

<b>Название продукта</b>	<b>Гликемический индекс</b>
Абрикосы консервированные	91
Абрикосы свежие	20
Абрикосы сушеные	30
Алыча	25
Ананас	65
Апельсин без кожуры	40
Апельсины	35
Арбуз	70
Баклажанная икра	40
Баклажаны	10
Бананы	60
Бананы зеленые	30
Белая смородина	30
Бобы кормовые	80
Бобы черные	30
Брокколи	10
Брусника	43
Брюква	99
Брюссельская капуста	15
Виноград	44
Виноград белый	60
Виноград Изабелла	65
Виноград киш-миш	69
Виноград красный	69
Виноград черный	63
Вишня	49
Черешня	25

Голубика	42
Горох желтый дробленый	22
Горох зеленый, сухой	35
Горошек зеленый	35
Горошек зеленый, консервированный	48
Горошек зеленый, свежий	40
Горошек турецкий	30
Горошек турецкий консервированный	41
Гранат	35
Гранат без кожуры	30
Грейпфрут	22
Грейпфрут без кожуры	25
Грибы	10
Грибы соленые	10
Груша	33
Дыня	65
Дыня без кожуры	45
Ежевика	25
Жареный картофель	95
Зеленые бобы	40
Зеленый перец	10
Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель)	0-15
Земляника	34
Зерна пшеничные, пророщенные	63
Зерна ржаные, пророщенные	34
Изюм	65
Инжир	35
Ирга	45

Кабачки	75
Кабачки жареные	75
Кабачки припущенные	15
Кабачковая икра	75
Кактус мексиканский	10
Капуста белокочанная	15
Капуста белокочанная тушеная	15
Капуста квашенная	15
Капуста свежая	10
Капуста цветная	30
Капуста цветная отварная	15
Картофель (растворимый)	70
Картофель вареный	65
Картофель жареный	95
Картофель отварной в мундирах	65
Картофель печеный	98
Картофель сладкий (батат)	50
Картофель фри	95
Картофельное пюре	90
Картофельные чипсы	85
Киви	50
Клубника	32
Клюква	20
Кокосовый орех	45
Консервированные овощи	65
Красная смородина	30
Крыжовник	40
Кукуруза (в зернах)	70

Кукуруза вареная	70
Кукуруза сладкая консервированная	59
Кукурузные хлопья	85
Курага	30
Лимон	20
Лук зеленый (перо)	15
Лук репчатый	15
Лук репчатый сырой	10
Лук-порей	15
Малина	30
Малина	39
Манго	55
Мандарины	40
Молодой горошек	35
Морковь отварная	85
Морковь сырая	35
Морошка	40
Морская капуста	22
Нектарин	35
Облепиха	30
Облепиха	52
Огурцы свежие	20
Папайя	58
Пастернак	97
Перец зеленый	10
Перец красный	15
Перец сладкий	15
Петрушка, базилик	5

Помидоры	10
Редис	15
Репа	15
Рябина красная	50
Рябина черная	55
Салат листовой	10
Салат фруктовый с взбитыми сливками	55
Салат-латук	10
Свекла	70
Свекла отварная	64
Слива	22
Слива сушеная	25
Сливы красные	25
Смородина красная	30
Смородина красная	35
Смородина черная	15
Смородина черная	38
Соевые бобы	15
Соевые бобы, консервированные	22
Соевые бобы, сухие	20
Спаржа	15
Стручковая фасоль	30
Сухой горох	35
Сушеные бобы, чечевица	30-40
Тыква	75
Тыква запеченная	75
Укроп	15
Фасоль	30

Фасоль белая	40
Фасоль вареная	40
Фасоль Лимская	32
Фасоль стручковая	30
Фасоль цветная	42
Финики	103
Хурма	55
Цветная капуста жареная	35
Цветная капуста тушеная	15
Черешня	25
Черешня	50
Черника	28
Чернослив	25
Черные бобы	30
Чеснок	10
Чечевица зеленая	22
Чечевица красная	25
Чечевица отварная	25
Шелковица	51
Шиповник	109
Шпинат	15
Яблоки	30