

INDEKS GLIKEMICZNY PRODUKTÓW 0, 5, 10, 20

0

jaja, kawa i herbata (bez dodatków),
ryby, śmietana, tłuszcze zwierzęce i roślinne, mięso (drób, wołowina itd.)



5

suszone przyprawy ziołowe, skorupiaki



10

Awokado



20

bakłażan, czekolada gorzka (>80% kakao), czereśnie, fruktoza,
jogurt i śmietana sojowa, kakao (bez cukru), karczochy, pędy bambusa

