

<b>Название</b>	<b>Гликемический индекс (ГИ)</b>	<b>Калории, ккал</b>	<b>Белки, г в 100 г</b>	<b>Жиры, г в 100 г</b>	<b>Углеводы, г в 100 г</b>
Абрикосовые косточки	10	518	24	45.6	2.9
Апельсиновые цукаты	65	297	2	1	70
Арахис	20	550,7	26.2	45.1	10
Арахис жареный	25	635	26	53	13.5
Арахис сушеный	25	610,9	29.3	50.1	10.7
Арбузные семечки	15	601	28.3	47.4	15.3
Бананы сушеные	70	93,6	1.5	0.4	21
Бразильский орех	25	673,9	14.4	66.3	4.9
Буковый орех	25	608,4	6.2	50	33.4
Вяленая вишня	30	298	1.5	0	73
Грецкий орех	15	654,7	16.1	60.7	11
Жмых кедрового ореха	15	432	31	20	32
Изюм	65	280,5	3	0.5	66
Изюм кишмиш	60	294	2.3	0	71.2
Каштан жареный	58	223,3	3.2	2.1	47.9
Каштан мягчайший (китайский)	55	223,5	4.3	1.1	49.1
Каштан свежий	54	153,3	2.2	0.5	35
Каштаны консервированные	54	233,4	3.4	2.2	50
Кедровые орехи	15	716,8	23.8	60	20.4
Кешью	15	599,6	18.4	48.4	22.6
Кешью жареный	15	601	18.4	48.6	22.5
Клюква вяленая	25	319,8	0.1	1.4	76.7
Клюква сушеная	25	319,8	0.1	1.4	76.7
Кокосовый орех	10	339,5	3.3	33.5	6.2
Курага	35	223,5	5.2	0.3	50
Миндаль горький	15	610,2	18.5	53.8	13

Миндаль сладкий	10	610,2	18.5	53.8	13
Орех кола	15	53,7	8	0.1	5.2
Орех лещина	15	653,1	13	62.7	9.2
Орех макадамия	10	734,2	7.8	75.8	5.2
Орех пекан	25	702	9.2	72	4.3
Орех пили	15	775,1	10.9	79.5	4
Орех чилим	15	300,2	12	3.4	55.4
Орехи желуди	25	404,4	6.2	24	40.9
Орехи кукуи	20	735	8	75.8	5.2
Орехи пинии	20	672,6	11.6	61	19.3
Плоды дерева ши (карите)	0	0	0	0	0
Сейшельский орех коко-де-мер	15	339,5	3.3	33.5	6.2
Семена льна	35	459,4	18.3	42.2	1.6
Семечки подсолнечника	35	601,8	20.7	53	10.5
Сушеная дыня	75	332,1	0.7	0.1	82.1
Сушеное манго	60	339,6	1.5	0.8	81.6
Сушеные груши	82	263,7	2.3	0.5	62.5
Сушеные яблоки	35	249,7	2.2	0.1	60
Сушеный барбарис	25	152	0	0	38
Сушеный боярышник	30	152	0	0	38
Сушеный инжир	35	252,1	3	0.9	58
Сушеный кумкват	0	53,3	1.9	0.9	9.4
Сушеный шиповник	25	220,3	3.4	1.5	48.3
Тыквенные семечки	20	529,9	24.5	45.9	4.7
Урюк	55	236,5	5	0.5	53
Финик сушеный	146	308,4	2.4	0	74.7
Финики	146	290,9	2.5	0.5	69.1
Фисташки	15	558	20	50	7

Фруктовые чипсы в сахаре	70	324,8	3.2	0	78
Фундук	15	650,6	15	61.4	9.5
Цукаты	75	229,6	3	0	54.4
Цукаты из ананаса	75	98,6	1.7	2.2	18
Цукаты из арбузных корок	60	210,4	2.6	0	50
Цукаты из груш	75	366	0	0	91.5
Цукаты из дыни	75	215,8	0.6	0.6	52
Цукаты из имбиря	70	234,5	3	0.5	54.5
Цукаты папайя	75	327,2	0.2	0	81.6
Чернослив	29	245	2.3	0.6	57.6
Чуфа (земляной миндаль)	20	610,1	18.7	53.7	13