

СПИСОК ПРОДУКТОВ С НИЗКИМ
ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ
(МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ)

Продуктовая группа	Наименование продукта	Гликемический индекс (ГИ)
Крупы	Гречка (ядрица)	40
	Овсяные хлопья	55
	Перловка	30
	Бурый рис	45
Овощи	Зелёный горох	40
	Фасоль белая	40
	Морковь	35
	Свекла	30
	Соя	15
	Редис	15
	Баклажаны	10
	Болгарский перец	10
	Капуста (цветная и белокочанная)	10
Фрукты и ягоды	Яблоки	40
	Груши	40
	Апельсины	35
	Инжир	35
	Смородина	31
	Персики	30
	Грейпфрут	22
Молочные продукты	Обезжиренный творог	30
	Натуральный йогурт	35
	Кефир	15
Орехи и семечки	Арахис	20
	Грецкие орехи	15
	Кешью	15
	Кедровые орехи	15
	Подсолнечные семечки	15