

# GLYKÄMISCHER INDEX UND GLYKÄMISCHE LAST

LEBENSMITTEL	GLYKÄMISCHER INDEX (GI)	ÜBLICHE PORTIONSGRÖSSE (G)	GLYKÄMISCHE LAST (GL) PRO PORTION
BROT AUS WENIG GEMAHLENEM WEIZEN	75±2	30	11
WEIZENVOLLKORNBROT AUS FEIN GEMAHLENEM GETREIDE	74±2	30	9
ROGGENBROT MIT GANZEN KÖRNERN	41	30	5
LANGKORN-REIS, GEKOCHT	60±3	150	25
BASMATI-REIS, GEKOCHT	57±4	150	22
JASMIN-REIS, GEKOCHT	109±10	150	46
WEISSE SPAGHETTI, GEKOCHT	49±3	180	24
VOLLKORNSPAGHETTI, GEKOCHT	42±4	180	17
HAFERBREI (HAFERFLOCKEN GEKOCHT IN WASSER)	55±2	250	13
HAFERBREI AUS INSTANT-HAFERFLOCKEN	79±3	250	21
<hr/>			
WASSERMELONE	80±3	120	5
ANANAS	66±7	120	6
KIWI	58±7	120	7
BANANE	47±5	120	11

BROT / TEIGWAREN / GETREIDE

OBST

# GLYKÄMISCHER INDEX UND GLYKÄMISCHE LAST

LEBENSMITTEL	GLYKÄMISCHER INDEX (GI)	ÜBLICHE PORTIONSGRÖSSE (G)	GLYKÄMISCHE LAST (GL) PRO PORTION
ORANGE	40±3	120	4
APRIKOSEN	34±3	120	5
APFEL	39±3	120	6
KARTOFFELBREI (INSTANT)	87±3	150	17
KARTOFFELN, GEKOCHT	82±7	150	9-25
KARTOFFELN, GEBACKEN	86±6	150	22
ZUCKERMAIS, GEKOCHT	52±5	80	9
GRÜNE LINSEN, GEKOCHT	37±3	150	5
KAROTTEN, ROH UND GEKOCHT	39±4	80	2
SMOOTHIE (AUS MILCH UND FRÜCHTEN)	35±3	250ml	11
PUDDING (INSTANT, VANILLE)	40±4	100	6
NATURJOGHURT	19±6	200	3
VOLLMILCH	31±4	250ml	4

OBST

KARTOFFELN

GEMÜSE

MILCH(-PRODUKTE)

# GLYKÄMISCHER INDEX UND GLYKÄMISCHE LAST

LEBENSMITTEL	GLYKÄMISCHER INDEX (GI)	ÜBLICHE PORTIONSGRÖSSE (G)	GLYKÄMISCHE LAST (GL) PRO PORTION
ORANGENSAFT	50±2	250ml	12
SOTONISCHES SPORTGETRÄNK	70±15	250ml	13
CASHEW-NÜSSE	25±1	50	3
HAUSHALTSZUCKER	65±4	10	7
SCHOKO-RIEGEL	68±12	60	27
NUSSNOUGATCREME	29	20	3
KARTOFFELCHIPS	56	50	12

GETRÄNKE

SONSTIGES