

Таблица продуктов с высоким гликемическим индексом (70-100)

Классификация	Наименование	Показатель ГИ
Сладости	Кукурузные хлопья	85
	Сладкая воздушная кукуруза	85
	Мюсли с изюмом и орехами	80
	Вафли несладкие	75
	Шоколад молочный	70
	Газированные напитки	70
	Белый хлеб	100
Хлеб и продукция из теста	Сладкая сдоба	95
	Хлеб без глютена	90
	Булки гамбургерные	85
	Крекер	80
	Пончики	76
	Багет	75
	Круассан	70
Производные сахара	Глюкоза	100
	Белый сахар	70
	Коричневый сахар	70
	Белый рис	90
	Рисовый молочный пудинг	85
Крупы и блюда из них	Молочная рисовая каша	80
	Пшено	71
	Вермишель из мягких сортов пшеницы	70
	Перловка	70
	Кус-кус	70
	Манка	70

	Финики	110
Фрукты	Голубика	99
	Абрикосы	91
	Арбуз	74
	Картофель печеный	95
	Картофель жареный	95
Овощи	Запеканка картофельная	95
	Морковь вареная	85
	Пюре картофельное	83
	Тыква	75
Таблица продуктов со средним гликемическим индексом (50-69)		
Сладости	Джем	65
	Мармелад	65
	Зефир	65
	Изюм	65
	Кленовый сироп	65
	Сорбет	65
	Мороженое (с добавлением сахара)	60
	Песочное печенье	55
	Пшеничная мука	69
	Черный дрожжевой хлеб	65
Хлеб и изделия из теста и пшеницы	Ржаной и цельнозерновой хлеб	65
	Оладьи	63
	Пицца «Маргарита»	61
	Лазанья	60
	Арабская пита	57
Фрукты	Спагетти	55
	Свежий ананас	66

	Консервированный ананас	65
	Банан	60
	Дыня	60
	Папайя свежая	59
	Консервированные персики	55
	Манго	50
	Хурма	50
	Киви	50
	Овсянка быстрого приготовления	66
	Мюсли с сахаром	65
Крупы и каши	Рис длиннозерновой	60
	Овсяная каша	60
	Булгур	50
	Сок апельсиновый	65
	Компот из сухофруктов	59
Напитки	Виноградный сок (без сахара)	53
	Клюквенный сок (без сахара)	50
	Ананасовый сок без сахара	50
	Яблочный сок (без сахара)	50
	Свекла тушеная	65
	Картофель в мундире	65
Овощи	Батат	64
	Консервированные овощи	64
	Земляная груша	50
	Промышленный майонез	60
Соусы	Кетчуп	55
	Горчица	55
Молочная продукция	Масло сливочное	55

	Сметана 20% жирности	55
Мясо и рыба	Рыбные котлеты	50
	Жареная говяжья печень	50
	Таблица продуктов с низким ГИ (0-49)	
Фрукты	Клюква	47
	Виноград	44
	Курага, Чернослив	40
	Яблоко, апельсин, айва	35
	Гранат, персик	34
	Абрикос, грейпфрут, груша, нектарин, мандарин	34
	Ежевика	29
	Вишня, малина, красная смородина	23
	Клубника, земляника	20
	Консервированный зеленый горошек	45
	Нут, сушеные томаты, зеленый горошек	35
	Фасоль	34
	Коричневая чечевица, зеленая фасоль, чеснок, морковь, свекла, желтая чечевица	30
	Зеленая чечевица, золотистая фасоль, тыквенные семечки	25
Овощи	Артишок, баклажан	20
	Брокколи, капуста кочанная, брюссельская капуста, цветная капуста, перец чили, огурец,	15
	Листовой салат	9
	Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано	5
	Коричневый рис	45
Крупы	Гречка	40
	Дикий (черный) рис	35
	Творожная масса	45
Молочные продукты	Обезжиренный натуральный йогурт	35
	Сливки 10% жирности	30

	Творог обезжиренный	30
	Молоко	30
	Кефир нежирный	25
	Тост из цельнозернового хлеба	45
Хлеб и продукты из пшеницы	Макароны, сваренные «аль денте»	40
	Китайская лапша и вермишель	35
	Грейпфрутовый сок (без сахара)	45
Напитки	Морковный сок (без сахара)	40
	Компот (без сахара)	34
	Томатный сок	33
	Мороженое на фруктозе	35
Сладости	Джем (без сахара)	30
	Горький шоколад (более 70% какао)	30
	Арахисовая паста (без сахара)	20