

G I 值(升醣指數)與熱量飲食表

建議最好能攝取 G I 值不超過 60 以上的食物唷！

五穀根莖類								
食品名稱	GI 值	熱量	食品名稱	GI 值	熱量	食品名稱	GI 值	熱量
法國麵包	93	279	吐司	91	264	麻糬	85	235
白米飯	84	356	烏龍麵	80	270	紅豆飯	77	189
貝果	75	157	麵包粉	70	373	胚芽米	70	354
牛角麵包	68	448	麵線	68	356	義大利麵	65	378
糙米片	65	365	白米加糙米	65	353	太白粉	65	330
麥片	64	340	中華麵	61	281	低筋麵粉	60	368
蕎麥麵	59	274	黑麥麵包	58	264	稀飯(白米)	57	71
糙米飯	56	350	燕麥	55	380	全麥麵	50	378
全麥麵包	50	240	稀飯(糙米)	57	71	全麥麵粉	45	328
全麥義大利麵	50	378						
蛋豆魚肉類								
竹輪	60		魚板	56	96	鮪魚罐頭	55	288
魚丸	52	113	烤豬肉	51	171	培根	49	405
臘腸	48	497	牛肉	46	318	火腿	46	196
香腸	45	321	豬肉	45	263	羊肉	45	227
雞肉	45	200	星鰻	45	161	牡蠣	45	60
鯨	45		鮭魚子	45		鴨	45	
蜆	44	51	海膽	44		鮑魚	44	
烤鰻魚	43	293	干貝	42	97	喜相逢	40	177
鱈魚子	40	140	鮪魚	40	125	沙丁魚	40	113
花枝	40	88	蝦子	40	83	蛤蜊	40	30
竹筴魚	40		蛋	30	151	豆腐	42	72
炸豆腐	46	150	油豆腐	43	386	納豆	33	200
百頁豆腐	42	72	毛豆	30	135	花生	22	562
大豆	30	180	腰果	29	576	黃豆	20	
乳類								
煉乳(有糖)	82	331	冰淇淋	65	180	布丁	52	126
鮮奶油	39	443	奶油起士	33	346	奶油	30	745
脫脂牛奶	30	359	低脂牛奶	26	46	全脂鮮奶	25	67
原味優格	25	62						
蔬菜類								
馬鈴薯	90	76	紅蘿蔔	80	37	山藥	75	108
山芋	75		玉米	70	92	南瓜	65	91
芋頭	64	58	栗子	60		甘藷	55	132

韭菜	52	118	豌豆	45	93	牛蒡	45	65
蓮藕	38	66	蔥	30	37	毛豆	30	135
蕃茄	30	19	洋蔥	30	37	香菇	28	18
木耳	26	127	竹筍	26	26	四季豆	26	23
高麗菜	26	23	青椒	26	22	白蘿蔔	26	18
花椰菜	25	33	茄子	25	22	苦瓜	24	17
芹菜	25	15	蘑菇	24	11	茼蒿	24	5
豆芽菜	22	15	小黃瓜	23	14	萵苣	23	12
青江菜	23	9	花生	22	562	美生菜	22	14
黃豆	20	417	海帶	17	138	昆布	17	
菠菜	15	20	香菇	28	18			
水果類								
草莓果醬	82	262	西瓜	80		鳳梨	65	51
葡萄乾	57	301	橘罐頭	57		香蕉	61	86
葡萄	50		芒果	49	64	哈密瓜	4	42
桃子	41	40	櫻桃	37	60	柿子	37	60
蘋果	36	54	奇異果	35	53	檸檬	34	54
梨子	32	43	柳丁	31	46	葡萄柚	31	38
橘子	31		木瓜	30	38	草莓	29	34
杏桃	27							
糖類（只強烈推薦寡糖，其他糖類都是不利減重計畫的）								
冰糖	110	387	上等白糖	109	384	麥芽糖	105	
黑砂糖	93		蜂蜜	88	297	果糖	30	368
代糖	10	276	寡糖	10	25			
零嘴點心類（只推薦果凍、涼粉或寒天、茼蒿等低熱量低G I 食物）								
巧克力	91	557	麻糬加餡	88	235	牛奶糖	86	433
甜甜圈	86	387	洋芋片	85	388	奶油蛋糕	82	344
鬆餅	80	261	紅豆沙	80	155	仙貝	80	380
餅乾	77	432	胡椒	73		蘇打餅乾	70	492
蜂蜜蛋糕	69		冰淇淋	65	212	布丁	52	126
可可亞	47		果凍	46	45	牛奶咖啡	39	35
黑巧克力	22	382	涼粉	12	4			
飲料類（只強烈推薦多喝水，因為您無法得知飲料裡面加的糖是哪種）								
可樂	43		橙汁	42		咖啡	16	
紅茶	10		法式牛奶咖啡	39		啤酒	34	
巧克力奶	47							