

# Продукты, содержащие углеводы с высоким ГИ (70% и более)

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
Мучные изделия	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта	80-85	25	1 кус.
	Булочные изделия (батоны, булки), кроме сдобных	80-85	25	1 кус.
	Хлебцы пшеничные	75	10	2 шт.
	Пшеничная мука (высший сорт)	70	15	2 ч.л.
	Тосты из пшеничного хлеба высшего сорта	70	20	
	Блины	70-75		1-2 шт.
	Сырники, творожники	70	120	2 шт.
	Оладьи	70		1 шт.
	Рис полированный, крупа манная	70	15	2 ч.л.
	Кукурузные хлопья, палочки	70-85	12	2 ст.л.
	Крупа пшеничная	70	15	2 ч.л.
	Мюсли	70	20	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ		
			г	мера	
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.	
Фрукты	Арбуз без кожуры	70	135	1 кус	
	Ананас	59-68	100		
	Изюм	70	20	1 ст.л.	
	Картофель печеный	95-98	50		
Овощи	Жаренный картофель	95	40		
	Картофельное пюре	90		1 ст.л.	
	Картофель хрустящий, чипсы	95	30		
	Морковь	85	170		
	Свекла	70	140		
	Кукуруза (в зернах)	70	20		
	Картофель растворимый	70	80		
	Картофель отварной	70	75		
	Различные продукты	Глюкоза	100	12	
		Карамель леденцовая с шоколадными добавками	80	15	
Карамель леденцовая с ореховыми добавками		70	15		
Мед		75-90	15	2 ч.л.	
Шоколад «Марс»		70		1/5 шт.	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Мороженое молочное	70	60	

## Продукты, содержащие углеводы со средним ГИ (40-65%)

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пельмени	50-55		4 шт.
	Вареники с творогом	55		2 шт.
	Пирожок с мясом	50-55	35-40	½ шт.
Мучные изделия	Творожная масса (сладкая)	55	50	
	Макаронные изделия	60	15	
	Лапша (вермишель) быстрого приготовления из муки грубого помола	65	15	
		45	25	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки (бородинский, украинский и др.)	55-65	20-30	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
Хлебобулочные изделия. Хлебные злаки	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Ржаной хлеб	50	25-30	1 кус.
	Пшеничный хлеб цельнозерновой с отрубями	55	25	1 кус.
		50	25-30	
	Бараночные изделия (бублики, сушки)	50	15-20	1 кус.
	Сухарные изделия, пшеничные	50	15-20	
	Сдобные и слоеные изделия	55	20-25	
	Изделия из дрожжевого теста	55	25	
	Коричневый рис	55	20	1 ст.л.
	Пшеничные крупы, кроме манной	45	20	1 ст.л.
Ячменные крупы	45	20	1 ст.л.	
Каши	Овсяные хлопья (Геркулес)	45	20	
	Гречневая каша	40	25	
	Овсяная каша крупяная	40	50	2 ст.л.
Кондитерские изделия	Печенье, пряники, вафли	55-60	15-20	
	Печенье галетное	50		4 шт.
	Овсяное печенье	55	20	1 шт.
	Торт, пирожное, бисквит с высоким содержанием жира	50-60	20	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
Овощи	Зеленый горошек	45	95	½ ст.л.
	Бананы с кожурой	60	90	½ шт.
	Манго	50	80	
	Киви	50	100	1 шт.
	Мандарины без кожуры	40	120	
	Мандарины с кожурой	40	180	
Фрукты	Апельсины без кожуры	40	120	
	Апельсины с кожурой	40	180	
	Дыня (без кожуры)	45	130	1 кус.
	Земляника, клубника	40	190	1 ст.л.
	Крыжовник	40	120	¾ ст.л.
	Котлета	40		1 шт.
	Пиво	45	250	1 ст.л.
	Квас	45	250	1 ст.л.
	Сахароза	60	12	
Различные продукты	Джем, варенье	55	15	2 ч.л.
	Батончики «Баунти», «Сникерс»	55-60	20	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Мороженое пломбир, сливочное, шоколадное, Эскимо (повышенной жирности)	60	60	
	Молоко сгущенное с сахром	55-60	20	
	Сливки сгущенные с сахаром	50-55	25	
Сок консервированный	Яблочный, грушевый, из черной и красной смородины, крыжовника	40	80	1/3 ст.л.
	Ананасовый	40	90	½ ст.л.
	Черносливовый	40	70	1/3 ст.л.
	Грейпфрутовый	40	140	2/3 ст.л.
	Апельсиновый	45	110	½ ст.л.
	Вишневый	40	90	½ ст.л.
	Мандариновый	40	130	½ ст.л.
	Клубничный	40	160	¾ ст.л.
	Малиновый	40	170	2/3 ст.л.

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.

## Продукты, содержащие углеводы с низким ГИ (<40%)

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Яблоко	30-35	120-130	1 шт.
	Груша	33-35	90-130	1 шт.
	Белая смородина	30	130-150	1 ст.л.
	Малина	30	145-210	1 ст.л.
	Черная смородина	30	120-165	1 ст.л.
	Красная смородина	30	150-180	1 ст.л.
	Вишня, черешня	25	90-100	15 шт.
	Финики (сушеные)	40	20	
Фрукты	Персики	29	120-130	1 шт.
	Черника	28	150	1 ст.л.

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Сливы синие	25	100	3-4 шт.
	Сливы красные	25	100	2-3 шт.
	Грейпфрут без кожуры	25	130	½ шт.
	Грейпфрут с кожурой	25	200	½ шт.
	Брусника	23	150	1 ст.л.
	Клюква	20	150	2,5 ст.
	Лимоны	20	400-600	4 шт.
Сухофрукты	Яблоки сушеные	30	20	1,5 ст.л.
	Абрикосы, груши сушеные	30	15	1 ст.л.
	Слива сушеная	25	20	1 ст.л.
Бобовые	Сушеные бобы, чечевица	30-40	25	
	Сухой горох	35	25	
	Зеленые бобы	40	140	
	Молодой горошек	35	95	
	Черные бобы	30	25	
	Фасоль	30	400	
	Стручковая фасоль	30	190	



Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Соевые бобы	15	50	
Молочные продукты	Йогурт сладкий (фруктовый нежирный)	35	150	2/3 ст.
	Молоко цельное	>30	250	1 ст.л.
	Молоко снятое	<30	250	1 ст.л.
	Кефир и другие кисломолочные продукты	15	250	1 ст.л.
	Йогурт пониженной жирности, без сахара	15	250	1 ст.л.
Различные продукты	Шоколад молочный, молочно-сливочный, с добавлениями, шоколадные конфеты	35-45	20-25	
	Шоколад без добавлений (с содержанием какао более 60%)	25	20-25	
	Орехи разные	15-30	80-100	
	Семя тыквы	15	300	
	Мука соевая цельная	15	80	3 ст.л.
	Соевый хлеб	15		1 кус.
	Отруби	15	40-50	
	Фруктоза	20		
	Томаты		315	3 шт.
	Шпинат		600	
	Репа зеленая		225	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
Овощи	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Цуккини		245	
	Кабачок		200	
	Цветная капуста		265-300	
	Белокачанная капуста		200-255	
	Брокколи		600	
	Кольраби		180	
	Брюссельская капуста		205	
	Огурцы грунтовые	0-15	600	6 шт.
	Тыква		285	
	Лук-порей		185	
	Редька		185	
	Редис		315	
	Спаржа		375	
	Ревень		400	
	Баклажаны		220	
	Патиссон		200	
	Щавель		600	

Группа	Наименование продукта	ГИ, %	Порция, содержащая 1 ХЕ	
			г	мера
	Пшеничный хлеб	95	25	1 кус.
	Перец сладкий		225-300	
Грибы	Шампиньоны, опята	10	400	
	Белые свежие		1 090	