

Таблица продуктов с низким гликемическим индексом

Продукты с низким гликемическим индексом 49 и ниже (рекомендованы для похудения)	ГИ
Сухие вина и шампанское	44
Клюква, грейпфрутовый сок, зеленый горошек консерв., рис басмати, кокос, цельнозерновой хлеб, апельсиновый фреш, гречка, макароны из тв. сортов пшеницы, морковный сок, курага, чернослив, баклажанная икра, говядина, крабовые палочки	40
Дикий рис, нут, яблоки, свежий зеленый горошек, китайская лапша, вермишель, кунжут, сливы, айва, кунжут, натур. йогурт 0%, мороженое на фруктозе, соевый соус, колбаса вареная	35
Фасоль, нектарин, гранат, персик, компот б/сахара, томатный сок	34
Соевое молоко, абрикос, чечевица, грейпфрут, зеленая фасоль, чеснок, свекла, груша, томат, нежирный творог, груша, джем б/сахара, брусника, черника, голубика, горький шоколад, молоко, маракуйя, мандарин, зеленые бананы, курица	30
Вишня, малина, красная смородина, клубника, земляника, тыквенные семечки, крыжовник, соевая мука, жирный кефир, дробленный желтый горох	25
Артишок, баклажан, соевый йогурт, лимон, морская капуста	20
Миндаль, брокколи, капуста, сельдерей, кешью, капуста цветная, белокочанная и брюссельская(в любом виде), перец чили, огурец, орехи, спаржа, имбирь, грибы, кабачок, репчатый лук, лук-порей, оливки, арахис, сыр тофу, соя, шпинат, соленые и маринованные огурцы, отруби, кефир, черная смородина, оливки и маслины	15
Авокадо, зеленый перец	10
листовой салат, семечки подсолнуха	9
зелень укропа, петрушки, ванилин, корица, орегано, креветки, твердый сыр	5

Подробнее тут: <http://www.chudo-dieta.com/diets/pitaemysya-pravilno/5746-glikemicheskiy-indeks-produktov-polnaya-tablica>