

Glykämischer Index & Glykämische Last wichtiger Kohlenhydrate (1)

Hoher glykämischer Index

Obst/Gemüse			Kartoffeln			Getreideprodukte			Getreideprodukte (2)			Getränke			Süsses		
LEBENSMITTEL	GI	GL*	LEBENSMITTEL	GI	GL*	LEBENSMITTEL	GI	GL*	LEBENSMITTEL	GI	GL*	LEBENSMITTEL	GI	GL*	LEBENSMITTEL	GI	GL*
gekochte Karotten	85	4	Pellkartoffeln	70	8	Mais	75	10	Gerstenbrot pro 50 g	67	21	ungezuckerte Fruchtsäfte	80	15	Gummibärchen	80	20
gekochte Saubohnen	80	4	gekochte Kartoffeln	80	12	weisser Reis	70	25	Gries / Nudeln	60	22	Bier	110	21	Marmelade	60	30
Kürbis	75	4	Kartoffelpüree	90	12	Weissbrot (Fastfood)	65	35	Mischbrot	65	30	Limonaden	100	23	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							Haushaltszucker	75	70
Rüben	65	10	gebackene Kartoffeln	95	20	Brezeln	85	55							Traubenzucker	100	100
Banane	60	16	Pommes frites	95	30	Schnellkoch (Instant-)Reis	85	60									
Dörrobst	65	40	Kartoffelchips	90	35	Cornflakes / Popcorn	85	70									
Rosinen	65	45				Puffreis	85	70									

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

Glykämischer Index & Glykämische Last wichtiger Kohlenhydrate (2)

Niedriger glykämischer Index

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

Süßes		
LEBENSMITTEL	GI	GL*
Fruchteis	35	7
Bitterschokolade (70% Kakao)	20	8
Marmelade mit Fruchtzucker	30	10
Agavennektar	10	10
Fruchtzucker	20	20

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