

Owoce, warzywa	
Produkt	IG
ananas	59
arbuz	72
banany	52
bataty	61
brzoskwinie z puszki w lekkim syropie	52
brzoskwinie z puszki w lekkim syropie świeże	42
brzoskwinie z puszki w mocnym syropie	58
brzoskwinie z puszki w naturalnym syropie	38
burak	64
daktyle suszone	103
dżem truskawkowy	51
dynia	75
frytki	75
gotowane ziemniaki	50
grejfrut	25
gruszki	38
gruszki w puszcze w sosie własnym	44
jabłka	38
jabłka suszone	29
kiwi	53
knedle ziemniaczane	52
mango	51
marchewka gotowana	47
marmolada z pomarańczy	48
młode ziemniaki	57
młode ziemniaki, gotowane w mundurkach do 20 min	78
morele	57
morele suszone	31
morele w puszcze w lekkim syropie	64
obrane ziemniaki gotowane na parze	65
owoc chlebowca	68
papaja	59
pasternak	97
pieczone ziemniaki	85
pomarańcze	42
pure ziemniaczane w proszku	85
rodzynki	64
rodzynki sułtanki	56
rzepa	72
słodka kukurydza	54
słodkie ziemniaki (yam)	37
śliwki	39
śliwki suszone	29
świeża marchewka	16
tapioka gotowana na parze	70
tapioka gotowana z mlekiem	81
Taro	55
truskawki	40
winogrona	46
wiśnie	22
zielony groszek	48

Pieczywo, zboża i produkty śniadaniowe	
Produkt	IG
bagietka	95
bajgiel	72
biały chleb turecki	87
bulgur	48
całe ziarna żyta	34
Cheerios	74
chleb gryczany	47
chleb owsiany otrębowy	47
chleb pszenny	70
Chocapic	84
Corn Pops (Kellogg's)	80
Cornflakes, Crunchy Nut (Kellogg's)	72
Cornflakes (Kellogg's)	81
Crispix (Kellogg's)	87
dmuchane ziarno pszenicy	74
Frosties (Kellogg's)	55
gruboziarniste pieczywo jęczmienne (50% ziarna)	46
gruboziarniste pieczywo jęczmienne (70% ziarna)	34
gruboziarnisty chleb jęczmienno-słonecznikowy	57
gryka	54
kasza manna	55
kuskus	65
otręby owsiane	55
pełnoziarnisty chleb turecki	49
pełnoziarnisty chleb żytni	58
pumpernikiel pełnoziarnisty	46
proso gotowane	71
ryż Basmati	58
ryż biały gotowany	64
ryż brązowy	55
ryż długoziarnisty gotowany	56
ryż dmuchany	87
ryż parzony	47
słodka kukurydza	53
ziarna pszenicy	41
ziarna pszeanicy orkiszowej	45
ziarno jęczmienia	25
ziarno kukurydzy	69

Cukry	
Produkt	IG
50g maltozy	105
fruktoza	19
glukoza	99
laktoza	46
miód	55
xylitol	7
stevia	3
syrop kukurydziany	75
maltitol	26
cukier trzcinowy	87
nektar z kaktusa niebieskiej agawy 90% fruktozy	11
sacharoza	68

Ciasta, ciastka, wypieki, przekąski i słodycze

Produkt	IG
babka z polewą truskawkową	73
batonik muesli (z suszonymi owocami)	61
biała czekolada	44
bezy	67
biskopt	54
bułeczki drożdżowe	92
chipsy ziemniaczane solone	54
chrupki kukurydziane	63
ciasteczka owsiane	57
ciasteczka ryżowe	78
ciasto bananowe bez cukru	55
ciasto bananowe z cukrem	47
ciasto czekoladowe z polewą czekoladową	38
ciasto waniliowe z polewą waniliową	46
crumpet (rodzaj naleśnika)	67
Digestives	59
LU petitki	49
M&M's orzechowe	33
Mars	65
mleczna czekolada	43
mufinki	67
naleśniki	85
Nutella	33
orzeszki cashew solone	22
orzeszki ziemne	14
paszteciki	59
pączki	69
Petit Beurre (LU)	51
placek z owocami	76
popcorn	72
precelki	83
Skittles	70
rogalik	42
tort	87
Twisties	74
Twix	44
wafle	76
wafle ryżowe	64
wafle waniliowe	77
želki	78

Makarony

Produkt	IG
makaron instant (zalewany wrzątkiem)	47
makaron rurki	47
makaron ryżowy	40
makaron z serem	64
Ravioli z mięsem	39
Spaghetti z mąki białej	42
Spaghetti z mąki białej gotowane 10-15 min	44
Spaghetti z mąki białej gotowane 20 min	61
Spaghetti z mąki białej gotowane 5 min	38
Spaghetti z mąki razowej	37

Soki i napoje

Produkt	IG
Coca Cola	58
Fanta orange	68
Isostar	70
sok ananasowy bez cukru	46
sok grejfrutowy bez cukru	48
sok jabłkowy niesłodzony	40
sok pomarańczowy	52
sok pomidorowy bez cukru	38
sok pomidorowy bez cukru	38
świeży sok z marchwi	43

Rośliny strączkowe

Produkt	IG
ciecierzyca gotowana	28
czarna fasola	64
czarna fasola namoczona przez noc, gotowana 45 min	20
fasola "czarne oczko" gotowana	42
fasola gotowana	29
fasola Mung gotowana pod ciśnieniem	42
fasola Mung kiełkująca	25
fasola Mung moczona, gotowana 20 min	31
fasola nerkowa gotowana	28
fasola nerkowa z puszki	52
fasola Pinto gotowana	39
fasola Pinto z puszki	45
fasola Romano	46
groch gotowany	22
soczewica czerwona gotowana	26
soczewica zielona gotowana	30
soja gotowana	18
soja z puszki	14
zielony groszek z puszki	66