Овощи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Картофель фри | 95 | 266 | 3,8 | 15,1 | 29 |
| Картофель жареный | 95 | 184 | 2,8 | 9,5 | 22 |
| Картофельное пюре | 90 | 92 | 2,1 | 3,3 | 13,7 |
| Картофельные чипсы | 85 | 538 | 2,2 | 37,6 | 49,3 |
| Кабачковая икра | 75 | 83 | 1,3 | 4,8 | 8,1 |
| Тыква запеченая | 75 | 23 | 1,1 | 0,1 | 4,4 |
| Кабачки жареные | 75 | 104 | 1,3 | 6 | 10,3 |
| Кукуруза отварная | 70 | 123 | 4,1 | 2,3 | 22,5 |
| Картофель вареный | 65 | 75 | 2 | 0,4 | 15,8 |
| Свекла отварная | 64 | 54 | 1,9 | 0,1 | 10,8 |
| Рагу овощное | 55 | 99 | 2,1 | 4,8 | 7,1 |
| Зеленый горошек свежий | 40 | 72 | 5 | 0,2 | 12,8 |
| Фасоль вареная | 40 | 127 | 9,6 | 0,5 | 0,2 |
| Баклажанная икра | 40 | 146 | 1,7 | 13,3 | 5,1 |
| Морковь сырая | 35 | 35 | 1,3 | 0,1 | 7,2 |
| Цветная капуста жареная | 35 | 120 | 3 | 10 | 5,7 |
| Чеснок | 30 | 46 | 6,5 | — | 5,2 |
| Чечевица отварная | 25 | 128 | 10,3 | 0,4 | 20,3 |
| Огурцы свежие | 20 | 13 | 0,6 | 0,1 | 1,8 |
| Укроп | 15 | 31 | 2,5 | 0,5 | 4,1 |
| Шпинат | 15 | 22 | 2,9 | 0,3 | 2 |
| Спаржа | 15 | 21 | 1,9 | 0,1 | 3,2 |
| Редис | 15 | 20 | 1,2 | 0,1 | 3,4 |
| Капуста квашенная | 15 | 17 | 1,8 | 0,1 | 2,2 |
| Капуста тушеная | 15 | 75 | 2 | 3 | 9,6 |
| Цветная капуста тушеная | 15 | 29 | 1,8 | 0,3 | 4 |
| Брюссельская капуста | 15 | 43 | 4,8 | — | 5,9 |
| Лук-порей | 15 | 33 | 2 | — | 6,5 |
| Перец красный | 15 | 31 | 1,3 | 0,3 | 5,9 |
| Оливки зеленые | 15 | 125 | 1,4 | 12,7 | 1,3 |
| Маслины черные | 15 | 361 | 2,2 | 32 | 8,7 |
| Салат листовой | 10 | 17 | 1,5 | 0,2 | 2,3 |
| Помидоры свежие | 10 | 23 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
| Лук репчатый сырой | 10 | 48 | 1,4 | — | 10,4 |
| Брокколи | 10 | 27 | 3 | 0,4 | 4 |
| Капуста свежая | 10 | 25 | 2 | — | 4,3 |
| Грибы соленые | 10 | 29 | 3,7 | 1,7 | 1,1 |
| Перец зеленый | 10 | 26 | 1,3 | — | 5,3 |
| Петрушка, базилик | 5 | 49 | 3,7 | 0,4 | 8 |

Фрукты, ягоды

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Финики | 146 | 306 | 2 | 0,5 | 72,3 |
| Арбуз | 72 | 40 | 0,7 | 0,2 | 8,8 |
| Ананасы | 66 | 49 | 0,5 | 0,2 | 11,6 |
| Изюм | 65 | 271 | 1,8 | — | 66 |
| Дыня | 60 | 39 | 0,6 | — | 9,1 |
| Бананы | 60 | 91 | 1,5 | 0,1 | 21 |
| Хурма | 55 | 55 | 0,5 | — | 13,2 |
| Манго | 55 | 67 | 0,5 | 0,3 | 13,5 |
| Киви | 50 | 49 | 0,4 | 0,2 | 11,5 |
| Клюква | 45 | 26 | 0,5 | — | 3,8 |
| Черника | 43 | 41 | 1,1 | 0,6 | 8,4 |
| Голубика | 42 | 34 | 1 | 0,1 | 7,7 |
| Мандарины | 40 | 38 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| Крыжовник | 40 | 41 | 0,7 | 0,2 | 9,1 |
| Виноград | 40 | 64 | 0,6 | 0,2 | 16 |
| Апельсины | 35 | 38 | 0,9 | 0,2 | 8,3 |
| Гранат | 35 | 52 | 0,9 | — | 11,2 |
| Нектарин | 35 | 48 | 0,9 | 0,2 | 11,8 |
| Инжир | 35 | 257 | 3,1 | 0,8 | 57,9 |
| Груши | 34 | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 |
| Клубника | 32 | 32 | 0,8 | 0,4 | 6,3 |
| Малина | 30 | 39 | 0,8 | 0,3 | 8,3 |
| Яблоки | 30 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Смородина красная | 30 | 35 | 1 | 0,2 | 7,3 |
| Персики | 30 | 42 | 0,9 | 0,1 | 9,5 |
| Облепиха | 30 | 52 | 0,9 | 2,5 | 5 |
| Курага | 30 | 240 | 5,2 | — | 55 |
| Ежевика | 25 | 31 | 2 | — | 4,4 |
| Земляника | 25 | 34 | 0,8 | 0,4 | 6,3 |
| Алыча | 25 | 27 | 0,2 | — | 6,4 |
| Брусника | 25 | 43 | 0,7 | 0,5 | 8 |
| Черешня | 25 | 50 | 1,2 | 0,4 | 10,6 |
| Чернослив | 25 | 242 | 2,3 | — | 58,4 |
| Грейпфрут | 22 | 35 | 0,7 | 0,2 | 6,5 |
| Сливы | 22 | 43 | 0,8 | 0,2 | 9,6 |
| Вишня | 22 | 49 | 0,8 | 0,5 | 10,3 |
| Лимон | 20 | 33 | 0,9 | 0,1 | 3 |
| Абрикосы | 20 | 40 | 0,9 | 0,1 | 9 |
| Смородина черная | 15 | 38 | 1 | 0,2 | 7,3 |

Зерновые и хлебобулочные изделия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Хлеб белый (батон) | 136 | 369 | 7,4 | 7,6 | 68,1 |
| Бублик пшеничный | 103 | 276 | 9,1 | 1,1 | 57,1 |
| Гренки белые жареные | 100 | 381 | 8,8 | 14,4 | 54,2 |
| Печенье, пирожные, торты | 100 | 520 | 4 | 25 | 70 |
| Булочка для хот дога | 92 | 287 | 8,7 | 3,1 | 59 |
| Пирожок печеный с луком и яйцом | 88 | 204 | 6,1 | 3,7 | 36,7 |
| Пирожок жареный с повидлом | 88 | 289 | 4,7 | 8,8 | 47,8 |
| Булочка сдобная | 88 | 292 | 7,5 | 4,9 | 54,7 |
| Макароны высший сорт | 85 | 344 | 12,8 | 0,4 | 70 |
| Кукурузные хлопья | 85 | 360 | 4 | 0,5 | 80 |
| Рисовая каша на воде | 80 | 107 | 2,4 | 0,4 | 63,5 |
| Хлеб из муки высшего сорта | 80 | 232 | 7,6 | 0,8 | 48,6 |
| Мюсли | 80 | 352 | 11,3 | 13,4 | 67,1 |
| Печенье крекер | 80 | 352 | 11,3 | 13,4 | 67,1 |
| Вафли | 80 | 545 | 2,9 | 32,6 | 61,6 |
| Сухарики | 74 | 360 | 11,5 | 2 | 74 |
| Рисовая каша молочная | 70 | 101 | 2,9 | 1,4 | 18 |
| Пшенная каша на воде | 70 | 134 | 4,5 | 1,3 | 26,1 |
| Блины из муки высшего сорта | 69 | 185 | 5,2 | 3 | 34,3 |
| Овсяная каша на воде | 66 | 49 | 1,5 | 1,1 | 9 |
| Вареники с картофелем | 66 | 234 | 6 | 3,6 | 42 |
| Рис нешлифованный отварной | 65 | 125 | 2,7 | 0,7 | 36 |
| Манная каша молочная | 65 | 122 | 3 | 5,4 | 15,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 65 | 214 | 6,7 | 1 | 42,4 |
| Овсяная каша молочная | 60 | 116 | 4,8 | 5,1 | 13,7 |
| Вареники с творогом | 60 | 170 | 10,9 | 1 | 36,4 |
| Пельмени | 60 | 252 | 14 | 6,3 | 37 |
| Пицца с сыром | 60 | 236 | 6,6 | 13,3 | 22,7 |
| Отруби | 51 | 191 | 15,1 | 3,8 | 23,5 |
| Ячневая каша молочная | 50 | 111 | 3,6 | 2 | 19,8 |
| Гречневая каша на воде | 50 | 153 | 5,9 | 1,6 | 29 |
| Макароны из твердых сортов пшеницы | 50 | 140 | 5,5 | 1,1 | 27 |
| Хлебцы цельнозерновые | 45 | 291 | 11,3 | 2,16 | 56,5 |
| Хлеб «Бородинский» | 45 | 202 | 6,8 | 1,3 | 40,7 |
| Овсяные хлопья сырые | 40 | 305 | 11 | 6,2 | 50 |
| Хлеб зерновой | 40 | 222 | 8,6 | 1,4 | 43,9 |
| Макароны из муки грубого помола | 38 | 113 | 4,7 | 0,9 | 23,2 |
| Клетчатка пищевая | 30 | 205 | 17 | 3,9 | 14 |
| Перловая каша на воде | 22 | 109 | 3,1 | 0,4 | 22,2 |
| Соевая мука обезжиренная | 15 | 291 | 48,9 | 1 | 21,7 |

Молочные продукты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Молоко сгущеное с сахаром | 80 | 329 | 7,2 | 8,5 | 56 |
| Сырники из творога | 70 | 220 | 17,4 | 12 | 10,6 |
| Мороженое | 70 | 218 | 4,2 | 11,8 | 23,7 |
| Сыр плавленный | 57 | 323 | 20 | 27 | 3,8 |
| Сыр фета | 56 | 243 | 11 | 21 | 2,5 |
| Сметана 20% жирности | 56 | 204 | 2,8 | 20 | 3,2 |
| Йогурт фруктовый | 52 | 105 | 5,1 | 2,8 | 15,7 |
| Творожная масса | 45 | 340 | 7 | 23 | 10 |
| Йогурт 1,5% натуральный | 35 | 47 | 5 | 1,5 | 3,5 |
| Молоко натуральное | 32 | 60 | 3,1 | 4,2 | 4,8 |
| Творог нежирный | 30 | 88 | 18 | 1 | 1,2 |
| Молоко соевое | 30 | 40 | 3,8 | 1,9 | 0,8 |
| Творог 9% жирности | 30 | 185 | 14 | 9 | 2 |
| Сливки 10% жирности | 30 | 118 | 2,8 | 10 | 3,7 |
| Молоко обезжиренное | 27 | 31 | 3 | 0,2 | 4,7 |
| Кефир нежирный | 25 | 30 | 3 | 0,1 | 3,8 |
| Сыр тофу | 15 | 73 | 8,1 | 4,2 | 0,6 |
| Брынза | — | 260 | 17,9 | 20,1 | — |
| Сыр сулугуни | — | 285 | 19,5 | 22 | — |
| Сыры твердые | — | 360 | 23 | 30 | — |

Мясные продукты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Бефстроганов | 56 | 207 | 16,6 | 13,1 | 5,7 |
| Говяжья печень жареная | 50 | 199 | 22,9 | 10,2 | 3,9 |
| Котлеты из свинины | 50 | 262 | 11,7 | 19,6 | 9,6 |
| Омлет | 49 | 210 | 14 | 15 | 2,1 |
| Колбаса вареная | 34 | 300 | 12 | 28 | 3 |
| Сосиски | 28 | 266 | 10,4 | 24 | 1,6 |

Рыба и море продукты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Котлеты рыбные | 50 | 168 | 12,5 | 6 | 16,1 |
| Крабовые палочки | 40 | 94 | 5 | 4,3 | 9,5 |
| Морская капуста | 22 | 5 | 0,9 | 0,2 | 0,3 |
| Раки отварные | 5 | 97 | 20,3 | 1,3 | 1 |

В остальных мясных продуктах, море продуктов и рыбе - ГИ равняется 0.

Жиры и масла

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Майонез | 60 | 621 | 0,3 | 67 | 2,6 |
| Маргарин | 55 | 743 | 0,2 | 82 | 2,1 |
| Сливочное масло | 51 | 748 | 0,4 | 82,5 | 0,8 |
| Горчица | 35 | 143 | 9,9 | 12,7 | 5,3 |
| Соевый соус | 20 | 12 | 2 | — | 1 |
| Кетчуп | 15 | 90 | 2,1 | — | 14,9 |
| Оливковое масло | — | 898 | — | 99,8 | — |
| Растительное масло | — | 899 | — | 99,9 | — |
| Сало свиное | — | 841 | 1,4 | 90 | — |

Напитки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Пиво | 110 | 42 | 0,3 | — | 4,6 |
| Газированные напитки | 74 | 48 | — | — | 11,7 |
| Сок в упаковке | 70 | 54 | 0,7 | — | 12,8 |
| Компот из фруктов (без сахара) | 60 | 60 | 0,8 | — | 14,2 |
| Кофе натуральный (без сахара) | 52 | 1 | 0,1 | 0,1 | — |
| Сок грейпфрутовый (без сахара) | 48 | 33 | 0,3 | — | 8 |
| Сок виноградный (без сахара) | 48 | 56,4 | 0,3 | — | 13,8 |
| Сок ананасовый (без сахара) | 46 | 53 | 0,4 | — | 13,4 |
| Шампанское сухое | 46 | 88 | 0,2 | — | 5 |
| Вино красное сухое | 44 | 68 | 0,2 | — | 0,3 |
| Вино белое сухое | 44 | 66 | 0,1 | — | 0,6 |
| Кофе молотый | 42 | 58 | 0,7 | 1 | 11,2 |
| Сок морковный | 40 | 28 | 1,1 | 0,1 | 5,8 |
| Сок яблочный (без сахара) | 40 | 44 | 0,5 | — | 9,1 |
| Сок апельсиновый (без сахара) | 40 | 54 | 0,7 | — | 12,8 |
| Какао на молоке (без сахара) | 40 | 67 | 3,2 | 3,8 | 5,1 |
| Квас | 30 | 20,8 | 0,2 | — | 5 |
| Десертное вино | 30 | 150 | 0,2 | — | 20 |
| Ликер | 30 | 322 | — | — | 45 |
| Сок томатный | 15 | 18 | 1 | — | 3,5 |
| Вода чистая негазированная | — | — | — | — | — |
| Чай зеленый (без сахара) | — | 0,1 | — | — | — |
| Джин с тоником | — | 63 | 0,2 | — | 0,2 |
| Водка | — | 233 | — | — | 0,1 |
| Коньяк | — | 239 | — | — | 1,5 |

Разное

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Гликемический индекс | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Гамбургер (1 шт) | 103 | 486 | 25,8 | 26,2 | 36,7 |
| Мед | 90 | 314 | 0,8 | — | 80,3 |
| Хотдог (1 шт) | 90 | 724 | 17 | 36 | 79 |
| Попкорн | 85 | 480 | 2,1 | 20 | 77,6 |
| Карамель, леденцы | 80 | 375 | — | 0,1 | 97 |
| Варенье | 70 | 271 | 0,3 | 0,3 | 70,9 |
| Шоколад молочный | 70 | 550 | 5 | 34,7 | 52,4 |
| Шоколадный батончики | 70 | 500 | 4 | 25 | 69 |
| Халва | 70 | 522 | 12,7 | 29,9 | 50,6 |
| Сахар | 70 | 374 | — | — | 99,8 |
| Шаверма в лаваше (1шт) | 70 | 628 | 24,8 | 29 | 64 |
| Желток одного яйца | 50 | 59 | 2,7 | 5,2 | 0,3 |
| Белок одного яйца | 48 | 17 | 3,6 | — | 0,4 |
| Яйцо (1 шт) | 48 | 76 | 6,3 | 5,2 | 0,7 |
| Кокосовый орех | 45 | 380 | 3,4 | 33,5 | 29,5 |
| Мармелад | 30 | 306 | 0,4 | 0,1 | 76 |
| Миндаль | 25 | 648 | 18,6 | 57,7 | 13,6 |
| Семечки тыквенные | 25 | 600 | 28 | 46,7 | 15,7 |
| Шоколад темный | 22 | 539 | 6,2 | 35,4 | 48,2 |
| Арахис | 20 | 612 | 20,9 | 45,2 | 10,8 |
| Грецкие орехи | 15 | 710 | 15,6 | 65,2 | 15,2 |
| Фундук | 15 | 706 | 16,1 | 66,9 | 9,9 |
| Фисташки | 15 | 577 | 21 | 50 | 10,8 |
| Семечки подсолнуха | 8 | 572 | 21 | 53 | 4 |

*www.SG-Photo.ru*