

Příjem sacharidů z potravních skupin poskytujících 50-70% z celkové energie

	Celkový příjem energie (kcal)				
	2000	2500	3000	3500	4000
Energie ze sacharidů (50-70%)	1000-1400	1250-1750	1500-2100	1750-2450	2000-2800
Celkové množství sacharidů (g)	250-350	310-440	375-525	438-612	500-700
Podíl sacharidů (porce)					
Obiloviny (škrob)	10-14	12-16	14-18	16-20	18-22
Ovoce	3-4	4-6	5-7	6-8	7-9
Mléko a mléčné výrobky	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Zelenina	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8
Ostatní	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5

Přibližné množství sacharidů podle skupin potravin

Potravinové skupiny obsahující sacharidy	Množství sacharidů (g)	Potraviny	Přibližné množství energie (kcal)
Obiloviny (potraviny obsahující vysoké množství škrobu)	15	½ krajíce chleba ¾ c cereálií, ½ c vařených těstovin, fazolí, kukuřice, hrachu, 1 malá brambora (90 g), ½ muffinu, 1 placka, wafle...	80
Ovoce	15	1 malý banán, nektarinka, broskve, jablko, pomeranč, ½ grapefruitu, hrušky, 17 zrníček hroznů, 1 c kostek melounu, 2 polévk. lžice hrozinek	60
Mléko a mléčné výrobky	12	1 c mléka 1 jogurt	48
Zelenina	5	½ c vařené zeleniny 1 c čerstvé zeleniny, 1 velké rajče	25
Ostatní sacharidy	15	1 ks koláče, 2 větší sušenky, sportovní energetický nápoj (250 ml) 1 energetická tyčinka	Různé

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

Dělení potravin dle GI

Nízký GI (pod 30)	Střední GI (30-70)	Vysoký GI (nad 70)
Ovoce		
Avokádo, citrony, jahody, grapef., ořechy, třešně, suš. jablka	Ananas, banány, broskve, hrušky, jablka, mandarinky, pomeranče, hrozinky, sušené banány, meruňky, švestky, kompoty	Sušené datle, sušené figy
Zelenina, luštěniny, ořechy		
Luštěniny, ořechy, téměř všechny druhy zeleniny	Brambory, cibule, česnek, červ. Řepa, kukuřice, melouny, mrkev, tykev	Žádné
Pečivo, přílohy, obiloviny		
Žádné	Celozrnné mouky, vločky, sój. mouka, graham, chléb se semínky, žitný chléb, bramb. kaše, brambory vařené, rýže natural, těstoviny z tvrdé pšenice	Corn flakes, jáhly, bílá mouka, pšen. Klíčky, pšen. Krupice, snídaň. Cereálie, buchtý, popcorn, rohlík a bílé pečivo, bílá rýže, knedlíky, hranolky
Sladkosti		
Hořká čokoláda, fruktóza, kaaový prášek, náhradní sladidla	Čokolády, musli tyčinky, nutela, bebe dobré ráno	Cukr, med, čok. tyčinky, oplatky, sušenky, bonbony, granko, bonboniéry, zákusky
Mléčné výrobky, zmrzliny		
Žádné	Jogurt, tvaroh, mléko, kysané ml. Výrobky, smetanové zmrzliny	Vodové zmrzliny
Nápoje		
Minerálky, sirupy a limonády s umělými sladidly, zeleninové džusy	Ovocné džusy, kakao, víno (suché)	Limonády, energy drinky, sladká vína, likéry, šumivé víno