






## Таблицы гликемического индекса продуктов

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Очень высокий ГИ // 70 - 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- белый пшеничный хлеб</li><li>- сладкая выпечка</li><li>- рафинированные углеводы</li><li>- белый рис</li><li>- картофельное пюре</li><li>- кукурузные хлопья</li></ul>  |    |
| <p><b>Высокий ГИ // 50 - 70</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- цельнозерновой хлеб</li><li>- мюсли, макароны, бурый рис</li><li>- попкорн</li><li>- сладкий картофель (батат)</li><li>- мороженое, сладкий йогурт</li><li>- бананы, киви, виноград</li></ul>  |    |
| <p><b>Средний ГИ // 30 – 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- цельнозерновой хлеб с орехами и семенами</li><li>- клубника, яблоки, груши, апельсины</li><li>- обезжиренное молоко, соевое молоко</li><li>- натуральный йогурт без сахара</li><li>- овсяная каша крупного помола</li><li>- бобы</li></ul> |  |
| <p><b>Низкий ГИ // 10 – 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- перловая каша</li><li>- чечевица</li><li>- грейпфрут, вишня, абрикос, слива</li><li>- тёмный горький шоколад</li><li>- цельное молоко</li><li>- орехи кешью, грецкие орехи</li></ul>  |  |
| <p><b>Минимальный ГИ // 0 – 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- хумус, нут</li><li>- лук, чеснок, зеленый перец</li><li>- баклажаны, кабачки, капуста</li><li>- помидоры, зеленый салат</li><li>- грибы</li></ul>   |  |