

## گروه حبوبات

### آجیل و مغز دانه ها

آجیل ها و مغز دانه ها حاوی مقدار بسیار کمی از شاخص گلایسیمی (GI) هستند. معمولاً مقدار شاخص گلایسیمی آجیل ها و مغز دانه ها بین صفر تا ۲۰ قرار می گیرند و بار گلایسیمی (GL) بالایی هم ندارند.

آجیل ها  
و  
مغز دانه ها

بار گلایسیمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلایسیمی GI	حبوبات با شاخص گلایسیمی پایین
۳	۱۵۰	۱۴	لوبیا سفید
۱۲	۱۵۰	۵۱	لوبیا قرمز (آب پز)
۹	۱۵۰	۳۶	لوبیا قرمز (کنسروی)
۵	۱۵۰	۳۷	عدس پخته
۵	۱۵۰	۳۱	ماش پخته
۸	۱۵۰	۲۸	نخود
۸	۱۵۰	۳۳	لوبیا چیتی
۱	۱۵۰	۱۵	سویا
۱	۱۵۰	۱۴	بادام زمینی

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳

## گروه سبزیجات

بار گلایسیمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلایسیمی GI	سبزیجات با شاخص گلایسیمی متوسط
۶.۱	۱۰۰	۶۴	چغندر
۱۱	۸۰	۶۰	ذرت آب پز
۵	۱۰۰	۵۹	کدو تنبل

بار گلایسیمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلایسیمی GI	سبزیجات با شاخص گلایسیمی بالا
۱۶	۱۵۰	۷۵	سیب زمینی سرخ شده
۲۰	۱۵۰	۷۸	سیب زمینی آب پز
۳	۸۰	۷۹	باقلا

بار گلایسیمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلایسیمی GI	سبزیجات با شاخص گلایسیمی پایین
۰.۵	۱۰۰	۱۲	اسفناج
۰.۸	۱۰۰	۱۵	گل کلم
۰.۵	۱۰۰	۱۵	کاهو
۱	۱۰۰	۱۵	کلم بروکلی پخته
۵.۶	۱۰۰	۱۵	کلم پخته شده
۱	۱۰۰	۱۵	بادمجان
۰.۵	۱۰۰	۱۵	کرفس
۰.۸۵	۱۲۰	۱۵	خیار
۲	۸۰	۱۶	هویج
۱	۱۰۰	۳۰	گوجه
۲۰	۱۵۰	۳۵	سیب زمینی
۲	۸۰	۴۹	هویج پخته شده
۴	۸۰	۵۱	نخود فرنگی
۹	۸۰	۵۵	ذرت

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳

## گروه میوه ها

بار گلايسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلايسمی GI	میوه های با شاخص گلايسمی متوسط
۷	۱۲۰	۵۸	کیوی
۱۶	۱۲۰	۵۸	موز
۱۱	۱۲۰	۵۹	انگور
۱۶	۶۰	۶۱	انجیر
۱۶	۶۰	۶۱	انجیر خشک
۱۸	۶۰	۶۲	خرما تازه
۲۸	۶۰	۶۴	کشمش
۶	۱۲۰	۶۶	آناناس
۴	۱۲۰	۶۸	طالبی
۴	۱۲۰	۷۰	خربزه

بار گلايسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلايسمی GI	میوه های با شاخص گلايسمی بالا
۴	۱۲۰	۷۶	هندوانه

بار گلايسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلايسمی GI	میوه های با شاخص گلايسمی پایین
۱	۱۲۰	۱۵	آواکادو
۹	۱۲۰	۲۲	گیلاس
۳	۱۲۰	۲۵	گریپ فروت
۳	۱۲۰	۲۵	لیمو
۳	۱۲۰	۲۶	تمشک
۱۱	۶۰	۲۹	چیپس سیب
۹	۶۰	۳۰	برگه زردآلو
۴	۱۲۰	۳۰	شلیل
۵	۱۲۰	۳۰	نارنگی
۴	۱۲۰	۳۸	گلابی
۶	۱۲۰	۳۹	سیب
۴	۱۲۰	۴۰	پرتقال
۵	۱۲۰	۴۰	کمپوت هلو
۱	۱۲۰	۴۰	توت فرنگی
۱۸	۶۰	۴۲	چیپس خرما
۵	۱۲۰	۴۲	هلو
۵	۱۲۰	۴۳	کمپوت گلابی
۳	۱۲۰	۴۶	زردآلو
۸	۱۲۰	۵۱	انبه

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳

## گروه نان و غلات

بار گلیسمی GL	میزان مصرف درهر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	نان و غلات با شاخص گلیسمی متوسط
۱۰	۳۰	۶۸	نان سفید
۱۰	۳۰	۵۷	نان باگت
۱۲	۳۰	۶۵	نان جو
۱۰.۵	۳۰	۶۹	نان شیرینی
۲۵	۱۵۰	۶۸	برنج سفید (۱۰ دقیقه پخت)
۱۳	۳۰	۶۹	بیسکویت (گندم)

بار گلیسمی GL	میزان مصرف درهر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	نان و غلات با شاخص گلیسمی بالا
۸	۳۰	۷۲	نان گندم سیاه فاقد گلوتن
۲۸	۱۵۰	۷۵	برنج سفید (۲۰ دقیقه پخت)
۳۶	۱۵۰	۸۳	برنج سفید با آمیلز کم
۲۴	۱۵۰	۸۷	برنج کنه

بار گلیسمی GL	میزان مصرف درهر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	نان و غلات با شاخص گلیسمی پایین
۱۰	۳۰	۵۰	نان تست سفید
۸	۳۰	۴۴	نان جو سبوس دوسر
۱۱	۳۰	۵۳	نان گندم
۳	۳۰	۴۰	نان سفید فاقد گلوتن
۳۶	۱۵۰	۵۴	برنج سفید با آمیلز بالا
۱۸	۱۵۰	۵۵	برنج قهوه ای
۲۳	۱۸۰	۴۷	ماکارونی
۹	۲۵	۵۵	بیسکویت (جو دوسر)

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳

## گروه نوشیدنی ها

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب ml	شاخص گلیسمی GI	نوشیدنی های با شاخص گلیسمی متوسط
۱۶	۲۵۰	۶۳	نوشابه گازدار
۱۹	۲۵۰	۵۹	آب قره قاط

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب ml	شاخص گلیسمی GI	نوشیدنی های با شاخص گلیسمی بالا
۱۲	۲۵۰	۷۸	گاتورید (نوشیدنی ورزشی)
۱۳	۲۵۰	۷۰	ایزواستار (نوشیدنی ورزشی)

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب ml	شاخص گلیسمی GI	نوشیدنی های با شاخص گلیسمی پایین
۱۰	۲۵۰	۳۹	آب سیب (بدون قند)
۱۰	۲۵۰	۳۸	آب گوجه
۱۲	۲۵۰	۴۶	آب پرتقال
۸	۲۵۰	۴۴	شیر سویا
۱۱	۲۵۰	۴۸	آب گریپ فروت
۲۱	۲۵۰	۴۳	سوستازن (نوشیدنی ورزشی)
صفر	-	صفر	انواع چای

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳

## گروه لبنیات

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	لبنیات با شاخص گلیسمی پایین
صفر	-	صفر	پنیر
۳	۲۰۰	۱۹	ماست
۴	۲۵۰	۳۲	شیر (بدون چربی)
۹	۵۰	۵۵	بستنی خامه ای
۶	۵۰	۵۷	بستنی (نیمی وانیلی و نیمی شکلاتی)
۱۳	۲۵۰	۵۸	فرنی

## گروه قند و شیرینی ها

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	قند و شیرینی با شاخص گلیسمی متوسط
۱۵	۵۰	۵۳	شکلات تافی
۱۰	۳۰	۵۱	مربای توت فرنگی

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	قند و شیرینی با شاخص گلیسمی پایین
۶	۲۵	۳۵	عسل طبیعی
۲۰	۱۱۱	۳۸	کیک شکلاتی

بار گلیسمی GL	میزان مصرف در هر وعده بر حسب گرم	شاخص گلیسمی GI	قند و شیرینی با شاخص گلیسمی بالا
۱۶	۲۵	۷۴	عسل مصنوعی (گلوکز)
۱۰	۱۰	۹۹	قند

سایت: [www.drladangiahi.com](http://www.drladangiahi.com)

اینستاگرام: [dr.ladangiahi](https://www.instagram.com/dr.ladangiahi)

شماره تماس: ۰۹۳۰-۲۸۴۶۳۴۳