

Название	Гликемический индекс (ГИ)	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Аньолотти	60	335	10	1	71,5
Вермишель Мулун Paras	60	337	10,4	1	71,6
Клецки	—	165,9	5	4,7	25,9
Крахмал картофельный	95	354,3	1	0,7	86
Кукурузная мука	70	331,2	7,2	1,6	72
Кунжутная мука	57	412	45	12	31
Лапша	70	458,5	14	14,5	68
Лапша рисовая	92	346,5	3,5	0,5	82
Лапша Сэн Сой	—	348	7	0	80
Лапша Удон	62	329	10,5	1	69,5
Лапша Хурасаме	—	352	0	0	88
Лингуине (linguine)	—	341,9	12	1,1	71
Макаронны	60	340,6	11	1,4	71
Макаронны из муки грубого помола	38	120,6	4,6	1	23,3
Мафальдине	—	351,1	12,1	1,5	72,3
Мука амарантовая	35	297,7	9	1,7	61,6
Мука арахисовая	25	572	25	46	14,5
Мука гороховая	22	302	21	2	50
Мука гречневая	50	350,1	13,6	1,3	71
Мука кедровая	20	432	31	20	32
Мука кокосовая	45	469,4	20	16,6	60
Мука конопляная	—	290,4	30	8	24,6
Мука льняная	35	270	36	10	9
Мука миндальная	25	642,1	25,9	54,5	12
Мука нутовая	35	335	11	3	66
Мука овсяная	45	374,1	13	6,9	65
Мука ореховая	—	358,2	50,1	1,8	35,4
Мука подсолнечная	—	422	48	12	30,5
Мука полбы	45	362,1	17	2,5	67,9
Мука пшеничная 1 сорта	70	324,9	10,7	1,3	67,6
Мука пшеничная 2 сорта	70	324,7	11,9	1,9	65
Мука пшеничная высшего сорта	70	332,6	10	1,4	70
Мука ржаная	45	304,2	10	1,8	62

Мука рисовая	95	341,5	6	1,5	76
Мука соевая	15	386,3	36,5	18,7	18
Мука темпура	—	0			
Мука тритикале	—	362,7	13,2	1,9	73,2
Мука тыквенная	75	309	33	9	24
Мука чечевичная		345	29	1	55
Мука ячменная	60	279,3	10	1,7	56
Папарделле	—	257,2	5	20	14,3
Рисовая бумага	95	327,2	5,8	0	76,0
Спагетти	50	333,3	11,1	1,7	68,4
Тальятелле	55	360,6	21,8	2,2	63,4
Фетучини	—	107,4	7,7	1	16,9
Фокачча	—	348,6	5,8	19	38,6
Чипетке	—	347,3	0,7	0,5	85