|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **Гликемический индекс** |
| **Мучные изделия и крупы** | |
| Булочки сдобные | 88 |
| Вареники с картофелем | 60 |
| Вареники с творогом | 55 |
| Гречневая крупа | 50 |
| Каша Геркулес | 55 |
| Крекеры | 80 |
| Манная крупа | 65 |
| Мука пшеничная | 69 |
| Мюсли | 80 |
| Овсяная крупа | 66 |
| Отруби | 51 |
| Пельмени | 70 |
| Перловая крупа | 22 |
| Печенье и торты | 75 |
| Пицца с сыром | 86 |
| Пшенная крупа | 71 |
| Рис белый | 83 |
| Рис коричневый | 79 |
| Рисовая каша | 90 |
| Спагетти из муки грубого помола | 38 |
| Спагетти, макароны | 90 |
| Тост из белого хлеба | 100 |
| Хлеб белый | 85 |
| Хлеб с отрубями | 45 |
| Хлеб цельнозерновой (пшеничный, ржаной) | 40 |
| **Овощи** | |
| Баклажаны | 10 |
| Брокколи | 10 |
| Вареная морковь | 85 |
| Вареный картофель | 90 |
| Грибы белые | 10 |
| Жареный картофель | 95 |
| Зеленый горошек свежий | 40 |
| Кабачки жареные | 75 |
| Капуста | 10 |
| Капуста тушеная | 15 |
| Картофельное пюре быстрого приготовления | 90 |
| Красный перец | 15 |
| Кукуруза | 70 |
| Лук | 10 |
| Маслины | 15 |
| Помидоры | 10 |
| Редис | 15 |
| Свежие огурцы | 20 |
| Свекла | 64 |
| Семечки подсолнуха | 8 |
| Сырая морковь | 35 |
| Тыква | 75 |
| Фасоль | 40 |
| Чечевица | 25 |
| Чипсы | 80 |
| **Ягоды и фрукты** | |
| Абрикосы | 20 |
| Ананасы | 66 |
| Апельсины | 35 |
| Арбуз | 72 |
| Бананы | 65 |
| Виноград | 40 |
| Вишня | 22 |
| Грейпфрут | 22 |
| Груши | 34 |
| Дыня | 65 |
| Изюм | 65 |
| Киви | 50 |
| Клубника | 32 |
| Курага | 30 |
| Малина | 30 |
| Мандарин | 40 |
| Персики | 30 |
| Слива | 22 |
| Смородина | 30 |
| Финики | 100 |
| Черешня | 25 |
| Черника | 43 |
| Чернослив | 25 |
| Яблоки | 30 |
| **Напитки и соки** | |
| Десертное вино | 15–30 |
| Квас | 15–30 |
| Кола | 70 |
| Красное вино | 44 |
| Ликер | 15–30 |
| Наливки | 15–30 |
| Пиво | 100 |
| Соки свежие | |
| Ананасовый сок | 46 |
| Апельсиновый фреш | 40 |
| Виноградный | 48 |
| Грейпфрутовый | 48 |
| Томатный | 15 |
| Яблочный | 40 |
| **Молочные продукты** | |
| Йогурт 1,5% | 35 |
| Йогурт фруктовый | 52 |
| Молоко натуральное | 32 |
| Молоко обезжиренное | 27 |
| Молоко сгущеное (с сахаром) | 80 |
| Мороженое | 79 |
| Сливки | 30 |
| Сырники | 70 |
| Какао | 34 |
| **Другое** | |
| Арахис | 20 |
| Борщ овощной | 30 |
| Борщ мясной | 30 |
| Варенье | 70 |
| Винегрет | 35 |
| Грецкие орехи | 15 |
| Икра баклажанная | 15 |
| Икра кабачковая | 15 |
| Какао (порошок) | 25 |
| Мармелад без сахара | 30 |
| Мед | 90 |
| Мороженое | 87 |
| Оливье | 52 |
| Попкорн | 85 |
| Салат мясной | 38 |
| Сельдь под шубой | 43 |
| Гороховый суп | 30 |
| Халва | 70 |
| Хот-дог | 90 |
| Шоколад молочный | 70 |
| Шоколад черный (70% какао) | 22 |