

# - ГЛИКЕМИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ ПРОДУКТОВ -

#ПРО Стройность/slim4you.ru

Продукты с **ВЫСОКИМ**  
гликемическим индексом  
от 70 и выше

Блины из муки высшего сорта	70
Бублики, баранки	70
Вафли	80
Джем, варенье на сахаре	70
Картофель жареный	95
Картофель запеченный	95
Картофель отварной	70
Картофельное пюре	80
Каша кукурузная (мамалыга)	70
Каша манная на молоке	70
Каша пшеничная на воде	70
Каша рисовая на молоке	70
Кукурузные хлопья	80
Лапша пшеничная	70
Макаронные изделия высшего сорта	85
Молоко сгущенное с сахаром	80
Мороженное	70
Мюсли	80
Пельмени, равиоли, вареники	70
Печенье	70
Попкорн	70
Рис белый вареный	80
Сахар белый/коричневый	70
Сдобная выпечка	70
Сок фруктовый в упаковке	70
Сухари, гренки	70
Хлеб белый (батон)	136
Хлеб белый	80
Шоколад молочный	70

Продукты со **СРЕДНИМ**  
гликемическим индексом  
от 41 до 69

Банан	55
Батат (варенный/запеченный)	55
Булгур вареный	50
Горошек консервированный	45
Каша гречневая на воде	50
Каша овсяная на воде	65
Каша овсяная на молоке	60
Каша ячневая на воде	50
Кетчуп	55
Киви	50
Кукуруза консервированная	55
Макаронные изделия цельнозерновые	55
Мёд	60
Пицца	65
Рис нешлифованный	65
Рисовая лапша	60
Свекла (вареная/тушеная)	65
Суши	65
Хлеб из 100% цельнозерновой муки	45
Хлеб пшеничный/ ржаной из муки грубого помола	65
Хлеб ржаной цельнозерновой	50
Хлебцы цельнозерновые без сахара	45
Хурма	50
Тыква вареная/запеченная	65
Дыня	65
Изюм	65

Продукты с **НИЗКИМ**  
гликемическим индексом  
40 и ниже

Авокадо	10
Тофу	15
Баклажаны	20
Грибы	15
Кабачки	15
Сырая капуста (любая)	15
Капуста морская	20
Каша перловая на воде	22
Листовые овощи	15
Лук репчатый/шалот/порей	10
Миндаль	15
Молоко кокосовое	40
Морковь сырая	20
Огурец	15
Оливки/маслины	15
Перец болгарский	15
Помидор	30
Редис, редька	15
Сельдерей (стебли)	15
Спаржа	15
Фасоль (любая) вареная	40
Фасоль зеленая стручковая	30
Фасоль консервированная	40
Фрукты (яблоко, апельсин)	35
Цицания водная вареная	35
Чечевица вареная	25
Шоколад (какао более 85%)	20
Ягоды (малина, клубника...)	25
Нут вареный	35

Как пользоваться таблицей  
гликемических индексов?

Таблица гликемических индексов поможет вам правильно выбирать десерты, крупы, фрукты и овощи для снижения веса.

**Гликемический индекс** показывает насколько продукт повысит уровень глюкозы и соответственно инсулина в крови при поступлении в организм человека.

Для снижения веса в основном выбирайте углеводосодержащие продукты, гликемический индекс которых равен или ниже 50.

Ваша цель в том, чтобы после каждого приема пищи организм вырабатывал как можно меньше инсулина в ответ на поступление глюкозы из пищи. Это не только исключит возможность отложения жиров, но и приведет в действие механизм расщепления накопленных жировых запасов.

Продукты с гликемическим индексом более 50 не должны быть основой вашего рациона, включайте их в питание лишь изредка.