

Название продукта	Гликемический индекс
Батон	80
Белый хлеб	95
Блины	70
Блины из гречневой муки	50
Блины из муки высшего сорта	69
Бублик пшеничный	103
Булки любые, кроме сдобных	85
Булочка для хот-дога	92
Булочка сдобная	88
Булочки для гамбургеров	61
Булочки французские	95
Вареники с картофелем	66
Вареники с творогом	60
Вафли	80
Гренки белые жареные	100
Крекеры	80
Крем, с добавлением пшеничной муки	66
Круассан	67
Лепешки пресные	69
Пельмени	60
Печенье, пирожные, торты	100
Пироги, бисквит	55
Пирожки	59
Пирожки печеные	50
Пирожное бисквитное	75
Пирожное заварное с кремом	75
Пирожное песочное	75
Пирожное слоеное с кремом	75
Пирожок жареный с повидлом	88
Пирожок печеный с луком и яйцом	88
Пирожок с мясом	50
Пита арабская	57
Пицца с помидорами и сыром	60
Пицца с сыром	60
Пончики	76
Пряники	65
Пшеничный хлеб из муки в/с	50
Пшеничный хлеб с отрубями	50
Ржаной хлеб	50

Ржаной хлеб с отрубями	40
Сдоба обыкновенная	85
Соевый хлеб	15
Сухарики	74
Сушки простые	50
Тапиока	80
Тесто дрожжевое	55
Тесто слоеное	55
Хлеб «Бородинский»	45
Хлеб белый	85
Хлеб белый (батон)	136
Хлеб длинный французский	75
Хлеб зерновой	40
Хлеб из муки высшего сорта	80
Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный	60
Хлеб ржаной	50
Хлеб ржано-пшеничный	65
Хлеб рисовый	85
Хлеб с отрубями	45
Хлеб тыквенный	40
Хлеб фруктовый	47
Хлеб черный	65
Хлебцы пшеничные	75
Хлебцы цельнозерновые	45