

Гликемический индекс продуктов

Продукт	Индекс	Продукт	Индекс
абрикосы консервированные	91	кактусовый джем	91
абрикосы свежие	20	капуста	10
амилоза	48	картофель вареный	70
ананас	66	картофель печеный	95
апельсины	35	картофель сладкий (батат)	50
арахис	20	картофель, вареный "в мундире"	65
арахисовое масло	32	картофельное пюре	90
арбуз	75	картофельное пюре быстрого приготовления	83
баклажаны	10	картофельные чипсы	80
бананы	65	киви	50
бананы зеленые	30	киноа	35
бисквит	63	клубника	32
бобы кормовые	80	кока-кола, фанта, спрайт	70
бобы черные	30	консервированные овощи	65
брокколи	10	крахмал картофельный, кукурузный	70
брюква	99	крекеры	80
бублик пшеничный	72	крем, с добавлением пшеничной муки	66
булгур	48	круассан	67
булочки для гамбургеров	61	кукуруза вареная	70
булочки французские	95	кукуруза сладкая консервированная	59
вафли несладкие	76	кукурузные хлопья	85
вермишель китайская	35	курага	35
виноград	40	кускус	65
вишня	22	лактоза	46
горох желтый дробленый	22	лапша рисовая	92
горох зеленый, сухой	35	лепешки пресные	69
горошек зеленый, консервированный	48	лук	10
горошек зеленый, свежий	40	M&Ms	46
горошек турецкий	30	маис	35
горошек турецкий консервированный	41	макароны с сыром	64
грейпфруты	22	мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
гречка	50	манго	55
грибы	10	манная крупа	65
груши	34	мармелад ягодный, джем без сахара	30
груши консервированные	44	мармелад, джем с сахаром	70
дыня	65	марс, сникерс (батончики)	70
зеленый перец	10	молоко 2-процентное	30
зерна пшеничные, пророщенные	63	молоко снятое	27
зерна ржаные, пророщенные	34	молоко соевое	30
изюм	64	молоко цельное	32
инжир	35	молоко шоколадное	34
йогурт натуральный	35	морковь отварная	85
йогурт обезжиренный	35	морковь сырая	35
йогурт сладкий	52	мороженое	52
кабачки	75	мороженое из соевого молока	35

Гликемический индекс продуктов

Продукт	Индекс	Продукт	Индекс
мука пшеничная	69	сок апельсиновый, готовый	65
мюсли с орехами и изюмом	80	сок виноградный, без сахара	48
мюсли швейцарские	66	сок грейпфрута, без сахара	48
овсяная каша	49	сок яблочный, без сахара	40
овсяная каша, быстрорастворимая	66	сосиски	28
оладьи из пшеничной муки	62	спагетти из муки грубого помола	38
орехи грецкие	15	спагетти, макароны	50
отруби	51	суп томатный	52
папайя	58	суп-похлебка из лимской фасоли	36
пастернак	97	суп-пюре из желтого гороха	60
пельмени, равиоли	70	суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
перловка	22	суп-пюре из черных бобов	64
персики	30	суп-пюре чечевичный	44
песочные корзиночки с фруктами	65	сухари молотые для панировки	74
печенье овсяное	55	тапиока	80
печенье песочное	64	таро	54
печенье сдобное	55	твикс	62
пиво	110	тортеллини с сыром	50
пирожки	59	тортильяс кукурузные	100
пита арабская	57	тост из белого хлеба	100
пицца с помидорами и сыром	60	тыква	75
помидоры	10	фасоль белая	40
пончики	76	фасоль лимская	32
поп корн	85	фасоль цветная	42
пшено	71	финики	103
репа	70	фруктовые чипсы в сахаре	70
рис белый	60	фруктоза	20
рис белый, обработанный паром	70	хлеб белый	85
рис дикий	57	хлеб длинный французский	75
рис коричневый	50	хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
рисовая каша быстрого приготовления	90	хлеб рисовый	85
рисовая мука	95	хлеб с отрубями	45
рисовые отруби	19	хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38	хлеб фруктовый	47
салат листовой	10	хлеб черный	65
салат фруктовый с взбитыми сливками	55	хлеб, блины из гречневой муки	50
салат-латук	10	хлопья зародышевые	53
сахар (сахароза)	70	чеснок	10
свекла	64	чечевица зеленая	22
семечки подсолнечника	8	чечевица красная	25
сливы	22	шоколад молочный	70
соевые бобы, консервированные	22	шоколад черный (70% какао)	22
соевые бобы, сухие	20	щербет	50
сок ананасовый, без сахара	46	яблоки	30
сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара	40	tab.wikimassa.org	