

Таблица. Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов. 100% - максимальная скорость всасывания!

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

ГИ

Примеры продуктов

Соотношение

ЕД	/	Х	Е (среднее)
----	---	---	-------------

90-110%

[illegible]

1-2	ед.	.	на каждую ХЕ
-----	-----	---	--------------

90-70%

Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб	Белый хлеб
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

	1-2	ед	.	на каждую ХЕ
--	-----	----	---	--------------

50-70%

Овсяные хлопья	бананы	пшеница	солёный хрустящий картофель	фетицца	овсяный хлеб	грубо помоленые	домашние фруктовые соки
----------------	--------	---------	-----------------------------	---------	--------------	-----------------	-------------------------

1-2	ед	.	на каждую ХЕ
-----	----	---	--------------

70-50%

Мол	ко	йогурт	фрукты	спагетти	бобовые	яичный	крем
-----	----	--------	--------	----------	---------	--------	------

0,5-1	ЕД на каждую ХЕ
-------	-----------------

< 30%

Фрукты	чечевица	фасоль	бобы	соевые бобы	орехи	салат из свежих сырых овощей
--------	----------	--------	------	-------------	-------	------------------------------

0,5	ЕД
-----	----

 на каждую ХЕ