


Příloha	Obráz	GI	Přínosy	Sportující	Hubnující	Problémy s trávením	S čím kombinovat
BÍLÉ PEČIVO KNEDLÍKY		70-85 ●	Rychlá energie	✗	✗	✗	Maso + zelenina
BRAMBORY		50-90* ● / ●	Draslík, vitamín C, nasycení	✓	⚠	⚠	Ryba, drůbež
BÍLÁ RÝŽE		70-90 ●	Snadná stravitelnost, lehkost	✓	✗	✓	Ryba, mořské plody
TĚSTOVINY		45-60 ●	Komplexní sacharidy, energie	✓	⚠	⚠	Vše (maso, ryba, drůbež)
BULGUR		45-55 ●	Vláknina, vitamíny skupiny B	✓	✓	⚠	Maso, drůbež
QUINOA		35-50 ●	Bílkoviny, aminokyseliny, regenerace	✓	✓	✓	Ryba + zelenina
POHANKA		40-55 ●	Hořčík, železo, bezlepková	✓	✓	✓	Maso, játra
PEČENÁ ZELENINA		15-40 ●	Vláknina, antioxidanty, detox	✓	✓	✓	Univerzální
ČOČKA		30-40 ●	Bílkoviny, vláknina, stabilní cukr	✓	✓	⚠	Zelenina, drůbež

\*Glykemický index brambor závisí na způsobu přípravy:

- Hranolky / bramborová kaše → vysoký (70–90)
- Vařené brambory → střední (60–70)
- Brambory ve slupce → nižší (50–65)

 – vhodné

 – je lepší vyloučit

 – omezit, dokud nebude problém vyřešen

*Vaše zdraví je ve vašich rukou,  
Alena Brugioni*