

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		
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	Тыква круглая*	75
Глюкоза (декстроза)	100	Сухари молотые для панировки	74
Гnocчи	70	Амарант воздушный (аналог попкорна)	70
Голубика (свежая ягода)	25	Банан платана (только в приготовленном виде)	70
Горох сухой	25	Бисквит	70
Горошек зеленый (консервированный)	45	Бискотти (сухое печенье)	70
Горошек зеленый (свежий)	35	Бриошь (булочка)	70
Горошек стручковой	15	Брюква, кормовая свекла	70
Горчица (с добавлением сахара)	55	Бублики, баранки	70
Горчица, горчица дижонская	35	Гnocчи	70
Гранат (свежий фрукт)	35	Картофель отварной без кожицы	70
Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)	30	Картофельные чипсы	70
Грибы	15	Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70
Груша (свежий фрукт)	30	Каша пшеничная	70
Груша дынная (пепино)	40	Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)	70
Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)	45	Круассан	70
Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)	30	Лапша (из мягких сортов пшеницы)	70
Джем без сахара (Montignac®)	20	Маца (из белой муки)	70
Джем стандартный с сахаром	55	Мука кукурузная	70
Дрожжи пекарные	35	Патока	70
Дрожжи пивные	35	Полента кукурузная крупа	70
Дыня (канталуп, медовая и т.п.)*	60	Просо	70
Ежевика (свежая ягода)	25	Пшено	70
Ежевика (свежая ягода)	25	Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)	70
Желе из айвы (без сахара)	40	Ризотто	70
Желе из айвы (с сахаром)	65	Рис белый стандартный	70
Зерновые зародыши	15	Сахар белый (сахароза)	70
Злаки цельнозерновые (без сахара)	45	Сахар коричневый	70

Изюм	65	Смесь злаков для завтрака (Kellogg)	70
Имбирь	15	Смесь очищенных злаков с сахаром	70
Инжир (свежий фрукт)	35	Сорго	70
Инжир сушеный	40	Сухарики, галеты	70
Йогурт натуральный**	35	Такос (мексиканские кукурузные лепешки)	70
Йогурт сладкий	52	Финики	70
Йогурт соевый (ароматизированный)	35	Хлеб белый «багет»	70
Йогурт соевый (натуральный)	20	Хлеб рисовый	70
Кабачок	15	Шоколад молочный	70
Какао-порошок (без сахара)	20	Шоколадные батончики	70
Камут цельнозерновой	40	Лепешки пресные	69
Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)	45	Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Капуста белокочанная	15	Ананас (консервированные в сиропе)	65
Капуста брокколи	15	Батат	65
Капуста брюссельская	15	Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.	65
Капуста квашеная	15	Желе из айвы (с сахаром)	65
Капуста цветная	15	Изюм	65
Картофель в мундире (вареный, на пару)	65	Картофель в мундире (вареный, на пару)	65
Картофель жареный, запеченный, фри	95	Кукуруза консервированная	65
Картофель отварной без кожицы	70	Кускус	65
Картофель сладкий	50	Лапша рисовая	65
Картофельное пюре	80	Мармелад с сахаром	65
Картофельное пюре - порошок	90	Мука каштановая	65
Картофельные хлопья (быстрого приготовления)	90	Мука обдирная	65
Картофельные чипсы	70	Мюсли (с сахаром, медом...)	65
Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)	35	Овощи консервированные (заводские)	65
Каша гречневая	40	Полба (из рафинированной муки)	65
Каша из кукурузной муки (мамалыга)	70	Свекла (приготовленная)*	65
Каша из овсяных хлопьев	60	Сироп кленовый	65
Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки	60	Сок сахарного тростника (сухой)	65
Каша пшеничная	70	Сорбет (с сахаром)	65
Каша рисовая с молоком (с сахаром)	75	Тамаринд (сладкий)	65
Каштан	60	Хлеб дрожжевой коричневый	65
Квиноа	35	Хлеб из муки грубого помола	65
Кетчуп	55	Хлеб пеклеваемый (на дрожжевой закваске)	65
Киви (свежий фрукт)*	50	Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65
Клубника (свежие ягоды)	25	Хлебное дерево	65
Клюква (свежие ягоды)	45	Шоколадная булочка	65
Кокос	45	Ямс	65
Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)	70	Суп-пюре из черных бобов	64
Корнишон	15	Абрикосы (консервированные в сиропе)	60
Крахмал из подземных побегов	85	Банан десертный (спелый)	60
Крахмал картофельный	95	Дыня (канталуп, медовая и т.п.)*	60
Крахмал кукурузный	85	Каша из овсяных хлопьев	60
Крахмал модифицированный	100	Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки	60
Крекеры	80	Каштан	60
Круассан	70	Крупа из твердых сортов пшеницы	60
Крупа гречневая	40	Крупа перловая	60
Крупа из твердых сортов пшеницы	60	Лазанья (из пшеницы твердых сортов)	60
Крупа перловая	60	Майонез (промышленный с сахаром)	60
Крупа ячневая	25	Мед	60
Крыжовник	25	Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)	60
Кукуруза индийская	35	Мороженое сливочное (с сахаром)	60
Кукуруза консервированная	65	Мука грубого помола	60
Кукуруза свежая	35	Пицца	60
Кукурузные хлопья	85	Равиоли (твердые сорта пшеницы)	60
Кунжутная паста, тахини	40	Рис ароматизированный {жасминовый..}	60
Кунжутное семя	35	Рис длиннозерновой	60
Курага	35	Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)	60
Кускус	65	Суп-пюре из желтого гороха	60
Кускус манка цельнозерновая	50	Хлеб на молоке	60
Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая	45	Шоколадный порошок с сахаром	60
Лазанья (из мягкий сортов пшеницы)	75	Яичный порошок	60
Лазанья (из пшеницы твердых сортов)	60	Ячмень, обработанный паром	60
Лактоза	40	Хлеб - пита арабская	57
Лапша (из мягких сортов пшеницы)	70	Булгур (зерно приготовленный)	55
Лапша рисовая	65	Горчица (с добавлением сахара)	55
Лепешки пресные	69	Джем стандартный с сахаром	55
Лимон (свежий фрукт)	20	Кетчуп	55
Личи (свежий фрукт)	50	Маниока (горькая, сладкая)	55
Лук	15	Мушмула, слива японская	55
Лук-порей	15	Папайя (свежий фрукт)	55

Лук-шалот	15	Паста Nulella®	55
Льняное семя	35	Персик (консервированный в сиропе)	55
Люпин	15	Печенье масляное (мука, масло, сахар)	55
Маис	35	Печенье овсяное	55
Майонез (промышленный с сахаром)	60	Печенье песочное (из муки, масла, сахара)	55
Макароны (из твердых сортов пшеницы)	50	Печенье сдобное	55
Маковое семя	35	Рис красный	55
Малина (свежие ягоды)	25	Сироп цикория	55
Мальтодекстрин	95	Сок виноградный (без сахара)	55
Манго (свежий фрукт)	50	Сок манго (без сахара)	55
Мандарин, клементин	30	Спагетти (хорошо сваренные)	55
Маниока (горькая, сладкая)	55	Суши	55
Маракуйя	30	Тальятелли (хорошо сваренные)	55
Маранта (арроу-рут)	85	Таро	54
Мармелад (без сахара Montignac®)	30	Йогурт сладкий	52
Мармелад с сахаром	65	Бисквит (мука грубого помола без сахара)	50
Маца (из белой муки)	70	Блины из гречневой муки	50
Маца (цельнозерновая мука)	40	Картофель сладкий	50
Мед	60	Киви (свежий фрукт)*	50
Миндаль	15	Кускус манка цельнозерновая	50
Миндальная паста (без сахара)	35	Личи (свежий фрукт)	50
Миндальное молоко	30	Макароны (из твердых сортов пшеницы)	50
Молоко кокосовое	40	Манго (свежий фрукт)	50
Молоко овсяное (сырое)	30	Мюсли (без сахара)	50
Молоко рисовое	85	Паста из цельнозерновой муки	50
Молоко соевое	30	Рис басмати	50
Молоко сухое**	30	Рис коричневый	50
Молоко шоколадное	34	Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)	50
Молоко** (независимо от жирности)	30	Сок ананасовый (без сахара)	50
Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)	60	Сок грушевый	50
Морковь (приготовленная)*	85	Сок клюквенный (без сахара)	50
Морковь (свежая)	30	Сок яблочный (без сахара)	50
Мороженое из соевого молока	35	Сурими (рыбный фарш в крабовых палочках)	50
Мороженое сливочное (на фруктозе)	35	Топинамбур	50
Мороженое сливочное (с сахаром)	60	Хлеб гречневый	50
Морошка (свежие ягоды)	25	Хлеб из квиноа (примерно 65 % квиноа)	50
Мука айвовая	40	Хлебцы Wasa™	50
Мука гречневая	40	Хурма	50
Мука грубого помола	60	Чайот (мексиканский огурец), пюре из него	50
Мука из камута (цельнозерновая)	45	Щербет	50
Мука из квиноа	40	Энергетический батончик злаковый, без сахара	50
Мука из полбы (цельнозерновая)	45	Амилоза	48
Мука каштановая	65	Хлеб фруктовый	47
Мука кукурузная	70	Ананас (свежий фрукт)	45
Мука нутовая	35	Апельсиновый сок (без сахара)	45
Мука обдирная	65	Банан десертный (зеленый)	45
Мука пшеничная очищенная	85	Банан платана (сырой)	45
Мука ржаная цельнозерновая	45	Булгур цельнозерновой (приготовленный)	45
Мука рисовая	95	Виноград (свежая ягода)	45
Мука соевая	25	Горошек зеленый (консервированный)	45
Мушмула, слива японская	55	Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)	45
Мюсли "Montignac®"	45	Злаки цельнозерновые (без сахара)	45
Мюсли (без сахара)	50	Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)	45
Мюсли (с сахаром, медом...)	65	Клюква (свежие ягоды)	45
Мякоть пальмы	20	Кокос	45
Нектарин (свежий фрукт)	35	Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая	45
Нут	30	Мука из камута (цельнозерновая)	45
Нут (консервированный)	35	Мука из полбы (цельнозерновая)	45
Овёс	40	Мука ржаная цельнозерновая	45
Овощи консервированные (заводские)	65	Мюсли "Montignac®"	45
Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)	40	Полба (цельнозерновая)	45
Овсяный (устричный) корень	30	Рис басмати неочищенный	45
Огурец (свежий овощ)	15	Сок грейпфрутовый (без сахара)	45
Огурчики-пикули маринованные	15	Томатный соус (с добавлением сахара)	45
Оливки	15	Тосты из цельнозернового хлеба	45
Опунция (свежий фрукт)	35	Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара	45
Орех грецкий	15	Хлеб из камута	45
Орех лесной (фундук)	15	Хлеб Памперникель "Montignac®"	45
Орехи кедровые	15	Хлеб ржаной цельнозерновой	45
Орехи кешью	15	Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)	45
Отруби (пшеничные, овсяные)	15	Цельные пшеничные зерна	45
Папайя (свежий фрукт)	55	Ячмень (цельное зерно)	45

Паста Nulella®	55	Суп-пюре чечевичный	44
Паста из лесных орехов (без сахара)	25	Арахисовое масло (паста без сахара)	40
Паста из неочищенного миндаля (без сахара)	25	Бобы, фава (сырая)	40
Паста из очищенного миндаля (без сахара)	35	Груша дынная (пепино)	40
Паста из цельнозерновой муки	50	Желе из айвы (без сахара)	40
Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente	40	Инжир сушеный	40
Пастернак*	85	Камут цельнозерновой	40
Патока	70	Каша гречневая	40
Перец сладкий	15	Крупа гречневая	40
Перец стручковый, чили	15	Кунжутная паста, тахини	40
Персик (консервированный в сиропе)	55	Лактоза	40
Персик (свежий фрукт)	35	Маца (цельнозерновая мука)	40
Песто (соус)	15	Молоко кокосовое	40
Печенье масляное (мука, масло, сахара)	55	Мука айвовая	40
Печенье овсяное	55	Мука гречневая	40
Печенье песочное (из муки, масла, сахара)	55	Мука из квиноа	40
Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)	40	Овёс	40
Печенье сдобное	55	Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)	40
Пиво*	110	Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente	40
Пицца	60	Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)	40
Подсолнечник (семена)	35	Полба	40
Полба	40	Сидр сухой	40
Полба (из рафинированной муки)	65	Сок морковный (без сахара)	40
Полба (цельнозерновая)	45	Сорбет (без сахара)	40
Полента кукурузная крупа	70	Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)	40
Пончики	75	Тахин	40
Попкорн несладкий	85	Фалафель (из бобов, фавы)	40
Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)	15	Фасоль красная (консервированная)	40
Просо	70	Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой	40
Пшено	70	Хлеб тыквенный	40
Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)	70	Цикорий (напиток)	40
Равиоли (твердые сорта пшеницы)	60	Чернослив	40
Ракообразные (омар, краб, лангуст)	5	Суп-похлебка из лимской фасоли	36
Рататуй	20	Айва (свежий фрукт)	35
Ревень	15	Амарант (семена)	35
Редис	15	Анона (карамболь, "старфрут")	35
Ризотто	70	Апельсин (свежий фрукт)	35
Рис ароматизированный {жасминовый..}	60	Вермишель из твердых сортов пшеницы	35
Рис басмати	50	Горошек зеленый (свежий)	35
Рис басмати неочищенный	45	Горчица, горчица дижонская	35
Рис белый стандартный	70	Гранат (свежий фрукт)	35
Рис быстро приготовления	85	Дрожжи пекарные	35
Рис воздушный (аналог попкорна)	85	Дрожжи пивные	35
Рис дикий	35	Инжир (свежий фрукт)	35
Рис длиннозерновой	60	Йогурт натуральный**	35
Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)	60	Йогурт соевый (ароматизированный)	35
Рис клейкий	90	Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)	35
Рис коричневый	50	Квиноа	35
Рис красный	55	Кукуруза индийская	35
Рисовые галеты	85	Кукуруза свежая	35
Рисовый пудинг	85	Кунжутное семя	35
Рожкового дерева порошок (загуститель)	15	Курага	35
Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)	15	Льняное семя	35
Сахар белый (сахароза)	70	Маис	35
Сахар коричневый	70	Маковое семя	35
Свекла (приготовленная)*	65	Миндальная паста (без сахара)	35
Свекла (свежая)	30	Мороженое из соевого молока	35
Свекла листовая	15	Мороженое сливочное (на фруктозе)	35
Сельдерей (стебли)	15	Мука нутовая	35
Сельдерей корневой (приготовленный)*	85	Нектарин (свежий фрукт)	35
Сельдерей корневой (сырой)	35	Нут (консервированный)	35
Сидр сухой	40	Опунция (свежий фрукт)	35
Сироп кукурузный	115	Паста из очищенного миндаля (без сахара)	35
Сироп агавы	15	Персик (свежий фрукт)	35
Сироп глюкозы	100	Подсолнечник (семена)	35
Сироп кленовый	65	Рис дикий	35
Сироп пшеничный	100	Сельдерей корневой (сырой)	35
Сироп рисовый	100	Сливы (свежий фрукт)	35
Сироп цикория	55	Сок томатный	35
Скорцонера (козелец)	30	Томатный сок	35
Сливы (свежий фрукт)	35	Томатный соус (без сахара)	35
Смесь злаков для завтрака (Kellogg)	70	Томаты сушеные	35

Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)	50	Фалафель (из нута)	35
Смесь очищенных злаков с сахаром	70	Фасоль адзуки	35
Смородина красная (свежая ягода)	25	Фасоль белая	35
Смородина черная (свежая ягода)	15	Фасоль борпотти	35
Соевые продукты	20	Фасоль красная	35
Соевый сливки	20	Фасоль черная	35
Соевый соус (без сахара)	20	Хлеб из пророщенных зерен	35
Сок ананасовый (без сахара)	50	Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)	35
Сок виноградный (без сахара)	55	Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)	35
Сок грейпфрутовый (без сахара)	45	Яблоки сушеные	35
Сок грушевый	50	Яблоко (свежий фрукт)	35
Сок клюквенный (без сахара)	50	Яблоко запеченное	35
Сок лимонный (без сахара)	20	Яблочное пюре	35
Сок манго (без сахара)	55	Яблочный соус (без сахара)	35
Сок морковный (без сахара)	40	Молоко шоколадное	34
Сок сахарного тростника (сухой)	65	Хлеб цельнозерновой "Montignac®"	34
Сок томатный	35	Абрикос (свежий фрукт)	30
Сок яблочный (без сахара)	50	Вермишель соевая	30
Сорбет (без сахара)	40	Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)	30
Сорбет (с сахаром)	65	Груша (свежий фрукт)	30
Сорго	70	Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)	30
Спагетти (хорошо сваренные)	55	Мандарин, клементин	30
Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)	40	Маракуйя	30
Спаржа	15	Мармелад (без сахара Montignac®)	30
Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)	5	Миндальное молоко	30
Суп-похлебка из лимской фасоли	36	Молоко овсяное (сырое)	30
Суп-пюре из желтого гороха	60	Молоко соевое	30
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66	Молоко сухое**	30
Суп-пюре из черных бобов	64	Молоко** (независимо от жирности)	30
Суп-пюре чечевичный	44	Морковь (свежая)	30
Сурими (рыбный фарш в крабовых палочках)	50	Нут	30
Сухари молотые для панировки	74	Овсяный (устричный) корень	30
Сухарики, галеты	70	Свекла (свежая)	30
Суши	55	Скорцонера (козелец)	30
Сыр сычужный**	30	Сыр сычужный**	30
Такос (мексиканские кукурузные лепешки)	70	Творог** не отжатый	30
Тальятелли (хорошо сваренные)	55	Томаты	30
Тамаринд (сладкий)	65	Турнепс, репа (свежий)	30
Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)	85	Фасоль зеленая	30
Таро	54	Чеснок	30
Тахин	40	Чечевица желтая	30
Творог** не отжатый	30	Чечевица коричневая	30
Темпе (из ферментированных соевых бобов)	15	Арахисовая паста (без сахара)	25
Томатный сок	35	Вишня (свежая ягода)	25
Томатный соус (без сахара)	35	Голубика (свежая ягода)	25
Томатный соус (с добавлением сахара)	45	Горох сухой	25
Томаты	30	Ежевика (свежая ягода)	25
Томаты сушеные	35	Ежевика (свежая ягода)	25
Топинамбур	50	Клубника (свежие ягоды)	25
Тосты из цельнозернового хлеба	45	Крупа ячневая	25
Тофу (соевый творог)	15	Крыжовник	25
Турнепс, репа (приготовленная)*	85	Малина (свежие ягоды)	25
Турнепс, репа (свежий)	30	Морошка (свежие ягоды)	25
Тыква (разные виды)*	75	Мука соевая	25
Тыква круглая*	75	Паста из лесных орехов (без сахара)	25
Тыквенные семечки	25	Паста из неочищенного миндаля (без сахара)	25
Уксус	5	Смородина красная (свежая ягода)	25
Фалафель (из бобов, фавы)	40	Тыквенные семечки	25
Фалафель (из нута)	35	Фасоль мунго	25
Фасоль (приготовленная)	80	Фасоль Фляжоле	25
Фасоль адзуки	35	Хуммус	25
Фасоль белая	35	Черника (свежие ягоды)	25
Фасоль борпотти	35	Чечевица зеленая	25
Фасоль зеленая	30	Шоколад черный (>70% какао)	25
Фасоль красная	35	Бобы соевые, консервированные	22
Фасоль красная (консервированная)	40	Артишок	20
Фасоль мунго	25	Ацерола (барбадосская вишня)	20
Фасоль стручковая	15	Баклажан	20
Фасоль Фляжоле	25	Бамбука ростки	20
Фасоль черная	35	Джем без сахара (Montignac®)	20
Фенхель	15	Йогурт соевый (натуральный)	20
Физалис	15	Какао-порошок (без сахара)	20

Финики	70	Лимон (свежий фрукт)	20
Фисташки	15	Мякоть пальмы	20
Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)	20	Рататуй	20
Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара	45	Соевые продукты	20
Хлеб - пита арабская	57	Соевый сливки	20
Хлеб белый «багет»	70	Соевый соус (без сахара)	20
Хлеб белый без глютена	90	Сок лимонный (без сахара)	20
Хлеб белый для завтраков (например Harry's®)	85	Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)	20
Хлеб белый для сэндвичей	85	Шоколад черный (>85% какао)	20
Хлеб гречневый	50	Арахис	15
Хлеб дрожжевой коричневый	65	Бобы соевые	15
Хлеб из камута	45	Горошек стручковой	15
Хлеб из киноа (примерно 65 % киноа)	50	Грибы	15
Хлеб из муки грубого помола	65	Зерновые зародыши	15
Хлеб из пророщенных зерен	35	Имбирь	15
Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой	40	Кабачок	15
Хлеб на молоке	60	Капуста белокочанная	15
Хлеб Памперникель "Montignac®"	45	Капуста брокколи	15
Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)	65	Капуста брюссельская	15
Хлеб ржаной (30% ржаной муки)	65	Капуста квашеная	15
Хлеб ржаной цельнозерновой	45	Капуста цветная	15
Хлеб рисовый	70	Корнишон	15
Хлеб тыквенный	40	Лук	15
Хлеб фруктовый	47	Лук-порей	15
Хлеб цельнозерновой "Montignac®"	34	Лук-шалот	15
Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)	45	Люпин	15
Хлебное дерево	65	Миндаль	15
Хлебцы Wasa™	50	Огурец (свежий овощ)	15
Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)	35	Огурчики-пикули маринованные	15
Хумус	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, лангуст)	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 не высок 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.