



ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

и

ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

300 продуктов питания

Нафня

2023

## Предостережение

**Гликемический индекс (ГИ)** - это показатель, который оценивает содержание углеводов в продуктах по шкале от 0 до 100. Эталонно принято считать глюкозу, индекс которой составляет 100. ГИ демонстрирует, как быстро тот или иной продукт после его приема в пищу вызывает повышение уровня сахара в крови человека. Рассчитывается он исходя из того, насколько возрастает уровень глюкозы в крови за 2 часа после употребления 50 граммов углеводов определенного продукта по сравнению с 50 граммами глюкозы.

Значения гликемического индекса, приведенные в данной таблице, носят исключительно информационный характер. Он позволяет сформировать представление о гликемическом индексе того или иного продукта. Например, абрикос может иметь различное значение ГИ от 20 до 33. Ведь многое зависит от места выращивания абрикоса, количества солнечных дней, состава почвы, полива и многого другого.

**Гликемическая нагрузка (ГН)** - это относительно новый способ оценки воздействия потребления углеводов, в котором в расчет принимается не только источник углеводов, но и их количество. ГИ сравнивает одинаковое количество углеводов и позволяет оценить качество углеводов, но не их количество. Гликемическая же нагрузка еды или напитка рассчитывается по несложной формуле, в которой учитывается гликемический индекс пищи и количество углеводов в 100 гр продукта. Чем выше гликемическая нагрузка, тем большим будет повышение уровня глюкозы в крови.

Если в целом у Вас нет проблем со здоровьем, то можно ориентироваться на табличные значения ГИ и соблюдать простые правила питания:

- употреблять в пищу овощи – у них не только низкий ГИ, но и низкая калорийность, они являются источником клетчатки, которая снижает ГИ;
- использовать продукты с ненасыщенными полезными жирами – мононенасыщенными и полиненасыщенными. Они снижают уровень «плохого» холестерина, полиненасыщенные жиры – это отличный источник жирных кислот Омега-3. Ими богата жирная морская рыба, орехи, семечки и масла. Есть они и в темно-зеленых листовых овощах, льняном масле и других нерафинированных маслах;

- заменить быстрые углеводы - моносахариды, олигосахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) на медленные – полисахариды (крахмал, гликоген). В кишечнике медленные углеводы всасываются, естественно, медленно, поэтому имеют более низкий гликемический индекс и не вызывают таких сильных скачков инсулина, в отличие от быстрых углеводов;
- внимательно относиться к способу и времени приготовления: чем дольше продукт подвергается термической обработке, тем выше становится его ГИ и ГН, однако, после остывания некоторые продукты, например, макаронные изделия возвращают значение ГИ практически к значениям сырого продукта;
- отдавать предпочтение натуральным продуктам – крупам, а не кашам быстрого приготовления, рыбе, а не рыбным палочкам, мясу, а не сосискам;
- применять натуральные травы и заправки для салатов: лимонный сок и пряные травы в салате снизят ГИ продуктов, а готовый соус «Тысяча островов» и соль его повысят. Помните, что специи используются для изменения вкуса блюда, а пряности для усиления и дополнения вкусовых свойств.

Если есть проблемы со здоровьем, то однозначно необходимо посетить профильного специалиста и составить под его руководством рацион питания с учетом индивидуальных особенностей. Значения ГИ продуктов из данной таблицы не могут иметь медицинского значения. Любые выводы по питанию должен делать только специалист, имеющий специальное образование.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Принятые обозначения:**

Продукты с низким Гликемическим Индексом значение 0 - 54

Продукты с низким Гликемическим Индексом значение 55 - 69

Продукты с низким Гликемическим Индексом значение 70 - 100

**Все значения приведены из расчета 100 гр продукта.**

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Абрикосы консервированные	91	15.60	14.20	2.00	0.30	66
Абрикосы свежие	20	11.10	2.22	1.40	0.40	48
Авокадо	10	8.33	0.83	2.00	20.00	208
Ананас консервированный	66	18.00	11.88	0.40	0.10	78
Ананас свежий	45	11.50	5.18	0.30	0.10	52
Ананасовый сок пакетированный	45	12.00	5.40	0.00	0.00	44
Апельсины сежие	35	8.10	2.84	0.90	0.20	36
Арахис жареный с солью	20	28.00	5.60	21.00	33.00	490
Арахис сушеный	20	9.90	1.98	29.00	50.00	610
Арбуз	75	8.80	6.60	0.60	0.10	25
Арбузные корки	50	5.80	2.90	0.30	0.20	18
Аспартам	0	89.10	0.00	2.00	0.00	365
Баклажаны	10	7.10	0.71	1.20	0.10	24
Бананы свежие	60	22.80	13.68	1.10	0.30	89
Бананы сушеные	70	50.70	35.49	2.30	33.60	520
Барбарис сушеный	25	38.00	9.50	0.00	0.00	152
Батат свежий	50	14.60	7.30	2.00	0.00	61
Бефстроганов	56	5.70	3.19	21.90	27.40	355
Бисквит	63	50.20	31.63	8.00	4.00	317
Блинчики из гречневой муки	50	26.50	13.25	6.80	13.10	229
Блинчики измуки высшего сорта	69	34.30	23.67	4.00	5.50	268
Боярышник сушеный	30	38.00	11.40	0.00	0.00	142
Бразильский орех	25	7.80	1.95	14.40	66.30	703
Брокколи	10	4.90	0.49	4.00	2.00	33
Брусника	25	9.60	2.40	0.70	0.50	43
Бублик пшеничный	72	58.50	42.12	9.10	1.10	284
Булгур крупа пшеничная	48	63.00	30.24	12.00	1.00	340
Булочка для гамбургера	61	51.00	31.11	9.50	6.60	300
Булочка для хот-дога	92	41.00	37.72	0.90	0.90	290
Булочка сдобная	88	63.00	55.44	8.00	7.50	390
Вареники с картофелем замороженные	66	28.00	18.48	4.00	6.00	180
Варенники с творогом замороженные	60	27.80	16.68	9.20	5.50	199
Варенье любое	70	71.00	49.70	0.30	0.00	271
Вафли	80	65.00	52.00	4.00	25.00	350
Вино белое сухое	44	0.60	0.26	0.00	0.00	72
Вино красное десертное	30	20.00	6.00	0.50	0.00	172
Вино красное сухое	44	0.70	0.31	0.00	0.00	66
Виноград белый и красный	40	16.00	6.40	0.60	0.20	65
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Вишневый сок без сахара	5	10.00	0.50	0.00	0.00	47
Вишня быстрозамороженная	15	4.00	0.60	0.90	0.40	44
Вишня вяленая	30	70.00	21.00	1.50	0.00	290
Вишня консервированная	30	14.80	4.44	0.50	0.00	61
Вишня свежая	22	10.60	2.33	4.00	2.00	52
Газированная вода сладкая (Кола и т.д.)	70	42.00	26.50	0.30	1.40	105
Голубика	42	7.90	3.32	1.00	0.00	35
Горох сухой желтый	25	66.00	16.50	20.00	2.00	327
Горох сухой зеленый	25	58.40	14.60	20.00	1.50	327
Горошек зеленый консервированный	48	7.50	3.60	3.60	0.10	55
Горошек зеленый свежий	40	12.80	5.12	5.40	0.40	81
Горчица столовая	35	9.00	3.15	8.70	5.70	184
Гранат	35	12.80	4.48	0.90	0.00	52
Грейпфруты	22	6.50	1.43	0.70	0.20	35
Гречневая крупа	50	65.00	32.50	13.60	3.30	353
Гречневая крупа вареная на воде	50	20.60	10.30	4.00	1.00	110
Грибы свежие шампиньоны	10	1.10	0.11	4.20	1.00	27
Грибы соленые	10	3.00	0.30	0.20	0.10	24
Груши консервированные	60	19.50	11.70	0.20	0.10	76
Груши свежие	34	10.00	3.40	0.40	0.30	42
Груши сушеные	82	92.00	75.44	2.30	0.00	380
Дыня свежая	60	9.10	5.46	0.50	0.10	36
Дыня сушеная	75	83.00	62.25	1.00	0.50	480
Ежевика свежая	25	5.40	1.35	2.00	0.00	31
Земляника свежая	25	6.30	1.58	0.80	0.40	41
Зерна пшеничные пророщенные	63	41.40	26.08	12.00	2.00	198
Изюм светлый без косточек	65	76.00	49.40	2.30	0.00	294
Изюм темный без косточек	64	74.00	47.36	2.50	0.50	290
Икра баклажанная	40	5.10	2.04	4.00	8.00	70
Икра кабачковая	75	8.10	6.08	1.00	7.00	97
Инжир свежий	35	13.70	4.80	0.70	0.20	57
Инжир сушеный	55	59.00	32.45	3.70	1.40	288
Йогурт натуральный 3% жирн.	35	4.00	1.40	4.20	3.00	95
Йогурт обезжиренный 0.1% жирности	45	4.00	1.80	10.00	0.10	55
Йогурт фруктовый сладкий	52	13.90	7.23	5.70	4.80	120
Кабачок	15	4.60	0.69	0.60	0.30	24
Какао-порошок на молоке без сахара	40	17.20	6.88	24.20	17.40	374
Какао-порошок сухой	40	28.50	11.40	24.70	15.00	350
Капуста белокочанная	10	4.70	0.47	1.80	0.10	28
Капуста брюссельская	15	7.94	1.19	3.40	0.30	43
Капуста квашенная (с морковью)	15	2.80	0.42	1.80	2.80	72
Капуста тушеная	15	9.60	1.44	3.20	3.20	63
Капуста цветная	15	4.97	0.75	2.50	0.30	28
Картофель вареный	70	16.70	11.69	2.00	0.00	82
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Картофель вареный "в мундире"	65	16.00	10.40	2.00	1.00	74
Картофель жареный	95	29.00	27.55	2.80	4.90	149
Картофель печеный	95	11.50	10.93	2.00	0.00	70
Картофель свежий	60	16.70	10.02	2.00	0.40	76
Картофель фри	95	41.00	38.95	3.40	15.00	312
Картофельное пюре быстрого приготовления	83	71.40	59.26	5.10	5.30	350
Картофельное пюре с молоком и маслом	90	77.00	69.30	11.00	6.00	380
Картофельные чипсы	80	53.00	42.40	7.00	11.00	536
Каштаны жареные	58	44.00	25.52	3.20	2.10	223
Каштаны консервированные	54	68.00	36.72	1.70	0.60	290
Каштаны свежие	54	35.00	18.90	2.25	0.53	154
Квас	30	7.40	2.22	1.50	1.50	30
Кедровые орехи	15	17.00	2.55	17.00	58.00	660
Кетчуп	15	25.00	3.75	1.00	0.10	110
Кефир 1% жирн.	25	4.50	1.13	3.00	1.00	37
Кефир 3,2% жирн.	25	4.00	1.00	3.00	3.20	57
Кешью жареный	15	30.60	4.59	17.50	43.20	572
Кешью сушеный	15	27.26	4.09	18.40	44.00	571
Киви свежий	50	8.10	4.05	1.00	0.60	48
Киноа сухая	53	67.00	35.51	14.00	7.00	390
Клубника свежая	32	6.30	2.02	0.60	0.70	30
Клюква свежая	45	4.20	1.89	0.50	0.20	28
Клюква сушеная	25	76.70	19.18	0.10	1.40	308
Кокос орех	10	6.20	0.62	3.30	33.50	340
Колбаса вареная "Докторская"	34	0.80	0.27	3.00	21.00	160
Компотная смесь сухофруктов	60	60.00	36.00	2.50	1.50	260
Кофе в зернах арабика 100%	52	2.00	1.04	0.30	0.00	2
Крахмал картофельный	95	83.10	78.95	6.90	0.30	357
Крахмал кукурузный	85	91.30	77.61	0.30	0.10	381
Круассан	67	19.53	13.09	2.80	20.00	365
Крыжовник свежий	40	9.10	3.64	0.70	0.20	45
Кукуруза вареная	70	22.50	15.75	3.50	1.40	91
Кукуруза консервированная	59	11.20	6.61	2.00	0.10	50
Кукурузные хлопья	85	78.60	66.81	8.30	1.20	388
Курага	35	51.00	17.85	3.00	0.50	225
Кускус сухой	65	75.00	48.75	12.00	2.50	370
Лещина (лесной орех)	15	9.20	1.38	13.00	62.70	653
Лимон свежий	20	3.00	0.60	0.30	0.10	16
Лимонный сок	20	12.40	2.48	0.00	0.00	25
Лук репчатый	10	9.10	0.91	1.40	0.00	47
Лук-порей	15	6.50	0.98	2.00	0.20	36
Майонез 67% жирн.	60	2.30	1.38	0.40	67.00	610
Макадамия орех	10	5.20	0.52	7.80	75.80	734
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Макароны высший сорт	85	70.00	59.50	10.40	1.10	344
Макароны из твердых сортов пшеницы	55	70.00	38.50	14.00	1.00	359
Макароны из цельнозерновой муки	45	64.00	28.80	13.00	3.00	347
Макароны отварные	60	19.00	11.40	3.00	5.00	135
Макароны с сыром	64	27.80	17.79	10.00	8.00	180
Малина свежая	30	12.00	3.60	0.80	0.30	41
Мамалыга	40	14.20	5.68	1.20	0.30	55
Манго свежее	55	11.50	6.33	0.50	0.30	67
Манго сушеное без сахара	55	58.00	31.90	1.50	0.20	258
Мандарин	40	11.00	4.40	0.80	0.20	33
Манная крупа	65	70.00	45.50	10.30	1.00	345
Маргарин 75% жирн.	55	1.00	0.55	0.50	75.00	682
Мармелад ягодный, джем без сахара	30	81.50	24.45	0.30	1.50	341
Мармелад, джем с сахаром	55	70.00	38.50	0.10	0.70	322
Маслины консервированные	15	0.10	0.02	0.50	16.00	151
Масло сливочное 82.5% жирн.	51	0.80	0.41	0.50	82.50	748
Масса творожная с изюмом	43	31.60	13.59	7.70	20.70	344
Мед	80	80.30	64.24	0.80	0.00	400
Миндаль сушеный очищенный	15	13.00	1.95	18.50	53.80	609
Молоко коровье 2,5% жирн.	40	4.70	1.88	3.00	2.50	53
Молоко коровье 3,2% жирн.	30	4.70	1.41	3.00	3.20	62
Молоко коровье снятое 0.5% жирн.	27	4.70	1.27	3.10	0.05	32
Молоко сгущеное с сахаром	80	56.00	44.80	8.00	8.50	330
Молоко соевое	40	2.20	0.88	2.00	1.00	40
Молоко цельное	32	4.82	1.54	3.20	3.20	68
Морковь отварная	85	7.98	6.78	0.80	0.30	25
Морковь сырая	35	6.90	2.42	0.90	0.30	41
Мороженое пломбир с ванилью	52	20.80	10.82	12.00	3.10	200
Морская капуста	10	0.30	0.03	1.20	6.10	75
Мука пшеничная	69	70.60	48.71	12.00	1.10	334
Мюсли с орехами и изюмом	80	67.10	53.68	6.20	6.60	371
Нектарин свежий	35	11.80	4.13	0.90	0.20	48
Нут сухой	35	57.00	19.95	22.00	4.00	370
Облепиха свежая	30	5.00	1.50	0.90	2.50	52
Овсяная каша быстрого приготовления	66	62.00	40.92	5.60	10.00	358
Овсяная каша молочная	60	32.00	19.20	7.70	3.80	202
Овсяная каша на воде	66	15.00	9.90	3.00	1.70	88
Овсяные хлопья	61	69.30	42.27	11.90	7.20	305
Огурцы маринованные	15	1.30	0.20	2.80	0.00	16
Огурцы свежие	20	2.60	0.52	0.80	0.10	15
Огурцы соленые	15	1.70	0.26	0.80	0.10	11
Оладьи из пшеничной муки	62	40.00	24.80	10.00	13.00	322
Оливки консервированные	15	5.10	0.77	1.40	18.20	160
Орехи грецкие	25	13.70	3.43	16.10	60.00	655
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Отварные раки	5	1.00	0.05	20.00	1.00	97
Отруби пшеничные	51	23.50	11.99	15.10	3.80	172
Отруби ржаные	51	25.00	12.75	13.00	3.00	182
Палочки крабовые	40	11.90	4.76	7.50	5.70	129
Папайя	58	10.80	6.26	0.50	0.30	43
Пекан орех	25	14.00	3.50	9.20	72.00	736
Пельмени свежемороженные	70	25.00	17.50	11.00	13.00	255
Перец болгарский	15	5.00	0.75	1.30	0.00	27
Перловая каша на воде	22	22.20	4.88	3.10	0.04	109
Перловая крупа сухая	22	73.70	16.21	9.30	1.10	340
Персики	30	9.50	2.85	0.90	0.10	46
Печенье крекер соленый	80	63.00	50.40	8.00	18.00	450
Печенье овсяное	55	68.00	37.40	5.30	15.00	430
Печенье песочное	64	52.00	33.28	4.00	26.00	513
Печенье сдобное	55	61.00	33.55	6.00	27.00	550
Пиво безалкогольное	45	6.00	2.70	0.30	0.00	30
Пиво светлое (достигает макс. ГИ 100)	58	4.40	2.55	4.40	0.00	40
Пиво темное (достигает макс. ГИ 100)	68	3.70	2.52	0.60	0.00	48
Пицца "Маргарита" замороженная	60	27.00	16.20	10.00	6.50	21
Полента кукурузная крупа	70	72.00	50.40	7.50	1.00	330
Помидоры свежие	10	3.79	0.38	1.10	0.20	23
Пончики	88	47.10	41.45	5.30	24.90	434
Попкорн (зерна)	85	77.60	65.96	2.10	0.00	401
Попкорн сладкий	85	64.00	54.40	8.50	14.50	417
Попкорн соленый	85	54.60	46.41	6.00	14.50	407
Пшеничная каша на воде	70	19.00	13.30	3.00	0.70	90
Пшеничная крупа сухая	71	66.50	47.22	11.50	3.30	335
Ревень свежий	15	2.70	0.41	0.70	0.10	16
Редис	15	3.75	0.56	1.20	0.10	20
Рис белый вареный рассыпчатый	60	72.00	43.20	6.60	0.60	130
Рис белый пропаренный	70	80.00	56.00	7.20	0.50	341
Рис белый сухой	65	79.30	51.55	6.60	0.60	360
Рис бурый вареный	55	72.00	39.60	7.50	2.68	360
Рис бурый сухой	60	73.00	43.80	7.50	2.70	362
Рис дикий отварной	57	21.34	12.16	4.00	0.30	101
Рис дикий сухой	45	68.70	30.92	14.70	1.10	357
Рисовая каша быстрого приготовления	90	70.70	63.63	7.10	1.10	309
Рисовая каша молочная	70	18.00	12.60	2.50	3.10	97
Рисовая каша на воде	80	17.40	13.92	1.50	0.10	78
Рисовая мука	95	77.40	73.53	6.00	1.40	366
Салат листовой	10	2.40	0.24	0.90	0.10	14
Салат фруктовый со сметанным соусом	55	16.60	9.13	1.10	7.90	137
Салат-латук	20	2.10	0.42	1.40	0.20	15
Сахар коричневый	70	98.10	68.67	0.10	0.00	380
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Сахарин	0	89.10	0.00	0.90	0.10	360
Сахарный песок	80	100.00	80.00	0.00	0.00	387
Свежевыжатый сок апельсиновый	40	10.80	4.32	0.90	0.20	38
Свекла вареная	64	10.80	6.91	2.00	0.20	50
Свекла свежая	30	8.80	2.64	1.60	0.20	43
Сельдерей	10	2.97	0.30	0.70	0.20	16
Семечки подсолнуха жареные	35	6.00	2.10	20.75	51.42	570
Сироп агавы	20	76.40	15.28	0.10	0.50	310
Слива быстрозамороженная	22	10.50	2.31	1.00	0.10	52
Слива свежая	22	9.60	2.11	0.80	0.30	42
Сливки 10% жирн.	30	4.00	1.20	2.60	10.00	119
Сливки 25% жирн.	30	3.90	1.17	2.40	25.00	251
Сливки 35% жирн.	30	3.00	0.90	2.50	35.00	337
Сливки обезжиренные	30	9.00	2.70	2.60	1.40	59
Сметана 15%	25	3.60	0.90	2.30	15.00	158
Сметана 20%	20	3.40	0.68	2.20	20.00	202
Смородина красная свежая	30	11.00	3.30	0.60	0.20	39
Смородина черная свежая	30	10.00	3.00	1.00	0.20	38
Соевый соус	20	11.00	2.20	4.00	0.70	60
Сок апельсиновый пакетированный	65	11.50	7.48	1.60	0.00	42
Сок виноградный без сахара	40	17.00	6.80	0.00	0.00	68
Сок грейпфрута без сахара	48	13.00	6.24	0.00	0.00	50
Сок морковный свежий	40	8.00	3.20	0.00	0.00	32
Сок томатный без соли	40	3.00	1.20	0.00	0.00	13
Сок яблочный без сахара	40	11.36	4.54	0.00	0.00	43
Сорбет фруктово-ягодный	65	30.00	19.50	2.00	0.00	121
Сосиски молочные	30	1.60	0.48	11.00	23.90	266
Спагетти из твердых сортов пшеницы	65	70.00	45.50	14.00	2.00	359
Спагетти из цельнозерновой муки	38	70.50	26.79	11.00	1.30	350
Спаржа	15	3.20	0.48	2.20	0.10	20
Спаржа вареная	15	4.10	0.62	2.40	0.20	22
Стевия	0	0.10	0.00	0.00	0.00	18
Сукралоза	0	91.20	0.00	0.00	0.00	336
Сухари панировочные	74	72.50	53.65	16.00	1.20	347
Сыр мягкий	27	0.00	0.00	17.00	29.00	339
Сыр плавленый	57	8.50	4.85	8.50	18.00	230
Сыр полутвердый	27	0.00	0.00	22.50	29.50	356
Сыр твердый	0	0.10	0.00	36.30	22.40	347
Сыр тофу	15	2.20	0.33	14.00	4.80	66
Сыр фета в рассоле	56	0.20	0.11	17.60	25.00	346
Сырок твороженный с сахаром и изюмом 16,5% жирн.	70	28.00	19.60	9.00	23.00	299
Творог 0%	30	4.00	1.20	16.00	0.50	75
Творог 18%	30	2.80	0.84	14.00	18.00	226
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал
Творог 9%	30	3.00	0.90	16.00	9.00	157
Тыква	75	7.70	5.78	1.30	0.30	29
Тыква запеченная	35	4.40	1.54	0.70	0.10	20
Урюк	55	53.00	29.15	5.00	0.50	242
Фалафель	40	31.80	12.72	13.30	17.50	222
Фасоль белая отварная	35	21.50	7.53	8.20	0.60	140
Фасоль белая сухая	40	57.10	22.84	21.50	1.50	324
Фасоль красная сухая	40	64.00	25.60	19.00	2.00	317
Фасоль стручковая свежая	20	8.00	1.60	2.80	0.40	47
Финики свежие	100	72.30	72.30	2.50	0.50	290
Финики сушеные	105	75.00	78.75	2.13	0.27	305
Фисташки жареные соленые	15	9.00	1.35	13.00	33.00	397
Фруктоза	50	99.80	49.90	0.00	0.00	400
Фундук жареный	15	27.00	4.05	8.00	54.00	630
Халва с арахисом	70	45.00	31.50	17.00	31.00	540
Хлеб багет французский	75	51.40	38.55	7.50	2.50	262
Хлеб пшеничный из муки в/с	85	51.00	43.35	7.50	3.00	265
Хлеб пшеничный с отрубями	45	23.50	10.58	8.00	3.00	273
Хлеб черный "Дарницкий"	65	60.00	39.00	7.00	1.00	280
Хлеб черный «Бородинский»	45	40.70	18.32	6.50	1.00	203
Хлебцы цельнозерновые пшеничные	45	46.00	20.70	13.00	5.00	333
Хурма	45	16.80	7.56	0.50	0.00	53
Цикорий для приготовления напитка	40	57.00	22.80	4.00	0.50	320
Цукаты	75	54.40	40.80	3.00	0.00	230
Черешня свежая	25	10.60	2.65	11.00	0.40	50
Черника свежая	40	8.60	3.44	1.10	0.60	44
Чернослив	25	56.40	14.10	1.40	0.40	250
Чеснок	30	29.90	8.97	6.40	0.50	149
Чечевица (красная)	30	62.50	18.75	24.60	1.10	352
Чечевица отварная	25	20.30	5.08	9.00	0.40	116
Шиповник сушеный	25	21.50	5.38	3.40	1.50	110
Шоколад белый	70	59.20	41.44	5.90	32.10	535
Шоколад молочный	70	59.20	41.44	5.90	32.00	539
Шоколад со стевией	20	36.00	7.20	11.00	31.00	470
Шоколад темный (45-59% какао)	40	61.20	24.48	4.90	31.30	546
Шоколад темный (60-69% какао)	25	52.40	13.10	6.10	38.30	579
Шоколад темный (70-85% какао)	25	45.90	11.48	7.80	42.60	598
Шоколадные батончики	70	65.60	45.92	8.10	23.00	469
Шпинат свежий	15	2.00	0.30	2.90	0.30	22
Щербет с арахисом	50	79.00	39.50	4.00	11.00	430
Яблоки свежие	35	11.40	3.99	0.40	0.20	47
Яблоки сушеные	35	57.00	19.95	1.00	0.00	113
Яйцо куриное	0	0.70	0.00	12.70	11.50	157
Яйцо перепелиное	0	0.70	0.00	11.90	13.10	168
Наименование	ГИ	Уг-ды (гр)	ГН	Белки (гр)	Жиры (гр)	ккал

Будем благодарны за Ваши комментарии, дополнения,  
предложения и замечания.

Напишите на e-почту:

[info@nafana.com](mailto:info@nafana.com)

**СПАСИБО**