

מזונות עם אינדקס גליקמי נמוך

47	חמוס גרגירים	36	אשכולית	11	שעועית שחורה חיה
48	שיפון גרגירים	36	עדשים אדומים	20	יוגורט דל שומן
48	יוגורט, סוגים שונים	39	חלב מלא	23	ערמונים קלויים
51	אגס	39	קמח חמוס	25	פולי סויה
53	ספגטי מקמח מלא	40	שעועית יבשה	27	סובין אורז
54	תפוח עץ	41	עדשים	32	דובדבנים
54	מרק עגבניות	42	עדשים ירוקים	32	פרוקטוז
54	טורטייה מתירס	43	שעועית שחורה	32	אפונה יבשה מבושלת
54	שעועית מש	43	חלב סויה לא ממותק	34	חלב רזה
		44	משמש יבש	34	שעועית חומה
		44	משמש	36	שעורה
		46	שעועית לימה	36	גריסי פנינה

מזונות עם אינדקס גליקמי בינוני

63	אגס משומר	66	לחם שיפון עם גריסי שיפון	55	לחם שעורה עם גריסים
64	מקרונים פסטה	66	ענבים	55	שזיפים
		66	מיץ אננס	56	רביולי מחיטת דורום
		67	אפרסק משומר	56	תירס מבושל בקלח
		67	אטריות	58	מיץ תפוחים
		68	אורז מבושל	59	חיטה שלמה מבושלת
		68	לחם סובין שיבולת שועל	59	ספגטי מקמח לבן
		68	בורגול	60	בטטה אפוייה
		68	אפונה ירוקה	60	אפרסק
		69	מיץ אשכוליות	63	תפוז

**המכללה למאמני תזונה NCS - Nutrition Coaching School**

בהנהלת דפנה פוס, CPCC, MCIL

טל: 077-7809099 • דוא"ל: ncs.israel@gmail.com

דואר: רח' גליקסברג 7, ת"א • ncsisrael.co.il

מזונות עם אינדקס גליקמי גבוה

100	ביסקוויט חיטה	82	פיתה מקמח לבן	70	דייסת שיבולת שועל
100	לחם לבן	82	דוחן	70	שוקולד
100	פירה תפוח אדמה	83	אורז לבן- לא מבושל	71	לחם פומפריניקל
100	טפיוקה	83	פפאיה	71	גלידה דלת שומן
101	גזר	86	פיצה עם גבינה	72	פריכיות שעורה
103	אבטיח	87	גלידה	74	מיץ תפוזים
103	דבש	87	חטיף מוזלי	75	לחם חיטה עם גריסים
105	חיטה תפוחה	88	מאפיין	77	קיווי
105	ציפס תירס	89	סולת	77	חיטה אינסטנט
107	דלעת	91	צימוקים	77	בננה
109	ופלה	91	סלק	78	לחם שיפון עם פשתן
110	פריכיות אורז	92	לחם מקמח שיפון	78	סובין שיבולת שועל
113	פול	92	סוכרלוז	78	כוסמת
119	קורנפלקס	93	קוסקוס	78	תירס מתוק
131	פסטה מאורז מלא	94	אננס	78	ספגטי מחיטת דורום
137	גלוקוז	94	פסטה מחיטת סמולינה	79	אורז חום
		95	לחם שעורה	79	פופקורן
		97	משקה קל קולה/פנטה	80	מנגו
		97	לחם מלא עתיר סיבים	80	ענבי סולטנינה
		98	קמח תירס	80	תפוח אדמה מבושל
		99	לחם מלא	81	אורז בר-לא מבושל