

Продукты с высоким гликемическим индексом

Продукты	ГИ
Финики	103
Тост из белого хлеба	100
Сдобные булочки	95
Печеный картофель	95
Рисовая лапша	92
Абрикосы	91
Белый рис	90
Морковь вареная	85
Кукурузные хлопья	85
Несладкий поп-корн	85
Рисовый пудинг на молоке	85
Картофельное пюре	83
Крекеры	80
Мюсли с орехами	80
Сладкий пончик	76
Несладкие вафли	75
Тыква	75
Сладкая газировка	70
Круассан	70
Коричневый и белый сахар	70
Шоколадный батончик	70