Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

Добавил(а) Administrator

11.01.10 14:07 - Последнее обновление 07.06.12 13:34

Таблица. Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов. 100% - максимальная скорость всасывания!

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

ГИ

Примеры продуктов

Соотношение

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

Добавил(а) Administrator

11.01.10 14:07 - Последнее обновление 07.06.12 13:34

	1-2	ед .		на каждую ХЕ
--	-----	------	--	--------------

50-70%

Овсяные хлопья	бананы	сыр	солёный хрустящий картофель	фетици	щавель	овсяный хлеб	грубо помоленые	домашние фруктовые соки
----------------	--------	-----	-----------------------------	--------	--------	--------------	-----------------	-------------------------

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

Добавил(а) Administrator

11.01.10 14:07 - Последнее обновление 07.06.12 13:34

1-2	ед	.	на каждую ХЕ
-----	----	---	--------------

70-50%

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

Добавил(а) Administrator

11.01.10 14:07 - Последнее обновление 07.06.12 13:34

Мол	ко	йогурт	фрукты	спагетти	бобовые	яичный	крем
-----	----	--------	--------	----------	---------	--------	------

0,5-1	ЕД	на каждую ХЕ
-------	----	--------------

< 30%

Фрукты	чечевица	фасоль	бобы	соевые бобы	орехи	салат из свежих сырых овощей
--------	----------	--------	------	-------------	-------	------------------------------

Гликемические индексы углеводосодержащих продуктов

Добавил(а) Administrator

11.01.10 14:07 - Последнее обновление 07.06.12 13:34

0,5	ЕД
-----	----

 на каждую ХЕ