

| <b>Продукт</b>                            | <b>Гликемический индекс</b> |
|---|-----------------------------|
| <b>Овощи</b>                              |                             |
| Баклажаны, брокколи, грибы, перец зеленый | 10                          |
| Брокколи                                  | 15                          |
| Горошек зеленый, консервированный         | 48                          |
| Горошек зеленый, свежий                   | 40                          |
| Капуста, лук, салат                       | 10                          |
| Морковь сырая                             | 35                          |
| Огурцы                                    | 20                          |
| Помидоры                                  | 10                          |
| Трава – петрушка, укроп, базилик          | 5 - 15                      |
| Шпинат, спаржа, редис                     | 15                          |
| <b>Молоко и кисломолочные продукты</b>    |                             |
| Йогурт натуральный                        | 35                          |
| Кефир нежирный                            | 25                          |
| Молоко 2%                                 | 30                          |
| Молоко обезжиренное                       | 27                          |
| Творог нежирный                           | 30                          |
| <b>Продукты из цельного зерна</b>         |                             |
| Булгур                                    | 48                          |
| Гречка                                    | 50                          |
| Зерна пророщенные                         | 34                          |
| Каша из кукурузной муки                   | 40                          |
| Киноа, маис, сухой горох                  | 35                          |
| Овсяная каша на воде                      | 49                          |
| Отруби                                    | 51                          |
| Рис коричневый                            | 50                          |
| Спагетти из муки грубого помола           | 38                          |
| Спагетти из твердых сортов пшеницы        | 50                          |
| Фасоль белая                              | 40                          |
| Фасоль цветная                            | 42                          |
| Хлеб с отрубями                           | 45                          |
| Чечевица красная, зеленая                 | 25 - 22                     |
| <b>Фрукты и соки</b>                      |                             |
| Абрикосы                                  | 20                          |
| Апельсины                                 | 35                          |
| Виноград                                  | 40                          |
| Груши                                     | 34                          |
| Груши консервированные                    | 44                          |
| Инжир, курага                             | 35                          |
| Киви                                      | 50                          |
| Клубника                                  | 32                          |
| Персики, яблоки, малина                   | 30                          |
| Сок апельсиновый, яблочный свежееотжатый  | 40                          |
| Сок виноградный, без сахара               | 48                          |
| Слива, вишня, грейпфрут                   | 22                          |

|  |    |
|--|----|
| <b>Семечки и орехи</b>                       |    |
| Арахис                                       | 20 |
| Грецкие орехи                                | 15 |
| Миндаль                                      | 25 |
| Семечки подсолнуха                           | 8  |
| Фундук, фисташки                             | 15 |
| <b>Сладкое</b>                               |    |
| Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара | 30 |
| Шоколад черный (70% какао)                   | 22 |