

Glykämischer Index

Hoher GI

Maissirup	115	Bier*	110
Glukose (Traubenzucker)	100	Glukosesirup	100
Stärke, modifiziert	100	Weizensirup, Reissirup	100
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	95	Kartoffelstärke	95
Pommes frites	95	Reismehl	95
Kartoffelpüree (Instantflocken)	90	Reis Pasta	92
Weißbrot ohne Gluten	90	Hamburgerbrötchen	85
Honig	85	Karotten, gekocht*	85
Maisflocken	85	Maizena	85
Pastinake*	85	Pastinake*	85
Pfeilwurzelmehl (Arrow Root)	85	Popcorn (ohne Zucker)	85
Reis, gepufft	85	Reismilch	85
Reispudding, Reiskuchen	85	Schnellkochreis	85
Sellerie (Knolle), gekocht*	85	Tapioka	85
Weißer Rübe, gekocht*	85	Weißes Toastbrot	85
Weißmehl	85	Dicke Bohnen, gekocht	80
Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	80	Donuts, Berliner, Krapfen	75
Kürbis (Riesenkürbis)*	75	Kürbis (verschiedene)*	75
Lasagne (aus Weichweizen)	75	Milchreis, gezuckert	75
Waffeln (mit Zucker)	75	Wassermelone*	75
Amarant, gepufft	70	Bagels	70
Baguette, Weißbrot	70	Biskuit	70
Brioche	70	Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)	70
Cerealien, raffiniert, gezuckert	70	Chips	70
Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke	70	Croissant	70
Datteln	70	Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	70
Gnocchi	70	Hirse	70
Kochbanane (gekocht)	70	Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	70
Maisbrei, Polenta	70	Maismehl	70
Melasse, Sirup	70	Polenta, Maisgrieß	70
Ravioli (aus Weichweizen)	70	Reis, weiß, Standard	70

Reisbrot	70	Risotto	70
Rohzucker	70	Salzkartoffeln	70
Schokoladenriegel, zuckerhaltig	70	Special K®	70
Tacos	70	Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen)	70
Zucker, weiß (Saccharose)	70	Zwieback	70
Ahornsirup	65	Ananas (Dose)	65
Brotfrucht (Brotfruchtbaum)	65	Couscous	65
Graubrot (mit Hefe)	65	Jamswurzel	65
Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65	Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65
Konfitüre, gezuckert	65	Mais	65
Marmelade, gezuckert	65	Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Mehrkornbrot	65	Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)	65
Quittengelee (mit Zucker)	65	Roggenbrot (30 % Roggen)	65
Rosinen	65	Rote Bete, gekocht*	65
Schokobrötchen	65	Sorbet, gezuckert	65
Tamarinde, süß	65	Aprikosen (Dose, mit Zucker)	60
Banane, reif	60	Duft-/Jasminreis	60
Eiscreme, gezuckert	60	Gerstengraupen, grob	60
Grieß (aus Hartweizen)	60	Lasagne (aus Hartweizen)	60
Maronen, Esskastanien	60	Mayonnaise (industriell, gezuckert)	60
Melone, Honigmelone*	60	Milchbrot	60
Ovomaltine	60	Pizza	60
Porridge, gekocht aus Haferflocken	60	Ravioli (aus Hartweizen)	60
Reis aus der Camargue	60	Reis, Langkorn	60
Schokoladenpulver, gezuckert	60	Bulgur (gekocht)	55
Chicorée-Sirup	55	Ketchup	55
Mangosaft, ohne Zucker	55	Maniok, bitter	55
Maniok, süß	55	Mispel	55
Nutella®	55	Papaya	55
Pfirsich (Dose, gezuckert)	55	Reis, rot	55
Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	55	Senf, süß	55
Spaghetti, weiß, weich gekocht	55	Sushi	55

Tagliatelles, weich gekocht	55	Traubensaft (ungezuckert)	55
-----------------------------	----	---------------------------	----

Mittlerer GI

All Bran™ von Kelloggs	50	Ananassaft, ungezuckert	50
Apfelsaft, ungezuckert	50	Basmatireis, Langkorn	50
Brot mit Quinoa (ca. 65 % Quinoa)	50	Chayote, püriert	50
Dinkelbrot	50	Energieriegel, ungezuckert	50
Kaki	50	Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker	50
Kiwi*	50	Litschi/Lychee, frisch	50
Makkaroni (aus Durumweizen)	50	Mango	50
Müsli, ohne Zucker	50	Naturreis	50
Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	50	Surimi	50
Süßkartoffeln	50	Topinambur, Erdbirne	50
Vollkornnudeln	50	Ananas (frische Frucht)	45
Banane, leicht grün	45	Capellini (dünne Spaghetti)	45
Couscous, Vollkorn	45	Emmer-Vollkornmehl (alte Getreidesorte)	45
Erbsen (Dose)	45	Gerste, ganze Körner	45
Grapefruitsaft, ungezuckert	45	Hartweizen, trocken, vorgegart (10 Min. Kochzeit)	45
Kamut-Vollkornmehl	45	Kamutbrot	45
Kochbanane (roh)	45	Kokosnuss	45
Natur-Basmatireis	45	Orangensaft, zuckerfrei	45
Preiselbeeren	45	Roggenvollkornbrot (100 %)	45
Tomatensoße (mit Zucker)	45	Trauben, frisch	45
Vollkornbulgur (gekocht)	45	Vollkorncerealien, ohne Zucker	45
Vollkorntoast, ohne Zucker	45	Apfelwein, trocken	40
Aprikosen, getrocknet	40	Bohnen, rot (Dose)	40
Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	40	Dicke Bohnen, roh	40
Dinkel (Vollkorn)	40	Emmer (alte Getreidesorte)	40
Erdnussbutter	40	Falafel (aus Bohnen)	40

Feigen, getrocknet	40	Hafer	40
Haferflocken	40	Kamut, Vollkorn	40
Karottensaft, ohne Zucker	40	Kokosmilch	40
Matzen (ungesäuertes Fladenbrot, Vollkornmehl)	40	Milchzucker	40
Pepino, Melonenbirne	40	Pflaumen, getrocknet	40
Pumpernickel	40	Quinoa-Mehl	40
Quittengelee (ohne Zucker)	40	Sandgebäck aus Vollkornmehl, ohne Zucker	40
Sesammus, Tahin	40	Sorbet, ohne Zucker	40
Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	40	Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig	40
Vollkornnudeln, al dente	40	Zichorie (Getränk)	40

Niedriger GI

Adzuki-Bohnen	35	Amarant	35
Apfel, frisch	35	Apfel, getrocknet	35
Apfelmus, Apfelkompott	35	Bierhefe	35
Bohnen, Borlotti	35	Bohnen, rot	35
Bohnen, schwarz	35	Cassoulet (franz. Bohnen-Fleisch-Eintopf)	35
Cherimoya, Zimtapfel, Annonenfrucht	35	Eiscreme (mit Fruchtzucker)	35
Erbsen, frisch	35	Falafel (aus Kichererbsen)	35
Feige, frisch	35	Granatapfel, frisch	35
Hefe	35	Joghurt**	35
Kichererbsen (Dose)	35	Kichererbsenmehl	35
Kompott, ohne Zucker	35	Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz	35
Mandelmus, ungezuckert (aus geschälten Mandeln)	35	Nektarine	35
Orange, frisch	35	Pfirsich, frisch	35
Pflaume, frisch	35	Quinoa	35
Quitte, frisch	35	Sellerie, roh	35
Senf, scharf	35	Sojajoghurt (aromatisiert)	35
Sonnenblumenkerne	35	Sprossenbrot (aus gekeimtem Getreide)	35
Suppennudeln aus Hartweizen	35	Tomaten, getrocknet	35

Tomatensaft	35	Tomatensoße, ohne Zucker	35
Wasa Köstlich (24 % Ballaststoffgehalt)	35	Weißer Bohnen, Perlbohnen	35
Wildreis	35	Aprikosen, frisch	30
Birne, frisch	30	Bohnen, grün	30
Fruchtaufstrich (Konfitüre), ohne Zucker	30	Grapefruit, frisch	30
Hafermilch (ungekocht)	30	Karotten, roh	30
Kichererbsen	30	Knoblauch	30
Linsen, braun	30	Linsen, gelb	30
Mandarinen, Clementinen	30	Mandelmilch	30
Marmelade, ohne Zucker	30	Milch (vollfett oder fettarm)**	30
Milch aus Milchpulver**	30	Passionsfrucht, Maracuja, Grenadille	30
Quark, nicht abgetropft**	30	Rote Bete, roh	30
Schwarzwurzeln	30	Sojamilch	30
Sojanudeln	30	Tomate	30
Weißer Rübe, roh	30	Bohnenkerne, grün (Flageolet)	25
Brombeeren	25	Erbsen, halb	25
Erdbeeren, frisch	25	Erdnussmus, ungezuckert	25
Haselnussmus, ungezuckert	25	Heidelbeeren	25
Himbeere, frisch	25	Hummus (vegetar. Brotaufstrich aus Kichererbsen)	25
Johannisbeeren, rot	25	Kirschen	25
Kürbiskerne	25	Linsen, grün	25
Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)	25	Mungobohnen	25
Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	25	Sojamehl	25
Stachelbeere	25	Acerolakirsche, Antillenkirsche	20
Artischocke	20	Aubergine	20
Bambussprossen	20	Fruktose (Fruchtzucker)	20
Kakaopulver, ohne Zucker	20	Palmherzen	20
Ratatouille	20	Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)	20
Soja Cuisine (Soja-Sahne)	20	Sojajoghurt (natur)	20
Tamarisoße (ohne Zucker oder Süßstoff)	20	Zitronensaft, ohne Zucker	20

Agavensirup	15	Blumenkohl	15
Brokkoli	15	Cashewnuss	15
Champignons, Pilze	15	Chicoree	15
Erdnüsse	15	Essiggurken	15
Fenchel	15	Getreide, gekeimt	15
Gurke	15	Haselnuss	15
Ingwer	15	Johannisbeeren, schwarz	15
Johannisbrotmehl (Carobpulver)	15	Kleie (Weizen, Hafer ...)	15
Kohl, Kraut	15	Lauch, Frühlingszwiebel	15
Lupine (Süßlupine)	15	Mandeln	15
Mangold	15	Nüsse	15
Oliven	15	Paprika	15
Pepperoni	15	Pesto	15
Physalis, Kapstachelbeere	15	Pinienkerne	15
Pistazien	15	Radieschen, Rettich	15
Rhabarber	15	Rosenkohl	15
Salat, grün	15	Sauerampfer	15
Sauerkraut	15	Schalotte	15
Soja	15	Spargel	15
Spinat	15	Sprossen	15
Stangenbohnen	15	Stangensellerie	15
Tofu	15	Zucchini	15
Zwiebeln	15	Avocado	10
Essig	5	Gewürze, Kräuter (Pfeffer, Petersilie, Basilikum, Oregano, Zimt, Vanille, etc.)	5
Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)	5		