



Выбираем продукты с низким гликемическим индексом и худеем на диете Монтиньяка

Таблица гликемических индексов продуктов

«Плохие» углеводы (с высоким индексом)	ГИ	«Хорошие» углеводы (с низким индексом)	ГИ
Солод	110	Отрубной хлеб	50
Глюкоза	100	Рис неочищенный	50
Белый хлеб	95	Горох	50
Печеный картофель	95	Злаковые неочищенные	50
Мед	90	Овсяные хлопья	40
Картофельное пюре	90	Свежевыжатый фруктовый сок	40
Попкорн	85	Серый хлеб грубого помола	40
Морковь	85	Макароны грубого помола	40
Сахар	75	Фасоль цветная	40
Мюсли	70	Горох сухой	35
Шоколад молочный	70	Молочные продукты	35
Картофель отварной	70	Горох турецкий	30
Кукуруза	70	Чечевица	30
Рис очищенный	70	Бобы сухие	30
Печенье	70	Ржаной хлеб	30
Свекла	65	Свежие фрукты	30
Серый хлеб	65	Шоколад черный (от 60% какао)	22
Дыня	60	Фруктоза	20
Банан	60	Соя	15
Джем	55	Зеленые овощи, помидоры	< 15
Макароны высших сортов	55	Лимоны, грибы	< 15