

Наименование продукта	Гликемический индекс		Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
		Овощи				
Брокколи	10	27	3	0,4	4	
Брюссельская капуста	15	43	4,8	—	5,9	
Грибы соленые	10	29	3,7	1,7	1,1	
Зеленый горошек свежий	40	72	5	0,2	12,8	
Икра баклажанная	40	146	1,7	13,3	5,1	
Икра кабачковая	75	83	1,3	4,8	8,1	
Капуста	10	25	2	—	4,3	
Капуста квашенная	15	17	1,8	0,1	2,2	
Капуста тушеная	15	75	2	3	9,6	
Картофель вареный	65	75	2	0,4	15,8	
Картофель жареный	95	184	2,8	9,5	22	
Картофель фри	95	266	3,8	15,1	29	
Картофельное пюре	90	92	2,1	3,3	13,7	
Картофельные чипсы	85	538	2,2	37,6	49,3	
Кукуруза отварная	70	123	4,1	2,3	22,5	
Лук репчатый	10	48	1,4	—	10,4	
Лук-порей	15	33	2	—	6,5	
Маслины черные	15	361	2,2	32	8,7	
Морковь сырая	35	35	1,3	0,1	7,2	
Огурцы свежие	20	13	0,6	0,1	1,8	
Оливки зеленые	15	125	1,4	12,7	1,3	
Перец зеленый	10	26	1,3	—	5,3	
Перец красный	15	31	1,3	0,3	5,9	
Помидоры	10	23	1,1	0,2	3,8	
Редис	15	20	1,2	0,1	3,4	

Свекла варёная	64	54	1,9	0,1	10,8
Спаржа	15	21	1,9	0,1	3,2
Тыква запеченная	75	23	1,1	0,1	4,4
Фасоль вареная	40	127	9,6	0,5	0,2
Цветная капуста тушеная	15	29	1,8	0,3	4
Чеснок	30	46	6,5	—	5,2
Чечевица отварная	25	128	10,3	0,4	20,3
Шпинат	15	22	2,9	0,3	2

Фрукты и ягоды

Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8
Бананы	60	91	1,5	0,1	21
Брусника	25	43	0,7	0,5	8
Виноград	40	64	0,6	0,2	16
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3
Голубика	42	34	1	0,1	7,7
Гранат	35	52	0,9	—	11,2
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5
Дыня	60	39	0,6	—	9,1
Ежевика	25	31	2	—	4,4
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3
Изюм	65	271	1,8	—	66
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3

Клюква	45	26	0,5	—	3,8
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1
Курага	30	240	5,2	—	55
Лимон	20	33	0,9	0,1	3
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3
Финики	70	306	2	0,5	72,3
Хурма	55	55	0,5	—	13,2
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4
Чернослив	25	242	2,3	—	58,4
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8

Зерновые продукты и изделия из муки

Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3
Булочка для хот дога	92	287	8,7	3,1	59
Булочка сдобная	88	292	7,5	4,9	54,7
Вареники с картофелем	66	234	6	3,6	42
Вареники с творогом	60	170	10,9	1	36,4
Вафли	80	545	2,9	32,6	61,6
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29

Клетчатка	30	205	17	3,9	14
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80
Макаронны высший сорт	85	344	12,8	0,4	70
Макаронны из муки грубого помола	38	113	4,7	0,9	23,2
Макаронны из твердых сортов пшеницы	50	140	5,5	1,1	27
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3
Мюсли	80	352	11,3	13,4	67,1
Овсяная каша молочная	60	116	4,8	5,1	13,7
Овсяная каша на воде	66	49	1,5	1,1	9
Овсяные хлопья	40	305	11	6,2	50
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5
Пельмени	60	252	14	6,3	37
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1
Печенье, пирожные, торты	100	520	4	25	70
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7
Пшеничная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36
Рисовая каша молочная	70	101	2,9	1,4	18
Рисовая каша на воде	80	107	2,4	0,4	63,5
Соевая мука обезжиренная	15	291	48,9	1	21,7
Сухарики	74	360	11,5	2	74
Хлеб «Бородинский»	45	202	6,8	1,3	40,7
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6
Хлеб пшеничный из муки в/с	85	369	7,4	7,6	68,1
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5

Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8
Молочные продукты					
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 обезжиренный	30	88	18	1	1,2
Творожная масса	45	340	7	23	10
Рыба и морепродукты					
Белуга	—	131	23,8	4	—
Горбуша горячего копчения	—	161	23,2	7,6	—
Икра красная	—	261	31,6	13,8	—
Икра минтая	—	131	28,4	1,9	—
Кальмары отварные	—	140	30,4	2,2	—

Камбала	—	105	18,2	2,3	—
Карп жареный	—	196	18,3	11,6	—
Кефаль отварная	—	115	19	4,3	—
Копченая треска	—	111	23,3	0,9	—
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5
Крабы отварные	—	85	18,7	1,1	—
Креветки	—	95	20	1,8	—
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3
Окунь жареный	—	158	19	8,9	—
Печень трески	—	613	4,2	65,7	—
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1
Сайра в масле	—	283	18,3	23,3	—
Сардина в масле	—	249	17,9	19,7	—
Сардина отварная	—	178	20	10,8	—
Сельдь	—	140	15,5	8,7	—
Семга отварная	—	210	16,3	15	—
Скумбрия в масле	—	278	13,1	25,1	—
Скумбрия холодного копчения	—	151	23,4	6,4	—
Судак	—	97	21,3	1,3	—
Треска отварная	—	76	17	0,7	—
Тунец в собственном соку	—	96	21	1	—
Угорь копченый	—	363	17,7	32,4	—
Устрицы отварные	—	95	14	3	—
Форель отварная	—	89	15,5	3	—
Хек отварной	—	86	16,6	2,2	—
Шпроты в масле	—	363	17,4	32,4	—
Щука отварная	—	78	18	0,5	—

Мясные продукты

Баранина	—	300	24	25	—
Баранина отварная	—	293	21,9	22,6	—
Бефстроганов	56	207	16,6	13,1	5,7
Говядина нежирная отварная	—	175	25,7	8,1	—
Говяжий язык отварной	—	231	23,9	15	—
Говяжьи мозги	—	124	11,7	8,6	—
Говяжья печень жареная	50	199	22,9	10,2	3,9
Гусь	—	319	29,3	22,4	—
Индейка отварная	—	195	23,7	10,4	—
Колбаса вареная	34	300	12	28	3
Котлеты из свинины	50	262	11,7	19,6	9,6
Кролик жареный	—	212	28,7	10,8	—
Куриная грудка отварная	—	137	29,8	1,8	—
Курица жареная	—	262	31,2	15,3	—
Омлет	49	210	14	15	2,1
Почки тушеные	—	156	26,1	5,8	—
Свинина жареная	—	407	17,7	37,4	—
Свинина на гриле	—	280	19,9	22	—
Сосиски	28	266	10,4	24	1,6
Телятина отварная	—	134	27,8	3,1	—
Утка жареная	—	407	23,2	34,8	—

Жиры, масла и соусы

Горчица	35	143	9,9	12,7	5,3
Кетчуп	15	90	2,1	—	14,9
Майонез	60	621	0,3	67	2,6
Маргарин	55	743	0,2	82	2,1
Оливковое масло	—	898	—	99,8	—

Растительное масло	—	899	—	99,9	—
Сало свиное	—	841	1,4	90	—
Сливочное масло	51	748	0,4	82,5	0,8
Соевый соус	20	12	2	—	1
Напитки					
Вино белое сухое	44	66	0,1	—	0,6
Вино красное сухое	44	68	0,2	—	0,3
Вода чистая негазированная	—	—	—	—	—
Газированные напитки	74	48	—	—	11,7
Десертное вино	30	150	0,2	—	20
Какао на молоке (без сахара)	40	67	3,2	3,8	5,1
Квас	30	20,8	0,2	—	5
Компот из фруктов (без сахара)	60	60	0,8	—	14,2
Кофе молотый	42	58	0,7	1	11,2
Кофе натуральный (без сахара)	52	1	0,1	0,1	—
Сок ананасовый (без сахара)	46	53	0,4	—	13,4
Сок апельсиновый (без сахара)	40	54	0,7	—	12,8
Сок в упаковке	70	54	0,7	—	12,8
Сок виноградный (без сахара)	48	56,4	0,3	—	13,8
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	33	0,3	—	8
Сок морковный	40	28	1,1	0,1	5,8
Сок томатный	15	18	1	—	3,5
Сок яблочный (без сахара)	40	44	0,5	—	9,1
Чай зеленый (без сахара)	—	0,1	—	—	—
Другие продукты					
Арахис	20	612	20,9	45,2	10,8
Белок одного яйца	0	17	3,6	—	0,4
Варенье	70	271	0,3	0,3	70,9

Грецкие орехи	15	710	15,6	65,2	15,2
Желток одного яйца	0	59	2,7	5,2	0,3
Карамель, леденцы	80	375	—	0,1	97
Кокосовый орех	45	380	3,4	33,5	29,5
Мармелад	30	306	0,4	0,1	76
Мед	90	314	0,8	—	80,3
Миндаль	25	648	18,6	57,7	13,6
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6
Сахар	70	374	—	—	99,8
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4
Семечки тыквенные	25	600	28	46,7	15,7
Фисташки	15	577	21	50	10,8
Фундук	15	706	16,1	66,9	9,9
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6
Хот-дог (1 шт.)	90	724	17	36	79
Шаверма в лаваше (1шт.)	70	628	24,8	29	64
Шоколад молочный	70	550	5	34,7	52,4
Шоколад темный	22	539	6,2	35,4	48,2
Шоколадные батончики	70	500	4	25	69
Яйцо (1 шт.)	0	76	6,3	5,2	0,7