

## Lebensmittel-Tabelle zum glykämischen Index

| Lebensmittel                                      | Glykämischer Index (circa) |
|---------------------------------------------------|----------------------------|
| Cornflakes                                        | 81                         |
| Porridge aus Haferflocken (mit Wasser gekocht)    | 55                         |
| Brot aus hellem Weizenmehl                        | 75                         |
| Weizenvollkornbrot (aus fein gemahlenem Getreide) | 74                         |
| Roggenbrot mit (80 % intakten) ganzen Körnern     | 41                         |
| Langkorn-Reis (gekocht)                           | 60                         |
| Basmati-Reis (gekocht)                            | 57                         |
| Jasmin-Reis (gekocht)                             | 109                        |
| Spaghetti (weiß, 10-15 min gekocht)               | 49                         |
| Vollkornspaghetti (gekocht)                       | 42                         |
| Wassermelone                                      | 80                         |
| Ananas                                            | 66                         |
| Kiwi                                              | 58                         |
| Banane                                            | 47                         |
| Orange                                            | 40                         |
| Aprikosen                                         | 34                         |
| Apfel (Golden Delicious)                          | 39                         |
| Kartoffelbrei                                     | 87                         |
| Kartoffeln (gekocht)                              | 82                         |
| Kartoffeln (gebacken)                             | 86                         |
| Zuckermais (gekocht)                              | 52                         |
| Grüne Linsen (gekocht)                            | 37                         |
| Karotten (roh und gekocht)                        | 39                         |
| Naturjoghurt                                      | 19                         |
| Vollmilch (vollfett)                              | 31                         |
| Orangensaft                                       | 50                         |
| Cashewkerne                                       | 25                         |
| Haushaltszucker                                   | 65                         |
| Schoko-Riegel                                     | 68                         |
| Nussnougatcreme                                   | 29                         |
| Kartoffelchips                                    | 56                         |