

ТАБЛИЦА ГИ И ГН

Автор Евгения Гладкина @gladkina

НУЛЕВОЙ ИНДЕКС

ВИНО
МЯСО
ВЕТЧИНА

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
СЛИВКИ
ЯЙЦА

0-29

	ГИ	ГН
АВОКАДО	10	0,2
АГАВА (СИРОП)	15	11,4
АРТИШОК	20	1,0
БАКЛАЖАН	20	0,6
БРОККОЛИ (СВЕЖ)	15	0,6
ВИШНЯ	25	3,5
ГРЕЙПФРУТ, ПОМЕЛО	25	2,3
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ	15	1,1
ГРИБЫ (СЫРЫЕ)	10	0,3
ИМБИРЬ	15	8,6
КАКАО	20	4,2
КАПУСТА	15	0,5
КВАШЕННАЯ КАПУСТА	15	0,2
КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ	15	1,4
КЛУБНИКА	25	1,4
КОЗЬЕ МОЛОКО	24	1,1
КОНОПЛЯ	4	0,2
КРАСНАЯ СМОРОДИНА	25	2,4
КРЫЖОВНИК	25	1,5
ЛЕСНОЙ ОРЕХ	25	2,0
ЛИМОН	20	1,3

	ГИ	ГН
ЛИСТЬЯ САЛАТА	15	0,3
ЛУК	15	1,1
МАЛИНА	25	1,4
МИНДАЛЬ	15	1,4
МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО	25	5,3
МОРКОВЬ (СЫРАЯ)	16	1,1
ОГУРЕЦ	15	0,2
ПЕРЛОВКА	25	14,0
ПЕСТО	15	0,7
ПРОРОШЕННАЯ ПШЕНИЦА	15	6,0
РАКООБРАЗНЫЕ	5	0
РЕДИС	15	0,3
СЕМЕНА ЧИА	1	0,1
СВЕКЛА ЛИСТОВАЯ (МАНГОЛЬД)	15	0,3
СЕЛЬДЕРЕЙ	15	0,2
СЕМЕНА ТЫКВЫ	25	1,0
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	15	0,6
ХУМУС	25	2,1
ЦУКИНИ	15	0,3
ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД (ОТ 85%)	20	1,5
ЯГОДЫ ГОДЖИ	25	12,0

30-49

	ГИ	ГН
АБРИКОС	30	2,7
АЙВА	35	4,7

	ГИ	ГН
АПЕЛЬСИН	35	3,3
БАТАТ	40	9,5

	ГИ	ГН
БЕЛЫЙ ШОКОЛАД	44	25,1
БРОККОЛИ (ТЕРМИЧ)	45	0,1
ВИНОГРАД	45	4,5
ГОРЧИЦА ЛИЖОНСКАЯ	35	0,6
ГРАНАТ (СВЕЖИЙ)	35	5,1
ГРИБЫ (ПРИГОТОВЛЕННЫЕ)	36	1,2
ГРУШИ	30	3,6
ИНЖИР (СВЕЖИЙ)	35	5,7
КИНОА (ПРИГОТОВЛЕННАЯ)	35	6,5
КЛЮКВА	45	3,8
КОКОС	35	2,2
КОКОСОВОЕ МОЛОКО	40	1,3
КОКОСОВЫЙ САХАР	35	35
ЛЕН. КУНЖУТ	35	4,1
МАКАРОНЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ	40	21,0
МАКАРОНЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ	40	25,0
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	30	2,7

	ГИ	ГН
МОЛОКО	30	1,5
МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД	49	27
МОРКОВЬ (ВАРЕНАЯ)	33	1,7
НУТ	35	3,0
НУТОВАЯ МУКА	35	15,0
ПЕРСИКИ	35	2,8
ФАСОЛЬ	35	12,3
ПОМЕЛО	30	2,9
ПОМИДОРЫ	30	0,7
РЕПА (СЫРАЯ)	30	1,2
ФАСОЛЬ	35	21,6
СВЕКЛА (СЫРАЯ)	30	0,2
СЛИВЫ	35	3,5
СПАГЕТТИ Ш/З АЛЬ ДЕНТЕ	40	10,0
ХЛЕБ (ПРОШЕННАЯ ПШЕНИЦА)	35	14,0
ЧЕСНОК	30	9,0
ЧЕЧЕВИЦА	30	6,0
ЯБЛОКО	35	4,0

50–69

	ГИ	ГН
АНАНАС	55	6,4
БУЛГУР (ВАРЕНЬИ)	50	7
БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ	60	27,2
ГОРОХОВЫЙ СУП	60	12,4
ГРЕЧКА	50	32,5
ДЫНЯ	65	4,7
КУКУЗУРА (СВЕЖАЯ)	65	10,9
ИЗЮМ	65	49,1
ИНЖИР (СУШЕНЫЙ)	50	2,7
КАШТАН	60	22,5
КАШТАНОВАЯ МУКА	65	44,9
КИВИ	50	5,8
КЛЕНОВЫЙ СИРОП	55	36,9
КРУПА МАННАЯ	60	46

	ГИ	ГН
КУС-КУС	60	13
МАКАРОНЫ (ТВЕРДОЙ ПШЕНИЦЫ)	50	3,7
МАНГО	50	7
МЕД	60	50
НАПИТКИ (КОЛА И ПР)	60	5,7
ОВСЯНАЯ КАША НА ВОДЕ	60	6
ПАПАЙЯ	60	5,5
ПИТА	57	3,2
СВЕКЛА (ВАРЕНАЯ)	65	5,2
СТУШЕННОЕ МОЛОКО	61	33,3
СУШИ	50	1,5
ТАЛЪЯТЕЛЛЕ (МАКАРОНЫ)	55	4,0
ТОПИНАМБУР	50	8
ТЫКВА	65	2,2

	ГИ	ГН
ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	65	23
ХУРМА	50	75
Ш/З РЖАНАЯ МУКА	65	49

	ГИ	ГН
Ш/З ХЛЕБ ИЗ БЕЛОЙ МУКИ	65	27
ЯЧМЕННЫЕ ХЛОПЬЯ	68	54

ОТ 70

	ГИ	ГН
АРБУЗ	75	54
БРИОШЬ	70	24
ВАФЛИ	75	35,2
ГЛЮКОЗА/ДЕКСТРОЗА	100	100
ГЛЮКОЗА СИРОП	100	100
КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ/ЖАРЕНЫЙ	95	14,5
КАРТОФЕЛЬ ВАРЕННЫЙ	70	12,6
КАРТОФЕЛЬНАЯ МУКА	95	73,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	58,9
КОЛЬРАВИ, БРЮКВА, РЕПА	70	15
КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ	85	70
КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ	95	86
КУКУРУЗНЫЙ СИРОП	115	90
МАЛЬТОДЕКСТРИН	95	91
МЕЛЛАСА	70	52
МОДИФИЦИРОВАННЫЙ КРАХМАЛ	100	—
МУКА КУКУРУЗНАЯ	70	49
ПАСТЕРНАК	85	11
ПЕЛЬМЕНИ	86	23

	ГИ	ГН
ПЕЧЕНЬЕ	70	37
ПИВО	70	2,5
ШОКОЛАД С САХАРОМ	70	38
ПОНЧИКИ	75	44
ПОП-КОРН	70	45
ПШЕНИЧНАЯ ВЫПЕЧКА	90	53
ПШЕНИЧНАЯ МУКА, БЕЛАЯ	85	63
РЕПА (ПРИГОТОВЛЕННАЯ)	85	07
РИС	70	52
РИС ВЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ	75	60
РИС КЛЕЙКИЙ	90	18
РИСОВАЯ МУКА	95	74
РИСОВОЕ МОЛОКО	85	-
РИСОВЫЕ ХЛОВЬЯ	80	63
САХАР КОРИЧНЕВЫЙ/БЕЛЫЙ	70	69
СИРОП (ПШЕНИЧНЫЙ, РИСОВЫЙ)	100	76,2
ТАПИОКА	85	75
ХЛЕБ ИЗ БЕЛОЙ МУКИ	90	50
ЯЧМЕННАЯ КАША	70	52

ГН ОТ 10 ДО 19

ГН ОТ 20

Не забудьте подписаться на @gladkina
в социальных сетях!