

Produktų klasifikacija pagal glikeminį indeksą

Žemo GI produktai (0 -55)	Vidutinio GI produktai (56 – 69)	Didelio GI produktai (> 70)
Dauguma nekrakmolingų daržovių <15 Riešutai <15 Neriebus jogurtas, be cukraus <15 Pomidorai 15 Vyšnios 22 Slyvos 24 Greipfrutai 25 Persikai 28 Konservuoti persikai, natūralios jų sultys 30 Sojų pienas 30 Neriebus pienas 32 Mažo riebumo jogurtas, su cukrumi 33 Obuoliai 36 Kriaušės 36 Pilno grūdo spagečiai 37 Pomidorų sriuba 38 Virtos morkos 39 Pieniškos dešrelės 40 Obuolių sultys 41 Vynuogės 43 Apelsinai 43 Bandelė su obuoliais 44±6 Makaronai 45 Ananasų sultys 46 Bandelė su dvigubu šokolado įdaru 46±4 Ilgagrūdžiai ryžiai 47 Greipfrutų sultys 48 Sušiai su lašiša 48±8 „Snickers“ šokoladinis batonėlis 51 Saldūs kukurūzai 52±5 Konservuotos raudonosios pupelės 52 Kiviai 52 Apelsinų sultys 52 Bananai 53 Bulvių traškučiai 54 Kukurūzų spragėsiai 55 Miusliai 55	Baltieji ryžiai 56 Prancūziška duona („bagetė“) 57-63 Bandelė su mėlynių įdaru 59 Bandelė su sėlenomis 60 Ledai 61 Hamburgerio bandelė 62 Gėrimas „Coca-Cola“ 63 Konservuoti abrikosai, nesaldžiame sirupe 64 Makaronai su sūriu 64 Razinos 64 Kuskusas 65 Klasikinis cukrus (sacharozė) 65 Ananasai 66 Alus 66±7 Naminiai blynai 66±9 Gėrimas „Fanta“ 68±6 Pilno grūdo duona 68 Miežinė košė 68	Melionas 72 Medus 73 Bulvių košė 73 Spurgos 75 Gruzdintos bulvytės 76 Kvietinė duona 76 Ruginė duona 76±14 Kukurūzų dribsniai („Kellogg's“) 81±3 Virtos bulvės 82±7 Keptos bulvės 85 Burokėliai 91 Datulės 100