

Glükeemilise koormuse väärtuste tabel

Joogid	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Ananassimahl, suhkruta	160	80	6
Apelsinimahl, suhkruta	200	100	5
Coca cola, klassikaline	160	80	6
Fanta, klassikaline	100	50	10
Granaatõunamahl, suhkruta	100	50	9
Greibimahl, suhkruta	200	100	4
Isostar spordijook	200	100	5
Jõhvikamahl	160	80	6
Peedimahl, toor	100	50	10
Ploominektar, suhkruta	400	200	2
Porgandimahl, toor	250	125	4
Tomatimahl, suhkruta	1000	500	1
Viinamarjamahl, suhkruta	140	70	7
Õunamahl, suhkruta	200	100	5
Kaunviljad	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Aedoad	100	50	11
Herned, kollased	240	120	4
Herned, rohelised	760	380	1
Kikerherned ehk põisherned	180	90	6
Läätsed, punased	320	160	3
Läätsed, rohelised	300	150	3
Oad, Lima ehk või oad	240	120	4
Oad, Mung ehk mungoad	280	140	4
Oad, mustad	300	150	3
Oad, mustasilmalised	120	60	8
Oad, Pinto ehk pinto oad	150	75	7
Oad, punased ehk neeruoad	200	100	5
Oad, Romano	180	90	6
Oad, Soja ehk sojaoad	1400	700	1
Oad, valged	130	65	8
Põldoad	160	80	6
Krõbinad, müsli	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Krõbinad, maisihelbed	15	7	70
Krõbinad, odrajahust	20	10	44
Krõbinad, riisist, meega	15	7	69
Krõbinad, šokolaadiga	15	7	67
Krõbinad, täistera	30	15	32
Müsli, naturaalne	30	15	33

Köögiviljad	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Artišok	600	300	2
Bataat ehk maguskartul	80	40	11
Brokoli	3340	1670	0
Jamss	100	50	9
Juurseller	1340	670	1
Kaalikas	200	100	5
Kartul, ahjus küpsetatud	50	25	20
Kartul, friteeritud	50	25	20
Kartul, keedetud	120	60	8
Kartul, puder või püree	80	40	14
Kurk	4760	2380	0
Kõrvits	260	130	4
Lillkapsas	3040	1520	0
Magus mais	80	40	11
Maniokk	80	40	12
Paprika	600	300	2
Pastinaak	60	30	15
Peet	180	90	6
Porgand	280	140	4
Rohelised aedoad	240	120	4
Sibul	2080	1040	0
Spargel	3030	1515	0
Tapiokk	200	100	5
Taro	340	170	3
Tomat	2000	1000	0
Tšillipipar	1060	530	1
Leivad	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Baguette'i sai, lisanditeta	20	10	48
Gluteenivaba leib/sai	30	15	38
Kaeraleib, 20% nisujahu	20	10	41
Kaeraleib, kaerakliidega 50%	40	20	26
Maisigalett	15	7	70
Maisitortilla, -taco leib	20	10	41
Nisugalett	20	10	38
Nisuleib ehk sai, rafineeritud	30	15	33
Nisuleib ehk sai, täistera	30	15	35
Odraleib, -karask, 20% nisujahu	20	10	45
Pita leib, rafineeritud	30	15	32
Riisigalett	15	7	66
Riisileib	40	20	27
Rukki näkileib	20	10	41
Rukkileib, peenleib	30	15	36
Rukkileib, täistera	40	20	27
Saiake, nisu, keskmiselt	30	15	36
Speltanisuleib, täistera	40	20	22
Tatroleib, 50% nisujahu	30	15	33
Tortilla, lavaš, nisu	30	15	35

Magusained	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Agaavisiirup	120	60	8
Fruktoos	80	40	19
Glükoos	10	5	99
Ksülitool	120	60	8
Kookospalmisuhkur	200	100	5
Laktitool	500	250	2
Laktoos	20	10	46
Maltoos	10	5	105
Mesj, keskmiselt	20	10	42
Sahhaaroos ehk suhkur	15	7	68
Maiustused, snäkid	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Kartulikrõpsud	40	20	23
Küpsis, nisu, rafineeritud	20	10	44
Küpsis, nisu, tüüp digestive	20	10	38
Maisikrõpsud	30	15	33
Marmelaad	40	20	28
Müslibatoon, puuvilja-pähkli	30	15	35
Plaksumais ehk Popcorn	30	15	40
Riisibatoon	20	10	50
šokolaad, maltitooliga	60	30	15
Šokolaad, suhkruga	40	20	24
Šokolaad, valge	40	20	26
Šokolaadikreem (Nutella)	50	25	20
Pasta ja nuudlid	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Kiirnuudlid	100	50	10
Maisipasta	60	30	18
Munanuudlid, <i>Fettucine</i>	100	50	10
Mungoanuudlid	120	60	8
Pasta, <i>Capellini</i>	80	40	11
Pasta, <i>Gnocchi</i>	60	30	18
Pasta, <i>Linguine</i>	80	40	13
Pasta, <i>Macaroni</i>	80	40	13
Pasta, <i>Vermicelli</i>	120	60	9
Raviolid, pelmeenid, lihataidisega	120	60	8
Riisinuudlid	80	40	13
Spagetid, 10-15 min keedetud	80	40	12
Spagetid, 20 min keedetud	60	30	15
Spagetid, 5 min keedetud	100	50	10
Spagetid, täistera	120	60	9
Tortelliinid, juustuga	160	80	6
Piimatooted ja taimsed piimajoogid	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Jogurt, maitsestatamata	600	300	2
Jogurt, suhkruga	200	100	5
Jäätis, keskmiselt	60	30	16
Kondenspiim, suhkruga	30	15	33

Piim, R <3,5%	800	400	1
Riisipiim	100	50	9
Sojajogurt	160	80	7
Sojapiim	280	140	4
Puuviljad ja marjad	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
Ananass	160	80	6
Apelsin	260	130	4
Aprikoos	240	120	4
Aprikoos, konserv, suhkruga	100	50	10
Aprikoos, kuivatatud	80	40	14
Arbuus	280	140	4
<i>Artocarpus altilis (Breadfruit)</i>	60	30	15
Banaan	100	50	10
Banaan, kuivatatud	30	15	37
Datlid, kuivatatud	5	7	69
Greip	440	220	2
Hurmaa	100	50	9
Kiivi	200	100	5
Kirsid	460	230	2
Litši, kuivatatud, konserv, suhkruga	80	40	13
Maasikad	1000	500	1
Maasikamoos	30	15	34
Mango	120	60	9
Melon	300	150	3
Mustikad	300	150	3
Papaia	120	60	8
Pirn	280	140	3
Pirnikompott, omas mahlas	200	100	5
Ploomid	260	130	4
Ploomid, kuivatatud	60	30	17
Põldmarjad	360	180	3
Rosinad	20	10	47
<i>Zapota zapotilla coville (Chiso)</i>	100	50	10
Vaarikad	760	380	1
Viigimarjad, kuivatatud	40	20	26
Viinamarjad, heledad	140	70	7
Viinamarjad, tumedad	120	60	9
Virsik	260	130	4
Virsikukompott, omas mahlas	280	140	3
Virsikukompott, suhkruga	120	60	9
Võrkannoona	240	120	4
Õun	200	100	5
Õun, kuivatatud	60	30	16
Pähklid	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/ 100g
India pähklid	180	90	6
Maapähklid	600	300	2

Teraviljad	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK (GL)
Amarant, paisutatud	15	7	61
Bulgur, nisu, rafineeritud	40	20	28
Couscous, nisu, rafineeritud	20	10	45
Hirsijahu	40	20	26
Hirss	60	30	17
Kaerahelbed, täistera	280	140	4
Kaerajahu	30	15	36
Kiirkaerahelbed	140	70	7
Kinoa	110	55	9
Magus mais	150	75	7
Mais, maisijahu	160	80	6
Manna, nisu, rafineeritud	30	15	35
Nisu, paisutatud	20	10	52
Nisu, täistera	40	20	28
Oder, kruup, tang	140	70	7
Odrahelbed	30	15	35
Odrajahu, rafineeritud	20	10	46
Odrajahu, täistera	60	30	17
Riis, paisutatud	15	7	75
Riis, pikateraline	60	30	15
Riis, rafineerimata	80	40	12
Riis, rafineeritud	60	30	15
Rukis, täistera	40	20	26
Tatar, tang	120	60	9
Valmistoidud ja pooltooted	10 GK g/ml	5 GK g/ml	GK/100g
Friikartulid	40	20	28
Hamburger	60	30	15
Kalapulgad	140	70	7
Kana nagitsad	140	70	7
Kartulipuder, pulbrist	80	40	12
Pitsa, juustuga	60	30	16
Suši	50	25	19

Tabelis ei ole toiduaineid, millel GK väärtus puudub

Koostaja: Reelika Õigemeel

2016