

Название готового продукта или блюда	Гликемический индекс
Багет, белый	95
Багет, пшеничная мука, аскорбиновая кислота, соль и дрожжи	78
Багет, цельнозерновой	73
Банан, зеленый, вареный	38
Банан, зеленый, очищенный, зажаренный на растительном масле	35
Батончик, Марс (Mars)	68
Батончик, Милки Вей (Milky Way)	62
Батончик, мюсли, без глютена	50
Батончик, Сникерс (Snickers)	43
Батончик, Твикс (Twix)	44
Блины	66
Блины, из пшеничной муки	80
Бублик, белый	69
Булочка, для гамбургеров	61
Бургер, вегетарианский, с овощной котлетой, салатом, помидором и сладким чили соусом	59
Бургер, МакЧикен (McChicken), с куриной котлетой, салатом и майонезом	66
Бургер, с постной говяжьей котлетой, помидором, разным салатом, сыром, луком и соусом	66
Бургер, Филе-о-Фиш (Fillet-O-Fish)	66
Вафли, ванильные	77
Вермишель, белая, вареная	35
Гамбургер	66
Горох, замороженный, вареный	51
Груши, консервированные, половинки, в сахарном сиропе	25
Джем, клубничный	51
Желуди, тушеные с олениной	16
Йогурт, ванильный	47
Йогурт, клубничный	30

Йогурт, малиновый	43
Йогурт, манго	32
Йогурт, обезжиренный, клубничный	43
Йогурт, обезжиренный, с фруктами и аспартамом	14
Йогурт, обезжиренный, фруктовый	33
Йогурт, обезжиренный, фрукты и сахар	33
Йогурт, персик и абрикос	28
Йогурт, питьевой, с дикими ягодами	19
Йогурт, питьевой, с пробиотиками и апельсином	30
Йогурт, соевый, 2% жира, персик, манго и сахар	50
Йогурт, черная вишня	17
Картофель фри	54
Картофель, белый, без кожи, запеченный с маргарином	98
Картофель, белый, вареный, с маргарином	96
Картофель, белый, с кожей, запеченный, с маргарином	69
Картофель, быстрого приготовления	87
Картофель, вареный	74
Картофель, вареный в соленой воде	76
Картофель, молодой	70
Картофель, молодой, вареный с маргарином	80
Картофель, молодой, неочищенный, вареный 20 мин	78
Картофель, на пару	62
Картофель, пюре	83
Картофель, пюре, быстрого приготовления	92
Картофель, пюре, быстрого приготовления, с сыром и маслом	66
Картофель, пюре, с сосисками	61
Картофельные чипсы	60
Картофельные чипсы, соленые	51

Кекс, абрикосы, кокос и мед	60
Кекс, бананы, овес и мед	65
Кекс, черника	50
Кекс, шоколад и ириски	53
Кекс, яблоко и овес	48
Кекс, яблоко и черника	49
Кекс, яблоко овес и кишмиш	54
Кекс, яблоко, овес и сахар	44
Кленовый сироп	54
Кока-Кола (Coca-Cola)	63
Конфета, шоколадная с подсластителями	23
Крекеры	74
Кукурузные хлопья	74
Лазанья	34
Лазанья, вегетарианская	20
Лазанья, говяжья	47
Лазанья, мясная	28
Лапша, быстрого приготовления	52
Лапша, гречневая	59
Лапша, гречневая, быстрого приготовления	53
Лапша, рисовая, вареная	61
Лапша, рисовая, свежая, вареная	40
Лапша, удон, разогретая	62
Личи, консервированный в сиропе	79
Лотус, порошок из корня	33
Макароны	50
Макаруны, кокосовая мука	32
Мандарин, дольки, консервированные	47

Мармелад, апельсиновый	48
Мармелад, имбирный	50
Мед	61
Мед, 35% фруктозы	46
Мед, 52% фруктозы	44
Молоко	31
Молоко, кофейное	24
Молоко, обезжиренное	31
Молоко, обезжиренное, пастеризованное	48
Молоко, обезжиренное, шоколадное, с аспартамом	24
Молоко, обезжиренное, шоколадное, с сахаром	34
Молоко, полужирное	25
Молоко, полужирное, пастеризованное, органическое	34
Молоко, соевое, 1,5% жира, 120 мг кальция, с мальтодекстрином	44
Молоко, соевое, 3% жира, 0 мг кальция, с мальтодекстрином	44
Молоко, сухое, обезжиренное	27
Молоко, цельное	34
Молоко, цельное, 3% жира	21
Молоко, цельное, пастеризованное, органическое, свежее	34
Молоко, цельное, стандартизированное, гомогенизированное, пастеризованное	46
Молоко, шоколадное	26
Морковь, очищенная, вареная	33
Мороженое	62
Мороженое, ваниль и шоколад	57
Мороженое, жирное	37
Мороженое, маложирное, с макадамией	37
Мороженое, обезжиренное, ванильное	46
Мороженое, шоколадное	32

Мюсли	56
Мюсли, жаренные	43
Мюсли, жаренные, с орехами	65
Мюсли, с фруктами	67
Мюсли, фруктово-ореховые	59
Нутелла (Nutella)	25
Паста, кукурузная	68
Персики, консервированные	48
Персики, консервированные в сахарном сиропе	58
Персики, консервированные в сиропе с пониженным содержанием сахара	62
Печенье, мультизлаковое	51
Печенье, цельнозерновое	46
Пирог, банановый	47
Пирог, банановый с сахаром	55
Пирог, рисовый	82
Пита	68
Пицца, вегетарианская ассорти Суприм, тонкая и хрустящая (7,8% жира)	49
Пицца, запеченное тесто, сыр пармезан и томатный соус	80
Пицца, Супер Суприм, тонкая и хрустящая (13,2% жира)	30
Попкорн	55
Попкорн, из микроволновой печи	65
Равиоли, пшеничные, вареные, с мясом	39
Рис, с грибным бефстроганов	26
Рис, басмати, быстро приготовленный	63
Рис, басмати, вареный 10 мин	57
Рис, басмати, вареный 12 мин	52
Рис, басмати, вареный с маргарином	43
Рис, быстрого приготовления, 3 мин	46

Рис, быстрого приготовления, 6 мин	87
Рис, вареный 13 мин	89
Рис, вареный в соленой воде	72
Рис, вареный, с рыбой, в томатно-луковом соусе	34
Рис, карри с сыром	55
Рис, с томатными супом	46
Салат, консервированный, из фруктов, персика, груши, абрикоса, ананаса и вишни	54
Скитлс (Skittles)	70
Соевые бобы, высушенные, вареные	15
Соевые бобы, консервированные	14
Сок, апельсиновый	48
Сок, апельсиновый, восстановленный, без сахара	54
Сок, клюквенный	52
Сок, морковный	43
Сок, нектар, виноградный	52
Сок, томатный	38
Сок, томатный, без сахара	33
Сок, томатный, консервированный, без сахара	38
Сок, яблоко и вишня, без сахара	43
Сок, яблоко и манго, без сахара	47
Сок, яблоко и черная смородина, без сахара	45
Сок, яблоко, ананас и маракуйя, без сахара, мультифрукт	48
Сок, яблочный	41
Сок, яблочный с мякотью, без сахара	37
Сок, яблочный, без сахара	44
Сок, яблочный, восстановленный, без сахара	39
Спагетти, белые, вареные	46
Спагетти, белые, вареные 10 мин	51

Спагетти, белые, вареные 20 мин	58
Спагетти, белые, вареные в соленой воде 15 мин	44
Спагетти, болоньезе	52
Спагетти, вареные, из муки грубого помола	42
Спагетти, вареные, цельнозерновые	42
Спагетти, с говядиной в томатном соусе и апельсинами	42
Суп, овощной	60
Суп, с курицей и грибами	46
Суп, сливочный, тыквенный, Heinz	76
Сухарики, ржаные	64
Суши, лосось	48
Тапиока, на пару 1 час	70
Таро	48
Таро, очищенный, вареный	56
Тортилья кукурузная	52
Тортилья кукурузная, с жареным картофельным пюре, помидорами и салатом	78
Тортилья, кукурузная, с жареным бобовым пюре в томатном соусе	39
Тортилья, пшеничная	30
Тортилья, пшеничная, с жареными бобами в томатном соусе	28
Тыква, вареная в соленой воде	75
Тыква, очищенная, нарезанная кубиками, вареная 30 мин	66
Фанта (Fanta)	68
Фасоль, белая, вареная	31
Фасоль, высушенная, вареная	37
Фасоль, запеченная в томатном соусе, консервированная	57
Фасоль, печеная	40
Фасоль, печеная, консервированная	40
Фасоль, печеная в сырно-томатном соусе	44

Фасоль, печенная в томатном соусе	40
Феттучини	32
Фруктовый батончик, клубника	90
Фруктовый батончик, клюква и злаки	42
Фруктовый батончик, яблоко, обезжиренный	90
Фузилли, вареные	54
Фузилли, вареные, с солью	61
Фузилли, вареные, с солью и консервированным тунцом	28
Фузилли, вареные, с солью и сыром чеддер	27
Фузилли, цельнозерновые, вареные	55
Хлеб, белый, домашний, пшеничная мука	89
Хлеб, белый, домашний, свежий, из тостера	66
Хлеб, белый, из тостера	50
Хлеб, белый, пшеничная мука	72
Хлеб, белый, пшеничная мука, с маргарином	75
Хлеб, белый, с маргарином, яйцами и апельсиновым соком	58
Хлеб, белый, с маслом, йогуртом и маринованным огурцом	39
Хлеб, белый, с маслом, сыром, обычным молоком и свежим огурцом	55
Хлеб, белый, свежий, из тостера	63
Хлеб, гречневый	67
Хлеб, мультизерновой, с маргарином	80
Хлеб, пшеница грубого помола	69
Хлеб, пшеница грубого помола, с маргарином	68
Хлеб, с джемом и арахисовым маслом	72
Чечевица, зеленая, высушенная, вареная	37
Чечевица, красная, высушенная, вареная 25 мин	21
Чечевица, оранжевая, с овощами, приготовленные на пару 10 мин, затем вареные 10 мин	35
Чипсы, кукурузные, соленые	42

Швепс (Scheweppes)	54
Шоколад	49
Шоколад, с сахарозой	34
Шоколад, темный	23
Шоколад, темный, с изюмом, арахисом и джемом	44
Шортбред (Shortbread) песочное печенье	64
Эм энд Эмс (M&M's), с арахисом	33
Ямс	54
Ямс, на пару	51
Ямс, очищенный, вареный	35
Ячмень, вареный 20 мин	25
Ячмень, вареный 60 мин	37