

Indeks glikemiczny (IG) - produkty mleczne

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
jogurt naturalny 2% tłuszczu	36
jogurt naturalny 0% tłuszczu	27
kefir 2% tłuszczu	32
mleko 0,5% tłuszczu	32
mleko 3,2% tłuszczu	55
mleko zagęszczone słodzone	61
ser kozi miękki	0
ser mozzarella	0
ser twarogowy chudy	30
ser feta	0
ser brie pełnotłusty	0
ser camembert pełnotłusty	0

ser ementaler pełnotłusty	0
---------------------------	---

ser salami pełnotłusty	0
------------------------	---

śmietana 12% tłuszczu	0
-----------------------	---

śmietana 18% tłuszczu	0
-----------------------	---
