

Продукт	ГИ
Арбуз	75
Безглютеновый белый хлеб	90
Белый (клейкий) рис	90
Белый сахар	70
Брюква	99
Булочки для гамбургеров	85
Глюкоза	100
Жареный картофель	95
Картофельная запеканка	95
Картофельное пюре	83
Картофельные чипсы	70
Консервированные абрикосы	91
Коричневый сахар	70
Крекер	80
Круасан	70
Кукурузные хлопья	85
Кус-кус	70
Лазанья (из пшеницы мягких сортов)	75
Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Манка	70
Модифицированный крахмал	100
Молочный шоколад	70
Морковь (вареная или тушеная)	85
Мюсли с орехами и изюмом	80
Несладкие вафли	75
Несладкий поп-корн	85
Перловая крупа	70

Печеный картофель	95
Пиво	110
Пшено	71
Ризотто с белыми рисом	70
Рисовая каша на молоке	75
Рисовая лапша	92
Рисовый пудинг на молоке	85
Сдобные булочки	95
Сладкая газировка («кока-кола», «пепси-кола» и подобные)	70
Сладкий пончик	76
Тост из белого хлеба	100
Тыква	75
Финики	103
Французский багет	75
Шоколадный батончик («Марс», «Сникерс», «Твикс» и подобные)	70