

ГИ (Гликемический индекс) наиболее распространенных продуктов

Продукт	Гликемический индекс
пиво	110
финики	103
белый хлеб	100
картофель печеный	95
абрикосы консервированные	91
картофельное пюре	90
морковь отварная	85
поп корн	85
чипсы	80
мюсли с орехами и изюмом	80
арбуз	75
картофель вареный	70
кока-кола, фанга, спрайт и другие шипучки	70
кукуруза вареная	70
марс, сникерс и другие батончики	70
пельмени	70
рис белый	70
сахар	70
шоколад молочный	70
бананы	65
дыня	65
консервированные овощи	65
сок апельсиновый, магазинный	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны обычные с сыром	64
бисквит	63
булочки для гамбургеров	61
пицца с помидорами и сыром	60
рис дикий	57
печенье овсяное	55
отруби	51
гречка	50
киви	50

рис коричневый	50
овсяная каша	49
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб с отрубями	45
фасоль цветная	42
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
сок апельсиновый свежесжатый, без сахара	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб ржаной	40
спагетти из муки грубого помола	38
апельсины	35
вермишель китайская	35
йогурт натуральный (не магазинный)	35
курага	35
морковь сырая	35
груши	34
клубника	32
молоко цельное	32
джем без сахара	30
персики	30
яблоки	30
вишня	22
грейпфруты	22
сливы	22
шоколад черный (70% какао)	22
абрикосы свежие	20
арахис	20
орехи грецкие	15
баклажаны	10
брокколи	10
грибы	10
зеленый перец	10
капуста	10
лук	10

помидоры	10
салат листовой	10
чеснок	10
семечки подсолнуха	8

—