



<https://s.id/eBuku>

Tabel Indeks glikemik

Menemukan tempat GI !

Makanan hanya muncul pada indeks GI jika mengandung karbohidrat. Ini menjelaskan mengapa Anda tidak akan menemukan makanan seperti daging segar, ayam, ikan, telur dan keju dalam daftar GI. Namun, Anda mungkin menemukan beberapa makanan olahan seperti sosis atau ayam nugget dalam daftar GI karena mengandung tepung !

Indeks glikemik Rendah (55 atau kurang)

Sertakan beberapa makanan ini di setiap makanan atau *snack*, tapi coba untuk rendah lemak pilihan mana mungkin, seperti susu skim. Jika Anda ingin menurunkan berat badan, Anda juga akan perlu mengawasi ukuran porsi Anda. Itu berarti menempel porsi kecil pasta dan mie, membatasi diri untuk dua potong roti dengan makan, dan hanya memiliki beberapa kotak coklat atau segenggam kecil kacang!

Tabel 1 - Makanan dgn GI rendah

Makanan	GI	Apel	38	Jus jeruk	46
Dipanggang dan kacang asin	14	Pir	38	Kacang polong	48
Rendah lemak yogurt dg pemanis	14	Sup tomat, kalengan	38	Panggang kacang dlm saus tomat	48
Ceri	22	Jus apel, tanpa pemanis	40	Wortel, rebus	49
Jeruk bali	25	Mi	40	Coklat susu	49
Beras Belanda	25	Spaghetti putih	41	Buah kiwi	52
Red lentil	26	Bran semuanya	42	Stoneground roti gandum	53
Seluruh susu	27	Kacang polong <i>chick</i> , kaleng	42	Keripik	54
Aprikot	31	Persik	42	Special K	54
Mentega kacang	31	Bubur yang dibuat dengan air	42	Pisang	55
Fettucine pasta	32	Sup lentil	44	Baku <i>oatbran</i>	55
Susu skim	32	Jeruk	44	Jagung manis	55
Rendah lemak yoghurt buah	33	Makaroni	45		
Wholemeal spaghetti	37	Anggur hijau	46		

Indeks glikemik Sedang (56-69)

Anda mungkin termasuk beberapa makanan ini setiap hari, tapi sekali lagi membatasi ukuran porsi jika Anda ingin menurunkan berat badan.

Tabel 2 - Makanan dgn GI Sedang

Muesli, non panggang	56	Kentang baru	62	Melon melon	67
Kentang rebus	56	Coca cola	63	Croissant	67
Sultana	56	Aprikot, kaleng dalam sirup	64	Gandum giling	67
Roti <i>Pitta</i>	57	Kismis	64	Mars bar	68
Beras <i>Basmati</i>	58	Biskuit <i>shortbread</i>	64	Ryvita	69
Madu	58	Couscous	65	Crumpet panggang	69
Biskuit yg mudah dicerna	59	Roti gandum hitam	65	Weetabix	69
Keju dan pizza tomat	60	Nanas, segar	66	Roti gandum	69
Es krim	61				

Indeks glikemik Tinggi (70 atau lebih)

Tukar makanan ini bagi mereka dengan nilai GI rendah atau makanlah bersama-sama dengan makanan GI rendah. Memiliki *cornflakes* dengan kacang panggang, misalnya, akan menurunkan nilai GI makanan tsb secara keseluruhan.

Tabel 3 - Makanan dgn GI tinggi

Kentang tumbuk	70	Cheerios	74	Jaket kentang	85
Roti tawar	70	Kentang goreng	75	Gandum <i>puffed</i>	89
Semangka	72	Coco Pops	77	Baguette	95
Swede	72	Jelly kacang	80	Parsnip direbus	97
Bagel	72	Kue beras	82	Nasi putih, dikukus	98
Branflakes	74	Rice Krispies	82		
		Cornflakes	84		

http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.weightlossresources.co.uk/diet/gi_diet/glycaemic_index_tables.htm