

Название продукта	Гликемический индекс	Калорийность, ккал
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
Свинные 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
Кисломолочные блюда		
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