

ТАБЛИЦА НА ХРАНИТЕ И ТЕХНИЯ ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС

Със * са отбелязани храните, позволени в кето диетата.

Вид продукт	Въглехидрати на порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Плодове			
Банани	23	51	нисък
Грейпфрут	11	25	нисък
Грозде	17	59	среден
Диня	8	76	висок
Кайсии (сушени, в компот, от консерва)	11	34	нисък
Киви	15	5	нисък
Круша	15	28	нисък
Лимон	9	20	нисък
Малини*	12	32	нисък
Манго	15	56	нисък към среден
Нектарина	11	40	нисък
Портокал	12	43	нисък
Праскова	10	42	нисък

Вид продукт	Въглехидрати на порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Пъпеш	8	75	висок
Сливи	11	24	нисък
Смокини (пресни, сушени)	19	55 (пресни), до 69 – сушени	нисък към среден
Стафиди	79	–	–
Фурми	75	46-56	нисък
Череши	12	62	среден
Ябълки	14	39	нисък
Ягоди	8	41	нисък
Къпини*	9,61	25	нисък
Боровинки*	14,49	50	нисък
Авокадо*	9	15	нисък
Ананас	13	66	среден

Подсладители (заместители на захарта)			
Вид подсладител	Въглехидрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Малтодекстрин	100 (0 г захари)	110	много висок
Малтоза	90 (0 г захари)	105	много висок
Декстроза	100	100	висок
Глюкоза	100	100	висок
Трехалоза	–	70	висок
Сукроза	–	65	среден
Карамел	44 (37.9 г захари)	60	среден
Кленов сироп	67 (60,5 г захари)	54	нисък към среден
Мед	82 (82.1 г захари)	50	нисък
Кокосова захар	94 (90,3 г захари)	35	нисък
Малтитол	67	35	нисък
Фруктоза	–	25	нисък
Ксилитол	0	7	нисък
Еритритол*	100 (0 г захари)	1	–
Стевия*	0,3 (0 г захари)	0	–

Продукт	Въглеhidрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Зеленчуци			
Аспержи*	3,9	15	нисък
Броколи*	5	15	нисък
Брюкселско зеле*	7	32	нисък
Бамя	4,51	32	нисък
Бобови кълнове	1,8	–	нисък
Гъби (печурки)*	0,5	10	нисък
Джинджифил*	7	15	нисък
Домат*	3,89	38	нисък
Зеле (сурово)*	5,8	10	нисък
Картофи, варени	12	101	висок
Карфиол*	5	10	нисък
Копър*	7	15	нисък
Лук, кромид	9	10	нисък
Люти чушки, сурови (зелени, чили)*	5,1	10	нисък

Продукт	Въглехидрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Маруля*	2,2	10	нисък
Моркови	9,58	35	нисък
Патладжан*	5,88	15	нисък
Пащърнак	17,99	52	нисък
Праз*	14,15	15	нисък
Пресен лук*	7,34	15	нисък
Репички	4,1	15	нисък
Сладка царевица, сварена	20,98	65-69	среден
Сладки картофи, печени	27	46	нисък
Спанак*	3,9	15	нисък
Тиква	4,31	7	нисък
Тиквички*	3,11	15	нисък
Цвекло от консерва	9,56	64	среден
Целина	9,2	15	нисък
Чесън	30	15	нисък

Продукт	Въглеhidрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Чушки (сладки, червени)*	68	15	нисък
Бобови растения			
Булгур	18,58	47	нисък
Грис	72,83	66	среден
Елда	70	49	нисък
Киноа	21,3	53	нисък
Кускус	23,22	65	среден
Полента (царевична)	79,5	68	среден към висок
Пшеница, сварена	70	54	среден

Макаронени изделия			
Оризиви спагети	84	53	нисък към среден
Спагети от бяло брашно	30,84	43	нисък
Спагети от кафяв ориз	36	47	нисък

Вид продукт	Въглеhidрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Месо и месни продукти			
Агнешко*	0	–	–
Бекон*	1,35	–	–
Говеждо*	0	–	–
Патешко*	0	–	–
Пуешко*	0	–	–
Наденички, пържени*	1,42	–	–
Пилешко*	0	–	–
Риба тон*	0	–	–
Свинско без тлъстини*	0	–	–
Скариди*	0,2	–	–
Сьомга*	0	–	–
Телешко*	0	–	–
Тофу	1,69	15	нисък
Шунка, свинска, без тлъстини*	0	–	–

Вид продукт	Въглехидрати в порция от 100 г	Гликемичен индекс (ГИ)	Нисък, среден, висок ГИ
Хляб			
Арабска бяла питка	60	70	Висок
Бял хляб	49	70	Висок
Квасен бял хляб	49	55	Нисък към среден
Многозърнест, без глутен	43,34	62	среден
Ръжен хляб	47,5	62	среден
Светъл ръжен	44	62	среден
Хлебче за хамбургер, бяло	42,1	61	среден
Царевична тортиля	44,64	52	нисък към среден
Хляб от елда, без глутен	34	50	нисък към среден