

## Indeks glikemiczny (IG) - warzywa

Produkt	Indeks glikemiczny (IG)
bakłażan	20
bób	40
bób gotowany	65-80
burak	30
cebula	15
cukinia	15
cykoria	15
czosnek	30
dynia	75
fasola biała ugotowana	33
groch gotowany	22
groszek zielony	48

groszek zielony konserwowy	66
kalafior	15
kapusta biała	15
kapusta czerwona	15
kapusta pekińska	15
kapusta włoska	15
kukurydza konserwowa	55
marchew	16
marchew gotowana	47
ogórek	15
papryka czerwona	15
papryka zielona	15
pieczarki	10
pomidor	15

por	15
rzepa	72
rzodkiewka	15
sałata	10
sałata lodowa	10
seler korzeniowy	35
seler naciowy	15
soczewica czerwona gotowana	26
soja gotowana	18
sok pomidorowy	38
sok z marchwi	43
szczaw	15
szpinak	15
ziemniaki gotowane	95