

Lebensmitteltabelle – Glykämischer Index

GI	Lebensmittel	GI	Lebensmittel	GI	Lebensmittel
20	Fruchtojoghurt	58	Apfelsaft	79	Vollkornreis
21	Erdnüsse	58	Kichererbsen Curry	80	Kartoffeln gekocht
25	Sojabohnen	59	Spaghetti weiß	80	Mango
27	Reiskleie	59	Weizenkörner	83	Papaya
27	Rote Kidneybohnen	60	All Bran (Kellog's)	86	Pizza
32	Fruchtzucker	60	Kichererbsen aus der Dose	87	Eiscreme
32	Kirschen	60	Pfirsich	87	Hamburgerbrötchen
32	Trockenerbsen	62	Orangen	87	Müsliriegel
34	Braune Bohnen	63	Birnen aus der Dose	87	Porridge
36	Grapefruit	63	Linsensuppe aus der Dose	88	Muffin
36	Graupen	63	Süßkartoffel	91	Rosinen
36	Rote Linsen	64	Maccaroni	91	Rote Bete
39	Milch, Vollmilch	64	Pintobohnen aus der Dose	91	Roggenbrot
40	Bohnen getrocknet	65	Linguine	92	Zucker
40	Trockenbohnen	65	Milchzucker	93	Cousous
40	Würste	66	Ananassaft	93	Honigmelone
41	Linsen	66	Trauben	94	Ananas
42	Kidneybohnen	67	Früchtebrot	95	Gnocchi
44	Aprikosen	68	Bulgur	95	Kuchen
44	Butterbohnen	68	Erbsen grün	96	Croissant
45	Erbsenpüree	68	Haferkleiebrot	97	Limonade (Cola etc.)
46	Baby-Limabohnen (tiefgekühlt)	68	Reis, parboiled	97	Maisgriess
46	Fettucine	69	Baked Beans aus der Dose	97	Taccos
46	Magermilch	69	Grapefruitsaft	100	Weissbrot
47	Fruchtjoghurt	69	Mehrkornbrot	101	Hirse
48	Roggen	70	Schokolade	101	Karotten / Möhren
50	Vermicelli	71	Eiscreme fettarm	103	Wassermelone
51	Birne	71	Käsetortellini	104	Honig
51	Joghurt	71	Pumpernickel	104	Kartoffelpüree
52	Spaghetti (5 min. Kochzeit)	74	Kidneybohnen aus der Dose	107	Kürbis
53	Apfel	75	Kiwi	107	Pommes Frites
53	Vollkornspaghetti	77	Banane	110	Reiswaffeln
54	Bohnen weiß	77	Kartoffel Chips	114	Bonbons
54	Fischstäbchen	78	Buchweizen	136	Baguette
55	Gerstenkornbrot	78	Haferkleie	137	Maltodextrin
55	Pflaumen	78	Hartweizenspaghetti	138	Glucose / Traubenzucker
55	Pintobohnen	78	Mais + Zuckermais	139	Pastinake
56	Erbsen, getrocknet	79	Haferkekse	150	Hi-Mol-Kohlenhydratpolymer
56	Hartweizenravioli mit Fleisch	79	Popcorn	150	Maltose / Malzzucker