

LOW Glycemic Index Food Chart

Yogurt low-fat (sweetened)	ماست کم چرب شیرین شده	14
Peanuts	بادام زمینی	15
Artichoke	انگنار، کنگر فرنگی	15
Asparagus	مارچوبه	15
Broccoli	کلم بروکلی	15
Cauliflower	گل کلم	15
Celery	کرفس	15
Cucumber	خیار، هر بوته یا میوه ی شبیه به خیار	15
Eggplant	بادمجان	15
Green beans	لوبیا سبز	15
Lettuce, all varieties	تمام انواع کاهو	15
Low-fat yogurt, artificially sweetened	ماست کم چرب و یا ماست شیرین شده	15
Peppers, all varieties	فلفل و تمام انواع آن	15
Snow peas	لوبیا برفی؛ یک نوع لوبیا که نیم خوراکی آن متمایل به سفید است.	15
Spinach	اسفناج	15
Young summer squash	شربت نارنج	15
Tomatoes	گوجه فرنگی	15
Zucchini	کدو سبز، کدوی تابستانی، زوکنینی	15
Soya beans, boiled	دانه های جوشیده ی سویا	16
Cherries	گیلاس	22
Peas, dried	نخود فرنگی خشک شده	22
Milk, chocolate	شیر شکلات	24
Pearl barley	جو کوبیده	25
Grapefruit	گریپ فروت	25
Milk, whole	شیر خالص، شیری که چربی آن جدا نشده باشد.	27
Spaghetti, protein enriched	اسپاگتی غنی شده با پروتئین	27
Kidney beans, boiled	لوبیا قرمز جوشیده شده	29
Lentils green, boiled	عدس سبز جوشیده شده	29
Soya milk	شیر سویا	30
Apricots (dried)	زردآلو خشک شده	31
Milk, Fat-free	شیر بدون چربی	32

Milk ,skimmed	شیر خامه گرفته و رقیق، سرشیر	32
Fettuccine	ماکارونی نازک (خوراک پزی ایتالیایی) فتو چینی	32
*M&Ms (peanut)	بادام زمینی، پسته زمینی	32
Chickpeas	نخود	33
Rye	دانه ی چاودار (که مصرف خوراکی دارد)، گندم سیاه	34
Milk, semi-skimmed	شیر نیم چرب	34
Vermicelli	ماکارونی باریک، ورمیشل، رشته فرنگی	35
Spaghetti, whole wheat	اسپاگتی از نوع: گندم خالص (بدون افزودگی یا کاستگی)، گندم ناب، ساخته شده از گندم ساییده	37
Apples	سیب	38
Pears	گلابی ها	38
Tomato soup, tinned	کنسرو سوپ گوجه	38
Haricot beans, boiled	لوبیا سبز جوشیده شده	38
Plums	آلو	39
Ravioli, meat filled	(خوراک ایتالیایی) راویولی، نوعی غذای ایتالیایی از گوشت و نشاسته با گوشت زیاد	39
Carrots, cooked	هویج پخته شده	39
*Snickers bar	نوار کتانی(?)	40
Apple juice	آب سیب	41
Wheat kernels	دانه گندم	41
Spaghetti, white	اسپاگتی سفید	41
Black-eyed beans	لوبیا چشم سیاه	41
All-Bran	سبوس ها	42
Peaches	هلو	42
Chickpeas, tinned	کنسرو نخود	42
Oranges	پرتقال	44
Lentil soup, tinned	کنسرو سوپ عدس	44
Carrot juice	آب هویج	45
Macaroni	ماکارونی	45
Pineapple juice	آب آناناس	46
Rice, instant	برنج پیش آماده که قبلا پخته شده و الان با کمی گرم کردن آماده می شود.	46
Grapes	انگور	46
Grapefruit juice	آب گریپ فروت	48
Multi grain bread	نان گندم	48
Rice, parboiled	برنج نیمه جوشیده	48
Baked beans, tinned	کنسرو (خوراک پزی) لوبیای قرمز پخته شده و گوشت خوک	48

Porridge, non instant	(در اصل) شوربا، آش، شوربا، حریره، فرنی، چیز مخلوط از قبل آماده شده	49
*Chocolate bar; 30g	نمیلونم معنیش چیه، فک کنم مشروب شکلاتی باشه	49
Jams and marmalades	مربا و مارمالاد	49
Whole grain	گندم کامل و بدون فرآوری	50
Barley, cracked	جوپرک	50
*Ice-cream (low- fat)	بستی با چربی کم	50
Yam	سیب زمینی هندی، سیب زمینی شیرین	51
Orange juice	آب پرتقال	52
Kidney beans, tinned	کنسرو لوبیا قرمز	52
Lentils green, tinned	کنسرو عدس سبز	52
Kiwi fruit	کیوی	53
*Pound cake	کلوچه	54
Bananas	موز	54
Sweet potato	سیب زمینی شیرین	54
*Crisps	هر خوراکی که رویه یا پوسته ی ترد داشته باشد. چیپس، سیب زمینی برشته	54

MEDIUM Glycemic Index Food Chart

Oat bran	سبوس جو دو سر	55
Rice, brown	برنج بوجاری نشده، برنج قهوه ای	55
Fruit cocktail	کوکتل میوه ای	55
Spaghetti, durum wheat	اسپاگتی گندم دوروم	55
Popcorn	ذرت بو داده، چس فیل	55
Muesli	صبحانه (متشکل از جو دوسر بو داده و سیب و کشمش و غیره)	56
Mangoes	انبه	56
Potato, boiled	سیب زمینی جوشیده شده	56
Pita bread, white	نان پیتای سفید	57
Mini Wheats (wholemeal)	گندم کوتاه یا آرد درشت	57
Rice, wild	برنج وحشی؛ آبی و بومی شمال امریکای شمالی	57
Apricots	زردآلو	57
Potato, new	سیب زمینی جدید	57
Digestives	چای	58
Rice, white	برنج سفید	58
Danish pastry	شیرینی دانمارکی (چند لایه و دارای میوه)	59
Pizza, cheese	پنیر پیتزا	60
Hamburger bun	هبرگر به همراه نان (نان شبیه کلوچه یه مکاج)	61
*Ice-cream	بستنی	61
Potato, tinned	کنسرو سیب زمینی	61
Muffin (unsweetened)	مافین، نوعی شیرینی یا کلوچه که گرماگرم باکره میخورند (شیرین نشده)	62
Shortbread	نان کماج، کلوچه ی ترد، کیک یا شیرینی پر کره، کلوچه ترد، کماج	64
Rye-flour bread	نان چاودار آرد	64
Apricots (tinned in syrup)	کنسرو یا کمپوت زردآلو	64
Raisins	کشمش	64
Macaroni cheese	ماکارونی پنیر	64
Beetroot	امر، چغندر، انگلیس ریشه چغندر	64
Mars bar	یک نوع شکلاته. عکسشو گذاشتم	64
Black bean soup, tinned	کنسرو سوپ لوبیا سیاه	64



Cake , tart	کیک میوه دار	65
Water biscuits	یک نوع بیسکویت؛ عکسشو گذاشتم	65
Potato, steamed	سیب زمینی بخارپز	65
*Table sugar (sucrose)	قند	65
Barley, flakes	جو پرک	66
Pineapple	آناناس	66
Green pea soup, tinned	کسرو نخود سبز، نخود اتابیکی	66
Cake, angel	یک نوع کیک که عکسشو گذاشتم	67
Croissant	نان شیرینی هلالی شکل، کروسانت	67
Ryvita	یک نوع بیسکویت که عکسشو گذاشتم	67
Taco Shell	یک نوع چپیس که عکسشو گذاشتم	68
Whole meal bread	نان کامل برای یک وعده ی غذایی	69
Shredded Wheat	گندم خرد کرده (و برشته کرده که برای صبحانه با شیر می خورند)	69
Potato, mashed	سیب زمینی له شده	70



HIGH Glycemic Index Food Chart

White bread	نان سفید	71
Golden Grahams	تقریباً چی پف خودمونه که با شیر میخورن	71
Millet	ارزن	71
**Watermelon	هندوانه	72
White rolls	یک مدل شیرینی که عکسشو گذاشتم	73
Puffed wheat	گندم شیرین که به عنوان آجیل گاها ازش استفاده میشه	74
Corn chips	چیپس ذرت	74
Chips	چیپس	75
Waffles	کلوچه	76
Doughnut	نان کماجی، دونات، نان شیرینی گرد و مانند حلقه	76
Wafer biscuits	بیسکویت ویفر	77
**Rice cakes	کیک برنجی	77
Weetabix	این مال خارجه! یه کمپانی معروفه که محصولات صبحانه ارائه میده.	77
Broad beans	باقلا	79
Jelly beans	شکلاتهای کوچیک رنگی! عکسشو گذاشتم	80
Pretzels	چوب شور	81
Rice Krispies	یک نوع برنج که بیشتر خارج از کشور ازش استفاده میشه	82
Potato, micro waved	سیب زمینی آماده شده توسط ماکروویو	82
Cornflakes	کورن فلکس، ذرت پولکی (که به عنوان صبحانه با شیر و گاهی شکر می خورند)، برشتوک	83
Potato, instant	پودر سیب زمینی بسته بندی آماده ی طبخ	83
**Potato, baked	سیب زمینی پخته شده	85
Rice pasta, brown	برنج قهوه ای و ماکارنی تهیه شده از آن	92
Baguette	باگت	95
Parsnips	هویج سفید، ریشه ی سبزیجات	97
Dates	خرما و رطب	103



White rolls



Jelly beans



PUFFED WHEAT