

Livsmedel	Index
<b>Rotfrukter</b>	
Potatismos (pulver)	122
Potatismos (hemlagad)	105
Potatis (färsk)	89
Potatis, Pontiac fast kokt i 30 min	80
Potatis, Prince Edward tärnad kokt i 15 min	90
Potatis, Desiree	144
Potatis, Nardine	100
Potatis, Ontario tärnad och kokt	83
Potatis, Sebago	124
Potatis, kokt, kyld och sedan återuppvärmd	33
Potatis, ångkokt	93
Potatis, bakad	135
Potatis, bakad Rusett	121
Potatis, bakad Ontario	85
Potatis, bakad i micro	117
Potatis, konserverad	90
Potatisdumplings	74
Sötpotatis	87
Pommes frites	107
Yam	53
Morötter, råa	23
Morötter, kokta	82
Taro	79
Palsternacka, kokt	139
Rödbetor, kokta	91
Kålrot	103

Livsmedel	Index
<b>Baljväxter</b>	
Vita bönor	40
Vita bönor, konserverade	70
Bönor, "baked beans"	69
Black-eye bönor	59
Bondbönor, torkade	113
Vaxbönor	44
Kikärtor	39
Kikärtor, konserverade	60
Hummus (kikärtsröra)	9
Märgärt	56
Mungbönor	44
Mungbönor, tryckkokade	60
Limabönor, frysta	46
Svarta bönor, "black beans"	28
Pintobönor, konserverade	64
Gröna ärtor	68
Kidneybönor	39
Kidneybönor, konserverade	74
Röda linser	36
Gröna linser	42
Gröna linser, konserverade	74
Pintobönor	55
Jordnötter, rostade	21
Sojabönor	25
Sojabönor, konserverade	30
Haricot verts	54
Pumpa	107

Livsmedel	Index
<b>Frukter</b>	
Äpple	52
Äppelkräm	77
Banan, gul (mogen)	84
Banan, gul med gröna (halvmogen)	60
Körsbär	32
Fruktcocktail, konserverad (Del Monte)	79
Apelsin	60
Apelsinjuice	74
Apelsinmarmelad	69
Aprikoser	82
Aprikoser, konserverade lättsockrade	91
Aprikoser, torkade	44
Citron	<20
Grapefrukt	36
Grapefruktjuice	69
Kiwi	75
Mango	73
Russin	91
Vindruvor, gröna	66
Vindruvor, blå (Waltham cross)	84
Vattenmelon	103
Nätmelon, Cantaloupe	93
Papaya	84
Persika	40
Persika konserv, lätt sötad (Del Monte)	74
Päron	54
Päron konserv, osötad	62
Ananas	84
Plommon	55
Katrinplommon	41
Dadlar, torkade	147
Fikon	87
Jordgubbar	73
Jordgubbssylt	84

Livsmedel	Index
<b>socker</b>	
Sylt	ca: 80
Osötad marmelad	ca: 35
Fruktos, fruktsocker	27
Glukos, druvsocker	141
High fructose corn syrup	89
Honung, beroende på sammansättning	100
Laktos (mjölksocker)	66
Maltos	150
Socker (sackaros)	97
Xylitol (björksocker)	11
Laktitol	3
Aspartam (nutrasweet)	0
Sackarin	0
Acesulfam K	0

<b>Mjölksprodukter</b>	
Vaniljsås	59
Glass med normal fetthalt ca: 10%	51-114
Glass med låg fetthalt ca: 5%	71
Glass med hög fetthalt ca: 15%	54
Minimjolk	46
Mjolk 3% fett	38
Chokladmjolk med socker t.ex. O'boy	49
Chokladmjolk med sötningsmedel	34
Yoghurt naturell	51
Yoghurt med frukt, sötad	47
Yoghurt med frukt, med sötningsmedel	34
Yoghurtdryck, sötad	54
Filmjolk	15
Långfil	15
Yakult, yoghurtprodukt	66
Kondenserad mjolk	87

Livsmedel	Index
<b>Frukostcerealier</b>	
Cornflakes	116
Frostflakes	79
Cheerios	106
Special K	77-118
All bran fruit and oats	56
Branflakes	106
Müsli med mjolk	56
Havregryn, okota	89
Snabbgröt av havre	94
Bovetegröt	64
Majsgröt	156
Majsena (majsmjöl)	98
Hirsgröt	153
Coco-pops (Kellog's)	110
Rice Krispies (Kellog's)	117
Cream of wheat	94
Crispix (Kellog's)	124
"All bran" ()	60
Müsli, beroende på märke	56-94
Havreflingor (okokta)	89
Havrekli	78
Havregrynsgröt gjord på tjocka gryn	76
Vetepuffar	105
Rispuffar	132
"Weetabix"	109
Riskli	27

Livsmedel	Index
<b>Snacks</b>	
Majschips,	90
Nachips (old el paso)	106
Taco-skal	97
Potatischips	77
Pop-corn gjorda i microugn	103
Ostbågar	106
Cashewnötter	31
Kringlor, salta	119

<b>Bakverk</b>	
Sockerkaka	66
Croissant	96
Munk	108
Banankaka, sockrad	67
Banankaka, osockrad	79
Muffins, äpple, osockrad	69
Muffins, äpple, sockrad	63
Smördegskakor	84
Våfflor	109
Wienerbröd	84
Digestives	84
Mördegskaka, småkakor	91
Grahamskakor	106
Havrekakor	79
Rån med vaniljfillning	110

Livsmedel	Index
<b>Bröd</b>	
Knäckebröd, medelgrovt	95
Rågbröd (fullkorn)	83
Surdegsbröd från råg	76
Rågbröd med linfrön	78
Rågbröd 80% hela korn (pumpnickeltyp)	71
Pumpnickel, cocktailtyp små runda	84
Kornbröd	95
Havrebröd med hela gryn	93
Bröd med havrekli	68
Bovetebröd	67
Kornbröd med hela korn	48
Vitt bröd (långfranska)	100
Vitt bröd, hårt, rostat	104
Vitt bröd med jordnötssmör	84
Vitt bröd med smör och mager ost	89
Vitt bröd med smör, ost, gurka 1glas mjölk	79
Vitt bröd med smör, inlagd gurka yoghurt	55
Ciabatta	92
Vetebröd, fullkorn, fiberfranska	97
Tunt hårdrostat bröd (Melba toast)	100
Baguette	136
Baguette med smör och marmelad	89
Bagel	103
Majsbröd	92
Mjuka tekakor	98
Bröd av vetemjöl med 50% havrekli	68
Bröd från fyra sädeslag	64
Fruktbröd, bröd med torkad frukt	67
Hamburgerbröd	87
Pitabröd	82
Tunnbröd, svenskt	113
Tunnbröd, mellanöstern	139
Bröd 50% amaranth och 50% vete	109

Livsmedel	Index
<b>Kex</b>	
Breton	96
Fint knäckebröd	116
Ryvita	99
Water crackers	102
Saltiner	102
Gelégodis	112
Mjökchoklad	61
Mjökchoklad sötad med Malitol	50
Mörk bitter choklad (>60% kakao)	31
Vit choklad	63
Japp, Mars och liknande	93
Nougat	46
Müsli godis	87
Dextrosol	146
Nutella	46
Chokladmousse	48
Chokladpudding	62

<b>Drycker</b>	
Gatorade, sportdryck	111
Coca cola	83
Fanta	97
Läskedryck light	0
Nektar	94
Morotsjuice	61
Tomatjuice, osötad	54
Tranbärssaft (Ocean spray)	84
Saft	94
Saft, light	0
Smoothie	48
Starköl 5% 50 kcal	110
Vin torr/medium rött/vitt 70 kcal	ca 5-15
Sprit, Whisky 40 % 222 kcal	0

Livsmedel	Index
<b>Pasta och pizza</b>	
Makaroner	67
Fettucini med ägg	57
Snabbnudlar	67
Spaghetti (fullkorn)	53
Spaghetti, tjocka kokta 15 min	64
Spaghetti på durumvete kokta 12 min	67
Spaghetti, proteinberikad	38
Spaghetti kokt i 20 min.	87
Spaghetti på durumvete kokta 5 min	54
Spaghetti med köttfärssås (Bolognese)	74
Ravioli	56
Tortellini, ost-	71
Vermicelli	50
Rispasta, -nudlar	131
Capellini	64
Gnocchi	97
Skruvmakaroner	61
Färsk Linguine, tjocka	65
Färsk Linguine, tunna	74
Linguine med ägg	70
Nudlar kokta och därefter återvärmade	62
Nudlar tillverkade av Mungbönor	47
Glutenfri baserad på majs	100
Glutenfri baserad på ris och majs	109
Risermicelli, kinesisk	83
Rispasta, brun	131
Risnudlar, thailändska	87
Sojapasta	41
Pizza, tillagad från djupfryst	86
Pizza, italiensk typ från pizzeria	114
Pan pizza, Super supreme från Pizza Hut	51
Pizza italiensk, Super från Pizza Hut	43
Pizza italiensk, Vegetarian fr Pizza Hut	70

Livsmedel	Index
<b>Cerealer</b>	
Korn (hela korn)	36
Råg (hela korn)	48
Vete (hela korn)	59
Bovete	78
Hirs	101
Vitt ris (ej specificerad)	91
Vitt ris, återupphettat (kokt kylt varmt)	76
Vitt ris, kokt och sedan ugnsbakat	149
Snabbris	128
Cajunris (Uncle Ben´s)	72
Ris (basmati)	83
Ris (brunt)	79
Ris, långkornigt	80
Ris (råris)	81
Ris (parboiled)	68
Ris, jasmin kokt i kastrull	81
Ris, jasmin, långkornigt kokt i riskokare	156
Klibbigt ris kokt i riskokare (typ kinamat)	140
Koshikari-ris, japanskt	68
Wokad kyckling med grönsak jasminris	104
Sushi	74
Majsmjöl	97
Majskorn, frysta	78
Majskorn, värmda i micro	67
Majskolv, kokt i 20 min	69
Majskorn, konserverade	66

Livsmedel	Index
<b>Soppor och konserver</b>	
Soppa med svarta bönor	92
Ärtsoppa	86
Linnsoppa	63
Tomatsoppa	54
Minestrone-soppa	56
Tarhanasoppa, turkisk	29
Ärtsoppa m. gröna ärtor	94
<b>Övrigt</b>	
Arrowrot	95
Fiskpinnar	54
Korv	40
Chicken nuggets	66
Pannkakor gjorda på pulvermix	96
Vitari, mjölkfri "yoghurt" bas på soja	40
Soja-smoothie	46
Brödfrukt	97
Power bar, choklad	79
Ironman PR bar	55
Pure protein bar, choklad	43
Svamp	<20

Livsmedel	Index
<b>Alkohol: (Nilssons tolkning)</b>	
Starköl = hög GI + hög Kalori	
Vin torr/medium = låg GI + mellan Kalori	
Sprit = Noll GI + extrem hög Kalori	
Starköl 5% 50 kcal	110
Vin torrt/medium rött/vitt 70 kcal	ca5-15
Sprit, Whisky 40 % 222 kcal	0

Livsmedel	Index
<b>Helt fritt</b>	<b>0-50</b>
Aspartam (nutrasweet)	0
Läskedryck light	0
Sackarin	0
Saft, light	0
Laktitol	3
Hummus (kikärtströra)	9
Xylitol (björksocker)	11
Filmjolk	15
Långfil	15
Citron	20
Svamp	20
Jordnötter, rostade	21
Morötter, råa	23
Sojaböner	25
Fruktos, fruktsocker	27
Riskli	27
Svarta bönor, "black beans"	28
Tarhanasoppa, turkisk	29
Sojaböner, konserverade	30
Cashewnötter	31
Mörk bitter choklad (>60% kakao)	31
Körsbär	32
Potatis, kokt, kyld sen återuppvärmd	33
Chokladmjölk med sötningsmedel	34
Yoghurt frukt, med sötningsmedel	34
Osötad marmelad	35
Grapefrukt	36
Korn (hela korn)	36
Röda linser	36
Mjolk 3% fett	38
Spaghetti, proteinberikad	38
Kidneybönor	39
Kikärtor	39
Korv	40
Persika	40
Vita bönor	40
Katrinplommon	41
Sojapasta	41
Äpplen, torkade	41
Gröna linser	42
Banan, grön (omogen)	43

Livsmedel	Index
<b>Inte varje mål</b>	<b>51-70</b>
Pan pizza, Super supreme från Pizza Hut	51
Yoghurt naturell	51
Äpple	52
Spaghetti (fullkorn)	53
Yam	53
Fiskpinnar	54
Glass med hög fetthalt ca: 15%	54
Haricot verts	54
Persika konserv, osötad	54
Päron	54
Spaghetti på durumvete kokta 5 min	54
Tomatjuice, osötad	54
Tomatsoppa	54
Yoghurtdryck, sötad	54
Ironman PR bar	55
Pintoböner	55
Plommon	55
Vitt bröd med smör, gurka och yoghurt	55
All bran fruit and oats	56
Minestronesoppa	56
Müsli med mjölk	56
Ravioli	56
Chico	57
Fettucini med ägg	57
Äppeljuice	57
Black-eye bönor	59
Vanijsås	59
Vete (hela korn)	59
"All bran" ( )	60
Apelsin	60
Banan, gul gröna fläckar (halvmogen)	60
Kikärtor, konserverade	60
Mungbönor, tryckkokade	60
Vitt bröd med Eurylon	60
Mjölchoklad	61
Morotsjuice	61
Skrumakaroner	61
Chokladpudding	62
Nudlar kokta och återuppvärmda i 5 min	62
Päron konserv, osötad	62
Linssoppa	63

Livsmedel	Index
<b>Inte varje dag</b>	<b>71-90</b>
Bar (en slags godisbit) med aprikos	71
Glass med låg fetthalt ca: 5%	71
Rågbröd m.80% hela korn (pumpernickel)	71
Tortellini, ost-	71
Cajunris (Uncle Ben's)	72
Jordgubbar	73
Mango	73
Apelsinjuice	74
Banan, brun (övermogen)	74
Färsk Linguine, tunna	74
Gröna linser, konserverade	74
Kidneybönor ,konserverade	74
Persika konserv, lätt sötad (Del Monte)	74
Potatisdumplings	74
Spaghetti med köttfärsås (Bolognese)	74
Sushi	74
Kiwi	75
Havregrynsgröt gjord på tjocka gryn (1 mm)	76
Surdegsbröd från råg	76
Vitt ris, återupphetat (kokt nedkyllt värmt)	76
Potatischips	77
Äppelkräm	77
Bovete	78
Havrekli	78
Rågbröd med linfrön	78
Majskorn, frysta	78
Banankaka, osockrad	79
Frostflakes	79
Fruktcocktail, konserverad (Del Monte)	79
Havrekakor	79
Power bar, choklad	79
Taro	79
Vitt bröd smör, ost, gurka ett glas mjölk	79
Ris (brunt)	79
Potatis, Pontiac fast kokt i 30 min	80
Sultanrussin	80
Sylt	80
Ris, långkornigt	80
Ris (råris)	81
Ris, jasmin kokt i kastrull	81
Aprikoser	82

Livsmedel	Index
<b>Sällan</b>	<b>91+</b>
Aprikoser, konserverade lättsockrade	91
Mördegsbaka, småkakor	91
Russin	91
Rödbetor, kokta	91
Vitt ris (ej specificerad)	91
Ciabatta	92
Majsbröd	92
Soppa med svarta bönor	92
Havrebröd med hela gryn	93
Japp, Mars och liknande	93
Nätmelon, Cantaloupe	93
Potatis, ångkokt	93
Nektar	94
Saft	94
Snabbgröt av havre	94
Ärtsoppa m. gröna ärtor	94
Arrowrot	95
Knäckebröd, medelgrovt	95
Kornbröd	95
Croissant	96
Pannkakor gjorda på pulvermix	96
Brödfrukt	97
Fanta	97
Gnocchi	97
Socker (sackaros)	97
Taco-skål	97
Vetebröd, fullkorn, fiberfranska	97
Majsena (majsmjöl)	98
Mjuka tekakor	98
Ryvita	99
Glass med normal fetthalt ca: 10%	100
Honung, beroende på sammansättning	100
Isostar, sportdryck	100
Müsli, beroende på märke	100
Potatis, Nardine	100
Special K	100
Tunt hårdrostat bröd (Melba toast)	100
Vitt bröd (långfranska)	100
Baguette med chokladpålägg	101
Hirs	101
Vitt bröd med resistent stärkelse	101

Pizza Super supreme Pizza Hut	43
Pure protein bar, choklad	43
Sojamjolk	43
Aprikoser, torkade	44
Mungbönor	44
Vaxbönor	44
Limabönor, frysta	46
Minimjolk	46
Nougat	46
Nutella	46
Soja-smoothie	46
Nudlar tillverkade av Mungbönor	47
Yoghurt med frukt, sötd	47
Chokladmousse	48
Kornbröd med hela korn	48
Råg (hela korn)	48
Smoothie	48
Chokladmjolk med socker t.ex. O'boy	49
Mjolkchoklad sötd med Malitol	50
Vermicelli	50

Muffins, äpple, sockrad	63
Vit choklad	63
Bovetegröt	64
Bröd från fyra sädeslag	64
Capellini	64
Spaghetti, tjocka kokta 15 min	64
Färsk Linguine, tjocka	65
Ananasjuice	66
Chicken nuggets	66
Laktos (mjolksocker)	66
Sockerkaka	66
Vindruvor, gröna	66
Yakult, yoghurtprodukt	66
Majskorn, konserverade	66
Banankaka, sockrad	67
Bovetebröd	67
Fruktbröd, bröd med torkad frukt	67
Makaroner	67
Snabbnudlar	67
Spaghetti på durumvete kokta 12 min	67
Majskorn, värmda i micro	67
Bröd av vetemjöl med 50% havrekli	68
Bröd med havrekli	68
Gröna ärtor	68
Vitt bröd som med malda torkade alger	68
Ris (parboiled)	68
Koshikari-ris, japanskt	68
Apelsinmarmelad	69
Bönor, "baked beans"	69
Grapefruktjuice	69
Muffins, äpple, osockrad	69
Majskolv, kokt i 20 min	69
Pizza italiensk, Vegetarian fr Pizza Hut	70
Vita bönor, konserverade	70

Glukos taget med 10 gram beta-glukaner	82
Morötter, kokta	82
Pitabröd	82
Coca cola	83
Persika konserv, sötd	83
Potatis, Ontario tärnad och kokt	83
Rågbröd (fullkorn)	83
Ris (basmati)	83
Ananas	84
Banan, gul (mogen)	84
Blåbärsmuffin	84
Digestives	84
Jordgubbssylt	84
Papaya	84
Pumpernickel, cocktailtyp små runda	84
Smördegskakor	84
Tranbärssaft (Ocean spray)	84
Wienerbröd	84
Vindruvor, blå (Waltham cross)	84
Vitt bröd med jordnötssmör	84
Potatis, bakad Ontario	85
Pizza, tillagad från djupfryst	86
Ärtsoppa	86
Fikon	87
Hamburgerbröd	87
Kondenserad mjolk	87
Risnudlar, thailändska	87
Spaghetti kokt i 20 min.	87
Sötpotatis	87
Glukos taget med 14,5 gram guar	88
Morotsmuffin	88
Baguette med smör och marmelad	89
Havreflingor (okokta)	89
Havregryn, okota	89
High fructose corn syrup	89
Potatis (färsk)	89
Vitt bröd med smör och mager ost	89
Majschips,	90
Potatis, Edward tärnad kokt i 15 min	90
Potatis, konserverad	90

Saltiner	102
Water crackers	102
Bagel	103
Kålrot	103
Pop-corn gjorda i microugn	103
Vattenmelon	103
Glutenfritt, fiberberikat	104
Vitt bröd, hårt, rostat	104
Wokad kyckling grönsaker jasminris	104
Potatismos (hemlagad)	105
Vetepuffar	105
Branflakes	106
Grahamskakor	106
Nachips (old el paso)	106
Ostbågar	106
Pommes frites	107
Pumpa	107
Glutenfritt bröd	108
Våfflor	109
Rån med vaniljyllning	110
Gelégodis	112
Bondbönor, torkade	113
Tunnbröd, svenskt	113
Havregrynsgröt på tunna gryn (½ mm)	114
Pizza, italiensk typ från pizzeria	114
Cornflakes	116
Fint knäckebröd	116
Potatis, bakad i micro	117
Riskakor, vanliga	117
Kringlor, salta	119
Potatismos (pulver)	122
Crispix (Kellog's)	124
Potatis, Sebago	124
Snabbris	128
Rispasta, -nudlar	131
Scones från pulvermix	131
Rispuffar	132
Potatis, bakad	135
Baguette	136
Palsternacka, kokt	139
Ris, långkornigt kokt i riskokare	156
Glukos, druvsocker	141
Dadlar, torkade	147
Vitt ris, kokt och sedan ugnsbakat	149

<b>Alkohol: (Nilssons tolkning)</b>	
Starköl	= hög GI + hög Kalori & låg alkoeffekt
Vin torr/medium	= låg GI + mellan Kalori & mellan alkoeffekt
Sprit	= Noll GI + extrem hög Kalori & hög alkoeffekt
Starköl 5% 50 kcal	110
Vin torrt/medium rött/vitt 70 kcal	ca 5-15
Sprit, Whisky 40 % 222 kcal	0

Livsmedel	Index
A-B	
"All bran" ( )	60
"Weetabix"	109
Acesulfam K	0
All bran fruit and oats	56
Ananas	84
Ananasjuice	66
Apelsin	60
Apelsinjuice	74
Apelsinmarmelad	69
Aprikoser	82
Aprikoser, konserverade och lättsockrade	91
Aprikoser, torkade	44
Arrowrot	95
Aspartam (nutrasweet)	0
Bagel	103
Baguette	136
Baguette med chokladpålägg	101
Baguette med smör och marmelad	89
Banan, brun (övermogen)	74
Banan, grön (omogen)	43
Banan, gul (mogen)	84
Banan, gul med gröna fläckar (halvmogen)	60
Banankaka, sockrad	67
Bar (en slags godisbit) med aprikos	71
Black-eye bönor	59
Blåbärsmuffin	84
Bondbönor, torkade	113
Bovete	78
Bovetebröd	67
Bovetegröt	64
Branflakes	106
Breton	96
Bröd av vetemjöl med 50% havrekli	68
Bröd från fyra sädeslag	64
Bröd med havrekli	68
Brödfrukt	97
Bönor, "baked beans"	69

Livsmedel	
C-G	
Cashewnötter	31
Chicken nuggets	66
Chokladmjolk med socker t.ex. O´boy	49
Chokladmousse	48
Chokladpudding	62
Ciabatta	92
Citron	20
Coca cola	83
Cornflakes	116
Cream of wheat	94
Crispix (Kellog´s)	124
Croissant	96
Dadlar, torkade	147
Dextrosol	146
Digestives	84
Fanta	97
Fettucini med ägg	57
Fikon	87
Filmjolk	15
Fint knäckebröd	116
Fiskpinnar	54
Frostflakes	79
Fruktbröd, bröd med torkad frukt	67
Fruktocktail, konserverad (Del Monte)	79
Fruktos, fruktsocker	27
Gelégodis	112
Glass med hög fetthalt ca: 15%	54
Glass med låg fetthalt ca: 5%	71
Glass med normal fetthalt ca: 10%	100
Glukos, druvsocker	141
Glutenfritt bröd	108
Glutenfritt, fiberberikat	104
Gnocchi	97
Grapefrukt	36
Grapefruktjuice	69
Gröna linser	42
Gröna linser, konserverade	74
Gröna ärtor	68

Livsmedel	Index
H-L	
Hamburgerbröd	87
Haricot verts	54
Havrebröd med hela gryn	93
Havreflingor (okokta)	89
Havregryn, okota	89
Havregrynsgröt gjord på tjocka gryn (1 mm)	76
Havrekakor	79
Havrekli	78
High fructose corn syrup	89
Hirs	101
Hirsgröt	153
Honung, beroende på sammansättning	100
Hummus (kikärtsröra)	9
Ironman PR bar	55
Isostar, sportdryck	100
Jordgubbar	73
Jordgubbssylt	84
Jordnötter, rostade	21
Katrinplommon	41
Kidneybönor	39
Kidneybönor ,konserverade	74
Kikärtor	39
Kikärtor, konserverade	60
Kiwi	75
Knäckebröd, medelgrovt	95
Korn (hela korn)	36
Kornbröd	95
Kornbröd med hela korn	48
Korv	40
Kålrot	103
Körsbär	32
Laktitol	3
Laktos (mjölksocker)	66
Limabönor, frysta	46
Linguine med ägg	70
Linssoppa	63
Lychee, konserverad	113
Läskedryck light	0

Livsmedel	Index
M-O	
Majschips,	90
Majsena (majsmjöl)	98
Majsgröt	156
Majskolv, kokt i 20 min	69
Majskorn, konserverade	66
Makaroner	67
Maltos	150
Mango	73
Minestrone-soppa	56
Minimjolk	46
Mjuka tekakor	98
Mjolk 3% fett	38
Mjolkchoklad	61
Morotsjuice	61
Morotsmuffin	88
Morötter, kokta	82
Morötter, råa	23
Muffins, äpple, osockrad	69
Muffins, äpple, sockrad	63
Mungbönor	44
Mungbönor, tryckkokade	60
Munk	108
Müsli med mjolk	56
Müsli, beroende på märke	100
Mördegskaka, småkakor	91
Mörk bitter choklad (>60% kakao)	31
Nachips (old el paso)	106
Nektar	94
Nougat	46
Nudlar kokta och återuppvärmda i 5 min	62
Nudlar tillverkade av Mungbönor	47
Nutella	46
Nätmelon, Cantaloupe	93
Ostbågar	106
Osötad marmelad	35

Livsmedel	Index
P	
Palsternacka, kokt	139
Pan pizza, Super supreme från Pizza Hut	51
Pannkakor gjorda på pulvermix	96
Papaya	84
Persika	40
Persika konserv, sötad	83
Pitabröd	82
Pizza Super supreme Pizza Hut	43
Pizza italiensk, Vegetarian fr Pizza Hut	70
Pizza, italiensk typ från pizzeria	114
Pizza, tillagad från djupfryst	86
Plommon	55
Pommes frites	107
Pop-corn gjorda i microugn	103
Potatis (färsk)	89
Potatis, Edward tärnad och kokt i 15 min	90
Potatis, bakad	135
Potatis, Desiree	144
Potatis, kokt, kyld sen återuppvärmd	33
Potatis, konserverad	90
Potatis, Nardine	100
Potatis, Ontario tärnad och kokt	83
Potatis, Pontiac fast kokt i 30 min	80
Potatis, Sebago	124
Potatis, ångkokt	93
Potatischips	77
Potatisdumplings	74
Potatismos (hemlagad)	105
Potatismos (pulver)	122
Pumpa	107
Pumpnickel, cocktailtyp små runda	84
Pure protein bar, choklad	43
Päron	54
Päron konserv, osötad	62

Livsmedel	Index
R-S	
Ris Vitt återupphettat (kokt nedkyld varmt)	76
Vitt ris, kokt och sedan ugnsbakat	149
Ris (basmati)	83
Ris, jasmin kokt i kastrull	81
Ris, jasmin, långkornigt kokt i riskokare	156
Ris Klubbigt kokt i riskokare (typ kinamat)	140
Risnudlar, thailändska	87
Rispuffar	132
Russin	91
Ryvita	99
Råg (hela korn)	48
Rågbröd (fullkorn)	83
Rågbröd m.80% hela korn (pumpnickeltyp)	71
Rågbröd med linfrön	78
Rån med vaniljfillning	110
Röda linser	36
Rödbetor, kokta	91
Sackarin	0
Saft	94
Saft, light	0
Snabbgröt av havre	94
Snabbnudlar	67
Socker (sackaros)	97
Sockerkaka	66
Sojabönor, konserverade	30
Sojamjolk	43
Sojapasta	41
Spaghetti (fullkorn)	53
Spaghetti kokt i 20 min.	87
Spaghetti, tjocka kokta 15 min	64
Special K	100
Surdegbröd från råg	76
Svamp	20
Svarta bönor, "black beans"	28
Sylt	80
Sötpotatis	87



Livsmedel	Index
T-V	
Taco-skål	97
Tarhanasoppa, turkisk	29
Taro	79
Tomatjuice, osötad	54
Tomatsoppa	54
Tortellini, ost-	71
Tranbärssaft (Ocean spray)	84
Tunnbröd, mellanöstern	139
Tunnbröd, svenskt	113
Tunt hådrostat bröd (Melba toast)	100
Vaniljsås	59
Water crackers	102
Vattenmelon	103
Vaxbönor	44
Vermicelli	50
Vete (hela korn)	59
Vetebröd, fullkorn, fiberfranska	97
Vetepuffar	105
Wienerbröd	84
Vindruvor, blå (Waltham cross)	84
Vindruvor, gröna	66
Vit choklad	63
Vita bönor	40
Vita bönor, konserverade	70
Vitari, mjölkfri "yoghurt" baserad på soja	40
Vitt bröd (långfranska)	100
Vitt bröd med Eurylon	60
Vitt bröd med jordnötssmör	84
Vitt bröd med resistent stärkelse	101
Vitt bröd med smör och mager ost	89
Vitt bröd smör, inlagd gurka och yoghurt	55
Vitt bröd smör, ost, gurka ett glas mjölk	79
Vitt bröd som äts med malda torkade alger	68
Vitt bröd, hårt, rostad	104
Våfflor	109

Livsmedel	Index
X-Ö	
Xylitol (björksocker)	11
Yakult, yoghurtprodukt	66
Yam	53
Yoghurt med frukt, med sötningsmedel	34
Yoghurt med frukt, sötad	47
Yoghurt naturell	51
Yoghurtdryck, sötad	54
Äppeljuice	57
Äppelkräm	77
Äpple	52
Äpplen, torkade	41
Ärtsoppa	86
Ärtsoppa m. gröna ärtor	94

Livsmedel	Index
SPRIT	
Starköl = hög GI + hög Kalori	
Vin torr/medium = låg GI + mellan Kalori	
Sprit = Noll GI + extrem hög Kalori	
Starköl 5% 50 kcal	110
Vin torrt/medium rött/vitt 70 kcal	ca5-15
Sprit, Whisky 40 % 222 kcal	0