

Углеводы с высоким GI

- Солод **110**
- Картофель **95**
- Белый хлеб **95**
- Мед **85**
- Морковь **85**
- Сахар **70**
- Шоколад **70**
- Рис **65**
- Манка **65**
- Свекла **60**
- Бананы **60**
- Дыня **50**
- Варенье **50**



Углеводы с низким GI

- 50** Неочищенный рис
- 50** Хлеб из муки грубого помола
- 50** Горох
- 40** Овсяные хлопья
- 40** Сок без сахара
- 40** Макароны из муки грубого помола
- 40** Фасоль
- 30** Горох
- 30** Обезжиренное молоко
- 25** Фрукты
- 22** Черный шоколад
- 15** Зелень
- 15** Грибы