



WEGAŃSKIE TABELY Z INDEKSEM GLIKEMICZNYM WYBRANYCH PRODUKTÓW*

Warzywa	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Bakłażan	15	4,8
Batat	50	20,1
Bób	30	7,3
Brokuł	15	2
Brukiew	35	6,7
Brukselka	15	4,2
Burak	65	8,8
Cebula	10	9,3
Chrzan	0	10,1
Ciecierzycza	28	44,7
Cukinia	15	3,1
Cykoria	15	9,6
Czosnek	0	16
Dynia	50-75	7,6
Fasola	30-40	22,1
Fasolka szparagowa	30	3,2
Fenkuł (koper włoski)	15	7,3
Groch	35	16,1
Jarmuż	15	1,8
Kalafior	15	4
Kalarepa	15	4,6

Warzywa	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Kapar	0	3
Kapusta	15	4,3
Karczoch	15	10,5
Koper	0	3,6
Kukurydza	60-85	19
Marchew	34	9,6
Miechunka	50	8,9
Ogórek	15	2,2
Oliwka	15	3,1
Papryka	15	4,6
Pasternak	15	17,9
Patison	15	2,2
Pietruszka	15	8
Pomidor	15	3,9
Por	15	3
Rabarbar	5	4,5
Roszponka	15	0,9
Rukola	15	1,6
Rzepa	32	8,1
Rzeżucha	15	0,1
Rzodkiew	15	3,4



Warzywa	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Sałata	15	1,2
Seler	35	3
Soczewica	30	20,1
Soja	15	9,9
Szalotka	15	16,8
Szczaw	15	2,5
Szczypiorek	15	16
Szparag	15	1,8
Szpinak	15	2,2
Ziemniak (kartofel, pyra)	65-80	17

Owoce	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Agrest	15	7,3
Ananas	59	13,1
Arbuz	72	7,6
Aronia	35	9,8
Awokado	10	1,8
Banan	52	22,8
Borówka	53	14,5
Brzoskwinia	30	9,5
Cytryna	20	2,5

Owoce	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Czarny bez	7	7,3
Czereśnia	22	12,2
Daktyl (suszony)	70	
Dzika róża	25	14,9
Figa	61	19,2
Granat	53	18,7
Grejpfrut	25	6,2
Gruszka	38	15,2
Guawa	20	23,6
Jabłko	38	13,8
Jagoda	53	14,5
Jeżyna	25	4,9
Kaki	71	16,9
Kiwi	58	14,7
Kokos	45	15,2
Liczi	29	14,7
Limonka	24	2,5
Malina	25	4,4
Mandarynka	30	11,8
Mango	51	17
Melon	65	8,2



Owoce	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Morela	30	11,1
Nektarynka	43	11,3
Opuncja	7	4,6
Papaja	56	10,8
Pigwa	53	17,7
Pomarańcza	43	8,3
Poziomka	22	5,1
Porzeczka	51	7,3
Renkloda	34	12
Rokitnik	35	7,7
Śliwka	24	11,4
Tarnina	34	9,9
Truskawka	40	7,7
Winogrono	59	18,1
Wiśnia	22	11,3
Żurawina (suszona)	62	12,2

Orzechy i nasiona	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Orzechy włoskie	15	13,7
Orzechy laskowe	15	16,7
Orzechy arachidowe	15	19,3
Orzechy brazylijskie	10	2,2
Orzechy nerkowca	15	30
Pistacje	15	28
Orzechy makadamia	10	14
Migdały	15	22
Wiórki kokosowe	15	27
Nasiona słonecznika	35	20
Pestki dyni	10	54
Nasiona sezamu	35	10
Nasiona chia	3	42
Nasiona siemienia lnianego	35	29





Produkty zbożowe i inne	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Kasza gryczana	45	22
Kasza jaglana	67	71,6
Kasza bulgur	47	18,58
Kasza pęczak	25	73,5
Kasza manna	60	73
Kasza owsiana	42	11
Kuskus	60	23
Komosa ryżowa	50	64
Brązowy ryż	50	23
Biały ryż	73	28
Czarny ryż	42	75
Dziki ryż	35	21
Czerwony ryż	55	86,7
Ryż parboiled	85	80
Chleb pszenny	75	41
Chleb żytni	48	48

Produkty zbożowe i inne	IG	Ilość węglowodanów w 100 g
Płatki owsiane	55	59,51
Płatki kukurydziane	81	84
Makaron ryżowy	61	25
Spaghetti pełnoziarniste	48	68
Makaron z fasoli mung	30	86
Makaron z ciecierzycy	29	50
Makaron z czerwonej soczewicy	29	56
Makaron kukurydziany	70	75
Makaron z mąki durum	58	64
Makaron sojowy	30	86

* Należy pamiętać, że indeks glikemiczny oraz ilość węglowodanów może się różnić w zależności od sposobu przygotowania danego produktu oraz od jego odmiany.

Tu Kokoszka Dziobała to roślinny catering. W naszej ofercie znajdziesz również dietę Insulinka.

www.tukokoszka.pl

