

Glykämischer Index

Tabelle: Glykämischer Index

KOHLENHYDRATE MIT HOHEM GLYKÄMISCHEM INDEX		KOHLENHYDRATE MIT NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEM INDEX	
Maltose (Bier)	110	Vollkorn- oder Kleiebrod	50
Glucose	100	Naturreis	50
Bratkartoffeln	95	Basmatireis (Langkorn)	50
Pommes frites	95	Erbsen aus der Dose	50
Reismehl	95	Süßkartoffel	50
modifizierte Stärke	95	Vollkornteigwaren (Vollweizen)	50
Kartoffelpüreepulver	90	Spaghetti (al dente)	45
Chips	90	frische Erbsen	40
Honig	85	Vollkorngetreideflocken ohne Zucker	40
sehr weißes Brod (Hamburger)	95	Haferflocken	40
gekochte Karotten	85	rote Bohnen	40
Cornflakes, Popcorn	85	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	40
Schnellkochreis	85	Pumpernickel	40
Reispudding	85	100 %Vollkornbrod	40
Puffreis	85	Eis mit Alginaten	40
gekochte Saubohnen	80	Vollkornteigwaren (al dente)	40
Wassermelone	75	Feigen, getrocknete Aprikosen	35
Riesenkürbis	75	Indianischer Mais	35
Zucker (Saccharose)	70	Wildreis	35
Weißbrod (Baguette)	70	Quinoa	35
gezuckerte raffinierte Getreideflocken	70	rohe Karotten	30
Schokoladenriegel	70	Milchprodukte	30
Salzkartoffeln	70	Trockenbohnen	30
Coca-Cola, Limonade	70	Braune/gelbe Linsen	30
Kekse	70	Kichererbsen	30
Mais	70	Andere frische Früchte	30
Weißreis	70	grüne Bohnen	30
Teigwaren, Ravioli	70	Glasnudeln (Soja)	30
Rosinen	65	Fruchtaufstrich (ohne Zuckerzusatz)	30
Mischbrod	65	grüne Linsen	22
Pellkartoffeln	65	Trockenerbsen	22
Rüben	65	schwarze Schokolade(> 70 % Kakaoanteil)	22
gezuckerte Konfitüre	65	Fructose	20
weißer Grieß	60	Soja, Erdnüsse	15
Langkornreis	60	frische Aprikosen	15
Banane, Melone, Ananas	60	grünes Gemüse, Tomaten	<15

weiße Spaghetti, weichgekocht	55	Auberginen, Zucchini...	<15
Sandgebäck	55	Knoblauch, Zwiebeln	<15