

Išleido:



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

**Glikemijos indeksas (GI)** rodo suvalgyto maisto įtaką cukraus kiekiui kraujyje po valgio. Daug angliavandenių turinčių, greitai virškinamų produktų glikemijos indeksas yra aukštas. Jų suvalgius, cukraus kiekis kraujyje kyla greitai ir aukštai. Žemo GI angliavandeniai sukelia mažesnį cukraus kiekį kraujyje po valgio, taigi ir mažesnį išskiriamo insulino kiekį. Žemo glikemijos indekso dieta mažina lipidų kiekį, labiau pasotina ir turi įtakos kūno masės mažėjimui.

**Maisto produktų skirstymas į grupes:**

**Žemo glikemijos indekso**  
grupė – < 55 (GI)

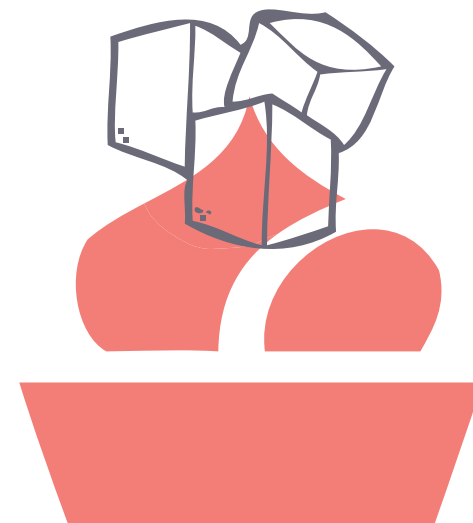
**Vidutinio glikemijos indekso**  
grupė – 55 – 69 (GI)

**Didelio glikemijos indekso**  
grupė – 70 ir daugiau (GI)



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# Glikemijos indeksai



Produktas	GI dydis (100 g)	Kcal (100 g)
Sviestas (grietinėlės)	22 (žemas)	744
Šokoladinis pieno gėrimas	24 (žemas)	92
Jogurtas (natūralus, 2 proc.)	25 (žemas)	40
Ožkų pienas	26 (žemas)	68
Pienas (3,5 proc. riebumo)	27 (žemas)	61
Kefyras (2 proc. riebumo)	28 (žemas)	52
Varškės sūris (22 proc.)	28 (žemas)	287
Varškės sūris (13 proc.)	29 (žemas)	200
Kakava (su pienu, saldinta)	30 (žemas)	460
Pienas (2,5 proc.)	30 (žemas)	47
Sojų pienas	30 (žemas)	33
Maskarponės sūris	31 (žemas)	450
Pienas (2,5 proc.)	32 (žemas)	53
Grietinė (12 proc.)	33 (žemas)	134
Sutirštintas pienas (nesaldintas)	35 (žemas)	130
Jogurtas (vaisinis, saldintas)	36 (žemas)	60
Vanilinis varškės sūrelis	53 (žemas)	158
Grietininiai ledai	61 (vidutinis)	160
Margarinas (60 proc.)	61 (vidutinis)	540

Produktas	GI dydis (100 g)	Kcal (100 g)
Perlinės kruopos	25 (žemas)	320
Raudonieji lęšiai	26 (žemas)	312
Spagečiai (be kiaušinių)	37 (žemas)	126
Pilno grūdo makaronai	37 (žemas)	316
Grikių košė	40 (žemas)	336
Avižų sėlenos	42 (žemas)	320
Makaronai su kiaušiniais	50 (žemas)	373
Miežinės kruopos	50 (žemas)	370
Penkiagrūdė duona	50 (žemas)	299
Vermišeliai (nevirti, su kiaušiniais)	55 (vidutinis)	390
Rudieji ryžiai	55 (vidutinis)	338
Virtos bulvės	56 (vidutinis)	86
Medus	58 (vidutinis)	324
Ryžiai (Basmati)	58 (vidutinis)	350
Manų košė	60 (vidutinis)	352
Pica su kumpiu ir sūriu	60 (vidutinis)	758
Mėsainis su sūriu	61 (vidutinis)	296
Ruginė duona	64 (vidutinis)	199
4 grūdų dribsniai	66 (vidutinis)	373
Miežių dribsniai	66 (vidutinis)	345
Raguolis	67 (vidutinis)	347
Mielinė bandelė (kepta)	69 (vidutinis)	265
Baltieji ryžiai	70 (didelis)	369
Balta duona	71 (didelis)	249
Soros	71 (didelis)	362
Sėlenų dribsniai	74 (didelis)	379
Dražė (saldainiai)	80 (didelis)	490
Sviestinė bandelė (saldi)	80 (didelis)	326
Ryžių trapučiai	82 (didelis)	386
Batonas	95 (labai didelis)	279

Produktas	GI dydis (100 g)	Kcal (100 g)
Brokoliai	10 (žemas)	28
Svogūnai	10 (žemas)	38
Salota	10 (žemas)	11
Paprika	10 (žemas)	28
Kalafiorai	15 (žemas)	31
Pomidorai	15 (žemas)	27
Pomidorai	15 (žemas)	25
Salierai	15 (žemas)	21
Agurkai	15 (žemas)	14
Baklažanai	15 (žemas)	24
Cukinijos	15 (žemas)	16
Špinatai	15 (žemas)	27
Lęšiai	15 (žemas)	339
Gūžiniai kopūstai	15 (žemas)	22
Raudonosios paprikos	15 (žemas)	28
Briuseliniai kopūstai	20 (žemas)	41
Šparaginės pupelės	30 (žemas)	27
Baltosios pupelės	35 (žemas)	288
Žalieji žirneliai	35 (žemas)	75
Morkos (virtos)	39 (žemas)	28
Burokai	65 (vidutinis)	43
Kaliaropės	70 (didelis)	29
Pupos	79 (didelis)	309
Bulvės (keptos, 150 g)	85 (didelis)	290
Pastarnokai	97 (didelis)	68

Produktas	GI dydis (100 g)	Kcal (100 g)
Vyšnios	22 (žemas)	58
Greipfrutai	25 (žemas)	38
Džiovinti abrikosai	31 (žemas)	320
Kriaušės	38 (žemas)	50
Obuoliai	38 (žemas)	56
Slyvos	39 (žemas)	55
Obuolių sultys (nesaldintos)	40 (žemas)	47
Persikai	42 (žemas)	46
Apelsinai	44 (žemas)	45
Ananasų sultys	46 (žemas)	58
Vynuogės	46 (žemas)	65
Žaliosios vynuogės	46 (žemas)	69
Greipfrutų sultys	48 (žemas)	41
Apelsinų sultys	52 (vidutinis)	47
Kiviai	53 (vidutinis)	61
Mangai (nepernokę)	56 (vidutinis)	65
Abrikosai (švieži)	57 (vidutinis)	48
Razinos	64 (vidutinis)	270
Ananasai	66 (vidutinis)	56
Arbūzai	72 (didelis)	25
Melionai	76 (didelis)	25
Bananai (labai prinokę)	77 (didelis)	92