

Продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ=от 70 и выше)

Продукт	ГИ
Пиво	110
Финики	103
Глюкоза	100
Модифицированный крахмал	100
Тост из белого хлеба	100
Брюква	99
Сдобные булочки	95
Печеный картофель	95
Жареный картофель	95
Картофельная запеканка	95
Рисовая лапша	92
Консервированные абрикосы	91
Безглютеновый белый хлеб	90
Белый (клейкий) рис	90
Морковь (вареная или тушеная)	85
Булочки для гамбургеров	85
Кукурузные хлопья	85
Несладкий поп-корн	85
Рисовый пудинг на молоке	85
Картофельное пюре	83
Крекер	80
Мюсли с орехами и изюмом	80
Сладкий пончик	76
Тыква	75
Кабачок	75
Арбуз	75
Французский багет	75
Рисовая каша на молоке	75
Лазанья (из пшеницы мягких сортов)	75
Несладкие вафли	75
Пшено	71
Шоколадный батончик («Марс», «Сникерс», «Твикс» и подобные)	70
Молочный шоколад	70
Сладкая газировка («Кока-кола», «Пепси-кола» и подобные)	70
Круасан	70
Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Перловая крупа	70
Картофельные чипсы	70
Ризотто с белыми рисом	70
Коричневый сахар	70
Белый сахар	70
Кускус	70
Манка	70

Продукты со средним гликемическим индексом (ГИ= от 50 до 69)

Продукт	ГИ
Пшеничная мука	69
Свежий ананас	66
Быстрорастворимая овсяная каша	66
Сок апельсиновый	65
Джем	65
Свекла (вареная или тушеная)	65
Черный дрожжевой хлеб	65
Мармелад	65
Мюсли с сахаром	65
Консервированный ананас	65
Изюм	65
Кленовый сироп	65
Ржаной хлеб	65
Картофель вареный в мундире	65
Сорбет	65
Батат (сладкий картофель)	65
Цельнозерновой хлеб	65
Консервированные овощи	65
Макароны с сыром	64
Пророщенные зерна пшеницы	63
Оладьи из пшеничной муки	62
Пицца на тонком пшеничном тесте с томатами и сыром	61
Банан	60
Каштан	60
Мороженое (с добавлением сахара)	60
Длиннозерный рис	60
Лазанья	60
Промышленный майонез	60
Дыня	60
Овсяная каша	60
Какао-порошок (с добавлением сахара)	60
Папайя свежая	59
Арабская пита	57
Сладкая консервированная кукуруза	57
Виноградный сок (без сахара)	55
Кетчуп	55
Горчица	55
Спагетти	55
Суши	55
Булгур	55
Консервированные персики	55
Песочное печенье	55
Рис басмати	50
Клюквенный сок (без сахара)	50
Киви	50
Ананасовый сок без сахара	50
Личи	50
Манго	50
Хурма	50
Коричневый неочищенный рис	50
Яблочный сок (без сахара)	50

Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ= от 49 и ниже)

Продукт	ГИ
Клюква (свежая или замороженная)	47
Грейпфрутовый сок (без сахара)	45
Консервированный зеленый горошек	45
Коричневый рис басмати	45
Кокос	45
Виноград	45
Апельсиновый фреш	45
Тост из цельнозернового хлеба	45
Цельнозерновые готовые завтраки (без сахара и меда)	43
Греча	40
Сушеные фиги	40
Макароны, сваренные «аль денте»	40
Морковный сок (без сахара)	40
Курага	40
Чернослив	40
Дикий (черный) рис	35
Нут	35
Свежее яблоко	35
Мясо с бобами	35
Дижонская горчица	35
Сушеные томаты	34
Свежий зеленый горошек	35
Китайская лапша и вермишель	35
Кунжут	35
Свежий апельсин	35
Свежая слива	35
Свежая айва	35
Соевый соус (без сахара)	35
Обезжиренный натуральный йогурт	35
Мороженное на фруктозе	35
Фасоль	34
Свежий нектарин	34
Гранат	34
Свежий персик	34
Компот (без сахара)	34
Томатный сок	33
Дрожжи	31
Соевое молоко	30
Свежий абрикос	30
Коричневая чечевица	30
Свежий грейпфрут	30
Зеленая фасоль	30
Чеснок	30
Свежая морковь	30
Свежая свекла	30
Джем (без сахара)	30
Груша свежая	30
Томат (свежий)	30
Творог обезжиренный	30
Желтая чечевица	30

Черника, брусника, голубика	30
Горький шоколад (более 70% какао)	30
Миндальное молоко	30
Молоко (любой жирности)	30
Маракуйя	30
Мандарин свежий	30
Ежевика	20
Вишня	25
Зеленая чечевица	25
Золотистая фасоль	25
Малина свежая	25
Красная смородина	25
Соевая мука	25
Клубника, земляника	25
Тыквенные семечки	25
Крыжовник	25
Арахисовая паста (без сахара)	20
Артишок	20
Баклажан	20
Соевый йогурт	20
Миндаль	15
Брокколи	15
Капуста кочанная	15
Кешью	15
Сельдерей	15
Отруби	15
Брюссельская капуста	15
Цветная капуста	15
Перец чили	15
Огурец свежий	15
Фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех	15
Спаржа	15
Имбирь	15
Грибы	15
Репчатый лук	15
Песто	15
Лук-порей	15
Оливки	15
Арахис	15
Соленые и маринованные огурцы	15
Ревень	15
Тофу (соевый творог)	15
Соя	15
Шпинат	15
Авокадо	10
Листовой салат	9
Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано	5