

Название продукта	Гликемический индекс
<b>Низкий гликемический индекс (0-39)</b>	
Авокадо	10
Апельсины, абрикосы, айва	35
Артишок, вишня, баклажан	20
Болгарский перец, сельдерей, ревень, редис, укроп, шпинат	15
Брокколи	15
Горох	25
Горошек (консервированный)	35
Горчица	35
Горький шоколад (какао не меньше 85%)	20
Гранат	35
Грецкие орехи, лесные, кедровые, арахис, орех, миндаль, фисташки, фундук	15
Груши, курага, маракуйя, мармелад, помело, грейпфрут	30
Зеленый горошек, сельдерей корневой	35
Йогурт без добавок сахара	20
Капуста брюссельская, цветная, квашеная белокочанная, грибы, стручковая фасоль, имбирь	15
Крыжовник, ежевика, черешня, земляника, малина, клубника, черника	25
Кунжут	35
Листовой салат	9
Маслины, лук, огурцы	15
Молоко	30
Морская капуста	22
Персики	35
Помидор, свекла, чечевица, чеснок, репа, сырая морковь	30
Пряности, орегано, приправы, петрушка, базилик	5
Раки	5
Рис бурый	35-38

Семена подсолнечника	35
Сливочное мороженое	35
Сливы	35
Смородина	15
Сок из томатов	35
Сок лимона	20
Устрицы, мидии, креветки	0
Фасоль	25
Хлеб цельнозерновой	35
Яблоко	35
Ячневая крупа	25

#### **Средний гликемический индекс (40-69)**

Бобы сухие	40
Гречиха	40
Хлопья овсяные, спагетти	40
Морковный сок	40
Бананы, сок грейпфрутовый, виноград, клюква	45
Вермишель	45
Орех кокосовый	45
Ананас, инжир, сок апельсиновый, манго, нектарин	50
Макароны (твердые сорта пшеницы)	50
Повидло, персики консервированные	50
Неочищенный рис	50
Мюсли	50
Топинамбур	50
Сок черничный и яблочный	50
Персики (консервы), хурма	50
Кетчуп, горчица	55

Сок виноградный	55
Дыня	60
Рис длинно зернистый	60
Майонез	60
Пицца с сыром	60
Картофель вареный	65
Хлеб ржаной	65
Изюм	65
Свекла вареная	65
Мед	50-70

**Высокий гликемический индекс (70-110)**

Абрикосы (консервы)	90
Арбуз, тыква, кукурузные хлопья, кабачок	75
Булочки несладкие	85
Булочки сдобные	95
Вареная морковь	85
Вафли	75
Глюкоза	100
Картофель печеный, жареный, запеканка из картофеля	95
Крахмал	105
Крекер	80
Лапша рисовая	90
Любые шоколадные батончики и молочный шоколад	70
Перловая крупа, пшено, манная крупа	70
Пиво	110
Пончики	75
Попкорн	85
Пшеничная мука	70

Пшеничный хлеб	90
Пюре картофельное	80
Сахар	70
Сладкая вода	70
Тосты (белый хлеб)	100
Финики	100
Чипсы	70