



GLİSEMİK İNDEKS DİYETİ

Doküman Kodu	DİY.FR.31
Yayın Tarihi	28.11.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

YÜKSEK GLİSEMİK İNDEKSİ OLAN BESİNLER

- Beyaz ekme 
- Bal
- Cornflakes (mısır gevreği)
- Pirinç (6 dk kaynatılmış)
- Patates
- Kuru  z m
- Havuç
- Mısır
- Muz (olgunlařmıř)
- Sukroz ( ay řekeri)

ORTA GLİSEMİK İNDEKSİ OLAN BESİNLER

- Kepekli bisküvi
- Dondurulmuř bezelye
- Kuru fasulye (konserve)
- Kahvaltılık tahıl
- Kavun, muz
- Portakal suyu
- Spagetti (15 dk kaynatılmış)
- Dondurma
- Bulgur
- Pirinç (1 dk kaynatılmış)
-  z m

DÜŐÜK GLİSEMİK İNDEKSİ OLAN BESİNLER

- Portakal
- Taze bezelye
- Elma
- Yođurt
- Nohut
- Armut
- Süt tozu
- Spagetti (5 dk kaynatılmış)
- Süt
- Kuru fasulye
- řeftali
- Yeřil mercimek
- Kırmızı mercimek
- Greyfurt
- Erik
- Viřne
- Kuru kayısı
- Tam buđday ekmeđi

DIYETİSYEN