

СПИСОК ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ
(БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ)

Продуктовая группа	Наименование продукта	Гликемический индекс (ГИ)
МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	Рисовая мука	95
	Макароны из пшеничной муки	90
	Пшеничная мука высшего сорта	85
	Крекеры	80
	Белый хлеб	85
КРУПЫ	Пшено	71
	Пропаренный рис	83
	Манная крупа	70
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	Финики	110
	Арбуз	72
	Ананас	66
	Банан	60
	Дыня	60
ОВОЩИ	Картофель (жареный и варёный)	90
	Морковь (отварная)	85
	Кабачки	75
	Тыква	75
	Кукуруза (отварная)	70
	Репа	70