



Glykämischer Index

110	Bier	55	Sandgebäck
108	Donut	50	Vollkorn- oder Kleieibrot
100	Glucose (Traubenzucker)	50	Naturreis
95	Bratkartoffeln	50	Basmatireis
95	Reismehl	50	Erbsen aus der Dose
95	modifizierte Stärke	50	Süßkartoffel
90	Pommes frites	50	Vollkornteigwaren
90	Kartoffelpüreepulver	45	Spaghetti (al dente)
90	Chips	45	Orangensaft
85	gekochte Karotten	45	Wildreis
85	Brezel	40	frische Erbsen
85	Schnellkochreis	40	Pfirsiche/Pflaumen
85	Reispudding	40	Vollkorngetreideflocken
85	Puffreis	40	Haferflocken
80	Honig	40	rote Bohnen
80	Cornflakes, Popcorn	40	frischer Fruchtsaft ohne Zucker
80	gekochte Saubohnen	40	Pumpernickel
80	Coca-Cola, Limonade	40	Vollkornbrot
75	Wassermelone	40	Vollkornteigwaren (al dente)
75	Riesenkürbis	35	Feigen, getrocknete Aprikosen
70	Zucker	35	Indianischer Mais
70	Weißbrot, Baguette	35	Apfel, Birne
70	Croissant	30	Kidney-Bohnen
70	Popcorn	30	rohe Karotten
70	Schokolade	30	Milchprodukte
70	Salzkartoffeln	30	Trockenbohnen
70	Kekse	30	Braune/gelbe Linsen
70	Mais	30	Kichererbsen
70	Weißer Reis	30	andere frische Früchte
70	Teigwaren, Ravioli	30	grüne Bohnen
65	Rosinen	30	Glasnudeln
65	Mischbrot	30	Fruchtaufstrich
65	Pellkartoffeln	25	Vollmilch
65	Rüben	22	grüne Linsen
65	Ananas	22	Trockenerbsen
65	gezuckerte Konfitüre	22	schwarze Schokolade
60	weißer Grieß	20	Fructose
60	Langkornreis	15	Soja, Erdnüsse
60	Banane, Melone	15	frische Aprikosen
55	weiße Spaghetti, weichgekocht	<15	grünes Gemüse, Tomaten
		<15	Auberginen, Zucchini, ...
		<15	Knoblauch, Zwiebeln