

Таблица гликемических индексов

Абрикос (свежий фрукт)	30	Сироп кукурузный	115
Абрикосы (консервированные в сиропе)	60	Пиво*	110
Авокадо	10	Глюкоза (декстроза)	100
Айва (свежий фрукт)	35	Крахмал модифицированный	100
Амарант (семена)	35	Сироп глюкозы	100
Амарант воздушный (аналог попкорна)	70	Сироп пшеничный	100
Амилоза	48	Сироп рисовый	100
Ананас (консервированные в сиропе)	65	Картофель жареный, запеченный, фри	95
Ананас (свежий фрукт)	45	Крахмал картофельный	95
Анона (карамболь, "старфрут")	35	Мальтодекстрин	95
Апельсин (свежий фрукт)	35	Мука рисовая	95
Апельсиновый сок (без сахара)	45	Картофельное пюре - порошок	90
Арахис	15	Картофельные хлопья (быстрого приготовления)	90
Арахисовая паста (без сахара)	25	Рис клейкий	90
Арахисовое масло (паста без сахара)	40	Хлеб белый без глютена	90
Арбуз*	75	Крахмал из подземных побегов	85
Артишок	20	Крахмал кукурузный	85
Ацерола (барбадосская вишня)	20	Кукурузные хлопья	85
Баклажан	20	Маранта (арроу-рут)	85
Бамбука ростки	20	Молоко рисовое	85
Банан десертный (зеленый)	45	Морковь (приготовленная)*	85
Банан десертный (спелый)	60	Мука пшеничная очищенная	85
Банан платана (сырой)	45	Пастернак*	85
Банан платана (только в приготовленном виде)	70	Попкорн несладкий	85
Батат	65	Рис быстрого приготовления	85
Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.	65	Рис воздушный (аналог попкорна)	85
Бисквит	70	Рисовые галеты	85
Бисквит (мука грубого помола без сахара)	50	Рисовый пудинг	85
Бискотти (сухое печенье)	70	Сельдерей корневой (приготовленный)*	85
Блины из гречневой муки	50	Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)	85
Бобы соевые	15	Турнепс, репа (приготовленная)*	85
Бобы соевые, консервированные	22	Хлеб белый для завтраков (например Harry's®)	85
Бобы, фава (сырая)	40	Хлеб белый для сэндвичей	85
Бриошь (булочка)	70	Картофельное пюре	80
Брюква, кормовая свекла	70	Крекеры	80
Бублики, баранки	70	Фасоль (приготовленная)	80
Булгур (зерно приготовленный)	55	Арбуз*	75
Булгур цельнозерновой (приготовленный)	45	Вафли сладкие	75
Вафли сладкие	75	Каша рисовая с молоком (с сахаром)	75
Вермишель из твердых сортов пшеницы	35	Лазанья (из мягкий сортов пшеницы)	75
Вермишель соевая	30	Пончики	75
Виноград (свежая ягода)	45	Тыква (разные виды)*	75

Вишня (свежая ягода)	25
Глюкоза (декстроза)	100
Гnocчи	70
Голубика (свежая ягода)	25
Горох сухой	25
Горошек зеленый (консервированный)	45
Горошек зеленый (свежий)	35
Горошек стручковой	15
Горчица (с добавлением сахара)	55
Горчица, горчица дижонская	35
Гранат (свежий фрукт)	35
Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)	30
Грибы	15
Груша (свежий фрукт)	30
Груша дынная (пепино)	40
Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)	45
Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)	30
Джем без сахара (Montignac®)	20
Джем стандартный с сахаром	55
Дрожжи пекарные	35
Дрожжи пивные	35
Дыня (канталуп, медовая и т.п.)*	60
Ежевика (свежая ягода)	25
Ежевика (свежая ягода)	25
Желе из айвы (без сахара)	40
Желе из айвы (с сахаром)	65
Зерновые зародыши	15
Злаки цельнозерновые (без сахара)	45
Изюм	65
Имбирь	15
Инжир (свежий фрукт)	35
Инжир сушеный	40
Йогурт натуральный**	35
Йогурт сладкий	52
Йогурт соевый (ароматизированный)	35
Йогурт соевый (натуральный)	20
Кабачок	15
Какао-порошок (без сахара)	20
Камут цельнозерновой	40
Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)	45
Капуста белокочанная	15
Капуста брокколи	15
Капуста брюссельская	15

Тыква круглая*	75
Сухари молотые для панировки	74
Амарант воздушный (аналог попкорна)	70
Банан платана (только в приготовленном виде)	70
Бисквит	70
Бискотти (сухое печенье)	70
Бриошь (булочка)	70
Брюква, кормовая свекла	70
Бублики, баранки	70
Гnocчи	70
Картофель отварной без кожицы	70
Картофельные чипсы	70
Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70
Каша пшенная	70
Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)	70
Круассан	70
Лапша (из мягких сортов пшеницы)	70
Маца (из белой муки)	70
Мука кукурузная	70
Патока	70
Полента кукурузная крупа	70
Просо	70
Пшено	70
Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)	70
Ризотто	70
Рис белый стандартный	70
Сахар белый (сахароза)	70
Сахар коричневый	70
Смесь злаков для завтрака (Kellogg)	70
Смесь очищенных злаков с сахаром	70
Сорго	70
Сухарики, галеты	70
Такос (мексиканские кукурузные лепешки)	70
Финики	70
Хлеб белый «багет»	70
Хлеб рисовый	70
Шоколад молочный	70
Шоколадные батончики	70
Лепешки пресные	69
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Ананас (консервированные в сиропе)	65
Батат	65
Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.	65

Капуста квашеная	15
Капуста цветная	15
Картофель в мундире (вареный, на пару)	65
Картофель жареный, запеченный, фри	95
Картофель отварной без кожицы	70
Картофель сладкий	50
Картофельное пюре	80
Картофельное пюре - порошок	90
Картофельные хлопья (быстрого приготовления)	90
Картофельные чипсы	70
Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)	35
Каша гречневая	40
Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70
Каша из овсяных хлопьев	60
Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки	60
Каша пшенная	70
Каша рисовая с молоком (с сахаром)	75
Каштан	60
Квиноа	35
Кетчуп	55
Киви (свежий фрукт)*	50
Клубника (свежие ягоды)	25
Клюква (свежие ягоды)	45
Кокос	45
Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)	70
Корнишон	15
Крахмал из подземных побегов	85
Крахмал картофельный	95
Крахмал кукурузный	85
Крахмал модифицированный	100
Крекеры	80
Круассан	70
Крупа гречневая	40
Крупа из твердых сортов пшеницы	60
Крупа перловая	60
Крупа ячневая	25
Крыжовник	25
Кукуруза индийская	35
Кукуруза консервированная	65
Кукуруза свежая	35
Кукурузные хлопья	85
Кунжутная паста, тахини	40
Кунжутное семя	35

Желе из айвы (с сахаром)	65
Изюм	65
Картофель в мундире (вареный, на пару)	65
Кукуруза консервированная	65
Кускус	65
Лапша рисовая	65
Мармелад с сахаром	65
Мука каштановая	65
Мука обдирная	65
Мюсли (с сахаром, медом...)	65
Овощи консервированные (заводские)	65
Полба (из рафинированной муки)	65
Свекла (приготовленная)*	65
Сироп кленовый	65
Сок сахарного тростника (сухой)	65
Сорбет (с сахаром)	65
Тамаринд (сладкий)	65
Хлеб дрожжевой коричневый	65
Хлеб из муки грубого помола	65
Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)	65
Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65
Хлебное дерево	65
Шоколадная булочка	65
Ямс	65
Суп-пюре из черных бобов	64
Абрикосы (консервированные в сиропе)	60
Банан десертный (спелый)	60
Дыня (кantalup, медовая и т.п.)*	60
Каша из овсяных хлопьев	60
Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки	60
Каштан	60
Крупа из твердых сортов пшеницы	60
Крупа перловая	60
Лазанья (из пшеницы твердых сортов)	60
Майонез (промышленный с сахаром)	60
Мед	60
Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)	60
Мороженое сливочное (с сахаром)	60
Мука грубого помола	60
Пицца	60
Равиоли (твердые сорта пшеницы)	60
Рис ароматизированный {жасминовый..}	60
Рис длиннозерновой	60

Курага	35
Кускус	65
Кускус манка цельнозерновая	50
Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая	45
Лазанья (из мягкий сортов пшеницы)	75
Лазанья (из пшеницы твердых сортов)	60
Лактоза	40
Лапша (из мягких сортов пшеницы)	70
Лапша рисовая	65
Лепешки пресные	69
Лимон (свежий фрукт)	20
Личи (свежий фрукт)	50
Лук	15
Лук-порей	15
Лук-шалот	15
Льняное семя	35
Люпин	15
Маис	35
Майонез (промышленный с сахаром)	60
Макароны (из твердых сортов пшеницы)	50
Маковое семя	35
Малина (свежие ягоды)	25
Мальтодекстрин	95
Манго (свежий фрукт)	50
Мандарин, клементин	30
Маниока (горькая, сладкая)	55
Маракуйя	30
Маранта (арроу-рут)	85
Мармелад (без сахара Montignac®)	30
Мармелад с сахаром	65
Маца (из белой муки)	70
Маца (цельнозерновая мука)	40
Мед	60
Миндаль	15
Миндальная паста (без сахара)	35
Миндальное молоко	30
Молоко кокосовое	40
Молоко овсяное (сырое)	30
Молоко рисовое	85
Молоко соевое	30
Молоко сухое**	30
Молоко шоколадное	34
Молоко** (независимо от жирности)	30

Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)	60
Суп-пюре из желтого гороха	60
Хлеб на молоке	60
Шоколадный порошок с сахаром	60
Яичный порошок	60
Ячмень, обработанный паром	60
Хлеб - пита арабская	57
Булгур (зерно приготовленный)	55
Горчица (с добавлением сахара)	55
Джем стандартный с сахаром	55
Кетчуп	55
Маниока (горькая, сладкая)	55
Мушмула, слива японская	55
Папайя (свежий фрукт)	55
Паста Nulella®	55
Персик (консервированный в сиропе)	55
Печенье масляное (мука, масло, сахар)	55
Печенье овсяное	55
Печенье песочное (из муки, масла, сахара)	55
Печенье сдобное	55
Рис красный	55
Сироп цикория	55
Сок виноградный (без сахара)	55
Сок манго (без сахара)	55
Спагетти (хорошо сваренные)	55
Суши	55
Тальятелли (хорошо сваренные)	55
Таро	54
Йогурт сладкий	52
Бисквит (мука грубого помола без сахара)	50
Блины из гречневой муки	50
Картофель сладкий	50
Киви (свежий фрукт)*	50
Кускус манка цельнозерновая	50
Личи (свежий фрукт)	50
Макароны (из твердых сортов пшеницы)	50
Манго (свежий фрукт)	50
Мюсли (без сахара)	50
Паста из цельнозерновой муки	50
Рис басмати	50
Рис коричневый	50
Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)	50
Сок ананасовый (без сахара)	50

Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)	60
Морковь (приготовленная)*	85
Морковь (свежая)	30
Мороженое из соевого молока	35
Мороженое сливочное (на фруктозе)	35
Мороженое сливочное (с сахаром)	60
Морошка (свежие ягоды)	25
Мука айвовая	40
Мука гречневая	40
Мука грубого помола	60
Мука из камута (цельнозерновая)	45
Мука из киноа	40
Мука из полбы (цельнозерновая)	45
Мука каштановая	65
Мука кукурузная	70
Мука нутовая	35
Мука обдирная	65
Мука пшеничная очищенная	85
Мука ржаная цельнозерновая	45
Мука рисовая	95
Мука соевая	25
Мушмула, слива японская	55
Мюсли "Montignac®"	45
Мюсли (без сахара)	50
Мюсли (с сахаром, медом...)	65
Мякоть пальмы	20
Нектарин (свежий фрукт)	35
Нут	30
Нут (консервированный)	35
Овёс	40
Овощи консервированные (заводские)	65
Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)	40
Овсяный (устричный) корень	30
Огурец (свежий овощ)	15
Огурчики-пикули маринованные	15
Оливки	15
Опунция (свежий фрукт)	35
Орех грецкий	15
Орех лесной (фундук)	15
Орехи кедровые	15
Орехи кешью	15
Отруби (пшеничные, овсяные)	15
Папайя (свежий фрукт)	55

Сок грушевый	50
Сок клюквенный (без сахара)	50
Сок яблочный (без сахара)	50
Суrimi (рыбный фарш в крабовых палочках)	50
Топинамбур	50
Хлеб гречневый	50
Хлеб из киноа (примерно 65 % киноа)	50
Хлебцы Wasa™	50
Хурма	50
Чайот (мексиканский огурец), пюре из него	50
Щербет	50
Энергетический батончик злаковый, без сахара	50
Амилоза	48
Хлеб фруктовый	47
Ананас (свежий фрукт)	45
Апельсиновый сок (без сахара)	45
Банан десертный (зеленый)	45
Банан платана (сырой)	45
Булгур цельнозерновой (приготовленный)	45
Виноград (свежая ягода)	45
Горошек зеленый (консервированный)	45
Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)	45
Злаки цельнозерновые (без сахара)	45
Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)	45
Клюква (свежие ягоды)	45
Кокос	45
Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая	45
Мука из камута (цельнозерновая)	45
Мука из полбы (цельнозерновая)	45
Мука ржаная цельнозерновая	45
Мюсли "Montignac®"	45
Полба (цельнозерновая)	45
Рис басмати неочищенный	45
Сок грейпфрутовый (без сахара)	45
Томатный соус (с добавлением сахара)	45
Тосты из цельнозернового хлеба	45
Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара	45
Хлеб из камута	45
Хлеб Памперникель "Montignac®"	45
Хлеб ржаной цельнозерновой	45
Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)	45
Цельные пшеничные зерна	45
Ячмень (цельное зерно)	45

Паста Nulella®	55
Паста из лесных орехов (без сахара)	25
Паста из неочищенного миндаля (без сахара)	25
Паста из очищенного миндаля (без сахара)	35
Паста из цельнозерновой муки	50
Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente	40
Пастернак*	85
Патока	70
Перец сладкий	15
Перец стручковый, чили	15
Персик (консервированный в сиропе)	55
Персик (свежий фрукт)	35
Песто (соус)	15
Печенье масляное (мука, масло, сахар)	55
Печенье овсяное	55
Печенье песочное (из муки, масла, сахара)	55
Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)	40
Печенье сдобное	55
Пиво*	110
Пицца	60
Подсолнечник (семена)	35
Полба	40
Полба (из рафинированной муки)	65
Полба (цельнозерновая)	45
Полента кукурузная крупа	70
Пончики	75
Попкорн несладкий	85
Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)	15
Просо	70
Пшено	70
Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)	70
Равиоли (твердые сорта пшеницы)	60
Ракообразные (омар, краб, лангуст)	5
Рататуй	20
Ревень	15
Редис	15
Ризотто	70
Рис ароматизированный {жасминовый..}	60
Рис басмати	50
Рис басмати неочищенный	45
Рис белый стандартный	70
Рис быстрого приготовления	85
Рис воздушный (аналог попкорна)	85

Суп-пюре чечевичный	44
Арахисовое масло (паста без сахара)	40
Бобы, фава (сырая)	40
Груша дынная (пепино)	40
Желе из айвы (без сахара)	40
Инжир сушеный	40
Камут цельнозерновой	40
Каша гречневая	40
Крупа гречневая	40
Кунжутная паста, тахини	40
Лактоза	40
Маца (цельнозерновая мука)	40
Молоко кокосовое	40
Мука айвовая	40
Мука гречневая	40
Мука из квиноа	40
Овёс	40
Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)	40
Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente	40
Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)	40
Полба	40
Сидр сухой	40
Сок морковный (без сахара)	40
Сорбет (без сахара)	40
Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)	40
Тахин	40
Фалафель (из бобов, фавы)	40
Фасоль красная (консервированная)	40
Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой	40
Хлеб тыквенный	40
Цикорий (напиток)	40
Чернослив	40
Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Айва (свежий фрукт)	35
Амарант (семена)	35
Анона (карамболь, "старфрут")	35
Апельсин (свежий фрукт)	35
Вермишель из твердых сортов пшеницы	35
Горошек зеленый (свежий)	35
Горчица, горчица дижонская	35
Гранат (свежий фрукт)	35
Дрожжи пекарные	35
Дрожжи пивные	35

Рис дикий	35
Рис длиннозерновой	60
Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)	60
Рис клейкий	90
Рис коричневый	50
Рис красный	55
Рисовые галеты	85
Рисовый пудинг	85
Рожкового дерева порошок (загуститель)	15
Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)	15
Сахар белый (сахароза)	70
Сахар коричневый	70
Свекла (приготовленная)*	65
Свекла (свежая)	30
Свекла листовая	15
Сельдерей (стебли)	15
Сельдерей корневой (приготовленный)*	85
Сельдерей корневой (сырой)	35
Сидр сухой	40
Сироп кукурузный	115
Сироп агавы	15
Сироп глюкозы	100
Сироп кленовый	65
Сироп пшеничный	100
Сироп рисовый	100
Сироп цикория	55
Скорцонера (козелец)	30
Сливы (свежий фрукт)	35
Смесь злаков для завтрака (Kellogg)	70
Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)	50
Смесь очищенных злаков с сахаром	70
Смородина красная (свежая ягода)	25
Смородина черная (свежая ягода)	15
Соевые продукты	20
Соевый сливки	20
Соевый соус (без сахара)	20
Сок ананасовый (без сахара)	50
Сок виноградный (без сахара)	55
Сок грейпфрутовый (без сахара)	45
Сок грушевый	50
Сок клюквенный (без сахара)	50
Сок лимонный (без сахара)	20
Сок манго (без сахара)	55

Инжир (свежий фрукт)	35
Йогурт натуральный**	35
Йогурт соевый (ароматизированный)	35
Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)	35
Квиноа	35
Кукуруза индийская	35
Кукуруза свежая	35
Кунжутное семя	35
Курага	35
Льняное семя	35
Маис	35
Маковое семя	35
Миндальная паста (без сахара)	35
Мороженое из соевого молока	35
Мороженое сливочное (на фруктозе)	35
Мука нутовая	35
Нектарин (свежий фрукт)	35
Нут (консервированный)	35
Опунция (свежий фрукт)	35
Паста из очищенного миндаля (без сахара)	35
Персик (свежий фрукт)	35
Подсолнечник (семена)	35
Рис дикий	35
Сельдерей корневой (сырой)	35
Сливы (свежий фрукт)	35
Сок томатный	35
Томатный сок	35
Томатный соус (без сахара)	35
Томаты сушеные	35
Фалафель (из нута)	35
Фасоль адзуки	35
Фасоль белая	35
Фасоль борпотти	35
Фасоль красная	35
Фасоль черная	35
Хлеб из пророщенных зерен	35
Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)	35
Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)	35
Яблоки сушеные	35
Яблоко (свежий фрукт)	35
Яблоко запеченное	35
Яблочное пюре	35
Яблочный соус (без сахара)	35

Сок морковный (без сахара)	40
Сок сахарного тростника (сухой)	65
Сок томатный	35
Сок яблочный (без сахара)	50
Сорбет (без сахара)	40
Сорбет (с сахаром)	65
Сорго	70
Спагетти (хорошо сваренные)	55
Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)	40
Спаржа	15
Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)	5
Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Суп-пюре из желтого гороха	60
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Суп-пюре из черных бобов	64
Суп-пюре чечевичный	44
Суrimi (рыбный фарш в крабовых палочках)	50
Сухари молотые для панировки	74
Сухарики, галеты	70
Суши	55
Сыр сычужный**	30
Такос (мексиканские кукурузные лепешки)	70
Тальятелли (хорошо сваренные)	55
Тамаринд (сладкий)	65
Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)	85
Таро	54
Тахин	40
Творог** не отжатый	30
Темпе (из ферментированных соевых бобов)	15
Томатный сок	35
Томатный соус (без сахара)	35
Томатный соус (с добавлением сахара)	45
Томаты	30
Томаты сушеные	35
Топинамбур	50
Тосты из цельнозернового хлеба	45
Тофу (соевый творог)	15
Турнепс, репа (приготовленная)*	85
Турнепс, репа (свежий)	30
Тыква (разные виды)*	75
Тыква круглая*	75
Тыквенные семечки	25
Уксус	5

Молоко шоколадное	34
Хлеб цельнозерновой "Montignac®"	34
Абрикос (свежий фрукт)	30
Вермишель соевая	30
Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)	30
Груша (свежий фрукт)	30
Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)	30
Мандарин, клементин	30
Маракуйя	30
Мармелад (без сахара Montignac®)	30
Миндальное молоко	30
Молоко овсяное (сырое)	30
Молоко соевое	30
Молоко сухое**	30
Молоко** (независимо от жирности)	30
Морковь (свежая)	30
Нут	30
Овсяный (устричный) корень	30
Свекла (свежая)	30
Скорцонера (козелец)	30
Сыр сычужный**	30
Творог** не отжатый	30
Томаты	30
Турнепс, репа (свежий)	30
Фасоль зеленая	30
Чеснок	30
Чечевица желтая	30
Чечевица коричневая	30
Арахисовая паста (без сахара)	25
Вишня (свежая ягода)	25
Голубика (свежая ягода)	25
Горох сухой	25
Ежевика (свежая ягода)	25
Ежевика (свежая ягода)	25
Клубника (свежие ягоды)	25
Крупа ячневая	25
Крыжовник	25
Малина (свежие ягоды)	25
Морошка (свежие ягоды)	25
Мука соевая	25
Паста из лесных орехов (без сахара)	25
Паста из неочищенного миндаля (без сахара)	25
Смородина красная (свежая ягода)	25

Фалафель (из бобов, фавы)	40
Фалафель (из нута)	35
Фасоль (приготовленная)	80
Фасоль адзуки	35
Фасоль белая	35
Фасоль борпотти	35
Фасоль зеленая	30
Фасоль красная	35
Фасоль красная (консервированная)	40
Фасоль мунго	25
Фасоль стручковая	15
Фасоль Фляжоле	25
Фасоль черная	35
Фенхель	15
Физалис	15
Финики	70
Фисташки	15
Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)	20
Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара	45
Хлеб - пита арабская	57
Хлеб белый «багет»	70
Хлеб белый без глютена	90
Хлеб белый для завтраков (например Huggo's®)	85
Хлеб белый для сэндвичей	85
Хлеб гречневый	50
Хлеб дрожжевой коричневый	65
Хлеб из камута	45
Хлеб из квиноа (примерно 65 % квиноа)	50
Хлеб из муки грубого помола	65
Хлеб из пророщенных зерен	35
Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой	40
Хлеб на молоке	60
Хлеб Памперникель "Montignac®"	45
Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)	65
Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65
Хлеб ржаной цельнозерновой	45
Хлеб рисовый	70
Хлеб тыквенный	40
Хлеб фруктовый	47
Хлеб цельнозерновой "Montignac®"	34
Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)	45
Хлебное дерево	65
Хлебцы Wasa™	50

Тыквенные семечки	25
Фасоль мунго	25
Фасоль Фляжоле	25
Хуммус	25
Черника (свежие ягоды)	25
Чечевица зеленая	25
Шоколад черный (>70% какао)	25
Бобы соевые, консервированные	22
Артишок	20
Ацерола (барбадосская вишня)	20
Баклажан	20
Бамбука ростки	20
Джем без сахара (Montignac®)	20
Йогурт соевый (натуральный)	20
Какао-порошок (без сахара)	20
Лимон (свежий фрукт)	20
Мякоть пальмы	20
Рататуй	20
Соевые продукты	20
Соевый сливки	20
Соевый соус (без сахара)	20
Сок лимонный (без сахара)	20
Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)	20
Шоколад черный (>85% какао)	20
Арахис	15
Бобы соевые	15
Горошек стручковой	15
Грибы	15
Зерновые зародыши	15
Имбирь	15
Кабачок	15
Капуста белокочанная	15
Капуста брокколи	15
Капуста брюссельская	15
Капуста квашеная	15
Капуста цветная	15
Корнишон	15
Лук	15
Лук-порей	15
Лук-шалот	15
Люпин	15
Миндаль	15
Огурец (свежий овощ)	15

Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)	35	Огурчики-пикули маринованные	15
Хуммус	25	Оливки	15
Хурма	50	Орех грецкий	15
Цельные пшеничные зерна	45	Орех лесной (фундук)	15
Цикорий (напиток)	40	Орехи кедровые	15
Цуккини	15	Орехи кешью	15
Чайот (мексиканский огурец), пюре из него	50	Отруби (пшеничные, овсяные)	15
Черника (свежие ягоды)	25	Перец сладкий	15
Чернослив	40	Перец стручковый, чили	15
Чеснок	30	Песто (соус)	15
Чечевица желтая	30	Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)	15
Чечевица зеленая	25	Ревень	15
Чечевица коричневая	30	Редис	15
Шоколад молочный	70	Рожкового дерева порошок (загуститель)	15
Шоколад черный (>70% какао)	25	Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)	15
Шоколад черный (>85% какао)	20	Свекла листовая	15
Шоколадная булочка	65	Сельдерей (стебли)	15
Шоколадные батончики	70	Сироп агавы	15
Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)	35	Смородина черная (свежая ягода)	15
Шоколадный порошок с сахаром	60	Спаржа	15
Шпинат	15	Темпе (из ферментированных соевых бобов)	15
Щавель	15	Тофу (соевый творог)	15
Щербет	50	Фасоль стручковая	15
Эндивий	15	Фенхель	15
Энергетический батончик злаковый, без сахара	50	Физалис	15
Яблоки сушеные	35	Фисташки	15
Яблоко (свежий фрукт)	35	Цуккини	15
Яблоко запеченное	35	Шпинат	15
Яблочное пюре	35	Щавель	15
Яблочный соус (без сахара)	35	Эндивий	15
Яичный порошок	60	Авокадо	10
Ямс	65	Ракообразные (омар, краб, langoust)	5
Ячмень (цельное зерно)	45	Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)	5
Ячмень, обработанный паром	60	Уксус	5

*Продукты с содержанием углеводов менее 5%, таким образом, их индекс гликемической нагрузки невелик и позволяет употреблять их в умеренном количестве без риска.

**Молочные продукты, так как, несмотря на низкий гликемический индекс у них высокий инсулиновый индекс, поэтому их надо употреблять с осторожностью.