

Номер и наименование продукта	ГИ ²	ГИ ²	Объекты (Тип и количество)	Контрольный продукт и период времени	Источни к	Размер порции	Доступные углеводы (на порция)	ГН ³ (на порцию)
	(Глюкоза = 100)	(Хлеб = 100)						
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ								
Пироги								
1 Светлый бисквит (Лоблос, Торонто, Канада)	67	95 ± 7	Тип 1 и 2, 9	Белый хлеб, 3 ч	1	50	29	19
2 Банановый пирог, с сахаром	47 ± 8	67	Здоровый, 8	Белый хлеб, 2 ч	2	80	38	18
3 Банановый пирог, без сахара	55 ± 10	79	Здоровый, 7	Белый хлеб, 2 ч	2	80	29	16
4 Шоколадный пирог из готовой смеси	38 ± 3	54	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	УО (неопубликованные данные) ⁴	111	52	20
С шоколадной глазурью (Бетти Крокер; Дженерал Миллс Инк., Миннеаполис, MN, США)								
5 Кекс, с клубничной глазурью (Сквиглс; Фармлэнд, Гросери Холдингс, Туронга, Австралия)	73 ± 12	104	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	УО ⁴	38	26	19
6 Ламингтоны (лепешка, облитая шоколадом и обсыпанная кокосовым орехом) (Фармлэнд, Австралия)	87 ± 17	124	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	УО ⁴	50	29	25
7 Фунтовый кекс (Сара Ли Канада, Брамалея, Канада)	54	77 ± 8	Тип 1 и 2, 10	Белый хлеб, 3 ч	1	53	28	15
8 Бисквит без фруктов	46 ± 6	66	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	63	36	17
9 ванильный пирог из готовой смеси с ванильной глазурью (Бетти Крокер, США)	42 ± 4	60	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	УО ⁴	111	58	24
10 Круассан (Фуд Сити, Торонто, Канада)	67	96 ± 6	Тип 1 и 2, 13	Белый хлеб, 3 ч	1	57	26	17
11 Сдобная пышка (Демпстерс Корпорейт Фудс Лтд, Этобико, Канада)	69	98 ± 4	Тип 1 и 2, 13	Белый хлеб, 3 ч	1	50	19	13
12 Пончик (Лоблос, Канада)	76	108 ± 10	Тип 1 и 2, 10	Белый хлеб, 3 ч	1	47	23	17
13 Открытый пирог с фруктово-ягодной начинкой (Пекарня Вестонс, Торонто, Канада)	65	93 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Белый хлеб, 3 ч	1	70	48	31
14 Маффин (Небольшой круглый кекс из пшеничной муки с изюмом, черникой)								
Яблочный, с сахаром ⁵	44 ± 6	63	Здоровый, 8	Белый хлеб, 2 ч	2	60	29	13
Яблочный, без сахара ⁵	48 ± 10	69	Здоровый, 8	Белый хлеб, 2 ч	2	60	19	9
Яблочный, с добавлением овсяных хлопьев и изюма, из готовой смеси (Дефайанс Миллинг Ко, Акация Ридж, Австралия)	54 ± 4	78 ± 6	Здоровый, 9	Белый хлеб, 2 ч	УО ⁴	50	26	14
С абрикосами, кокосовой стружкой и молоком, из готовой смеси (Дефайанс Миллинг Ко, Австралия)	60 ± 4	86 ± 6	Здоровый, 9	Белый хлеб, 2 ч	УО ⁴	50	26	16
Банановый, с овсяными хлопьями и медом, из готовой смеси (Дефайанс Миллинг Ко, Австралия)	65 ± 11	93 ± 16	Здоровый, 10	Белый хлеб, 2 ч	УО ⁴	50	26	17
С отрубями (Маффины Бабушки Мартина; Кулинар Инк., Орора, Канада)	60	85 ± 8	Тип 1 и 2, 14	Белый хлеб, 2 ч	1	57	24	15

Черничный (Кулинар Инк., Канада)	59	84 ± 8	Тип 1 и 2, 10	Белый хлеб, 3 ч	1	57	29	17
Морковный (Кулинар Инк., Канада)	62	88 ± 12	Тип 1 и 2, 11	Белый хлеб, 3 ч	1	57	32	20
Шоколадный, со сливочным маслом и жженым сахаром, из готовой смеси (Дефайанс Миллинг Ко, Австралия)	53 ± 5	75 ± 7	Здоровый, 10	Белый хлеб, 2 ч	UO ⁴	50	28	15
Кукурузный маффин, с низким содержанием амилозы	102	146	Тип 2, 9	Глюкоза, 3 ч ⁶	4	57	29	30
Кукурузный маффин, с высоким содержанием амилозы	49	70	Тип 2, 9	Глюкоза, 3 ч ⁶	4			
С овсяными хлопьями, из готовой смеси (Квекер Оатс Ко Канада, Петербург, Канада)	69	98 ± 15	Тип 1 и 2, 9	Белый хлеб, 3 ч	1	50	35	24
15 Блинчики из готовой смеси для взбивания (Гринс Джeneral Фудс, Гленденнинг, Австралия)	67 ± 5	96	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	80	58	39
16 Блинчики из гречневой крупы, не содержащие глютен, из готовой смеси (Оргрен Нейтчерал Фудс, Каррум Даунс, Австралия)	102 ± 11	146	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	77	22	22
17 Мучные кондитерские изделия	59 ± 6	84	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	57	26	15
18 Сдобные булочки (Голден бренд; Тип Топ Бейкерис, Чатсвуд, Австралия)	85 ± 14	121	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	40	21	18
19 Булочки без добавок из готовой смеси (Дефайанс Миллинг Ко, Австралия)	92 ± 8	131	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	25	9	7
20 Вафли (Ант Джемима; Квекер Оатс Ко Канада)	76	109 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Белый хлеб, 3 ч	1	35	13	10
НАПИТКИ								
21 Кока Кола								
Кока Кола, безалкогольный напиток (Кока Кола Аматыл, Сидней, Австралия)	53 ± 7	76	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250 мл	26	14
Кока Кола, безалкогольный напиток (Атланта, GA, США)	63	90	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	5	250 мл	26	16
Среднее значение по 2 видам	58 ± 5	83 ± 7						
22 Безалкогольный напиток, апельсиновый, восстановленный (Берри ЛТд, Берри, Австралия)	66 ± 8	94	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	250 мл	20	13
23 Фанта, апельсиновый безалкогольный напиток (Кока Кола Аматыл, Австралия)	68 ± 6	97	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	250 мл	34	23
24 Люкозед, оригинальный (глюкозный напиток с газом) (Глаксо Веллам ЛТд, Аксбридж, СК)	95 ± 10	136	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	250 мл	42	40
25 Смужи, клубничный (Кон Агра Инк, Омаха, NE, США)	33 ± 9	48 ± 13	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250 мл	41	14
26 Напиток Смужи, с соей и бананами (Соу Нейтчерал Фудс, Гаррен Поинт, Австралия) ⁶	30 ± 3	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	22	7
27 Напиток Смужи, соевый, шоколад с фундуком (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶	34 ± 3	49	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	25	8
28 Соло, лимонад, безалкогольный напиток (Кэдберн)	58 ± 5	83	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	29	17

Швепс, Сидней, Австралия) ⁶									
29 Ап энд Гоу, со вкусом кокоса и солода (соевое молоко, рисовый жидкий завтрак) (Санитариум)	43 ± 5	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	26	11	
Хелс Фудс, Беркелей Вэйл, Австралия) ⁶									
30 Ап энд Гоу, оригинальный вкус солода (соевое молоко, рисовый жидкий завтрак) (Санитариум)	46 ± 5	66	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	24	11	
Хелс Фудс, Австралия) ⁶									
31 Хресс, шоколадный (напиток – экстракт сои, хлебных злаков и бобовых с добавлением фруктозы) (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶	39 ± 2	56	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	34	13	
Соки									
32 Яблочный сок									
Яблочный сок, очищенный, без подсластителей, восстановленный (Берри Лтд, Берри, Австралия)	39 ± 5	55 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	—	—	—	
Яблочный сок, без подсластителей	40	57	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ⁶	6	—	—	—	
Яблочный сок, без подсластителей (Алленс, Торонто, Канада)	41	59 ± 8	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	7	—	—	—	
Средний показатель 3х исследований	40 ± 1	57 ± 1	—	—	—	250 мл	29	12	

33 Яблочный сок, без добавок, очищенный, без подсластителей (Ваилд Эбаут Фрут, Вендин, Австралия)	44 ± 2	63	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	30	13	
34 Яблочный сок, без добавок, неосветлённый, без подсластителей (Ваилд Эбаут Фрут, Австралия)	37 ± 3	53	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	28	10	
35 Яблочно-вишневый сок, без добавок, без подсластителей (Ваилд Эбаут Фрут, Австралия)	43 ± 3	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	33	14	
36 Морковный сок, фреш (Сидней, Австралия) ⁶	43 ± 3	61	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	23	10	
37 Клюквенный коктейль (Оушн Спрей, Мельбурн, Австралия)	52 ± 3	74	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	31	16	
38 Клюквенный коктейль (Оушн Спрей Инк, Лейквилль-Миддлборо, МА, США)	68 ± 3	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	36	24	
39 Напиток с клюквенным соком, Оушн Спрей (Гербер Лтд, Бриджвотер, СК)	56 ± 4	80	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	29	16	
40 Грейпфрутовый сок, без подсластителей (Санпэк, Торонто, Канада)	48	69 ± 5	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	7	250 мл	22	11	
41 Апельсиновый сок									
Апельсиновый сок (Канада)	46 ± 6	66	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—	
Апельсиновый сок, без подсластителей, восстановленный (Квелч; Берри Лтд, Карлтон, Австралия)	53 ± 6	76	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	50 ± 4	71 ± 5	—	—	—	250 мл	26	13	
42 Ананасовый сок, без подсластителей (Доул Пекеджд Фудс, Торонто, Канада)	46	66 ± 3	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	7	250 мл	34	16	
43 Томатный сок, в банке, без добавления сахара (Берри Лтд, Берри, Австралия) ⁶	38 ± 4	54	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	9	4	
44 Якулт, кисло-молочный напиток с	46 ± 6	66	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	65 мл	12	6	

Lactobacillus casei (Якулт, Дэнденонг,

Австралия)

Спортивные напитки

45 Гаторейд (Спринг Веллей Бевереджис Пти Лтд, Челтенхем, Австралия)	78 ± 13	111	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	250 мл	15	12
46 Изостар (Новартис Консьюмер Хелс, Ньон, Швейцария Австралия)	70 ± 15	100	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	250 мл	18	13
47 Спортс плюс (Берри Лтд, Австралия)	74 ± 6	106	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	250 мл	17	13
48 Сустаген Спорт (Мид Джонсон, Райдалмир, Австралия)	43 ± 9	61	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	250 мл	49	21

Напитки из порошкообразных смесей

49 Билд-Ап напиток, обогащенный питательными веществами, ванильный с содержанием клетчатки, (Нестле, Сидней, Австралия)	41 ± 4	59	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	33	14
50 Горячий шоколад, смесь из пакета для заваривания в горячей воде (Нестле, Австралия)	51 ± 3	73	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	23	11
51 Хай-Про энергетический напиток, ванильный, с содержанием соевого белка и сухой молочной сыворотки (Хэррод фудс, Сефтон, Австралия) разведенный в обезжиренном коровьем молоке (1.5%)	36 ± 3	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	19	7
52 Сухое солодовое молоко, разведенное в необезжиренном коровьем молоке (Нестле, Австралия)	45 ± 3	64	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	26	12
53 Мило (смесь шоколадного напитка, обогащенного питательными веществами)								
Мило (Нестле, Австралия) для растворения в воде	55 ± 3	79 ± 4	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	16	9
Мило (Нестле, Окленд, Новая Зеландия) для растворения в воде	52 ± 5	74 ± 7	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	16	9
Средний показатель 2х исследований	54 ± 2	77 ± 3						
Мило (Нестле, Австралия) разведенный в необезжиренном коровьем молоке	35 ± 2	50	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	25	9
Мило (Нестле, Новая Зеландия) разведенный в необезжиренном коровьем молоке	36 ± 3	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	26	9
Средний показатель 2х исследований	36 ± 1	51	—	—	—	—	—	—
54 Нутримил, заменитель еды, Голландский Шоколад (Юсана, Солт-Лейк-Сити, UT, США)	26 ± 3	37	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	17	4

55 Квик (сладкий сухой напиток)								
Квик, шоколадный (Нестле, Сидней, Австралия), растворимый в воде	53 ± 5	76 ± 8	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250 мл	7	4
Квик, шоколадный (Нестле, Австралия), растворимый в молоке жирностью 1.5%	41 ± 4	59	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	11	5
Квик, клубничный (Нестле, Австралия),	64 ± 8	92 ± 12	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250 мл	8	5

66 Хлеб из непросеянной ячменной муки (80%) и муки из белозёрной пшеницы (20%) дрожжевой или С добавлением органических кислот или солей (Швеция)									
Хлеб из непросеянной ячменной муки (используется в качестве контрольного продукта Для 5 видов хлеба, приведенных ниже) ⁵	70	100	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	20	14	
Хлеб из непросеянной ячменной муки на закваске (молочная кислота) ⁵	53	76	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	20	10	
Хлеб из непросеянной ячменной муки с добавлением молочной кислоты ⁵	66	94	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	19	12	
Хлеб из непросеянной ячменной муки с добавлением лактата кальция ⁵	59	84	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	20	12	
Хлеб из непросеянной ячменной муки с добавлением пропионата натрия ⁵	65	93	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	20	13	

Хлеб из непросеянной ячменной муки с высоким Содержанием пропионата натрия ⁵	57	82	Здоровый, 11	Хлеб из непросеянной ячменной муки 2 ч	15	30	19	11	
Хлеб из гречневой крупы									
67 Хлеб из гречневой крупы, 50% лущеной гречневой крупы и 50% муки из белозёрной пшеницы (Швеция)	47	67 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	16	30	21	10	
Хлеб с фруктами									
68 Фруктовая булка Бурген (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	44 ± 5	63 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	17	30	13	6	
69 Булка с фруктами и специями, разрезанная на толстые ломтики (Баттеркап Бейкерис, Мурбанк, Австралия)	54 ± 6	77	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	15	8	
70 Континентальная булка с фруктами, пшеничный хлеб с сушеными фруктами (Австралия)	47 ± 6	67	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	30	15	7	
71 Хеппинесс (хлеб с корицей, изюмом и орехом пекан) (Нейтчерал Авенс, Манитовок, WI, США)	63 ± 5	89 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	14	9	
72 Хлеб с добавлением мюслей, из готовой смеси Для хлебopечки (Кон Агра Инк, США)	54 ± 6	77 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	12	7	
73 Булочка для гамбургера (Лоблос, Канада)	61	87 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	15	9	
74 Кайзеровские булочки (Лоблос, Канада)	73	104 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	16	12	
75 Тосты Мельба, Старый Лондон (Бест Фудс Канада Инк, Этобико, Канада)	70	100 ± 6	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	30	23	16	
Хлеб, не содержащий белков клейковины									
76 Хлеб из нескольких видов злаковых культур, не содержащий белков клейковины (Кантри Лайф Бейкерис, Дэнденонг, Австралия)	79 ± 13	113	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	13	10	
77 Белый хлеб, не содержащий белков клейковины (пшеничный крахмал, не содержащий белков клейковины (СК) Нерезанный	71	101 ± 22	Тип 2, 11	Белый хлеб, 3 ч	18	30	15	11	

В нарезке	80	114 ± 21	Тип 2, 12	Белый хлеб, 3 ч	18	30	15	12
Средний показатель 2х исследований	76 ± 5	108 ± 7	—	—	—	30	15	11
78 не содержащий белков клейковины с высоким содержанием клетчатки								
Нерезанный (пшеничный крахмал, не содержащий белков клейковины, соевые отруби) (СК)	69	99 ± 12	Тип 2, 12	Белый хлеб, 3 ч	18	30	13	9
В нарезке (пшеничный крахмал, не содержащий белков клейковины, соевые отруби) (СК)	76	109 ± 13	Тип 2, 12	Белый хлеб, 3 ч	18	30	13	10
Средний показатель 2х исследований	73 ± 4	104 ± 5	—	—	—	30	13	9
Овсяный хлеб								
79 Хлеб с зернами овса грубого помола, 80% цельные зерна овса	65	93 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	11	30	19	12
20% муки из белозёрной пшеницы (Швеция)								
Хлеб с овсяными отрубями								
80 50% Овсяные отруби (Австралия)	44	63 ± 10	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	12	30	18	8
81 45% Овсяные отруби и 50% пшеничной муки (Швеция)	50	72 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 1.5 ч	19	30	18	9
Средний показатель 2х исследований	47 ± 3	68 ± 5	—	—	—	30	18	9
Rice bread								
82 Рисовый хлеб, Рис сорта Калроуз с низким содержанием амилозы	72 ± 9	103 ± 10	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	8	30	12	8
(Павс Аллерджи Бейкери, Инглбёрн, Австралия)								
83 Рисовый хлеб, Рис сорта Дунгара с высоким содержанием амилозы	61 ± 9	88 ± 13	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	8	30	12	7
(Павс Аллерджи Бейкери, Австралия)								
Ржаной хлеб								
84 Хлеб с зернами ржи (памперникель)								
Хлеб из грубой непросеянной ржаной муки, 80% цельных зерен	41	58 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	11	30	12	5
и 20% муки из белозёрной пшеницы (Швеция)								
Хлеб с зернами ржи, памперникель (Канада)	41	58	Диабетический, тип не указано	Глюкоза, время не указано	20	30	12	5
Памперникель из цельных зерен (Хольтцхойзер Бразерс Лтд, Торонто, Канада)	46	66 ± 7	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	11	5
Хлеб с зернами ржи, памперникель (80% зерен) (Канада)	55	78 ± 3	Тип 1 и 2, 14	Хлеб, 3 ч	21	30	12	7

Смесь, в нарезке (Касселар Фуд Продактс, Торонто, Канада)	55	79 ± 3	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	22	30	12	7
Смесь, в нарезке (Касселар Фуд Продактс, Канада)	62	88 ± 13	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	22	30	12	8
Средний показатель 6ти исследований	50 ± 4	71 ± 7	—	—	—	30	12	6
85 Хлеб из ржаной муки								
Хлеб из ржаной муки (Канада)	41	58	Тип 2, количество не определено	Глюкоза, время не определено	23	—	—	—
Хлеб из ржаной муки (Канада)	62	89 ± 6	Тип 1 и 2, 14	Хлеб, 3 ч	21	—	—	—
Хлеб из ржаной муки (Канада)	63	90 ± 7	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	22	—	—	—
Хлеб из ржаной муки (Канада)	66	94 ± 10	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	22	—	—	—
Средний показатель 4х исследований	58 ± 6	83 ± 8	—	—	—	30	14	8
Особый ржаной хлеб								

86 Блекбрэд, Рига (Берцинс Спешелти Бейкери, Сидней, Австралия)	76 ± 14	109	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	24	30	13	10
87 Бурген Дарк/Швейцарская рожь								
Бурген Дарк/Швейцарская рожь (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	55 ± 12	79	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—
Бурген Дарк/Швейцарская рожь (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	74 ± 6	106	Тип 2, 14	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	65 ± 10	93 ± 14	—	—	—	30	10	7
88 Кластерброт, хлеб из ржаной муки (Димпфльмайер Бейкери Лтд, Канада)	67	95 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	13	9
89 Легкий ржаной (Сильверштейнс Бейкери, Торонто, Канада)	68	97 ± 6	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	14	10
90 Рожь с льняным семенем (Рудольфс Спешелти Бейкери Лтд, Канада)	55	78 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	13	7
91 Роггенброт, Фогельс (Стивнс и Ко, Сидней, Австралия)	59 ± 5	84	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	14	8
92 Шинкенброт, Рига (Берцинс Спешелти Бейкери, Сидней, Австралия)	86 ± 15	123	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	24	30	14	12
93 Хлеб ржаной на закваске								
Хлеб ржаной на закваске (Канада)	57	83	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	26	—	—	—
Хлеб ржаной на закваске (Австралия)	48	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	53 ± 5	76 ± 7	—	—	—	30	12	6
94 Фолькорнброт, хлеб из ржаной муки (Димпфльмайер Бейкери Лтд, Канада)	56	80 ± 5	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	13	7
Пшеничный хлеб								
95 Хлеб грубого помола из пшеничных зерен, 80% цельных зерен и 20% муки из белозёрной пшеницы (Швеция)	52	74 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	11	30	20	10
96 Хлеб из пшеничной муки грубого помола (булгур)								
50% зерна нешелушёной пшеницы (Канада)	58	83 ± 4	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	10	30	20	12
75% зерна нешелушёной пшеницы (Канада)	48	69 ± 4	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	10	30	20	10
Средний показатель 2х исследований	53 ± 3	76 ± 4	—	—	—	30	20	11
Хлеб из пшеницы однозерянки								
97 Белый хлеб из пшеницы однозерянки (Словения) ⁹	74	105	Здоровый, 6	Хлеб, 3 ч	27	30	23	17
98 Хлеб из пшеницы однозерянки грубого помола (Словения) ⁹	63	91	Здоровый, 6	Хлеб, 3 ч	27	30	19	12
99 Хлеб из обваренных зерен пшеницы однозерянки (Словения) ⁹	67	96	Здоровый, 6	Хлеб, 3 ч	27	30	22	15
100 Хлеб с нескольких зерновых культур с добавлением пшеницы однозерянки (Павс бейкери, Австралия)	54 ± 10	77 ± 14	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	12	7
101 Белый хлеб из пшеничной муки								
Мука высшего сорта (Канада)	69 ± 5	99	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	3	30	14	10
Мука высшего сорта (США)	70	100	Тип 2, 5; НТГ, 6 ¹⁰	Хлеб, 3 ч	28	30	14	10
Мука высшего сорта (Санблест; Тип Топ Бейкерис, Австралия)	70	100	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	14	10
Мука высшего сорта (Демпстерс Корпорейт Фудс Лтд, Канада)	71	101 ± 9	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	14	10
Мука высшего сорта (Южная Африка)	71 ± 7	101	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	30	13	9

Мука высшего сорта (Канада)	71	102 ± 5	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	30	14	10
Средний показатель 6ти исследований	70 ± 0	101 ± 0	—	—	—	30	14	10
102 Хлеб из муки высшего сорта, с твердой коркой, поджаренный (Итальянский)	73	104 ± 5	Тип 2, 17	Глюкоза, 3 ч	31	30	15	11
103 Вандер, белый хлеб из обогащенной муки (Интерстейт Бренде Кампанис, Канзас Сити, МО, США)								
Вандер, белый хлеб из обогащенной муки	71 ± 9	101 ± 13	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	—	—	—
Вандер, белый хлеб из обогащенной муки	72 ± 4	103	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—
Вандер, белый хлеб из обогащенной муки	77 ± 3	110	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—
Средний показатель 3х исследований	73 ± 2	105 ± 3	—	—	—	30	14	10
104 Турецкий белый хлеб (Турция)	87	124	Тип 2, 52; здоровый, 31	Глюкоза, 2 ч	32	30	17	15
Белый хлеб с ингибиторами фермента								
105 Белый хлеб + акарбоза (200 мг) (Мексика)								
Белый хлеб + акарбоза (200 мг) (Мексика)	18	26 ± 13	Тип 2, 12	Хлеб, 3 ч	33	30	17	3
Белый хлеб + акарбоза (200 мг) (Мексика)	50	70 ± 5	Здоровый, 10	Хлеб, 3 ч	33	30	17	8
Средний показатель по 2м группам объектов	34 ± 16	48 ± 22	—	—	—	30	17	6
106 Булка белого хлеба + 3 мг трестатина (ингибитор панкреатической альфа-амилазы) (Швейцария) ⁷	48	69	Тип 2, 6	Хлеб, 4 ч ⁸	34	30	12	6
107 Булка белого хлеба + 6 мг трестатина (Швейцария) ⁵	29	42	Тип 2, 6	Хлеб, 4 ч ⁸	34	30	12	4
Белый хлеб с растворимой клетчаткой								
108 Белый хлеб + 15 г клетчатки подорожника (<i>Plantago psyllium</i>)								
Белый хлеб + 15 г клетчатки подорожника (<i>Plantago psyllium</i>) (Мексика)	41	59 ± 10	Тип 2, 12	Хлеб, 3 ч	33	30	17	7
Белый хлеб + 15 г клетчатки подорожника (<i>Plantago psyllium</i>) (Мексика)	65	93 ± 24	Здоровый, 10	Хлеб, 3 ч	33	30	17	11
Средний показатель по 2 группам объектов	53 ± 12	76 ± 17	—	—	—	30	17	9
109 Белый хлеб с прованской заправкой с уксусом (Швеция)	45	64	Здоровый, 10	Хлеб, 1.6 ч	35	30	15	7
110 Белый хлеб с сухими морскими водорослями нори <i>Nori alga</i> (Испания)	48	68	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	36	30	15	7
111 Белый хлеб с Эурелонем Высокоамилозный кукурузный крахмал (Франция) ¹²	42	60 ± 6	Здоровый, 8	Хлеб, 2.8 ч ¹²	37	30	19	8
Белый хлеб, богатый клетчаткой								
112 Белый, с высоким содержанием клетчатки (Демпстере Корпорейт Фулс Лтд, Канада)	67	96 ± 6	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
113 Белый, с высоким содержанием клетчатки (Пекарня Вестонс, Торонто, Канада)	69	98 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	68 ± 1	97 ± 1	—	—	—	30	13	9
Белый хлеб с добавлением резистентного крахмала								
114 Файбе белый (Нейтчерс Фреш, Окленд ,	77 ± 10	110	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	25	30	15	11

Новая Зеландия)									
115 Вандервайт (Баттеркап Бейкерис, Австралия)	80 ± 8	114	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	14	11	
116 Хлеб с непросеянной пшеничной муки (цельная пшеница)									
Непросеянная мука(Канада)	52	74 ± 15	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	38	30	12	6	
Непросеянная мука(Канада)	64	92 ± 11	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	10	30	12	8	
Непросеянная мука(Канада)	65	93	Диабетический, тип не указано	Глюкоза, время не указано	20	30	12	8	
Непросеянная мука(Канада)	67	95 ± 7	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	22	30	12	8	
Непросеянная мука(Канада)	67	96 ± 5	Тип 1 и 2, 14	Хлеб, 3 ч	21	30	12	8	
Непросеянная мука(Канада)	69	98 ± 5	Тип 1, 5	Хлеб, 3 ч	22	30	12	8	

Непросеянная мука(Канада)	71	102 ± 6	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	30	12	8	
Непросеянная мука(Канада)	72 ± 6	103	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	3	30	12	8	
Непросеянная мука(США) ⁵	73	104	Тип 2, 8	Глюкоза, 3 ч	4	30	14	10	
Непросеянная мука(Южная Африка)	75 ± 9	107	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	29	30	13	9	
Непросеянная мука(Тип Топ Бейкерис, Австралия)	77 ± 9	110	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	30	12	9	
Непросеянная мука(Тип Топ Бейкерис, Австралия)	78 ± 16	111	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	24	30	12	9	
Непросеянная мука(Кения)	87	124 ± 40	Тип 2, 9	Хлеб, 2.5 ч	40	30	13	11	
Средний показатель 13ти исследований	71 ± 2	101 ± 3	—	—	—	30	13	9	
117 Турецкий хлеб из непросеянной муки	49	70	Тип 2, 52; здоровый, 31	Глюкоза, 2 ч	32	30	16	8	
Особый хлеб из пшеницы									
118 Бурген Хлеб из смешанных сортов зерна (Австралия)									
Бурген из смешанных сортов зерна (Тип Топ Бейкерис, Чатсвуд, Австралия)	34 ± 4	49	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	—	—	—	
Бурген из смешанных сортов зерна	45 ± 12	64	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Бурген из смешанных сортов зерна	69 ± 6	99	Тип 2, 13	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Средний показатель 3х исследований	49 ± 10	71 ± 15	—	—	—	30	11	6	
119 Бурген Ячменная булка с овсяными отрубями и медом (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	31 ± 3	44	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	10	3	
120 Бурген Соя-Лён, булка с добавлением дроблёной сои (8%) и льняного семени (8%) (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	36 ± 4	51	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	9	3	
121 Хлеб Английский маффин (Нейтчерал Авенс, США)	77 ± 7	109 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	14	11	
122 Здоровый Выбор Харти 7 зерен (Кон Агра Инк, США)	55 ± 6	79	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	14	8	
123 Здоровый Выбор Харти 100% цельные зерна (Кон Агра Инк, США)	62 ± 6	89	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	14	9	
124 Хельгас Классическая булка с семенами (Кволити Бейкерс, Сидней, Австралия)	68 ± 9	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	14	9	
125 Хельгас традиционный хлеб из непросеянной муки (Кволити Бейкерс, Австралия)	70 ± 14	100	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	13	9	
126 Хангер Филлер, хлеб с добавлением цельных зерен (Нейтчерал Авенс, США)	59 ± 8	84 ± 12	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	13	7	

127 Моленберг (Гудмен Филдер, Окленд , Новая Зеландия)									
Моленберг	75 ± 10	107	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Моленберг	84 ± 8	120	Тип 2, 14	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	80 ± 5	114±7	—	—	—	30	14	11	
128 9-зерен из смешанных сортов зерна (Тип Топ Бейкерис, Австралия)	43 ± 5	61	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	14	6	
129 Булка из нескольких сортов зерна, мука из пшеницы однозернянки (Австралия)	54 ± 10	77	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	30	15	8	
130 Несколько сортов зерна (50% дроблёного пшеничного зерна) (Австралия)	43	61 ± 7	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	12	30	14	6	
131 Натти Нейтчерал, хлеб из цельных зерен (Нейтчерал Авенс, США)	59 ± 7	85 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	12	7	
132 Перфомакс (Кантри Лайф Бейкерис, Дэнденонг, Австралия)	38 ± 3	55 ± 4	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	13	5	
133 Хлеб деревенский из цельного зерна, оригинальный рецепт (Кволити Бейкерс, Австралия)	47	67 ± 4	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	12	30	14	7	
134 Хлеб деревенский из непросеянной муки, мука гладкого помола (Кволити Бейкерс, Австралия)	64 ± 10	91	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	13	9	
135 Хлеб из манной крупы (Кения)	64	92 ± 7	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	41	—	—	—	
136 Пшеничный хлеб на закваске (Австралия)	54	77	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	14	8	
137 Хлеб из сои и льняного семени (готовая смесь для приготовления в хлебопечке) (Кон Агра Инк, США)	50 ± 6	71 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	10	5	

138 Стей Трим, хлеб с цельными зёрнами (Нейтчерал Авенс, США)	70 ± 10	101 ± 15	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	15	10	
139 Ячменный хлеб с подсолнечником , Рига бренд (Берцинс Спешелти Бейкери, Австралия)	57 ± 6	81	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	13	7	
140 Фогельс Мед и овсяные хлопья (Стивнс и Со, Австралия)	55 ± 5	79	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	14	7	
141 Фогельс Роггенброт (Стивнс и Со, Австралия)	59 ± 5	84	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	14	8	
142 Пшеничный хлеб из цельных зерен для снеков (Ривита Ко Лтд, Пул, Дорсет, СК)	74	105 ± 8	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	30	22	16	
143 100% цельнозерновой хлеб (Нейтчерал Авенс США)	51 ± 11	73 ± 15	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	13	7	
144 Лепешка из пшеничной муки высшего сорта (Швеция)	79	113 ± 13	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	14	30	16	13	
Хлеб из теста, приготовленного безопасным способом									
145 Ливанский хлеб, белый (Седа Бейкери, Сидней, Австралия)	75 ± 9	107	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	16	12	
146 Средне-Восточные лепешки	97 ± 29	139	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	42	30	16	15	
147 Хлеб Пита, белый (Канада)	57	82 ± 10	Тип 1 и 2, 7	Хлеб, 3 ч	1	30	17	10	
148 Лепешка из пшеничной муки (Индия)	66 ± 9	94	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	43	30	16	10	
149 Амарант: Лепешка из пшеницы и смешанной муки (25:75)	66 ± 10	94	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	43	30	15	10	

(Индия)									
150 Амарант:лепешка из пшеницы и смешанной муки (50:50) (Индия)	76 ± 20	109	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	43	30	15	11	
СУХИЕ ЗАВТРАКИ И ПОДОБНЫЕ									
ПРОДУКТЫ									
151 Пшеничные хлопья из непросеянной муки (с высоким содержанием клетчатки, пресованные пшеничные отруби)									
Пшеничные хлопья из непросеянной муки (Келлоггс, Пейджвуд, Австралия) ¹³	30	43 ± 3	Здоровый, 7	Хлеб, 3 ч	44	30	15	4	
Пшеничные хлопья из непросеянной муки (Келлоггс, Бэтл Крик, MI, США)	38	54	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч ⁴	45	30	23	9	
Пшеничные хлопья из непросеянной муки (Келлоггс Инк, Этобико, Канада)	50	72 ± 5	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	30	23	9	
Пшеничные хлопья из непросеянной муки (Келлоггс Инк, Канада)	51 ± 5	73	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	30	23	9	
Средний показатель 4х исследований	42 ± 5	60 ± 7	—	—	—	—	—	—	
152 Пшеничные хлопья из непросеянной муки с фруктами и овсяными хлопьями (Келлоггс, Австралия)	39	56	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	17	7	
153 Пшеничные хлопья из непросеянной муки Соя и Клетчатка (Келлоггс, Австралия)	33 ± 3	47 ± 4	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	14	4	
154 Амарант (<i>Amaranthus esculentum</i>) поджаренный, с молоком и подслащающим веществом, не имеющим энергетической ценности (Индия)	97 ± 19	139	Здоровый, 6	Глюкоза, 3 ч	43	30	19	18	
Каша из ячменя									
155 Каша из непросеянной ячменной муки	68	97 ± 16	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	14	50 (в сухом виде)	34	23	
(100% простой ячмень без добавок) (мука:вода, 1:3), Время приготовления: 2.5 мин (Швеция)									
156 Каша из непросеянной ячменной муки с высоким содержанием клетчатки	55	78 ± 8	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	14	50 (в сухом виде)	15	8	
(50% муки из простого ячменя без добавок: 50% ячменной муки с высоким содержанием клетчатки) (Швеция)									
157 Ячменная каша из пропаренных тонких хлопьев из лущенного ячменя	62	88 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	50 (в сухом виде)	28	7	
(толщина хлопьев: 0.5 мм) (Швеция)									
158 Ячменная каша из пропаренных хлопьев увеличенной толщины из лущенного ячменя	65	93 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	50 (в сухом виде)	28	8	
(толщина хлопьев: 1.0 мм) (Швеция)									
159 Брен Бадс (Келлоггс Инк, Канада) ¹⁵	58	83 ± 11	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	30	12	7	
160 Брен Бадс с подорожником (Келлоггс Инк, Канада) ¹⁵	47	67 ± 4	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	1	30	12	6	
161 Брен Чекс (Набиско Брендс Лтд, Торонто, Канада) ¹⁵	58	83 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	19	11	
162 Хлопья с отрубями (Келлоггс, Австралия)	74	106	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	18	13	
163 Чирнос (Дженерал Миллс Инк., Этобико, Канада) ¹⁵	74	106 ± 9	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	20	15	
164 Чокапик (Нестле, Франция)	84 ± 9	120	Здоровый, 13	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	25	21	

165 Коко Попс (воздушный рис с какао)									
Коко Попс (Келлоггс, Австралия)	77 ± 8	110	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	—	—	—	
Коко Попс (Келлоггс, Австралия)	77 ± 3	110	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	77	110	—	—		30	26	20	
166 Корн Брен (Квекер Оатс Ко Канада) ¹⁵	75	107 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	20	15	
167 Корн Чекс (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	83	118 ± 11	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	25	21	
168 Кукурузные хлопья									
Кукурузные хлопья (Келлоггс, Окленд, Новая Зеландия)	72 ± 16	103	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	30	25	18	
Кукурузные хлопья (Келлоггс, Австралия)	77	110	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	30	25	20	
Кукурузные хлопья (Келлоггс Инк, Канада)	80 ± 6	114	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	30	26	21	
Кукурузные хлопья (Келлоггс Инк, Канада)	86	123 ± 5	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	30	30	26	22	
Кукурузные хлопья (Келлоггс, США) ⁷	92	130	Тип 2, 9	Глюкоза, 3 ч	4	30	26	24	
Средний показатель 5ти исследований	81 ± 3	116 ± 5	—	—	—	30	26	21	
169 Кукурузные хлопья, с высоким содержанием клетчатки (Президентс Чойс; Санфреш Лтд, Торонто, Канада) ¹⁵	74	105 ± 6	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	23	17	
170 Кукурузные хлопья, Кранчи Нат (Келлоггс, Австралия)	72 ± 4	103	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	24	17	
171 Корн Попс (Келлоггс, Австралия)	80 ± 4	114	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	26	21	
172 Манная каша (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	66	94 ± 4	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	250	26	17	
173 Манная каша, быстрого приготовления (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	74	105 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	250	30	22	
174 Криспикс (Келлоггс Инк, Канада) ¹⁵	87	124 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	25	22	
175 Энергетический микс (Квейкер, Франция)	80 ± 7	112	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	24	19	
176 Фруктовые кольца (Келлоггс, Австралия)	69 ± 9	98 ± 13	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	26	18	
177 Фростис, подслащенные кукурузные хлопья (Келлоггс, Австралия)	55	79	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	26	15	
178 Фрутфул Лайт (Хаббердс, Новая Зеландия)	61 ± 20	86	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	30	20	12	
179 Фрути-Бикс, ягодный (Санитариум, Окленд , Новая Зеландия)	113 ± 10	161	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	30	22	25	
180 Голден Грехемс (Дженерал Миллс Инк., Канада) ¹⁵	71	102 ± 12	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	25	18	
181 Голден Витс (Келлоггс, Австралия)	71 ± 8	101 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	23	16	
182 Готовые к употреблению зерновые продукты									
Готовые к употреблению зерновые продукты (Пост, Крафт Дженерал Фудс Инк, Торонто, Канада) ¹⁵	67	96 ± 9	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	30	19	13	
Готовые к употреблению зерновые продукты (Крафт ФудсИнк, Порт Честер, NY, США)	75 ± 6	107 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	22	16	
Средний показатель 2х исследований	71 ± 4	102 ± 6	—	—	—	30	21	15	
183 Хлопья из готовых зерновых продуктов (Пост, Крафт Дженерал Фудс Инк, Канада) ¹⁵	80	114 ± 8	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	22	17	
184 Гардиан (Келлоггс, Австралия)	37 ± 9	53	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	12	5	
185 Хелсвайз для улучшения пищеварения (Анкл Тобис, Вагунья, Австралия)	66 ± 9	94	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	18	12	
186 Хелсвайз для улучшения работы сердца (Анкл Тобис, Австралия)	48 ± 5	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	19	9	
187 Рисовые кружки с медом (Келлоггс,	77 ± 4	110	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	27	20	

Австралия)									
188 Хани Смэкс (Келлоггс, Австралия)	71 ± 10	101	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	23	11	
189 Горячая каша с яблоком и корицей (Кон Агра Инк, США)	37 ± 6	53 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	22	8	
190 Горячая каша без добавок (Кон Агра Инк, США)	25 ± 5	36 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	19	5	
191 Джаст Райт (Келлоггс, Австралия)	60 ± 15	86	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	22	13	
192 Джаст Райт Джаст Грейнс (Келлоггс, Австралия)	62 ± 11	88 ± 16	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	23	14	
193 Комплит (Келлоггс, Австралия)	48 ± 5	68 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	21	10	

194 Лайф (Квекер Оатс Со, Канада) ¹⁵	66	94 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	25	15
195 Мини Витс, цельная пшеница (Келлоггс, Австралия)	58 ± 8	83	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	21	12
196 Мини Витс, черная смородина (Келлоггс, Австралия)	72 ± 10	103	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	21	15
Мюсли	—	—	—	—	—	30	21	12
197 Мюсли, НС (Канада)	66 ± 9	94	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	30	24	17
198 Альпийские Мюсли (Витабикс, Франция)	55 ± 10	77	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	19	10
199 Мюсли, не содержащие белков клейковины (Фридом Фудс, Челтенхем, Австралия) с молоком жирностью 1.5%	39 ± 6	56	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	19	7
200 Мюсли, Легкие (Санитариум, Новая Зеландия)	54 ± 12	77	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	30	18	10
201 Мюсли, Натуральные (Санитариум, Новая Зеландия)	57 ± 9	81	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	30	19	11
202 Мюсли, Натуральные (Санитариум, Австралия)	40 ± 6	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	19	8
Средний показатель 2х исследований	49 ± 9	69 ± 12	—	—	—	30	20	10
203 Мюсли, без названия (Санфреш Лтд, Торонто, Канада) ¹⁵	60	85 ± 12	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	30	18	11
204 Мюсли, Швейцарская формула (Анкл Тобис, Австралия)	56 ± 8	80	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	30	16	9
205 Мюсли, жареные (Пурина, Сидней, Австралия)	43 ± 4	61	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	30	17	7

206 Нутригрейн (Келлоггс, Австралия)	66 ± 12	94	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	30	15	10
207 Оатс энд Хани Бейк (Келлоггс, Австралия)	77 ± 11	111 ± 16	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	17	13
208 Овсяные отруби								
Овсяные отруби, сырые (Квекер Оатс Со, Канада) ¹⁵	50	72 ± 6	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	10	5	2
Овсяные отруби, сырые	59	84	Тип 2, <13	Хлеб, 3 ч	26	10	5	3
Средний показатель 2х исследований	55 ± 5	78 ± 6	—	—	—	10	5	3
209 Каша из плющеной овсяной крупы								
Каша (Анкл Тобис, Австралия) ¹³	42	60 ± 5	Здоровый, 7	Хлеб, 3 ч	44	250	21	9
Каша (Канада) ¹⁶	49 ± 8	70	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	250	23	1
Традиционные овсяные хлопья (Лован Хоул Фудс, Бокс Хилл, Австралия)	51 ± 8	73 ± 12	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250	21	1
Каша (Хаббердс, Новая Зеландия)	58 ± 9	82	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	250	21	1
Каша (Австралия)	58 ± 4	83	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	48	250	21	1
Каша (Канада)	62	88	Диабетический, тип не указано	Глюкоза, время не указано	20	250	23	1
Каша (Канада)	69	98 ± 9	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	250	23	1
Каша (США) ⁶	75	107	Тип 2, 8	Глюкоза, 3 ч	4	250	23	1
Средний показатель 8ми исследований	58 ± 4	83 ± 5	—	—	—	250	22	1
210 Каша из непросеянной овсяной муки (мука:вода, 1:3), время приготовления: 2.5 мин (Швеция)	74	106 ± 19	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	14	50 (сухая)	32	2
211 Овсяная каша из лущенных овсяных хлопьев увеличенной толщины (толщина хлопьев: 1.0 мм) (Швеция)	55	78 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	250	27	1
212 Овсяная каша из прожаренных тонких лущенных овсяных хлопьев (толщина хлопьев: 0.5 мм) (Швеция)	69	99 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	250	27	1
213 Овсяная каша из лущенных прожаренных овсяных хлопьев увеличенной толщины (толщина хлопьев: 1.0 мм) (Швеция)	50	72 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	250	27	1
214 Овсяная каша из прожаренных и пропаренных тонких лущенных овсяных хлопьев (Швеция)	80	114 ± 12	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	250	27	2

215 Овсяная каша из пропаренных лущенных овсяных хлопьев	53	76 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	46	250	27	14
(толщина хлопьев: 1.0 мм) (Швеция)								
216 Каша быстрого приготовления								
Квик Оатс (Квекер Оатс Со, Канада)	65	93	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	49	—	—	
Хлопья за одну минуту (Квекер Оатс Со, Канада) ¹⁵	66	94 ± 10	Тип 1 и 2, 7	Хлеб, 3 ч	1	—	—	
Средний показатель 2х исследований	66 ± 1	94 ± 1	—	—	—	250	26	17
217 Поп Тартс, с двойной порцией шоколада (Келлоггс, Австралия)	70 ± 2	100	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	36	25
218 Про Старс (Дженерал Миллс Инк., Канада) ¹⁵	71	102 ± 7	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	24	17
219 Воздушные зерна пшеницы								
Воздушные зерна пшеницы (Квекер Оатс Ко, Канада) ¹⁵	67	96 ± 7	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	20	13
Воздушные зерна пшеницы (Санитариум, Сидней, Австралия)	80 ± 11	114	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	38	30	21	17
Средний показатель 2х исследований	74 ± 7	105 ± 9	—	—	—	30	21	16
220 Отруби с изюмом (Келлоггс, США)	61 ± 5	87 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	19	12
221 Каша Ред Ривер (Мэпл Лиф Миллс, Торонто, Канада)	49	70 ± 5	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч ¹³	1	30	22	13
222 Рисовые отруби, пресованные (Райс Гроуверс Ко-Оперейтив Лтд, Литон, Австралия)	19 ± 3	27	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	30	14	3
223 Рисовые шарики (воздушный рис)								
Рисовые шарики (Келлоггс, Австралия) ¹³	81	116 ± 11	Здоровый, 7	Хлеб, 3 ч	44	—	—	—
Рисовые шарики (Келлоггс, Австралия)	85 ± 3	121	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—

Рисовые шарики (Келлоггс, Австралия)	95	136	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	—	—	—
Средний показатель 3х исследований	87 ± 4	124 ± 6	—	—	—	30	26	22
224 Рис Чекс (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	89	127 ± 5	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	30	26	23
225 Рис Криспис (Келлоггс Инк, Канада) ¹⁵	82	117 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	30	26	22
226 Измельчённая пшеница	—	—	—	—	—	30	25	22
Измельчённая пшеница (Канада)	67 ± 10	96	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	30	20	13
Измельчённая пшеница (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	83	118 ± 6	Тип 1 и 2, 14	Хлеб, 3 ч	1	30	20	17
Средний показатель 2х исследований	75 ± 8	107 ± 11	—	—	—	30	20	15
Особая каша «К» (состав данного продукта отличается в зависимости от страны производителя)								
227 Особая каша «К» (Келлоггс, Австралия)	54 ± 4	77	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	21	11
228 Особая каша «К» (Келлоггс, США)	69 ± 5	98 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	21	14
229 Особая каша «К» (Келлоггс, Франция)	84 ± 12	118	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	24	20
230 Вкусная соя (зерно, плющенное в хлопья, соевые орешки, сушеные фрукты) (Санитарниум, Австралия)	60 ± 5	86	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	12
231 Сойтана, Фогельс, хрустящие отруби из сои и льняного семени с мелким изюмом (20.1 г клетчатки/100 г) (Спешелти Сириале, Мг Куринг-гэй,	49 ± 3	70	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	45	25	12

Австралия)									
232 Отруби с мелким изюмом (Келлогге, Австралия)	73 ± 13	104	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	30	19	14	
233 Састейн (Келлогге, Австралия) ¹³	68	97 ± 9	Здоровый, 7	Хлеб, 3 ч	44	30	22	15	
234 Тим (Набиско Брендс Лтд, Канада) ¹⁵	82	117 ± 9	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	22	17	
235 Сэнк Гуднесс (Хабберде, Новая Зеландия)	65 ± 18	93	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	30	23	15	
236 Тотал (Дженерал Миллс Инк., Канада) ¹⁵	76	109 ± 6	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	30	22	17	
237 Ультра-Брен, Фогельс, каша из пресованных пшеничных отрубей с соей и льняным семенем) (30.2 г клетчатки/100 г) (Спешелти Сириалс, Австралия)	41 ± 4	59	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	13	5	
238 Вит-байтс (Анкл Тобис, Австралия)	72 ± 11	103	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	25	18	
239 Пшеничное печенье (пшеничные хлопья без добавок)									
Вита-Бритс (Анкл Тобис, Австралия) ¹³	61	87 ± 14	Здоровый, 7	Хлеб, 3 ч	44	30	20	12	
Вита-Брите (Анкл Тобис, Австралия)	68 ± 6	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	13	
Вит-Бикс (Санитарниум, Австралия)	69	99	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	17	12	
Вит-Бикс (Санитарниум, Австралия)	69 ± 4	99	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	17	12	
Витабикс (Витабикс оф Канада Лтд, Торнхилл, Канада) ¹⁵	74	105 ± 8	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	30	22	16	
Витабикс (Витабикс оф Канада Лтд)	75 ± 10	107	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	30	22	16	
Голдис с цельным зерном (Келлогге,	70 ± 4	100	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	14	

Австралия)										
Средний показатель 7ми исследований	70 ± 2	96 ± 4	—	—	—	30	19	13		
Пшеничное печенье (пшеничные хлопья) с										
Дополнительными ингредиентами										
240 Гуд Старг, пшеничное печенье с мюсли (Санитариум, Австралия)	68 ± 4	96	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	14		
241 Хай-Брен Вит-Бикс, пшеничное печенье с добавкой пшеничных отрубей (Санитариум, Австралия)	61 ± 4	87	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	17	10		
242 Хай-Брен Вит-Бикс с соей и льняным семенем (Санитариум, Австралия)			57 ± 3	81	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	16	9
243 Хани Голдис (Келлоггс Австралия)			72 ± 3	103	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	21	15
244 Лайт-Бикс, без добавок, без добавления сахара (Санитариум, Австралия)			70 ± 3	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	14
245 Овсяные отруби Вит-Бикс (Санитариум, Австралия)			57 ± 4	82	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	11
246 Голдис с мелким изюмом (Келлоггс Австралия)			65 ± 6	93	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	21	13
ЗЕРНОВЫЕ БАТОНЧИКИ										
247 Хрустящий батончик из кукурузных хлопьев с орехами (Келлоггс, Австралия)			72 ± 6	102 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	26	19
248 Батончик Клетчатка Плюс (Анкл Тобис, Австралия)			78 ± 9	111	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	23	18
249 Батончик Фрути-Бикс, фруктово-ореховая пшеничная каша с сушеными фруктами и орехами в йогуртовой глазури (Санитариум, Австралия)			56 ± 4	80	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	19	10
250 Батончик Фрути-Бикс, лесные ягоды, пшеничная каша с фруктами в йогуртовой глазури (Санитариум, Австралия)			51 ± 4	73	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	19	9
251 Батончик К-Тайм Джаст Райт (Келлоггс,			72 ± 4	103	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	24	17

Гречневая крупа (Канада)	49	70 ± 6	Тип 2, 12	Хлеб, 3 ч	22	—	—	
Гречневая крупа (Канада)	51 ± 10	73	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	
Гречневая крупа (Канада)	63	90 ± 8	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	22	—	—	
Средний показатель 3х исследований	54 ± 4	78 ± 6	—	—	—	150	30	16
261 Непросеянная гречневая крупа, прошедшая гидротермическую обработку, лущеная, время варки: 12 мин (Швеция)	45	64 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	16	150	30	13
Кукуруза и маис								
262 Маис (<i>Zea mays</i>), мука для чапати (Индия)	59	85	Здоровый, 18	Хлеб, 3 ч	50	—	—	
263 Маисовая каша, жидкая (Кения)	109	156 ± 15	Тип 2, 13	Хлеб, 2.5 ч	40	—	—	
264 Кукурузная мука								
Кукурузная мука, время варки в подсоленной воде: 2 мин (МакНейр продуктс Ко Лтд, Торонто, Канада)	68	97 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	150	13	9
Кукурузная мука + маргарин (МакНейр продуктс Ко Лтд, Канада)	69	99 ± 10	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	150	12	9
Средний показатель 2х исследований	69 ± 1	98 ± 1	—	—	—	150	13	9
265 Сахарная кукуруза								
Сахарная кукуруза, с мёдом и перловой крупой (Новая Зеландия)	37 ± 12	53	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	150	30	11
Сахарная кукуруза, на стержне початка, Время варки: 20 мин (Австралия)	48	69	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	150	30	14
Сахарная кукуруза (Канада)	59 ± 11	84	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	150	33	20
Сахарная кукуруза (США)	60	86	Здоровый, 16	Хлеб, 3 ч	51	150	33	20

Сахарная кукуруза (США)	60	85	Тип 2, 5; НТГ, 6 ¹⁰	Хлеб, 3 ч	28	150	33	20
Сахарная кукуруза (Южная Африка)	62 ± 5	89	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	150	33	20
Средний показатель бти исследований	53 ± 4	78 ± 6	—	—	—	150	32	17
266 Сахарная кукуруза, цельные зерна, в банке,	46	66	Тип 2, 20	Хлеб, 3 ч	52	150	28	13
Диетический продукт, сушеные зерна, малый вес (США)								
267 Сахарная кукуруза, мороженая, для подогрева в микроволновой печи								
(Грин Джайент Пиллсбери Лтд, Торонто, Канада)	47	67 ± 4	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	150	33	16
268 Лепешки для тако, на основе кукурузной муки, печеные (Олд Эль Пасо Фудс Ко, Торонто, Канада)	68	97 ± 9	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	20	12	8
Кускус								
269 Кускус, время варки: 5 мин								
Кускус, время варки: 5 мин (Ниа Ист Фуд Продактс Ко, Леомингтер, МА, США)	61	87 ± 7	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
Кускус, время варки: 5 мин (Тунис)	69	99 ± 6	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	65 ± 4	93 ± 6	—	—	—	150	35	23
Просо								
270 Просо, вареное (Канада)	71 ± 10	101	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	150	36	25
271 Каша из просяной муки (Кения)	107	153 ± 14	Тип 2, 13	Хлеб, 2 ч	40	—	—	—
Рис, белый								
272 Арборио, рис для ризотто, вареный (Сан Райс бренд, Райс Гроверс Ко-Оп,	69 ± 7	99	Здоровый, 10	Глюкоза 2 ч	UO ⁴	150	53	36

Литон, Австралия)								
273 Белый (<i>Oryza sativa</i>), вареный (Индия)	69 ± 15	99	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч	43	150	43	30
274 Рис, белый вареный, тип не указано								
Тип не указано, потребляемый в пищу в чистом виде (Франция)	45	64	Тип 2, 30	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	53	150	30	14
Тип не указано (Индия)	48	68	Здоровый, 6	Пшеничный чапати, 2 ч ¹⁷	54	150	38	18
Тип не указано (Канада)	51	73	Диабетический , не указано	Глюкоза, время не указано	20	150	42	21
Тип не указано (Франция)	52	74 ± 9	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	55	150	36	19
Тип не указано (Канада)	56	80 ± 5	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	150	42	23
Тип не указано (Пакистан)	69	98	Тип 2, 22	Пшеничный чапати, 3 ч ¹⁷	56	150	38	26
Тип не указано (Канада)	72 ± 9	103	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	150	42	30
Тип не указано, вареный в подсоленной воде (Индия)	72	103	Здоровый, 8	Хлеб, 3 ч	57	150	38	27
Тип не указано, время варки: 13 мин (Италия)	102	146	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	58	150	30	31
Тип не указано (Кения)	112	160 ± 34	Тип 2, 10	Хлеб, 2 ч	40	150	42	47
Тип не указано, вареный (Франция)	43	61	Тип 2, 14	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	53	150	30	13
Тип не указано, вареный (Франция)	47	66	Тип 2, 16	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	53	150	30	14
Средний показатель 12ти исследований	64 ± 7	91 ± 9	—	—	—	150	36	23
275 Тип не указано, вареный в подсоленной воде, После заморозки в течение 16-20 ч, разогретый (Индия)	53	76	Здоровый, 8	Хлеб, 3 ч	57	150	38	20
276 Тип не указано, время варки: 13 мин, Затем прожаренный в течение 10 мин (Италия)	104	149	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	58	150	30	31
277 Длиннозерный, вареный								

Длиннозерный, время варки: 5 мин (Канада)	41	58 ± 4	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	59	150	40	16	
Длиннозерный, белый, неизменный, время варки: 15 мин (Махатма бренд; Ривиана Фудс, Везерилл Парк, Австралия)	50	71	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	150	43	21	
Пророщенный длиннозерный (Дейнти Фуд Инк, Торонто, Канада)	55	79	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	60	150	40	22	
Длиннозерный, белый (Анкл Бенс, Окленд, Новая Зеландия)	56 ± 7	80	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	25	150	43	24	
Длиннозерный, время варки: 25 мин (Суринам)		56 ± 2	80	Тип 2, 3	Глюкоза, 3 ч	9	150	43	24
Пророщенный длиннозерный (Дейнти Фуд Инк, Канада)		57	82	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	60	150	40	23
Длиннозерный, время варки: 15 мин		58	83 ± 5	Тип 1, 5; type 2, 13	Хлеб, 3 ч	59	150	40	23
Пророщенный длиннозерный (Дейнти Фуд Инк, Канада)		60	86 ± 6	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	22	150	40	24
Пророщенный длиннозерный (Дейнти Фуд Инк, Канада)		60	86 ± 11	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	22	150	40	24
Длиннозерный, белый, время варки: 7 мин (Стар Бренд; Гауда фудс, Конкорд, Канада)		64 ± 3	91	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	40	26
Средний показатель 10ти исследований		56 ± 2	80 ± 3	—	—	—	150	41	23
Рис, длиннозерный, сорта быстрого приготовления									
278 Длиннозерный, пропаренный, время приготовления: 10 мин (Анкл Бенс; Мастерфудс, Бельгия)		68 ± 6	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	37	25
279 Длиннозерный, пропаренный, время приготовления: 20 мин (Анкл Бенс; Мастерфудс, Бельгия)		75 ± 7	107	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	37	28
280 Длиннозерный, белый, предварительно проваренный, приготовление в микроволновой печи: 2 мин (Рис быстрого приготовления, нешлифованный,		52 ± 5	74	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	37	19

Анкл Бенс; Кингс Линн, Норфолк, СК)									
Рис, особые сорта									
281 Каджунская кухня (Анкл Бенс; Эффем Фудс Лтд, Болтон, Канада)	51	72 ± 13	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	150	37	19	
282 Деревенский стиль (Анкл Бенс; Эффем Фудс Лтд, Канада)	55	79 ± 6	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	150	37	21	
283 Длиннозерный и Дикий (Анкл Бенс; Эффем Фудс Лтд, Канада)	54	77 ± 9	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	150	37	20	
284 Мексиканский Фаст энд Фенси (Анкл Бенс; Эффем Фудс Лтд, Канада)	58	83 ± 7	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	150	37	22	
285 Дикий рис Саскачеван (Канада)	57	81 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	150	32	18	
286 Дробленый рис, белый, для приготовления в рисоварке (Лайон Фудс, Бангкок, Тайланд)	86 ± 10	123 ± 14	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	43	37	
287 Клейкий рис, белый, для приготовления в рисоварке (Бангсу Чиа Менг Райс Милл, Бангкок, Тайланд)	98 ± 7	140 ± 10	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	32	31	
288 Жасминовый рис, белый длиннозерный, для приготовления в рисоварке (Голден Ворлд Фудс, Бангкок, Тайланд)	109 ± 10	156 ± 14	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	42	46	
Рис, белый с низким содержанием амилозы									
289 Калроуз, белый, среднезернистый, вареный (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	83 ± 13	119	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	43	36	
290 Санголд, Пелде, пропаренный (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	87 ± 7	124	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	43	37	
291 Вощёный (0-2% амилозы) (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	88 ± 11	126	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	48	150	43	38	
292 Пелде, белый (Райс Гроверс Ко-оп,	93 ± 11	133	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	48	150	43	40	

Австралия)									
293 Белый, с низким содержанием амилозы, вареный (Турция)	139	199	Тип 2, 52; здоровый, 31	Глюкоза, 2 ч	32	150	43	60	
Рис, белый с высоким содержанием амилозы									
294 Сорт Бангладешского риса BR16									
Сорт Бангладешского риса BR16	37	53 ± 7	Тип 2, 12	Хлеб, 3 ч	61	150	39	14	
(28% амилозы)									
Сорт Бангладешского риса BR16, белый,	39	55 ± 5	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	62	150	39	15	
длиннозерный (27% амилозы), время варки: 17.5 мин									
Средний показатель 2х исследований	38	54 ± 1	—	—	—	150	39	15	
295 Дунгара, белый (Райс Гроверс Ко-оп,									
Австралия)									
Дунгара, белый (Райс Гроверс Ко-оп,	50 ± 6	69	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	63	—	—		
Австралия)									
Дунгара, белый (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	64 ± 9	91	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	—	—		
Дунгара, белый (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	54 ± 7	75	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	63	—	—		
Средний показатель 3х исследований	56 ± 4	78 ± 7	—	—	—	150	39	22	
296 Кошикари (Японика), белый, мелкозернистый, время варки: 15 мин, время пропарки: 10 мин (Япония)	48 ± 8	68	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	64	150	38	18	
297 Басмати									
Басмати, белый, вареный (Махатма бренд, Сидней, Австралия)	58 ± 8	83	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	63	150	38	22	
Предварительно проваренный рис Басмати в пакетиках, белый,	57 ± 4	81	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	41	24	

Для разогрева в микроволновой печи (Анкл Бенс Экспресс; Мастерфудс. Кинге Линн, Норфолк, СК)								
Белый Басмати быстрого приготовления, время варки: 10 мин (Анкл Бенс Супериор; Мастерфудс Олен, Бельгия)	60 ± 5	86	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	38	23
298 Рис, коричневый								
Коричневый (Канада)	66 ± 5	94	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	150	33	21
Коричневый, пропаренный (США) ⁵	50	72	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч ¹⁵	45	150	33	16
Коричневый (<i>Oryza sativa</i>), вареный (Южная Индия) ⁵	50 ± 19	72	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч ¹⁵	65	150	33	16
Средний показатель 3х исследований	55 ± 5	79 ± 6	—	—	—	150	33	18
Калроуз коричневый (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	87 ± 8	124	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	38	33
Дунгара коричневый, с высоким содержанием амилозы (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	66 ± 7	94	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	37	24
Пелде коричневый (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	76 ± 6	109	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	38	29
Пропаренный, время приготовления: 20 мин (Анкл Бенс Натур-райс; Мастерфудс Олен, Бельгия)	64 ± 7	91	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	36	23
Санбраун быстрого приготовления (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	80 ± 7	114	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	48	150	38	31

299 Рис быстрого приготовления или воздушный рис								
Рис быстрого приготовления, белый, время варки: 1 мин (Канада)	46	65 ± 5	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	59	150	42	19
Рис быстрого приготовления, белый, время варки: 6 мин (Трайс бренд; Австралия)	87	124	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	150	42	36
Воздушный, белый, время приготовления: 5 мин (Анкл Бенс Снеббрис; Мастерфудс Олен, Бельгия)	74 ± 5	106	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	150	42	31
Средний показатель 3х исследований	69 ± 12	98 ± 17	—	—	—	150	42	29
Дунгара быстрого приготовления, белый, время приготовления: 5 мин (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	94 ± 7	132	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	63	150	42	35
300 Пропаренный рис								
Пропаренный рис (Канада)	48	68 ± 6	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	22	150	36	18
Пропаренный рис (США)	72	103	Тип 2, 5; НТГ, 6 ¹⁰	Хлеб, 3 ч	28	150	36	26
Пропаренный, белый (Анкл Бенс; Эффем Фудс Лтд, Канада)	45	64 ± 7	Тип 1, 5	Хлеб, 3 ч	22	150	36	16
Пропаренный, белый, время варки: 20-30 мин (Анкл Бенс; Мастерфудс США, Вернон, СА)	38	54	Здоровый, 16	Хлеб, 3 ч	51	150	36	14
Пропаренный, белый, длиннозерный, время варки: 20-30 мин (Анкл Бенс; Мастерфудс США)	50	72	Тип 2, 20	Хлеб, 3 ч	52	150	36	18
Вареный, 12 мин (Дания) ⁶	39	55 ± 10	Тип 2, 7	Хлеб, 2 ч	66	150	36	14
Вареный, 12 мин (Дания)	42	60 ± 8	Тип 2, 7	Хлеб, 2 ч	66	150	36	15
Вареный, 12 мин (Дания)	43	62 ± 9	Тип 2, 11	Хлеб, 5 ч	67	150	36	16

Рожь, цельные зерна (Канада)	29	42 ± 7	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	22	50 (в сухом виде) 38		1
Рожь, цельные зерна, способ приготовления под давлением	34	47 ± 5	Тип 1, 5;	Хлеб, 3 ч	21	50 (в сухом виде) 38		1
(15 фунтов/кв. дюйм) 30 мин в 2 л воды (Канада)			тип 2, 9					3
Рожь, цельные зерна (Канада)	39	56 ± 12	Тип 1, 7	Хлеб, 3 ч	22	50 (в сухом виде) 38		1
Средний показатель 3х исследований	34 ± 3	48 ± 4	—	—	—	50 (в сухом виде) 38		1
Пшеница								3
305 Пшеница, цельные зерна								
<i>Пшеница, цельные зерна (Triticum aestivum)</i>	30 ± 9	43	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч ¹⁵	65	50 (в сухом виде) 38		1
(Индия) ¹¹								
Пшеница, цельные зерна (Канада)	42	60 ± 8	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	22	50 (в сухом виде) 33		1
Пшеница, цельные зерна, приготовление под давлением	44	63 ± 6	Тип 1, 6;	Хлеб, 3 ч	21	50 (в сухом виде) 33		1
(15 фунт/кв. дюйм) 30 мин в 2 л воды (Канада)			тип 2, 11					4
Пшеница, цельные зерна (Канада)	48	69 ± 7	Тип 1, 7	Хлеб, 3 ч	22	50 (в сухом виде) 33		1
Средний показатель 4х исследований	41 ± 3	59 ± 4	—	—	—	50 (в сухом виде) 34		1
306 Пшеница, вид не указано (Индия)	90	129	Тип 2, 20	Глюкоза, 2 ч	68	50 (в сухом виде) 38		1
307 Пшеница, предварительно приготовленные зерна								4
Пшеница Дурум, предварительно приготовленная, время приготовления: 20 мин	52 ± 4	74	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50 (в сухом виде) 37		1
(Эбли, Шатодун, Франция)								9
Пшеница Дурум, предварительно приготовленная, время приготовления: 10 мин	50 ± 5	71	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50 (в сухом виде) 33		1
(Эбли, Франция)								7
Пшеница Дурум, предварительно приготовленная в пакетиках,	40 ± 5	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	125	39	1
для разогрева в микроволновой печи (Эбли Экспресс; Эбли, Франция)								6
Быстрого приготовления (Вайт Вингс, Сидней,	54 ± 11	77	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	150	47	2
Австралия)								5
308 Манная крупа								
Манная крупа, жареная при температуре 105°C, желатинированная с водой (Индия)	55 ± 9	79	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	69	—	—	—

317 Диетическое печенье								
Диетическое печенье (Канада)	55	79 ± 9	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	—	—	—
Диетическое печенье (Канада)	59 ± 7	84	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—
Диетическое печенье, Пик Фринс (Набиско Лтд, Торонто, Канада)	62	88 ± 7	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
Средний показатель 3х исследований	59 ± 2	84 ± 2	—	—	—	25	16	10
318 Диетическое печенье, не содержащее белков клейковины (кукурузный крахмал)	58	83 ± 14	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	18	25	17	10
(Нутриция Дайетари Кейр Лтд, Редиш, Стокпорт, СК)								
319 Эвергрин мет Крентен (LU, Голландия)	66 ± 12	94	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	38	21	14
320 Голден Фруктовое (Гриффинс Фудс Лтд, Окленд, Новая Зеландия)	77 ± 25	110	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	25	17	13
321 Вафли Грехем (Кристи Браун и Ко, Торонто, Канада)	74	106 ± 9	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	25	18	14
322 Гран'Диа Бананы, овсяные хлопья и мед (LU, Бразилия)	28 ± 5	40	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	23	6
323 Грени эн-кас Абрикосовый (LU, Франция)	55 ± 6	79	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	16	9
324 Грени эн-кас Лесные фрукты (LU, Франция)	50 ± 5	71	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	30	14	7
325 Грени Раш Абрикосовый (LU, Голландия)	62 ± 3	89	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO20	30	20	12
326 Хайленд из овсяной муки (Вестонс бискитс, Сидней, Австралия)	55 ± 8	79	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	25	18	10
327 Овсяное печенье Хайленд (Волкерс Шортбрэд Лтд, Аберлур-на-Спрее, Шотландия)	57	81 ± 6	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	25	15	8
328 LU Пти Дежюнер Шоколад (LU, Франция)	42 ± 5	60	Здоровый, 13	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	50	34	14
329 LU Пти Дежюнер Миль э Петит Шоколад (LU, Франция)	45 ± 5	64	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	50	35	16
LU Пти Дежюнер Миль э Петит Шоколад	52 ± 3	74	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO20	50	35	18

(LU, Франция)									
LU Пти Дежюнер Миль э Петит Шоколад (LU, Франция)	49 ± 8	70	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	UO ^{7,19}	50	35	18	
Средний показатель 3х исследований	49 ± 2	69 ± 3	—	—	—	50	35	17	
330 Вафли Молтмил (Гриффинс Фудс Лгд, Новая Зеландия)	50 ± 10	71	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	25	17	9	
331 Утреннее кофе (Арноттс, Австралия)	79 ± 6	113	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	25	19	15	
332 Нутригрейн Лесные фрукты (Келлогс, Франция)	57 ± 4	81	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ²⁰	35	23	13	
333 Овсяные (Канада)	54 ± 4	77	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	25	17	9	
334 Оро (Саива, Италия)									
Оро (Саива, Италия)	61 ± 9	87	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	40	32	20	
Оро (Саива, Италия)	67 ± 17	96	Здоровый, 13	Глюкоза, 2 ч	UO ²¹	40	32	21	
Средний показатель 2х исследований	64 ± 3	92 ± 5	—	—	—	40	32	20	
335 Петит LU Норманд (LU, Франция)	51 ± 3	73	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ²⁰	25	19	10	
336 Петит LU Руссильон (LU, Франция)	48 ± 4	69	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ²⁰	25	18	9	
337 Принц Энерджи + (LU, Франция)	73 ± 5	104	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ²⁰	25	17	13	
338 Принц фурр шоколад (LU, Франция)									
Принц фурр шоколад (LU, Франция)	53 ± 5	76	Здоровый, 13	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	—	—	—	
Принц фурр шоколад (LU, Франция)	50 ± 5	71	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	52 ± 2	74	—	—	—	45	30	16	
339 Принц Меганана Шоколад (LU, Испания)	49 ± 12	70	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	50	36	18	
340 Принц Петит Дежюнер Ваниль (LU, Франция и Испания)	45 ± 6	64	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	50	36	16	
341 Рич Ти (Канада)	55 ± 4	79	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	25	19	10	
342 Сабле де Фландрес (LU, Франция)	57 ± 10	81	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	20	15	8	
343 Шортбред (Арноттс, Австралия)	64 ± 8	91	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	25	16	10	

344 Печенье из измельчённой пшеницы (Арноттс, Австралия)	62 ± 4	89	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	25	18	11
345 Снек Райт Фрут Слайс (97% обезжиренное) (Арноттс, Австралия)	45 ± 3	64	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	25	19	9
346 Те (LU, Франция)	41 ± 7	57	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	20	16	6
347 Ванильные вафли (Кристи Браун и Ко, Канада)	77	110 ± 4	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	25	18	14
348 Веритабль Петит Бёр (LU, Франция)	51 ± 8	73	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	25	18	9
КРЕКЕРЫ								
349 Пшеничные крекеры Бретон (Дайр Фудс Лтд, Китченер, Канада)	67	96 ± 4	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	25	14	10
350 Корн Финс, печенье с воздушной кукурузой, не содержащее белки клейковины (Риал Фудс, Сент Питерс, Австралия)	87 ± 10	124	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	25	20	18
351 Сливочный крекер (LU Триумфо, Бразилия)	65 ± 11	93	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	25	17	11
352 Крекер с высоким содержанием кальция (Данон, Малазия)	52 ± 8	74	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	UO ⁷	25	17	9
353 Джаст, соленые крекеры без добавок (Арноттс, Австралия)	55 ± 5	79	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	25	17	10
354 Воздушные хрустящие хлебцы (Вестонс, Австралия)	81 ± 9	116	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	25	19	15
355 Печенье с воздушным рисом								
Печенье с воздушным рисом, белый рис (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	82 ± 11	117	Здоровый, 6	Хлеб, 2 ч	48	25	21	17
Рисовое печенье, рис Калроуз (с низким содержанием амилозы) (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	91 ± 7	128	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	63	25	21	19
Рисовое печенье, рис Дунгара (с высоким содержанием амилозы) (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	61 ± 5	85	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	63	25	21	13
Средний показатель 3х исследований	78 ± 9	110 ± 13	—	—	—	25	21	17
356 Ржаные хрустящие хлебцы								

Ржаные хрустящие хлебцы (Канада)	63	90	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	25	16	10
Ривита (Канада)	69 ± 10	99	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	25	16	11
Ржаные хрустящие хлебцы с высоким содержанием клетчатки (Ривита Кампани Лтд, Пул, Дорсет, СК)	59	84 ± 7	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	25	15	9
Ржаные хрустящие хлебцы (Ривита Компани Лтд, СК)	63	90 ± 4	Тип 1 и 2, 12	Хлеб, 3 ч	1	25	18	11
Средний показатель 4х исследований	64 ± 2	91 ± 3				25	6	11
357 Кавли Норвежские хрустящие хлебцы (Плеерс Бискитс, Сидней, Австралия)	71 ± 7	101	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	25	16	12
358 Сао, квадратные крекеры без добавок (Арноттс, Австралия)	70 ± 9	100	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	25	17	12
359 Крекеры из пшеничной муки грубого помола (Кристи Браун и Ко, Канада)	67	96 ± 4	Тип 1 и 2, 11	Хлеб, 3 ч	1	25	17	12
360 Сухие крекеры								
Сухие крекеры (Канада)	63 ± 9	90	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	25	18	11
Сухие крекеры (Арноттс, Австралия)	78 ± 11	111	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	25	18	14
Средний показатель 2х исследований	71 ± 8	101 ± 11	—	—	—	25	18	13
361 Галеты Премиум (Кристи Браун и Ко, Канада)	74	106 ± 5	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	25	17	12
362 Вита-вит, оригинальные хрустящие хлебцы (Арноттс, Австралия)	55 ± 4	79	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	25	19	10
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЗАМЕНИТЕЛИ								
Заварной крем								
363 Яичный заварной крем без выпекания, из готовой смеси с добавлением цельного молока (Нестле, Австралия)	35 ± 2	50 ± 3	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	17	6
364 Заварной крем, домашний, с добавлением молока, пшеничного крахмала и сахара (Австралия)	43 ± 10	61	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	39	100	17	7
365 ТРИМ, обезжиренный заварной крем (Полс Лтд,	37 ± 4	52 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	100	15	6

Южный Брисбен, Австралия)								
Средний показатель 3х исследований	38 ± 2	54 ± 3	—	—	—	100	16	6
366 Мороженное, обычное, производитель не указано								
Мороженное, производитель не указано (Канада)	36 ± 8	51	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—
Мороженное (половина порции – ванильное мороженное, вторая половина - шоколадное)	57	82 ± 40	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	70	—	—	—
(Италия)								
Мороженное, не указано (США)	62	89	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²²	6	—	—	—
Мороженное, со вкусом шоколада (США)	68 ± 15	97	Тип 2, 12	Глюкоза, 3 ч	71	—	—	—
Мороженное (половина порции – ванильное мороженное, вторая половина - шоколадное)	80	114 ± 31	Тип 2, 14	Хлеб, 2 ч	70	—	—	—
(Италия)								
Средний показатель 5ти исследований	61 ± 7	87 ± 10	—	—	—	50	13	8
367 Мороженное, обезжиренное или с низким содержанием жира								
Мороженное, с низким содержанием жира, ванильное (Лайт; Питерс,	50 ± 8	71	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	50	6	3
Сидней, Австралия)								
Мороженное, с низким содержанием жира (1.2% жира) (Престиж								
Лёгкое Ванильное; Норко, Лисмор,	47 ± 5	67	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	10	5
Австралия) ⁶								
Мороженное, с низким содержанием жира (1.4% жира) (Престиж								
Лёгкое традиционное тоффи; Норко, Австралия) ⁶	37 ± 4	53	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	14	5
Мороженное, обезжиренное (7.1% жира)								
(Престиж золотая макадамия; Норко,	39 ± 3	55	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	12	5
Австралия) ⁶								
368 Мороженное, премиум (с высоким содержанием жира)								
Мороженное, премиум, с дополнительной порцией шоколада,	37 ± 3	53	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	9	4
15% жира (Сара Ли, Госфорд, Австралия)								
Мороженное, премиум, Французская ваниль,	38 ± 3	54	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	9	3
16% жира (Сара Ли, Австралия)								

Баттерскотч, 1.9% жирности (Нестле, Австралия)	36 ± 4	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	10	4
Шоколадный, 2% жирности (Нестле, Австралия)	31 ± 4	44 ± 6	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	11	3
Лесной орех, 2.4% жирности (Нестле, Австралия)	36 ± 4	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	10	4
Манго, 1.8% жирности (Нестле, Австралия)	33 ± 5	47	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	11	4
Смесь ягод, 2.2% жирности (Нестле, Австралия)	36 ± 5	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	10	4
Клубника, 2.3% жирности (Нестле, Австралия)	32 ± 3	46	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	10	3
Средний показатель по 6 продуктам	34 ± 1	48 ± 1	—	—	—	50	10	4
378 Пуддинг								
Быстрого приготовления, шоколадный, из готового порошка и цельного молока (Вайт Вингс, Австралия)	47 ± 4	67	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	16	7
Быстрого приготовления, ванильный, из готового порошка и цельного молока (Вайт Вингс, Австралия)	40 ± 4	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	16	6
Средний показатель по 2 продуктам	44 ± 4	62 ± 5	—	—	—	100	16	7
379 Йогурт								
Йогурт, производитель не указано (Канада)	36 ± 4	51	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	200	9	3
380 Йогурт с низкой жирностью								
С низкой жирностью, фруктовый, аспартам (Ски; Дейри Фармерс, Австралия)	14 ± 4	20	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	200	13	2
С низкой жирностью, фруктовый, с сахаром (Ски; Дейри Фармерс, Австралия)	33 ± 7	47	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	200	31	10
С низкой жирностью (0.9%), фруктовый, земляника (Ски д'лайт; Дейри Фармерс, Австралия)	31 ± 14	44	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	30	9
381 Обезжиренный йогурт, подслащенный ацесульфамом калия и низкокалорийным сахаром								
Диет Ваалия, экзотические фрукты (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	23 ± 2	33	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	16	4

Диет Ваалия, манго (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	23 ± 2	33	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	14	3
Диет Ваалия, смесь ягод (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	25 ± 3	36	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	13	3
Диет Ваалия, клубника (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	23 ± 2	33	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	13	3
Диет Ваалия, ваниль (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	23 ± 2	33	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	200	13	3
Средний показатель по 5 продуктам	24 ± 1	34 ± 1	—	—	—	200	14	3
382 Йогурт со сниженным содержанием жира								
Со сниженным содержанием жира, Ваалия, абрикос и манго (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	26 ± 4	38 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	200	30	8
Со сниженным содержанием жира, Ваалия, французская ваниль (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	26 ± 4	38 ± 5	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	200	10	3
Со сниженным содержанием жира, клубника (Экстра-Лайт; Паульс Лтд, Австралия) ⁶	28 ± 4	40 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	200	33	9
Средний показатель по 3 продуктам	27 ± 1	39 ± 1	—	—	—	200	24	7
383 Питевой йогурт, обезжиренный, Ваалия, маракуйя (Паульс Лтд, Австралия) ⁶	38 ± 4	54 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	200	29	11
Соевые заменители молочных продуктов								
384 Соевое молоко (с содержанием мальтодекстрина)								
Соевое молоко, необезжиренное (3%), 0 мг Cal, Оригинальное (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶	44 ± 5	63	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250	17	8
Соевое молоко, необезжиренное (3%), 120 мг Cal, Кальцифорт (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶	36 ± 4	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250	18	6
Соевое молоко, обезжиренный (1.5%), 120 мг Cal, Лёгкое (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶	44 ± 3	63	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250	17	8
385 Напитки с добавлением соевого молока								
Соевый коктейль, банановый, 1% жирности	30 ± 3	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250	22	7

(Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶									
Соевый коктейль, шоколадный с лесным орехом,		34 ± 3	49	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250	25	8
1% жирности (Соу Нейтчерал Фудс, Австралия) ⁶									
Средний показатель по 2 продуктам		32 ± 2	46 ± 3	—	—	—	250	23	7
388 Яблоки, свежие									
Яблоко, не указано (Дания)	28	40 ± 11	Тип 2, 8	Хлеб, 3 ч	74	120	13	4	
Яблоко, бребурн (Новая Зеландия) ⁶	32 ± 4	46	Тип 2, НТГ, 15 ¹⁰	Глюкоза, 3 ч	75	120	13	4	
Яблоко, не указано (Канада)	34	48	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	120	16	5	
Яблоко, голден делишес (Канада)	39 ± 3	56	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	120	16	6	
Яблоко, не указано (США)	40	57	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²³	6	120	16	6	
Яблоко, не указано (Италия)	44	63 ± 3	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	76	120	13	6	
Средний показатель по 6 исследованиям	38 ± 2	52 ± 3	—	—	—	120	15	6	
389 Яблочный сок									
Яблочный сок, без подсластителей, восстановленный (Берривейл Очардс Лтд, Берри, Австралия)	39 ± 5	55 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	250 мл	25	10	
Яблочный сок, без подсластителей (США)	40	57	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²³	6	250 мл	29	12	
Яблочный сок, без подсластителей (Алленс, Торонто, Канада)	41	59 ± 8	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	7	250 мл	30	12	
Средний показатель 3х исследований	40 ± 1	57 ± 2	—	—	—	250 мл	28	11	
390 Яблоко, сушеное (Австралия)									
Apricots									
391 Абрикосы, свежие, не указано (Италия)	57	82 ± 3	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	75	120	9	5	
392 Абрикосы, консервирован	64	91 ± 6	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	7	120	19	12	

ные в легком сиропе (Ривиера, Элиментс Кенист Фудс, Монреаль, Канада)								
393 Абрикосы, сушеные								
Абрикосы, сушеные (Австралия)	30 ± 7	43	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	60	27	8
Абрикосы, сушеные (Васко фудс, Монреаль, Канада)	32	46 ± 7	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	7	60	30	10
Средний показатель 2х исследований	31 ± 1	44 ± 2	—	—	—	60	28	9
394 Абрикосовый фруктовый батончик, выпечка из непросеянной муки с начинкой из пюре из сушеных абрикосов (Мать Земля, Окленд, Новая Зеландия)	50 ± 8	71	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	50	34	17
395 Абрикосовый фруктовый спред, со сниженным содержанием сахара (Глен Евин Джемс, Пара Хиллс, Австралия)	55 ± 7	78 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	13	7
396 Абрикосовый Фруктовый Битц, снэк из сухих фруктов, обогащенный витаминами и минералами (Блекморс Лтд, Балгоула, Австралия)	42 ± 3	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	15	12	5
397 Банан, свежий								
Банан (Канада)	46	66	Диабетический, количество не указано	Глюкоза, время не указано	20	120	25	12
Банан (Италия)	58	83 ± 3	Тип 2, 8	Хлеб, 3 ч	76	120	23	13
Банан (Канада)	58	83 ± 7	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	120	25	15
Банан (Канада)	62 ± 9	89	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	120	25	16

418 Персик, свежий									
Персик, свежий (Канада)	28	40	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	120	13	4	
Персик, свежий (Италия)	56	80 ± 3	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	76	120	8	5	
Средний показатель 2х исследований	42 ± 14	60 ± 20	—	—	—	120	11	5	
419 Персик, консервированный в натуральном соке									
Персик, консервированный в натуральном соке (Гулбурн Веллей, Ардмона Фудс, Мурупна, Австралия)	30 ± 4	43	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	120	11	3	
Персик, консервированный в натуральном соке (SPC Лтд, Шеппартон, Австралия)	45 ± 6	64	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	120	11	5	
Средний показатель 2х исследований	38 ± 8	54 ± 11	—	—	—	120	11	4	
420 Персик, консервированный в тяжелом сиропе (Летона Фудс, Хоуторн Ист, Австралия)	58 ± 11	83	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	120	15	9	
421 Персик, консервированный в лёгком сиропе (Делмонт, Канадиан Кеннерс Лтд)	52	74 ± 7	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	7	120	18	9	
422 Персик, консервированный в сиропе со сниженным содержанием сахара (SPC Лайт; SPC Лтд, Австралия)	62 ± 9	89	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	120	17	11	
Груши									
423 Груша, свежая, не указано (Канада)	33	47	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	120	13	4	
424 Груша, зимний сорт неллис, свежая (Новая Зеландия) ⁶	34 ± 4	49	Тип 2, и НТГ, 15 ¹⁰	Глюкоза, 3 ч	75	120	12	4	
425 Груша, Бартлетт, свежая (Канада)	41	58 ± 7	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	7	120	8	3	
426 Груша, свежая, не указано (Италия)	42	60 ± 2	Тип 2, 8	Хлеб, 3 ч	76	120	11	4	
Средний показатель по 4 исследованиям	38 ± 2	54 ± 3	—	—	—	120	11	4	
427 Половинки груши, консервированные в сиропе со сниженным содержанием сахара (SPC Лайт; SPC Лтд, Австралия)	25 ± 6	36	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	120	14	4	
428 Половинки груши, консервированные в собственном соке (SPC Лтд, Австралия)	43 ± 15	61	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	120	13	5	

sygup

429 Груша, консервированная в собственном соке, Бартлетт	44	63 ± 6	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	7	120	11	5
(Делмонт Канадиан Кеннерс Лтд)								
Pineapple								
430 Ананас (<i>Ananas comosus</i>), свежий								
Ананас, свежий(Австралия) ⁶	66 ± 7	94	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	120	10	6
Ананас, свежий(Филиппины) ⁶	51	73	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	80	120	16	8
Средний показатель 2х исследований	59 ± 8	84 ± 11	—	—	—	120	13	7
431 Ананасовый сок, без подсластителей (Доул	46	66 ± 3	Тип 2, 13	Хлеб, 3 ч	7	250 мл 34		1 5
Пекеджд Фулс, Торонто, Канада)								
Сливы								
432 Слива, свежая, не указано								
Слива, свежая, не указано (Канада)	24	34	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	120	14	3
Слива, свежая, не указано (Италия)	53	75 ± 3	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	76	120	11	6
Средний показатель 2х исследований	39 ± 15	55 ± 21	—	—	—	120	12	5
433 Чернослив, без косточки (Санвит Гроверс Инк, Юба Сити, СА, США)	29 ± 4	41	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	60	33	1 0
434 Изюм (Канада)	64 ± 11	91	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	60	44	2 8
435 Дыня/ канталупа, свежая (Австралия) ⁶	65 ± 9	93	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	120	6	4
436 Клубника, сырая, свежая (Австралия) ⁶	40 ± 7	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	120	3	1
437 Клубничный джем	51 ± 10	73 ± 14	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	30	20	1 0
438 Клубничный фруктовый батончик, Батончики из натуральных фруктов (Анкл Тобис, Австралия)	90 ± 12	129	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	30	26	2 3
439 Мелкий изюм	56 ± 11	80	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	60	45	2 5
440 Томатный сок, без добавления сахара (Берри Лтд, Австралия) ⁶	38 ± 4	54	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	250 мл	9	4
441 Тропический фруктовый Битц, снэк из сухих фруктов, обогащенный витаминами и минералами (Блекморс Лтд, Австралия)	41 ± 3	58	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	15	11	5

442 Витари, немолочный десерт из замороженных фруктов с лесными ягодами	59 ± 8	85 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	100	21	1	2
(Нестле, Австралия)									
443 Арбуз, свежий (Австралия) ⁶	72 ± 13	103	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	120	6	4	4
444 Фруктовый Битц с лесными ягодами, снек из сухих фруктов, обогащенный витаминами и минералами									
	35 ± 4	50	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	15	12	4	4
(Блекморс Лтд, Австралия)									
ДЕТСКИЕ СМЕСИ И СМЕСИ ДЛЯ ДОКОРМА ПОСЛЕ ОТЪЕМА ОТ ГРУДИ									
445 Смеси									
Инфасой, соевая смесь, без молока (Виет Нутришенелс, Болкхем Хиллс, Австралия) ⁶	55 ± 6	78	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	100 мл	7	4	4
Карикеа голд стартер, смесь, омега плюс ДЖК (Нутриция, Окленд, Новая Зеландия) ⁶									
	35 ± 5	50	Здоровый, 10 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	100 мл	7	2	2
Нан-1 детская смесь с содержанием железа (Нестле, Сидней, Австралия) ⁶	30 ± 6	73	Здоровый, 9 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	100 мл	8	2	2
S-26 детская смесь (Виет Нутришенелс, Австралия) ⁶	36 ± 6	52	Здоровый, 10 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	100 мл	7	3	3
Смеси для докорма после отъема от груди									
446 Фарекс бейби рис (Хайнц Ваггис Лтд, Мелверн, Австралия) ⁶	95 ± 13	136	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	87	6	6	6
447 Робинсонс Фёст Тейстс, начиная с 4 месяцев									
(Нутриция, Уэллс, СК)									
Каша с яблоком, абрикосом и бананом ⁶	56 ± 8	80	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	75	13	1	1
Взбитая каша ⁶	59 ± 8	84	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	75	9	5	5
Рисовый пуддинг ⁶	59 ± 6	84	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	75	11	6	6

448 Хайнц для детей, начиная с 4 месяцев (Хайнц Ваттис Лтд, Австралия)									
Курица и лапша с овощами (процеженная) ⁶	67 ± 11	96	Здоровый, 10 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	120	7	5	
Сахарная кукуруза с рисом ⁶	65 ± 13	93	Здоровый, 11 (взрослые)	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	120	15	10	
БОБОВЫЕ И ОРЕХИ									
449 Тушеная фасоль									
Тушеная фасоль, консервированная (Канада)	40 ± 3	57	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—	
Тушеная фасоль, консервированная фасоль и турецкие бобы в томатном соусе (Либби, МакНилл и Либби, Четхем, Канада)	56	80 ± 8	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	81	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	48 ± 8	69 ± 12	—	—	—	150	15	7	
450 Фасоль, сушеная, вареная									
Фасоль, сушеная, сорт не указано (Италия)	36	52 ± 25	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	70	150	30	11	
Фасоль, сушеная, сорт не указано (Италия)	20	28 ± 14	Тип 2, 14	Хлеб, 2 ч	70	150	30	6	
Средний показатель 2х исследований	29 ± 9	40 ± 12	—	—	—	150	30	9	
451 Фасоль «черный глаз» и спаржевая фасоль (горох коровий), вареная									
Фасоль «черный глаз» (Канада)	50	71 ± 5	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	150	30	15	
Фасоль «черный глаз» (Канада)	33 ± 4	47	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	150	30	10	
Средний показатель 2х исследований	42 ± 9	59 ± 12	—	—	—	150	30	13	
452 Лимская фасоль									
Лимская фасоль (Южная Африка)	28 ± 7	40	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	29	150	20	5	
Лимская фасоль, сушеная, время приготовления: 1.25 ч (Южная Африка)	29 ± 8	41	Тип 2, 21; тип 1, 8; здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	82	150	20	6	
Лимская фасоль (Канада)	36 ± 4	51	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	150	20	7	
Средний показатель 3х исследований	31 ± 3	44 ± 3	—	—	—	150	20	6	

Лимская фасоль, сушеная, вареная + 5 г сахарозы	30 ± 2	43	Тип 2, 21; тип 1, 8;	Глюкоза, 2 ч	82	150	20	6
(Южная Африка)			, 11					
Лимская фасоль, сушеная, вареная + 10 г сахарозы	31 ± 2	44	Тип 2,21; тип 1,8; Глюкоза, 2 ч	82	150	20	6	
(Южная Африка)			здоровый, 11					
Лимская фасоль, сушеная, вареная + 15 г сахарозы	54 ± 4	77	Тип 2,21; тип 1,8; Глюкоза, 2 ч	82	150	20	11	
(Южная Африка)			здоровый, 11					
453 Нут (нут обыкновенный, бараний горох), вареный								
<i>Нут (Cicer arietinum Linn), сушеный, вымоченный, время варки: 35 мин (Филиппины)</i>	10	14 ± 3	Здоровый, 11	Хлеб, 1 ч	83	150	30	3
Нут, сушеный, вареный (Канада)	31	44 ± 8	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	81	150	30	9
Нут (Канада)	33	47 ± 9	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	30	150	30	10
Нут (Канада)	36 ± 5	51	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	150	30	11
Средний показатель по 4 исследованиям	28 ± 6	39 ± 8	—	—	—	150	30	8
454 Нут, консервированный в рассоле (Лансия-Браво Фудс Лтд, Торонто, Канада)	42	60 ± 7	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	81	150	22	9
455 Нут, карри, консервированный (Каназия Фудс Лтд, Скарборо, Канада)	41	58 ± 7	Тип 1 и 2, 7	Хлеб, 3 ч	1	150	16	7
456 Фасоль и турецкие бобы								
Фасоль и турецкие бобы, приготовление под давлением (15 фунт/кв. дюйм) 25 мин (Кинг Грейнс, Торонто, Канада)	29	41 ± 5	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	84	150	33	9
Фасоль и турецкие бобы,	30	43 ± 5	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	81	150	30	9

сушеные, вареные (Канада)								
Фасоль и турецкие бобы, вареные (Канада)	31 ± 6	44	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	150	30	9
Фасоль и турецкие бобы (Кинг Грейнс, Канада)	39	56 ± 16	Здоровый, 6	Хлеб, 1 ч	60	150	30	12
Фасоль и турецкие бобы, приготовление под давлением (15 фунт/кв. дюйм) 25 мин (Кинг Грейнс, Канада)	59	84 ± 10	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	84	150	33	19
Средний показатель 5ти исследований 457 Фасоль обыкновенная	38 ± 6	54 ± 8	—	—	—	150	31	12
Фасоль обыкновенная/ белая (<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn), вымоченная, время варки: 17 мин (Филиппины)	13	19 ± 5	Здоровый, 11	Хлеб, 1 ч	83	150	25	3
Фасоль обыкновенная (<i>Phaseolus vulgaris</i>) (Индия)	19	27	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	54	150	25	5
Фасоль обыкновенная (США) ⁵	23	33	Тип 2, 8	Глюкоза, 3 ч	4	150	25	6
Фасоль обыкновенная, сушеная, вареная (Франция)	23 ± 1	33	Тип 2, 3	Глюкоза, 3 ч	9	150	25	6
Фасоль обыкновенная (<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn), красная, вымоченная в течение 20 мин, время варки: 70 мин (Швеция)	25	36 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 1.5 ч	19	150	25	6
Фасоль обыкновенная (Канада)	29 ± 8	41	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	150	25	7
Фасоль обыкновенная, сушеная, вареная (Канада)	42	60 ± 6	Тип 2, 8	Хлеб, 3 ч	81	150	25	10
Фасоль обыкновенная (Канада)	46	66 ± 7	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	30	150	25	11
Средний показатель по 8	28 ± 4	39 ± 6				150	25	7

Чечевица, красная, сушеная, вареная (Канада)	18	25	Здоровый, 3	Хлеб, 1 ч	86	150	18	3
Чечевица, красная, сушеная, вареная (Канада)	21	30 ± 4	Тип 2, 14	Хлеб, 3 ч	22	150	18	4
Чечевица, красная, сушеная, вареная (Канада)	31	44 ± 7	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	30	150	18	6
Чечевица, красная, сушеная, вареная (Канада)	32	45 ± 9	Тип 1, 11	Хлеб, 3 ч	22	150	18	6
Средний показатель 4х исследований	26 ± 4	36 ± 5	—	—	—	150	18	5
466 Лимская фасоль, молодая, мороженная, для разогрева в микроволновой печи (Йорк, Канада Пэкерс, Торонто, Канада)	32	46 ± 13	Тип 1 и 2, 5	Хлеб, 3 ч	1	150	30	10
467 Мозговой горох								
Мозговой горох, сушеный, вареный (США)	31	44	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	4	—	—	—
Мозговой горох, сушеный, вареный (Канада)	47 ± 3	68	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	39 ± 8	56 ± 12	—	—	—	150	19	7
468 Фасоль золотистая								
Фасоль золотистая (<i>Phaseolus aureus Roxb.</i>), вымоченная, время варки: 20 мин (Филиппины)	31	44 ± 6	Здоровый, 11	Хлеб, 1 ч	83	150	17	5
Фасоль золотистая, жареная (Австралия)	53 ± 8	76 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	—	—	—
Фасоль золотистая, пророщенная (Австралия)	25 ± 4	36 ± 5	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	150	17	4
Фасоль золотистая, приготовление под давлением (Австралия)	42 ± 5	60 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	150	17	7
469 Горох, сушеный, вареный (Австралия)	22	32	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	85	150	9	2
470 Мелкий горох (<i>Cajanus cajan Linn Huth.</i>), вымоченный, время варки: 45 мин (Филиппины)	22	31 ± 4	Здоровый, 11	Хлеб, 1 ч	83	150	20	4
471 Фасоль пинто								
Фасоль пинто, сушеная, вареная (Канада)	39	55 ± 6	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	81	150	26	10
Фасоль пинто, консервированная в рассоле (Лансиа-БравоФудс Лтд, Канада)	45	64 ± 6	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	81	150	22	10
472 Фасоль Романо (Канада)	46	65 ± 7	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	150	18	8
473 Соевые бобы								

Соевые бобы, сушеные, вареные (Канада)	15 ± 5	21	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	150	6	1
Соевые бобы, сушеные, вареные (Австралия)	20 ± 3	29	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	85	150	6	1
Средний показатель 2х исследований	18 ± 3	25 ± 4				150	6	1
Соевые бобы, консервированные (Канада)	14 ± 2	20	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	150	6	1
474 Колотый горох, желтый, время варки: 20 мин (Нупак, Миссиссауга, Канада)	32	45 ± 4	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	150	19	6
ЗАМЕНИТЕЛИ ПИЩИ								
475 Батончик с абрикосом и лесным орехом (Дайетворкс, Южная Ярра, Австралия)	42 ± 7	60 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	50	22	9
476 Продукты L.E.A.N (Юсана Инк, Солт Лейк Сити, UT, США)								
L.E.A.N Батончик Фиберджи, овсяный	45 ± 4	64	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	50	29	13
Нутримил, сухой напиток, Датский шоколад	26 ± 3	37	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	250	13	3
L.E.A.N (Лайф лонг) Питательный батончик, хрустящий, арахис	30 ± 4	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	40	19	6
L.E.A.N (Лайф лонг) Питательный батончик, хрустящий, шоколадный	32 ± 4	46	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	40	19	6
Средний показатель по 2 питательным батончикам	31 ± 1	45 ± 2	—	—	—	40	19	6
Продукты со сниженным содержанием углеводов, Международное Спортивное Питание (Ворлдвайд Спорт								
Нутришенл сапплементс Инк, Ларго, FL, США)								
477 Фигурный шоколад, без сахара ⁶	14 ± 3	20	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	35	22	3
478 Батончик Бёрн-ит								
Шоколад де локс ⁶	29 ± 3	41	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	50	8	2
Арахисовое масло ⁶	23 ± 3	33	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	50	6	1
479 Протеиновый батончик								
Чуи чок-чип ⁶	30 ± 4	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	80	14	4
Шоколад де локс ⁶	38 ± 4	54	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	80	13	5

Арахисовое масло ⁶	22 ± 4	31	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	80	9	2
Клубничное песочное печенье ⁶	43 ± 4	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	80	13	6
Мусс из белого шоколада ⁶	40 ± 4	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	80	15	6
480 Протеиновое печенье								
Песочное тесто Чок-чип ⁶	25 ± 3	36	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	55	11	3
Кокосовый орех ⁶	42 ± 5	60	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	55	9	4
Арахисовое масло ⁶	37 ± 7	53	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	55	9	3
481 Протеиновые коктейли Ультра								
Капучино ⁶	47 ± 6	67	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	1	1
Холодный шоколад ⁶	37 ± 6	53	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	3	1
Клубничное песочное печенье ⁶	42 ± 4	60	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	1	1
Ванильное мороженое ⁶	32 ± 5	46	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	3	1
СМЕШАННАЯ ПИЦЦА И ПИЩЕВЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ								
482 Куриные наггеты, мороженые, время подогрева в микроволновой печи: 5 мин (Сейвингс, Гросери Холдингс, Туронга, Австралия)	46 ± 4	66	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	16	7
483 Рыбные палочки (Канада)	38 ± 6	54	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	100	19	7
484 Греческая тушеная чечевица с булочкой, Домашнего приготовления (Австралия)	40 ± 5	57	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	37	15
485 Кугель (Польское блюдо, в состав которого входит яичная лапша, сахар, сыр и изюм) (Израиль)	65 ± 6	93	Тип 2, 7; здоровый, 7	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	88	150	48	31
486 Постная кухня, Курица с рисом по-французски, разогреваемая (Нестле, Австралия) ⁶	36 ± 6	51	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	400	68	24
487 Пирог, мясной, несколько порций (Фармлэнд Гросери Холдингс, Австралия)	45 ± 6	64	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	27	12
488 Пицца								
Пицца, сырная (Пиллсбери Канада Лтд, Торонто, Канада)	60	86 ± 5	Тип 1 и 2, 12	Белый хлеб, 3 ч	1	100	27	16
Пицца, простое печеное тесто, подается с сыром пармезан и томатным соусом (Италия)	80	114 ± 14	Тип 2, 17	Белый хлеб, 3 ч	31	100	27	22
Пицца, Супер Суприм, форма (11.4% жирности) (Пицца Хат, Сидней, Австралия)	36 ± 6	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	24	9
Пицца, Супер Суприм, тонкая и хрустящая (13.2% жирности) (Пицца Хат, Австралия)	30 ± 4	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	22	7
Пицца, Вегетарианская Суприм, тонкая и хрустящая	49 ± 6	70	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	25	12

(7.8% жирности) (Пицца Хат, Австралия) ⁶									
489 Сосиски, не указано (Канада)	28 ± 6	40	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	100	3	1	
490 Отбивная из филейной части с овощами и картофельным пюре, домашнего приготовления (Австралия)	66 ± 12	94	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	53	35	
491 Спагетти болоньезе, домашнего приготовления (Австралия)	52 ± 9	74	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	48	25	
492 Жареные овощи с курицей и Белым вареным рисом, домашнего приготовления (Австралия)	73 ± 17	104	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	75	55	
493 Суши Суши, лосось (Ай Лав Суши, Сидней, Австралия) ⁶	48 ± 8	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	36	17	
Суши, жареные морские водоросли, уксус и рис (Япония)	55	79	Здоровый, 9	Rice, 2 ч ²⁶	89	100	37	20	
Средний показатель 2х исследований	52 ± 4	74 ± 5	—	—	—	100	37	19	
494 Белый вареный рис, жареная булочка с рубленым бифштексом, сыр и масло (Франция)	27	38	Тип 2, 16	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	53	440	50	14	
Белый вареный рис, жареная булочка с рубленым бифштексом, сыр и масло (Франция)	22	32	Тип 2, 14	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	53	440	50	11	
Средний показатель по 2 группам объектов	25 ± 2	35 ± 3	—	—	—	440	50	13	
Белый хлеб с топplingом									
495 Хлеб из белозерной муки, масло, сыр, Обычное коровье молоко и свежий огурец (Швеция) ⁶	55	79 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	72	200	68	38	
496 Хлеб из белозерной муки, масло, йогурт и соленый огурец (Швеция) ⁶	39	55 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	72	200	28	11	
497 Белый хлеб с маслом (Канада)	59	84 ± 10	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	84	100	48	29	
498 Белый хлеб с обезжиренным творогом (Канада)	55	79 ± 10	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	84	100	47	26	
499 Белый хлеб с маслом и обезжиренным творогом (Канада)	62	89 ± 9	Тип 2, 5	Хлеб, 3 ч	84	100	38	23	
500 Белый хлеб из непросеянной пшеничной муки с арахисовым маслом (Канада)	51	73 ± 6	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	84	100	44	23	
Белый хлеб из непросеянной пшеничной муки с арахисовым маслом (Канада)	67	95 ± 9	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	84	100	44	30	
Средний показатель 2х исследований	59 ± 8	84 ± 11	—	—	—	100	44	26	

НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА								
501 Чойс _{длн} , ваниль (Мид Джонсон Нутришенлс, Эвансвилл, IN, США)	23 ± 4	33	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	237 мл	24	6
502 Энеркал Плюс, из готовой смеси (Виет-Эйерст Интернешнл Инк, Мэдисон, NJ, США)	61 ± 13	87	Здоровый, 12	Глюкоза, 5 ч ²⁷	90	237 мл	40	19
503 Эншуа (Эбботт Аустралазия, Курнелл, Австралия)	50 ± 8	71	Здоровый, 7-10	Хлеб, 2 ч	8	237 мл	40	19
504 Эншуа, ваниль (Эбботт Аустралазия)	48 ± 3	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	34	16
505 Батончик Эншуа, шоколадный кекс (Эбботт Аустралазия)	43 ± 3	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	38	20	8
506 Эншуа Плюс, ваниль (Эбботт Аустралазия)	40 ± 4	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	237 мл	47	19
507 Эншуа Пуддинг, ваниль (Эбботт Лабораторис Инк, Эшленд, OH, США)	36 ± 4	51	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	113	26	9
508 Глюоцерна, ваниль (Эбботт Лабораторис Инк, США) ⁶	31 ± 2	44	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	237 мл	23	7
509 Джеввити (Эбботт Аустралазия)	48 ± 3	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	237 мл	36	17
510 Ресурс Диабетический, французская ваниль (Новартис Нутришен Корп, Янг Америка, MN, США) ⁶	34 ± 3	49	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	237 мл	23	8
511 Ресурс Диабетический, Швейцарский шоколад (Новартис, Окленд, Новая Зеландия)	16 ± 4	23	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	237 мл	41	19
512 Ресурс со сгущенным апельсиновым соком, консистенция меда (Новартис, Новая Зеландия)	47 ± 9	67	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	237 мл	39	21
513 Ресурс со сгущенным апельсиновым соком, консистенция медового напитка (Новартис, Новая Зеландия)	54 ± 7	77	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	237 мл	36	14
514 Ресурс Фруктовый напиток, со вкусом персика	40 ± 8	57	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	25	237 мл	41	15

(Новартис, Новая Зеландия)									
515 Сустаджен, Датский Шоколад (Мид Джонсон,	31 ± 4	44 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	250 мл	41		1 3
Бристол Мьерс Сквибб, Райдалмир, Австралия)									
516 Сустаджен Хоспитал с дополнительной клетчаткой, напиток с порошковой смеси made (Мид Джонсон, Австралия)	33 ± 4	47 ± 6	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	250 мл	44		1 5
517 Сустаджен Пуддинг быстрого приготовления, ваниль, из порошковой смеси (Мид Джонсон, Австралия)	27 ± 3	38 ± 4	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	250	47		1 3
518 Ультракел с клетчаткой (Мид Джонсон, США)	40	55 ± 16	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	UO ⁺	237 мл	29		1 2
ПАСТА И ЛАПША									
519 Капеллини (Примо Фудс Лтд, Торонто, Канада)	45	64 ± 8	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	180	45		2 0
520 Кукурузная паста, не содержащая белков клейковины (Орган Нейтчерал Фудс, Каррум Даунс, Австралия)	78 ± 10	111	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁺	180	42		3 2
521 Феттучини, яичные									
Fettucine, яичные	32 ± 4	46	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	91	180	46		1 5
Fettucine, яичные (Магь Земля Файн Фудс, Роувилль, Австралия)	47 ± 6	67	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	25	180	46		2 2
Средний показатель 2х исследований	40 ± 8	57 ± 11	—	—	—	180	46		1 8
522 Паста, не содержащая белков клейковины, кукурузный крахмал, время варки: 8 мин (СК)	54	77 ± 18	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	18	180	42		2 2
523 Ньюки, не указано (Латина, Пиллсбери Австралия Лтд, Мт Вейверли, Австралия)	68 ± 9	97	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	180	48		3 3
524 Лапша быстрого приготовления									
Лапша быстрого приготовления (2 минуты), Магги (Нестле, Австралия)	46 ± 5	66	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	—	—		
Лапша быстрого приготовления (2 минуты), Магги	48 ± 8	69	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч	25	—	—		

Макароны, без добавок, время варки: 5 мин (Лансиа-Браво)	45	64 ± 8	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	93	180	49	2 2
Фудс Лтд, Канада)								
Макароны, без добавок, вареные (Турция)	48	69	Тип 2, 52; тип 1, 31	Глюкоза, 2 ч	32	180	49	2 3
Средний показатель 2х исследований	47 ± 2	67 ± 3	—	—	—	180	48	2 3
Макароны с сыром, в коробке (Крафт Джeneral)	64	92 ± 5	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	180	51	3 2
Фудс Канада Инк, Дон Миллс, Канада)								
528 Равиоли, мука из пшеницы Дурум, с мясной начинкой,	39 ± 1	56	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	91	180	38	1 5
вареные (Австралия)								
529 Рисовая лапша и паста								
Рисовая лапша, сушеная, вареная (Тай Ворлд,	61 ± 6	87 ± 9	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	180	39	2 3
Бангкок, Тайланд)								
Рисовая лапша, свежая, вареная	40 ± 4	57 ± 6	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	180	39	1 5
(Австралия)								
Рисовая паста, коричневая, время варки: 16 мин (Райс Гроверс Ко-оп, Австралия)	92 ± 8	131	Здоровый, 6	Хлеб, 2 ч	48	180	38	3 5
Рисовая и маисовая паста, не содержащая белков клейковины,	76 ± 6	109	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	180	49	3 7
Рис'О'Маис (Орган Фудс, Австралия)								
Рисовая вермишель, Конгмун (Нешенл	58	83 ± 5	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	180	39	2 2
Сириалс, Ойлс энд Фудстафс, Китай)								
Спагетти								
530 Спагетти, е содержащие белков клейковины, рис и колотый горох,	68 ± 9	97	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	220	27	1 9
Консервированный в томатном соусе (Орган Фудс,								
Австралия)								
531 Спагетти, обогащенные протеином, время варки: 7 мин	27	38 ± 4	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	93	180	52	1 4
(Кателли Плюс; Кателли Лтд, Монреаль, Канада)								
532 Спагетти, белые, время варки: 5 мин								
время варки: 5 мин (Лансиа-БравоФудс Лтд,	32	45 ± 6	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	93	180	48	1 5

Канада)								
Время варки: 5 мин (Канада)	34	49 ± 7	Тип 2, 11	Хлеб, 3 ч	22	180	48	16
Время варки: 5 мин (Канада)	40	57 ± 8	Тип 1, 6	Хлеб, 3 ч	93	180	48	19
Время варки: 5 мин (Средний Восток)	44	63 ± 9	Тип 1, 7	Хлеб, 3 ч	22	180	48	21
Средний показатель 4х исследований	38 ± 3	54 ± 4	—	—	—	180	48	18
533 Спагетти, белые или вид не указано, время варки: 10-15 мин								
Белые, пшеница Дурум, время варки в соленой воде: 10 мин	58	83 ± 16	Здоровый, 8	Хлеб, 2.8 ч	37	180	48	28
(Барилла, Парма, Италия) ¹²								
Белые, мука из пшеницы Дурум, время варки: 12 мин	47	67 ± 10	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	19	180	48	23
(Стархусхоллс; Кунгсорнен АВ, Йарна, Швеция)								
Белые, мука из пшеницы Дурум, 0.6% (по весу) моноглицеридов, время варки: 12 мин (Швеция)	53	76 ± 12	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	92	180	48	25
Время варки: 15 мин (Лансиа-БравоФудс Лтд, Канада)	32	46 ± 5	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	93	180	48	15
Канада)								
Время варки: 15 мин (Лансиа-БравоФудс Лтд, Канада)	36	52 ± 7	Тип 2, 7	Хлеб, 3 ч	22	180	48	17
Канада)								
Время варки: 15 мин (Канада)	41	59 ± 11	Тип 1, 4	Хлеб, 3 ч	22	180	48	20
Белые, Время варки в соленой воде: 15 мин	44 ± 3	63	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	180	48	21
(Юнико, Конкорд, Канада)								
Средний показатель 7 исследований	44 ± 3	64 ± 5	—	—	—	180	48	21
534 Спагетти, белые или вид не указано, время варки: 20 мин								
Белые, пшеница Дурум, время варки: 20 мин	58 ± 7	83	Здоровый, 6	Хлеб, 2 ч	48	180	44	26
(Австралия)								
Пшеница Дурум, время варки: 20 мин (США)	64 ± 15	91	Тип 2, 3	Глюкоза, 3 ч	9	180	43	27
Средний показатель 2х исследований	61 ± 3	87 ± 4	—	—	—	180	44	27

535 Спагетти, белые, вареные								
Белые (Дания)	33	47 ± 9	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	94	180	48	16
Белые, пшеница Дурум (Кателли Лтд, Монреаль Канада)	34	48 ± 5	Тип 2, 9	Хлеб, 3 ч	38	180	48	16
Белые (Австралия)	38	54 ± 13	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	41	180	44	17
Белые (Канада)	42	60 ± 9	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	30	180	48	20
Белые (Канада)	48	68	Диабетический, количество не указано	Глюкоза, время не указано	20	180	48	23
Белые (Ветта, Гринс Фудс, Гленденнинг, Австралия)	49 ± 7	70 ± 10	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	180	44	22
Белые (Канада)	50 ± 8	71	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	180	48	24
Средний показатель 7 исследований	42 ± 3	60 ± 4	—	—	—	180	47	20
536 Спагетти, белые, пшеница Дурум и манная крупа (Панзани, Марсель, Франция)								
Время приготовления в подсоленной воде (0.7%): 11 мин	59 ± 15	84	Здоровый, 12	Глюкоза, 3 ч	95	180	48	28
Время приготовления в подсоленной воде (0.7%): 16.5 мин	65 ± 15	93	Здоровый, 12	Глюкоза, 3 ч	95	180	48	31
Время приготовления в подсоленной воде (0.7%): 22 мин	46 ± 10	66	Здоровый, 12	Глюкоза, 3 ч	95	180	48	22
Средний показатель по 3 исследованиям с различным временем приготовления	57 ± 6	81 ± 8	—	—	—	180	48	27
537 Спагетти, из непросеянной муки, вареные								
Из непросеянной муки (США)	32	46 ± 7	Тип 2, 10	Хлеб, 3 ч	41	180	44	14
Из непросеянной муки (Канада)	42 ± 4	60	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	180	40	17
Средний показатель 2х исследований	37 ± 5	53 ± 7	—	—	—	180	42	16
538 Спирали, пшеница Дурум, белые, приготовление до неразваренного состояния (Австралия)	43 ± 10	61	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	91	180	44	19
539 Ракушки из сои и колотого гороха, не содержащие белков клейковины (Орган Фудс, Австралия)	29 ± 6	41	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	180	31	9
540 Стар Пастина, белые, время варки: 5 мин (Лансиа-БравоФудс Лтд, Канада)	38	54 ± 6	Тип 1 и 2, 13	Хлеб, 3 ч	93	180	48	18

541 Тортеллини, с сыром (Стауффер; Нестле, Дон Миллс, Канада)	50	71 ± 5	Тип 1 и 2, 8	Хлеб, 3 ч	1	180	21	10
542 Лапша Удон, без добавок, время разогревания: 5 мин (Фантастик, Виндзор Гарденс, Австралия) ⁶	62 ± 8	43	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	180	48	30
543 Вермишель, белая, вареная (Австралия)	35 ± 7	50	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	91	180	44	16
СНЕКИ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ								
544 Бургер Рингс, с ароматом барбекю (Смитс Снек Фуд Ко, Чатсвуд, Австралия)	90 ± 16	129	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	31	28
545 Шоколад, молочный, без добавок								
Шоколад, молочный, без добавок, с сахарозой (Бельгия) ⁶	34 ± 5	49	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	50	22	7
Шоколад, молочный (Кэдбери'с Конфекшенери, Рингвуд, Австралия)	49 ± 6	70	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	50	30	14
Шоколад, молочный (Дав; Марс Конфекшенери, Балларат, Австралия)	45 ± 8	64	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	50	30	13
Шоколад, молочный (Нестле, Сидней, Австралия)	42 ± 8	60	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	31	13
Средний показатель 4 исследований	43 ± 3	61 ± 4	—	—	—	50	28	12
Шоколад, молочный, без добавок, с низким содержанием сахара с мальтитом (Бельгия) ⁶	35 ± 16	50	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	50	22	8
546 Шоколад, белый (Милки Бар; Нестле, Австралия)	44 ± 6	63	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	29	13
547 Кукурузные чипсы								
Кукурузные чипсы, без добавок, соленые (Доритос оригинальные; Смитс Снек Фуд Ко, Австралия, 1998)	42 ± 4	60 ± 5	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	50	25	11
Кукурузные чипсы, без добавок, соленые (Доритос оригинальные; Смитс Снек Фуд Ко, Австралия, 1985)	72	103	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	50	25	18
Начипс (Олд Эль Пасо Фудс Ко, Канада)	74	106 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Глюкоза, 2 ч	1	50	29	21
Средний показатель 3х исследований	63 ± 10	90 ± 15	—	—	—	50	26	17

548 Фруктовые батончики									
Абрикосовый фруктовый батончик, выпечка из непросеянной муки с начинкой из пюре из сушеных абрикосов (Мать Земля, Новая Зеландия)	50 ± 8	71	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	25	50	34	1	7
Хайнц Кидс Фруктовые палочки, банановые (Х Дж	61 ± 11	87	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	20	1	2
Хайнц , Австралия)									
Натуральные Фруктовые Батончики, клубника (Анкл Тобис,	90 ± 12	129	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	30	26	2	3
Вагунья, Австралия)									
Конвертики, снек из смоквы (Анкл	99 ± 12	142 ± 18	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	30	25	2	4
Тобис, Австралия)									
549 Фрути Битц, сухие фруктовые снеки с витаминами и минералами									
Фрути Битц, абрикос (Блекморс Лтд,	42 ± 3	61	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	15	12	5	5
Австралия)									
Фрути Битц, ягоды (Блекморс Лтд,	35 ± 4	50	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	15	12	4	4
Австралия)									
Фрути Битц, тропический (Блекморс Лтд,	41 ± 3	58	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	15	11	5	5
Австралия)									
Средний показатель для 3 вкусов	39 ± 2	56 ± 3	—	—	—	15	12	4	4
550 Жевательные конфеты									
Жевательные конфеты, разных цветов (Алленс;	80 ± 8	114	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	—	—	—	—
Нестле, Австралия)									
Жевательные конфеты, разных цветов (Сейвингс,	76 ± 6	109	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	—	—	—	—
Гросери Холдингс, Туронга, Австралия)									
Средний показатель 2х исследований	78 ± 2	112 ± 3	—	—	—	30	28	2	2
551 Кудос Батончики из цельных зерен, с шоколадной крошкой	62 ± 8	89	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	50	32	2	0
(М & М/Марс, Хекеттстаун, NJ, США)									
552 Лайф Сейверс, мятные конфеты (Нестле,	70 ± 6	100	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	2	30	30	2	1

Австралия)									
553 M & M's, арахис (Марс Конфекшенери,	33 ± 3	47	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	30	17	6	
Австралия)									
554 Батончик Марс									
Батончик Марс (Марс Конфекшенери, Австралия)	62 ± 8	89	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	60	40	25	
Батончик Марс (M & M/Марс, США)	68 ± 12	97	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	60	40	27	
Средний показатель 2х исследований	65 ± 3	93 ± 4	—	—	—	60	40	26	
555 Батончик мюсли с сушеными фруктами (Анкл	61 ± 7	87	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	30	21	13	
Тобис, Австралия)									
556 Нуга, джиджона (Ла Фама, Испания)	32	46	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	97	30	12	4	
557 Нутелла, шоколадный спред с фундуком	33 ± 4	47	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	20	12	4	
(Ферреро Австралия, Милсонс Поинт,									
Австралия)									
Орехи									
558 Кешью, соленые (Коулс Супермаркетс,	22 ± 5	31	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	13	3	
Австралия) ⁶									
559 Арахис									
Арахис, колотый (Южная Африка) ⁶	7 ± 4	10	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	29	50	4	0	
Арахис (Канада) ⁶	13 ± 6	19	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	50	7	1	
Арахис (Мексика) ⁶	23	33 ± 17	Здоровый, 21; тип 2, 27	Хлеб, 3 ч	98	50	7	2	
Средний показатель 3х исследований	14 ± 8	21 ± 12	—	—	—	50	6	1	
560 Попкорн									
Попкорн, без добавок, для приготовления в микроволновой печи	55 ± 7	79	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	20	11	6	
(Гринс Фудс, Австралия)									
Попкорн, без добавок, для приготовления в микроволновой печи	89	127	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	20	11	10	
(Анкл Тобис, Австралия)									
Средний показатель 2х исследований	72 ± 17	103 ± 24	—	—	—	20	11	8	

561 Поп Тартс, с двойным шоколадом (Келлоггс, Австралия)	70 ± 2	100	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	35	24
562 Картофельные чипсы								
Картофельные чипсы, без добавок, соленый (Арноттс, Хоумбуш, Австралия)	57	81	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	50	18	10
Картофельные чипсы, без добавок, соленый (Канада)	51 ± 7	73	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	3	50	24	12
Средний показатель 2х исследований	54 ± 3	77 ± 4				50	2	1
563 Претцелс, для приготовления в духовке, с традиционным вкусом пшеницы (Паркерс, Смитс Снек Фуд Ко, Австралия)	83 ± 9	119	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	13	30	20	16
564 Скиттлс (Марс Конфекшенери, Австралия)	70 ± 5	100	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	50	45	32
565 Батончики для снеков								
Батончик для снека, яблоко и корица (Кон Агра Инк, США)	40 ± 8	57 ± 11	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	50	29	12
Батончик для снека, арахисовое масло и шоколадная крошка (Кон Агра Инк, США)	37 ± 6	53 ± 9	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	50	27	10
566 Батончик Сникерс								
Батончик Сникерс (Марс Конфекшенери, Австралия)	41 ± 5	59	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	60	36	15
Батончик Сникерс (М & М/Марс, США)	68	97	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	99	60	34	23
Средний показатель 2х исследований	55 ± 14	78 ± 19				60	35	19
567 Твистис, со вкусом сыра, прессованный снек, Рис и кукуруза (Смитс Снекфуд Ко, Австралия)	74 ± 5	106	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	50	29	22
568 Батончик с печеньем Твикс, карамель (М &М/Марс, США)	44 ± 6	63	Здоровый, 10-12	Хлеб, 2 ч	17	60	39	17
СПОРТИВНЫЕ БАТОНЧИКИ								

569 Энергетический батончик (Пауэрфуд Инк, Беркли, СА, США)									
Энергетический батончик, шоколад	58 ± 5	83 ± 7	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	17	—	—		
Энергетический батончик, шоколад	53	75	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	99	—	—		
Средний показатель 2х исследований	56 ± 3	79 ± 4				65	42		24
570 Батончик Айронмен PR, шоколад (PR Нутришн, Сан-Диего, СА, США)	39	55	Здоровый, 12	Хлеб, 2 ч	99	65	26		10
СУПЫ									
571 Черная фасоль (Вил-Пек Фудс, Сан Педро, СА, США)	64	92 ± 9	Тип 1 и 2, 6	Хлеб, 3 ч	1	250 мл	27		17
572 Зеленый горох, консервированный (Кэмпбелл Суп Ко Лтд, Торонто, Канада)	66	94 ± 7	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	250 мл	41		27
573 Чечевица, консервированный (Юнико, Канада)	44	63 ± 6	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	250 мл	21		9
574 Мясной суп с овощами, традиционный, Кантри Ледл (Кэмпбеллс Супс, Хоумбуш, Австралия) ⁶	39 ± 3	56	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	250 мл	18		7
575 Суп из лапши (традиционный Турецкий суп с бульоном и лапшой)	1	1	Здоровый, 31; тип 2, 52	Глюкоза, 2 ч	32	250 мл	9		0
576 Колотый горох (Вил-Пек Фудс, США)	60	86 ± 12	Тип 1 и 2, 5	Хлеб, 3 ч	1	250 мл	27		16
577 Суп Тархана (традиционный Турецкий суп с пшеничной мукой, йогуртом, помидорами и перцем)	20	29	Здоровый, 31; тип 2, 52	Глюкоза, 2 ч	32				
578 Томатный суп (Канада)	38 ± 9	54	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	250 мл	17		6
САХАРА И САХАРНЫЕ СПИРТЫ									
579 Сок кактуса голубой агавы, с высоким содержанием фруктозы									
Органический сок голубой агавы, легкий, 90% фруктозы (Вестерн Коммерс Корп, Сити Оф Индастри, СА, США) ⁶	11 ± 1	16 ± 1	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	10	8		1
Органический сок голубой агавы, легкий, 97% фруктозы (Вестерн Коммерс Корп, США) ⁶	10 ± 1	14 ± 1	Здоровый, 9	Хлеб, 2 ч	UO ⁴	10	8		1
580 Фруктоза									
25-граммовая порция (Свитен Лесс, Максимум Нутришн Инк, Торонто, Канада) ⁶	11	16 ± 5	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—		—
50 граммовая порция (Свитен Лесс, Максимум	12	16 ± 6	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—		—

Нутришн Инк, Канада)									
50 граммовая порция	20 ± 5	29	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—	—
50 граммовая порция	21	30	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	—	—	—	—
50 граммовая порция (Сигма Кемикал Кампани,	24	34	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²³	6	—	—	—	—
Сент-Луис, МО, США)									
25 граммовая порция, подается с овсяными хлопьями ²⁵	25	35 ± 12	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	49	—	—	—	—
Средний показатель 6 исследований	19 ± 2	27 ± 4	—	—	—	10	10	2	—
581 Глюкоза									
50 граммовая порция (декстроза)	85	121	Тип 2, 20	Хлеб, 3 ч	52	—	—	—	—
25 граммовая порция, подается с овсяными хлопьями ²⁵	92	131 ± 13	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	49	—	—	—	—
50 граммовая порция	93	132	Тип 2, 5; НТГ, 6 ¹⁰	Хлеб, 3 ч	28	—	—	—	—
50 граммовая порция (декстроза)	96	137	Здоровый, 16	Хлеб, 3 ч	51	—	—	—	—
50 граммовая порция	96	137	Диабетический, количество не указано	Глюкоза, время не указано	20	—	—	—	—
50 граммовая порция (Био-Хелс; Доусон	96	137 ± 22	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—	—	—
Трейдерс Лтд, Торонто, Канада)									
50 граммовая порция	100	143	Здоровый, 35	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—	—
50 граммовая порция (таблетки с глюкозой Глюкодин;	102 ± 9	146	Здоровый, 7	Хлеб, 2 ч	2	—	—	—	—
Бутс, Норт Райд, Австралия)									
25 граммовая порция (Био-Хелс, Канада) ⁶	103	147 ± 18	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—	—	—
50 граммовая порция (декстроза)	111	158	Здоровый, 6	Пшеница, 2 ч	54	—	—	—	—
100 граммовая порция (Био-Хелс, Канада) ¹²	114	163 ± 28	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—	—	—
Средний показатель 11 исследований	99 ± 3	141 ± 4	—	—	—	10	10	10	—
Глюкоза, потребляемая с Американским женьшенем									
(<i>Panax quinquefolius L.</i>)									
582 25 г глюкозы (раствор Глюкодекса; Ружье	78	112	Тип 2, 9	Глюкоза, 2 ч	101	10	10	8	—
Инк, Чембли, квебек) с 3 г сушеного женьшеня ⁵									
583 Глюкодекс									
25 г глюкозы (Глюкодекс) 40 мин после 3 г	80	115	Тип 2, 9	Глюкоза, 2 ч	101	—	—	—	—
сушеного женьшеня ⁵									
25 г глюкозы (Глюкодекс) 40 мин до	76	109	Здоровый, 10	Глюкоза, 1.5 ч	101	—	—	—	—
3 г сушеного женьшеня ⁵									
Средний показатель по двум граппам объектов	78 ± 2	112 ± 3	—	—	—	10	10	8	—
584 Глюкоза, потребляемая с камедью									
46 г Глюкоза + 15 г клетчатки яблочной и апельсиновой (FITA, Чатсвуд, Австралия)	79 ± 3	113	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	10	8	6	—
(общее содержание углеводов в напитке= 50 г)									
50 г Глюкоза + 14.5 г гуаровой камеди	62	88	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	102	10	10	6	—
50 г Глюкоза + 14.5 г овсяной камеди (78% овсяного	57	82	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	102	10	10	6	—

50 г лактозы (Сигма Кемикал Ко, США)	43	61	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²⁵	6	—	—	
25 г лактозы (ВДН, Пул, СК) ⁶	48	68 ± 8	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	72	—	—	
25 г лактозы ²⁵	48	69 ± 10	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	49	—	—	
Средний показатель 3х исследований	46 ± 2	66 ± 3				10	10	5
588 50 г мальтозы	105 ± 12	150	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	10	10	1
589 Сахароза								
50 г сахарозы (Сигма Кемикал Ко, США) ⁵	58	83	Тип 2, 7	Глюкоза, 5 ч ²⁵	6	—	—	
50 г сахарозы (Редпас Шугарс, Торонто, Канада)	58	83 ± 15	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100			
50 г сахарозы	59 ± 10	84	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	
50 г сахарозы	60	86	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	23	—	—	
25 г сахарозы (Редпас Шугарс, Канада) ⁶	60	86 ± 9	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	100	—	—	
25 г сахарозы ⁶²⁵	64	91 ± 18	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	49	—	—	
50 г сахарозы	65 ± 9	93	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	—	—	
100 г сахарозы (Редпас Шугарс, Канада) ¹²	65	94 ± 14	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	99	—	—	
30 г сахарозы ²⁹	82	117 ± 22	Тип 2, 14	Хлеб, 2 ч	70	—	—	
25 г сахарозы ⁶	110 ± 21	157	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	—	—	
Средний показатель 10 исследований	68 ± 5	97 ± 7	—	—	—	10	10	7
Сахарные спирты и заменители сахара								
590 Лактитол								
25 г лактитол ⁵⁰	-1 ± 7	-1	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	105	—	—	
25 г лактитол МС (Даниско Свитенерс, Редхилл, Сюррей, СК) ⁵⁰	3 ± 1	4	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	
Средний показатель 2х исследований	2 ± 3	3 ± 4	—	—	—	10	10	0
591 Литесс								
25 г Литесс II, объемобразующий препаратс	7 ± 2	5	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	10	10	1

полидекстрозой и сорбитом (Даниско									
Свитенерс, СК) ⁵⁰									
25 г Литесс III ультра, объемобразующий препарат с полидекстрозой и сорбитом	4 ± 2	6	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	10	10	10	0
(Даниско Свитенерс, СК) ⁵⁰									
592 Подсластители на основе мальтита или объемобразующие препараты									
(Церестар, Вивоорде, Бельгия) ⁵⁰									
25 г Мальбит CR (87% мальтит)	30 ± 12	43	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	10	10	10	3
25 г Мальтидекс 100 (>72% мальтит)	44 ± 11	63	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	10	10	10	4
25 г Мальбит СН (99% мальтит)	73 ± 29	104	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	10	10	10	7
25 г Мальбит 200 (50% мальтит)	89 ± 28	127	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	96	10	10	10	9
593 Ксилитол (Даниско Свитенерс, СК) ³⁰									
25 г Ксилитол	7 ± 7	10	Здоровый, 8	Глюкоза, 3 ч	105	—	—	—	—
25 г Ксилитол С	8 ± 2	12	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	—	—	—	—
Средний показатель 2х исследований	8 ± 1	11 ± 1	—	—	—	10	10	10	1
ОВОЩИ									
594 Кормовые бобы (Канада) ⁶	79 ± 16	113	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	80	11	11	9
595 Зеленый горох									
Горох, замороженный, вареный (Канада) ⁶	39	55	Тип 2, количество не указано	Глюкоза, время не указано	20	80	7	7	3
Горох, замороженный, вареный (Канада) ⁶	51 ± 6	73	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	3	80	7	7	4
Горох, зеленый (<i>Pisum sativum</i>) (Индия) ¹¹	54 ± 14	77	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч ²²	65	80	7	7	4
Средний показатель 3х исследований	48 ± 5	68 ± 7	—	—	—	80	7	7	3
596 Тыква (Южная Африка)	75 ± 9	107	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	29	80	4	4	3
597 Сахарная кукуруза									
Сахарная кукуруза, медовая в зернах (Новая Зеландия)	37 ± 12	53	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	80	16	16	6
Сахарная кукуруза в початке, время варки: 20 мин (Австралия)	48	69	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	80	16	16	8

Сахарная кукуруза (Канада)	59 ± 11	84	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	80	18	1
Сахарная кукуруза, вареная (США)	60	86	Здоровый, 16	Хлеб, 3 ч	51	80	18	1
Сахарная кукуруза, вареная (США)	60	85	Тип 2, 5; НТГ, 6 ¹⁰	Хлеб, 3 ч	28	80	18	1
Сахарная кукуруза (Южная Африка)	62 ± 5	89	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	80	18	1
Средний показатель 6 исследований	54 ± 4	78 ± 6	—	—	—	80	17	9
Сахарная кукуруза, цельные зерна, диетический продукт,	46	66	Тип 2, 20	Хлеб, 3 ч	52	80	14	7
Легкая, консервированная, сушеная, разогретая								
(США)								
Сахарная кукуруза, мороженая, для разогрева в микроволновой печи	47	67 ± 4	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	80	15	7
(Зеленый Великан; Пиллсбери Канада Лтд,								
Торонто, Канада)								
Корнеплоды								
598 Столовая свекла (Канада) ⁶	64 ± 16	91	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	80	7	5
599 Морковь								
Морковь, сырая (Румыния) ⁶⁵	16	23	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч	104	80	8	1
Морковь, чищенная, вареная (Австралия) ⁶	32 ± 5	46	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	80	5	1
Морковь, чищенная, вареная (Сидней, Австралия) ⁶	49 ± 2	70	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	85	80	5	2
Морковь, не указано (Канада) ⁶	92 ± 20	131	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	80	6	5
Средний показатель 4 исследований	47 ± 16	68 ± 23	—	—	—	80	6	3
600 Маниок, вареный, с солью (Кения, Африка)	46	65 ± 12	Тип 2, 14	Хлеб, 2.5 ч	40	100	27	1 2
601 Пастернак (Канада) ⁶	97 ± 19	139	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	80	12	1 2
Картофель								
602 Печёный картофель								
Онтарио, белый, печёный в мундире (Канада)	60	85 ± 4	Тип 1 и 2, 16	Хлеб, 3 ч	1	150	30	1 8
603 Печёный красновато-коричневый картофель Бёрбенк								
Красновато-коричневый, печёный без жира (Канада)	56	80 ± 5	Диабетический, 7	Хлеб, время не указано	106	—	—	—
Красновато-коричневый, печёный без жира, 45-60 мин	78	112	Тип 2, 20	Хлеб, 3 ч	52	—	—	—

Принц Эдвард Айленд, консервированный, для разогревания в микроволновой печи	61	87 ± 8	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	150	18	1
(Эйвон; Коби Фудс Инк, Порт Вильямс, Канада)								
Новый, консервированный, время разогрева в микроволновой печи: 3 мин	65 ± 9	93 ± 13	Здоровый, 10	Хлеб, 2 ч	107	150	18	1 2
(Минг Тайни Тейгерс; Эдгеллс, Челтенхем, Австралия)								
Средний показатель 2х исследований	63 ± 2	90 ± 3	—	—	—	150	18	1
607 Картофель фри								
Картофель фри, мороженый, для разогревания в микроволновой печи	75	107 ± 6	Тип 1 и 2, 6	Хлеб, 3 ч	1	150	29	2 2
(Кевендиш Фармс, Нью Эннен, Канада)								
608 Картофельное пюре быстрого приготовления								
Быстрого приготовления (Франция)	74 ± 12	106	Тип 2, 3	Глюкоза, 3 ч	9	—	—	—
Быстрого приготовления (Канада)	80 ± 13	114	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—
Быстрого приготовления (Эдгеллс Потейто Вип, Эдгеллс, Австралия)	86	123	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	47	—	—	—
Быстрого приготовления (Карнейшн Фудс Со Лтд, Манитоба, Канада)	86	123 ± 5	Тип 1 и 2, 16	Хлеб, 3 ч	1	—	—	—
Быстрого приготовления (Канада)	88	126 ± 6	Диабетический не указано, 7	Хлеб, время не указано	106	—	—	—
Картофельное пюре быстрого приготовления (Айдахоан Фудс, Левисвилль, ID, США)	97 ± 6	139	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO4	—	—	—
Средний показатель бти исследований	85 ± 3	122 ± 5	—	—	—	150	20	1 7
609 Картофельное пюре								
Тип не указано (Канада)	67	96 ± 7	Диабетический, 7	Хлеб, время не указано	106	—	—	—
Тип не указано (Южная Африка)	71 ± 10	101	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	—	—	—
Тип не указано (Франция)	83	118 ± 12	Здоровый, 12	Хлеб, 3 ч	55	—	—	—

	Сладкий картофель, кумара (Новая Зеландия)	77 ± 12	110	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	150	25	19
	Сладкий картофель, кумара (Новая Зеландия)	78 ± 6	111	Тип 2, 14	Глюкоза, 2 ч	25	150	25	20
	Средний показатель 5ти исследований	61 ± 7	87 ± 10	—	—	—	150	28	17
	614 Брюква								
	Брюква (репа) (Канада)6	72 ± 8	103	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	150	10	7
	615 Тапиока								
	Тапиока, вареная в молоке (Дженерал Миллс Канада Инк, Этобико, Канада)	81	115 ± 9	Тип 1 и 2, 10	Хлеб, 3 ч	1	250	18	14
	Тапиока (Manihot utilissima), время приготовления под паром: 1 ч (Индия)11	70 ± 10	100	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч22	65	250	18	12
	616 Таро								
	Таро (Colocasia esculenta) <i>чищенный, вареный</i> (Австралия)	54	77	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч25	79	—	—	—
	Таро, <i>чищенный, вареный</i> (Новая Зеландия)	56 ± 12	80	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—
	Средний показатель 2х исследований	55 ± 1	79 ± 2	—	—	—	150	8	4
	617 Батат								
	Батат, <i>чищенный, вареный</i> (Новая Зеландия)	25 ± 4	36	Тип 2, 13	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—
	Батат, <i>чищенный, вареный</i> (Новая Зеландия)	35 ± 5	50	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—
	Батат (Канада)	51 ± 12	73	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	3	—	—	—
	Средний показатель 3х исследований	37 ± 8	53 ± 11	—	—	—	150	36	13
	МЕСТНАЯ ИЛИ ТРАДИЦИОННАЯ ЕДА РАЗЛИЧНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП								
	Африканская								
	618 Коричневая фасоль (Южная Африка)	24 ± 8	34	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	50 (в сухом виде)	25	6
	619 Турецкий горох (Южная Африка)	5 ± 3	7	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	29	50 (в сухом виде)	29	1

620 Маисовая каша, неочищенны, маисовая крупа:вода (1:3) (Южная Африка)	71 ± 6	101	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	29	50	36	25
						(в сухом виде)		
Каша из кукурузной муки, очищенный,	74 ± 7	106	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	29	50	40	30
кукурузная мука:вода (1:3) (Южная Африка)						(в сухом виде)		
Каша из кукурузной муки или жидкая каша (Кения)	109	156 ± 15	Тип 2, 13	Хлеб, 2.5 ч	40	50 (в сухом виде)	38	41
621 М'фино или Морого, дикая культура (Южная Африка)	68 ± 8	97	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	29	120	50	34
622 Кассава, вареная, с солью (Кения)	46	65 ± 12	Тип 2, 14	Хлеб, 2.5 ч	40	100	27	12
623 Каша и просо или жидкая каша (Кения)	107	153 ± 14	Тип 2, 13	Хлеб, 2.5 ч	40	—	—	—
624 Га кенкей, блюдо готовится из сквашенной кукурузной каши (<i>Zea mays</i>) (Гана)31	12 ± 1	17	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч32	109	150	13	7
625 Гари, жареное тесто из кассавы (<i>Manihot utilissima</i>) (Гана)31	56 ± 3	80	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч32	109	100	27	15
626 неспелый овощной банан (<i>Musa paradisiaca</i>) (Гана)31	40 ± 4	57	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч32	109	120	34	13
627 Батат (<i>Dioscorea</i>) (Гана)31	66	94	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч32	109	150	36	23
Арабская и Турецкая								
628 Хумус (салат из турецкого гороха с подливой)	6 ± 4	9	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	42	30	5	0
629 Киббех сайних (готовится из ягненка и бургула)	61 ± 16	87	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	42	120	15	9
630 Ливанский хлеб (белый, бездрожжевой), хумус, фалафел и таббулех	86 ± 12	123	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	82	120	45	39
631 Мажадра (Сирийское блюдо, чечевица и рис)	24 ± 5	34	Тип 2, 9; здоровый, 9	Глюкоза, 3 ч14	88	250	41	10
632 Марокканский кускус (тушеная манка,	58 ± 9	83	Тип 2, 8;	Глюкоза, 3 ч14	88	250	29	17

Турецкий горох и овощи)			здоровый, 8						
633 Фаршированные виноградные листья (начинка из риса и ягненка в томатном соусе)	30 ± 11	43	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	42	100	15	5	
634 Суп Тархана (пшеничная мука, йогурт, помидоры и зеленый перец)	20	29	Тип 2, 52;	Глюкоза, 2 ч	32	—	—	—	
			здоровый, 31						
635 Турецкий хлеб, мука из белозёрной пшеницы	87	124	Тип 2, 52; здоровый, 31	Глюкоза, 2 ч	32	30	17	15	
636 Турецкий хлеб, мука из цельного зерна	49	70	Тип 2, 52; здоровый, 31	Глюкоза, 2 ч	32	30	16	8	
637 Турецкий суш из лапши	1	1	Тип 2, 52;	Глюкоза, 2 ч	32	250 мл	9	0	
			здоровый, 31						
Азиатская									
638 Колотый рис, белый, приготовленный в рисоварке (Лайон Фудс, Тайланд)	86 ± 10	123	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	150	43	37	
639 Рис с маслом, теплый белый рис и масло (Япония)	79	113	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	51	40	
640 Рис карри (Япония)	67	96	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	61	41	
641 Рис каррис сыром (Япония)	55	79	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	49	27	
642 Клейкий рис									
Клейкий рис, белый, приготовленный в рисоварке (БангсуЧиаМенгРайсКо, Бангкок, Тайланд)	98 ± 7	140	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	150	32	31	
Клейкий рис, не указано (ЕсубиШокухин, Япония)	86	123	Здоровый, 6	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	65	55	
Средний показатель 2х исследований	92 ± 6	132 ± 9	—	—	—	150	48	44	
643 Шар из клейкого риса лепёшкой из клейкого риса (моти) (Япония)	48	69	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	75	28	14	
644 Лепешка из клейкого риса сушеными морскими водорослями (Япония)	83	119	Здоровый, 8	Рис, 2 ч ²⁶	89	75	39	32	
645 Клейкая рисовая мука, быстрого приготовления, подается теплыми жареными соевыми бобами (Япония)	65	93	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	100	41	27	

646 Жасминовый рис, белый, приготовленный в рисоварке	109 ± 10	156	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	150	42	4 6
(Голден Ворлд Фудс, Бангкок, Тайланд)								
647 Белый рис с низким содержанием протеинов с сушеными морскими водорослями	70	100	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	60	4 2
(Япония)								
648 Бобы Лунгков (Нешенл Сириалс, Ойлс энд Фудстафс, Китай)	26	37 ± 6	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	180	45	1 2
649 Личи, консервированные в сиропе, сушеные	79 ± 8	113	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	120	20	1 6
(Нарциссус бренд , Китай)								
650 Лапшаизфасоли золотистой, сушеная, вареная(Китай)	39 ± 9	56	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	180	45	1 8
651 Мука из неклеякого риса, подается теплой с напитками	68	97	Здоровый, 8	Рис, 2 ч ²⁶	89	100	50	3 4
(Ямато Нусан, Япония)								
652 Рисовые крекеры, без добавок (Сакада, Япония)	91	130	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	30	25	2 3
653 Жидкаярисоваякашас сушеными водорослями (СагуКо Лтд, Япония)	81	116	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	250	19	1 5
654 Рисовая лапша, сушеная, вареная(ТайВорлд, Бангкок, Тайланд)	61 ± 6	87	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	180	39	2 3
655 Рисовая лапша, свежая, вареная (Австралия)	40 ± 4	57	Здоровый, 12	Глюкоза, 2 ч	73	180	39	1 5
656 Рисовая вермишель, Конгмун (Нешенл Сириалс, Китай)	58	83 ± 5	Тип 1 и 2, 9	Хлеб, 3 ч	1	180	39	2 2
657 Жареный рисовый шар (СагуКо Лтд, Япония)	77	110	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	75	27	2 1
658 Соленый рисовый шар (СагуКо Лтд, Япония)	80	114	Здоровый, 7	Рис, 2 ч ²⁶	89	75	26	2 0
659 ЛапшаСоба, быстрого приготовления, подогреваемая в горячей воде, подается с супом (Япония)	46	66	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	180	49	2 2
660 Тушеные овощи, курица и рис, домашнего приготовления (Австралия)	73 ± 17	104	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	75	5 5
661 Суши								
Суши, лосось (Ай Лав Суши; Австралия) ⁶	48 ± 8	69	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO ⁴	100	36	1 7

Суши, жареные морские водоросли, укус и рис (Япония)	55	79	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	100	37	20
Средний показатель 2х исследований	52 ± 4	74 ± 5	—	—	—	100	37	19
662 Лапша Удон								
Лапша Удон, свежая, для разогревания (Фантастик, Виндзор Гарденс, Австралия) ^б	62 ± 8	89	Здоровый, 10	Глюкоза, 2 ч	UO4	180	48	30
Лапша Удон, быстрого приготовления, с соусом и жареным бобовым творогом (НишинШокухин, Япония)	48	69	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	180	47	23
Средний показатель 2х исследований	55 ± 7	79 ± 10	—	—	—	180	48	26
663 Белый рис, сушеные морские водоросли и молоко								
Белый рис, сушеные морские водоросли и молоко, Подаются вместе (Япония)	57	81	Здоровый, 7	Рис, 2 ч ²⁶	89	—	—	—
Белый рис, сушеные морские водоросли и молоко (молоко подается перед рисом) (Япония)	56	80	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	—	—	—
Белый рис, сушеные морские водоросли и молоко (молоко подается после риса) (Япония)	55	79	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	—	—	—
Средний показатель по 3 исследованиям	56 ± 1	80 ± 1	—	—	—	300	47	26
664 Белый рис с нарезкой из сушеной рыбы (окака) (Япония)	79	113	Здоровый, 6	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	50	40
665 Белый рис с квашенными соевыми бобами (натто) (Япония)	56	80	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	43	24
666 Белый рис с мисо-супом быстрого приготовления (суп с соевой пастой) (Япония)	61	87	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	150	47	29
667 Белыйрис с молоком с низким содержанием жира (Япония)	69	99	Здоровый, 9	Рис, 2 ч ²⁶	89	300	47	32
668 Белый рис и несладкий йогурт Белыйрис и несладкий йогурт, подается перед рисом (Япония)	59	84	Здоровый, 10	Рис, 2 ч ²⁶	89	—	—	—

Белый рис и несладкий йогурт, подается вместе	58	83	Здоровый, 10	Рис, 2 ч26	89	—	—	
(Япония)								
Средний показатель 2х исследований	59 ± 1	84 ± 1	—	—	—	150	32	19
669 Белый рис с уксусом и огурцом								
Белый рис с уксусом и огурцом	63	90	Здоровый, 9	Рис, 2 ч26	89	—	—	
(маринованные овощи подаются перед рисом)								
(Япония)								
Белый рис с уксусом и огурцом	61	87	Здоровый, 11	Рис, 2 ч26	89	—	—	
(маринованные овощи подаются с рисом)								
(Япония)								
Средний показатель 2х исследований	62 ± 1	89 ± 2	—	—	—	150	43	27
670 Белый рис с сырым яйцом и соевым соусом	72	103	Здоровый, 6	Рис, 2 ч26	89	150	36	26
(Япония)								
671 Белый рис с жареными соевыми бобами	56	80	Здоровый, 9	Рис, 2 ч26	89	150	51	29
(Япония)								
672 Белый рис с солеными сухими сливами	80	114	Здоровый, 10	Рис, 2 ч26	89	150	49	39
(умебоши) (Япония)								
673 Белый рис с морскими водорослями, завернутый в лист морских водорослей	77	110	Здоровый, 7	Рис, 2 ч26	89	150	51	39
(Япония)								
Азиатская, Индийская								
674 Амарант (Amaranthusesculentum) поджаренный, с молоком и подслащивающим веществом, не имеющим энергетической ценности	97 ± 19	139	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч22	43	30	19	18
675 Бажра								
Бажра (Pennisetum typhoideum), жареный хлеб из мукиБажра	55 ± 13	79	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	—	—	
Бажра (Pennisetum typhoideum)	49	70	Здоровый, 18	Хлеб, 3 ч	50	—	—	
Бажра (Pennisetum typhoideum)	67	96	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	50	—	—	

Средний показатель 3х исследований	57 ± 5	82 ± 8	—	—	—	75 (в сухом виде)	50	29
676 Банан (<i>Musa sapientum</i>), сорт Нендра, незрелый, время приготовления на пару: 1 ч11	70 ± 11	100	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч22	65	120	45	31
677 Ячмень								
Ячмень (<i>Hordeum vulgare</i>)	48	69	Здоровый, 8	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Ячмень (<i>Hordeum vulgare</i>)	37	53	Тип 2, 6	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	43 ± 6	61 ± 8	—	—	—	150	37	16
678 Бенгальский грем дал, турецкий горох	11	16	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	54	150	36	4
679 Фасоль мунго (<i>Phaseolus mungo</i>), вымоченная в течение 12 ч, хранение в условиях повышенной влажности: 24 ч, приготовление на пару: 1 ч11	43 ± 10	61	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч22	65	150	18	8
Чапати								
680 Чапати, амарант-пшеница (25:75) смешанная мука, подается с бутылочной тыквой и томатным карри	66 ± 10	94	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч22	43	60	30	20
681 Чапати, амарант-пшеница (50:50) смешанная мука, подается с бутылочной тыквой и томатным карри	76 ± 20	108	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч22	43	60	30	23
682 Чапати, мука из фасоли мунго	27	39	Тип 2, 11	Пшеница Чапати, 3 ч	756	—	—	—
683 Чапати, Бажра	67	96	Тип 2, 14	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Чапати, Бажра	49	70	Здоровый, 18	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	58 ± 9	83 ± 13	—	—	—	—	—	—
684 Чапати, ячмень								
Чапати, ячмень	37	53	Тип 2, 14	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Чапати, ячмень	48	69	Здоровый, 18	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	42 ± 5	61 ± 8	—	—	—	—	—	—
685 Чапати маисовый (<i>Zea mays</i>)								
Чапати маисовый (<i>Zea mays</i>)	64	92	Тип 2, 14	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—

Чапати маисовый (<i>Zea mays</i>)	59	85	Здоровый, 18	Хлеб, 3 ч	50	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	62 ± 3	89 ± 4	—	—	—	—	—	—
686 Чапати, пшеница, подается с бутылочной тыквой и томатным карри	66 ± 9	94	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч22	43	60	32	21
687 Чапати, мука из солодовой пшеницы, мотт	66 ± 9	94	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	111	60	38	25
(<i>Phaseolus aconitifolius</i>) и турецкий горох								
(<i>Cicer arietinum</i>)								
688 Чапати, мука из поджаренной пшеницы, мотт и бенгальский грем	40 ± 8	58	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	111	60	36	14
689 Чапати, мука из сушеной пшеницы, мотт и бенгальский грем	60 ± 9	85	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	111	60	38	23
690 Чапати								
Чапати, пшеничная мука, тонкий, с нутом обыкновенным	81 ± 4	116	Тип 2, 8	Глюкоза, 2 ч	112	200	50	41
(<i>Phaseolus aureus</i>) дал								
Чапати, пшеничная мука, тонкий, с нутом обыкновенным	44 ± 3	63	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	112	200	50	22
(<i>Phaseolus aureus</i>) дал								
Средний показатель по 2 группам объектов	63 ± 19	90 ± 27	—	—	—	200	50	32
Чила (тонкий пикантный блин из бобового теста)								
691 Чила, бенгальский грем (<i>Cicer arietinum</i>)	42 ± 1	60	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч52	113	150	28	12
Чила, бенгальский грем (<i>Cicer arietinum</i>), квашеное тесто	36 ± 1	51	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч52	113	150	28	10
692 Чила, нут обыкновенный (<i>Phaseolus aureus</i>)	45 ± 1	64	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч52	113	150	26	12
Чила, нут обыкновенный (<i>Phaseolus aureus</i>), квашеное тесто	38 ± 1	54	Здоровый, 15	Глюкоза, 2 ч52	113	150	26	10
693 Докла								
Докла, пирог из закваски, приготовленный на пару; лущеный турецкий горох и пшенично-манная каша	35 ± 4	50	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	114	—	—	—
Докла, пирог из закваски, приготовленный на пару;	31 ± 6	44	Тип 2, 5	Глюкоза, 2 ч	114	—	—	—

лушенный турецкий горох и пшенично-манная каша									
Средний показатель по 2 группам объектов	33 ± 2	47 ± 3	—	—	—	100	20	6	
694 Досай									
Досай (пропаренный и сырой рис, вымоченный, дробленый, заквашенный и жареный) с чатни	77 ± 3	110	Тип 2, 9	Глюкоза, 2 ч	112	150	39	30	
Досай (пропаренный и сырой рис, вымоченный, дробленый, заквашенный и жареный) с чатни	55 ± 2	79	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	112	150	39	22	
Средний показатель по 2 группам объектов	66 ± 11	95 ± 16	—	—	—	150	39	26	
695 Нут обыкновенный (<i>Phaseolus aureus</i>), вымоченный в течение 12 ч, хранение в условиях повышенной влажности: 24 ч, время приготовления на пару: 1 ч 11	38 ± 14	54	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч 22	65	150	17	6	
696 Нут обыкновенный, цельный с варагу	57 ± 6	81	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	80	50	29	
(<i>Paspalum scorbiculatum</i>), приготовление под давлением						(в сухом виде)			
697 Нут обыкновенный даль с варагу (<i>Paspalum</i>	78 ± 12	111	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	78	50	39	
<i>scorbiculatum</i>), приготовление под давлением						(в сухом виде)			
698 Долихос двухцветковый (<i>Dolichos biflorus</i>) вымоченный в течение 12 ч, хранение в условиях повышенной влажности: 24 ч, время приготовления на пару: 1 ч 11	51 ± 11	73	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч 22	65	150	29	15	
699 Идли									
Идли (пропаренный и сырой рис + черный дал, вымоченный, дробленый, квашеный и пропаренный) с чатни	77 ± 2	110	Тип 2, 10	Глюкоза, 2 ч	112	250	52	40	
Идли (пропаренный и сырой рис + черный дал, вымоченный, дробленый, квашеный и пропаренный) с чатни	60 ± 2	86	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	112	250	52	31	
Средний показатель по 2 группам объектов	69 ± 9	98 ± 12	—	—	—	250	52	36	
700 Жовар, жареный хлеб из муки Жовар	77 ± 8	110	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	70	50	39	
(<i>Sorghum vulgare</i>)						(в сухом виде)			

701 Ладду									
Ладду (жареный амарант, просо итальянское, жареный бобовый порошок и семена пажитника) в теплом сладком сиропе	24 ± 4	34	Здоровый, 5 женщин	Глюкоза, 2 ч	114	—	—		
Ладду (жареный амарант, просо итальянское, жареный бобовый порошок и семена пажитника) в теплом сладком сиропе	29 ± 4	41	Тип 2, 5 мужчин	Глюкоза, 2 ч	114	—	—		
Средний показатель по 2 группам объектов	27 ± 3	38 ± 4	—	—	—	50	31		8
702 Чечевица и цветная капуста с карри и рисом (Австралия)	60 ± 10	86	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	87	360	51		3 1
703 Просо/Дагусса (<i>Eleusine coracana</i>), лущеное, вымоченное в течение 12 ч, хранение в условиях повышенной влажности: 24 ч, время приготовления на пару: 1 ч 11	68 ± 10	97	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч 22	65	150	34		2 3
703 Просо/Дагусса									
Просо/Дагусса (<i>Eleusine coracana</i>) 11	84	120	Тип 2, 20	Глюкоза, 2 ч	68	70 (в сухом виде)	50		4 2
Мука Просо/Дагусса (<i>Eleusine coracana</i>) подается с жареным хлебом	104 ± 13	149	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	70	50		5 2
Средний показатель 2х исследований	94 ± 10	135 ± 15	—	—	—	—	—		
705 Понгал									
Понгал (Рис и жареный нут обыкновенный дал, приготовление под давлением)	90 ± 3	129	Тип 2, 10	Глюкоза, 2 ч	112	—	—		
Понгал (Рис и жареный нут обыкновенный дал, приготовление под давлением)	45 ± 2	64	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	112	—	—		
Средний показатель по 2 группам объектов	68 ± 23	97 ± 33	—	—	—	250	52		3 5
706 Пури									
Пури (жареное во фритюре пшеничное тесто) с картофельной пальей (картофельное пюре)	82 ± 2	117	Тип 2, 8	Глюкоза, 2 ч	112	—	—		

Пури (жареное во фритюре пшеничное тесто)	57 ± 1	81	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	112	—	—	
с картофельной пальей (картофельное пюре)								
Средний показатель по 2 группам объектов	70 ± 13	99 ± 18	—	—	—	150	41	28
707 Ражмах (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	19	27	Здоровый, 6	Глюкоза, 2 ч	54	150	30	6
708 Рис (<i>Oryza sativa</i>) вареный, подается с бутылочной тыквой и помидорами с карри	69 ± 15	99	Тип 2, 6	Глюкоза, 3 ч ²²	43	150	38	26
709 Манная крупа								
Манная крупа (<i>Triticumaestivum</i>), пропаренная	55 ± 9	79	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч ³²	69	67 (в сухом виде)	50	28
Манная крупа (<i>Triticumaestivum</i>), предварительно обожженная	76 ± 6	109	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч ³²	69	67	50	38
Манная крупа (<i>Triticumaestivum</i>) с квашеной фасолью мунгодал (<i>Phaseolus mungo</i>)	46 ± 12	66	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч ³²	69	71	50	23
						(в сухом виде)		

Манная крупа (<i>Triticumaestivum</i>) с квашеным нутом обыкновеннымдал (<i>Phaseolusaureus</i>)	62 ± 20	89	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч ⁵²	69	71	50	31
						(в сухом виде)		
Манная крупа (<i>Triticumaestivum</i>) с квашеным бенгальским гремомдал (<i>Cicerarietum</i>)	54 ± 7	77	Тип 2, 30	Глюкоза, 2 ч ⁵²	69	71	50	27
						(в сухом виде)		
710 Маниок (<i>Manihotutilissima</i>), время приготовления на пару: 1 ч ¹¹	70 ± 10	100	Здоровый, 12-15	Глюкоза, 3 ч ²²	65	250	18	12
711 Варазу (<i>Paspalum scorbiculatum</i>), приготовление под давлением 15 фунтов 12-15 мин	68 ± 8	97	Тип 2, 6	Глюкоза, 2 ч	110	76	50	34
						(в сухом виде)		
712 Упитту								
Упитту (жареная манная каша и лук, приготовленная с водой)	67 ± 3	96	Тип 2, 12	Глюкоза, 2 ч	112	—	—	—
Упитту (жареная манная каша и лук, приготовленная с водой)	69 ± 4	99	Здоровый, 11	Глюкоза, 2 ч	112	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	68 ± 1	98 ± 2	—	—	—	150	42	28
713 Упшума кеджери								
Упшума кеджери (просо, бобовые, семена пажитника; жареные и приготовленные с водой)	18 ± 3	25	Здоровый, 5	Глюкоза, 2 ч	114	—	—	—
Упшума кеджери (просо, бобовые, семена пажитника; жареные и приготовленные с водой)	19 ± 3	28	Тип 2, 5	Глюкоза, 2 ч	114	—	—	—
Средний показатель по 2 группам объектов	18 ± 1	27 ± 2	—	—	—	150	33	6
Кухня Австралийских аборигенов								
714 <i>Acaciaaneura</i> , семена акации, жареные, перетертые в пасту ⁶	8	11	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	50	17	1
715 <i>Acacia coriacea</i> , дупустыни, хлебизсемян ⁶	46	66	Здоровый, 6	Хлеб, 3 ч	79	75	24	11
716 <i>Araucariabidwillii</i> , орехдеревабанья, печеный в течение 10 мин ⁶	47	67	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	50	16	7
717 Кустарниковый мед, Шугар Берг ⁶	43	61	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	30	25	11
718 <i>Castanospermumastrale</i> , семена черного гороха,	8	11	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	50	9	1

в нарезке, вымоченные в течение 1 недели, толченные и печеные ⁶									
719 <i>Dioscorea bulbifera</i> , батат, чищенный,	34	49	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	150	36	12	
в нарезке, время вымачивания: 2 дня, время выпекания: 15 мин ⁶									
720 <i>Macrozamia communis</i> , плод цикасной пальмы,	40 ± 2	57	Здоровый, 7	Глюкоза, 2 ч	85	50	25	10	
в нарезке, время вымачивания: 1 неделя, измельченный, печеный ⁶									
Острова Тихого океана									
721 Плод хлебного дерева (<i>Artocarpus altilis</i>) (Австралия) ⁶	68	97	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	120	27	18	
722 Банан/банан овощной, зеленый									
Зеленый банан, вареный (Новая Зеландия)	38 ± 10	54	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	25	120	21	8	
723 Сладкий картофель									
Сладкий картофель (<i>Protocoeabatas</i>) (Австралия)	44	63	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	150	25	11	
Сладкий картофель, кумара (Новая Зеландия)	77 ± 12	110	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	150	25	19	
Сладкий картофель, кумара (Новая Зеландия)	78 ± 6	111	Тип 2, 14	Глюкоза, 2 ч	25	150	25	20	
Средний показатель 3х исследований	66 ± 11	95 ± 16	—	—	—	150	28	17	
724 Таро									
Таро (<i>Colocasia esculenta</i>) очищенный, вареный (Австралия)	54	77	Здоровый, 7	Картофель, 3 ч ²⁵	79	—	—	—	
Таро, очищенный, вареный (Новая Зеландия)	56 ± 12	80	Здоровый, 9	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	55 ± 1	79 ± 2	—	—	—	150	8	4	
725 Батат									
Батат, очищенный, вареный (Новая Зеландия)	25 ± 4	36	Тип 2, 13	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Батат, очищенный, вареный (Новая Зеландия)	35 ± 5	50	Здоровый, 14	Глюкоза, 2 ч	25	—	—	—	
Средний показатель по 2 группам объектов	30 ± 5	43 ± 7	—	—	—	150	36	13	
Израильская									
726 Мелавач (тесто из муки белозёрной пшеницы с маслом, жареное)									
Мелавач	61 ± 10	87	Тип 2, 9; здоровый, 9	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	88	—	—	—	
Мелавач	71 ± 7	101	Тип 2, 14	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	115	—	—	—	
Средний показатель 2х исследований	66 ± 5	94 ± 7	—	—	—	115	53	35	
727 Мелавач + 15 г плодов рожкового дерева (<i>Ceratonia siliqua</i>) тлетчатка (растворимая)	31 ± 6	44	Тип 2, 9	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	115	130	53	16	

728 Мелавач + 15 г кукурузной клетчатки (нерастворимой)	59 ± 10	84	Тип 2, 9	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	115	130	53	31	
729 Мелавач + 15 г люпина (<i>Lupinus albus</i>) клетчатка	72 ± 10	103	Тип 2, 10	Глюкоза, 3 ч ¹⁴	115	130	53	38	
Пища индейцев племени пима									
730 Желуди, тушеные с олениной (<i>Quercus emoryi</i>) ⁶	16 ± 1	23	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	116	100	6	1	
731 Кактусовый джем (<i>Stenocereus thurberi</i>)	91	130 ± 19	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	117	30	20	18	
732 Дробленая кукуруза (<i>Zea mays</i>) ⁶	40 ± 5	57	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	116	150	30	12	
733 Смоква (<i>Stenocereus thurberi</i>)	70	100 ± 19	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	117	30	24	17	
734 Бульон из мексиканской фасоли (<i>Phaseolus lunatus</i>) ⁶	36 ± 3	51	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	116	250	мл 32	12	
735 Пирожки из мескитового дерева (<i>Prosopis velutina</i>) ⁶	25 ± 3	36	Здоровый, 4	Глюкоза, 2 ч	116	60	4	1	
736 Тортулья (<i>Zea mays</i> и <i>Olneya tesota</i>)	38	54 ± 9	Здоровый, 8	Хлеб, 2 ч	117	60	25	9	
737 Бульон из белых тепари (<i>Phaseolus acutifolius</i>) ⁶	31 ± 3	44	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	116	250	мл 32	10	
738 Бульон из желтых тепари (<i>Phaseolus</i>)	29 ± 3	41	Здоровый, 8	Глюкоза, 2 ч	116	250	мл 26	8	

<i>acutifolius</i>) ⁶									
Южно-Американская									
739 Арпеа, кукурузная лепешка, из кукурузной муки (Мексика)	72	102	Здоровый, 6	Глюкоза, 4 ч ³³	118	100	43	31	
740 Арпеа, из обычной очищенной кукурузной муки (25%амилозы) ^{9,34}	81	116	Здоровый, 9	Арпеа, 2 ч ³⁵	119	100	43	35	
741 Арпеа, из кукурузной очищенной муки с высоким содержанием амилозы (70%) ^{9,34}	44	63	Здоровый, 9	Арпеа, 2 ч ³⁵	119	100	25	11	
742 Черный горох	30	43 ± 17	Тип 2, 27; здоровый, 21	Хлеб, 3 ч	98	150	23	7	
743 Коричневая фасоль	38	54 ± 15	Тип 2, 27; здоровый, 21	Хлеб, 3 ч	98	150	25	9	
744 Кукурузная тортилья (Мексиканская кухня)	52	74 ± 7	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	50	24	12	
745 Кукурузная тортилья, подается с пережаренными толчеными бобами пинто и томатным соусом (Мексиканская кухня)	39	56 ± 8	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	100	23	9	
746 Кукурузная тортилья, жареная, с толченым картофелем, свежим помидором и салатом-латуком (Мексиканская кухня)	78	111 ± 12	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	100	15	11	
747 мексиканский кактус Нопал (опунция обыкновенная)	7	10 ± 17	Тип 2, 27; здоровый, 21	Хлеб, 3 ч	98	100	6	0	
748 Фасоль пинто, вареная в соленой воде	14	19 ± 3	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	150	25	4	
749 Пшеничная тортилья (Мексиканская кухня)	30	43 ± 7	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	50	26	8	
750 Пшеничная тортилья, подается спережаренными бобами пинто и томатным соусом (Мексиканская кухня)	28	40 ± 13	Здоровый, 8	Хлеб, 3.5 ч	120	100	18	5	

¹ NS, не указано; тип 1 и тип 2, объекты с диабетом типа 1 и типа 2; AUC, область под кривой. Размеры порций в граммах, если не указано иное.

² х – ± SEM. Два значения GI указаны для одного продукта—в одном случае глюкоза/ сахар используется в качестве контрольного продукта, в другом контрольным продуктом является белый хлеб.

³ Рассчитывается путем умножения GI продукта, контрольным продуктом при исследовании которого является глюкоза, на указанное количество в граммах углеводов на порцию и последующим делением на 100.

⁴ Отдел питания (Университет Сиднея, австралия), неопубликованные данные, 1995–2002.

⁵ Низкий GI объясняется добавлением в состав плющенных овсяных хлопьев.

⁶ Порции исследуемого продукта и контрольного продукта содержали 25 г углеводов.

⁷ В Ланг (Данон Витапол Кампани, Лё Плесси-Робинсон, Франция), неопубликованные данные, 1996–2000.

⁸ Гликемический индекс, рассчитанный на основании AUC для глюкозы.

⁹ GI рассчитан с применением математической формулы на основании результатов лабораторного гидролиза крахмала.

¹⁰ Нарушенная толерантность к глюкозе.

¹¹ Исследуемый продукт и контрольный продукт содержат 100г углеводов.

¹² Исследуемый продукт и контрольный продукт содержат 100 г углеводов.

- ¹³ Значения из расчета 0.5 углеводов/кгвеса тела.
- ¹⁴ АУСизмеряется в течение 3 ч в 5 временных точках (0, 30, 60, 120 и 180 мин).
- ¹⁵ ГИ скорректирован с учетом добавления молока и представляет порцию 50 углеводов.
- ¹⁶ Приготовлено из сырых овсяных хлопьев, время приготовления: 20 мин.
- ¹⁷ Используется в качестве контрольного продукта с ГИ 100. ГИ исследуемого продукта измеряется путем выражения значения АУС глюкозы для исследуемого продукта в процентном соотношении значения АУС для пшеничных чапати.
- ¹⁸ ГИ рассчитан по формуле $AUC_{\text{продукта}}/AUC_{\text{глюкозы}}$. Значение АУС измеряется в течение 3 ч в 5 временных точках.
- ¹⁹ Дж. Дзинизевски, Дж. Чиок (Национальный институт пищевых продуктов и питания, Польша), неопубликованные данные, 1996–2001.
- ²⁰ Дж.Бренд-Миллер, С.Хольт (Университет Сиднея, Австралия) и В. Ланг (Данон Витапол Кампани, Лё Плесси-Робинсон, Франция), неопубликованные данные, 2000 и 2001.
- ²¹ М.Чамп (ИНРА, Франция) и В. Ланг (Данон Витапол Кампани, Франция), неопубликованные данные, 1998.
- ²² Значение АУС измеряется в течение 3 ч в 4 временных точках.(0, 1, 2и 3 ч).
- ²³ АУСрассчитана как площадь после того, как объект не принимал пищу в течение 3 часов.
- ²⁴ АУС рассчитывается после 5 часов, а отбор образцов крови производится каждый час.
- ²⁵ Картофель используется в качестве контрольного продукта с ГИ 80. ГИ исследуемого продукта измеряется путем выражения значения АУС глюкозы для исследуемого продукта в процентном соотношении значения АУС для картофеля.
- ²⁶ Белый рис используется как контрольный продукт, исследование проводится также для глюкозы, ГИ которой определен как 122. Полученный ГИ умножается на 100 и делится на 122 для перевода ГИ в шкалу глюкозы (т.е. глюкоза=контрольный продукты с ГИ 100).
- ²⁷ Содержание глюкозы в крови измеряется с интервалом в 30 мин.
- ²⁸ ГИ сахаров рассчитывает из гликемической реакции на сахар и плющенные овсяные хлопья путем вычитания гликемической реакции на овсяные хлопья.
- ²⁹ Исследуемый продукт и контрольный продукт содержат 30 г углеводов.
- ³⁰ Общий вес исследуемого продукта – 25 г, тогда как контрольный продукт содержал 25 г доступных углеводов. Содержание углеводов в исследуемом продукте считается 100% доступным (возможна завышенная оценка).
- ³¹ Потребляется в составе смешанной пищи с рыбой, помидорами и луковым соусом.
- ³² АУС измеряется в течение 2 ч в 4 временных точках (0, 30, 60 и 120 мин).
- ³³ АУС измеряется в течение 4 ч в 6 временных точках(0, 30, 60, 120, 180 и 240 мин).
- ³⁴ Исследуемый продукт и контрольный продукт содержат 45 г углеводов.
- ³⁵ Контрольный продукт – арпа из обычной кукурузной муки.