

INDICELE GLICEMIC determina masura in care un anumit aliment determina cresterea nivelului de zahar in sange si respectiv a insulinei.

PRODUSE CU INDICE GLICEMIC MARE

Denumire Produs	IG
Curmale	146
Franzela frantuzeasca	136
Taitei de orez	131
Bere	110
Biscuiti cu unt	106
Pepene verde	103
Covrig din faina de grau	103
Paine toast alba	100
Glucoza	96
Tarte cu fructe	96
Cartof copt	95
Faina de orez	95
Chifle frantuzesti	95
Chifle pentru Hamburgeri	92
Compot de caise	91
Spaghete, macaroane	90
Pireu de cartofi	90
Miere	90
Orez prefierat	90
Gogosi	88
inghetata	87
Fulgi de porumb	85
Morcov fierat	85
Popcorn	85
Paine alba	85
Paine de orez	85
Fulgi de cartofi pentru puree	83
Cartof fierat	83
Orez pregatit la abur	83
Chipsuri de cartofi	80
Saratele	80
Musli cu nuci si stafide	80
Orez integral	79
Porumb din conserva	78
Napolitană	76
Dovlecei	75
Dovleac	75
Suc de portocale la cutie	74
Pesmet pentru gatit	74
Cartof dulce	74
Terci de grau	71
Chipsuri din fructe cu zahar	70
Ciocolata cu lapte	70
Amidon din cartof sau porumb	70
Porumb fierat	70
Chipsuri din fructe cu zahar	70
Marmelada, dulceata	70
Mars, Snickers, batoane dulci	70

Ridiche	70
Zahar	70
Ravioli, tortellini	70

PRODUSE CU INDICE GLICEMIC MEDIU

DENUMIRE PRODUS	IG
Turte nedospite	69
Faina de grau	69
Bulgar de grau	68
Croisant	67
Crème cu faina	66
Musli elvetiene	66
Terci de ovaz instant	66
Supa crema din mazare uscata	66
Ananas	66
Pandispan	66
Cartof fierat cu coaja	65
Legume din conserva	65
Gris	65
Banane	65
Pepene galben	65
Paine neagra	65
Stafide	64
Paste cu cascaval	64
Crema de fasole neagra	64
Sfecla	64
Grau incoltit	63
Clatite din faina de grau	62
Twix- baton de ciocolata	62
Orez alb	60
Pizza cu rosii si cascaval	60
Crema de mazare galbena	60
Pateuri	59
Zaharoza	59
Papaia	58
Pita arabeasca	57
Orez salbatic	57
Mango	55
Biscuiti de ovaz	55
Biscuti din aluat de cozonac	55
Salata de fructe cu frisca	55
laurt dulce	52
Supa de rosii	52
Tarate	51
Hrisca	50
Kiwi	50
Tortellini cu cascaval	50
Paine, clatite din faina de hrisca	50
Sorbet	50
Terci de ovaz	49
Mazare verde din conserva	48
Suc de struguri fara zahar	48

Suc de grapefruit fara zahar	48
Paine cu fructe	47
Bomboane M&Ms	46
Suc de ananas, fara zahar	46
Paine cu tarate	45
Pere , compot	44
Crema de linte	44
Fasole colorata	42

PRODUSE CU INDUCE GLICEMIC MIC

DENUMIREA PRODUSELOR	IG
Struguri	40
Mazare verde proaspata	40
mamaliga	40
Suc de portocale proaspat	40
Suc de mere fara zahar	40
Fasole alba	40
Paine multicereale / de secara	40
Paine de dovleac	40
Fish Fingers	38
Spaghete integrale	38
Ciorba de fasole	36
Portocale	35
Taitei chinezesti	35
Mazare verde, uscata	35
Smochine	35
laurt natural	35
laurt degresat	35
Caise uscate	35
Porumb	35
Morcovi proaspeti	35
Inghetata din lapte de soia	35
Pere	34
Boabe de secara incoltite	34
Lapte cu ciocolata	34
Olei de arahide	32
Capsuni	32
Lapte integral	32
Fasole de lima	32
Banane verzi	30
Bobo negri	30
Mazare turceasca	30
Marmelada de fructe fara zahar	30
Lapte cu grasime 2%	30
Lapte de soia	30
Piersici	30
Mere	30
Cremwursti	28
Lapte degresat	27
Linte rosie	25
Visine	22
Mazare galbena	22
Grapefruit	22
Arpacas	22



Prune	22
Boabe de soia din conserva	22
Linte verde	22
Ciocolata neagra 70% cacao	22
Caise	20
Arahide crude	20
Boabe de soia uscate	20
Fructoza	20
Tarate de orez	19
Nuci	15
Vinete	10
Broccoli	10
Ciuperci	10
Ardei verde	10
Varza	10
Ceapa	10
Rosii	10
Salata verde	10
Salata letuche	10
Usturoi	10
Seminte de floarea soarelui	8

INDICELE DE VALOARE NUTRITIVA A ALIMENTELOR

Valoarea nutritiva a alimentelor este determinata de cantitatea de vitamine, minerale, antioxidanti si fitonutrienti valorosi (in afara de grasimi si proteine)

Valoarea superioara – 100 unitati
Valoarea inferioara – 0 unitati

DENUMIREA PRODUSELOR	IVN
Legume verzi cu frunze-Salata verde frunze, varza alba, varza de Bruxelles, spanac, patrunjel, ridiche alba	100
Legume verzi tari (proaspete, gatite pe abur sau proaspat inghetate): anghinare, sparanghel, varza de Bruxelles, brokoli, varza, castraveti, mazare, dovlecei, fasole verde, telina, gulie.	97
Alte legume si legume fara amidon: sfecla, vinete, ardei galben si rosu, conopida.	50
Boabe (fierte sau conservate) – boabe de humus, toate felurile de fasole, boabe de soia, linte	48
Fructe proaspete: mere, caise, banana, mure, afine, Pepene galben, greipfruit, struguri, kiwi, mango, mandarine, curmale japoneze, portocale, piersici,	45

pere, ananas, prune, zmeura, capsuni, pepene rosu.	
Legume cu amidon: cartofi, cartofi dulci, dovleac, pastinac, nap, porumb, morcovi.	35
Cereale: hrisca, costrei, ovaz, orez brun, arpacas, orz	22
Nuci si seminte proaspete: migdale, nuci, nuci de pin, fistic, seminte de floarea soarelui si dovleac.	20
Peste	15
Produse lactate degresate	13
Gaina si carne slaba	11
Oua	11
Carne de vita, porc si berbecut	8
Produse lactate	4
Cascavaluri	3
Cereale procesate, produse din faina alba, fulgi, patiserie (poduse la brutarie)	2
Grasimi procesate, unt, margarina	1
Dulciuri, bomboane, prajituri, torturi, biscuiti, inghetata	0

CUM SA FOLOSESC ACEASTA INFORMATIE?

Tabelele cu indicii glicemici si valorile nutritive ale produselor va permit sa alegeti corect ce produse sa includeti in dieta Dvs.zilnica si pe care sa le excludeti.

Principiul este simplu: cu cat mai mare este indicele glicemic si cu cat mai mic este cel nutritiv, cu atat mai rar sa includeti acele produse in dieta Dvs Si invers, cu cat mai mic este indicele glicemic si cu cat mai mare ste cel nutritiv, cu atat mai des sa consumati acele produse.

O mentiune speciala trebuie facuta pentru un anumit tip de produse, introducerea carora in dieta este extreme de importanta, valoare lor nutritiva de baza fiind data de– proteine si grasimi sanatoase, precum cele din peste, fructe de mare, nuci s.a.

Un mic dejun sanatos (corect) si o dieta adecvata pe tot parcursul zilei va permite sa va simtiti bine si va vor ajuta sa preveniti bolile de inima, diabetul, obezitatea si a multor alte probleme de legate de o alimentatie incorecta. (legate de o proasta alimentatie).