

# ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

СПИСОК ПРОДУКТОВ



ЕВГЕНИЯ ИГНАТОВА

[genyaignatova.com](http://genyaignatova.com)

*Гликемический индекс (ГИ) – это мера, показывающая, как быстро углеводы, содержащиеся в пищевом продукте, преобразуются в глюкозу и попадают в кровь после употребления. Понимание и использование гликемического индекса может играть ключевую роль в управлении уровнем сахара в крови, что особенно важно для людей с диабетом, а также для тех, кто следит за весом или стремится к здоровому питанию.*

Шкала гликемического индекса состоит из 100 единиц: 0 – минимум (продукты без углеводов), 100 – максимум.

### Высокий ГИ (более 70)

Белый хлеб 100	Картофельные чипсы 80
Финики 100	Вафли 76
Блинчики 95	Булочки 76
Рисовая лапша 95	Тыква 75
Картофель запеченый 95	Дыня 75
Геркулес 87	Арбуз 75
Мороженое 87	Халва 75
Поп-корн 85	Мед 73
Морковь (отварная) 85	Молочный шоколад 70
Кукурузные хлопья 85	Кукуруза (вареная) 70
Картофель (отварной) 85	Пельмени 70
Мюсли 80	Рис белый 70
Крекер 80	Сахар 70

### Средний ГИ (56-69)

Овсяная каша 66	Изюм 65
Ананас 66	Ржаной хлеб 65
Кускус 65	Папайя 65
Ржаной хлеб 65	Свекла (отварная) 64
Цельнозерновой хлеб 65	Батат 61
Мармелад 65	Банан 60
Джем 65	Сметана 60
Кленовый сироп 65	Манго 60

## Низкий ГИ (55 и ниже)

Гречка 50	Вишня 25
Рис басмати 50	Красная смородина 25
Апельсин 50	Тыквенные семена 25
Киви 50	Грейпфрут 25
Манго 50	Баклажан 20
Хурма 50	Миндаль 15
Коричневый рис 50	Брокколи 15
Овсянка 49	Капуста белокочанная 15
Булгур 48	Сельдерей 15
Клюква 47	Брюссельская капуста 15
Кокос 45	Цветная капуста 15
Виноград 45	Перец Чили 15
Макароны твердых сортов 40	Огурец 15
Курага 40	Спаржа 15
Чернослив 40	Орехи (фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех) 15
Горох зеленый 40	Имбирь 15
Слива 35	Грибы 15
Йогурт натуральный 35	Кабачок 15
Морковь сырая 35	Репчатый Лук 15
Киноа 35	Оливки 15
Фасоль 35	Шпинат 15
Гранат 35	Тофу 15
Нут 35	Арахис 15
Инжир 35	Кефир 15
Перловая крупа 30	Авокадо 10
Зеленая фасоль 30	Лимон 10
Груша 30	Листовой салат 10
Томат 30	Пряные травы 5
Мандарин 30	Мясо 0
Яблоко 30	Птица 0
Горький шоколад 30	Рыба 0
Молоко 30	Яйца 0
Малина 25	
Клубника 25	



# ЕВГЕНИЯ ИГНАТОВА

## НУТРИЦИОЛОГ

Моя страсть к здоровому образу жизни и питанию началась еще много лет назад.

Я убеждена, что правильное питание играет ключевую роль в нашем общем благополучии и может значительно повлиять на наше здоровье и настроение.

Как нутрициолог, я стремлюсь создать персонализированный план питания, который не только соответствует вашему уникальному образу жизни и предпочтениям, но и опирается на последние научные исследования для обеспечения оптимального здоровья и благополучия.

Моя цель – помочь вам достичь ваших здоровых целей путем индивидуального подхода к питанию и образу жизни.

**Я ПРЕДЛАГАЮ ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ, ВКЛЮЧАЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПИТАНИЮ, РАЗРАБОТКУ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА, НАБОРА ВЕСА ИЛИ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА.**

*Не скажите 'нет' еде, скажите 'да' правильному выбору.*

[www.geniyaignatova.com](http://www.geniyaignatova.com)

