

# 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				
Dipanggang dan kacang asin	14	Apel	38	Jus jeruk	46
Rendah lemak yogurt dg pemanis	14	Pir	38	Kacang polong	48
Ceri	22	Sup tomat, kalengan	38	Panggang kacang dlm saus tomat	48
Jeruk bali	25	Jus apel, tanpa pemanis	40	Wortel, rebus	49
Beras Belanda	25	Mi	40	Coklat susu	49
Red lentil	26	Spaghetti putih	41	Buah kiwi	52
Seluruh susu	27	<i>Bran</i> semuanya	42	<i>Stoneground</i> roti gandum	53
Aprikot	31	Kacang polong <i>chick</i> , kaleng	42	Keripik	54
Mentega kacang	31	Persik	42	<i>Special K</i>	54
Fettucine pasta	32	Bubur yang dibuat dengan air	42	Pisang	55
Susu skim	32	Sup lentil	44	Baku <i>oatbran</i>	55
Rendah lemak yoghurt buah	33	Jeruk	44	Jagung manis	55
Wholemeal spaghetti	37	Makaroni	45		
		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	<i>Coca cola</i>	63	<i>Croissant</i>	67
Sultana	56	Aprikot, kaleng dalam sirup	64	Gandum giling	67
Roti <i>Pitta</i>	57	Kismis	64	<i>Mars bar</i>	68
Beras <i>Basmati</i>	58	Biskuit <i>shortbread</i>	64	<i>Ryvita</i>	69
Madu	58	<i>Couscous</i>	65	<i>Crumpet</i> panggang	69
Biskuit yg mudah dicerna	59	Roti gandum hitam	65	<i>Weetabix</i>	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	<i>Cheerios</i>	74	Jaket kentang	85
Roti tawar	70	Kentang goreng	75	Gandum <i>puffed</i>	89
Semangka	72	<i>Coco Pops</i>	77	<i>Baguette</i>	95
<i>Swede</i>	72	Jelly kacang	80	<i>Parsnip</i> direbus	97
Bagel	72	Kue beras	82	Nasi putih, dikukus	98
<i>Branflakes</i>	74	<i>Rice Krispies</i>	82		
		<i>Cornflakes</i>	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](http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://www.weightlossresources.co.uk/diet/gi_diet/glycaemic_index_tables.htm)