

Visok GI je nad 60:

100 - glukoza
 95 - francoski kruh
 91- Gatorade
 85 - pečen krompir
 84 - corn flakes (koruzni kosmiči)
 83 - krompir, instant
 82 - rižev krispy
 82 - riževi keksi
 82 - krompir iz mikrovalne pečice
 80 - vanilijevi vafliji
 76 - krof
 76 - pomfri / čips
 74 - slani keksi
 74 - pire krompir
 73 - med
 72 – lubenica
 72 - smoki
 71 - korenček – kuhan
 70 - beli kruh
 70 - toast
 69 - drobtine
 68 - pijače kot npr. Fanta
 68 - čokoladica Mars
 67 - praženi lešniki
 66 - ananas
 65 - sladkor
 65 - instant ovseni kosmiči
 65 - rogljički
 64 - rozine
 64 - vložene marelice
 61 - sladoled
 61 - hamburger (kruh)
 60 – otrobi

Srednje visok GI med 40 in 60:

60 - sirova pica
 59 - borovničeva torta
 57 - pomarančni sok
 57 - testo za pico
 56 - kuhan krompir
 56 - bel riž dolgozrnat
 55 - rjav riž
 55 - keksi iz ovsene moke
 55 - marmelada
 55 - pop corn
 55 - sadni koktajl
 55 - koruza
 55 - mango
 54 – kuhan krompir v oblicah
 53 - grobo mlet polnozrnat kruh
 52 - banana, dobro zrela
 52 - kivi
 50 - fižol v pločevinki
 49 - ovseni kosmiči
 49 - sirovi tortelini
 49 – čokolada
 48 - kuhan fižol
 48 - grenivkin sok
 47 – riž beli, kuhan na pari*
 45 - testenine na trdo kuhane
 44 - kosmiči z veliko vlaknin
 43 - grozdje
 43 - pomaranča
 43 – puding
 42 - polnozrnati muesli
 41 - špageti (brez omake)
 41 - polnozrnat kruh
 41 - jabolčni sok (nesladkan)

Nizek glikemični indeks pod 40 (zmanjševanje teže)

36 - hruška	25 - breskve	15 - Kislo zelje
36- jabolko	25 - ječmen	15 - Sladka paprika
36 - polnozrnati špageti	25 – jagode – sveže	15 - Mandlji
35 - rjavi fižol	25 – malina – sveže	15 - Črni ribez
35 - granatna jabolka	25 – mandljev namaz - nesladkan	15 - Brokoli
35 - kompot brez sladkorja	24 - slive	15 - Zelje
35 - grah	23 – fruktoza	15 - Cvetača
35 - pomaranče	22 - češnje	15 - Čili
35 - sončnična semena	22 - temna čokolada (več kot 70% kakava)	15 - Kumare
35 - korenček (surov)	20 – jajčevci	15 - Kalčki
32 - posneto mleko	20 – tofu	15 - Lešniki
31 - sojino mleko	20 – artičoke	15 - Gobe
30 - česen	18 - soja	15 - Čebula
30 - džem (brez sladkorja)	15 - bučke	15 - Hren
30 - zelen fižol - stročji	15 - špargli	15 - Zelena solata
30 - paradižnik	15 - marelice	15 - Soja
30 - banana, polzrela	15 – brstični ohrovt	15 - Špinača
30 - skuta	15 - zelena	15 - Orehi
30 – mandarine	15 - lešniki	14 - nemasten jogurt
30 - surova repa	15 - šampinjoni	14 - arašidi
29 - leča	15 - ingver	10 - Avokado
27 - mleko, polnomastno	15 - Por	5 - Kis
25 – borovnice	15 - Olive	0 - belo meso
25 – kosmulje	15 - Kikiriki	0 - rdeče meso
25 – rdeče grozdje	15 - Pistacija	0 - ribe
25 - grenivka		0 – Začimbe (peteršilj, origano, cimet,..)