

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Абрикос сушеный (курага)	35
Авокадо	10
Агава (сироп)	15
Айва (свежий фрукт)	35
Алыча	25
Амарант	35
Аннона черимойя, сахарное яблоко, сметанное яблоко	35
Апельсин (свежий фрукт)	35
Арахис	15
Арахисовое пюре / паста (без сахара)	25
Артишок	20
Ацерола, вишня барбадосская	20
Баклажан	20
Бальзамический уксус	5
Бамбук (молодые ростки)	20
Банан зеленый	35
Батончик шоколадный без сахара	35
Белая фасоль	30
Бобы мунг / фасоль золотистая / фасоль мунго / маш	25
Болгарский перец	10
Брокколи	10
Ваниль, корица	5
Варенье (повидло) без сахара	20
Вермишель из пшеницы твердых сортов	35
Вермишель соевая	30
Ветчина, сосиски, копченое мясо	0
Вина сухие	0
Вино (красное, белое) , шампанское	0
Вишня	25
Годжи ягоды (дереза обыкновенная)	25
Горох молодой, стручковый	15
Горох стручковый	15
Горох сухой	25
Горошек (зеленый, свежий)	35
Горчица	35
Гранат (свежий фрукт)	35
Грейпфрут	25
Грейпфрут (свежий фрукт)	25
Грибы	10

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Груша (свежий фрукт)	30
Гусиный жир, маргарин, растительное масло	0
Джем без сахара	30
Дрожжи	35
Дрожжи пивные	34
Ежевика	25
Животные жиры	0
Зародыши зерна пшеницы (непророщенные)	15
Зеленые листовые овощи	10
Зерна пророщенные (пшеница, соя и др.)	15
Имбирь	15
Инжир свежий	35
Йогурт (без сахара и добавок)	35
Йогурт натуральный	15
Йогурт соевый (без сахара и добавок)	20
Кабачки цуккини	15
Кабачок	15
Какао порошок (без сахара)	20
Капуста	10
Капуста белокочанная	15
Капуста брокколи	15
Капуста брюссельская	15
Капуста квашеная	15
Капуста свежая	10
Капуста цветная	15
Кассуле (французское блюдо на основе белой фасоли и мяса)	35
Кефир	25
Кешью	25
Киноа	35
Клубника (свежая ягода)	25
Кокос	35
Корнишон (мелкий огурец)	15
Крыжовник	25
Кукуруза дикая (в наши дни не выращивается)	35
Лимон	20
Лук молодой	15
Лук репчатый	10
Лук-порей	15
Лук-шалот	15

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Люпин	15
Лён, кунжут, мак (семена)	35
Майонез домашний (яйца, масло, горчица)	0
Макароны с низким ГИ (спагетти)	19
Малина (свежая ягода)	25
Мангольд, листовая свёкла	15
Мандарин, клементин	30
Маракуйя	30
Миндаль	15
Молоко (свежее или сухое)	30
Молоко миндальное	30
Молоко низкой жирности	32
Молоко овсяное (сырое)	30
Молоко соевое	30
Молоко цельное	27
Молоко (любой жирности)	30
Молочные продукты (сыр, йогурт)	35
Морепродукты (устрицы, креветки и т.п.)	0
Морковь (сырая)	20
Мороженое сливочное (с фруктозой)	35
Морская капуста ламинария / водоросли	5
Мука из нута (турецкого гороха)	35
Мука из фундука / лещины	20
Мука кокосовая	35
Мука миндальная	20
Мука соевая	25
Мясо (говядина, свинина, птица и т.п.)	0
Мясо и птица	0
Нут, турецкий горох	35
Нут, турецкий горох (консервированный)	35
Огурец	15
Оливки	15
Орех грецкий	15
Орех кедровый	15
Орех кешью	25
Орехи в среднем	15
Орехи грецкие, миндальные, кедровые	15
Отруби (пшеничные, овсяные...)	15
Паста из ошелушенного миндаля (без сахара)	35

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Паста из цельного фундука (без сахара)	25
Перец зеленый	10
Перец красный острый / перец чили	15
Перец сладкий болгарский	15
Перловая крупа (шлифованная крупа ячменя)	30
Персик (свежий фрукт)	35
Персик, нектарин	35
Песто (итальянский соус)	15
Повидло (без сахара)	30
Помидор (томат)	30
Помидор (томат) сушёный	35
Порошок из плодов рожкового дерева	15
Ржаной хлеб из муки грубого помола	32
Пшеница (зёрна пророщенные)	15
Пюре / паста из миндаля неошелушенного (без сахара)	25
Ракообразные	5
Растительные жиры, маргарин	0
Рататуй (французское овощное блюдо, похожее на рагу)	20
Ревень	15
Редис	15
Репа (в сыром виде)	30
Репа сырая	30
Рыба и морепродукты	0
Салат зелёный листовой (различные сорта)	15
Салат-латук	10
Сальсифи (козлородник, овсяный корень)	30
Свежие фрукты	30
Свекла сырая	30
Сельдерей (зелень и стебли)	15
Сельдерей корневой (в сыром виде)	35
Семечки подсолнечника	35
Семечки тыквенные	25
Сердцевина пальмы	20
Серый нут	30
Слива (свежий фрукт)	35
Сливки	0
Смородина красная	25
Смородина черная	15
Соевое молоко	15

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Соевые сливки	20
Соевый соус (без сахара)	0
Сок лимонный (без сахара)	20
Сок томатный	35
Соус соевый / тамари (без сахара и красителей)	20
Соя (семена / орешки)	15
Спаржа	15
Спирт этиловый	0
Сушёный горох	35
Сыры	0
Творог неотжатый (с сывороткой)	30
Темпе (ферментированный продукт из соевых бобов)	15
Томатная паста без сахара	35
Томатный соус / томатная паста (без сахара)	35
Тофу (продукт из сои)	15
Травы и зелень: петрушка, базилик, орегано и др.	5
Травы и специи (петрушка, базилик, тимьян, корица, ваниль и т.п.)	5
Тёмный шоколад (не менее 72% какао)	22
Уксус	5
Фалафель (жареные шарики из нута)	35
Фасоль белая, каннеллини	30
Фасоль борлотти	35
Фасоль зелёная стручковая	30
Фасоль красная	35
Фасоль угловатая / адзуки	35
Фасоль фляжоле	25
Фасоль черная	35
Фенхель	15
Физалис	15
Фисташки	15
Фруктоза	20
Фуа-гра	0
Фундук, лещина	25
Хлеб из пророщенной пшеницы	35
Хлеб цельнозерновой	35
Хлебцы, обогащенные пищевыми волокнами	35
Хумус / хуммус / хомус (восточная закуска)	25
Цельнозерновой хлеб	35
Цельнозерновые макароны	30

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Чай и кофе (без сахара)	0
Черешня	25
Черника	25
Чеснок	30
Чечевица желтая	30
Чечевица зеленая	25
Чечевица коричневая	30
Шоколад чёрный (>70% какао)	25
Шоколад чёрный (>85% какао)	20
Шпинат, щавель	15
Щавель	15
Эндивий, садовый цикорий	15
Яблоко (в виде пюре / тушёное)	35
Яблоко (свежий фрукт)	35
Яблоко сушёное	30
Яйца	0
Ячневая крупа	25
Ячневая крупа (шелушенное дробленое зерно ячменя)	25

Продукты со средним ГИ	Гликемический индекс
Абрикос	45
Азиатский клейкий рис	40
Айва (желе без сахара)	40
Ананас консервированный	50
Ананас свежий	50
Арахисовое масло (паста), без добавления сахара	40
Банан (спелый)	50
Банан плантен (овощной сорт банана) в сыром виде	45
Батат (сладкий картофель)	50
Батончик энергетический из злаков (без сахара)	50
Бобы (в сыром виде)	40
Брусника, клюква	45
Булгур	50
Варенье, джем (с сахаром)	50
Виноград (свежий)	45
Горошек зеленый консервированный	45
Гречка	40
Гречневая каша на воде	50
Гречневая лапша - соба	40
Гречневая мука и хлеб	50
Гречневые блины	40
Злаки цельнозерновые для завтрака (без сахара)	45
Инжир сушеный	50
Йогурт соевый (с ароматическими добавками)	50
Какао на молоке без сахара	40
Капеллини (тонкие спагетти)	45
Киви	50
Кокосовый орех	45
Коричневый рис	50
Крабовые палочки	50
Красная фасоль	40
Кускус	50
Кускус (крупа) / манная крупа (цельнозерновые)	45
Кускус (крупа) / манная крупа грубого помола	50
Лактоза (молочный сахар)	45
Личи (свежий фрукт)	50
Макаронные изделия из муки грубого помола, немного недоваренные (аль денте)	40
Макаронные изделия из муки твердых сортов	50

Продукты со средним ГИ	Гликемический индекс
Макаронные изделия из муки твердых сортов, немного недоваренные (аль денте)	45
Макароны (трубчатые макаронные изделия) из пшеницы твёрдых сортов	50
Макароны из цельнозерновой муки	50
Макароны из цельнозерновой муки, слегка недоваренные (аль денте / al dente)	40
Манго (свежий фрукт)	50
Маца (пресный хлеб) из цельнозерновой муки	40
Молоко кокосовое	40
Мука из киноа	40
Мука цельнозерновая из пшеницы	45
Мюсли (без сахара)	50
Овес	40
Овсяные хлопья (в сыром виде)	40
Пепино, дынная груша	40
Персик консервированный в сиропе	50
Печенье (из муки грубого помола, без сахара)	50
Печенье песочное (из цельнозерновой муки, без сахара)	40
Повидло (с сахаром)	50
Пумперникель (хлеб из ржаной муки)	45
Пшеница для гарниров (прошедшая предварительную тепловую обработку)	45
Пшеница камут цельнозерновая	40
Пшеница цельнозерновая дроблёная	45
Равиоли (из пшеницы твёрдых сортов)	40
Ржаной хлеб с отрубями	50
Рис басмати длиннозерновой	50
Рис басмати неочищенный	45
Рис дикий	45
Рис коричневый	50
Рис коричневый нешлифованный	50
Свежевыжатый сок	40
Свежий зелёный горошек	50
Светлые макароны	40
Сидр сухой	40
Сок ананасовый без сахара	50
Сок апельсиновый (свежевыжатый, без сахара)	45
Сок виноградный (без сахара)	45

Продукты со средним ГИ	Гликемический индекс
Сок грейпфрута (без сахара)	45
Сок грейпфрутовый без сахара	45
Сок из брусники / клюквы (без сахара)	50
Сок манго (без сахара)	45
Сок морковный (без сахара)	40
Сок яблочный (без сахара)	40
Сорбет (фруктовое мороженое) без сахара	40
Спагетти аль денте - слегка недоваренные (после 5-ти минут варки)	45
Спагетти цельнозерновые, аль-денте	40
Спельта цельнозерновая	45
Сурими (масса для крабовых палочек и крабового мяса)	50
Суши	50
Тамаринд (сладкий)	50
Тахини / тхина, кунжутная паста	40
Томатный соус / томатная паста (с сахаром)	45
Топинамбур (земляная груша)	50
Тосты из хлеба из цельнозерновой муки	45
Фалафель (жареные шарики из бобов)	40
Фарро	40
Фасоль красная консервированная	40
Фонио	50
Фруктовый лёд	40
Хлеб из 100% цельнозерновой муки на хлебной закваске	40
Хлеб из киноа (около 65% киноа)	50
Хлеб из пшеницы камут	45
Хлеб из цельнозерновой муки	40
Хлеб из цельнозерновой муки, подсушенный в тостере, без сахара	45
Хлеб ржаной / мука ржаная (цельнозерновые)	50
Хлеб ржаной цельнозерновой	50
Хлебцы цельнозерновые	45
Хурма	50
Цельнозерновой ржаной хлеб	40
Цельнозерновые хлопья без сахара	50
Цикорий (напиток)	40
Цикорий растворимый (напиток)	40
Чайот, мексиканский огурец (в виде пюре)	50
Чернослив	40
Ямс	40

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Абрикос (консервированный, в сиропе)	65
Айва (желе с сахаром)	65
Амарант воздушный (аналог попкорна)	70
Ананас (свежий фрукт)	55
Ананас консервированный	65
Арбуз	72
Арроурут, маранта тростниковидная	85
Банан овощной (плантан) варёный / тушёный / на пару	70
Банан спелый	55
Батончик шоколадный (с сахаром)	70
Батончики Марс, Сникерс и др. с орехами	60
Бублики, баранки	70
Белая булочка для гамбургера	95
Белые макароны	55
Белый рис	70
Белый французский хлеб	70
Бобовые вареные	65
Брюква	70
Булка сдобная	60
Булка сдобная с кусочками шоколада	65
Булочка для гамбургеров	60
Вареники	60
Морковь вареная	85
Вафли	75
Газированные напитки и Кола	60
Глюкоза	100
Глюкоза (сироп)	100
Гnocчи (итальянские клёцки)	70
Горчица (с добавлением сахара)	55
Груши консервированные	55
Дыня	60
Злаки очищенные, с сахаром	70
Изюм	65
Кабачки, патиссоны приготовленные	75
Картофель быстрого приготовления	90
Картофель в мундире (варёный / на пару)	65
Картофель вареный, без кожуры	70
Картофель жареный, картофель фри	95
Картофель очищенный вареный	70

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Картофель печеный	95
Картофель, запеченный в мундире	90
Картофельное пюре	80
Картофельные хлопья (пюре быстрого приготовления)	90
Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70
Каштан	60
Кетчуп	55
Кленовый сироп	55
Кола, газированные напитки, содовые	60
Компот из сухофруктов без сахара	60
Крахмал картофельный	95
Крахмал кукурузный	85
Крекер из белой муки	80
Крекеры из белой муки	80
Круассан	70
Крупа из пшеницы твёрдых сортов	60
Кукуруза консервированная	55
Кукурузные хлопья / попкорн	85
Кукурузный крахмал	95
Кукурузный сироп	115
Кукурузы зёрна (консервированные)	55
Кускус (крупа), манная крупа	60
Лазанья (из пшеницы мягких сортов)	75
Лазанья (из пшеницы твёрдых сортов)	60
Лапша (из пшеницы мягких сортов)	70
Майонез (промышленного производства, с добавлением сахара)	60
Макаронные изделия из муки мягких сортов	70
Макароны из рисовой муки грубого помола	65
Маниок (горький)	55
Маниок (сладкий)	55
Манная крупа	60
Маца (пресный хлеб) из белой муки	70
Мед	60
Меласса сахарного тростника, патока	70
Модифицированный крахмал	95
Мороженое	70
Мороженое пломбир	60
Мороженое сливочное (с сахаром)	60
Мука каштановая	65

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Мука кукурузная	70
Мука пшеничная 1 сорт	60
Мука пшеничная белая (очищенная)	85
Мука пшеничная в/с	85
Мука пшеничная грубого помола	60
Мука пшеничная полурафинированная (обдирная)	65
Мука рафинированная из полбы (пшеница спельта)	65
Мука рисовая нерафинированная	75
Мушмула	55
Мюсли (с сахаром, медом)	65
Мёд	60
Овсяная каша	60
Овсяная каша на воде	65
Овсяная каша на молоке	60
Папайя	60
Пастернак	85
Патока (Мальтодекстрин)	95
Пельмени	60
Пельмени, равиоли (из пшеницы мягких сортов)	70
Печенье	70
Печенье песочное	55
Печенье песочное (из муки, сливочного масла и сахара)	55
Пиво	110
Пиво (солод)	110
Пицца	55
Полента, кукурузная крупа	70
Пончики	75
Попкорн (без сахара)	70
Просо, пшено, сорго	70
Пшеничный сироп, рисовый сироп	100
Пшено, пшенная каша на воде	70
Рагу овощное	55
Ризотто (итальянское блюдо из риса)	70
Рис белый обычный	70
Рис быстрого приготовления	75
Рис воздушный, рисовые лепёшки	60
Рис длиннозерновой	60
Рис камаргский	60
Рис клейкий	90

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Рис красный	55
Рисовая каша на молоке (с сахаром)	85
Рисовая каша на молоке с сахаром	85
Рисовая лапша (китайская)	60
Рисовая мука	95
Рисовое молоко	85
Рисовый пирог / рисовый пудинг	85
Рисовый сироп	95
Сахар (столовый)	75
Сахар белый (сахароза)	70
Сахар коричневый нерафинированный	70
Сахар тростниковый	65
Сахарные вафли (гофры)	75
Свекла вареная, тушеная	65
Сдоба	60
Сельдерей корневой (варёный / тушёный / на пару)	85
Сироп цикория	55
Сладкие хлопья	70
Сок манго без сахара	55
Сок сахарного тростника (высушенный)	65
Сорбет (фруктовое мороженое) с добавлением сахара	65
Спагетти из белой муки, хорошо проваренные	55
Спагетти из муки в/с	55
Спортивные напитки	75
Сухари, сушки, печенье, гренки	70
Сухофрукты разные	65
Тако / такос (мексиканские кукурузные лепёшки)	70
Тальятелле (разновидность лапши), хорошо проваренные	55
Тапиока (крупа из маниока)	85
Турнепс, репа (варёная / тушёная / на пару)	85
Тыква сырая (различные виды)	65
Тыква приготовленная	75
Фасоль (бобы)	80
Финики свежие	55
Финики сухофрукт	146
Фруктовый коктейль консервированный в сахарном сиропе	60
Хлеб белый	75
Хлеб белый без клейковины (глютена)	90
Хлеб белый, французский багет	70

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Хлеб белый, хлеб для сэндвичей	75
Хлеб для гамбургеров	60
Хлеб из муки пшеничной грубого помола	65
Хлеб из пшеничной муки грубого помола	65
Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)	65
Хлеб ржано-пшеничный	65
Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65
Хлеб рисовый	70
Хлебное дерево (плоды)	65
Хлопья для завтрака	60
Цикорий (сироп)	55
Чипсы	60
Шоколад молочный	70
Шоколадные батончики (ноунейм)	70
Шоколадный порошок с сахаром	60

Подготовлено специально для читателей блога «Жить свободной жизнью!», 2025г.

<https://livefreelife.ru>