

**Список продуктов                      ГИ                      Калорийность на 100 г**

**Хлебобулочные изделия, мука и крупы**

Ржаной хлеб	50	200
Ржаной хлеб с отрубями	45	175
Цельнозерновой хлеб (без добавления муки)	40	300
Цельнозерновые хлебцы	45	295
Ржаные хлебцы	45	
Овсяная мука	45	
Ржаная мука	40	298
Льняная мука	35	270
Гречневая мука	50	353
Мука из киноа	40	368
Гречка	40	308
Коричневый рис	50	111
Рис басмати неочищенный	45	90
Овес	40	342
Цельнозерновой булгур	45	335

**Мясные блюда и морепродукты**

Свинина	0	316
Говядина	0	187
Курятина	0	165
Котлеты из свинины	50	349
Свиные сосиски	28	324
Колбаса из свинины	50	До 420 в зависимости от сорта
Колбаса из телятины	34	316
Все виды рыбы	0	От 75 до 150 в зависимости от сорта
Рыбные котлеты	0	168
Крабовые палочки	40	94

Морская капуста	0	5
<b>Кисломолочные блюда</b>		
Обезжиренное молоко	27	31
Нежирный творог	0	88
Творог 9% жирности	0	185
Йогурт без добавок	35	47
Кефир нежирный	0	30
Сметана 20%	0	204
Сливки 10%	30	118
Сыр фета	0	243
Брынза	0	260
Твердый сыр	0	От 360 до 400 в зависимости от сорта

#### **Жиры, соусы**

Сливочное масло	0	748
Все виды растительных масел	0	От 500 до 900 ккал
Сало	0	841
Майонез	0	621
Соевый соус	20	12
Кетчуп	15	90

#### **Овощи**

Брокколи	10	27
Белокочанная капуста	10	25
Цветная капуста	15	29
Лук	10	48
Маслины	15	361
Морковь	35	35
Огурцы	20	13
Оливки	15	125

Сладкий перец	10 26
Редис	15 20
Руккола	10 18
Листовой салат	10 17
Сельдерей	10 15
Помидоры	10 23
Чеснок	30 149
Шпинат	15 23
Грибы жаренные	15 22

#### **Фрукты и ягоды**

Абрикос	20 40
Айва	35 56
Алыча	27 27
Апельсин	35 39
Виноград	40 64
Вишня	22 49
Голубика	42 34
Гранат	25 83
Грейпфрут	22 35
Груша	34 42
Киви	50 49
Кокос	45 354
Клубника	32 32
Лимон	25 29
Манго	55 67
Мандарин	40 38
Малина	30 39
Персик	30 42

Помело	25	38
Сливы	22	43
Смородина	30	35
Черника	43	41
Черешня	25	50
Чернослив	25	242
Яблоки	30	44

#### **Орехи, бобовые**

Грецкие орехи	15	710
Арахис	20	612
Кешью	15	
Миндаль	25	648
Фундук	0	700
Кедровые орехи	15	673
Тыквенные семечки	25	556
Горох	35	81
Чечевица	25	116
Фасоль	40	123
Нут	30	364
Маш	25	347
Бобы	30	347
Кунжут	35	572
Киноа	35	368
Соевый сыр тофу	15	76
Соевое молоко	30	54
Хумус	25	166
Консервированный горошек	45	58
Арахисовое масло	32	884

### **Напитки**

Томатный сок	15	18
Чай	0	
Кофе без молока и сахара	52	1
Какао с молоком	40	64
Квас	30	20
Белое сухое вино	0	66
Красное сухое вино	44	68
Десертное вино	30	170