УГЛЕВОДЫ, ХЕ И ГИ ПРОДУКТОВ

Содержание углеводов в продуктах

| Продукт | **Содержание углеводов в 100 г продукта, г** | **Количество грамм на  1 ХЕ** | **Гликемический индекс** |
| --- | --- | --- | --- |
| **КРУПЫ, ЗЛАКИ И ЗЕРНОБОБОВЫЕ  (в сухом виде)** |
| Горох сухой | 49,5 | 20 | 25-40 |
| Гречка | 57 | 17 | 40 |
| Геркулес | 62 | 16 | **55** |
| Кукурузная крупа | 71 | 14 | **70** |
| Манная крупа | 71 | 14 | **70** |
| Овсянка цельнозерновая | 60 | 17 | 40 |
| Перловка | 67 | 15 | 40 |
| Пшено | 67 | 15 | **70** |
| Пшеничная крупа | 68 | 15 | 40 |
| Рис белый | 74 | 14 | **70** |
| Фасоль | 47 | 21 | 25-40 |
| Чечевица | 46 | 22 | 25-35 |
| Ячневая крупа цельнозерновая | 60 | 17 | 40 |
| **ОВОЩИ** |
| Баклажаны | 4,5 | 220 | 15 |
| Капуста белокочанная | 4,7 | 210 | 15 |
| Капуста цветная отварная | 4,0 | 250 | 15 |
| Кабачки припущенные | 5,3 | 190 | 15 |
| Картофель сырой | 16,3 | 60 | пюре – 90отварной - 65 |
| Лук зеленый (перо) | 3,5 | 280 | 15 |
| Лук репчатый | 9,1 | 100 | 20 |
| Морковь | 7,2 | 140 | 85 |
| Огурцы | 1,9 | 520 | 15 |
| Патиссоны | 3,8 | 260 | 15 |
| Перец сладкий | 5,3 | 190 | 15 |
| Зелень (петрушка, укроп, салат) | 2,3-6 | 400-600 | 0-15 |
| Редис | 3,8 | 260 | 15 |
| Репа | 5,3 | 190 | 15 |
| Свекла отварная | 10,8 | 90 | 70 |
| Сельдерей, корень | 6,5 | 150 | 15 |
| Томаты | 3,8 | 260 | 20 |
| Топинамбур | 12,8 | 78 | 15 |
| Тыква | 7 | 140 | 75 (приготовл) |
| **ФРУКТЫ и ЯГОДЫ** |
| Арбуз (вес без корки) | 8,7 | 120 | **70** |
| Дыня (вес без корки) | 9 | 110 | 45-60 |
| Абрикосы | 9 | 110 | 35 |
| Алыча | 6,4 | 160 | 25 |
| Ананас | 11,5 | 90 | **65** |
| Апельсин без кожуры | 8,1 | 120 | 40 |
| Бананы (без кожуры) | 19 | 50 | **60** |
| Брусника | 8 | 125 | 25 |
| Вишня | 10,3 | 100 | 25 |
| Виноград | 15 | 70 | **55** |
| Гранат (без кожуры) | 11,2 | 90 | 30 |
| Грейпфрут без кожуры | 6,5 | 150 | 25 |
| Груша | 9 | 110 | 33 |
| Клубника | 6,2 | 160 | 40 |
| Клюква | 3,8 | 260 | 20 |
| Крыжовник | 9,1 | 110 | 40 |
| Лимон | 3 | 330 | 20 |
| Малина | 8,3 | 120 | 30 |
| Мандарин без кожуры | 8,1 | 120 | 40 |
| Персики | 9,5 | 100 | 30 |
| Слива | 9,5 | 100 | 25 |
| Смородина красная | 7,3 | 140 | 30 |
| Смородина черная | 6,7 | 150 | 30 |
| Хурма | 13,2 | 75 | **55** |
| Черешня | 10,6 | 100 | 25 |
| Черника | 7 | 140 | 28 |
| Яблоки | 9 | 110 | 35 |
| **СУХОФРУКТЫ** |
| Курага | 55 | 18  | 40 |
| Изюм | 66 | 15  | 65 |
| Чернослив | 57,8 | 17 | 40 |
| Яблоки | 44,6 | 22 | 35 |
| Финики | 68,5 | 15 | 70 |
| **ПРОДУКТЫ ИЗ МУКИ** |
| Батон | 48,9 | 20 | 80 |
| Бублики | 56,5 | 18 | 80 |
| Мука пшеничная | 64-69 | 16-14 (1 ст.л.без горки) |
| Макароны (в сухом виде) | 71 | 14 | 60 |
| Панировочные сухари | 72 | 14 (1 ст.л.без горки) |
| Сушки простые, крекеры | 68 | 15 | 80 |
| Сухари | 65,2 | 15 | 80 |
| Хлеб ржаной | 41,3 | 25 | 60 |
| **ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ** |
| Молоко, кефир, йогурт без сахара | 4,7 | 250 мл (1 ст.) | 25 |
| Мёд натуральный | 74,8 | 15  (1ст.л.) | 80 |
| Сахар песок | 99,8 | 10 | 60 |
| Яблочный сок без сахара | 10 | 100 мл | 50 |

Количество углеводов в одном и том же продукте по разным источникам может отличаться. Чтобы определить правильно, нужно смотреть на упаковке раздел «Пищевая ценность». Количество ХЕ зависит от того, сколько грамм углеводов считать в 1 ХЕ. Гликемический индекс каш, приготовленных продуктов зависит от способа приготовления и добавок