Tabela węglowodanów i WW

Węglowodany netto (ogółem minus błonnik) na 100 g produktu w postaci, w jakiej się go je, oraz w typowej porcji. 1 WW = 10 g węglowodanów. Szklanka to tutaj amerykańska miarka kuchenna (cup), około 240 ml.

Produkty, których szuka się najczęściej: 83. Wszystkie produkty (400): soba-app.com/pl/produkty/

Produkt	Na 100 g, g	Porcja	Węglowodany, g	WW
Produkty zbożowe, ziemniaki i rośliny strączkowe				
Batat (pieczony)	17,4	1 duża sztuka (180 g)	31,3	3,1
Bulgur (gotowany)	14,1	1 szklanka (182 g)	25,6	2,6
Ciecierzyca (gotowana)	19,8	1 szklanka (164 g)	32,5	3,3
Kasza gryczana (gotowana)	17,2	1 szklanka (168 g)	29,0	2,9
Kasza jaglana (gotowana)	22,4	1 szklanka (174 g)	38,9	3,9
Kasza manna (gotowana na wodzie)	10,1	1 szklanka (240 g)	24,3	2,4
Komosa ryżowa (gotowana)	18,5	1 szklanka (185 g)	34,2	3,4
Kuskus (gotowany)	21,8	1 szklanka (157 g)	34,3	3,4
Makaron (gotowany)	29,1	2 szklanki (248 g)	72,1	7,2
Mąka pszenna	73,6	½ szklanki (63 g)	46,4	4,6
Orkisz (gotowany)	22,5	1 szklanka (194 g)	43,7	4,4
Owsianka (gotowana na wodzie)	10,3	1 szklanka (234 g)	24,1	2,4
Płatki owsiane (suche)	57,6	1 szklanka (81 g)	46,7	4,7
Puree ziemniaczane (z mlekiem i margaryną)	15,4	1 szklanka (210 g)	32,4	3,2
Ryż biały (gotowany)	27,8	1 szklanka (158 g)	43,9	4,4
Skrobia kukurydziana	90,4	¼ szklanki (32 g)	28,9	2,9
Soczewica (gotowana)	12,2	1 szklanka (198 g)	24,2	2,4
Tofu	1,6	1 szklanka (124 g)	1,9	0,2
Pieczywo i krakersy				
Białe pieczywo	46,7	2 plastry (58 g)	27,1	2,7
Bułka	50,4	2 szt. (114 g)	57,5	5,7
Owoce				
Ananas	11,7	1 szklanka (165 g)	19,3	1,9
Arbuz	7,1	1 cząstka (286 g)	20,4	2,0
Awokado	1,8	1 szt. (201 g)	3,7	0,4
Banan	20,2	1 średnia sztuka (118 g)	23,9	2,4
Borówki	12,1	1 szklanka (148 g)	17,9	1,8
Cytryna (bez skórki)	6,5	1 mała sztuka (58 g)	3,8	0,4
Czereśnie	13,9	1 szklanka (154 g)	21,4	2,1
Daktyle (suszone)	68,3	2 szt. (48 g)	32,8	3,3
Granat (pestki)	14,7	1 szklanka (174 g)	25,6	2,6
Grejpfrut	9,1	1 szt. (246 g)	22,3	2,2
Gruszka	12,1	1 średnia sztuka (178 g)	21,6	2,2
Jabłko	11,4	1 średnia sztuka (182 g)	20,8	2,1
Jeżyny	4,3	1 szklanka (144 g)	6,2	0,6
Kiwi	11,7	2 szt. (138 g)	16,1	1,6
Kokos (świeży miąższ)	6,2	1 kawałek (45 g)	2,8	0,3
Maliny	5,4	1 szklanka (123 g)	6,7	0,7
Mandarynka	11,5	1 średnia sztuka (88 g)	10,2	1,0
Mango	13,4	1 szklanka (165 g)	22,1	2,2
Morela	9,1	3 szt. (105 g)	9,6	1,0
Mus jabłkowy (niesłodzony)	10,2	1 szklanka (244 g)	24,8	2,5
Pomarańcza	9,4	1 szt. (131 g)	12,2	1,2
Śliwka	10,0	2 szt. (132 g)	13,2	1,3
Truskawki	5,7	1 szklanka (144 g)	8,2	0,8
Winogrona	17,2	20 szt. (98 g)	16,9	1,7
Warzywa				
Brokuł (gotowany)	3,9	1 szklanka (156 g)	6,1	0,6
Burak ćwikłowy (gotowany)	8,0	1 szklanka (170 g)	13,5	1,4
Cebula (surowa)	7,6	1 średnia sztuka (110 g)	8,4	0,8
Cukinia (surowa)	2,1	1 średnia sztuka (196 g)	4,1	0,4
Czosnek (surowy)	31,0	3 szt. (9 g)	2,8	0,3
Dynia (gotowana)	3,8	1 szklanka (245 g)	9,3	0,9
Fasolka szparagowa (gotowana)	4,7	1 szklanka (125 g)	5,9	0,6
Groszek zielony (gotowany)	9,8	1 szklanka (160 g)	15,6	1,6
Kalafior (gotowany)	1,8	1 szklanka (124 g)	2,2	0,2
Kapusta kiszona	1,4	1 szklanka (142 g)	2,0	0,2
Kukurydza cukrowa (gotowana)	18,6	½ szklanki (75 g)	13,9	1,4
Marchew (surowa)	6,8	1 średnia sztuka (61 g)	4,1	0,4
Ogórek	3,1	1 szt. (301 g)	9,4	0,9
Papryka czerwona (surowa)	3,9	1 średnia sztuka (119 g)	4,7	0,5
Pomidor	2,7	1 średnia sztuka (123 g)	3,3	0,3
Szparagi (gotowane)	2,1	½ szklanki (90 g)	1,9	0,2
Szpinak (surowy)	1,4	2 szklanki (60 g)	0,9	0,1
Nabiał				
Jogurt grecki (niskotłuszczowy)	3,9	1 opakowanie (200 g)	7,9	0,8
Mleko pełne (3,25% tłuszczu)	4,8	250 ml (258 g)	12,4	1,2
Wypieki				
Croissant	43,2	1 średnia sztuka (57 g)	24,6	2,5
Pizza z serem	26,8	2 kawałki (162 g)	43,4	4,3
Sernik	25,1	1 duży kawałek (125 g)	31,4	3,1
Słodycze, przekąski i orzechy				
Cukier	100,0	2 łyżeczki (8,4 g)	8,4	0,8
Dżem	67,8	1 łyżka (20 g)	13,6	1,4
Lody waniliowe	22,9	1 szklanka (132 g)	30,2	3,0
Migdały	9,1	23 szt. (28 g)	2,5	0,3
Miód	82,2	1 łyżka (21 g)	17,3	1,7
Nerkowce (prażone)	29,7	28 g	8,3	0,8
Orzeszki ziemne (prażone)	12,9	28 g	3,6	0,4
Pestki dyni (łuskane)	4,7	28 g	1,3	0,1
Popcorn (prażony bez tłuszczu)	63,3	4 szklanki (32 g)	20,2	2,0
Napoje				
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5	3,6
Piwo	3,6	500 ml (502 g)	17,8	1,8
Wino białe	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,4
Wino czerwone	2,6	150 ml (149 g)	3,9	0,4
Wódka (40%, to samo dotyczy ginu, rumu i whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0	0,0
Dania gotowe, zupy i kiełbasy				
Szynka (w plastrach)	2,3	2 plastry (56 g)	1,3	0,1
Fast food				
Cheeseburger (z dodatkami)	23,6	2 szt. (254 g)	59,8	6,0
Hamburger (z dodatkami)	27,8	2 szt. (194 g)	53,9	5,4

To wartości referencyjne. Dawkę insuliny ustalaj razem z lekarzem.

Źródła: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 listopada 2026 · soba-app.com

Pobierz w App Store

Tabela indeksu glikemicznego i ładunku glikemicznego

ŁG typowej porcji: ŁG = IG × węglowodany w porcji ÷ 100. 10 lub mniej: niski, powyżej 10 i poniżej 20: średni, 20 i więcej: wysoki.

Produkty ze zmierzonym IG, których szuka się najczęściej: 167 z 195. Wszystkie produkty: soba-app.com/pl/produkty/

* Ta wartość obejmuje pomiary z drugiej tabeli artykułu: badania z odstępstwami od metody, na przykład mała liczba uczestników, uczestnicy z cukrzycą lub duży rozrzut. Traktuj ją tylko jako przybliżoną wskazówkę.

Produkt	IG	Porcja, g	ŁG
Produkty zbożowe, ziemniaki i rośliny strączkowe			
Banan plantan (zielony, gotowany)	39	137	14
Batat (pieczony)	88	180	28
Bulgur (gotowany)	48*	182	12
Ciecierzyca (gotowana)	37	164	12
Dziki ryż (gotowany)	58*	164	19
Fasola biała (gotowana)	31	179	10
Fasola czarna (gotowana)	26*	172	7
Fasola czerwona (gotowana)	40	177	11
Fasola limeńska (gotowana)	33*	170	10
Fasola mung (gotowana)	42	202	10
Fasola pinto (gotowana)	29*	171	9
Fasola w sosie pomidorowym (z puszki)	48	254	21
Frytki (pieczone w piekarniku)	65	148	25
Granola	53	61	15
Groch łuskany (gotowany)	34*	196	9
Hummus	19	30	1
Kasza gryczana (gotowana)	53*	168	15
Kasza jaglana (gotowana)	81	174	32
Kasza jaglana sucha	81	100	52
Kasza jęczmienna perłowa (gotowana)	34	157	13
Kasza manna (gotowana na wodzie)	67*	240	16
Komosa ryżowa (gotowana)	53	185	18
Kuskus (gotowany)	65	157	22
Makaron (gotowany)	52	248	37
Makaron jajeczny (gotowany)	52	160	20
Makaron pełnoziarnisty (gotowany)	53	234	32
Makaron ryżowy (gotowany)	46	176	19
Makaron szklany (suchy)	30	70	18
Musli	55	110	40
Owsianka (gotowana na wodzie)	58	234	14
Owsianka instant (na wodzie)	82	234	19
Pasta z fasoli (z puszki)	38	238	9
Pieczony ziemniak (w skórce)	88	173	29
Płatki kukurydziane	80	56	38
Płatki owsiane (suche)	58	81	27
Polenta (gotowana na wodzie)	72	257	26
Puree ziemniaczane (z mlekiem i margaryną)	79	210	26
Ryż biały (gotowany)	62	158	27
Ryż brązowy (gotowany)	66	202	32
Ryż dmuchany	89	28	22
Ryż parboiled (gotowany)	64	158	25
Soczewica (gotowana)	16	198	4
Ziemniaki gotowane (obrane)	73	167	22
Pieczywo i krakersy			
Angielski muffin	77	114	36
Bagietka	66	57	19
Bajgiel	70*	105	37
Białe pieczywo	73	58	20
Bułka	74*	114	43
Bułka do burgera	64	88	27
Chapati	57	136	32
Chleb owsiany	65	54	16
Chleb pszenny pełnoziarnisty	75	64	18
Chleb wieloziarnisty	56	52	10
Chleb żytni	60	64	16
Grissini	66	50	22
Krakersy solone	64	30	14
Naan	71	90	31
Pieczywo chrupkie	66*	22	8
Pita	72	60	23
Precel	73	115	57
Pumpernikiel	49	52	10
Tortilla kukurydziana	51	48	9
Tortilla pełnoziarnista	50	82	15
Tortilla pszenna	34*	72	11
Tost melba	64	30	13
Wafle ryżowe	76	18	11
Owoce			
Ananas	61*	165	12
Arbuz	50	286	10
Banan	52	118	12
Borówki	53	148	9
Brzoskwinia	54*	150	7
Brzoskwinie z puszki (w syropie, odsączone)	64	146	16
Czereśnie	46*	154	10
Daktyle (suszone)	54	48	18
Grejpfrut	26*	246	6
Gruszka	29	178	6
Gujawa	29	165	4
Jabłko	44	182	9
Kiwi	53*	138	9
Liczi chińskie	57	96	8
Mandarynka	52	88	5
Mango	48	165	11
Melon kantalupa	60	138	6
Morela	38	105	4
Nektarynka	43	142	5
Papaja	38	157	5
Persymona	61	336	31
Pomarańcza	45	131	6
Pomelo	75*	190	12
Rodzynki	55	36	15
Suszone figi	58	42	13
Suszone morele	44	42	10
Śliwka	39*	132	5
Śliwki suszone	35	48	10
Truskawki	40	144	3
Winogrona	54	98	9
Wiśnie	22*	155	4
Żurawina suszona (słodzona)	62	40	19
Warzywa			
Burak ćwikłowy (gotowany)	64*	170	9
Groszek zielony (gotowany)	36	160	6
Kukurydza cukrowa (gotowana)	53	75	7
Kukurydza w puszce (odsączona)	53	164	11
Marchew (surowa)	26*	61	1
Marchew gotowana	32	78	1
Pasternak (gotowany)	52	160	11
Nabiał			
Mleko skondensowane (słodzone)	61	39	13
Wypieki			
Biszkopt	46*	76	21
Ciastka maślane	53	30	11
Ciastka owsiane	54	36	13
Ciasto anielskie	67*	56	21
Ciasto czekoladowe z polewą (z polewą)	41	138	29
Ciasto francuskie (upieczone)	56	40	10
Ciasto funtowe	55*	98	29
Croissant	56	57	14
Cupcake (paczkowany, czekoladowy, z kremowym nadzieniem)	58	100	33
Donut lukrowany	75	64	22
Gofry (mrożone, podgrzane w tosterze)	77*	66	24
Krakersy graham	75*	28	16
Muffin z borówkami	50	113	29
Naleśniki amerykańskie	69	114	21
Pizza z serem	56*	162	24
Słodycze, przekąski i orzechy			
Biała czekolada	41	85	21
Budyń czekoladowy	49	108	12
Budyń waniliowy	40	110	10
Chipsy tortilla	42	57	15
Chipsy ziemniaczane	55	57	16
Chrupki serowe	63	57	19
Cukier	66	8,4	6
Cukier brązowy	71*	14	10
Cukier puder	66	8	5
Cukierki twarde	70*	18	12
Czekolada gorzka (70–85% kakao)	29	51	5
Czekolada mleczna	45	44	11
Dżem	61	20	8
Galaretka (z proszku)	53	270	20
Lody czekoladowe	37	132	13
Lody waniliowe	38	132	11
Miód	60	21	10
Mrożony jogurt	51	174	19
Nerkowce (prażone)	22	28	2
Orzeszki ziemne (prażone)	18*	28	1
Pianki marshmallow	65	29	15
Pistacje (prażone)	28*	28	1
Popcorn (prażony bez tłuszczu)	62	32	13
Pudding ryżowy	49	172	15
Syrop klonowy	54	40	14
Żelki	76	44	33
Napoje			
Cola	66	343	23
Ginger ale	65	340	19
Lemoniada	59	345	21
Mleko czekoladowe (z mleka półtłustego)	31	264	9
Mleko sojowe	37	259	5
Smoothie truskawkowo-bananowe (z jogurtem niskotłuszczowym)	42	391	23
Sok ananasowy	47*	212	13
Sok grejpfrutowy	49*	209	9
Sok jabłkowy	46	210	11
Sok marchewkowy	43	200	7
Sok pomarańczowy	48	210	10
Sok winogronowy	63	214	20
Dania gotowe, zupy i kiełbasy			
Grochówka (z szynką)	61*	380	24
Makaron z serem	65*	189	27
Pierogi (z ziemniakami lub serem)	50*	228	33
Ryż smażony (bez mięsa)	80	137	35
Sos marinara	23	132	2
Zupa pomidorowa	52	372	13
Fast food			
Hash brown	56	106	16
Pizza pepperoni	56*	254	32

To wartości referencyjne. Dawkę insuliny ustalaj razem z lekarzem.

Źródła: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 listopada 2026 · soba-app.com

Pobierz w App Store