

GLYKÄMISCHER INDEX UND GLYKÄMISCHE LAST WICHTIGER KOHLENHYDRATE (1)

Hoher glykämischer Index

Obst/Gemüse	GI	GL*	Kartoffeln	GI	GL*	Getreideprodukte	GI	GL*	Getreideprodukte	GI	GL*	Süßes	GI	GL*
gekochte Karotten	85	4	Pellkartoffeln	70	8	Mais	75	10	Gerstenbrot pro 50 g	67	21	Gummibärchen	80	20
gekochte Saubohnen	80	4	gekochte Kartoffeln	80	12	weißer Reis	70	25	Gries/ Nudeln	60	22	Marmelade	60	30
Kürbis	75	4	Kartoffelpüree	90	12	Weißbrot (Fastfood)	65	35	Mischbrot	65	30	Honig	80	40
Wassermelone	75	4	Folienkartoffeln	65	13	Reismehl	85	35	Amaranth	95	65	Kekse	70	60
Honigmelone	60	4	Kartoffelgratin	95	15	Weizenmehl	70	52				Schokolade	70	65
Ananas	65	6	Bratkartoffeln	95	20	Weißbrot (Baguette)	70	52	Getränke	GI	GL*	Haushaltszucker	75	70
Rüben	65	10	gebackene Kartoffeln	95	20	Brezeln	85	55	ungezuckerte Fruchtsäfte	80	15	Traubenzucker	100	100
Banane	60	16	Pommes frites	95	30	Schnellkoch (Instant-)Reis	85	60	Bier	110	21			
Dörrobst	65	40	Kartoffelchips	90	35	Cornflakes/ Popcorn	85	70	Limonaden	100	23			
Rosinen	65	45				Puffreis	85	70						

* Bezieht sich auf 100 g Lebensmittel. Metabolic Balance® empfiehlt Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last.

GLYKÄMISCHER INDEX UND GLYKÄMISCHE LAST WICHTIGER KOHLENHYDRATE (2)

Niedriger glykämischer Index

Obst/Gemüse	GI	GL*	Obst/Gemüse	GI	GL*	Getränke	GI	GL*	Getreideprodukte	GI	GL*	Süßes	GI	GL*
Erbsen (getrocknet)	50	2	Sojabohnen	15	1	Tomatensaft frisch	38	2	Soja	15	9	Fruchteis	35	7
Grapefruit	25	3	Tomaten/Auberginen/ Zucchini	< 15	4	frischer Gemüsesaft	15	4	Naturreis	50	15	Bitterschokolade (70 % Kakao)	20	8
frisches Gemüse	15	4	Knoblauch/ Zwiebeln	< 15	4	frischer Fruchtsaft	40	15	Haferflocken	40	15	Marmelade mit Fruchtzucker	30	10
rote/grüne Bohnen	40	5	Erbsen	35	4				Roggenvollkornbrot	50	20	Agavennektar	10	10
Äpfel	35	5	Kürbis	76	4	Milchprodukte	GI	GL*	Vollkornnudeln	40	20	Fruchtzucker	20	20
übriges frisches Obst	10– 30	5	Gemüse allgemein frisch	< 15	4	Magermilch	30	2	Quinoa	35	23			
Papaya	50	6	Aprikosen	15	5	Naturjoghurt (ohne Zucker, 3,8 % Fett)	15	2	Vollkornmüsli	40	25			
Mango	40	7	Nüsse	GI	GL*	übrige Milchprodukte	ca. 35	7						
Feigen	35	25	Erdnüsse	15	2	Milchspeiseeis	65	9						
			übrige Nüsse	15– 30	3									

* Bezieht sich auf 100 g Lebensmittel. Metabolic Balance® empfiehlt Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last.