

Название крупы	Гликемический индекс
Амарант	35
Белый рис пропаренный	60
Белый рис шлифованный	70
Булгур	47
Вязкая ячневая каша	50
Гороховая каша	22
Гречка зеленая	54
Гречка продел	65
Гречка ядрица	60
Гречневая каша	50
Дикий рис	57
Киноа	35
Коричневый рис	50
Кукурузная крупа (полента)	70
Кускус	65
Кускус грубого помола	50
Кускус мелкого помола	60
Кускус цельнозерновой	45
Льняная каша	35
Маис	35
Манка грубого помола	50
Манка мелкого помола	60
Манка на воде	75
Манка цельнозерновая	45
Молочная манка	65
Молочная ячка	50
Мюсли	80

Овес недробленый	35
Овес расплющенный	40
Овсяная каша быстрого приготовления	66
Овсянка на воде	40
Овсянка на молоке	60
Овсяные хлопья	40
Отруби	51
Перловая каша на воде	22
Перловая крупа	50
Перловка на молоке	50
Полба/спельта	55
Просо	70
Пшеничная крупа	45
Пшенка на воде	50
Пшенная каша на молоке	71
Пшено	71
Рис Басмати длиннозерновой	50
Рис Басмати неочищенный	45
Рис белый ароматный жасминовый	70
Рис белый длиннозерновой	60
Рис белый обычный	72
Рис быстрого приготовления	75
Рис дикий	35
Рис коричневый нешлифованный	50
Рис красный	55
Рис нешлифованный	65
Рисовая каша молочная	70
Рисовые отруби	19

Рожь зерно продовольственное	35
Сорго (суданская трава)	70
Сырые овсяные хлопья	40
Ячневая крупа	35