

Lebensmittel

Glykämischer Index

A

Ahornsirup	65
Almased	27
Ananas (frisch)	45
Apfel	35
Apfelmus	35
Apfelsaft	50
Aprikosen (frisch)	30
Aprikosen (getrocknet)	40
Artischocke	20
Aubergine	20
Avocado	10

B

Baguette	73
Banane	55
Basmatireis	50
Bier	110
Birne	30
Biskuit	70
Blumenkohl	15
Bohnen (grün)	30
Bratkartoffeln	95

C

Cashews	15
Champignons	15
Chips	70
Clementine	36
Cola	70
Cornflakes	85
Couscous	65
Croissant	70

D

Datteln	100
Dicke Bohnen	80
Dinkelbrot	50
Donuts	75

E

Eiscreme	60
Erbsen	35
Erdbeeren	25
Erdnussbutter	40
Erdnüsse	15
Essiggurken	15

F

Falafel	35
Feldsalat	15

G

Gnocchi	70
Grapefruit	30
Graubrot	65
Grieß	60
Gurke	15

H

Hafer	40
Haselnuss	15
Heidelbeeren	25
Himbeeren	25
Hirse	70
Honig	60
Hummus	25

I

Ingwer	15
--------	----

J

Joghurt (natur)	35
Johannisbeeren	25

K

Karotten (gekocht)	85
Karotten (roh)	30
Kartoffeln	60
Kartoffelpüree	80
Ketchup	55
Kichererbsen	35
Kirschen	25
Kiwi	50
Knoblauch	30
Kohl, Kraut	15
Kokosmilch	40
Konfitüre	65
Kürbis	75
Kürbiskerne	25

L

Lasagne	60
Lauch	15
Leinsamen	35
Linsen	30

M

Mais	65
Mandeln	15
Mango	50
Mayonnaise	60
Mehrkornbrot	65
Melone	60
Milch	30
Müsli (ohne Zucker)	50

N

Naturreis	50
Nudeln	44

Nussnougat-Creme	55
O	
Oliven	15
Orange	35
P	
Papaya	55
Paprika	15
Pastinake	85
Pfirsich	42
Pflaume	35
Pizza	60
Polenta	70
Pommes	95
Popcorn (ohne Zucker)	85
Pumpernickel	40
Q	
Quark	30
Quinoa	35
R	
Radieschen	15
Rhabarber	15
Risotto	70
Roggen-Vollkornbrot	45
Rote Beete (gekocht)	65
S	
Salat	15
Sauerkraut	15
Schokobrotchen	65
Schokolade	70
Sellerie (gekocht)	85
Senf	40
Sojajoghurt (natur)	20
Sojamilch	30
Spinat	15
Steckrübe (gekocht)	70
Sushi	55
Süßkartoffeln	50
T	
Tapioka	85
Tofu	15
Tomate	30
Tomatensoße	40
Trauben	45
V	
Vollkornbrot	40
Vollkornnudeln	50
Vollkorntoast	45
W	
Waffeln	75
Weißes Toastbrot	85

Z

Zitronensaft	20
Zucchini	15
Zwieback	70
Zwiebeln	15