

GI/GB-liste

Matvare	GI	Mengde matvare i g som inneh. 50 g karbohydrat	Mengde karbohydrat i 100 g matvare	GB per 100 g matvare
All-Bran (Kellog's)	30	100	50	15
Ananas	59	462	11	6
Appelsiner	42	545	9	4
Appelsinjuice	46	481	10	5
Aprikoser	57	667	8	4
Aprikoser, hermetisk, i sukkerlake	64	316	16	10
Aprikoser, tørkede	31	107	47	14
Bagel	72	100	50	36
Baguette	95	100	50	48
Banan	52	250	20	10
Banankake uten sukker	55	138	36	20
Bokhvete	54	250	20	11
Bran Flakes	74	83	60	44
Brød med bygg, grovt, med surdeig	53	75	67	35
Brød, 50 % bokhvetegryn, 50 % siktet hvetemel	47	71	70	33
Brød, 80 % bygg helkorn, 20 % siktet hvetemel	34	75	67	23
Brød, 80 % hele havrekorn, 20 % siktet hvetemel	65	79	63	41
Brød, 80 % sammalt bygg, 20 % siktet hvetemel	67	75	67	45
Brød, glutenfritt, hvitt	76	100	50	38
Brød, glutenfritt, hvitt, med fibertilsetning	73	115	43	32
Brød, hamburger-	61	100	50	31
Brød, havrekli-	47	83	60	28
Brød, hvete, 80 % hele korn, 20 % siktet hvetemel	52	75	67	35
Brød, hvete, surdeig	54	107	47	25
Brød, rug-, grovt (100 % sammalt)	58	107	47	27
Brød, siktet speltmel	74	65	77	57
Brød, spelt, grovt	63	79	63	40
Bygg, helkorn	25	179	28	7
Bygg, knekt	50	179	28	18
Bygg, valset	66	179	28	18
Bygggrøt, gryn	64	179	28	18
Bygggrøt, sammalt byggmel	68	179	28	19

Matvare	GI	Mengde matvare i g som inneh. 50 g karbohydrat	Mengde karbohydrat i 100 g matvare	GB per 100 g matvare
Bønner, bakte	48	500	10	5
Bønner, brune	24	100	50	12
Bønner, soya	18	1250	4	1
Bønner, soya, hermetisk	14	1250	4	1
Cashewnøtter	22	192	26	6
Chips, mais	63	96	52	33
Coca Cola	58	481	10	6
Cous Cous	58	431	12	7
Croissant	67	110	46	31
Dadler, tørkede	103	75	67	69
Dr. Lindbergs mandelkake	29	176	28	8
Dr. Lindbergs müsli (150 g müsli og 3 dl lettmeik)	19	455	11	2
Dr. Lindbergs sjokoladecake	44	170	29	13
Druer	46	333	15	7
Druesukker (glukose)	100	50	100	100
Eplejuice	40	431	12	5
Epler	38	400	13	5
Epler, tørkede	29	88	57	16
Erter, grønne, ferske	48	571	9	4
Erter, grønne, tørkede	22	833	6	1
Fanta, appelsin	68	368	14	9
Fersken	42	545	9	4
Fersken, hermetisk	38	545	9	3
Fersken, hermetisk, i sukkerlake	57	353	14	8
Fikener, tørkede	61	115	43	26
Flatbrød, fint mel	79	94	53	42
Fruktcocktail	55	375	13	7
Fruktose	19	50	100	19
Grapefrukt	25	545	9	2
Grapefruktjuice	48	625	8	4
Gulrot, kokt	58	667	8	4
Gulrot, rå	16	500	10	2
Gulrotjuice	43	543	9	4
Havregrynsgrot	58	568	9	5
Havregrot, instant	66	481	10	7
Hirse, kokt	71	208	24	17
Honning	55	69	72	40
Hummus	6	300	17	1
Hvetekorn, hele, kokt (basert på 100 g tørrvare)	41	74	68	28
Iskrem, lett- (1,2 % til	43	227	22	9

Matvare	GI	Mengde matvare i g som inneh. 50 g karbohydrat	Mengde karbohydrat i 100 g matvare	GB per 100 g matvare
7,1 % fett)				
Iskrem, 15 % fett	37	278	18	7
Jordbær	40	2000	3	1
Kikerter	28	250	20	6
Kikerter, hermetisk	42	341	15	6
Kirsebær	22	500	10	2
Kiwi	53	500	10	5
Kålrot	72	750	7	5
Laktose	46	50	100	46
Linser, grønne	30	441	11	3
Linser, røde	26	417	12	3
Makaroni	47	188	27	13
Mais, fersk	53	234	21	11
Maltose	105	50	100	105
Mango	51	353	14	7
Marmelade, appelsin	48	75	67	32
Melk, hel-	27	1042	5	1
Melk, lett-	32	962	5	2
Melk, skummet_	32	962	5	2
Melk, soya, hel-	40	694	7	3
Melk, soya, lett-	44	735	7	3
Muffins	57	102	49	28
Müsli, Alpen	55	79	63	35
Nan- 1	30	625	8	2
Nudler, instant	47	225	22	10
Nudler, mungbønne- (gjennomsiktige)	33	200	25	8
Nudler, ris- (gjennomsiktige)	61	231	22	13
Nudler, vermicelli (Australia)	35	205	24	9
Nudler, vermicelli (Kina)	58	231	22	13
Nutella sjokolade- /nøttepålegg	33	83	60	20
Pannekaker	67	69	73	49
Papaya	59	353	14	8
Pasta, av maisstivelse	54	214	23	13
Pasta, brun ris	92	237	21	19
Pasta, fettucine	40	196	26	10
Pasta, gnocchi, potetbasert	68	188	27	18
Pasta, linguine	50	196	26	13
Pastinakk	97	333	15	15
Peanøtter	14	417	12	2
Pitabrød	57	88	57	32
Pizza, (gj.snitt av 5 produkter, GI varierer	60	185	27	16

Matvare	GI	Mengde matvare i g som inneholder 50 g karbohydrat	Mengde karbohydrat i 100 g matvare	GB per 100 g matvare
fra 30 til 80)				
Plommer	39	500	10	4
Polenta, kokt	68	577	9	6
Pommes frites	75	259	19	15
Popcorn	72	91	55	40
Potet, bakt	85	250	20	17
Potet, hermetisk	63	417	12	8
Potet, kokt 30 min, Pontiac (Australia)	56	288	17	10
Potet, kokt 35 min, Desiree (Australia)	101	441	11	11
Potet, kokt 35 min, Pontiac (Australia)	88	417	12	11
Potet, kokt 35 min, Sebago (Australia)	87	441	11	10
Potet, kokt (Canada)	54	278	18	10
Potet, kokt (India)	76	221	23	17
Potet, kokt (Romania)	41	250	20	8
Potet, kokt, Nardine (New Zealand)	70	300	17	12
Potet, ny- (Canada)	57	357	14	8
Potetmos	74	375	13	10
Potemos, pose	85	375	13	11
Pretzels	83	75	67	55
Pudding	44	313	16	7
Puffet hvete	74	71	70	52
Pumpernikkelbrød	50	125	40	20
Pærer	38	545	9	3
Pærer, hermetisk, uten sukker	43	545	9	4
Ravioli, med kjøtt	39	237	21	8
Ris, brun (naturris)	55	227	22	12
Ris, hurtig-	81	179	28	23
Ris, høyamylose (Bangladesh)	38	192	26	10
Ris, jasmine	109	179	28	31
Ris, parboiled	47	208	24	11
Ris, parboiled, lavamylose	69	192	26	18
Ris, parboiled, høyamylose (Bangladesh)	32	192	26	8
Ris, polert, langkornet	56	183	27	15
Ris, polert, basmati	58	197	25	15
Ris, polert, høyamylose, Doongara (Australia)	56	192	26	15
Riskaker	91	60	83	76
Rosiner	64	68	73	47

Matvare	GI	Mengde matvare i g som inneh. 50 g karbohydrat	Mengde karbohydrat i 100 g matvare	GB per 100 g matvare
Rugkorn, hele, kokt (basert på 100 g tørrvare)	34	66	76	26
Ryvita, knekkebrød	64	78	64	41
Rødbeter	64	571	9	6
Scones	92	139	36	33
Sjokolade, M&M's, peanøtt	33	88	57	19
Sjokolade, Mars	65	75	67	43
Sjokolade, melke-	43	89	56	24
Sjokolade, Snickers	55	88	57	31
Sjokolade, Twix	44	77	65	29
Sjokolademelk med maltitol, lite sukker	35	114	44	15
Sjokolademelk med sukker	43	89	56	24
Smultring	76	102	49	37
Spagetti, al dente	39	191	26	10
Spagetti, helkorn	37	214	23	9
Spagetti, kokt 5 min	38	188	27	10
Spagetti, kokt 10-15 min	43	188	27	11
Spagetti, proteinberiket	27	173	29	8
Spesial K (Kellogg's)	54	71	70	38
Sportsdrikk, Gatorade	78	833	6	5
Sportsdrikk, Isostar	70	694	7	5
Sukker (sukrose)	68	50	100	68
Sushi	52	135	37	19
Svisker	29	91	55	16
Søtpotet	61	268	19	11
Taco shells, maismel	68	83	60	41
Tapioka	70	694	7	5
Tomatjuice	38	1389	4	1
Tortilla, meksikansk	52	104	48	25
Tranbærjuice	56	431	12	6
Vafler	76	135	37	28
Vannmelon	72	1000	5	4
Weetabix	70	79	63	44
Xylitol	8	50	100	8
Yoghurt, lett, med aspartam	14	769	7	1
Yoghurt, lett, med frukt og sukker	33	323	16	5
Yoghurt, lett, soya-, med frukt og sukker	50	385	13	7