



Плюсы и минусы безуглеводной диеты

Таблица разрешенных продуктов

Название продукта в диете	Гликемический индекс
Цельнозерновые продукты	
Спагетти из пшеницы твердых сортов	50
Макаронные изделия из муки грубого помола	38
Хлеб с добавлением отрубей	45
Гречка	50
Отруби	51
Булгур	48
Овсянка, но воде	49
Каша из кукурузной муки	40
Сухой горох, киноа, маис	35
Неочищенный коричневый рис	50
Пророщенные зерна	34
Цветная фасоль	42
Белая фасоль	40
Молоко и кисломолочные продукты	
Молоко 2%-ой жирности	30
Нежирное молоко	27
Нежирный творог	30
Обезжиренный кефир	25
Йогурт	35
Орехи и семечки	
Фисташки, фундук, грецкие орехи	15
Арахис	20
Миндаль	25

Семечки подсолнуха	8
Овощи	
Горошек свежий зеленый	40
Зеленый горошек консервированный	48
Сырая морковь	35
Брокколи	15
Огурцы	20
Редис, шпинат	15
Спаржа и брокколи	15
Помидоры, баклажаны	10
Зеленый перец, грибы	10
Лук, салат, капуста белокочанная	10
Базилик, петрушка, укроп	От 5 до 15
Фрукты и соки	
Апельсины	35
Груши свежие	34
Груши консервированные	44
Виноград	49
Абрикосы	20
Клубника	32
Малина, яблоки, персики	30
Киви	50
Курага, инжир	35
Грейпфрут, вишня, слива	22
Виноградный сок без сахара	48
Свежевыжатый апельсиновый или яблочный сок	40
Сладости	
Черный шоколад с содержанием какао 70%	22
Джемы и мармелады без сахара	30