

Glykemická nálož rôznych vybraných potravín

Nízka glykemická záťaž je menšia ako **10**, **Stredná** glykemická záťaž je medzi **11 - 19**, **Vysoká** glykemická záťaž je nad **20**
Nízko glykemické potraviny sú pod **55**, **Stredne** glykemické potraviny sú medzi **56 - 69**, **Vysoko** glykemické potraviny sú nad **70**

| Druh potraviny | GI (glukóza = 100) | Veľkosť porcie | GL (nálož / porcia) |
|--------------------------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| Glukóza | 96 ± 5 | 10g | 10 |
| Nápoje | | | |
| Pomarančový džús | 46 ± 6 | 250ml | 12 |
| Pivo svetlé | 66 ± 7 | 250ml | 5 |
| Coca Cola | 53 ± 7 | 250ml | 14 |
| Fanta | 68 ± 6 | 250ml | 23 |
| Sladkosti | | | |
| Palacinky z bielej múky | 66 ± 9 | 80g | 17 |
| Mars tyčinka | 68 ± 12 | 60g | 27 |
| Nutella čokoládovo orechová nátierka | 33 ± 4 | 20g | 4 |
| Chocapic, cereálie | 84 ± 9 | 30g | 22 |
| Cornflakes | 93 ± 14 | 30g | 23 |
| Snikers tyčinka | 68 ± 5 | 60g | 23 |
| Čučoriedkový muffin | 59 ± 5 | 60g | 17 |
| Bebe dobré ráno kakaové | 57 ± 9 | 50g | 19 |

| Druh potraviny | GI (glukóza = 100) | Veľkosť porcie | GL (nálož / porcia) |
|--|--------------------|----------------|---------------------|
| Rôzne potraviny a jedlá | | | |
| Jogurt naturál nízkočučný | 35 ± 10 | 200g | 12 |
| Grécky jogurt biely | 12 ± 4 | 200g | 1 |
| Mlieko polotučné | 25 ± 6 | 250ml | 3 |
| Hnedá ryža, varená 25 minút | 72 ± 6 | 150g | 29 |
| Ryža biela, varená | 86 ± 10 | 150g | 37 |
| Francúzska bageta (biela múka) | 95 ± 15 | 30g | 14 |
| Hladká múka | 75 ± 10 | 30g | 13 |
| McChickej burger (McDonald) | 66 ± 3 | 186g | 26 |
| Chicken McNuggets (McDonald) | 55 ± 6 | 100g | 12 |
| Zemiaky pečené | 69 ± 5 | 150g | 19 |
| Zemiakové lupienky | 51 ± 7 | 50g | 12 |
| Hranolky | 54 ± 5 | 150g | 16 |
| Popcorn pripravený v mikrovlnke | 89 ± 5 | 20g | 10 |
| Kukuričná tortila | 52 ± 5 | 50g | 12 |
| Biely chlieb z maslom, syrom a uhorkou | 55 ± 5 | 200g | 37 |
| Sushi lososové | 48 ± 8 | 100g | 17 |
| Cestoviny varené | 45 ± 5 | 180g | 22 |
| Pšeno varené | 71 ± 10 | 150g | 26 |
| Bezlepkový celozrnný chlieb | 79 ± 13 | 30g | 10 |

| Druh potraviny | GI (glukóza = 100) | Veľkosť porcie | GL (nálož / porcia) |
|--------------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| Ovocie a zelenina | | | |
| Jablká | 39 ± 3 | 120g | 6 |
| Sušené jablká | 29 ± 5 | 60g | 11 |
| Banán zrelý | 69 ± 6 | 120g | 21 |
| Ďatle sušené | 50 ± 6 | 60g | 22 |
| Hrozno čierne | 59 ± 5 | 120g | 11 |
| Kiwi | 58 ± 7 | 120g | 7 |
| Mango | 51 ± 3 | 120g | 8 |
| Nektarinka | 43 ± 6 | 120g | 4 |
| Pomaranč | 33 ± 6 | 120g | 3 |
| Papaja | 60 ± 5 | 120g | 9 |
| Ananás | 66 ± 7 | 120g | 6 |
| Hrozienka sušené | 64 ± 11 | 60g | 28 |
| Jahody | 40 ± 7 | 120g | 1 |
| Červený melón | 72 ± 13 | 120g | 4 |
| Mrkva | 16 ± 5 | 80g | 1 |
| Kukurica varená | 48 ± 5 | 80g | 8 |
| Tekvica varená | 51 ± 6 | 80g | 3 |
| Hrušky sušené | 43 ± 15 | 60g | 12 |
| Broskyňa sušená | 35 ± 5 | 60g | 8 |

| Druh potraviny | GI (glukóza = 100) | Veľkosť porcie | GL (nálož / porcia) |
|--|--------------------|----------------|---------------------|
| Orechy a strukoviny | | | |
| Fazuľa z konzervy | 40 ± 3 | 150g | 6 |
| Hrach dusený | 35 ± 4 | 80g | 5 |
| Šošovica | 29 ± 5 | 150g | 5 |
| Cashew | 25 ± 6 | 50g | 3 |
| Arašidy | 7 ± 4 | 50g | 0 |
| Mix rôznych orechov (pražených a solených) | 24 ± 10 | 50g | 4 |

Zdroj: <http://www.mendosa.com/gilists.htm>

Článok: <http://www.vladozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/co-je-to-glykemicka-naloz.html>