

Узнайте больше о правильном питании.

Таблица гликемических индексов продуктов

Абрикос (свежий фрукт)	30
Абрикосы (консервированные в сиропе)	60
Авокадо	10
Айва (свежий фрукт)	35
Амарант (семена)	35
Амарант воздушный (аналог попкорна)	70
Амилоза	48
Ананас (консервированные в сиропе)	65
Ананас (свежий фрукт)	45
Апельсин (свежий фрукт)	35
Апельсиновый сок (без сахара)	45
Арахис	15
Арахисовая паста (без сахара)	25
Арахисовое масло (паста без сахара)	40
Арбуз	75
Артишок	20
Ацерола (барбадосская вишня)	20
Баклажан	20
Бамбука ростки	20
Банан десертный (зеленый)	45
Банан десертный (спелый)	60
Банан платана (сырой)	45
Банан платана (только в приготовленном виде)	70
Батат (сладкий картофель)	65
Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.	65
Бисквит	70
Бисквит (мука грубого помола без сахара)	50
Бискотти (сухое печенье)	70
Блины из гречневой муки	50
Бобы соевые	15
Бобы соевые, консервированные	22
Бобы, фава (сырая)	40
Бриошь (булочка)	70
Брюква, кормовая свекла	70
Бублики, баранки	70
Булгур (зерно приготовленный)	55
Булгур цельнозерновой (приготовленный)	45
Вафли сладкие	75
Вермишель из твердых сортов пшеницы	35
Вермишель соевая	30
Виноград (свежая ягода)	45

Узнайте больше о правильном питании.

Вишня (свежая ягода)	25
Глюкоза (декстроза)	100
Голубика (свежая ягода)	25
Горох сухой	25
Горошек зеленый (консервированный)	45
Горошек зеленый (свежий)	35
Горошек стручковой	15
Горчица (с добавлением сахара)	55
Горчица, горчица дижонская	35
Гранат (свежий фрукт)	35
Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)	30
Грибы	15
Груша (свежий фрукт)	30
Груша дынная (пепино)	40
Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)	45
Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)	30
Джем без сахара (Montignac®)	20
Джем стандартный с сахаром	55
Дрожжи пекарные	35
Дрожжи пивные	35
Дыня (канталуп, медовая и т.п.)	60
Ежевика (свежая ягода)	25
Ежевика (свежая ягода)	25
Желе из айвы (без сахара)	40
Желе из айвы (с сахаром)	65
Зерновые зародыши	15
Злаки цельнозерновые (без сахара)	45
Изюм	65
Имбирь	15
Инжир (свежий фрукт)	35
Инжир сушеный	40
Йогурт натуральный**	35
Йогурт сладкий	52
Йогурт соевый (ароматизированный)	35
Йогурт соевый (натуральный)	20
Кабачок	15
Какао-порошок (без сахара)	20
Камут цельнозерновой	40
Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)	45
Капуста белокочанная	15
Капуста брокколи	15
Капуста брюссельская	15

Узнайте больше о правильном питании.

Капуста квашеная	15
Капуста цветная	15
Картофель в мундире (вареный, на пару)	65
Картофель жареный, запеченный, фри	95
Картофель отварной без кожицы	70
Картофель сладкий (батат)	50
Картофельное пюре	80
Картофельное пюре - порошок	90
Картофельные хлопья (быстрого приготовления)	90
Картофельные чипсы	70
Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)	35
Каша гречневая	40
Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70
Каша из овсяных хлопьев	60
Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки	60
Каша пшенная	70
Каша рисовая с молоком (с сахаром)	75
Каштан	60
Квиноа	35
Кетчуп	55
Киви (свежий фрукт)	50
Клубника (свежие ягоды)	25
Клюква (свежие ягоды)	45
Кокос	45
Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)	70
Корнишон	15
Крахмал из подземных побегов	85
Крахмал картофельный	95
Крахмал кукурузный	85
Крахмал модифицированный	100
Крекеры	80
Круассан	70
Крупа гречневая	40
Манка/крупа из твердых сортов пшеницы	60
Крупа перловая (как правило, обработана паром)	60
Крупа ячневая	25
Крыжовник	25
Кукуруза индийская	35
Кукуруза консервированная	65
Кукуруза свежая	35
Кукурузные хлопья	85
Кунжутная паста, тахини	40

Узнайте больше о правильном питании.

Кунжутное семя	35
Курага	35
Кускус	65
Кускус/манка цельнозерновая	50
Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая	45
Лазанья (из мягкой сортов пшеницы)	75
Лазанья (из пшеницы твердых сортов)	60
Лактоза	40
Лапша (из мягких сортов пшеницы)	70
Лапша рисовая	65
Лепешки пресные	69
Лимон (свежий фрукт)	20
Личи (свежий фрукт)	50
Лук	15
Лук-порей	15
Лук-шалот	15
Льняное семя	35
Люпин	15
Маис	35
Майонез (промышленный с сахаром)	60
Макаронны (из твердых сортов пшеницы)	50
Маковое семя	35
Малина (свежие ягоды)	25
Мальтодекстрин	95
Манго (свежий фрукт)	50
Мандарин, клементин	30
Маниока (горькая, сладкая)	55
Маракуйя	30
Маранта (арроу-рут)	85
Мармелад (без сахара Montignac®)	30
Мармелад с сахаром	65
Маца (из белой муки)	70
Маца (цельнозерновая мука)	40
Мед гречишный	60
Миндаль	15
Миндальная паста (без сахара)	35
Миндальное молоко	30
Молоко кокосовое	40
Молоко овсяное (сырое)	30
Молоко рисовое	85
Молоко соевое	30
Молоко сухое**	30

Узнайте больше о правильном питании.

Молоко шоколадное	34
Молоко** (независимо от жирности)	30
Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)	60
Морковь (приготовленная)	85
Морковь (свежая)	30
Мороженое из соевого молока	35
Мороженое сливочное (на фруктозе)	35
Мороженое сливочное (с сахаром)	60
Морошка (свежие ягоды)	25
Мука айвовая	40
Мука гречневая	40
Мука грубого помола	60
Мука из камута (цельнозерновая)	45
Мука из квиноа	40
Мука из полбы (цельнозерновая)	45
Мука каштановая	65
Мука кукурузная	70
Мука нутовая	35
Мука обдирная пшеничная (цельнозерновая)	65
Мука пшеничная очищенная в/с	85
Мука ржаная цельнозерновая	45
Мука рисовая	95
Мука соевая	25
Мушмула, слива японская	55
Мюсли "Montignac®"	45
Мюсли (без сахара)	50
Мюсли (с сахаром, медом...)	65
Мякоть пальмы	20
Нектарин (свежий фрукт)	35
Нут	30
Нут (консервированный)	35
Овёс (крупа)	40
Овощи консервированные (заводские)	65
Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)	40
Овсяный (устричный) корень	30
Огурец (свежий овощ)	15
Огурчики-пикули маринованные	15
Оливки	15
Опунция (свежий фрукт)	35
Орех грецкий	15
Орех лесной (фундук)	15
Орехи кедровые	15

Узнайте больше о правильном питании.

Орехи кешью	15
Отруби (пшеничные, овсяные)	15
Папайя (свежий фрукт)	55
Паста Nulella®	55
Паста из лесных орехов (без сахара)	25
Паста из неочищенного миндаля (без сахара)	25
Паста из очищенного миндаля (без сахара)	35
Паста из цельнозерновой муки	50
Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente	40
Пастернак	85
Патока	70
Перец сладкий	15
Перец стручковый, чили	15
Персик (консервированный в сиропе)	55
Персик (свежий фрукт)	35
Песто (соус)	15
Печенье масляное (мука, масло, сахар)	55
Печенье овсяное	55
Печенье песочное (из муки, масла, сахара)	55
Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)	40
Печенье сдобное	55
Пиво	110
Пицца	60
Подсолнечник (семена)	35
Полба	40
Полба (из рафинированной муки)	65
Полба (цельнозерновая)	45
Полента кукурузная крупа	70
Пончики	75
Попкорн несладкий	85
Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)	15
Просо	70
Пшено	70
Равиоли (из мягких сортов пшеницы)	70
Равиоли (твердые сорта пшеницы)	60
Ракообразные (омар, краб, langoust)	5
Рататуй	20
Ревень	15
Редис	15
Ризотто	70
Рис Жасмин	60
Рис басмати	50

Узнайте больше о правильном питании.

Рис басмати неочищенный	45
Рис белый стандартный	70
Рис быстрого приготовления	85
Рис воздушный (аналог попкорна)	85
Рис дикий (черный)	35
Рис длиннозерновой	60
Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)	60
Рис клейкий	90
Рис коричневый (бурый)	50
Рис красный	55
Рисовые галеты	85
Рисовый пудинг	85
Рожкового дерева порошок (загуститель)	15
Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)	15
Сахар белый (сахароза)	70
Сахар коричневый	70
Свекла (приготовленная)	65
Свекла (свежая)	30
Свекла листовая	15
Сельдерей (стебли)	15
Сельдерей корневой (приготовленный)	85
Сельдерей корневой (сырой)	35
Сидр сухой	40
Сироп кукурузный	115
Сироп агавы	15
Сироп глюкозы	100
Сироп кленовый	65
Сироп пшеничный	100
Сироп рисовый	100
Сироп цикория	55
Скорцонера (козелец)	30
Сливы (свежий фрукт)	35
Смесь злаков для завтрака (Kellogg)	70
Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)	50
Смесь очищенных злаков с сахаром	70
Смородина красная (свежая ягода)	25
Смородина черная (свежая ягода)	15
Соевые продукты	20
Соевые сливки	20
Соевый соус (без сахара)	20
Сок ананасовый (без сахара)	50
Сок виноградный (без сахара)	55

Узнайте больше о правильном питании.

Сок грейпфрутовый (без сахара)	45
Сок грушевый	50
Сок клюквенный (без сахара)	50
Сок лимонный (без сахара)	20
Сок манго (без сахара)	55
Сок морковный (без сахара)	40
Сок сахарного тростника (сухой)	65
Сок томатный	35
Сок яблочный (без сахара)	50
Сорбет (без сахара)	40
Сорбет (с сахаром)	65
Сорго	70
Спагетти (хорошо сваренные)	55
Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)	40
Спаржа	15
Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)	5
Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Суп-пюре из желтого гороха	60
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Суп-пюре из черных бобов	64
Суп-пюре чечевичный	44
Сурими (рыбный фарш в крабовых палочках)	50
Сухари для панировки	74
Сухарики, галеты	70
Суши	55
Сыр сычужный**	30
Такос (мексиканские кукурузные лепешки)	70
Тальятелли (хорошо сваренные)	55
Тамаринд (сладкий)	65
Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)	85
Таро	54
Тахин	40
Творог** не отжатый	30
Темпе (из ферментированных соевых бобов)	15
Томатный сок	35
Томатный соус (без сахара)	35
Томатный соус (с добавлением сахара)	45
Томаты	30
Томаты сушеные	35
Топинамбур	50
Тосты из цельнозернового хлеба	45
Тофу (соевый творог)	15

Узнайте больше о правильном питании.

Турнепс, репа (приготовленная)	85
Турнепс, репа (свежий)	30
Тыква (разные виды)	75
Тыква круглая	75
Тыквенные семечки	25
Уксус	5
Фалафель (из бобов, фавы)	40
Фалафель (из нута)	35
Фасоль (приготовленная)	80
Фасоль адзуки	35
Фасоль белая	35
Фасоль борпотти	35
Фасоль зеленая	30
Фасоль красная	35
Фасоль красная (консервированная)	40
Фасоль мунго (маш/бобы мунг)	25
Фасоль стручковая	15
Фасоль Фляжоле	25
Фасоль черная	35
Фенхель	15
Физалис	15
Финики	70
Фисташки	15
Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)	20
Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара	45
Хлеб - пита арабская	57
Хлеб белый «багет»	70
Хлеб белый без глютена	90
Хлеб белый для завтраков (например, Harry's®)	85
Хлеб белый для сэндвичей	85
Хлеб гречневый	50
Хлеб дрожжевой коричневый	65
Хлеб из камута	45
Хлеб из киноа (примерно 65 % киноа)	50
Хлеб из муки грубого помола	65
Хлеб из пророщенных зерен	35
Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой	40
Хлеб на молоке	60
Хлеб Памперникель "Montignac®"	45
Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)	65
Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65
Хлеб ржаной цельнозерновой	45

Узнайте больше о правильном питании.

Хлеб рисовый	70
Хлеб тыквенный	40
Хлеб фруктовый	47
Хлеб цельнозерновой "Montignac®"	34
Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)	45
Хлебное дерево	65
Хлебцы Wasa™	50
Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)	35
Хумус	25
Хурма	50
Цельные пшеничные зерна	45
Цикорий (напиток)	40
Цукини	15
Чайот (мексиканский огурец), пюре из него	50
Черника (свежие ягоды)	25
Чернослив	40
Чеснок	30
Чечевица желтая	30
Чечевица зеленая	25
Чечевица коричневая	30
Шоколад молочный	70
Шоколад черный (>70% какао)	25
Шоколад черный (>85% какао)	20
Шоколадная булочка	65
Шоколадные батончики	70
Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)	35
Шоколадный порошок с сахаром	60
Шпинат	15
Щавель	15
Щербет	50
Эндивий	15
Энергетический батончик злаковый, без сахара	50
Яблоки сушеные	35
Яблоко (свежий фрукт)	35
Яблоко запеченное	35
Яблочное пюре (без сахара)	35
Яблочный соус (без сахара)	35
Яичный порошок	60
Ямс	65
Ячмень (цельное зерно)	45
Ячмень, обработанный паром	60

<http://food-hunter.ru>

Узнайте больше о правильном питании.

****** Молочные продукты, несмотря на низкий гликемический индекс, имеют высокий инсулиновый индекс, поэтому их надо употреблять с осторожностью!