

Die **glykämische Last** (in Klammern) für jeweils 100g häufiger Lebensmittel, in gelb markiert für hoch, weiß für mittel und grün für niedrig. Die GL hängt z.B. bei Kartoffeln stark von der Zubereitung ab.



Kartoffeln:

Chips (38), Pommes frites (33), Brat-, Ofenkartoffeln (18), Salz-, Pellkartoffeln (10)

Reis:

Schnellkoch-Reis (61), Reis (40), Parboiled Reis (37), Wildreis (25), Vollkornreis (19)

Teigwaren:

Couscous (45), Hartweizengries (39), Spaghetti roh (32), Vollkornnudeln roh (21)

Cerealien

Cornflakes (72), Vollkorncerealien (34), Müsli ungezuck. (25), Haferflocken (23), Haferkleie (6,1)

Brötchen, Brot

Brezel (55), Hamburgerbrötchen (46), Baguettesemmel (39), Croissant (31)

Weißbrot (39), Buchweizenbrot (33), Graubrot (29), Vollkornroggenbrot (20), Vollkorntoastbrot (19), Dinkelbrot (19), Roggenbrot (Sauerteig, Hefe) (18), Pumpernickel (15)

Körner, Mehl

Gerstengraupen (44), Amarant (23), Quinoa (21), Polenta (20), Mais (14)

Weißmehl (60), Hirse (48), BuchweizenVollkornmehl (28), Dinkel-, Vollkorn- (25), Quinoamehl (23)

Süßes

Puffreis (72), Honig (49), Snickers (45), Marmelade (mit Zucker) (42), Schokolade (35), Nutella (29), Schokolade mit >70% Kakaoanteil (7)

Hülsenfrüchte

Kichererbsen (13), Linsen (11), Erbsen (4,6), Sojabohnen (4,4)

Gemüse

Süßkartoffeln (12,1) Kürbis (4,5), Karotten (3,5), rote Beete (2,5), (Rosenkohl (2,2) Artischocken (2,2), grüne Bohnen (1,5), Zucchini (1,3), unter 1 liegen Broccoli, Blumenkohl, Kohlsorten, Knollensellerie, Paprika, Gurke, Radieschen, Tomaten, Salat, Champignons

Frisches Obst

Datteln (22), Banane (12), Litchie (8), Weintrauben (7,2), Mango (6,5), Ananas (5,9), Birne (4,8), Apfel (4), Wassermelone (4), Orange (3,8), Pfirsich (3,7), Kirschen (2,5), Himbeere (2), Heidelbeere (1,5)

Nüsse

Maronen (26), Haselnuss (2), Walnuss (1,5), Mandeln (0,8)

Milch-Produkte

Milch (1,5), Vollmilchjoghurt (1,8), Speisequark (1,2)