

# ZMIANA SYLWETKI

## 0-35 PRODUKTY O NISKIM IG

## 40-50 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

## 55-110 PRODUKTY O WYSOKIM IG

### PRODUKTY O NISKIM IG

**0** Jaja  
Kawa i herbata (napar bez dodatków)  
Majonez domowy (z żółtka, oleju i musztardy)  
Owoce morza (małże, krewetki, itp.), Ryby  
Sery tuste (np. mozzarella, pleśniowy, żółty)  
Śmietana  
Tłuszcze zwierzęce i roślinne  
Wina wytrawne  
Wędliny naturalne  
Mięso (wołowina, drób, itp.)

**5** Ocet  
Przyprawy  
Skorupiaki (kalmar, homar, itp.)

**10** Awokado

**15** Agawa (syrup)  
Agrest żółty  
Brukselka  
Cebula  
Cykoria  
Czarna porzeczka  
Fasolka szparagowa

Grzyby  
Imbir  
Kalafior  
Kapusta (świeża i kiszona)  
Kiełki (rzodkiewki, fasoli mung, itp.) Koper  
Korniszony (bez dodatku cukru)  
Karob (mączka chleba świętojańskiego)  
Migdały  
Ogórek  
Oliwki  
Orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca, itp.)  
Papryczka chilli  
Papryka  
Pesto  
Por  
Rabarbar  
Rzodkiew  
Sałata  
Seler naciowy  
Soja  
Szczaw

Szparagi  
Szpinak  
Tofu  
Zarodki pszenne

**20** Acerola  
Bakłażan  
Czekolada gorzka (kakao > 80%)  
Czeresnie  
Fruktoza  
Jogurt sojowy, Śmietana sojowa  
Kakao (raw)  
Karczochy  
Pędy bambusa  
Sok cytrynowy (bez dodatku cukru)

**25** Borówki  
Czerwona porzeczka  
Fasola mung  
Fasola fłażolełka  
Hummus  
Jeżyny  
Mąka sojowa  
Maliny  
Masło migdałowe  
Masło z orzechów laskowych  
Pestki dyni  
Truskawki  
Wiśnie  
Zielona soczewica

**30** Buraki czerwone (surowe)  
Ciecierzycza gotowana  
Czerwona soczewica  
Czosnek  
Dżem słodzony sokiem owocowym  
Grejfrut  
Gruszka  
Makaron sojowy, Makaron z fasoli mung  
Mandarynki  
Marakuja  
Marchew surowa  
Mleko migdałowe  
Mleko owsiane, Mleko sojowe  
Mleko odtłuszczone w proszku  
Morele świeże  
Pomelo  
Pomidory  
Rzepa, rukiew (surowe)  
Soczewica żółta  
Twaróg chudy

**35** Amarantus (ziarno)  
Biała fasola, Czarna fasola  
Brzoskwinie, Nektarynki  
Ciecierzycza z puszki  
Drożdże (w tym piwne)  
Dziki ryż  
Figi świeże  
Granat  
Groszek zielony  
Jabłko świeże, duszone, suszone  
Jogurt nisko tłuszczowy  
Komosa ryżowa (quinoa)  
Mąka z ciecierzycy  
Musztarda Dijon  
Nasiona (lnu, sezamu, maku, słonecznika, itp.)  
Pigwa  
Pomarańcza  
Pomidory suszone  
Przecier pomidorowy  
Seler korzeniowy (surowy) Śliwki

### PRODUKTY O ŚREDNIM IG

**40** Bób surowy  
Chleb z mąki pełnego przemiału (zaczyn lub drożdże)  
Fasola z puszki  
Figi suszone  
Kasza gryczana  
Laktoza  
Maca (z mąki z pełnego przemiału)  
Makaron razowy (gotowany al dente)  
Masło orzechowe (bez dodatku cukru)  
Mleko kokosowe  
Morele suszone  
Śliwki suszone  
Otręby owsiane  
Otręby pszenne  
Owies  
Płatki owsiane (bez gotowania)  
Pumpernikiel (bez dodatku cukru)  
Sok marchwiowy  
Spaghetti al dente (5 minut gotowania)

**45** Ananas świeży  
Banan niedojrzały  
Chleb z mąki z pełnego przemiału  
Chleb żytni z mąki z pełnego przemiału  
Jęczmień (ziarno)  
Kasza bulgur  
Kokos  
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste  
Ryż basmati brązowy  
Sok grejfrutowy (bez cukru)  
Sok pomarańczowy (bez cukru)  
Tosty z chleba z mąki z pełnego przemiału  
Winogrona czerwone  
Winogrona zielone  
Zielony groszek (konserwowy, bez dodatku cukru)  
Żurawina

**50** Bataty  
Chleb orkiszowy  
Ciasto z mąki z pełnego przemiału (bez cukru)  
Kiwi  
Makaron z pszenicy durum  
Mango  
Musli (bez dodatku cukru)  
Owoc lichee  
Owoc kaki (persymona)  
Paluszki Surimi  
Ryż basmati  
Ryż brązowy  
Sok ananasowy (bez cukru)  
Sok jabłkowy (bez cukru)  
Sok Żurawinowy (bez cukru)

### PRODUKTY O WYSOKIM IG

**55** Brzoskwinie z puszki  
Czerwony ryż  
Ketchup  
Maniok  
Musztarda (zawierająca cukier)  
Sok winogronowy  
Sok z mango (bez cukru)  
Sushi  
Spaghetti (ugotowane na miękko)

**60** Dojrzały banan  
Melon  
Kasza manna  
Lazania (makaron z pszenicy durum)  
Majonez (zawierający cukier)  
Miód, Mleko pełne  
Owsianka  
Ryż długo ziarnisty, Ryż jaśminowy

**65** Ananas z puszki  
Buraki gotowane  
Chleb z białej mąki (razowy)  
Chleb pełnoziarnisty  
Dżem z cukrem  
Kukurydza  
Kuskus  
Mąka kasztanowa  
Rodzynki  
Syrup klonowy  
Ziemniaki w mundurkach

**70** Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)  
Biały ryż  
Bułki, Rogale, Chleb ryżowy  
Maca z białej mąki  
Cukier (w tym brązowy), Melasa  
Daktyle suszone  
Kasza jęczmienna  
Mąka kukurydziana  
Makaron z białej mąki  
Kasza jaglana (proso)  
Ziemniaki gotowane

**75** Arbuzy  
Dyńa  
Kabaczek

**80** Bób gotowany  
Marchew gotowana  
Puree ziemniaczane

**85** Biała mąka  
Korzeń selera (gotowany)  
Mleko ryżowe  
Pasternak  
Płatki kukurydziane, Prażona kukurydza  
Ryż paraboliczny,  
Ryż preparowany  
Rzepa, Brukiew (po ugotowaniu)  
Tapioka

**90** Chleb z białej mąki  
Mąka ziemniaczana

**95** Mąka ryżowa  
Ziemniaki pieczone

**100** Glukoza  
Skrobia modyfikowana

**110** Piwo (maltoza)