

ГИ на зеленчуците

Зеленчук	ГИ, %	Зеленчук	ГИ, %
Брюква сварена	99	Артишок	20
Картофено пюре	90	Краставици	20
Пащърнак	85	Репичка	15
Морков сварен	85	Праз лук	15
Тиква задушена и печена	75	Тиквичка сурова	15
Тиквички задушени	75	Зеле кисело	15
Брюква сурова	70	Ревен	15
Картоф сварен	70	Целина стръкове	15
Ряпа	70	Фенел, резене	15
Картоф, сварен необелен	65	Аспержи	15
Цвекло сварено	65	Ендивия	15
Топинамбур	50	Чушка червена сладка	15
Грах консервиран	45	Киселец	15
Грах пресен	35	Джинджифил	15
Морков суров	35	Кромид лук суров	10
Цвекло сурово	30	Броколи	10
Чесън	30	Зеле сурово	10
Зелен фасул	30	Патладжан	10
Леща червена	25	Зелена салата	10
Леща зелена	22	Домат	10