

Продукт	Гликемический индекс
Овощи	
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
Молоко и кисломолочные продукты	
Йогурт натуральный	35
Кефир нежирный	25
Молоко 2%	30
Молоко обезжиренное	27
Творог нежирный	30
Продукты из цельного зерна	
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
Фрукты и соки	
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

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