

ग्लाइसेमिक लोड चार्ट

S .NO	FRUITS /फल	GL /ग्लाइसेमिक लोड
1.	खरबूज/melon	2.10
2.	लेमन/lemon	2.22
3.	तरबूज /watermelon	4
4.	जामुन /indian blackberry	4.06
5.	पपीता /papaya	4.20
6.	आलूबुखारा /plum	4.21
7.	आडू /peach	4.40
8.	बेर /indian plum /jube	4.40
9.	नाशपाती /pears	4.50
10.	अंजीर /fig	4.60
11.	सेब / apple	4.70
12.	मौसम्बी /sweet lime	4.73
13.	लीची / lichi	4.75
14.	स्ट्रॉबेरी / strawberry	4.90
15.	संतरा /orange	5.23

16.	अमरुद / guava	7.28
17.	अनानास / pineapple	6.30
18.	अंगूर / grapes	7.40
19.	कीवी / kiwi	7.80
20.	आम / mango	9.24
21.	शरीफा / custard apple	8.80
22.	अनार / pomegranate	9.70
23.	चीकू / chiku	12
24.	खजूर / dates	12
25.	केला / banana	14
26.	कटहल / ripe jackfruit	18

S.NO	Cereals /अनाज	GL /ग्लाइसेमिक लोड
1.	सोयाबीन / soyabean	3.14
2.	मटर / dried pea	17
3.	मसूर / lentil	17.70
4.	ओट / oat	19.80
5.	मूंग दाल / green gram	22.75

6.	मौठ/ moath beans	22.60
7.	राजमा / kidney beans	23
8.	अरहर दाल / pigeon pea	23
9.	चना दाल / split bengal gram	24
10.	उड़द दाल / black gram	25
11.	सेम / field beans	25. 20
12.	लोबिया / cowpea / lobia	21.80
13.	कुलथी दाल / horse gram	22.64
14.	चौलाई /राजगिरा / amaranth grain	26
15.	कुट्टू का आटा / buckwheat	42
16.	ब्राउन राइस / brown rice	42
17.	मक्की / maze	49.50
18.	गेहूं का आटा /wheat flour	50
19.	जौ / barley	24.45
20.	बाजरा / pearl millet	40.50
21.	रागी / ragi	44
22.	ज्वार / sorghum	43
23.	कुटकी / little millet	26.80

24.	कोदो / kodo millet	27
25.	कांगिनी / foxtail millet	32
26.	सांवा / barnyard millet	34
27.	ब्राउन टॉप / browntop millet	35

S.NO	सब्जी / Vegetables	GL / ग्लाइसेमिक लोड
1.	मूली / radish	0.40
2.	खीरा / cucumber	0.40
3.	तोरी /tori	0.45
4.	टिंडा / tinda	0.50
5.	बैंगन / brinjal	0.60
6.	घीया / bottle gourd	0.63
7.	पालक / spinach	0.90
8.	परवल / parwal	1
9.	सरसों के पत्ते / mustard leaves	1
10.	मशरूम / mushroom	1
11.	चौलाई के पत्ते / amaranth leaves	1.25
12.	गोभी / cauliflower	1.20

13.	करेला / bitter gourd	1.34
14.	शिमला मिर्च / capsicum	1.35
15.	टमाटर / tomato	1.36
16.	पुदीना / mint	1.90
17.	सेम / beans	1.80
18.	प्याज / onion	1.89
19.	धनिया पत्ता / coriander leaves	2
20.	भिंडी / ladyfinger	2.05
21.	पत्ता गोभी / कैबेज	2.07
22.	चुकंदर के पत्ते / beetroot leaves	2.09
23.	ब्रॉकली / broccoli	2.11
24.	कच्चा पपीता / green papaya	2.3
25.	कद्दू / pumpkin	3.5
26.	कटहल / raw jackfruit	3.8
27.	कच्चा आम / green mango	4
28.	गाजर / carrot	4
29.	शलजम / turnip	4
30.	कच्चा केला / green banana	4.5

31.	हरा मटर / green pea	5
32.	चुकंदर / beetroot	5.6
33.	सफ़ेद पेठा / ash gourd	5.7
34.	शकरकंद / sweet potato	11.30
35.	आलू / potato	14
36.	सूरन /जिमीकंद /yam	13

S.NO	Dry Fruits And seeds/ ड्राई फ्रूट्स और बीज	GL/ ग्लाइसेमिक लोड
1.	बादाम / almond	1
2.	अखरोट /walnut	1.60
3.	मूंगफली / peanut	2.10
4.	काजू /cashew	4.84
5.	पिस्ता / pistachio / pista	3
6.	सूखा नारियल / dry coconut	1.84
7.	खुबानी / apricot	22
8.	मखाना / makhana	28
9.	छुहारा / dried dates	29
10.	अंजीर / dried fig	34
11.	किशमिश / raisins	51
12.	मुनक्का / munakka	55
13.	नारियल पानी / coconut water	0.85
14.	नारियल / coconut	2.6

15.	तरबूज का बीज / watermelon seeds	0.45
16.	सूरजमुखी का बीज / sunflower seeds	3.60
17.	अलसी / तीसी / flax seeds	2.75
18.	तिल / sesame seeds	5.75
19.	कद्दू का बीज / pumpkin seeds	18.36

S.NO	Readymade cereals	GL/ ग्लाइसेमिक लोड
1.	बेसन / besan	18
2.	सूजी /sooji	44
3.	ओट / oat	47
4.	दलिया / dalia	50
5.	गेहूं का आटा /wheat flour	52
6.	मैदा / maida/ refined flour	56
7.	साबूदाना / sabudana / sago	76
8.	पोहा / poha / rice flakes	79
9.	कॉर्नफ्लेक्स / corn flakes	80
10.	सोया वड़ी / soya chunk	5.25
11.	पास्ता / pasta	29
12.	मैक्रोनी /macaroni	35
13.	चौमिन / chowmin	40
14.	मुसली / muesli	43
15.	सेवई/वर्मिसेली /vermicelli	49
16.	मल्टीग्रेन आटा/ multigrain flour	50

S.NO	Sweets / मीठा	GL/ ग्लाईसेमिक लोड
1.	आइसक्रीम / ice cream	10
2.	रसगुल्ला / rasgulla	28
3.	गुलाब जामुन / gulab jamun	25
4.	शहद / honey	60
5.	गुड़ /jaggery	65
6.	चीनी / sugar	65
7.	ब्राउन शुगर / brown sugar	65
8.	ग्लूकोज / glucose	100
9.	डेक्सट्रोस / dextrose	100
10.	माल्टोडेक्सट्रिन /maltodextrin	110

S.NO	Milk product and fat	GL/ glycemic load
1.	घी / ghee	0
2.	तेल / oil	0
3.	मक्खन / butter	0
4.	पनीर / paneer	0.54
5.	सोया पनीर / soya paneer	0.65
6.	छाछ / buttermilk	0.80
7.	दही / curd	1.80
8.	दूध / milk	1.90
9.	खोया / khoya	12