

PUUVILAD JA MARJAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Ananass	5	135	170
Apelsin	3	150	300
Aprikoos	4	120	240
Aprikoos, konserv, suhkruga	10	50	100
Aprikoos, kuivatatud	12	42	85
Arbuus	4	140	280
Banaan	10	50	100
Banaan, kuivatatud	37	15	30
Datlid, kuivatatud	40	12	25
Greip	2	200	400
Hurmaa	5	100	200
Kiivi	5	100	200
Kirsid	2	200	400
Maasikad	1	500	1000
Maasikamoos	34	15	30
Mango	5	100	200
Melon	3	165	330
Mustikad, metsa- ja kultuur-	4	125	250
Papaia	8	60	120
Pirn	3	150	300
Pirnikompott, omas mahlas	5	100	200
Ploomid	3	150	300
KÖÖGIVILJAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Artišok	2	300	600
Bataat (maguskartul), keed.	14	35	70
Bataat(maguskartul), küps.	25	20	40
Brokoli	0	1670	3340
Lillkapsas	0	1520	3040
Jamss	9	50	100
Juurseller	1	670	1340
Kaalikas	5	100	200
Kartul, aurutatud	8	63	125
Kartul, ahjus küpsetatud	12	40	80
Kartul, keedetud	10	70	100
Kartul,püree, piima/veega	10	50	100
Kurk	0	2380	4760
Kõrvits, keedetud	4	125	250
Lillkapsas	0	1520	3040
Magus mais	11	40	80
Paprika	2	300	600
Pastinaak, keedetud	5	100	200
Peet, värsk	3	150	300
Peet, keedetud	4	125	250
Porgand värsk ja keedetud	2	250	500
Rohelised aedoad	4	120	240
Sibul	0	1040	2080
Spargel	0	1515	3030
Suvikõrvits, värsk	2	250	500

PUUVILAD JA MARJAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Ploomid, kuivatatud	17	30	60
Põldmarjad	3	175	350
Rosinad (seemneteta)	47	10	20
Sõstrad, punased ja valged	3	140	280
Sõstrad, mustad	6	80	160
Vaarikad	2	250	500
Viigimarjad, kuivatatud	28	18	35
Viinamarjad, värsked	6	80	165
Viinamarjad, tumedad	9	60	120
Virsik	3	175	350
Virsikukompott, omas mahlas	3	140	280
Virsikukompott, suhkruga	9	60	120
Õun	4	120	240
Õuna, kuivatatud	18	26	54
KRÕBINAD, MÜSLI	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Maisihelbed	70	7	15
Krõbinad, odrajahust	44	10	20
Krõbinad, riisist, meega	69	7	15
Krõbinad, šokolaadiga	67	7	15
Krõbinad, täistera	32	15	30
Müslid, täistera	33	15	30
PÄHKLIID	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
India pähklid	6	85	170
Maapähklid	2	300	600
KAUNVILJAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Aedoad, keedetud	5	100	200
Herned, kuiv. kollased, leotatud ööpäev, keedetud	2	250	500
Herned, rohelist	5	100	200
Humus, traditsiooniline	3	150	300
Kikerherned, leotatud,keed.	2	250	500
Kikerherned,konserveeritud	6	85	170
Läätsed,punased, keedetud. NB! 60g kuiv.=150g keedetud	3	185	370
Läätsed,rohelist, keedetud	3	150	300
Oad, Lima ehk või oad	4	120	240
Oad, mungoad	4	140	280
Oad, mustad	3	150	300
Oad, mustasilmalised	8	60	120
Oad, Pinto oad	7	75	150
Oad, punased ehk neeruoat	5	100	200
Sojaoat, leotatud, keed.	1	750	1500
Oad, valged	8	65	130
Põldoad	6	80	160
LEIVAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Baguette'i sai, lisanditeta	48	10	20
Gluteenivaba leib/sai	38	15	30
Kaeraleib, 20% nisujahu	41	10	20
Kaeraleib, kaerakliidega	26	20	40

Tomat	0	1000	2000
TERAVILJAD	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Amarant, paisutatud	61	7	15
Bulgur, nisu, rafineeritud	28	20	40
Couscous, nisu, rafineeritud	45	10	20
Hirsijahu	26	20	40
Hirss, keedetud NB! 15g kuiva. = 70g keedetud	17	30	60
Kaerahelbepuder	4	140	280
Kaerahelbed	20	25	50
Kaerajahu	36	15	30
Kiirkaerahelbepuder	10	50	100
Kinoa, keedetud. NB! 50g(kuiva.) = keedetuna 110g	9	60	115
Kuskuss, keedetud	14	35	70
Mais, keedetud ...	11	45	90
Magus mais	7	75	150
Mais, maisijahu	6	80	160
Manna, nisu, rafineeritud	35	15	30
Mitmeviljapuder	7	75	150
Nisujahu	33	15	30
Nisu, täistera	28	20	40
Odrakruubid keedetud NB! 45g kuiva.= 100g keed.	10	50	100
Oder, kruup, tang	7	70	140
Odrahelbed	35	15	30
Odrajahu, rafineeritud	46	10	20
Odrajahu, täistera	17	30	60
Riisijahu, valge	62	8	16
Riis, paisutatud	75	7	15
Riis, valge, keedetud (lühikese, keskmise- ja pikateraline) NB! 50g kuiv.= 200g keed.	16	30	60
Riis, pruun NB! 50g kuiva. = 120g keedetud	11	45	90
Riis, rafineerimata	12	40	80
Riis, rafineeritud	15	30	60
Rukis, täistera	26	20	40
Tatar, keedetud Toortatar 50g(kuiv.) = keedetuna 160g	10	50	100
PASTA,NUUDLID, PITSA, SUŠI	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Kiirnuudlid	10	50	100
Pasta, gluteenivaba (maisi-)	18	30	60
Munanuudlid, Fettucine	10	50	100
Mungoanuudlid	8	60	120
Pasta, kkeedetud NB! 50g kuiv. = 120g keedetud	12	40	80
Pasta, Gnocchi	18	30	60
Pasta, Vermicelli	9	60	120
Pitsa, õhukese põhjaga	8	63	125
Pitsa, pakema põhjaga	10	50	100

Maisigalett	70	7	15
Maisitortilla, -taco leib	41	10	20
Nisugalett	38	10	20
Sai, rafineeritud või gluteenivaba mitmeviljaleib	33	15	30
Nisuleib ehk sai, täistera	35	15	30
Odraleib,-karask, 20% nisujahu	45	10	20
Pita leib, rafineeritud	32	15	30
Riisigalett	66	8	15
Riisileib	27	20	40
Rukki näkileib	41	10	20
Rukkileib, peenleib	36	15	30
Rukkileib, täistera	27	20	40
Saiake, nisu, keskmiselt	36	15	30
Speltanisuleib, täistera	22	20	40
Tatraleib, 50% nisujahu	33	15	30
MAIUSTUSED, SNÄKID	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Banaanikook suhkruga	57	21	42
Croissant	30	16	33
Kartulikrõpsud	23	20	40
Kaerahelbeküpsised	31	16	32
Kikerhernekrõpsud	16	32	63
Küpsis, nisu, rafineeritud	44	10	20
Küpsis, nisu, Digestive	33	15	30
Maisikrõpsud	29	17	35
Maasikamoos , Apelsinimarmelaad	33	15	30
Müslibatoon, puuvilja-pähkli	35	15	30
Popcorn (plaksumais)	29	17	34
Riisibatoon	50	10	20
Šokolaad,maltitooliga	15	30	60
Šokolaad,mõru 70% kakao-sisaldusega, tume (24-29g suhkrut/100g)	24	20	40
Šokolaad.,mõru, tume, 40g suhkrut/100g	24	20	40
Šokolaad, piima-, 50g suhkrut/ 100g	33	15	30
Šokolaad, valge, 60g suhkrut/ 100g	40	13	25
Šokolaadikreem (Nutella)	20	25	50
MAGUSAINED	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Agaavisiirup	10	50	100
Erütritool	0	-	-
Fruktoos	19	40	80
Glükoos	99	5	10
Ksülitool	10	50	100
Kookospalmsuhkur	5	100	200
Laktitool	2	250	500
Laktoos	46	10	20
Maltoos	105	5	10

Ravioolid,pelmeenid, lihatäidis	8	60	120
Riisinuudlid,- pasta, keed.	13	40	80
Spagetid, 10-15min keedetud	12	40	80
Spagetid, 20min keedetud	15	30	60
Spagetid 5min keedetud	10	50	100
Spagetid, täistera, keedetud	9	55	110
Spagetid, gluteenivabad	10	50	100
Suši (1tk=30g)	17	30	60
JOOGID	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Ananassimahl, suhkruta	6	80	160
Apelsinimahl, värsk	4	125	250
Coca-cola, klassikaline	6	80	160
Fanta, klassikaline	10	50	100
Granaatõunamahl, suhkruta	9	50	100
Greibimahl suhkruta	4	100	200
Jõhvikamahl	6	80	160
Peedimahl, toor	10	50	100
Ploominektar suhkruta	2	200	400
Porgandimahl, värsk	4	125	250
Tomatimahl suhkruta	1	400	800
Viinamarjamahl, suhkruta	7	70	140
Õunamahl, naturaalne, magustamat	4	125	250

Mesi	42	10	20
Lauasuhkur (sahharoos)	71	7	14
PIIM ja PIIMATOOTED	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Piim/magustamata jogurt	2	313	625
Jogurt, suhkruga	5	100	200
Jäätis, keskmiselt	16	30	60
Kondenspiim, suhkruga	33	15	30
Piim, R 3,5%	1	400	800
Riisipiim	8	65	130
Sojajogurt	7	80	160
Sojapiim	3	150	300
VALMIS- ja POOLTOOTED	GK/100g	5GK/g/ml	10GK/g/ml
Friikartulid	28	20	40
Hamburger	15	30	60
Kalapulgad	7	70	140
Kana nagitsad	7	70	140
Kartulipuder, pulbrist	12	40	80
Pitsa juustuga	16	30	60
Suši	19	25	50

Allikad: "Toitu Targalt" R.Õigemeel 2017; Tervisekool