

## Sundfaste.dk

### GI index

GI under 50		GI 50-70		GI over 70	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Frukt</b>					
Appelsin	42	Abrikoser	57	Dadler	103
Banan	36	Ananas	66	Vandmelon	72
Blommer	39	Banan moden	69		
Fersken	28	Kiwi	53		
Grapefrugt	25	Rosiner	64		
Kirsebær	22	Jordbær	56		
Pære	38				
Svesker	41				
Vindruer	46				
Æble	38				

### GI index

GI under 50		GI 50-70		GI over 70	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Grønsager</b>					
		Kogte kartofler	65	Bagt kartofel	85
Kikærter	28	Gulerødder, kogte	70	Kartoffelmos	70
Linser	48	Gulerødder, rå	66	Græskar	75
Tomat	21	Majs	55	Pastinak	
		Squash	50		

### GI index

GI under 50		GI 50-70		GI over 70	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Pasta &amp; Ris</b>					
Bulgur, kogt	48	Couscous	67		
Fuldkornspasta	37	Basmati ris, kogt	57	Jasmin ris	98
		Brune ris	55	Parboiled ris	70
		Hvid pasta	57	Vilde ris	81
		Hvide ris	64		
		Tørrede risnudler	61		

### GI index

GI under 50		GI 50-70		GI over 70	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Morgenmadsprodukter</b>					
Havregryn	49	Musli	56	Bagel	72
Yoghurt	36	Croissant	67	Branflakes	74
Yoghurt med frugt	47	Special K	54	CocoPops	77
All bran	42			Cornflakes	80
Havregrød på vand	49			Cheerios	83

### GI index

GI under 50		GI 50-70		GI over 70	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Brød &amp; kornprodukter</b>					
Perlebyg	35	Fuldkornsbrød	62	Baguette	95
Rugkerner	34	Havreklid	55	Franskbrød	70

Rugbrød	35	Pitabrød	59		
		Knækbrød	64		
<b>GI index</b>					
<b>GI under 50</b>		<b>GI 50-70</b>		<b>GI over 70</b>	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Mælkeprodukter</b>					
Fedtfattig Yoghurt	33	Flødeis	61		
Kakaomælk	34				
Skummetmælk	32				
Sødmælk	39				
Soyamælk	30				
Yoghurt	36				
Yoghurt med frugt	47				
<b>GI index</b>					
<b>GI under 50</b>		<b>GI 50-70</b>		<b>GI over 70</b>	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Drikkevarer</b>					
Appelsinjuice	46	Coca cola	63		
Tomatjuice	38				
Æblejuice	41				
<b>GI index</b>					
<b>GI under 50</b>		<b>GI 50-70</b>		<b>GI over 70</b>	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>slik &amp; kager</b>					
Chokolade	45	Digestive kiks	59	Chips	73
Banankage	47	Mars bar	68	Popcorn	72
		Mælkechokolade	50	Riskager	72
		M&M peanut	33	Vingummi	80
		Musli bar	61	Vafler	76
		Nutella	33	Wienerbrød	76
		Snickers bar	41		
<b>GI index</b>					
<b>GI under 50</b>		<b>GI 50-70</b>		<b>GI over 70</b>	
Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi	Fødevarer	GI værdi
<b>Bønner</b>					
Brune bønner	24	Pinto bønner	57		
Kidneybønner	28				
Soyabønner	15				
Sorte bønner	20				