|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | ГИ | Питательная информация (на 100 г) | | | | Общая оценка (ИПЦ) |
| Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| Семечки подсолнуха | 8 | 572 | 21 | 53 | 4 | 1 |
| Сырая капуста | 10 | 25 | 2 | - | 4,3 | 10 |
| Сырой лук | 10 | 15 | 0,9 | - | 4,4 | 10 |
| Помидоры свежие | 10 | 12 | 0,9 | - | 2,8 | 10 |
| Зеленый перец | 10 | 15 | 0,9 | 0,4 | 2,2 | 10 |
| Баклажаны | 10 | 24 | 1,2 | 0,1 | 4,5 | 10 |
| Брокколи | 10 | 27 | 3 | 0,4 | 2,7 | 10 |
| Грибы белые | 10 | 34 | 3,7 | 1,7 | 1,1 | 10 |
| Салат листовой | 10 | 15 | 1,8 | - | 4,2 | 10 |
| Петрушка | 10 | 49 | 3,7 | 0,4 | 8 | 10 |
| Укроп | 10 | 31 | 2,5 | 0,5 | 4,1 | 10 |
| Капуста квашеная | 10 | 19 | 1,8 | 0 | 2,2 | 7 |
| Щавель, шпинат | 10 | 20 | 2,5 | 0,3 | 2,5 | 10 |
| Редис | 15 | 20 | 1,2 | 0,1 | 3,4 | 10 |
| Редька | 15 | 35 | 1,9 | 0,2 | 6,5 | 10 |
| Вареная цветная капуста | 15 | 18 | 3,1 | - | 0,4 | 10 |
| Капуста белокочанная тушеная | 15 | 75 | 2 | 33 | 9,6 | 10 |
| Капуста квашеная | 15 | 19 | 1,8 | - | 2,2 | 10 |
| Красный перец | 15 | 65 | 2,3 | 0,3 | 15,8 | 10 |
| Маслины | 15 | 175 | 1,8 | 16,3 | 5,3 | 4 |
| Огурцы свежие | 20 | 13 | 0,6 | - | 1,8 | 10 |
| Огурцы солёные | 20 | 13 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 7 |
| Бобы | 25 | 60 | 6,0 | 0,1 | 8,5 | 3 |
| Чечевица | 25 | 327 | 25,4 | 3 | 57,5 | 2 |
| Жареная цветная капуста | 35 | 120 | 3 | 18 | 0,4 | 2 |
| Морковь сырая | 35 | 29 | 1 | - | 6,2 | 10 |
| Фасоль | 40 | 60 | 5 | - | 10 | 7 |
| Зеленый горошек свежий | 40 | 72 | 5 | - | 14,5 | 6 |
| Свекла | 64 | 42 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 5 |
| Кукуруза | 70 | 123 | 4,1 | 2,3 | 22,5 | 3 |
| Тыква | 75 | 25 | 1 | - | 4,2 | 5 |
| Вареные кабачки | 75 | 15 | 1 | 0,2 | 3 | 6 |
| Кабачки жареные | 75 | 83 | 1,1 | 6 | 7,7 | 2 |
| Картофельные чипсы | 80 | 336 | 5,9 | 36,7 | 49,3 | 0 |
| Вареный картофель | 90 | 78 | 1,4 | 1 | 78 | 2 |
| Картофельное пюре | 90 | 369 | 7 | 9,2 | 83 | 0 |
| Жареный картофель | 95 | 340 | 5 | 17 | 42 | 0 |
| Вареная морковь | 101 | 33 | 1 | - | 6 | 2 |