

Таблица гликемического индекса продуктов

Таблица продуктов с высоким гликемическим индексом

Кукурузный сироп	115	Пиво	110
Глюкоза (декстроза)	100	Крахмальная патока	100
Модифицированный крахмал	100	Пшеничный сироп, рисовый сироп	100
Жареный картофель, картофельная запеканка	95	Картофельная мука (крахмал)	95
Картофель, приготовленный в духовке	95	Рисовая мука	95
Безглютеновый белый хлеб	90	Аррорут	85
Клейкий рис	90	Сельдерей корневой (приготовленный)	85
Морковь (приготовленная)	85	Булочки для гамбургера	85
Кукурузные хлопья	85	Быстрорастворяющийся/пропаренный рис	85
Мед	85	Пастернак	85
Маис (кукурузный крахмал)	85	Воздушный рис	85
Поп-корн (без сахара)	85	Рисовая пудинг на молоке	85
Рисовый пирог/пудинг	85	Репа, турнепс (приготовленные)	85
Белый бутербродный хлеб	85	Белая пшеничная мука	85
Кормовые бобы, конские бобы (приготовленные)	80	Картофельное пюре	80
Пончики	75	Лазанья (мягкая пшеница)	75
Тыква	75	Рисовая молочная каша с сахаром	75
Кабачки/патиссоны	75	Вафли (с сахаром)	75
Арбуз	75	Бублики	70

Багет (французский длинный батон)	70	Печенье (бисквитное)	70
Булочка	70	Брюква	70
Шоколадный батончик (с сахаром)	70	Газированные напитки	70
Кукурузная мука	70	Круассан (рогалик)	70
Финики	70	Клецки	70
Маца (белая мука)	70	Просо, сорго	70
Патока	70	Маисовая каша	70
Лапша (мягкие сорта пшеницы)	70	Отварной картофель без кожуры	70
Перловая крупа	70	Банан приготовленный	70
Кукурузная каша (полента)	70	Картофельные чипсы, хрустящий картофель	70
Амарант	70	Равиоли (мягкая пшеница)	70
Очищенные зерновые завтраки (с сахаром)	70	Рисовый хлеб	70
Рисотто	70	Сухарики	70
Тако (маисовая лепешка)	70	Стандартный рис	70
Коричневый сахар	70	Белый сахар (сахароза)	70
Кускус, манка	65	Свекла (приготовленная)	65
Джем (с сахаром)	65	Темный дрожжевой хлеб	65
Мармелад (с сахаром)	65	Кленовый сироп	65
Мюсли (с сахаром или медом)	65	Шоколадные батончики «Марс», «Сникерс», «Натс» и т.п.	65
Ананас (консервированный)	65	Плод хлебного дерева	65
Изюм (красный и желтый)	65	Айва (варенье/желе с сахаром)	65
Сорбет (с сахаром)	65	Ржаной хлеб (30% ржи)	65
Тамаринд, индийский финик	65	Сладкая кукуруза	65

(сладкий)			
Неочищенный картофель, отварной или приготовленный на пару	65	Ямс (батат, сладкий картофель)	65
Цельнозерновой хлеб	65	Абрикосы (консервированные с сиропом)	60
Банан (спелый)	60	Ячмень шелушенный	60
Каштан	60	Манная крупа из твердой пшеницы	60
Мороженое (обычное с добавлением сахара)	60	Лазанья (твердая пшеница)	60
Длиннозерный рис	60	Майонез (промышленный, подслащенный)	60
Дыня (мускусная, мускатная и др.)	60	Пицца	60
Овсяная каша	60	Равиоли (твердая пшеница)	60
Ароматный рис (жасмин и т.д.)	60	Масляное, песочное печенье (мука, масло, сахар)	55
Какао-порошок (с сахаром)	60	Слива японская, локва	55
Булгур (приготовленный)	55	Манговый сок (не подслащенный)	55
Виноградный сок (без сахара)	55	Маниока, юкка, кассава, тапиока	55
Кетчуп	55	Персики (консервированные с сиропом)	55
Краснозерный рис	55	Спагетти (хорошо проваренные)	55
Горчица (с добавлением сахара)	55	Таглиателли (хорошо проваренные)	55
Папайя (свежая)	55	Суши	55

Таблица продуктов со средним гликемическим индексом

Рис басмати	50	Бисквит (из цельной муки без сахара)	50
-------------	----	--------------------------------------	----

Зерновой батончик без сахара	50	Чайот	50
Клюквенный сок без сахара	50	Топинамбур	50
Киви	50	Личи (китайская слива)	50
Макароны (твердая пшеница)	50	Манго	50
Мюсли без сахара	50	Хурма	50
Ананасовый сок без сахара	50	Хлеб из пшеницы спельта	50
Сладкий картофель	50	Яблочный сок (без сахара)	50
Макароны из цельной пшеницы	50	Коричневый неочищенный рис	50
Ячмень неочищенный	45	Коричневый рис басмати	45
Клюква	45	Кокос	45
Грейпфрутовый сок без сахара	45	Виноград, зеленый и красный	45
Зеленый горошек (консервированный)	45	Цельнозерновой кускус, цельнозерновая манная крупа	45
Ананас	45	Апельсиновый сок (свежевыжатый, без сахара)	45
Банан	45	Рожь (цельная, мука и хлеб)	45
Тост из цельного хлеба	45	Томатный соус (с сахаром)	45
Булгур из цельной пшеницы (приготовленный)	45	Цельнозерновые завтраки (без сахара)	45
Мука из квиноа (лебеды)	40	Бобы (сырые)	40
Дрожжевой хлеб, на 100% состоящий из цельной крупы	40	Сухой сидр	40
Гречка (каша, мука)	40	Морковный сок (без	40

или хлеб из цельного зерна)		сахара)	
Кокосовое молоко	40	Сушеные абрикосы	40
Сушеные фиги	40	Сушеные сливы/чернослив	40
Пшеница английская (камут)	40	Фалафель	40
Макаронны из цельной пшеницы «аль денте» (отваренные в течение 5 минут)	40	Фасоль (консервированная)	40
Лактоза	40	Маца (цельная мука)	40
Овсяные хлопья (не вареные)	40	Овсяная крупа	40
Арахисовое масло (без добавления сахара)	40	Дынная груша	40
Ржаной хлеб из непросеянной муки грубого помола	40	Айва (консервированная/желе без сахара)	40
Шербет (без сахара)	40	Песочное тесто (из цельной муки без сахара)	40
Спельта, полба (цельная)	40		

Таблица продуктов с низким гликемическим индексом

Фасоль адзуки	35	Дикий рис	35
Амарант, семена	35	Яблоко (свежее)	35
Яблочное пюре	35	Гиацинтовые бобы (лобия)	35
Мясное ассорти с бобами	35	Сельдерей корневой (сырой)	35
Мука из нута	35	Турецкий горох, нут (консервированный)	35
Китайская лапша/вермишель (из твердой пшеницы)	35	Паста/пюре из очищенного миндаля (без сахара)	35
Анона	35	Дижонская горчица	35
Сушеные яблоки	35	Сушеные томаты	35

Хлеб из пророщенных зерен	35	Зеленый горошек (свежий)	35
Фиги	35	Кукуруза, маис	35
Мороженое (с фруктозой)	35	Кунжут (семена)	35
Фасоль	35	Апельсин (свежий)	35
Нектарины	35	Слива (свежая)	35
Персики	35	Айва (свежая)	35
Гранат	35	Соевый йогурт (фруктовый вкус)	35
Квиноа (лебеда)	35	Семена подсолнечника	35
Компот (без сахара)	35	Томатный соус (натуральный, без сахара)	35
Томатный сок	35	Йогурт	35
Турецкие бобы	35	Соевое молоко	30
Дрожжи	35	Абрикос	30
Миндальное молоко	30	Коричневая чечевица	30
Свекла (сырая)	30	Турецкий горох (нут)	30
Морковь (сырая)	30	Фасоль волокнистая	30
Китайская лапша/вермишель из сои или золотистой фасоли	30	Грейпфрут, помелло (свежий)	30
Чеснок	30	Мармелад (без сахара)	30
Джем (без сахара)	30	Груша	30
Молоко (любой жирности)	30	Творог	30
Маракуйя, гранадила, страстоцвет	30	Томаты	30
Мандарин	30	Желтая чечевица	30
Репа (сырая)	30	Голубика, черника, брусника	25
Ежевика, шелковица	25	Темный шоколад (более 70% какао)	25
Вишня	25	Пюре из нута	25

Зеленая чечевица	25	Арахисовая паста/пюре (без сахара)	25
Золотистая фасоль	25	Красная смородина	25
Малина (свежая)	25	Соевая мука	25
Тыквенные семечки	25	Клубника, земляника	25
Колотый горох	25	Паста/пюре из цельного фундука (без сахара)	25
Паста/пюре из цельного миндаля (без сахара)	25	Крыжовник	25
Артишок	20	Баклажан	20
Шоколад без добавок (>85% какао)	20	Лимонный сок (без сахара)	20
Капустная пальма	20	Побеги бамбука	20
Какао-порошок (без сахара)	20	Соевый йогурт (без добавок)	20
Настоящая фруктоза, фруктовый сахар	20	Барбадосская вишня (ацерола)	20
Соевый соус (без сахара)	20	Миндаль	15
Агава (сироп)	15	Черная смородина	15
Спаржа	15	Брокколи	15
Отруби (овса, пшеницы и т.п.)	15	Капуста кочанная	15
Брюссельская капуста	15	Кешью	15
Порошок из плодов рожкового дерева	15	Сельдерей	15
Цветная капуста	15	Цикорий, эндивий	15
Пророщенные зерновые (ростки сои, золотистой фасоли и т.п.)	15	Кабачки, цуккини	15
Перец чили	15	Фенхель	15
Огурец	15	Фундук	15
Имбирь	15	Грибы	15
Лук-порей	15	Лук репчатый	15

Оливки	15	Песто	15
Арахис	15	Соленые/маринованные огурцы	15
Физалис	15	Фисташки	15
Кедровые орехи	15	Ревень	15
Редис	15	Салат-латук	15
Турецкие бобы	15	Лук-шалот	15
Квашеная капуста	15	Соя	15
Щавель	15	Шпинат	15
Свекла листовая (мангольд)	15	Сладкий перец (красный, зеленый), паприка	15
Пророщенные семена	15	Грецкий орех	15
Тофу, соевый творог	15	Ракообразные	5
Авокадо	10	Уксус	
Специи (петрушка, базилик, орегано, корица, ванилин и т.п.)	5		

Вы снижаете вес?

Вас интересуют причины набора веса?

А возможности с ним справиться без диет и правильного питания?

Получите в подарок психологический курс по снижению веса
«Новый путь к стройности»



[Кликнете тут и получите свой подарок!](#)