

**ΠΙΝΑΚΑΣ. Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ)
και Γλυκαιμικό Φορτίο (ΓΦ) διαφόρων τροφίμων**

Τρόφιμο	ΓΔ (λευκό ψωμί =100)	Υδατάνθρακες ανά μερίδα (g)	ΓΦ ανά μερίδα (g)
Λευκό ρύζι	125	53	67
Ψητή πατάτα	121	51	61
Κορν φλέικς πρωινού	119	24	29
Μέλι	104	17	18
Καρπούζι	102	17	17
Καρότο	101	8	8
Άσπρο ψωμί	100	12	12
Παγωτό	87	16	14
Χυμός πορτοκαλιού	81	20	16
Μπανάνα	75	27	20
Σπαγγέτι	58	40	23
Μήλο	51	21	11
Φακές	40	40	16
Κεράσια	31	24	7