Kolhydrattabell

Kolhydrater exklusive fiber per 100 g av ett livsmedel som det äts, och i en vanlig portion. En kopp eller ett glas är här en amerikansk måttkopp, cirka 2,4 dl (240 ml).

Det här är de 96 livsmedel som folk söker mest efter. Alla 400 livsmedel: soba-app.com/sv/livsmedel/

Livsmedel	Per 100 g, g	Portion	Kolhydrater, g
Spannmål, potatis och baljväxter			
Bovete (kokt)	17,2	1 kopp (168 g)	29,0
Bulgur (kokt)	14,1	1 kopp (182 g)	25,6
Couscous (kokt)	21,8	1 kopp (157 g)	34,3
Dinkel (kokt)	22,5	1 kopp (194 g)	43,7
Havregryn (torra)	57,6	1 kopp (81 g)	46,7
Havregrynsgröt (kokt på vatten)	10,3	1 kopp (234 g)	24,1
Hirs (kokt)	22,4	1 kopp (174 g)	38,9
Kikärtor (kokta)	19,8	1 kopp (164 g)	32,5
Linser (kokta)	12,2	1 kopp (198 g)	24,2
Majsstärkelse	90,4	¼ kopp (32 g)	28,9
Mannagrynsgröt (kokt på vatten)	10,1	1 kopp (240 g)	24,3
Pasta (kokt)	29,1	2 koppar (248 g)	72,1
Potatismos (med mjölk och margarin)	15,4	1 kopp (210 g)	32,4
Quinoa (kokt)	18,5	1 kopp (185 g)	34,2
Sötpotatis (ugnsbakad)	17,4	1 st (stor) (180 g)	31,3
Tofu	1,6	1 kopp (124 g)	1,9
Vetemjöl	73,6	½ kopp (63 g)	46,4
Vitt ris (kokt)	27,8	1 kopp (158 g)	43,9
Bröd och kex			
Hård fralla	50,4	2 st (114 g)	57,5
Vitt bröd	46,7	2 skivor (58 g)	27,1
Frukt och bär			
Ananas	11,7	1 kopp (165 g)	19,3
Apelsin	9,4	1 st (131 g)	12,2
Aprikos	9,1	3 st (105 g)	9,6
Avokado	1,8	1 st (201 g)	3,7
Banan	20,2	1 st (medelstor) (118 g)	23,9
Björnbär	4,3	1 kopp (144 g)	6,2
Blåbär	12,1	1 kopp (148 g)	17,9
Citron (utan skal)	6,5	1 st (liten) (58 g)	3,8
Dadlar (torkade)	68,3	2 st (48 g)	32,8
Granatäpple (kärnor)	14,7	1 kopp (174 g)	25,6
Grapefrukt	9,1	1 st (246 g)	22,3
Hallon	5,4	1 kopp (123 g)	6,7
Jordgubbar	5,7	1 kopp (144 g)	8,2
Kiwi	11,7	2 st (138 g)	16,1
Kokosnöt (färskt fruktkött)	6,2	1 bit (45 g)	2,8
Körsbär	13,9	1 kopp (154 g)	21,4
Lime	7,7	2 st (134 g)	10,4
Mandarin	11,5	1 st (medelstor) (88 g)	10,2
Mango	13,4	1 kopp (165 g)	22,1
Persika	8,0	1 st (medelstor) (150 g)	12,1
Plommon	10,0	2 st (132 g)	13,2
Päron	12,1	1 st (medelstor) (178 g)	21,6
Russin	74,8	¼ kopp (36 g)	26,9
Vattenmelon	7,1	1 klyfta (286 g)	20,4
Vindruvor	17,2	20 st (98 g)	16,9
Äppelmos (osötat)	10,2	1 kopp (244 g)	24,8
Äpple	11,4	1 st (medelstor) (182 g)	20,8
Grönsaker			
Blomkål (kokt)	1,8	1 kopp (124 g)	2,2
Broccoli (kokt)	3,9	1 kopp (156 g)	6,1
Gröna bönor (kokta)	4,7	1 kopp (125 g)	5,9
Gröna ärtor (kokta)	9,8	1 kopp (160 g)	15,6
Gurka	3,1	1 st (301 g)	9,4
Lök (rå)	7,6	1 st (medelstor) (110 g)	8,4
Morot (rå)	6,8	1 st (medelstor) (61 g)	4,1
Oliver	4,4	10 st (stora) (44 g)	2,0
Palsternacka (kokt)	13,4	1 st (160 g)	21,5
Paprika (röd, rå)	3,9	1 st (medelstor) (119 g)	4,7
Pumpa (kokt)	3,8	1 kopp (245 g)	9,3
Rödbeta (kokt)	8,0	1 kopp (170 g)	13,5
Sockermajs (kokt)	18,6	½ kopp (75 g)	13,9
Sparris (kokt)	2,1	½ kopp (90 g)	1,9
Spenat (rå)	1,4	2 koppar (60 g)	0,9
Squash (rå)	2,1	1 st (medelstor) (196 g)	4,1
Surkål	1,4	1 kopp (142 g)	2,0
Tomat	2,7	1 st (medelstor) (123 g)	3,3
Vitlök (rå)	31,0	3 st (9 g)	2,8
Mejeriprodukter			
Grekisk yoghurt (fettsnål)	3,9	1 bägare (200 g)	7,9
Gräddfil	4,6	2 msk (24 g)	1,1
Mozzarella	2,4	57 g	1,4
Standardmjölk (3,25 % fett)	4,8	250 ml (258 g)	12,4
Bakverk			
Cheesecake	25,1	1 stor bit (125 g)	31,4
Croissant	43,2	1 st (medelstor) (57 g)	24,6
Ostpizza	26,8	2 bitar (162 g)	43,4
Äppelpaj	32,4	½ bit (63 g)	20,4
Godis, snacks och nötter			
Cashewnötter (rostade)	29,7	28 g	8,3
Honung	82,2	1 msk (21 g)	17,3
Jordnötter (rostade)	12,9	28 g	3,6
Mandlar	9,1	23 st (28 g)	2,5
Pistaschnötter (rostade)	18,0	28 g	5,0
Popcorn (luftpoppade)	63,3	4 koppar (32 g)	20,2
Pumpakärnor (skalade)	4,7	28 g	1,3
Socker	100,0	2 tsk (8,4 g)	8,4
Sylt	67,8	1 msk (20 g)	13,6
Valnötter	7,0	28 g	2,0
Vaniljglass	22,9	1 kopp (132 g)	30,2
Drycker			
Apelsinjuice	10,2	200 ml (210 g)	21,4
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5
Rött vin	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vitt vin	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vodka (40 %, samma för gin, rom och whisky)	0,0	60 ml (56 g)	0,0
Öl	3,6	500 ml (502 g)	17,8
Färdigrätter, soppor och korv			
Lasagne (med köttfärssås)	13,7	1 stor bit (255 g)	34,8
Skinka (skivad)	2,3	2 skivor (56 g)	1,3
Tomatsoppa	7,0	1,5 koppar (372 g)	25,9
Snabbmat			
Cheeseburgare (med tillbehör)	23,6	2 st (254 g)	59,8
Hamburgare (med tillbehör)	27,8	2 st (194 g)	53,9

Det här är referensvärden. Bestäm din insulindos tillsammans med din läkare.

Källor: 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.

Datum: 6 november 2026 · soba-app.com

Ladda ned i App Store

Tabell över glykemiskt index och glykemisk belastning

GB för en vanlig portion: GB = GI × portionens kolhydrater ÷ 100. 10 eller lägre: låg, över 10 och under 20: medel, 20 och högre: hög.

178 av 195 livsmedel med uppmätt GI, de som folk söker mest efter. Alla livsmedel: soba-app.com/sv/livsmedel/

* Värdet innehåller mätningar från artikelns andra tabell: studier med avvikelser från metoden, till exempel få deltagare, deltagare med diabetes eller stor spridning. Använd det bara som en grov vägledning.

Livsmedel	GI	Portion, g	GB
Spannmål, potatis och baljväxter			
Bakad potatis (med skal)	88	173	29
Baked beans (konserverade)	48	254	21
Bovete (kokt)	53*	168	15
Bulgur (kokt)	48*	182	12
Cornflakes	80	56	38
Couscous (kokt)	65	157	22
Fullkornspasta (kokt)	53	234	32
Glasnudlar (torra)	30	70	18
Granola	53	61	15
Gula ärtor (kokta)	34*	196	9
Havregryn (torra)	58	81	27
Havregrynsgröt (kokt på vatten)	58	234	14
Hirs (kokt)	81	174	32
Hummus	19	30	1
Kidneybönor (kokta)	40	177	11
Kikärtor (kokta)	37	164	12
Kokbanan (grön, kokt)	39	137	14
Kokt potatis (skalad)	73	167	22
Limabönor (kokta)	33*	170	10
Linser (kokta)	16	198	4
Mannagrynsgröt (kokt på vatten)	67*	240	16
Mungbönor (kokta)	42	202	10
Müsli	55	110	40
Okokt hirs	81	100	52
Okokt vitt ris	62	93	45
Okokta linser	16	96	8
Parboiled ris (kokt)	64	158	25
Pasta (kokt)	52	248	37
Pintobönor (kokta)	29*	171	9
Polenta (kokt på vatten)	72	257	26
Pommes frites (ugnsbakade)	65	148	25
Potatismos (med mjölk och margarin)	79	210	26
Puffat ris	89	28	22
Pärlgryn (kokta)	34	157	13
Quinoa (kokt)	53	185	18
Refried beans (konserverade)	38	238	9
Risnudlar (kokta)	46	176	19
Råris (kokt)	66	202	32
Snabbgröt (med vatten)	82	234	19
Snabbnudlar (torra)	51	81	24
Svarta bönor (kokta)	26*	172	7
Sötpotatis (ugnsbakad)	88	180	28
Torr pasta	52	114	42
Vildris (kokt)	58*	164	19
Vita bönor (kokta)	31	179	10
Vitt ris (kokt)	62	158	27
Äggnudlar (kokta)	52	160	20
Bröd och kex			
Bagel	70*	105	37
Baguette	66	57	19
Bröd utan gluten	59	70	17
Chapati	57	136	32
English muffin	77	114	36
Flerkornsbröd	56	52	10
Fullkornsbröd	75	64	18
Fullkornstortilla	50	82	15
Grissini	66	50	22
Hamburgerbröd	64	88	27
Havrebröd	65	54	16
Hård fralla	74*	114	43
Majstortilla	51	48	9
Melbatoast	64	30	13
Mjuk pretzel	73	115	57
Naan	71	90	31
Pitabröd	72	60	23
Pumpernickel	49	52	10
Riskakor	76	18	11
Russinbröd	53	52	13
Rågbröd	60	64	16
Rågknäckebröd	66*	22	8
Salta kex	64	30	14
Vetetortilla	34*	72	11
Vitt bröd	73	58	20
Frukt och bär			
Ananas	61*	165	12
Apelsin	45	131	6
Aprikos	38	105	4
Banan	52	118	12
Blåbär	53	148	9
Burkpersikor (i sockerlag, avrunna)	64	146	16
Dadlar (torkade)	54	48	18
Grapefrukt	26*	246	6
Guava	29	165	4
Jordgubbar	40	144	3
Kiwi	53*	138	9
Körsbär	46*	154	10
Litchi	57	96	8
Mandarin	52	88	5
Mango	48	165	11
Nektarin	43	142	5
Nätmelon	60	138	6
Papaya	38	157	5
Persika	54*	150	7
Persimon	61	336	31
Plommon	39*	132	5
Pomelo	75*	190	12
Päron	29	178	6
Russin	55	36	15
Surkörsbär	22*	155	4
Sviskon	35	48	10
Torkade aprikoser	44	42	10
Torkade fikon	58	42	13
Torkade tranbär (sötade)	62	40	19
Torkade äpplen	36	43	9
Vattenmelon	50	286	10
Vindruvor	54	98	9
Äpple	44	182	9
Grönsaker			
Gröna ärtor (kokta)	36	160	6
Kokta morötter	32	78	1
Majs på burk (avrunnen)	53	164	11
Morot (rå)	26*	61	1
Palsternacka (kokt)	52	160	11
Rödbeta (kokt)	64*	170	9
Sockermajs (kokt)	53	75	7
Mejeriprodukter			
Fruktyoghurt (fettsnål)	36	170	12
Sötad kondenserad mjölk	61	39	13
Bakverk			
Amerikanska pannkakor	69	114	21
Angel food cake	67*	56	21
Blåbärsmuffin	50	113	29
Chokladtårta (med glasyr)	41	138	29
Croissant	56	57	14
Cupcake (färdigförpackad, choklad med krämfyllning)	58	100	33
Glaserad donut	75	64	22
Grahamskex	75*	28	16
Havrekakor	54	36	13
Ostpizza	56*	162	24
Pound cake	55*	98	29
Smördeg (grädda d)	56	40	10
Smörkakor	53	30	11
Sockerkaka	46*	76	21
Våfflor (frysta, rostade)	77*	66	24
Godis, snacks och nötter			
Cashewnötter (rostade)	22	28	2
Chokladglass	37	132	13
Chokladpudding	49	108	12
Farinsocker	71*	14	10
Florsocker	66	8	5
Gelé (från pulver)	53	270	20
Gelégodis	76	44	33
Honung	60	21	10
Hårda karameller	70*	18	12
Isglass	59	104	12
Jordnötter (rostade)	18*	28	1
Lönnsirap	54	40	14
Majschips	42	57	15
Marshmallows	65	29	15
Mjölkchoklad	45	44	11
Mörk choklad (70–85 % kakao)	29	51	5
Ostbågar	63	57	19
Pistaschnötter (rostade)	28*	28	1
Popcorn (luftpoppade)	62	32	13
Potatischips	55	57	16
Risgrynsgröt	49	172	15
Salta pretzels	84	60	39
Socker	66	8,4	6
Sylt	61	20	8
Vaniljglass	38	132	11
Vaniljpudding	40	110	10
Vit choklad	41	85	21
Yoghurtglass	51	174	19
Drycker			
Ananasjuice	47*	212	13
Apelsinjuice	48	210	10
Chokladmjölk (med mellanmjölk)	31	264	9
Cola	66	343	23
Druvjuice	63	214	20
Ginger ale	65	340	19
Grapefruktjuice	49*	209	9
Jordgubbs- och banansmoothie (med fettsnål yoghurt)	42	391	23
Lemonad	59	345	21
Morotsjuice	43	200	7
Sojamjölk	37	259	5
Sportdryck	67*	516	22
Äppeljuice	46	210	11
Färdigrätter, soppor och korv			
Macaroni and cheese	65*	189	27
Marinarasås	23	132	2
Pierogi (med potatis eller ost)	50*	228	33
Stekt ris (utan kött)	80	137	35
Tomatsoppa	52	372	13
Ärtsoppa (med skinka)	61*	380	24
Snabbmat			
Pepperonipizza	56*	254	32
Råraka	56	106	16

Det här är referensvärden. Bestäm din insulindos tillsammans med din läkare.

Källor: 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.

Datum: 6 november 2026 · soba-app.com

Ladda ned i App Store