



# جدول المؤشر الجلايسيمي للأطعمة



مؤشر جلايسيمي مرتفع (سريع الهضم)	مؤشر جلايسيمي متوسط	مؤشر جلايسيمي منخفض (بطيء الهضم)	
أبيض، بني، خبز من الدقيق الأسمر، خبز لبناني، خبز عربي، خبز مفرد، دقيق الشاباتا	خبز بلدي	خبز من بذور الحبوب الكاملة (قمح/متعدد الحبوب) خبز عربي مفرد مع بذور	خبز 
حبوب وبتابكس، رايس كرسبيز، كورن فليكس، قمح منفوخ، شوفان العصيدة سريع التحضير، عصيدة من دقيق الذرة	نخالة شوفان دقيق شوفان سريع التحضير	رقائق شوفان العصيدة نخالة أول بران موسلي طبيعي (دون إضافة سكر)	حبوب الإفطار 
بسكويت القهوة الصباحية* خبز ميلبا المحمص / كعكات	بسكويت دايجستف* رقائق بسكويت كريمي* خبز الجودار المحمص الأصلي	بسكويت الشاي الغني* خبز الجودار المحمص مع بذور	بسكويت ورقائق بسكويت 
معكرونة مكونة من الذرة والأرز، أرز أبيض سريع التحضير، أرز الياصمين، دخن فول، معكرونة (بيضاء)، ماكروني وجبن	أرز بسمتي أرز بسمتي سهل الطهي أرز بني كسكس	معكرونة من الدقيق الأسمر (من القمح) معكرونة، خالية من الجلوتين (باستثناء المعكرونة المصنوعة من الأرز والذرة) معكرونة، الكينوا، لوبياء شعاعية، حمص، عدس، فاصولياء، زبدة الفول، شعير، حنطة سوداء	حبوب وبقوليات 
بطاطا قديمة مسلوقة، بطاطس مقالية / رقائق بطاطس*	بطاطس	بطاطا حلوة	خضروات نشوية 
لفت، يقطين، لفت سويدي	شمندر أحمر	أصابع الست، بازلاء، جزر، طماطم، خس، بروكلي، كرنب، بانجان، خيار، مشروم	خضروات 
بلح، بطيخ، ليتشي، عصير تفاح وبرتقال، (كوب صغير)	شمش، عنب أسود، فاكهة الكيوي، بابايا، أناناس، كنتالوب، بطيخ، عنب كشمشي، زبيب، تين، فاكهة معلبة مع القطر، عصير الكرز	تفاح، جريب فروت، مانجو، عنب أخضر، برتقال، خوخ، كمثرى، برقوق، فراولة، موز، شمش مجفف، تين، فاكهة معلبة مع العصير	فاكهة 
حليب الأرز، حليب القرنفل	حليب مكثف، محلي*	حليب منخفض وكامل الدسم، زبادي منخفض وكامل الدسم، كاسترد منخفض الدسم وعادي	منتجات الألبان وفول الصويا 
كبة بطاطا - سمبوسك، فشار	رقائق الذرة، رقائق البطاطس* مثلجات*	أوراق العنب، فلفل، كبة (محمشة باللحم)، كبة برغل، فول سوداني*، جوز الكاجو*	وجبات خفيفة 
زلابيا	غريبة، تمرية	مهلبية، أم علي، درايبل، شوكلاتة*	حلويات 

المصدر: [www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)

\*تحتوي هذه الأطعمة على كميات عالية نسبياً من الدهون؛ حافظ على هذه الكميات عند الحد الأدنى.