**Продукты 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 | Быстроразваривающийся/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 (сладкий) | 65 | Сладкая кукуруза | 65 |
| 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 |

**Продукты 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 или хлеб из цельного зерна) | 40 | Морковный сок (без сахара) | 40 |
| Кокосовое молоко | 40 | Сушеные абрикосы | 40 |
| Сушеные фиги | 40 | Сушеные сливы/чернослив | 40 |
| Пшеница английская (камут) | 40 | Фалафель | 40 |
| Макароны 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 |  |  |

**Продукты 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, гранадилла, 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 |  |  |