



Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

KAZALO

Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilih so sestavni del knjižice Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni, Štetje ogljikovih hidratov, avtorjev Andreje Širca-Čampa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarke in Jožeta Lavrinca, VMT, bolnišničnega dietetika.

LEGENDA	5
KRUH	6
ŽITARICE	10
JEDI IZ ŽITARIC	14
TESTENINE IN RIŽOTE	16
KROMPIR IN JEDI IZ KROMPIRJA	18
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	20
LUPINASTO SADJE - OREŠČKI	24
SADJE	26
ZELENJAVA	32
GOTOVE JEDI	40
HITRA PREHRANA	44
PECIVO - TORTE IN PIŠKOTI	48
PIJAČE	56
TABELA GLIKEMIČNEGA INDEKSA (GI)	61

TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU

Podjetje Gorenje je izdelalo nov model tehtnice: **KT 03 NC**. Pri novem modelu so spremenili šifrant hranil, zato šifre niso več enake kot v tabelah knjižice. Pri določanju vsebnosti ogljikovih hidratov se ravnajte po tabelah, ki so priložene tehtnici.



šifra - tehtnica Gorenje



živilo



količina v gramih (ali mililitrih)



ogljikovi hidrati v gramih








količina - domača mera

KRUH

				
001	kruh - francoska štruca	30	15	1/6 štruca
004	kruh crispy kruhki	20	15	4 kosi
012	kruh koruzni	30	15	½ kosa
011	kruh pšenični beli	30	15	½ kosa
009	kruh pšenični beli za toast -Žito	30	15	1 kos
013	kruh pšenični črni	30	15	½ kosa
007	kruh pšenični polbeli	30	15	½ kosa
008	kruh pšenični polnozrnati temni	30	15	½ kosa
014	kruh pšenični polnozrnati beli	30	15	½ kosa
006	kruh pumpernickel	40	15	1 kos
003	kruh ržen	30	15	½ kosa
005	kruh rženi temni	30	15	½ kosa
-	kruhove drobtine	20	15	1 žlica
-	palčke grissini (Žito)	20	15	2 kosa (19 cm x 2 cm)
032	palčke slane	20	15	1 pest
033	prepečenec	20	15	2 kosa
028	presta lužena	20	15	1 pest
031	presta slana	50	35	1 kos






KRUH

				
-	tortilia koruzna	35	19	(1) Ø 18 cm
-	tortilia pšenična	25	12	(1) Ø 18 cm
-	zlate kroglice - croutons	20	15	½ skodelice
002	žemlja bela	30	15	½ male ali 1 mini
010	žemlja polnozrnata	30	15	½ kosa






ŽITARICE

				
-	kus-kus kuhan	45	15	2 žlici
037	ječmenov zdrob	25	15	2 žlici
034	koruzni kosmiči brez sladkorja	20	15	$\frac{3}{4}$ skodelice
035	koruzni kosmiči z medom	20	15	$\frac{3}{4}$ skodelice
041	koruzni zdrob - polenta kuhana	80	15	$\frac{1}{2}$ skodelice
040	koruzni zdrob - polenta surova	20	15	2 žlici
042	koruzno zrno pokovka za kokice	20	15	2 žlici
-	koruzna moka	20	15	2 žlici
036	musliji s sadjem	25	15	2 žlici
039	ovseni kosmiči	25	15	2 žlici
-	prosenka kaša	20	15	2 žlici
051	pšenična ali ajdova kaša polnozrnata	25	15	2 žlici
049	pšenična moka bela tip 450	20	15	1 žlica
052	pšenični kosmiči polnozrnati	25	15	2 žlici
-	pšenična moka polnozrnata	25	15	2 žlici
048	pšenični otrobi	40	15	2 žlici
050	pšenični škrob	15	15	1 žlica
047	pšenični zdrob - surov	20	15	2 žlici
045	ržena moka tip 1150	25	15	1 žlica


ŽITARICE

				
038	rženi kosmiči	25	15	2 žlici
-	riževa moka	20	15	2 žlici
-	riževe kroglice (brez čokolade)	20	15	$\frac{3}{4}$ skodelice
-	rižev napitek (brez sladkorja)	120 ml	15	$\frac{3}{4}$ skodelice
-	žganci ajdovi	90	15	$\frac{1}{2}$ skodelice





JEDI IZ ŽITARIC

				
-	cesarski praženec	60	15	½ skodelice
-	mlečni močnik koruzni	150 ml	15	¾ skodelice
-	mlečni močnik pšenični	150 ml	15	¾ skodelice
-	mlečni riž – brez sladkorja	100 ml	15	½ skodelice
-	mlečni zdrob – brez sladkorja	100 ml	15	½ skodelice
-	palačinke	60	15	Ø 10 cm
-	polenta z mlekom – brez sladkorja	100 ml	15	½ skodelice
-	rižev narastek – brez sladkorja	100	15	5 x 5 cm
-	skutini štruklji - slani	150	15	1 kos
-	zdrobovi cmoki	210	15	-
-	kruhovi cmoki	70	15	½ kosa






TESTENINE IN RIŽOTE

	 			
043	riž delno poliran kuhan	80	15	½ skodelice
044	riž paraboild kuhan (Zlato polje)	60	15	½ skodelice
-	rižota s svinjskim mesom	150	15	¾ skodelice
-	rižota z morskimi sadeži	75	15	½ skodelice
-	rižota zelenjavna	75	15	½ skodelice
-	rižota - Paella	120	15	1 skodelica
240	testenine jajčne surove	20	15	1 dlan
-	testenine »bolognese«	110	15	¾ skodelice
-	testenine »carbonara«	80	15	¾ skodelice
-	testenine »paradižnikova omaka«	100	15	¾ skodelice
241	testenine navadne kuhane	60	15	½ skodelice
239	testenine navadne surove	20	15	1 dlan
250	testenine polnozrnatih kuhane	60	15	½ skodelice
249	testenine tortellini kuhani	100	15	¾ skodelice
-	testenine ravioli sirovi	250	30	-
-	testenine ravioli mesni	250	34	-






KROMPIR IN JEDI IZ KROMPIRJA






				
095	krompir neolupljen kuhan	120	15	1 srednje velik
082	krompir ocvrt (pommes frites)	120	15	16 - 25 kosov
089	krompir olupljen kuhan	100	15	1 srednje velik
088	krompir olupljen svež	100	15	1 srednje velik
-	krompir pečen	120	15	¾ skodelice
083	krompirjev pire	130	15	½ skodelice
096	krompirjev čips	90	15	12 - 18 kosov
091	krompirjeva solata z majonezo	120	15	1 skodelica
090	krompirjeve palačinke	100	15	Ø 15 cm
086	krompirjevi cmoki s sadjem	90	15	1 kos
087	krompirjevi polpeti	90	15	1 srednje velik
085	krompirjevi svaljki kuhan krompir	90	15	½ skodelice
093	krompirjevi svaljki kuhani	90	15	½ skodelice
-	krompirjevi svaljki ocvrti	90	15	2 kroketa
094	krompirjevi svaljki surov krompir	120	15	¾ skodelice
-	manioka/kassava	65	15	-
-	topinambur (pozor veliko vlaknin!)	300	15	-

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI






				
301	jogurt navadni delno posnet (1,6 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
298	jogurt navadni polnomasten (3,5 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
299	jogurt navadni posnet (0 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
300	jogurt sadni delno posnet (1,6 %)	200 ml	15	1 lonček
302	jogurt sadni polnomasten (3,5 %)	200 ml	15	1 lonček
307	kefir delno posnet (1,6 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
304	kefir polnomasten (3,5 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
305	kefir posnet (0 %)	250 ml	15	1 mali tetrapak
306	kefir s sadjem	200 ml	15	1 lonček
312	kislo mleko 20 % maščobe	250 ml	15	1 ¼ lončka
313	kislo mleko 40 % maščobe	250 ml	15	1 mali tetrapak
-	mleko čokoladno	150 ml	15	¾ skodelice
-	mleko kozje	250 ml	15	1 skodelica
309	mleko kravje delno posneto (1,6 %)	250 ml	15	1 velika skodelica
310	mleko kravje polnomastno (3,5 %)	250 ml	15	1 velika skodelica
308	mleko kravje posneto (0,5 %)	250 ml	15	1 velika skodelica
-	mleko sojino	250 ml	15	1 velika skodelica
-	pinjenec	400 ml	15	2 skodelici

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI






				
-	puding čokoladni v lončku	125 ml	31	1 lonček
-	puding instant pripravljen po recepturi	125 ml	30	½ skodelice
-	puding vanilija v lončku	125 ml	26	1 lonček
311	sirotka	250 ml	15	1 velika skodelica
-	skuta s smetano	200 ml	15	1 skodelica
-	sladoled mlečni diabetični	100 ml	15	½ skodelice
-	sladoled mlečni navadni	100 ml	15	½ skodelice
-	sladoled sorbet	50 ml	15	¼ skodelice
314	smetana sladka 30 % maščobe	500 ml	15	2 mala tetrapaka
315	smetana sladka 40 % maščobe	500 ml	15	2 mala tetrapaka
303	smetana za kavo (10 %)	350 ml	15	2 ¾ lončka
-	žitna kava »Proja« z mlekom	250 ml	15	1 velika skodelica
-	žitna kava »Ovomaltina« z mlekom	250 ml	15	1 velika skodelica

				
100	arašidi slani	25	3	1 pest
099	arašidi sveži	25	2	1 pest
-	arašidi oblitni s čokolado	40	20	10 koščkov
108	brazilski oreščki praženi	25	1	1 pest
107	brazilski oreščki sveži	25	1	1 pest
097	indijski oreščki – slani	25	5	1 pest
104	kokos nariban	25	2	2 žlici
103	kokos svež	25	1	1 manjši kos
098	kostanj pečen	45	15	7 kostanjev
105	laneno seme sveže	25	0	1 pest
101	lešniki	25	3	1 pest
102	lešniki praženi	25	3	1 pest
-	lešniki oblitni s čokolado	40	20	7 lešnikov
106	mandeljni praženi	25	2	1 pest
112	orehi praženi	25	2	1 pest
111	orehi sveži	25	3	1 pest
109	pistacija slana	25	4	1 pest
110	sončnična semena	25	3	1 pest






SADJE

				
113	ananas	120	15	1 ½ tanjše rezine
114	ananas konzerviran	70	15	1 skodelica
120	avokado (pozor veliko maščobe)	150	1	½ avokada
121	banana	70	15	½ ploda
133	borovnice	200	15	1 skodelica
134	borovnice konzervirane	100	15	½ skodelice
153	breskev	170	15	1 breskev
154	breskev konzervirana	80	15	½ skodelice
-	brusnice	200	15	1 skodelica
163	češnje sladke	120	15	12 - 15 češenj
140	črni ribez	150	15	¾ skodelice
124	črni ribez konzerviran	100	15	½ skodelice
141	črni ribez konzerviran	75	15	¼ skodelice
125	dateljni sušeni	25	15	1 pest
129	fige sušene	25	15	1figa
130	granatno jabolko	100	15	½ jabolka
131	grenivka	150	15	½ grenivke
165	grozdje rdeče	100	15	16 grozdnih jagod
122	hruška	120	15	1 manjša






SADJE

				
123	hruška konzervirana	100	15	½ skodelice
115	jabolko	130	15	1 manjše
116	jabolko olupljeno	110	15	1 manjše
117	jabolko sok	125 ml	15	½ kozarca
126	jagode	300	15	25 srednjih jagod
127	jagode konzervirane	100	15	½ skodelice
-	kaki	90	15	½ - 1 sadež
142	kivi	140	15	2 srednje velika
-	kutina	200	15	½ - 1 sadež
143	liči svež	90	15	½ skodelice
161	kosmulje	170	15	¾ skodelice
162	kosmulje konzervirane	75	15	½ skodelice
166	limona	60	5	1 limona
164	lubenica	180	15	2,5 cm x 25 cm
135	maline	300	15	1 ½ skodelice
136	maline konzervirane	100	15	½ skodelice
144	mandarine	150	15	2 mandarini
145	mandarine konzervirane	80	15	½ skodelice
146	mango	120	15	½ manga





SADJE

				
118	marelica	170	15	2 marelici
119	marelice suhe	80	15	4 polovice marelic
137	melona	300	15	1 ½ rezine
149	nektarina	120	15	1 nektarina
-	pasionka	120	15	4 - 5 sadežev
150	pomaranča	150	15	1 pomaranča
-	rabarbara	400	15	-
139	rdeči ribez konzerviran	100	15	½ skodelice
138	rdeči ribez svež	200	15	1 skodelica
147	ringlo	105	15	2 večja ringloja
158	rozine	22	15	1 pest
-	sadni sok brez sladkorja »juice«	100 ml	15	½ kozarca
-	sadni sok dodan sladkor »nectar«	100 ml	15	½ kozarca
155	sliva, češplja	140	15	2 večji slivi
156	sliva konzervirana	80	15	½ skodelice
128	fige	120	15	2 srednji figi
159	višnje	150	15	12 - 15 višenj
160	višnje konzervirane	80	15	½ skodelice






ZELENJAVA

				
167	artičoka konzervirana	300	5	-
221	beluši	250	5	-
222	beluši konzervirani	320	5	-
223	beluši zamrznjeni	210	5	-
201	blitva	200	5	-
176	brokoli	200	5	-
210	brstični ohrovt	160	5	-
230	bučke	250	5	-
172	cvetača	200	5	-
232	čebula	100	5	-
195	česen	20	5	-
-	gobe lisičke	200	5	-
235	gobe sušene	110	5	-
168	jajčevец malancana sveža	200	5	-
186	janež – koromač	200	5	-
197	koleraba	140	5	-
203	korenje	100	5	-
204	korenje konzervirano	130	5	-
205	korenje zmrznjeno	100	5	-

ZELENJAVA

				
194	kumare	260	5	-
179	kumare vložene v kisu	280	5	-
190	paprika rdeča	75	5	-
191	paprika rdeča konzervirana	100	5	-
188	paprika rumena sladka	100	5	-
189	paprika zelena	170	5	-
225	paradižnik	200	5	-
228	paradižnikova mezga	40	5	-
227	paradižnikova omaka »ketchup«	20	5	-
-	peteršilj list	70	5	-
199	por	60	5	-
211	rdeča pesa konzervirana	75	5	-
209	redkev bela	260	5	-
208	redkev rdeča	220	5	-
202	redkvica konzervirana	70	5	-
-	solata zelena endivija	200	5	-
-	solata mehka	200	5	-
177	solata radič veronski	200	5	-
180	solata zelena ledenka	300	5	-






ZELENJAVA

					
-		solata zelena radič	300	5	-
198		solata zelena vrtna	300	3	-
-		špinača listi	100	5	-
-		špinača listi zamrznjena	100	5	-
-		špinača pire zamrznjena	100	5	-
196		zelena	200	5	-
229		zelje belo	120	5	-
214		zelje kislo konzervirano	200	1	-
178		zelje kitajsko	400	5	-
192		zelje pomladansko (ohrovt)	200	5	-
193		zelje pomladansko konzervirano	200	5	-
212		zelje rdeče	150	5	-
213		zelje rdeče konzervirano	150	5	-

STROČNICE

-		fižol stročji	150	15	-
-		fižol stročji zamrznjen	150	15	-
173		fižol zelen svež	150	5	-
175		fižol zelen svež zamrznjen	150	5	-






ZELENJAVA

				
174	fižol zelen svež buranja	150	5	-
-	fižol zrnje sušen	100	15	-
182	grah	120	15	-
183	grah konzerviran	150	15	-
184	grah zamrznjen	120	15	-
231	koruza sladka konzervirana	120	15	-
200	leča zrela konzervirana	120	15	-
219	soja kalčki	110	5	-
220	soja kalčki konzervirani	140	5	-
218	soja konzervirana	180	15	-
217	soja zrnje	150	15	-
-	sojina omaka	50	5	-



JUHE

- beluši – kremna juha	200 ml	6	1 krožnik
- čebulna juha	250 ml	15	1½ krožnika
- fižolova juha z ribano kašo	250 ml	25	1½ krožnika
- gobova juha	250 ml	15	1½ krožnika
- goveja juha s cmoki (3)	200 ml	15	1 krožnik
- goveja juha z rezanci	200 ml	15	1 krožnik
- goveja juha z ribano kašo	200 ml	10	1 krožnik
- grahova juha	250 ml	15	1½ krožnika
- jota	250 ml	25	1½ krožnika
- krompirjeva juha	200 ml	20	1 krožnik
- mineštra »Italiana«	200 ml	25	1 krožnik
- paradižnikova juha	250 ml	15	1½ krožnika
- piščančja obara z zelenjavo	300 ml	15	1½ krožnika
- porova juha z zdrobom	250 ml	15	1½ krožnika
- prežganka	200 ml	3	1 krožnik
- ričet	250 ml	35	1½ krožnika
- telečja obara z žličniki	200 ml	15	1 krožnik
- zdrobova juha	200 ml	15	1 krožnik

				
-	zelenjavna juha brez stročnic	200 ml	5	1 krožnik
-	zelenjavna juha s stročnicami	200 ml	15	1 krožnik
-	zelenjavna juha s krompirjem	200 ml	20	1 krožnik
-	zelenjavna juha z rižem	200 ml	14	1 krožnik

MESNE JEDI

-	krvavice	75	15	-
-	mesni kaneloni /lasagna	150	15	-
-	polnjena paprika	70	15	-
-	polnjen paradižnik z mesom	300	15	-
-	sarma	65	15	-
-	dunajski zrezek (panada)	100	15	-
-	ribje palčke (panada)	100	15	-
-	musaka	330	15	-

**ZELENJAVNE JEDI**

-	krompirjev golaž	50	15	-
-	ohrovt s krompirjem	100	10	½ skodelice
-	sladko zelje s krompirjem	100	10	½ skodelice
-	spomladanski zvitki Kitajski	90	15	-

SOLATE

-	grška solata	220	15	-
-	italijanska solata	190	15	-
-	riževa solata s tuno in paradižnikom	120	15	2 žlici
-	ješprenova solata s tuno in papriko	120	15	2 žlici
-	testeninska solata jabolko, paradižnik	80	15	½ skodelice
-	sveže kumare z jogurtom	200	5	1 skodelica
-	»tzaziki« grška omaka z jogurtom	100	3	½ skodelice

HITRA PREHRANA

-	pizza	250	100	4 rezine
-	toast s sirom in šunko	100	15	1 kos



MC DONALDS

-	chicken McNuggets 6	104	15	1 mala porcija
-	chicken McNuggets 9	156	25	1 srednja porcija
-	chicken McNuggets 20	347	50	1 velika porcija
-	hamburger	105	30	1 porcija
-	hamburger Big Mac	215	43	1 porcija
-	hamburger Cheesburger	119	40	1 porcija
-	hamburger Fisch Mac	144	40	1 porcija
-	hamburger McChicken	160	40	1 porcija
-	hamburger Royal s sirom	210	45	1 porcija
-	jabolčna pita McDonalds	80	25	1 porcija
-	krompirček McPomfri mali	100	28	1 mala porcija
-	sladoled McSundae karamel	218	65	1 porcija
-	solata Mehiška	170	30	1 porcija
-	solata vrtna	170	2	1 porcija
-	mlečni shake čokolada	500	90	1 velika porcija
-	mlečni shake jagoda	250	40	1 porcija
-	mlečni shake vanilija	500	90	1 velika porcija

PECIVO – TORTE IN PIŠKOTI



TORTE IN PIŠKOTI

019	biskvit masleni	80	50	1 kos
017	biskvit s sadjem – manj maščobe	80	25	1 manjši kos
016	biskvit s sadjem – veliko maščobe	80	25	1 manjši kos
026	biskvit s skuto	80	25	1 manjši kos
029	biskvitno testo osnovno	80	60	1 manjši kos
020	francoski rogljiček – listnato testo	80	35	1 manjši kos
-	keksi brez sladkorja (Medex)	25	15	2 koščka
-	keksi masleni (Albert, Libniz)	20	15	2 koščka
024	kolač kvašeno testo – buhtelj	80	40	1 manjši kos
022	kolač z arašidi	80	35	1 manjši kos
018	krof	80	35	1 kos
015	pita jabolčna – American pie	80	20	1 manjši kos
025	pita s skuto – listnato testo	80	30	1 manjši kos
023	pita z dodatki – malo maščobe	80	40	1 manjši kos
-	potica orehova	90	30	1 kos
-	sadna solata s smetano	150	15	1 ½ skodelice
053	sladoledni kornet – vafelj za diabetike	50	15	-
030	torta čokoladna Saher	80	40	1 manjši kos


PECIVO – TORTE IN PIŠKOTI

				
027	torta kremna rezina – vanilijeva krema	80	25	1 kos
021	torta sadna	80	20	1 manjši kos






SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED

-	bonboni karamelni	32	25	4 bonboni
-	bonboni sadni trdi	35	15	2 bonbona
-	čokolada »Mars«	66	47	1 zavitek
080	čokolada bela	20	15	2 koščka
066	čokolada mlečna	28	15	8 koščkov
068	čokolada mlečna s kavo	30	15	8 koščkov
067	čokolada mlečna s krispiji	30	15	8 koščkov
070	čokolada mlečna z lešniki celi	30	15	8 koščkov
069	čokolada mlečna z lešniki rezani	30	15	8 koščkov
054	čokolada mlečna za diabetike	25	15	8 koščkov
081	čokolada temna 70 % kakava	25	11	1 skodelica
-	čokolada »After eight«	8	6	2 koščka
-	čokoladna »Snickers«	59	35	1 zavitek
075	čokoladne praline polnjene	30	15	2 pralini
-	čokoladni bonboni »Smarties«	7	5	10 bonbonov

PECIVO – TORTE IN PIŠKOTI

				
078	čokoladni bonboni »Toffees«	20	15	2 bonbona
-	čokoladni piškot »Marshmallows«	7	6	1 kos
-	čokoladni piškot »Twix«	62	40	1 zavitek
-	čokoladni vafelj »Kit Kat«	53	33	1 zavitek
058	fruktoza	5	5	1 mala žlička
062	kakav v prahu brez maščobe	15	2	1 žlica
061	kakav v prahu klasičen grenki	15	2	1 žlica
055	lešnikov namaz za diabetike	15	9	1 žlica
065	marcipan	15	11	1 žlica
-	marmelada dietna	20	15	4 male žličke
-	marmelada džem	20	13	4 male žličke
-	marmelada pomarančna	20	13	4 male žličke
060	med	15	11	1 žlica
071	mlečni sladoled	125	15	½ lončka – 100 ml
072	musli tablice (musli bar-frutabella)	35	15	1
-	sirup javorjev	15	15	1 žlica
077	sladila aspartam (Equal, Sunvit aa)	∞	0	∞
076	sladila umetna (sorbitol, saharin)	1	1	1 tabletko
-	sladkor	5	5	1 mala žlička

PECIVO – TORTE IN PIŠKOTI

				
-	sladkor rjavi	5	5	1 mala žlička
057	sladkor za diabetike	5	5	1 mala žlička
056	sladkorni preliv s fruktozo za diabetike	15	11	1 žlica
059	želatina	35	15	1 ½ žlica

PIJAČE



BREZALKOHOLNE PIJAČE

439	sok jabolčni – naravni	125 ml	15	½ kozarca
440	sok kislja češnja	125 ml	15	½ kozarca
442	sok ananasov – juice	100 ml	15	½ kozarca
443	sok ananasov – nectar	100 ml	15	½ kozarca
444	sok pasjonke	100 ml	15	½ kozarca
445	limonada s sladkorjem	80 ml	15	½ kozarca
446	sok pomarančni – sveže stisnjen	170 ml	15	½ kozarca
447	sok pomarančni – nektar ali juice	100 ml	15	½ kozarca
448	sadna pijača (Ledeni čaj, Fruc, Sola)	150 ml	15	¾ kozarca
449	sok pomarančni naravni	200 ml	15	1 kozarec
450	sok pomaranča - jabolko naravni	200 ml	15	1 kozarec
451	gazirane pijače (Cola, Pepsi, Sprit)	150 ml	15	¾ kozarca
452	gazirane pijače lahke (Cola light)	∞	0	∞

ALKOHOLNE PIJAČE

453	pivo lahko	330 ml	10	1 mala steklenica
455	pivo navadno	330 ml	13	1 mala steklenica
468	kremni liker	50 ml	14	1 porcija

PIJAČE




				
473	žganje (gin, rum, vodka, viski)	50 ml	0	1 porcija
-	vino desertno sladko	125 ml	15	½ kozarca
462	vino namizno rdeče	125 ml	3	½ kozarca
461	vino namizno belo	125 ml	3	½ kozarca

TABELA GLIKEMIČNEGA INDEKSA (GI)

VISOKE VREDNOSTI GI	62
SREDNJE VREDNOSTI GI	67
NIZKE VREDNOSTI GI	70

VISOKE VREDNOSTI GI

koruzni sirup	115	koruzni škrob	85
glukoza	100	napihnjen riž	85
modificiran škrob	100	riževo mleko	85
glukoзни sirup	100	bela moka	85
pšenični / rižev sirup	100	bel mlečni kruh	80
riževa moka	95	pire krompir	80
krompir prekuhan	95	krof	75
pečen krompir, olupljen krompir	95	buča oranžna	75
krompirjeva moka	90	buča rumena	75
brezglutenski kruh	90	lubenica	75
zelena korenina kuhana	85	vafliji	75
hamburger (kruh)	85	francoska štruca	70
instant "paraboild" riž	85	brioš	70
kokice »popcorn« (brez sladkorja)	85	čokolada (s sladkorjem)	70
pastinjak	85	koruzna moka	70
rižev puding	85	datelj	70
tapioka moka	85	bel kruh	70
korenje	85	melasa	70
koruzni kosmiči »corn flakes«	85	jušni rezanci	70
med	85	oluščen / očiščen ječmen	70

VISOKE VREDNOSTI GI

bela žemlja	70	sadni kruh	65
biskvitno pecivo	70	ržen kruh (30 % ržene moke)	65
koleraba	70	marmelada	65
»soft« pijače, cola...	70	rdeča pesa kuhana	65
francoski rogljiček	70	kuskus pšenični	65
krompirjevi svaljki	70	marmelada s sladkorjem	65
prosenka kaša	70	musli s sladkorjem in medom	65
polenta	70	ananas v pločevinki	65
kuhan krompir brez olupka	70	rozine	65
krompirjev čips	70	sorbet navadni	65
ravioli	70	krompir kuhan v olupku / zmečkan	65
beli sladkor	70	indijski datelj	65
prečiščena žita s sladkorjem	70	dolgozrnati riž	60
Tacos	70	mlečni sladoled navadni	60
rižev kruh	70	marelica v pločevinki	60
nerafiniran rjavi sladkor	65	banana prezrela	60
kostanj	65	pšenična moka »durum«	60
črni kruh	65	testenine za lazanjo	60
javorjev sirup	65	majoneza (industrijska sladkana)	60
Mars, Snickers, Nuts ...	65	Ovomaltina	60

VISOKE VREDNOSTI GI

ravioli durum	60
melona	60
jasminov riž	60
ovesena kaša / kosmiči	60
čokoladno mleko	60
pizza	60
masleni piškoti	55
japonska sliva	55
Ketchup	55
sladki krompir »manioka/kasava«	55
palačinke z marmelado	55
gorčica z dodanim sladkorjem	55
papaja sveža	55
rdeč riž	55
suši	55
Nutella	55
špageti prekuhani	55
široki rezanci prekuhani	55

SREDNJE VREDNOSTI GI

riž »basmati«	50
rižev kruh (65 % quinoa riž)	50
žitna »bar« rezina brez sladkorja	50
brusnični sok nesladkan	50
makaroni (durum)	50
musli brez sladkorja	50
ananasov sok 100 %	50
sladki krompir »batata«	50
polnozrnate testenine	50
jabolčni sok 100 %	50
polnozrnato biskvitno pecivo	50
rjavi riž neoluščen	50
buča »Chayote«	50
jeruzalemska artičoka	50
ličji	50
mango	50
»Wasa« kruhki rženi lahki	50
banana manj zrela	45
ješprenj neoluščen	45
neoluščeni riž »basmati«	45

SREDNJE VREDNOSTI GI

testenine »capellini«	45	jabolčnik	40
kokos sveži	45	korenčkov sok 100 %	40
brusnice	45	suha marelica	40
grenivkin sok 100 %	45	suha sliva	40
grozdje belo in rdeče	45	kamut kuskus	40
polnozrnata moka	45	polnozrnati makaroni »al dente«	40
kamut moka	45	fižol / bob sušen	40
polnozrnata ržena moka	45	rjavi fižol v pločevinki	40
polnozrnat kruh za toast	45	oves	40
kruh iz moke kamut	45	ovseni kosmiči - surovi	40
pomarančni sok 100 %	45	laktoza	40
ananas sveži	45	arašidovo maslo brez sladkorja	40
polnozrnat kus kus pšenični	45	hruška »viljamovka«	40
polnozrnati kosmiči brez sladkorja	45	riževa moka »quinoa«	40
špageti »al dente« 5 minut	40	pira kaša	40
polnozrnat kruh	40	sorbet brez sladkorja	40
ajdova kaša	40		
ajdov polnozrnat kruh	40		
kokosovo mleko	40		
suha figa	40		

NIZKE VREDNOSTI GI

jabolko sveže	35	nektarine	35
jabolko kaša	35	breskev	35
svetlo pivo	35	granatno jabolko	35
črni fižol	35	quinoa riž	35
pasulj (meso + fižol)	35	beli fižol	35
grah sušen	35	mešan kompot brez sladkorja	35
grah v pločevinki	35	paradižnikov sok	35
grah sveži	35	paradižnik omaka brez sladkorja	35
zelena listi in korenina surova	35	»Wasa« polnozrnati kruhki (24 %)	35
kitajski rezanci (pšenični durum)	35	bela mandljeva krema brez slad.	35
rdeči fižol »borlotti«	35	sojin jogurt (sadni)	35
gorčica brez sladkorja	35	navadni jogurt	35
sušeni paradižnik	35	divji riž	35
jabolčni krhliji	35	kvas	35
fige sveže	35	mandljevo mleko	30
laneno in sezamovo seme	35	marelica	30
sončnična semena	35	hruška zimska	30
pomaranče	35	pasijonka	30
slive	35	marakuja	30
kutina	35	grenivka / pomelo	30

NIZKE VREDNOSTI GI

stročji fižol	30	rdeči ribez	25
rjava leča	30	lešnikov namaz brez sladkorja	25
pesa surova	30	temna čokolada (70 % kakava)	25
korenje surovo	30	arašidovo maslo brez sladkorja	25
kitajski sojini rezanci	30	sojina moka	25
česen	30	zelena leča	25
kravje mleko	30	bučna semena	25
ovseno mleko brez sladkorja	30	artičoka	20
sojino mleko brez sladkorja	30	bambusovi vršički	20
marmelada brez sladkorja	30	jajčevец	20
paradižnik	30	limonin sok 100%	20
mandarina	30	zelje	20
repa	30	temna čokolada (85% kakava)	20
rumena leča	30	kakav v prahu brez sladkorja	20
robidnica /črni ribez	25	fruktoza	20
borovnica	25	»Tamari« omaka	20
češnja	25	sojin jogurt navadni	20
malina	25	sirup agave	15
jagoda	25	beluši	15
kosmulja	25	pšenični / ovseni otrobi	15

NIZKE VREDNOSTI GI

črni ribez	15	kislo zelje	15
mandlji	15	špinača / blitva	15
lešniki, orehi, indijski oreščki	15	paprika rdeča, zelena, rumena	15
arašidi	15	šalotka, svež česen	15
pistacija	15	zelena solata	15
ingver	15	zelen radič	15
janež	15	rdeč radič	15
brstični ohrovt	15	soja zrnje	15
zelje	15	rožičeva moka	15
brokoli	15	pinjole	15
bučke	15	tofu	15
cvetača	15	kisle kumarice	15
kumare	15	kreša	15
olive	15	pesto omaka	15
gobe	15	rabarbara	15
čebula	15	avokado	10
por	15	dišavnice (cimet, bazilika, ...)	5
peteršilj / drobnjak	15	kis	5
kitajsko zelje	15		



Splošne informacije:



Zaloker & Zaloker d.o.o.

Kajuhova 9, 1000 Ljubljana

T: 01 542 51 11

E: zaloker@zaloker-zaloker.si

www.zaloker-zaloker.si