

Продукт	Гликемический индекс	Калорийность, ккал	Белки,	Жиры,	Углеводы,
			г в 100 г	г в 100 г	г в 100 г
Брынза	—	260	17,9	20,1	—
Йогурт 1,5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7
Сметана 20% жирности	56	204	2,8	20	3,2
Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8
Сыр сулугуни	—	285	19,5	22	—
Сыр тофу	15	73	8,1	4,2	0,6
Сыр фета	56	243	11	21	2,5
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6
Сыры твердые	—	360	23	30	—
Творог 9% жирности	30	185	14	9	2
Творог нежирный	30	88	18	1	1,2
Творожная масса	45	340	7	23	10