

Namirnica	Ugljikohidrati u 100 grama namirnica
Pahuljice kukuruzne	83
Cornflakes	80
Riža bijela	79
Dvopek	77
Žitarice	75
Riža smeđa	75
Griz	75
Tjestenina s jajima	72
Kokice	72
Pšenično brašno	71
Müsli	68
Pahuljice zobene	66
Krekeri	65
Suho voće	56
Kruh polubijeli	52
Crni kruh	51
Čips	50
Kruh raženi	47
Bijeli kruh	47
Kruh zobeni	45
Kruh raženi sa žitaricama	40
Brašno raženo	35
Pomfrit	34
Špageti bez jaja	32
Kruh kukuruzni	31
Valjušci od krumpira	27
Soja u zrnu	26
Banana	23
Puding od čokolade	21
Grah	21
Voćna torta	58
Torta od mrkve	40
Naan	50
Chapatti	43
Bijeli kruh	50
Muffin	43
Kroasan	43
Janjeći kotlet	0
Losos	0
Margarin	0
Maslac	0
Mljeveno miješano meso	0
Pastrva	0
Piletina	0
Puretina	0
Slanina	0
Šunka	0
Svinjetina	0
Svinjska mast	0
Teletina	0
Ulje	0
Jaja	0.7
Govedina	1
Grgeč	1
Hladetina	1
Janjetina masniji dijelovi	1
Jastog	1
Jetrena pašteta	1
Kobasice	1
Matovilac	1
Sardine u ulju	1
Hrenovke	2
Krastavci	2
Masline	2
Tikvice	2
Vrhnje	2
Zelena salata	2
Kiseli krastavci	3
Rajčica	3
Brokula	4
Cvjetača	4
Dinja	5
Paprika	5
Jabuka	12
Kruška	8
Šljiva	8
Naranča	6
Grejp	5
Banana	15
Grožđe	15
Mango	14
Ananas	10
Marelisa	7
Nektarina	8
Breskva	7
Konzervirane breskve	10
Kivi	9
Lubenica	7
Dinja	6
Jagode	6
Maline	5
Kupine	5
Borovnice	10
Trešnje	10
Crni ribiz	7
Datumi	65
Suhe marelice	37
Suhe šljive	34
Groždice	70