

Figur 49. Glykæmisk indeks (GI-værdi).

Fødevarer	GI
Havregryn, rå	42
Havregrød	42
Kellogg's Corn Flakes	77
Pasta, fettuccine	32
Spaghetti, gennemsnit	38
Basmati ris	58
Groft rugbrød	50
Groft hvidt brød	45
Hvidt brød	70
Banankage	47
Vafler	76
Kartofler, kogte	88
Majs	55
Brune bønner	27
Kikærter	33
Appelsin	41
Banan	52
Rosiner	64
Æble	38
Appelsinjuice	46
Coca cola	63
Fanta	68
Lucozade	95