Таблица ХЕ и углеводов

Углеводы без клетчатки на 100 г продукта в том виде, в котором его едят, и в типичной порции. 1 ХЕ = 12 г углеводов. Чашка и стакан здесь равны американской мерной чашке, около 240 мл.

Продукты, которые ищут чаще всего: 86. Все продукты (400): soba-app.com/ru/produkty/

Продукт	Углеводы на 100 г, г	Порция	Углеводы, г	ХЕ
Крупы, картофель и бобовые				
Батат (запечённый)	17,4	1 шт. крупного размера (180 г)	31,3	2,6
Белый рис (варёный)	27,8	1 чашка (158 г)	43,9	3,7
Булгур (варёный)	14,1	1 чашка (182 г)	25,6	2,1
Гречка (варёная)	17,2	1 чашка (168 г)	29,0	2,4
Картофельное пюре (с молоком и маргарином)	15,4	1 чашка (210 г)	32,4	2,7
Киноа (варёная)	18,5	1 чашка (185 г)	34,2	2,9
Кукурузный крахмал	90,4	¼ чашки (32 г)	28,9	2,4
Кускус (готовый)	21,8	1 чашка (157 г)	34,3	2,9
Макароны (варёные)	29,1	2 чашки (248 г)	72,1	6,0
Манная каша (на воде)	10,1	1 чашка (240 г)	24,3	2,0
Нут (варёный)	19,8	1 чашка (164 г)	32,5	2,7
Овсянка (на воде)	10,3	1 чашка (234 г)	24,1	2,0
Овсяные хлопья (сухие)	57,6	1 чашка (81 г)	46,7	3,9
Полба (варёная)	22,5	1 чашка (194 г)	43,7	3,6
Пшеничная мука	73,6	½ чашки (63 г)	46,4	3,9
Пшённая каша (на воде)	22,4	1 чашка (174 г)	38,9	3,2
Тофу	1,6	1 чашка (124 г)	1,9	0,2
Чечевица (варёная)	12,2	1 чашка (198 г)	24,2	2,0
Хлеб и хлебцы				
Белый хлеб	46,7	2 ломтика (58 г)	27,1	2,3
Булочка	50,4	2 шт. (114 г)	57,5	4,8
Фрукты и ягоды				
Абрикос	9,1	3 шт. (105 г)	9,6	0,8
Авокадо	1,8	1 шт. (201 г)	3,7	0,3
Ананас	11,7	1 чашка (165 г)	19,3	1,6
Апельсин	9,4	1 шт. (131 г)	12,2	1,0
Арбуз	7,1	1 долька (286 г)	20,4	1,7
Банан	20,2	1 шт. среднего размера (118 г)	23,9	2,0
Виноград	17,2	20 шт. (98 г)	16,9	1,4
Гранат (зёрна)	14,7	1 чашка (174 г)	25,6	2,1
Грейпфрут	9,1	1 шт. (246 г)	22,3	1,9
Груша	12,1	1 шт. среднего размера (178 г)	21,6	1,8
Ежевика	4,3	1 чашка (144 г)	6,2	0,5
Киви	11,7	2 шт. (138 г)	16,1	1,3
Клубника	5,7	1 чашка (144 г)	8,2	0,7
Кокос (мякоть)	6,2	1 кусок (45 г)	2,8	0,2
Лайм	7,7	2 шт. (134 г)	10,4	0,9
Лимон (без кожуры)	6,5	1 шт. маленького размера (58 г)	3,8	0,3
Малина	5,4	1 чашка (123 г)	6,7	0,6
Манго	13,4	1 чашка (165 г)	22,1	1,8
Мандарин	11,5	1 шт. среднего размера (88 г)	10,2	0,8
Слива	10,0	2 шт. (132 г)	13,2	1,1
Финики (сушёные)	68,3	2 шт. (48 г)	32,8	2,7
Черешня	13,9	1 чашка (154 г)	21,4	1,8
Черника	12,1	1 чашка (148 г)	17,9	1,5
Яблоко	11,4	1 шт. среднего размера (182 г)	20,8	1,7
Яблочное пюре (без сахара)	10,2	1 чашка (244 г)	24,8	2,1
Овощи				
Брокколи (варёная)	3,9	1 чашка (156 г)	6,1	0,5
Зелёный горошек (варёный)	9,8	1 чашка (160 г)	15,6	1,3
Кабачок (сырой)	2,1	1 шт. среднего размера (196 г)	4,1	0,3
Квашеная капуста	1,4	1 чашка (142 г)	2,0	0,2
Кукуруза (варёная)	18,6	½ чашки (75 г)	13,9	1,2
Лук репчатый (сырой)	7,6	1 шт. среднего размера (110 г)	8,4	0,7
Морковь (сырая)	6,8	1 шт. среднего размера (61 г)	4,1	0,3
Огурец	3,1	1 шт. (301 г)	9,4	0,8
Помидор	2,7	1 шт. среднего размера (123 г)	3,3	0,3
Свёкла (варёная)	8,0	1 чашка (170 г)	13,5	1,1
Сладкий перец (сырой)	3,9	1 шт. среднего размера (119 г)	4,7	0,4
Спаржа (варёная)	2,1	½ чашки (90 г)	1,9	0,2
Стручковая фасоль (варёная)	4,7	1 чашка (125 г)	5,9	0,5
Тыква (варёная)	3,8	1 чашка (245 г)	9,3	0,8
Цветная капуста (варёная)	1,8	1 чашка (124 г)	2,2	0,2
Чеснок (сырой)	31,0	3 шт. (9 г)	2,8	0,2
Шпинат (свежий)	1,4	2 чашки (60 г)	0,9	0,1
Молочные продукты				
Греческий йогурт (нежирный)	3,9	1 стаканчик (200 г)	7,9	0,7
Молоко 3% (3% жирности)	4,8	250 мл (258 г)	12,4	1,0
Моцарелла	2,4	2 унции (57 г)	1,4	0,1
Выпечка				
Круассан	43,2	1 шт. среднего размера (57 г)	24,6	2,1
Пицца с сыром	26,8	2 куска (162 г)	43,4	3,6
Чизкейк	25,1	1 большой кусок (125 г)	31,4	2,6
Сладости, снеки и орехи				
Арахис (жареный)	12,9	1 унция (28 г)	3,6	0,3
Ванильное мороженое	22,9	1 чашка (132 г)	30,2	2,5
Варенье	67,8	1 ст. л. (20 г)	13,6	1,1
Кешью (жареные)	29,7	1 унция (28 г)	8,3	0,7
Мёд	82,2	1 ст. л. (21 г)	17,3	1,4
Миндаль	9,1	23 шт. (28 г)	2,5	0,2
Попкорн (без масла)	63,3	4 чашки (32 г)	20,2	1,7
Сахар	100,0	2 ч. л. (8,4 г)	8,4	0,7
Тыквенные семечки (очищенные)	4,7	1 унция (28 г)	1,3	0,1
Напитки				
Белое вино	2,6	150 мл (149 г)	3,9	0,3
Водка (40%, то же для джина, рома и виски)	0,0	100 мл (94 г)	0,0	0,0
Кола	10,4	330 мл (343 г)	35,5	3,0
Красное вино	2,6	150 мл (149 г)	3,9	0,3
Пиво	3,6	500 мл (502 г)	17,8	1,5
Готовые блюда, супы и колбасы				
Ветчина (нарезка)	2,3	2 ломтика (56 г)	1,3	0,1
Лазанья (с мясным соусом)	13,7	1 большой кусок (255 г)	34,8	2,9
Фастфуд				
Гамбургер (с соусами)	27,8	2 шт. (194 г)	53,9	4,5
Чизбургер (с соусами)	23,6	2 шт. (254 г)	59,8	5,0

Это справочные значения. Дозу инсулина подбирайте вместе с врачом.

Источники: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Дата: 6 ноября 2026 г. · soba-app.com

Загрузить в App Store

Таблица гликемического индекса и гликемической нагрузки

ГН типичной порции: ГН = ГИ × углеводы порции ÷ 100. 10 и ниже: низкая, выше 10 и ниже 20: средняя, 20 и выше: высокая.

Продукты с измеренным ГИ, которые ищут чаще всего: 171 из 195. Все продукты: soba-app.com/ru/produkty/

* В это значение входят измерения из второй таблицы статьи: исследования с отклонениями от метода, например мало участников, участники с диабетом или большой разброс. Считайте его грубым ориентиром.

Продукт	ГИ	Порция, г	ГН
Крупы, картофель и бобовые			
Батат (запечённый)	88	180	28
Белая фасоль (варёная)	31	179	10
Белый рис (варёный)	62	158	27
Булгур (варёный)	48*	182	12
Бурый рис (варёный)	66	202	32
Варёный картофель (без кожуры)	73	167	22
Воздушный рис	89	28	22
Горох (варёный)	34*	196	9
Гранола	53	61	15
Гречка (варёная)	53*	168	15
Дикий рис (варёный)	58*	164	19
Картофель фри (из духовки)	65	148	25
Картофельное пюре (с молоком и маргарином)	79	210	26
Киноа (варёная)	53	185	18
Красная фасоль (варёная)	40	177	11
Кукурузная каша (на воде)	72	257	26
Кукурузные хлопья	80	56	38
Кускус (готовый)	65	157	22
Макароны (варёные)	52	248	37
Макароны сухие	52	114	42
Манная каша (на воде)	67*	240	16
Маш (варёный)	42	202	10
Мюсли	55	110	40
Нут (варёный)	37	164	12
Овсянка (на воде)	58	234	14
Овсянка быстрого приготовления (на воде)	82	234	19
Овсяные хлопья (сухие)	58	81	27
Перловка (варёная)	34	157	13
Печёный картофель (с кожурой)	88	173	29
Плантан (зелёный, варёный)	39	137	14
Пропаренный рис (варёный)	64	158	25
Пшённая каша (на воде)	81	174	32
Пшено	81	100	52
Рис сухой	62	93	45
Рисовая лапша (варёная)	46	176	19
Фасолевое пюре (консервированное)	38	238	9
Фасоль в томатном соусе (консервированная)	48	254	21
Фасоль лима (варёная)	33*	170	10
Фасоль пинто (варёная)	29*	171	9
Фунчоза (сухая)	30	70	18
Хумус	19	30	1
Цельнозерновые макароны (варёные)	53	234	32
Чёрная фасоль (варёная)	26*	172	7
Чечевица (варёная)	16	198	4
Чечевица сухая	16	96	8
Яичная лапша (варёная)	52	160	20
Хлеб и хлебцы			
Английский маффин	77	114	36
Багет	66	57	19
Бейгл	70*	105	37
Белый хлеб	73	58	20
Брецель	73	115	57
Булочка	74*	114	43
Булочка для бургера	64	88	27
Крекеры	64	30	14
Кукурузная тортилья	51	48	9
Многозерновой хлеб	56	52	10
Наан	71	90	31
Овсяный хлеб	65	54	16
Пита	72	60	23
Пумперникель	49	52	10
Пшеничная тортилья	34*	72	11
Ржаной хлеб	60	64	16
Ржаные хлебцы	66*	22	8
Рисовые хлебцы	76	18	11
Сухари	64	30	13
Хлебные палочки	66	50	22
Цельнозерновая тортилья	50	82	15
Цельнозерновой хлеб	75	64	18
Чапати	57	136	32
Фрукты и ягоды			
Абрикос	38	105	4
Ананас	61*	165	12
Апельсин	45	131	6
Арбуз	50	286	10
Банан	52	118	12
Виноград	54	98	9
Вишня	22*	155	4
Грейпфрут	26*	246	6
Груша	29	178	6
Гуава	29	165	4
Дыня	60	138	6
Изюм	55	36	15
Киви	53*	138	9
Клубника	40	144	3
Консервированные персики (в сиропе, без сиропа)	64	146	16
Курага	44	42	10
Личи	57	96	8
Манго	48	165	11
Мандарин	52	88	5
Нектарин	43	142	5
Папайя	38	157	5
Персик	54*	150	7
Помело	75*	190	12
Слива	39*	132	5
Сушёная клюква (с сахаром)	62	40	19
Сушёные яблоки (сушёные)	36	43	9
Сушёный инжир	58	42	13
Финики (сушёные)	54	48	18
Хурма	61	336	31
Черешня	46*	154	10
Черника	53	148	9
Чернослив	35	48	10
Яблоко	44	182	9
Овощи			
Варёная морковь	32	78	1
Зелёный горошек (варёный)	36	160	6
Консервированная кукуруза (без жидкости)	53	164	11
Кукуруза (варёная)	53	75	7
Морковь (сырая)	26*	61	1
Пастернак (варёный)	52	160	11
Свёкла (варёная)	64*	170	9
Молочные продукты			
Сгущёнка	61	39	13
Выпечка			
Бисквит	46*	76	21
Бисквит «Ангельский»	67*	56	21
Венские вафли (замороженные, разогретые)	77*	66	24
Капкейк (магазинный, шоколадный с начинкой)	58	100	33
Кекс	55*	98	29
Крекеры грэм	75*	28	16
Круассан	56	57	14
Маффин с черникой	50	113	29
Овсяное печенье	54	36	13
Панкейки	69	114	21
Песочное печенье	53	30	11
Пицца с сыром	56*	162	24
Пончик с глазурью	75	64	22
Слоёное тесто (выпеченное)	56	40	10
Шоколадный торт (с глазурью)	41	138	29
Сладости, снеки и орехи			
Арахис (жареный)	18*	28	1
Белый шоколад	41	85	21
Ванильное мороженое	38	132	11
Ванильный пудинг	40	110	10
Варенье	61	20	8
Жевательный мармелад	76	44	33
Желе (из пакетика)	53	270	20
Замороженный йогурт	51	174	19
Кешью (жареные)	22	28	2
Кленовый сироп	54	40	14
Коричневый сахар	71*	14	10
Леденцы	70*	18	12
Маршмеллоу	65	29	15
Мёд	60	21	10
Молочный шоколад	45	44	11
Попкорн (без масла)	62	32	13
Рисовый пудинг	49	172	15
Сахар	66	8,4	6
Сахарная пудра	66	8	5
Сырные кукурузные снеки	63	57	19
Тёмный шоколад (70–85% какао)	29	51	5
Фисташки (жареные)	28*	28	1
Чипсы	55	57	16
Чипсы тортилья	42	57	15
Шоколадное мороженое	37	132	13
Шоколадный пудинг	49	108	12
Напитки			
Ананасовый сок	47*	212	13
Апельсиновый сок	48	210	10
Виноградный сок	63	214	20
Грейпфрутовый сок	49*	209	9
Имбирный эль	65	340	19
Клубнично-банановый смузи (с нежирным йогуртом)	42	391	23
Кола	66	343	23
Лимонад	59	345	21
Морковный сок	43	200	7
Соевое молоко	37	259	5
Шоколадное молоко (на молоке 2%)	31	264	9
Яблочный сок	46	210	11
Готовые блюда, супы и колбасы			
Вареники (с картофелем или творогом)	50*	228	33
Гороховый суп (с ветчиной)	61*	380	24
Жареный рис (без мяса)	80	137	35
Макароны с сыром	65*	189	27
Томатный соус для пасты	23	132	2
Томатный суп	52	372	13
Фастфуд			
Пицца пепперони	56*	254	32
Хашбраун	56	106	16

Это справочные значения. Дозу инсулина подбирайте вместе с врачом.

Источники: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Дата: 6 ноября 2026 г. · soba-app.com

Загрузить в App Store