

Гликемический индекс и гликемическая нагрузка продуктов питания

Продукты	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)
Высокий гликемический индекс			
тост из белого хлеба	100	65,0	65
булочка	95	63,0	60
печёный картофель	95	11,5	11
джем	91	68,0	62
мёд	90	80,3	72
картофельное пюре	90	14,3	13
кукурузные хлопья	85	78,6	67
попкорн	85	72,0	61
белый хлеб	85	48,6	41
тушёная морковь	85	29,0	25
крекеры	80	66,1	53
картофельные чипсы	80	48,6	39
пончики	76	38,8	30
арбуз	75	8,8	7
кабачок	75	4,9	4
тыква	75	4,4	3
пшено	71	66,5	47
сахар	70	99,8	70
рис	70	79,3	56
молочный шоколад	70	52,6	37
кола	70	42,0	29
пельмени	70	22,0	15
Средний гликемический индекс			
круассан	67	40,7	27
ананас	66	11,5	8
кускус	65	73,0	48
чёрный хлеб	65	40,7	27
картофель в мундире	65	30,4	20
банан	65	21,0	14
апельсиновый сок*	65	12,8	8
дыня	65	9,1	6
песочное печенье	64	76,8	49
изюм	64	66,0	42
свёкла	64	8,8	6
консервированная кукуруза	59	11,2	7
овсяное печенье	55	71,0	39

манго	55	11,5	6
пломбир	52	20,8	11
спагетти	50	59,3	30
гречка	50	30,6	15
киви	50	4,0	2
молочная овсянка	49	14,2	7
виноградный сок*	48	13,8	7
грейпфрутовый сок*	48	8,0	4
консервированный горошек	48	6,5	3
ананасовый сок*	46	15,7	7
отварная фасоль	42	21,5	9
виноград	40	15,0	6
яблочный сок*	40	9,1	4
Низкий гликемический индекс			
курага	35	55,0	19
инжир	35	11,2	4
апельсин	35	8,1	3
сырая морковь	35	7,2	3
греческий йогурт	35	3,5	1
груша	34	9,5	3
клубника	32	6,3	2
персик	30	9,5	3
яблоко	30	8,0	2
молоко 2,5%	30	4,7	1
соевое молоко	30	1,7	1
тёмный шоколад (70% какао)	22	52,6	12
перловка	22	23,0	5
вишня	22	11,3	3
слива	22	9,6	2
грейпфрут	22	6,5	1
фруктоза	20	99,9	20
арахис	20	9,9	2
абрикос	20	9,0	2
грецкие орехи	15	18,3	3
баклажан	10	5,1	1
болгарский перец	10	5,3	1
помидор	10	3,8	0
брокколи	10	1,1	0
грибы	10	1,1	0
салат-латук	10	0,8	0

* — соки без сахара.