

Množství potravin (g) obsahující 50 g sacharidů

potraviny	množství	potraviny	množství
bílý chléb	100	kukuřice	219
celozrnný chléb	120	brambory instantní	310
žitný chléb	104	brambory vařené	254
Křehký chléb	70 - 90	brambory pečené	200
rýže natural	196	hrozinky	78
rýže bílá	169	banány	260
corn flakes	59	glukóza	50
müsli	76	med	67
celozrnné sušenky	76	sacharóza	50
křupavý chléb	71	kukuřičný sirup	63
kekry	66	6 % sacharidový nápoj	833
čokoládová tyčinka	75	100 % džus	500