

Tabelle der glykämischen Indexe

hoher GI

mittlerer GI

niedriger GI

Nahrungsmittel und Produkte mit hohem 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	Klebreis, glutenhaltig	90
Weißbrot ohne Gluten	90	Cornflakes, Maisflocken	85
Hamburgerbrötchen	85	Karotten, gekocht*	85
Maizena	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	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
Chinesische Reismudeln	65	Couscous	65
Getrockneter Zuckerrohrsaft	65	Graubrot (mit Hefe)	65

Jamswurzel	65	Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65
Kastanienmehl	65	Konfitüre, gezuckert	65
Mais	65	Marmelade, gezuckert	65
Mars®, Snickers®, 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
Honig	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

Nahrungsmittel und Produkte mit mittlerem 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	45

	Min. Kochzeit)	
Kamut-Vollkornmehl	45	Kamutbrot 45
Kochbanane (roh)	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, grob 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	

Nahrungsmittel und Produkte mit niedrigem 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	Erbsen, frisch	35
Falafel (aus Kichererbsen)	35	Feige, frisch	35
Granatapfel, frisch	35	Hefe	35
Joghurt**	35	Kichererbsen (Dose)	35
Kichererbsenmehl	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	Tomatensoupe, 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 Rübchen, roh	30	Bohnenkerne, grün (Flageolet)	25
Brombeeren	25	Erbsen, halb	25
Erdbeeren, frisch	25	Erdnussmus, ungezuckert	25
Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	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	Tamarisoupe (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