

GLİSEMİK İNDEKS TABLOSU

Tablo ile ilgili bilinmesi gerekenler:

- Glisemik indeks değerleri Glikoz referans alınarak hesaplanmıştır.
- Ürünlerin, fabrikada üretilenler hariç, işlenmediğini; meyve ve sebzelerin kabuklarıyla birlikte düşünüldüğünü dikkate almalıyız.
- * (yıldız) ile vurgulanan bazı besinlere ait notlar, tablonun altında verilmiştir.

YÜKSEK Glisemik İndekse Sahip Besinler			
Mısır şurubu	115	Bira *	110
Glikoz (dekstroz)	100	Glikoz şurubu	100
Modifiye nişasta	100	Buğday şurubu, pirinç şurubu	100
Kızarmış patates	95	Maltodextrin	95
Patates unu (nişasta)	95	Fırında pişmiş patates	95
Pirinç unu	95	Glutensiz beyaz ekmek	90
Patates unu	90	Pişmiş Havuç	85
Pirinç pilavı	85	Mısır gevreği	85
Kereviz	85	Şalgam (pişmiş)	85
Mısır nişastası	85	Patlamış pirinç	85
Patlamış mısır (şekersiz)	85	Pirinç sütü	85
Puding	85	Beyaz buğday unu	85
Beyaz sandviç ekmeği	85	Patates püresi	80
Kuru bakla, pişmiş	80	Muhallebi	75
Tatlı sukabağı	75	Pirinç unundan ekmek	70
Karpuz	75	Bisküvi	70
Somun beyaz ekmek	70	Kolalı içecekler	70
Çikolata normal şekerli	70	Kruvasan	70
Mısır unu	70	Süpürge darısı	70
Mayasız ekmek (beyaz un)	70	Pirinç	70
Melas	70	Haşlanmış patates	70
Şekerli tahıl ezmesi	70	Muz, pişmiş	70
Patates cipsi	70	Kahverengi şeker	70
Beyaz şeker (sakaroz)	70	Reçel, şekerli	65
Kahverengi ekmek mayalı	65	Marmelat şekerli	65
Akçaağaç şurubu	65	Müsli şeker veya ballı	65
Yüksek enerjili çikolata bar	65	Ayva tatlısı	65
Ananas	65	Çavdar ekmeği	65
Kuru üzüm (kırmızı ve altın)	65	Tatlı mısır	65
Kaynamış patates (kabuklu)	65	Tam buğday ekmeği	65
Tatlı patates	65	Muz, olgun	60
Buharda pişmiş patates	65	Durum buğday irmiği	60
Kayısı konserve şekerli	60	Dondurma (şekerli)	60
Kestane	60	Uzun taneli pirinç	60
Bal	60	Kavun*	60

Lasagna (sert buğday)	60	Yulaf ezmesi, yulaf lapası	60
Mayonez, şekerli endüstriyel	60	Pizza	60
Toz çikolata, şekerli	60	Kokulu pirinç	60

ORTA Glisemik İndekse Sahip Besinler			
Tereyağlı kurabiye	55	Malta eriği	55
Bulgur pilavı	55	Mango suyu, şekerli	55
Üzüm suyu, şekerli	55	Kakaolu Fındık Ezmesi	55
Ketçap	55	Şeftali, konserve, şekerli su içinde	55
Hardal, şekerli	55	Spagetti (iyi) pişmiş	55
Sushi	55	Kırmızı pirinç	55
Basmati pirinci	50	Elma suyu, şekerli	50
Kızılıcak suyu, şekerli	50	Kahverengi pirinç	50
Kivi*	50	Yer elması	50
Makarna(Durum Buğdayı)	50	Tam irmik	50
Müslü, şekerli	50	Mango	50
Ananas suyu, şekerli	50	Trabzon hurması	50
Tam buğday makarnası	50	Muz, (ham)	45
Kahverengi basmati pirinci	50	Capellini pasta,makarna	45
Hindistan cevizi	45	Kızılıcak	45
Farro unu	45	Greyfurt suyu, şekerli	45
Üzüm, yeşil ve kırmızı	45	Bezelye, konserve	45
Reçel	45	Muz, çiğ	45
Portakal suyu	45	Ananas	45
Çavdar, unu, ekmeği	45	Çavdar ekmeği	45
Kızarmış tam ekmeği	45	Domates sosu şekerli	45
Bulgur	45	Karışık tam tahıllar	45
Tam irmik	45	Spagetti, 5 dk pişmiş	40
Ekmeği, saf maya ile	45	Havuç suyu şekerli	40
Hindistan cevizi sütü	40	Kuru incir	40
Kuru erik	40	Falafel	40
Fava	40	Tam buğday makarnası	40
Kuru fasulye	40	Laktoz	40
Fıstık ezmesi	40	Yulaf	40
Ayva jölesi	40	Tahin	40

DÜŞÜK Glisemik İndekse Sahip Besinler			
Kereviz, çiğ kereviz kökleri	35	Nohut, fasulye konserve	35
Erişte (sert buğdaydan)	35	Barbunya	35
Kuru elma	35	Kuru kayısı	35
Kurutulmuş domates	35	Incir	35
Nohut	25	Bezelye, taze	35
Dondurma, gerçek fructose ile	35	Yerli mısır	35
Kuru fasulye	35	Susam (tohum)	35
Nektarin	35	Portakal	35
Şeftali	35	Erikler, Kuru erik	35
Nar	35	Ayva	35
Ayçekirdeği	35	Domates suyu	35
Salça, doğal	35	Beyaz kuru fasulye	35
Badem ezmesi (şekersiz)	35	Elma (meyve)	35
Yabani pirinç	35	Mayalar	35
Yoğurt **	35	Kayısı, taze	30
Badem sütü	30	Kahverengi mercimek	30
Pancar, çiğ	30	Taze fasulye	30
Havuç, çiğ	30	Greyfurt	30
Sarımsak	30	Süt ** yağlı veya yağsız	30
Marmelat, şekersiz	30	Süt tozu **	30
Armut	30	Mandalina	30
Lor peyniri **	30	Şalgam, çiğ	30
Domates	30	Böğürtlen, dut	25
Sarı mercimek	30	Çayüzümü, yabanmersini	25
Arpa	25	Siyah çikolata	25
Kiraz	25	Humus	25
Yeşil mercimek	25	Yer fıstığı ezmesi	25
Ahududu	25	Soya unu	25
Kabak çekirdeği	25	Çilek	25
Badem ezmesi	25	Fındık ezmesi	25
Enginar	20	Bambu filizi	20
Çikolata, (> kakao 85%), şekersiz	20	Patlıcan	20
Vişne	20	Limon	20
Limon suyu, şekersiz	20	Gerçek fruktoz	20
Fındık	15	Toz kakao, şekersiz	20
Badem	15	Kuşkonmaz	15
Frenk üzümü	15	Kepek (yulaf, buğday ...)	15
Brokoli	15	Brüksel lahanası	15
Lahana	15	Keçiboynuzu	15
Kereviz	15	Karnabahar	15
Hindiba, hindiba	15	Şili biber	15
Kabak	15	Salatalık	15
Rezene	15	Zencefil	15

Mantar	15	Zeytin	15
Sogan	15	Yerfıstığı	15
Turşu	15	Çam fıstığı	15
Antep Fıstığı	15	Turp	15
Marul	15	Lahana turşusu	15
Sarımsak	15	Tatlı yeşil ve kırmızıbiber	15
Soya Soya	15	Ispanak	15
Avokado	10	Ceviz	5
Maydanoz, fesleğen, keklükotu	5	Sirke	5
Rakı, votka, viski***	0	Şarap	0
Her türlü et (kırmızı, tavuk, balık)	0	Bitkisel ve Hayvansal Yağlar****	0

* Bu ürünlerin glisemik indeksleri yüksek olmakla birlikte, kan şekerinde ciddi yükselmelere yol açmazlar.

** Süt ürünleri genelde orta-düşük glisemik indekse sahiptirler. Buna karşın ciddi insülin yükselmelerine neden olabilirler.

*** Alkollü içeceklerin glisemik indeksi çok düşük olmalarına karşın yağ yakımını engellediklerinden diyetlerin hiçbirinde önerilmez.

**** Bitkisel ve hayvansal yağların glisemik indeksi 0 dir. Ancak margarin gibi trans yağların glisemik indeksi yüksektir.

Bilgiler <http://www.obenedigerleri.com/p/glisemik-indeks-tablosu.html> adresindeki sayfadan alınmıştır.