



<b>Продукты с высоким гликемическим индексом 70 и выше</b>	<b>ГИ</b>
Пиво	110
Финики, гамбургер	103
Глюкоза, крахмал, белый хлеб, брюква, бублики, гренки жареные	100
Сдобные булки, печеный, жареный картофель, картоф.запеканка, пастернак	95
Лапша из риса, белый рис, консерв.персики, абрикосы, мед, пирожки, хотдог	90
Кукурузные хлопья, тушенная или вареная морковь, попкорн, рисовый молочный пудинг, корневой сельдерей	85
Картофельное пюре, мюсли с изюмом, крекеры, пончики, карамель, леденцы, сгущенка	80
Тыква, арбуз, французский багет, лазанья, рисовая каша с молоком, несладкие вафли, кабачковая икра	75
Пшено, шоколадные батончики (типа «Марс»), мол.шоколад, круасан, сладкая газировка, перловка, белый и коричневый сахар, чипсы, манка, кускус, макароны из мягких сортов пшеницы, халва, сырники, соки в упаковке, варенье	70



<b>Продукты со средним гликемическим индексом 50-69</b>	<b>ГИ</b>
Пшеничная мука	69
Ананас, быстрорастворимая овсянка	66
Черный дрожжевой хлеб, пшеничная мука, апельсиновый сок, джем, вареная или тушенная свекла, мармелад, мюсли с сахаром, картофель в мундире, консервированные фрукты и овощи, батат, ржаной и цельнозерновой хлеб, макароны с сыром, изюм, зефир, пастила, фруктовые вафли	65
Оладьи, пицца, бананы, мороженое, лазанья, дыня, майонез, сметана, овсяная каша, какао, длиннозерновой рис, кофе и черный чай с сахаром, вареники, пельмени, блины	60
Консервир. кукуруза, виноградный сок, кетчуп, горчица, спагетти, суши, печенье песочное, маргарин, сыр плавленый, фета	55
Клюквенный, яблочный и ананасовый сок б/сахара, манго, хурма, киви, коричневый рис, апельсин, сладкий йогурт, котлеты, шницель свиной, рыбные котлеты, омлет, говяжья печень жареная, кофе натуральный б/сахара, яйцо, желток	50



<b>Продукты с низким гликемическим индексом 49 и ниже (рекомендованы для похудения)</b>	<b>ГИ</b>
Сухие вина и шампанское	44
Клюква, грейпфрутовый сок, зеленый горошек консерв., рис басмати, кокос, цельнозерновой хлеб, апельсиновый фреш, гречка, макароны из тв. сортов пшеницы, морковный сок, курага, чернослив, баклажанная икра, говядина, крабовые палочки	40
Дикий рис, нут, яблоки, свежий зеленый горошек, китайская лапша, вермишель, кунжут, сливы, айва, кунжут, натур. йогурт 0%, мороженое на фруктозе, соевый соус, колбаса вареная	35
Фасоль, нектарин, гранат, персик, компот б/сахара, томатный сок	34
Соевое молоко, абрикос, чечевица, грейпфрут, зеленая фасоль, чеснок, свекла, груша, томат, нежирный творог, груша, джем б/сахара, брусника, черника, голубика, горький шоколад, молоко, маракуйя, мандарин, зеленые бананы, курица	30
Вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки, крыжовник, соевая мука, жирный кефир, дробленый желтый горох	25
Артишок, баклажан, соевый йогурт, лимон, морская капуста	20
Миндаль, брокколи, капуста, сельдерей, кешью, капуста цветная, белокачанная и брюссельская(в любом виде), перец чили, огурец, орехи, спаржа, имбирь, грибы, кабачок, репчатый лук, лук-порей, оливки, арахис, тофу, соя, шпинат, соленые и маринованные огурцы, отруби, кефир, черная смородина, оливки	15
Авокадо, зеленый перец	10
листовой салат, семечки подсолнуха	9
зелень, ванилин, корица, орегано, креветки, твердый сыр	5