Товарищи, я закинул Вам парочку таблиц, на которых изображен гликемический индекс конкретных продуктов питания.

Если Вы не читали мою статью “[**Гликемический индекс продуктов питания**](http://altislife.ru/glikemicheskij-indeks-produktov-pitaniya.html)” на сайте “atis-life.ru”, то напоминаю: не нужно воспринимать данные из этих таблиц, как постулат. Это всего лишь примерные данные, от которых нужно отталкиваться при составлении рациона питания.

Вы можете за счет продукта с низким гликемическим индексом поднять сахар в крови еще выше, чем если бы Вы съели продукт с низким ГИ. Об этом я писал в статье (ссылка выше).

В общем, выбирайте любую из таблиц и пользуйтесь на здоровье!

**Итак:**

**Таблица №1. Источник:** [**http://www.woman.ru/health/diets/article/89838/**](http://www.woman.ru/health/diets/article/89838/)

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **ГИ** |
| **Пиво** | **110** |
| **Финики** | **103** |
| **Глюкоза** | **100** |
| **Модифицированный крахмал** | **100** |
| **Тост из белого хлеба** | **100** |
| **Брюква** | **99** |
| **Сдобные булочки** | **95** |
| **Печеный картофель** | **95** |
| **Жареный картофель** | **95** |
| **Картофельная запеканка** | **95** |
| **Рисовая лапша** | **92** |
| **Консервированные абрикосы** | **91** |
| **Безглютеновый белый хлеб** | **90** |
| **Белый (клейкий) рис** | **90** |
| **Морковь (вареная или тушеная)** | **85** |
| **Булочки для гамбургеров** | **85** |
| **Кукурузные хлопья** | **85** |
| **Несладкий поп-корн** | **85** |
| **Рисовый пудинг на молоке** | **85** |
| **Картофельное пюре** | **83** |
| **Крекер** | **80** |
| **Мюсли с орехами и изюмом** | **80** |
| **Сладкий пончик** | **76** |
| **Тыква** | **75** |
| **Арбуз** | **75** |
| **Французский багет** | **75** |
| **Рисовая каша на молоке** | **75** |
| **Лазанья (из пшеницы мягких сортов)** | **75** |
| **Несладкие вафли** | **75** |
| **Пшено** | **71** |
| **Шоколадный батончик («Марс», «Сникерс», «Твикс» и подобные)** | **70** |
| **Молочный шоколад** | **70** |
| **Сладкая газировка («Кока-кола», «Пепси-кола» и подобные)** | **70** |
| **Круасан** | **70** |
| **Лапша из мягких сортов пшеницы** | **70** |
| **Перловая крупа** | **70** |
| **Картофельные чипсы** | **70** |
| **Ризотто с белыми рисом** | **70** |
| **Коричневый сахар** | **70** |
| **Белый сахар** | **70** |
| **Кускус** | **70** |
| **Манка** | **70** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пшеничная мука** | **69** |
| **Свежий ананас** | **66** |
| **Быстрорастворимая овсяная каша** | **66** |
| **Сок апельсиновый** | **65** |
| **Джем** | **65** |
| **Свекла (вареная или тушеная)** | **65** |
| **Черный дрожжевой хлеб** | **65** |
| **Мармелад** | **65** |
| **Мюсли с сахаром** | **65** |
| **Консервированный ананас** | **65** |
| **Изюм** | **65** |
| **Кленовый сироп** | **65** |
| **Ржаной хлеб** | **65** |
| **Картофель вареный в мундире** | **65** |
| **Сорбет** | **65** |
| **Батат (сладкий картофель)** | **65** |
| **Цельнозерновой хлеб** | **65** |
| **Консервированные овощи** | **65** |
| **Макароны с сыром** | **64** |
| **Пророщенные зерна пшеницы** | **63** |
| **Оладьи из пшеничной муки** | **62** |
| **Пицца на тонком пшеничном тесте с томатами и сыром** | **61** |
| **Банан** | **60** |
| **Каштан** | **60** |
| **Мороженое (с добавлением сахара)** | **60** |
| **Длиннозерный рис** | **60** |
| **Лазанья** | **60** |
| **Промышленный майонез** | **60** |
| **Дыня** | **60** |
| **Овсяная каша** | **60** |
| **Какао-порошок (с добавлением сахара)** | **60** |
| **Папайя свежая** | **59** |
| **Арабская пита** | **57** |
| **Сладкая консервированная кукуруза** | **57** |
| **Виноградный сок (без сахара)** | **55** |
| **Кетчуп** | **55** |
| **Горчица** | **55** |
| **Спагетти** | **55** |
| **Суши** | **55** |
| **Булгур** | **55** |
| **Консервированные персики** | **55** |
| **Песочное печенье** | **55** |
| **Рис басмати** | **50** |
| **Клюквенный сок (без сахара)** | **50** |
| **Киви** | **50** |
| **Ананасовый сок без сахара** | **50** |
| **Личи** | **50** |
| **Манго** | **50** |
| **Хурма** | **50** |
| **Коричневый неочищенный рис** | **50** |
| **Яблочный сок (без сахара)** | **50** |
|  |  |

## **Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ= от 49 и ниже)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **ГИ** |
| **Клюква (свежая или замороженная)** | **47** |
| **Грейпфрутовый сок (без сахара)** | **45** |
| **Консервированный зеленый горошек** | **45** |
| **Коричневый рис басмати** | **45** |
| **Кокос** | **45** |
| **Виноград** | **45** |
| **Апельсиновый фреш** | **45** |
| **Тост из цельнозернового хлеба** | **45** |
| **Цельноцерновые готовые завтраки (без сахара и меда)** | **43** |
| **Греча** | **40** |
| **Сушеные фиги** | **40** |
| **Макароны, сваренные «аль денте»** | **40** |
| **Морковный сок (без сахара)** | **40** |
| **Курага** | **40** |
| **Чернослив** | **40** |
| **Дикий (черный) рис** | **35** |
| **Нут** | **35** |
| **Свежее яблоко** | **35** |
| **Мясо с бобами** | **35** |
| **Дижонская горчица** | **35** |
| **Сушеные томаты** | **34** |
| **Свежий зеленый горошек** | **35** |
| **Китайская лапша и вермишель** | **35** |
| **Кунжут** | **35** |
| **Свежий апельсин** | **35** |
| **Свежая слива** | **35** |
| **Свежая айва** | **35** |
| **Соевый соус (без сахара)** | **35** |
| **Обезжиренный натуральный йогурт** | **35** |
| **Мороженное на фруктозе** | **35** |
| **Фасоль** | **34** |
| **Свежий нектарин** | **34** |
| **Гранат** | **34** |
| **Свежий персик** | **34** |
| **Компот (без сахара)** | **34** |
| **Томатный сок** | **33** |
| **Дрожжи** | **31** |
| **Соевое молоко** | **30** |
| **Свежий абрикос** | **30** |
| **Коричневая чечевица** | **30** |
| **Свежий грейпфрут** | **30** |
| **Зеленая фасоль** | **30** |
| **Чеснок** | **30** |
| **Свежая морковь** | **30** |
| **Свежая свекла** | **30** |
| **Джем (без сахара)** | **30** |
| **Груша свежая** | **30** |
| **Томат (свежий)** | **30** |
| **Творог обезжиренный** | **30** |
| **Желтая чечевица** | **30** |
| **Черника, брусника, голубика** | **30** |
| **Горький шоколад (более 70% какао)** | **30** |
| **Миндальное молоко** | **30** |
| **Молоко (любой жирности)** | **30** |
| **Маракуйя** | **30** |
| **Мандарин свежий** | **30** |
| **Ежевика** | **20** |
| **Вишня** | **25** |
| **Зеленая чечевица** | **25** |
| **Золотистая фасоль** | **25** |
| **Малина свежая** | **25** |
| **Красная смородина** | **25** |
| **Соевая мука** | **25** |
| **Клубника, земляника** | **25** |
| **Тыквенные семечки** | **25** |
| **Крыжовник** | **25** |
| **Арахисовая паста (без сахара)** | **20** |
| **Артишок** | **20** |
| **Баклажан** | **20** |
| **Соевый йогурт** | **20** |
| **Миндаль** | **15** |
| **Брокколи** | **15** |
| **Капуста кочанная** | **15** |
| **Кешью** | **15** |
| **Сельдерей** | **15** |
| **Отруби** | **15** |
| **Брюссельская капуста** | **15** |
| **Цветная капуста** | **15** |
| **Перец чили** | **15** |
| **Огурец свежий** | **15** |
| **Фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех** | **15** |
| **Спаржа** | **15** |
| **Имбирь** | **15** |
| **Грибы** | **15** |
| **Кабачок** | **15** |
| **Репчатый лук** | **15** |
| **Песто** | **15** |
| **Лук-порей** | **15** |
| **Оливки** | **15** |
| **Арахис** | **15** |
| **Соленые и маринованные огурцы** | **15** |
| **Ревень** | **15** |
| **Тофу (соевый творог)** | **15** |
| **Соя** | **15** |
| **Шпинат** | **15** |
| **Авокадо** | **10** |
| **Листовой салат** | **9** |
| **Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано** | **5** |

**ТАБЛИЦА №2**

**Источник:** [**http://diabetudetey.ru/index.php?page=page3781**](http://diabetudetey.ru/index.php?page=page3781)

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукт** | **Гликемический индекс** |
| **пиво** | **110** |
| **финики** | **103** |
| **тортильяс кукурузные** | **100** |
| **тост из белого хлеба** | **100** |
| **брюква** | **99** |
| **пастернак** | **97** |
| **булочки французские** | **95** |
| **картофель печеный** | **95** |
| **рисовая мука** | **95** |
| **лапша рисовая** | **92** |
| **абрикосы консервированные** | **91** |
| **кактусовый джем** | **91** |
| **картофельное пюре** | **90** |
| **мед** | **90** |
| **рисовая каша быстрого приготовления** | **90** |
| **кукурузные хлопья** | **85** |
| **морковь отварная** | **85** |
| **поп корн** | **85** |
| **хлеб белый** | **85** |
| **хлеб рисовый** | **85** |
| **картофельное пюре быстрого приготовления** | **83** |
| **бобы кормовые** | **80** |
| **картофельные чипсы** | **80** |
| **крекеры** | **80** |
| **мюсли с орехами и изюмом** | **80** |
| **тапиока** | **80** |
| **вафли несладкие** | **76** |
| **пончики** | **76** |
| **арбуз** | **75** |
| **кабачки** | **75** |
| **тыква** | **75** |
| **хлеб длинный французский** | **75** |
| **сухари молотые для панировки** | **74** |
| **бублик пшеничный** | **72** |
| **пшено** | **71** |
| **картофель вареный** | **70** |
| **кока-кола, фанта, спрайт** | **70** |
| **крахмал картофельный, кукурузный** | **70** |
| **кукуруза вареная** | **70** |
| **мармелад, джем с сахаром** | **70** |
| **марс, сникерс (батончики)** | **70** |
| **пельмени, равиоли** | **70** |
| **репа** | **70** |
| **рис белый, обработанный паром** | **70** |
| **сахар (сахароза)** | **70** |
| **фруктовые чипсы в сахаре** | **70** |
| **шоколад молочный** | **70** |
| **лепешки пресные** | **69** |
| **мука пшеничная** | **69** |
| **круассан** | **67** |
| **ананас** | **66** |
| **крем, с добавлением пшеничной муки** | **66** |
| **мюсли швейцарские** | **66** |
| **овсяная каша, быстрорастворимая** | **66** |
| **суп-пюре из зеленого сухого гороха** | **66** |
| **бананы** | **65** |
| **дыня** | **65** |
| **картофель, вареный «в мундире»** | **65** |
| **консервированные овощи** | **65** |
| **кускус** | **65** |
| **манная крупа** | **65** |
| **песочные корзиночки с фруктами** | **65** |
| **сок апельсиновый, готовый** | **65** |
| **хлеб черный** | **65** |
| **изюм** | **64** |
| **макароны с сыром** | **64** |
| **печенье песочное** | **64** |
| **свекла** | **64** |
| **суп-пюре из черных бобов** | **64** |
| **бисквит** | **63** |
| **зерна пшеничные, пророщенные** | **63** |
| **оладьи из пшеничной муки** | **62** |
| **твикс** | **62** |
| **булочки для гамбургеров** | **61** |
| **пицца с помидорами и сыром** | **60** |
| **рис белый** | **60** |
| **суп-пюре из желтого гороха** | **60** |
| **кукуруза сладкая консервированная** | **59** |
| **пирожки** | **59** |
| **папайя** | **58** |
| **пита арабская** | **57** |
| **рис дикий** | **57** |
| **манго** | **55** |
| **печенье овсяное** | **55** |
| **печенье сдобное** | **55** |
| **салат фруктовый с взбитыми сливками** | **55** |
| **таро** | **54** |
| **хлопья зародышевые** | **53** |
| **йогурт сладкий** | **52** |
| **мороженое** | **52** |
| **суп томатный** | **52** |
| **отруби** | **51** |
| **гречка** | **50** |
| **картофель сладкий (батат)** | **50** |
| **киви** | **50** |
| **рис коричневый** | **50** |
| **спагетти, макароны** | **50** |
| **тортеллини с сыром** | **50** |
| **хлеб, блины из гречневой муки** | **50** |
| **щербет** | **50** |
| **овсяная каша** | **49** |
| **амилоза** | **48** |
| **булгур** | **48** |
| **горошек зеленый, консервированный** | **48** |
| **сок виноградный, без сахара** | **48** |
| **сок грейпфрута, без сахара** | **48** |
| **хлеб фруктовый** | **47** |
| **лактоза** | **46** |
| **М&Ms** | **46** |
| **сок ананасовый, без сахара** | **46** |
| **хлеб с отрубями** | **45** |
| **груши консервированные** | **44** |
| **суп-пюре чечевичный** | **44** |
| **фасоль цветная** | **42** |
| **горошек турецкий консервированный** | **41** |
| **виноград** | **40** |
| **горошек зеленый, свежий** | **40** |
| **мамалыга (каша из кукурузной муки)** | **40** |
| **сок апельсиновый свежеотжатый, без сахара** | **40** |
| **сок яблочный, без сахара** | **40** |
| **фасоль белая** | **40** |
| **хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной** | **40** |
| **хлеб тыквенный** | **40** |
| **рыбные палочки** | **38** |
| **спагетти из муки грубого помола** | **38** |
| **суп-похлебка из лимской фасоли** | **36** |
| **апельсины** | **35** |
| **вермишель китайская** | **35** |
| **горох зеленый, сухой** | **35** |
| **инжир** | **35** |
| **йогурт натуральный** | **35** |
| **йогурт обезжиренный** | **35** |
| **киноа** | **35** |
| **курага** | **35** |
| **маис** | **35** |
| **морковь сырая** | **35** |
| **мороженое из соевого молока** | **35** |
| **груши** | **34** |
| **зерна ржаные, пророщенные** | **34** |
| **молоко шоколадное** | **34** |
| **арахисовое масло** | **32** |
| **клубника** | **32** |
| **молоко цельное** | **32** |
| **фасоль лимская** | **32** |
| **бананы зеленые** | **30** |
| **бобы черные** | **30** |
| **горошек турецкий** | **30** |
| **мармелад ягодный без сахара, джем без сахара** | **30** |
| **молоко 2-процентное** | **30** |
| **молоко соевое** | **30** |
| **персики** | **30** |
| **яблоки** | **30** |
| **сосиски** | **28** |
| **молоко снятое** | **27** |
| **чечевица красная** | **25** |
| **вишня** | **22** |
| **горох желтый дробленый** | **22** |
| **грейпфруты** | **22** |
| **перловка** | **22** |
| **сливы** | **22** |
| **соевые бобы, консервированные** | **22** |
| **чечевица зеленая** | **22** |
| **шоколад черный (70% какао)** | **22** |
| **абрикосы свежие** | **20** |
| **арахис** | **20** |
| **соевые бобы, сухие** | **20** |
| **фруктоза** | **20** |
| **рисовые отруби** | **19** |
| **орехи грецкие** | **15** |
| **баклажаны** | **10** |
| **брокколи** | **10** |
| **грибы** | **10** |
| **зеленый перец** | **10** |
| **кактус мексиканский** | **10** |
| **капуста** | **10** |
| **лук** | **10** |
| **помидоры** | **10** |
| **салат листовой** | **10** |
| **салат-латук** | **10** |
| **чеснок** | **10** |
| **семечки посолнуха** | **8** |

**ТАБЛИЦА №3**

**Источник: Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения : учеб. пос. / А.С. Аметов.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 1032 с. : ил.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты** | **ГИ** |
| ***Хлебобулочные изделия*** | |
| **Ржаной хлеб** | **53** |
| **Хлеб с ячменной мукой** | **61,6** |
| **Хлеб с добавлением пшеничных отрубей** | **79,4** |
| **Хлеб с соевым белком** | **79,7** |
| **Пшеничный хлеб** | **100** |
| ***Крупы, макаронные изделия*** | |
| **Гречневая крупа** | **62,5** |
| **Перловая крупа** | **68,6** |
| **Геркулес** | **86** |
| **Спагетти (вермишель)** | **60,3** |
| **Макароны** | **64** |
| ***Овощи, бобовые*** | |
| **Фасоль** | **43** |
| **Чечевица** | **44,4** |
| **Морковь** | **68** |
| **Свекла** | **91** |
| **Картофель (отварной)** | **121** |
| ***Фрукты, ягоды*** | |
| **Вишня** | **32** |
| **Слива** | **34** |
| **Яблоки** | **52** |
| **Апельсин** | **62** |
| **Бананы** | **83** |

**ТАБЛИЦА №3**

**Источник:** [**http://ferrum-body.ru/glikemicheskiy-indeks.html**](http://ferrum-body.ru/glikemicheskiy-indeks.html)

**Таблица гликемических индексов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Абрикос (свежий фрукт)** | **30** |  | **Сироп кукурузный** | | **115** |
| **Абрикосы (консервированные в сиропе)** | **60** | **Пиво\*** | | **110** |
| **Авокадо** | **10** | **Глюкоза (декстроза)** | | **100** |
| **Айва (свежий фрукт)** | **35** | **Крахмал модифицированный** | | **100** |
| **Амарант (семена)** | **35** | **Сироп глюкозы** | | **100** |
| **Амарант воздушный (аналог попкорна)** | **70** | **Сироп пшеничный** | | **100** |
| **Амилоза** | **48** | **Сироп рисовый** | | **100** |
| **Ананас (консервированные в сиропе)** | **65** | **Картофель жареный, запеченный, фри** | | **95** |
| **Ананас (свежий фрукт)** | **45** | **Крахмал картофельный** | | **95** |
| **Анона (карамболь, "старфрут")** | **35** | **Мальтодекстрин** | | **95** |
| **Апельсин (свежий фрукт)** | **35** | **Мука рисовая** | | **95** |
| **Апельсиновый сок (без сахара)** | **45** | **Картофельное пюре - порошок** | | **90** |
| **Арахис** | **15** | **Картофельные хлопья (быстрого приготовления)** | | **90** |
| **Арахисовая паста (без сахара)** | **25** | **Рис клейкий** | | **90** |
| **Арахисовое масло (паста без сахара)** | **40** | **Хлеб белый без глютена** | | **90** |
| **Арбуз\*** | **75** | **Крахмал из подземных побегов** | | **85** |
| **Артишок** | **20** | **Крахмал кукурузный** | | **85** |
| **Ацерола (барбадосская вишня)** | **20** | **Кукурузные хлопья** | | **85** |
| **Баклажан** | **20** | **Маранта (арроу-рут)** | | **85** |
| **Бамбука ростки** | **20** | **Молоко рисовое** | | **85** |
| **Банан десертный (зеленый)** | **45** | **Морковь (приготовленная)\*** | | **85** |
| **Банан десертный (спелый)** | **60** | **Мука пшеничная очищенная** | | **85** |
| **Банан платана (сырой)** | **45** | **Пастернак\*** | | **85** |
| **Банан платана (только в приготовленном виде)** | **70** | **Попкорн несладкий** | | **85** |
| **Батат** | **65** | **Рис быстрого приготовления** | | **85** |
| **Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.** | **65** | **Рис воздушный (аналог попкорна)** | | **85** |
| **Бисквит** | **70** | **Рисовые галеты** | | **85** |
| **Бисквит (мука грубого помола без сахара)** | **50** | **Рисовый пудинг** | | **85** |
| **Бискотти (сухое печенье)** | **70** | **Сельдерей корневой (приготовленный)\*** | | **85** |
| **Блины из гречневой муки** | **50** | **Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)** | | **85** |
| **Бобы соевые** | **15** | **Турнепс, репа (приготовленная)\*** | | **85** |
| **Бобы соевые, консервированные** | **22** | **Хлеб белый для завтраков (например Harry's®)** | | **85** |
| **Бобы, фава (сырая)** | **40** | **Хлеб белый для сэндвичей** | | **85** |
| **Бриошь (булочка)** | **70** | **Картофельное пюре** | | **80** |
| **Брюква, кормовая свекла** | **70** | **Крекеры** | | **80** |
| **Бублики, баранки** | **70** | **Фасоль (приготовленная)** | | **80** |
| **Булгур (зерно приготовленный)** | **55** | **Арбуз\*** | | **75** |
| **Булгур цельнозерновой (приготовленный)** | **45** | **Вафли сладкие** | | **75** |
| **Вафли сладкие** | **75** | **Каша рисовая с молоком (с сахаром)** | | **75** |
| **Вермишель из твердых сортов пшеницы** | **35** | **Лазанья (из мягкий сортов пшеницы)** | | **75** |
| **Вермишель соевая** | **30** | **Пончики** | | **75** |
| **Виноград (свежая ягода)** | **45** | **Тыква (разные виды)\*** | | **75** |
| **Вишня (свежая ягода)** | **25** | **Тыква круглая\*** | | **75** |
| **Глюкоза (декстроза)** | **100** | **Сухари молотые для панировки** | | **74** |
| **Гноччи** | **70** | **Амарант воздушный (аналог попкорна)** | | **70** |
| **Голубика (свежая ягода)** | **25** | **Банан платана (только в приготовленном виде)** | | **70** |
| **Горох сухой** | **25** | **Бисквит** | | **70** |
| **Горошек зеленый (консервированный)** | **45** | **Бискотти (сухое печенье)** | | **70** |
| **Горошек зеленый (свежий)** | **35** | **Бриошь (булочка)** | | **70** |
| **Горошек стручковой** | **15** | **Брюква, кормовая свекла** | | **70** |
| **Горчица (с добавлением сахара)** | **55** | **Бублики, баранки** | | **70** |
| **Горчица, горчица дижонская** | **35** | **Гноччи** | | **70** |
| **Гранат (свежий фрукт)** | **35** | **Картофель отварной без кожицы** | | **70** |
| **Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)** | **30** | **Картофельные чипсы** | | **70** |
| **Грибы** | **15** | **Каша из кукурузной муки (мамалыга)** | | **70** |
| **Груша (свежий фрукт)** | **30** | **Каша пшенная** | | **70** |
| **Груша дынная (пепино)** | **40** | **Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)** | | **70** |
| **Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)** | **45** | **Круассан** | | **70** |
| **Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)** | **30** | **Лапша (из мягких сортов пшеницы)** | | **70** |
| **Джем без сахара (Montignac®)** | **20** | **Маца (из белой муки)** | | **70** |
| **Джем стандартный с сахаром** | **55** | **Мука кукурузная** | | **70** |
| **Дрожжи пекарные** | **35** | **Патока** | | **70** |
| **Дрожжи пивные** | **35** | **Полента кукурузная крупа** | | **70** |
| **Дыня (канталуп, медовая и т.п.)\*** | **60** | **Просо** | | **70** |
| **Ежевика (свежая ягода)** | **25** | **Пшено** | | **70** |
| **Ежевика (свежая ягода)** | **25** | **Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)** | | **70** |
| **Желе из айвы (без сахара)** | **40** | **Ризотто** | | **70** |
| **Желе из айвы (с сахаром)** | **65** | **Рис белый стандартный** | | **70** |
| **Зерновые зародыши** | **15** | **Сахар белый (сахароза)** | | **70** |
| **Злаки цельнозерновые (без сахара)** | **45** | **Сахар коричневый** | | **70** |
| **Изюм** | **65** | **Смесь злаков для завтрака (Kellogg)** | | **70** |
| **Имбирь** | **15** | **Смесь очищенных злаков с сахаром** | | **70** |
| **Инжир (свежий фрукт)** | **35** | **Сорго** | | **70** |
| **Инжир сушеный** | **40** | **Сухарики, галеты** | | **70** |
| **Йогурт натуральный\*\*** | **35** | **Такос (мексиканские кукурузные лепешки)** | | **70** |
| **Йогурт сладкий** | **52** | **Финики** | | **70** |
| **Йогурт соевый (ароматизированный)** | **35** | **Хлеб белый «багет»** | | **70** |
| **Йогурт соевый (натуральный)** | **20** | **Хлеб рисовый** | | **70** |
| **Кабачок** | **15** | **Шоколад молочный** | | **70** |
| **Какао-порошок (без сахара)** | **20** | **Шоколадные батончики** | | **70** |
| **Камут цельнозерновой** | **40** | **Лепешки пресные** | | **69** |
| **Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)** | **45** | **Суп-пюре из зеленого сухого гороха** | | **66** |
| **Капуста белокочанная** | **15** | **Ананас (консервированные в сиропе)** | | **65** |
| **Капуста брокколи** | **15** | **Батат** | | **65** |
| **Капуста брюссельская** | **15** | **Батончики Mars® Sneakers® Nuts® и т.п.** | | **65** |
| **Капуста квашеная** | **15** | **Желе из айвы (с сахаром)** | | **65** |
| **Капуста цветная** | **15** | **Изюм** | | **65** |
| **Картофель в мундире (вареный, на пару)** | **65** | **Картофель в мундире (вареный, на пару)** | | **65** |
| **Картофель жареный, запеченный, фри** | **95** | **Кукуруза консервированная** | | **65** |
| **Картофель отварной без кожицы** | **70** | **Кускус** | | **65** |
| **Картофель сладкий** | **50** | **Лапша рисовая** | | **65** |
| **Картофельное пюре** | **80** | **Мармелад с сахаром** | | **65** |
| **Картофельное пюре - порошок** | **90** | **Мука каштановая** | | **65** |
| **Картофельные хлопья (быстрого приготовления)** | **90** | **Мука обдирная** | | **65** |
| **Картофельные чипсы** | **70** | **Мюсли (с сахаром, медом...)** | | **65** |
| **Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)** | **35** | **Овощи консервированные (заводские)** | | **65** |
| **Каша гречневая** | **40** | **Полба (из рафинированной муки)** | | **65** |
| **Каша из кукурузной муки (мамалыга)** | **70** | **Свекла (приготовленная)\*** | | **65** |
| **Каша из овсяных хлопьев** | **60** | **Сироп кленовый** | | **65** |
| **Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки** | **60** | **Сок сахарного тростника (сухой)** | | **65** |
| **Каша пшенная** | **70** | **Сорбет (с сахаром)** | | **65** |
| **Каша рисовая с молоком (с сахаром)** | **75** | **Тамаринд (сладкий)** | | **65** |
| **Каштан** | **60** | **Хлеб дрожжевой коричневый** | | **65** |
| **Квиноа** | **35** | **Хлеб из муки грубого помола** | | **65** |
| **Кетчуп** | **55** | **Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)** | | **65** |
| **Киви (свежий фрукт)\*** | **50** | **Хлеб ржаной (30% ржаной муки)** | | **65** |
| **Клубника (свежие ягоды)** | **25** | **Хлебное дерево** | | **65** |
| **Клюква (свежие ягоды)** | **45** | **Шоколадная булочка** | | **65** |
| **Кокос** | **45** | **Ямс** | | **65** |
| **Кола, газированные напитки, содовые (Coca-Cola®)** | **70** | **Суп-пюре из черных бобов** | | **64** |
| **Корнишон** | **15** | **Абрикосы (консервированные в сиропе)** | | **60** |
| **Крахмал из подземных побегов** | **85** | **Банан десертный (спелый)** | | **60** |
| **Крахмал картофельный** | **95** | **Дыня (канталуп, медовая и т.п.)\*** | | **60** |
| **Крахмал кукурузный** | **85** | **Каша из овсяных хлопьев** | | **60** |
| **Крахмал модифицированный** | **100** | **Каша овсяная (дроблёная), блюда из овсянки** | | **60** |
| **Крекеры** | **80** | **Каштан** | | **60** |
| **Круассан** | **70** | **Крупа из твердых сортов пшеницы** | | **60** |
| **Крупа гречневая** | **40** | **Крупа перловая** | | **60** |
| **Крупа из твердых сортов пшеницы** | **60** | **Лазанья (из пшеницы твердых сортов)** | | **60** |
| **Крупа перловая** | **60** | **Майонез (промышленный с сахаром)** | | **60** |
| **Крупа ячневая** | **25** | **Мед** | | **60** |
| **Крыжовник** | **25** | **Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)** | | **60** |
| **Кукуруза индийская** | **35** | **Мороженое сливочное (с сахаром)** | | **60** |
| **Кукуруза консервированная** | **65** | **Мука грубого помола** | | **60** |
| **Кукуруза свежая** | **35** | **Пицца** | | **60** |
| **Кукурузные хлопья** | **85** | **Равиоли (твердые сорта пшеницы)** | | **60** |
| **Кунжутная паста, тахини** | **40** | **Рис ароматизированный {жасминовый..)** | | **60** |
| **Кунжутное семя** | **35** | **Рис длиннозерновой** | | **60** |
| **Курага** | **35** | **Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)** | | **60** |
| **Кускус** | **65** | **Суп-пюре из желтого гороха** | | **60** |
| **Кускус манка цельнозерновая** | **50** | **Хлеб на молоке** | | **60** |
| **Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая** | **45** | **Шоколадный порошок с сахаром** | | **60** |
| **Лазанья (из мягкий сортов пшеницы)** | **75** | **Яичный порошок** | | **60** |
| **Лазанья (из пшеницы твердых сортов)** | **60** | **Ячмень, обработанный паром** | | **60** |
| **Лактоза** | **40** | **Хлеб - пита арабская** | | **57** |
| **Лапша (из мягких сортов пшеницы)** | **70** | **Булгур (зерно приготовленный)** | | **55** |
| **Лапша рисовая** | **65** | **Горчица (с добавлением сахара)** | | **55** |
| **Лепешки пресные** | **69** | **Джем стандартный с сахаром** | | **55** |
| **Лимон (свежий фрукт)** | **20** | **Кетчуп** | | **55** |
| **Личи (свежий фрукт)** | **50** | **Маниока (горькая, сладкая)** | | **55** |
| **Лук** | **15** | **Мушмула, слива японская** | | **55** |
| **Лук-порей** | **15** | **Папайя (свежий фрукт)** | | **55** |
| **Лук-шалот** | **15** | **Паста Nulella®** | | **55** |
| **Льняное семя** | **35** | **Персик (консервированный в сиропе)** | | **55** |
| **Люпин** | **15** | **Печенье масляное (мука, масло, сахар)** | | **55** |
| **Маис** | **35** | **Печенье овсяное** | | **55** |
| **Майонез (промышленный с сахаром)** | **60** | **Печенье песочное (из муки, масла, сахара)** | | **55** |
| **Макароны (из твердых сортов пшеницы)** | **50** | **Печенье сдобное** | | **55** |
| **Маковое семя** | **35** | **Рис красный** | | **55** |
| **Малина (свежие ягоды)** | **25** | **Сироп цикория** | | **55** |
| **Мальтодекстрин** | **95** | **Сок виноградный (без сахара)** | | **55** |
| **Манго (свежий фрукт)** | **50** | **Сок манго (без сахара)** | | **55** |
| **Мандарин, клементин** | **30** | **Спагетти (хорошо сваренные)** | | **55** |
| **Маниока (горькая, сладкая)** | **55** | **Суши** | | **55** |
| **Маракуйя** | **30** | **Тальятелли (хорошо сваренные)** | | **55** |
| **Маранта (арроу-рут)** | **85** | **Таро** | | **54** |
| **Мармелад (без сахара Montignac®)** | **30** | **Йогурт сладкий** | | **52** |
| **Мармелад с сахаром** | **65** | **Бисквит (мука грубого помола без сахара)** | | **50** |
| **Маца (из белой муки)** | **70** | **Блины из гречневой муки** | | **50** |
| **Маца (цельнозерновая мука)** | **40** | **Картофель сладкий** | | **50** |
| **Мед** | **60** | **Киви (свежий фрукт)\*** | | **50** |
| **Миндаль** | **15** | **Кускус манка цельнозерновая** | | **50** |
| **Миндальная паста (без сахара)** | **35** | **Личи (свежий фрукт)** | | **50** |
| **Миндальное молоко** | **30** | **Макароны (из твердых сортов пшеницы)** | | **50** |
| **Молоко кокосовое** | **40** | **Манго (свежий фрукт)** | | **50** |
| **Молоко овсяное (сырое)** | **30** | **Мюсли (без сахара)** | | **50** |
| **Молоко рисовое** | **85** | **Паста из цельнозерновой муки** | | **50** |
| **Молоко соевое** | **30** | **Рис басмати** | | **50** |
| **Молоко сухое\*\*** | **30** | **Рис коричневый** | | **50** |
| **Молоко шоколадное** | **34** | **Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)** | | **50** |
| **Молоко\*\* (независимо от жирности)** | **30** | **Сок ананасовый (без сахара)** | | **50** |
| **Молочно-шоколадные сухие напитки (Ovomaltine, Nesquik)** | **60** | **Сок грушевый** | | **50** |
| **Морковь (приготовленная)\*** | **85** | **Сок клюквенный (без сахара)** | | **50** |
| **Морковь (свежая)** | **30** | **Сок яблочный (без сахара)** | | **50** |
| **Мороженое из соевого молока** | **35** | **Сурими (рыбный фарш в крабовых палочках)** | | **50** |
| **Мороженое сливочное (на фруктозе)** | **35** | **Топинамбур** | | **50** |
| **Мороженое сливочное (с сахаром)** | **60** | **Хлеб гречневый** | | **50** |
| **Морошка (свежие ягоды)** | **25** | **Хлеб из квиноа (примерно 65 % квиноа)** | | **50** |
| **Мука айвовая** | **40** | **Хлебцы Wasa™** | | **50** |
| **Мука гречневая** | **40** | **Хурма** | | **50** |
| **Мука грубого помола** | **60** | **Чайот (мексиканский огурец), пюре из него** | | **50** |
| **Мука из камута (цельнозерновая)** | **45** | **Щербет** | | **50** |
| **Мука из квиноа** | **40** | **Энергетический батончик злаковый, без сахара** | | **50** |
| **Мука из полбы (цельнозерновая)** | **45** | **Амилоза** | | **48** |
| **Мука каштановая** | **65** | **Хлеб фруктовый** | | **47** |
| **Мука кукурузная** | **70** | **Ананас (свежий фрукт)** | | **45** |
| **Мука нутовая** | **35** | **Апельсиновый сок (без сахара)** | | **45** |
| **Мука обдирная** | **65** | **Банан десертный (зеленый)** | | **45** |
| **Мука пшеничная очищенная** | **85** | **Банан платана (сырой)** | | **45** |
| **Мука ржаная цельнозерновая** | **45** | **Булгур цельнозерновой (приготовленный)** | | **45** |
| **Мука рисовая** | **95** | **Виноград (свежая ягода)** | | **45** |
| **Мука соевая** | **25** | **Горошек зеленый (консервированный)** | | **45** |
| **Мушмула, слива японская** | **55** | **Джем (без сахара, подслащенный виноградным соком)** | | **45** |
| **Мюсли "Montignac®"** | **45** | **Злаки цельнозерновые (без сахара)** | | **45** |
| **Мюсли (без сахара)** | **50** | **Капеллини (вид пасты, тоньше спагетти)** | | **45** |
| **Мюсли (с сахаром, медом...)** | **65** | **Клюква (свежие ягоды)** | | **45** |
| **Мякоть пальмы** | **20** | **Кокос** | | **45** |
| **Нектарин (свежий фрукт)** | **35** | **Кускус цельнозерновой, манка цельнозерновая** | | **45** |
| **Нут** | **30** | **Мука из камута (цельнозерновая)** | | **45** |
| **Нут (консервированный)** | **35** | **Мука из полбы (цельнозерновая)** | | **45** |
| **Овёс** | **40** | **Мука ржаная цельнозерновая** | | **45** |
| **Овощи консервированные (заводские)** | **65** | **Мюсли "Montignac®"** | | **45** |
| **Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)** | **40** | **Полба (цельнозерновая)** | | **45** |
| **Овсяный (устричный) корень** | **30** | **Рис басмати неочищенный** | | **45** |
| **Огурец (свежий овощ)** | **15** | **Сок грейпфрутовый (без сахара)** | | **45** |
| **Огурчики-пикули маринованные** | **15** | **Томатный соус (с добавлением сахара)** | | **45** |
| **Оливки** | **15** | **Тосты из цельнозернового хлеба** | | **45** |
| **Опунция (свежий фрукт)** | **35** | **Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара** | | **45** |
| **Орех грецкий** | **15** | **Хлеб из камута** | | **45** |
| **Орех лесной (фундук)** | **15** | **Хлеб Памперникель "Montignac®"** | | **45** |
| **Орехи кедровые** | **15** | **Хлеб ржаной цельнозерновой** | | **45** |
| **Орехи кешью** | **15** | **Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)** | | **45** |
| **Отруби (пшеничные, овсяные)** | **15** | **Цельные пшеничные зерна** | | **45** |
| **Папайя (свежий фрукт)** | **55** | **Ячмень (цельное зерно)** | | **45** |
| **Паста Nulella®** | **55** | **Суп-пюре чечевичный** | | **44** |
| **Паста из лесных орехов (без сахара)** | **25** | **Арахисовое масло (паста без сахара)** | | **40** |
| **Паста из неочищенного миндаля (без сахара)** | **25** | **Бобы, фава (сырая)** | | **40** |
| **Паста из очищенного миндаля (без сахара)** | **35** | **Груша дынная (пепино)** | | **40** |
| **Паста из цельнозерновой муки** | **50** | **Желе из айвы (без сахара)** | | **40** |
| **Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente** | **40** | **Инжир сушеный** | | **40** |
| **Пастернак\*** | **85** | **Камут цельнозерновой** | | **40** |
| **Патока** | **70** | **Каша гречневая** | | **40** |
| **Перец сладкий** | **15** | **Крупа гречневая** | | **40** |
| **Перец стручковый, чили** | **15** | **Кунжутная паста, тахини** | | **40** |
| **Персик (консервированный в сиропе)** | **55** | **Лактоза** | | **40** |
| **Персик (свежий фрукт)** | **35** | **Маца (цельнозерновая мука)** | | **40** |
| **Песто (соус)** | **15** | **Молоко кокосовое** | | **40** |
| **Печенье масляное (мука, масло, сахар)** | **55** | **Мука айвовая** | | **40** |
| **Печенье овсяное** | **55** | **Мука гречневая** | | **40** |
| **Печенье песочное (из муки, масла, сахара)** | **55** | **Мука из квиноа** | | **40** |
| **Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)** | **40** | **Овёс** | | **40** |
| **Печенье сдобное** | **55** | **Овсяные хлопья (без кулинарной обработки)** | | **40** |
| **Пиво\*** | **110** | **Паста из цельнозерновой муки, приготовленная al dente** | | **40** |
| **Пицца** | **60** | **Печенье песочное (цельнозерновая мука, без сахара)** | | **40** |
| **Подсолнечник (семена)** | **35** | **Полба** | | **40** |
| **Полба** | **40** | **Сидр сухой** | | **40** |
| **Полба (из рафинированной муки)** | **65** | **Сок морковный (без сахара)** | | **40** |
| **Полба (цельнозерновая)** | **45** | **Сорбет (без сахара)** | | **40** |
| **Полента кукурузная крупа** | **70** | **Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)** | | **40** |
| **Пончики** | **75** | **Тахин** | | **40** |
| **Попкорн несладкий** | **85** | **Фалафель (из бобов, фавы)** | | **40** |
| **Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)** | **15** | **Фасоль красная (консервированная)** | | **40** |
| **Просо** | **70** | **Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой** | | **40** |
| **Пшено** | **70** | **Хлеб тыквенный** | | **40** |
| **Равиоли (из мягкий сортов пшеницы)** | **70** | **Цикорий (напиток)** | | **40** |
| **Равиоли (твердые сорта пшеницы)** | **60** | **Чернослив** | | **40** |
| **Ракообразные (омар, краб, лангуст)** | **5** | **Суп-похлебка из лимской фасоли** | | **36** |
| **Рататуй** | **20** | **Айва (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Ревень** | **15** | **Амарант (семена)** | | **35** |
| **Редис** | **15** | **Анона (карамболь, "старфрут")** | | **35** |
| **Ризотто** | **70** | **Апельсин (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Рис ароматизированный {жасминовый..)** | **60** | **Вермишель из твердых сортов пшеницы** | | **35** |
| **Рис басмати** | **50** | **Горошек зеленый (свежий)** | | **35** |
| **Рис басмати неочищенный** | **45** | **Горчица, горчица дижонская** | | **35** |
| **Рис белый стандартный** | **70** | **Гранат (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Рис быстрого приготовления** | **85** | **Дрожжи пекарные** | | **35** |
| **Рис воздушный (аналог попкорна)** | **85** | **Дрожжи пивные** | | **35** |
| **Рис дикий** | **35** | **Инжир (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Рис длиннозерновой** | **60** | **Йогурт натуральный\*\*** | | **35** |
| **Рис камаргский (цельнозерновой из фр. региона Камарг)** | **60** | **Йогурт соевый (ароматизированный)** | | **35** |
| **Рис клейкий** | **90** | **Кассуле (фр. блюдо из фасоли и мяса)** | | **35** |
| **Рис коричневый** | **50** | **Квиноа** | | **35** |
| **Рис красный** | **55** | **Кукуруза индийская** | | **35** |
| **Рисовые галеты** | **85** | **Кукуруза свежая** | | **35** |
| **Рисовый пудинг** | **85** | **Кунжутное семя** | | **35** |
| **Рожкового дерева порошок (загуститель)** | **15** | **Курага** | | **35** |
| **Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)** | **15** | **Льняное семя** | | **35** |
| **Сахар белый (сахароза)** | **70** | **Маис** | | **35** |
| **Сахар коричневый** | **70** | **Маковое семя** | | **35** |
| **Свекла (приготовленная)\*** | **65** | **Миндальная паста (без сахара)** | | **35** |
| **Свекла (свежая)** | **30** | **Мороженое из соевого молока** | | **35** |
| **Свекла листовая** | **15** | **Мороженое сливочное (на фруктозе)** | | **35** |
| **Сельдерей (стебли)** | **15** | **Мука нутовая** | | **35** |
| **Сельдерей корневой (приготовленный)\*** | **85** | **Нектарин (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Сельдерей корневой (сырой)** | **35** | **Нут (консервированный)** | | **35** |
| **Сидр сухой** | **40** | **Опунция (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Сироп кукурузный** | **115** | **Паста из очищенного миндаля (без сахара)** | | **35** |
| **Сироп агавы** | **15** | **Персик (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Сироп глюкозы** | **100** | **Подсолнечник (семена)** | | **35** |
| **Сироп кленовый** | **65** | **Рис дикий** | | **35** |
| **Сироп пшеничный** | **100** | **Сельдерей корневой (сырой)** | | **35** |
| **Сироп рисовый** | **100** | **Сливы (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Сироп цикория** | **55** | **Сок томатный** | | **35** |
| **Скорцонера (козелец)** | **30** | **Томатный сок** | | **35** |
| **Сливы (свежий фрукт)** | **35** | **Томатный соус (без сахара)** | | **35** |
| **Смесь злаков для завтрака (Kellogg)** | **70** | **Томаты сушеные** | | **35** |
| **Смесь злаков с отрубями марки All Bran™ (Kellogg)** | **50** | **Фалафель (из нута)** | | **35** |
| **Смесь очищенных злаков с сахаром** | **70** | **Фасоль адзуки** | | **35** |
| **Смородина красная (свежая ягода)** | **25** | **Фасоль белая** | | **35** |
| **Смородина черная (свежая ягода)** | **15** | **Фасоль борпотти** | | **35** |
| **Соевые продукты** | **20** | **Фасоль красная** | | **35** |
| **Соевый сливки** | **20** | **Фасоль черная** | | **35** |
| **Соевый соус (без сахара)** | **20** | **Хлеб из пророщенных зерен** | | **35** |
| **Сок ананасовый (без сахара)** | **50** | **Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)** | | **35** |
| **Сок виноградный (без сахара)** | **55** | **Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)** | | **35** |
| **Сок грейпфрутовый (без сахара)** | **45** | **Яблоки сушеные** | | **35** |
| **Сок грушевый** | **50** | **Яблоко (свежий фрукт)** | | **35** |
| **Сок клюквенный (без сахара)** | **50** | **Яблоко запеченное** | | **35** |
| **Сок лимонный (без сахара)** | **20** | **Яблочное пюре** | | **35** |
| **Сок манго (без сахара)** | **55** | **Яблочный соус (без сахара)** | | **35** |
| **Сок морковный (без сахара)** | **40** | **Молоко шоколадное** | | **34** |
| **Сок сахарного тростника (сухой)** | **65** | **Хлеб цельнозерновой "Montignac®"** | | **34** |
| **Сок томатный** | **35** | **Абрикос (свежий фрукт)** | | **30** |
| **Сок яблочный (без сахара)** | **50** | **Вермишель соевая** | | **30** |
| **Сорбет (без сахара)** | **40** | **Грейпфрут, Помело (свежий фрукт)** | | **30** |
| **Сорбет (с сахаром)** | **65** | **Груша (свежий фрукт)** | | **30** |
| **Сорго** | **70** | **Джем (без сахара, подслащенный фруктовым соком)** | | **30** |
| **Спагетти (хорошо сваренные)** | **55** | **Мандарин, клементин** | | **30** |
| **Спагетти, приготовленные al dente (5 минут)** | **40** | **Маракуйя** | | **30** |
| **Спаржа** | **15** | **Мармелад (без сахара Montignac®)** | | **30** |
| **Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)** | **5** | **Миндальное молоко** | | **30** |
| **Суп-похлебка из лимской фасоли** | **36** | **Молоко овсяное (сырое)** | | **30** |
| **Суп-пюре из желтого гороха** | **60** | **Молоко соевое** | | **30** |
| **Суп-пюре из зеленого сухого гороха** | **66** | **Молоко сухое\*\*** | | **30** |
| **Суп-пюре из черных бобов** | **64** | **Молоко\*\* (независимо от жирности)** | | **30** |
| **Суп-пюре чечевичный** | **44** | **Морковь (свежая)** | | **30** |
| **Сурими (рыбный фарш в крабовых палочках)** | **50** | **Нут** | | **30** |
| **Сухари молотые для панировки** | **74** | **Овсяный (устричный) корень** | | **30** |
| **Сухарики, галеты** | **70** | **Свекла (свежая)** | | **30** |
| **Суши** | **55** | **Скорцонера (козелец)** | | **30** |
| **Сыр сычужный\*\*** | **30** | **Сыр сычужный\*\*** | | **30** |
| **Такос (мексиканские кукурузные лепешки)** | **70** | **Творог\*\* не отжатый** | | **30** |
| **Тальятелли (хорошо сваренные)** | **55** | **Томаты** | | **30** |
| **Тамаринд (сладкий)** | **65** | **Турнепс, репа (свежий)** | | **30** |
| **Тапиока (маниоковое саго - вид крупы)** | **85** | **Фасоль зеленая** | | **30** |
| **Таро** | **54** | **Чеснок** | | **30** |
| **Тахин** | **40** | **Чечевица желтая** | | **30** |
| **Творог\*\* не отжатый** | **30** | **Чечевица коричневая** | | **30** |
| **Темпе (из ферментированных соевых бобов)** | **15** | **Арахисовая паста (без сахара)** | | **25** |
| **Томатный сок** | **35** | **Вишня (свежая ягода)** | | **25** |
| **Томатный соус (без сахара)** | **35** | **Голубика (свежая ягода)** | | **25** |
| **Томатный соус (с добавлением сахара)** | **45** | **Горох сухой** | | **25** |
| **Томаты** | **30** | **Ежевика (свежая ягода)** | | **25** |
| **Томаты сушеные** | **35** | **Ежевика (свежая ягода)** | | **25** |
| **Топинамбур** | **50** | **Клубника (свежие ягоды)** | | **25** |
| **Тосты из цельнозернового хлеба** | **45** | **Крупа ячневая** | | **25** |
| **Тофу (соевый творог)** | **15** | **Крыжовник** | | **25** |
| **Турнепс, репа (приготовленная)\*** | **85** | **Малина (свежие ягоды)** | | **25** |
| **Турнепс, репа (свежий)** | **30** | **Морошка (свежие ягоды)** | | **25** |
| **Тыква (разные виды)\*** | **75** | **Мука соевая** | | **25** |
| **Тыква круглая\*** | **75** | **Паста из лесных орехов (без сахара)** | | **25** |
| **Тыквенные семечки** | **25** | **Паста из неочищенного миндаля (без сахара)** | | **25** |
| **Уксус** | **5** | **Смородина красная (свежая ягода)** | | **25** |
| **Фалафель (из бобов, фавы)** | **40** | **Тыквенные семечки** | | **25** |
| **Фалафель (из нута)** | **35** | **Фасоль мунго** | | **25** |
| **Фасоль (приготовленная)** | **80** | **Фасоль Фляжоле** | | **25** |
| **Фасоль адзуки** | **35** | **Хуммус** | | **25** |
| **Фасоль белая** | **35** | **Черника (свежие ягоды)** | | **25** |
| **Фасоль борпотти** | **35** | **Чечевица зеленая** | | **25** |
| **Фасоль зеленая** | **30** | **Шоколад черный (>70% какао)** | | **25** |
| **Фасоль красная** | **35** | **Бобы соевые, консервированные** | | **22** |
| **Фасоль красная (консервированная)** | **40** | **Артишок** | | **20** |
| **Фасоль мунго** | **25** | **Ацерола (барбадосская вишня)** | | **20** |
| **Фасоль стручковая** | **15** | **Баклажан** | | **20** |
| **Фасоль Фляжоле** | **25** | **Бамбука ростки** | | **20** |
| **Фасоль черная** | **35** | **Джем без сахара (Montignac®)** | | **20** |
| **Фенхель** | **15** | **Йогурт соевый (натуральный)** | | **20** |
| **Физалис** | **15** | **Какао-порошок (без сахара)** | | **20** |
| **Финики** | **70** | **Лимон (свежий фрукт)** | | **20** |
| **Фисташки** | **15** | **Мякоть пальмы** | | **20** |
| **Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)** | **20** | **Рататуй** | | **20** |
| **Хлеб - гриль, из цельнозерновой муки, без сахара** | **45** | **Соевые продукты** | | **20** |
| **Хлеб - пита арабская** | **57** | **Соевый сливки** | | **20** |
| **Хлеб белый «багет»** | **70** | **Соевый соус (без сахара)** | | **20** |
| **Хлеб белый без глютена** | **90** | **Сок лимонный (без сахара)** | | **20** |
| **Хлеб белый для завтраков (например Harry's®)** | **85** | **Фруктоза (из сахарной свеклы, европейская)** | | **20** |
| **Хлеб белый для сэндвичей** | **85** | **Шоколад черный (>85% какао)** | | **20** |
| **Хлеб гречневый** | **50** | **Арахис** | | **15** |
| **Хлеб дрожжевой коричневый** | **65** | **Бобы соевые** | | **15** |
| **Хлеб из камута** | **45** | **Горошек стручковой** | | **15** |
| **Хлеб из квиноа (примерно 65 % квиноа)** | **50** | **Грибы** | | **15** |
| **Хлеб из муки грубого помола** | **65** | **Зерновые зародыши** | | **15** |
| **Хлеб из пророщенных зерен** | **35** | **Имбирь** | | **15** |
| **Хлеб из цельнозерновой муки (100%) дрожжевой** | **40** | **Кабачок** | | **15** |
| **Хлеб на молоке** | **60** | **Капуста белокочанная** | | **15** |
| **Хлеб Памперникель "Montignac®"** | **45** | **Капуста брокколи** | | **15** |
| **Хлеб пеклеванный (на дрожжевой закваске)** | **65** | **Капуста брюссельская** | | **15** |
| **Хлеб ржаной (30% ржаной муки)** | **65** | **Капуста квашеная** | | **15** |
| **Хлеб ржаной цельнозерновой** | **45** | **Капуста цветная** | | **15** |
| **Хлеб рисовый** | **70** | **Корнишон** | | **15** |
| **Хлеб тыквенный** | **40** | **Лук** | | **15** |
| **Хлеб фруктовый** | **47** | **Лук-порей** | | **15** |
| **Хлеб цельнозерновой "Montignac®"** | **34** | **Лук-шалот** | | **15** |
| **Хлеб цельнозерновой (из цельнозерновой муки)** | **45** | **Люпин** | | **15** |
| **Хлебное дерево** | **65** | **Миндаль** | | **15** |
| **Хлебцы Wasa™** | **50** | **Огурец (свежий овощ)** | | **15** |
| **Хлебцы Wasa™ с клетчаткой (24%)** | **35** | **Огурчики-пикули маринованные** | | **15** |
| **Хуммус** | **25** | **Оливки** | | **15** |
| **Хурма** | **50** | **Орех грецкий** | | **15** |
| **Цельные пшеничные зерна** | **45** | **Орех лесной (фундук)** | | **15** |
| **Цикорий (напиток)** | **40** | **Орехи кедровые** | | **15** |
| **Цуккини** | **15** | **Орехи кешью** | | **15** |
| **Чайот (мексиканский огурец), пюре из него** | **50** | **Отруби (пшеничные, овсяные)** | | **15** |
| **Черника (свежие ягоды)** | **25** | **Перец сладкий** | | **15** |
| **Чернослив** | **40** | **Перец стручковый, чили** | | **15** |
| **Чеснок** | **30** | **Песто (соус)** | | **15** |
| **Чечевица желтая** | **30** | **Пророщенные злаки (пшеницы, сои...)** | | **15** |
| **Чечевица зеленая** | **25** | **Ревень** | | **15** |
| **Чечевица коричневая** | **30** | **Редис** | | **15** |
| **Шоколад молочный** | **70** | **Рожкового дерева порошок (загуститель)** | | **15** |
| **Шоколад черный (>70% какао)** | **25** | **Салат ("айсберг", листовой, руккола и т.п.)** | | **15** |
| **Шоколад черный (>85% какао)** | **20** | **Свекла листовая** | | **15** |
| **Шоколадная булочка** | **65** | **Сельдерей (стебли)** | | **15** |
| **Шоколадные батончики** | **70** | **Сироп агавы** | | **15** |
| **Шоколадные батончики (без сахара, Montignac®)** | **35** | **Смородина черная (свежая ягода)** | | **15** |
| **Шоколадный порошок с сахаром** | **60** | **Спаржа** | | **15** |
| **Шпинат** | **15** | **Темпе (из ферментированных соевых бобов)** | | **15** |
| **Щавель** | **15** | **Тофу (соевый творог)** | | **15** |
| **Щербет** | **50** | **Фасоль стручковая** | | **15** |
| **Эндивий** | **15** | **Фенхель** | | **15** |
| **Энергетический батончик злаковый, без сахара** | **50** | **Физалис** | | **15** |
| **Яблоки сушеные** | **35** | **Фисташки** | | **15** |
| **Яблоко (свежий фрукт)** | **35** | **Цуккини** | | **15** |
| **Яблоко запеченное** | **35** | **Шпинат** | | **15** |
| **Яблочное пюре** | **35** | **Щавель** | | **15** |
| **Яблочный соус (без сахара)** | **35** | **Эндивий** | | **15** |
| **Яичный порошок** | **60** | **Авокадо** | | **10** |
| **Ямс** | **65** | **Ракообразные (омар, краб, лангуст)** | | **5** |
| **Ячмень (цельное зерно)** | **45** | **Специи (базилик, орегано, тмин, корица, ваниль и т.п.)** | | **5** |
| **Ячмень, обработанный паром** | **60** | **Уксус** | **5** | |
|  |  |  |  |  |  |

**\*Продукты с содержанием углеводов менее 5%, таким образом, их индекс гликемической нагрузки невысок и позволяет употреблять их в умеренном количестве без риска.**

**\*\*Молочные продукты, так как, несмотря на низкий гликемический индекс у них высокий инсулиновый индекс, поэтому их надо употреблять с осторожностью.**