

		Π		Υ		Λ	G1	GL μέρος		H	S1	S2	Άλλες πληροφορίες
		γρ	cal	γρ	γρ			/μερίδα	γρ				
Δημητριακά													
Γλυκοπατάτα	100γρ						61+/-7	17.1	150				
Καλαμπόκι γλυκό κίτρινο ωμό	100γρ	03.0	086.0	19.0	01.0								
Καλαμπόκι γλυκό κίτρινο βρασμένο							53+/-4(X)	17.0	150				
Μακαρόνια λευκά, ωμά	100γρ	12.0	371.0	74.7	01.6								
Μακαρόνια λευκά, 5' βράσιμο	100γρ	04.7	144.0	29.3	00.7			18.2	180	40		119%	
Μακαρόνια ολικής, ωμά	100γρ	14.6	348.0	75.0	01.4								188%
Μακαρόνια ολικής, βρασμένα	100γρ	05.3	124.0	26.5	00.5								
Πατάτο ωμή	100γρ	02.0	077.0	17.0	00.1								
Πατάτο βραστή	100γρ	02.8	078.0	17.2	00.1		?	?		121			323%
Πατάτο ψητή	100γρ	02.5	093.0	21.5	00.1		85+/-12(X)	25.5	150				
Ρυζό καφέ μακρόσπυρο, ωμό	100γρ	07.9	370.0	77.2	02.3								
Ρυζό καφέ μακρόσπυρο, βρασμένο	100γρ	02.6	111.0	25.9	00.3		55+/-5	18.2	150	62			132%
Ρυζό (κονό, λευκό, μακρόσπυρο) ωμό	100γρ	07.1	365.0	79.9	00.6								
Ρυζό (κονό, λευκό, μακρόσπυρο) βρασμένο	100γρ	02.7	130.0	29.2	00.3		56+/-2(X)	23(X)	150	79			138%
Ρυζογκοφρέτες (Rice Krispies)	100γρ	06.2	360.0	80.0	01.3			82	21.3	30			100%
Ψωμί λευκό (GL info για τοπο Αμερικής)	100γρ	07.6	266.0	60.6	03.3			73	09.8	30			100%
Ψωμί ολικής / 7 σπόρο	100γρ	10.0	291.0	46.0	04.0			71	08.5	30			157%
Ψωμί σίτου-σικάλεως Carrefour για toast μπι	100γρ	08.2	249.0	47.0	03.1								
Ψωμί σίτου-σικάλεως Carrefour για toast μπι	1 φέτα	02.0	062.0	11.7	00.3								
Δημητριακά για πρωινό:													
Βρώμη (κουάκερ)	100γρ	11.0	359.0	60.4	09.1		55+/-5	02.5-03.0	10				Φυτικές ίνες: 8.5γρ
Cornflakes	100γρ	07.0	361.0	86.0	00.8		83-92?	17.0-23.9	30				118%
Όσπρια													
Αρακάς κατεψυγμένος ωμός	100γρ	05.2	077.0	13.7	00.4								
Ρεβίθια βρασμένα	100γρ	08.8	160.0	27.4	02.6								
Φακές ωμές	100γρ	28.0	338.0	57.0	00.9					58			133%
Φακές βρασμένες	100γρ	09.0	116.0	29.1	00.4					58			
Φασόλια (kidney beans) ωμά (όλοι οι τόποι)	100γρ	23.6	333.0	60.0	00.8								
Φασόλια -/- βρασμένα -/-	100γρ	08.7	127.0	22.8	00.5		34						168%
Φασολάκια φρέσκα ωμά	100γρ	02.0	023.0	6.0	00.1								Φυτικές ίνες: 3.4γρ
Φασολάκια φρέσκα βρασμένα	100γρ	02.0	035.0	07.9	00.3								
Ζωικές τροφές													
Αυγό (ασπράδι)	1	03.6	017.0	06.2	00.0								
Αυγό μεγάλο, βραστό	1	06.3	078.0	00.5	05.3								
Αυγό	100γρ	12.6	148.0	01.0	00.0					31			150% Ο6: 1.3γρ Ο3:0.08γρ
Αυγό πλάσιμο σε λίπη O (O Spar)	100γρ	12.6	148.0	01.0	00.0								
Κατάψυλα στήθος ωμό	100γρ	23.1	180.0	00.0	01.2								
Κατάψυλα στήθος ψητό	100γρ	31.0	165.0	00.0	03.6								
Μοσχάρι ωμό (T-Bone, Lean Only 14" trim)	100γρ	21.0	145.0	00.0	06.2					51			178%
Μοσχάρι σάβρα(σT-Bone, Lean Only 14" trim)	100γρ	19.9	183.0	00.0	22.6								
Χοιρινό (top loin chops) ωμό	100γρ	21.3	144.0	00.0	5.89								
Τυροκομικά, γαλακτοκομικά													
γάλα 1.5%	100ml	03.4	047.0	05.0	01.5								
γιαούρτι 2% κρικρί	100γρ	08.0	066.0	03.9	02.0								
τυρί τρικαλινό light 10%	100γρ	36.0	234.0	00.0	00.8		33						88%
τυρί cottage 1%	100γρ	13.0	075.0	03.0	01.0								
τυρί feta 10%	100γρ												
Ψάρια													
Γάδος ωμός	100γρ	20.3	131.0	00.0	04.8								
Μπακαλιάρος Ατλαντικού, ωμός	100γρ	17.8	082.0	00.0	00.7								Ca 147mg P 174
Μπακαλιάρος Ατλαντικού, dry heat	100γρ	27.4	126.0	00.0	01.4								
Ρέγγα Ατλαντικού παστή	100γρ	14.2	269.0	00.0	00.0								
Ρέγγα κονσέρβα σε τομάτα	100γρ	16.0	176.0	00.0	13.9								
Σολωμός ατλαντικού ιχθυοστρ, ωμός	100γρ	19.9	183.0	00.0	00.9								ψημένος: O3: 1.8gr DV% 74%
Τόνος κονσέρβα	100γρ	23.0	110.0	00.0	00.0								
Τόνος φρέσκος (tuna bluefin) ωμός	100γρ	23.3	144.0	00.0	04.8								
Τόνος φρέσκος (tuna yellowfin) ωμός	100γρ	23.4	108.0	00.0	00.3								
Ουλαιοσπινά													
Γαρίδες βραστές	100γρ	20.9	099.0	00.0	01.0								
Καλαμάρι βραστό	100γρ	32.5	158.0	01.6	01.4								
Μύδια Ατλαντικού ωμά	100γρ	21.5	125.0	00.0	03.6								
Σταπιά βραστό	100γρ	29.8	164.0	04.4	02.0								
Ξηροί καρποί													
Αμύγδαλα ωμά	100γρ	21.2	579.0	19.7	50.6								
Αμύγδαλα ωμά	1	00.2	007.0	0.2	00.6								
Καρύδια (english walnuts)	100γρ	15.2	654.0	13.7	65.2								
Σταφίδα	10 ραβγες		058.0										
Σταφίδα μούρη	100γρ	03.0	302.0	80.0	01.0								
Σταφίδα σουλτανίνα κορινθου	100γρ												84%
Φυστίκια αμόνις	100γρ												
Φυστίκια αράπικα	100γρ	14.3	656.0	12.2	68.4		14+/-8 (X)	00.8	50	20			
Χαρταρικά													
Καρότο ωμό	100γρ	00.9	041.0	09.6	00.2		16	01.3	80				DV% vitamin A: 562%
Καρότο βρασμένο	100γρ	00.7	035.0	08.2	00.2								
Κρεμμύδια ωμά	100γρ	00.9	042.0	10.1	00.0								
Μπαρόλι πράσινα, ωμό	100γρ	01.3	015.0	02.8	00.1								
Σπανάκι βρασμένο	100γρ	04.0	032.0	05.1	00.5								DV% vitamin K: 616%, vitamin A 164%
Σπανάκι ωμό	100γρ	02.8	023.0	03.6	00.4								DV% vitamin C:32%
Τομάτα	100γρ	00.8	021.0	04.6	00.3								
Χόρτα βρασμένα	100γρ	02.0	033.0	06.0	01.0								
Φρούτα													
Αχλάδι	100γρ	00.4	058.0	15.5	00.1								6.2γρ φρουκτοζή, 2.7 γρ δεξτρόζη
Μήλο	100γρ	00.2	052.0	13.6	00.2		38+/-2 (X)	05.7	120	59			197%
Μηλιόνα (πολύ ώριμη)	100γρ	01.0	089.0	22.8	00.3		52+/-4 (X)	12.5	120	81			116%
Παιριόκαλι	100γρ	00.9	047.0	11.7	00.1		42+/-3 (X)	04.6	120	60			202%
Πιστόνι (honeysdew)	100γρ	00.5	036.0	09.1	00.1		72						
Σταφίδα	10 ραβγες	00.7	069.0	18.1	00.1								
Φρούλες	100γρ	00.7	032.0	07.7	00.3								7.2γρ δεξτρόζη, 8.13γρ φρουκτοζή
Πηγές υδατανθρακω για "postworkout drinks"													
Καλεμποκόλευρο "αρωπια"	100γρ	10.0	336.2	70.0	01.8								
Ρυζάλευρο λευκό	100γρ	05.9	366.0	80.0	01.4								
Δεξτρόζη (γλυκόζη)	100γρ	00.0	375.0	100	00.0		100						
Άλλα													
Μανιτάρια	100γρ	03.1	22.0	03.24	0.30		55+/-5 (X)	09.9	25				41γρ φρουκτοζή, 36γρ δεξτρόζη
Μέλι	100γρ	00.3	304.0	82.4	0.00								
Λάδι ελιάς	100γρ	00.0	884.0	00.0	100								
GL = GI/100 x Net Carbs													