

INDEKS GLIKEMICZNY PRODUKTÓW 25, 30

25

borówki, fasola mung, humus, jeżyny, maliny, mąka sojowa, pestki dyni, porzeczka czerwona, soczewica zielona, truskawki, wiśnie



30

buraki czerwone surowe, ciecierzycza gotowana, czosnek, grejfrut, gruszka, makaron sojowy lub z fasoli mung, mandarynki, marchew surowa, mleko sojowe/migdałowe/owsiane, morele świeże, pomelo, pomidory, rzepa i brukiew (surowe), soczewica czerwona, soczewica żółta, twaróg odtłuszczony

