|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты с высоким ГИ** | **Продукты со средним ГИ** | **Продукты с низким ГИ** |
| Пиво | 110 | Бананы | 57 | Виноград | 40 |
| Финики | 103 | Щербет | 50 | Обезжиренный йогурт | 35 |
| Глюкоза | 100 | Цветная фасоль | 43 | Чернослив | 35 |
| Рисовая мука | 95 | Каша овсяная | 49 | Чечевица | 25 |
| Лапша | 92 | Киви | 50 | Орехи | 20 |
| Консервированные фрукты | 91 | Сладкий йогурт | 52 | Слива | 22 |
| Жареный картофель | 95 | Фруктовый салат со сливками | 55 | Инжир | 35 |
| Мороженое | 87 | Дыня | 65 | Яблоко | 37 |
| Отварная морковь | 85 | Свекла | 64 | Сосиски | 28 |
| Мюсли | 80 | Черный хлеб | 65 | Зеленый горох | 40 |
| Кукурузные хлопья | 85 | Ананас | 66 | Макароны из муки грубого помола | 38 |
| Вафли | 76 | Круассан | 67 | Белая фасоль | 40 |
| Пончики | 76 | Пшеничная мука | 69 | Крабовые палочки | 38 |
| Кабачки жареные | 75 | Пресные лепешки | 69 | Рыбные палочки | 38 |
| Тыква | 75 | Макароны с сыром | 64 | Смородина | 31 |
| Репа | 70 | Сухофрукты | 64 | Джем натуральный без сахара | 30 |
| Сахар | 70 | Блины | 62 | Соя | 15 |
| Торт | 70 | Картофель «в мундире» | 65 | Помидоры | 10 |