

Glykämische Ladung (und Glyx (Glykämischer Index)) der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL
Maltose (Malzzucker)	110	109.78	Maisbrei, Polenta	70	51.45	Hamburgerbrötchen	85	44.2	Bulgur	51	35.19
Traubenzucker (Glukose)	100	99	Polenta, Maisgrieß	70	51.45	Hafermehl	69	43.401	Weißbrot (Toast)	73	35.113
Maltodextrin	95	91.2	Zwieback	70	51.17	Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	55	43.395	Vermicelli (Reisnudeln)	50	35
Stärke, modifiziert	100	85.9	Reis paraboiled	65	50.96	Ahornsirup	65	42.9	Croissant	72	34.704
Glukosesirup	100	79	Mais-Chips	75	50.25	Quittengelee (mit Zucker)	65	42.705	Natur-Basmatireis	45	34.2
Kartoffelstärke	95	78.945	Weißbrot ohne Gluten	90	49.23	Nudeln	60	42.6	Baguette, Weißbrot	70	33.6
Reisnudeln	90	76.5	Reis Langkorn	60	49.2	Basmatireis (Langkorn)	55	42.35	Müsli, ohne Zucker	50	33.5
Reispudding, Reiskuchen	85	75.225	Melasse, Sirup	70	49	Kekse	70	42	Reisbrot	70	33.25
Reismehl	95	75.145	Hirse	71	48.99	Grieß (aus Hartweizen)	60	41.4	Brötchen, Roggen	73	32.85
Maizena (Speisestärke)	85	73.95	Duft-/Jasminreis	60	48.3	Spaghetti	55	41.36	Maccheroni	45	32.715
Klebreis	90	73.8	Linguine dünn	60	47.64	Weizenflocken	67	40.937	Capellini (dünne Spaghetti)	45	32.4
Kartoffelpüree (Instantflocken)	90	73.44	Tagliatelles	55	47.3	Rosinen	64	40.896	Waffeln	77	32.34
Reis Pasta	92	71.576	Ovomaltine	60	47.28	Reis, rot	55	40.7	Pommes frites	90	32.13
Puffreis	85	70.975	Mars	68	47.26	Spaghetti, al dente	54	40.608	Vollkornteigwaren (Vollweizen)	50	32
Reis, gepufft	85	70.975	Langkornreis	60	47.04	Brioche	70	40.6	Matzen (ungesäuertes Fladenbrot)	40	32
Pfeilwurzelmehl, Arrow Root, Kuzu	85	70.635	Weizenmehl	70	46.9	Berliner	76	40.356	Dinkel (Vollkornmehl)	45	31.5
Rohrzucker	70	70	Popcorn, süß	85	46.75	Milchzucker	40	39.92	Käse-Tortellini	70	31.5
Zucker (Saccharose)	70	70	Muffins	62	46.252	Naturreis / brauner Reis	54	39.636	Vollkornbrot, fein	70	31.29
Reiskuchen / Reis -Crispies	80	67.92	Maismehl	69	46.161	Konfitüre	60	39.6	Schokobrotchen	65	31.2
Schnellkochreis	85	66.64	Marmelade, gezuckert	65	46.15	Buchweizen	55	39.215	Hartweizengrieß	45	31.05
Corn-flakes	83	66.068	gezuckerte Konfitüre	65	46.02	Vollmilchschokolade	70	39.2	Haferkeks	54	30.78
Honig	80	60.08	Datteln, getrocknet	70	45.64	Marzipan	80	39.2	Brot mit Quinoa (ca. 65 % Quinoa)	50	30.5
Getreideflocken, raffiniert, gezuckert	70	59.5	Dinkel	65	45.5	Schokolade Vollmilch	70	39.2	Müsliriegel mit Trockenfrüchten	61	30.5
Gelee Früchte	80	56.64	Mais	70	45.5	Weißbrot (Baguette)	70	38.78	Suppennudeln aus Hartweizen	35	30.45
Chinesische Reismudeln	65	55.25	Schokomüsli	70	45.22	Brezel	85	38.505	Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	40	30.08
Reis, weiß, Standard	70	54.88	Popcorn, salzig ohne Zucker	85	45.05	Chips	95	38.475	Fadennudeln	35	29.715
Kracker	73	54.75	Linguine dick	60	44.94	Sultaninen	56	37.072	Nutella®	55	29.7
Baguette	95	52.63	Lactose, Milchzucker	45	44.91	Schokoladenriegel	70	36.96	Donut	76	29.564
Amarant, Reiswaffel	70	52.5	Biskuit	70	44.8	Naturreis	50	36.7	Graubrot	65	29.25
Kastanienmehl	65	52	Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	60	44.4	Früchtebrot	67	35.44	Mischbrot, Weizen	65	29.25

Glykämische Ladung (und Glyx (Glykämischer Index)) der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL
Glasnudeln	35	28.945	Vollkorn-Spaghetti	37	23.68	Kichererbsenmehl	35	17.01	Kornspitz	43	13.76
Roggenbrot (30 % Roggen)	65	28.47	Energieriegel, ungezuckert	50	23.5	Tacos	68	17	Limabohnen	30	13.5
Couscous, Vollkorn	45	28.44	gebackene Kartoffeln	90	22.5	Ketchup	70	16.8	Bierhefe	35	13.3
Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	40	28.28	Graupen	36	22.32	polierter Reis, gekocht	70	16.8	Lasagne (aus Hartweizen)	60	13.2
Tortellini	60	28.26	Snickers	40	22.24	Pizza, Salami	60	16.2	Ananas (Dose)	65	13.13
Hefengebäck	72	28.08	Fruchtzucker, Fructose	22	22	Milchreis, gezuckert	75	16.05	Linsen, grün	25	13
Kamut-Vollkornmehl	42	28.014	Roggenmischbrot	50	21.85	brauner Reis, gekocht	55	15.95	Banane	60	12.84
Vollweizenbrot	70	28	Feigen, getrocknet	40	21.6	getrocknete Bohnen	28	15.792	Kochbanane (roh)	45	12.735
Mehrkornbrot	65	27.82	Vollkorntoast, ohne Zucker	45	21.6	Sojanudeln	30	15.75	Süßkartoffel (Batate)	52	12.532
Instant-Reis	90	27.81	Quinoa	35	21.28	Pumpernickel	43	15.695	Kichererbsen	30	12.36
Vollkornteigwaren (al dente)	40	27.6	Roggen	35	21.245	Braune/gelbe Linsen	30	15.6	Birne, Dose	63	11.53
Twix	43	27.52	Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen)	70	21.21	Vollkornbrot mit ganzen Körnern	52	15.6	Limonade	95	11.4
Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker	50	27.5	Nudeln aus Vollkornschrot	33	21.12	Linsen, braun	30	15.6	Kidney Bohnen	30	10.95
gezuckertes Müsli	65	27.3	Kleie	50	20.25	Linsen, gelb	30	15.6	Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)	20	10.8
Rührkuchen	47	27.26	getrocknete Aprikose	30	20.07	Reis paraboiled, gekocht	65	15.6	Fischstäbchen	54	10.8
Schokolade	49	26.95	Apfel, getrocknet	35	19.95	Bratkartoffeln	95	15.485	Falafel (aus Bohnen)	40	10.76
Vollkornbrot	45	26.865	Amarant	35	19.88	Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	95	15.485	Agavensirup	15	10.5
süße Brötchen	61	26.84	Gnocchi	70	19.67	Schrotbrot	35	15.295	Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	25	10.5
Müsli Riegel	61	26.779	Erdnuss in Schokomantel	33	19.47	Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)	65	15.145	Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	80	10.4
Cocopops	77	26.488	Kochbanane (gekocht)	70	19.39	Käsepizza	60	15	Kartoffeln	70	10.36
Milchbrot	60	26.4	Pflaumen, getrocknet	40	18.96	Maniok, bitter	55	14.85	Salzkartoffeln	70	10.36
Orangensaft, Konzentrat	56	26.376	Gerstengraupen, grob	25	18.5	Maniok, süß	55	14.85	Mungobohnen	25	10.3
Vollkornmüsli ohne Zucker	40	26.04	Fleischravioli	56	18.48	Datteln, frisch	40	14.64	Bohnenkerne, grün	25	10.25
Haferflocken	45	25.74	Bagel	91	18.2	Yamswurzel	65	14.56	Aprikosen (Dose, mit Zucker)	60	10.2
Wildreis	35	25.375	Obsttorte	65	18.2	Aprikose getrocknet	30	14.37	Schokoladenpulver, gezuckert	60	10.2
Vollkorngetreideflocken ohne Zucker	40	25.32	Gerstenkorn	25	18	Roggenvollkornbrot	37	14.356	Vollkorn- oder Kleiebrot	50	10.1
Erbsensuppe, Dose	66	25.01	Pizza, Margherita	60	18	Trockenerbsen	30	14.34	Bitterschokolade > 70%	22	10.09
Maronen, Esskastanien	60	24.72	Obsttorte	65	17.55	Risotto, Gemüse	70	14	Kleiebrot	49	9.898
Tamarinden, süß (Sauerdattel)	65	24.44	Kamutbrot	45	17.19	Weißer Bohnen, Perlbohnen	35	13.93	Cola	90	9.81
Hafer	40	23.92	Senf, süß	55	17.105	Sushi	55	13.915	Fruchteis	35	9.8

Glykämische Ladung (und Glyx (Glykämischer Index)) der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL
Eiscreme	65	9.75	Honigmelone	60	7.44	Schokogetränk, gesüßt	49	4.41	Karotten, gekocht*	85	2.635
Kartoffel gekocht	65	9.62	weißer Grieß	60	7.2	Bier, export	110	4.4	Pistazien	15	2.625
Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65	9.62	Mango	56	7.168	Birne	35	4.34	Quitte, frisch	35	2.555
Pellkartoffeln	65	9.62	gelbe Kohlrübe	72	7.128	Nektarine	35	4.34	Pastinake	85	2.55
Falafel (aus Kichererbsen)	35	9.415	Fanta (Softdrinks)	70	7	Fettucine	32	4.32	Haselnussmus, ungezuckert	25	2.525
Saubohne, gekocht	80	9.28	Trauben, frisch	45	6.84	Erbsenpüree	45	4.32	Rote Bete, roh	30	2.52
Traubensaft (ungezuckert)	55	9.13	Erdnussbutter	40	6.8	Sonnenblumenkerne	35	4.305	Sellerie, gekocht	85	2.38
Weintrauben	60	9.12	Apfelmus, Apfelkompott	35	6.72	Apfel	36	4.104	Grapefruit (Pampelmuse)	25	2.25
Hefe	35	9.1	Pintobohne	55	6	Meerrettich	35	4.095	Kokosnuss	45	2.16
Pfirsich (Dose, gezuckert)	55	9.075	Wassermelone	72	5.976	Orangensaft, zuckerfrei	45	4.05	Stachelbeere	25	2.125
Weizenkeime	59	8.85	Granatapfel, frisch	35	5.845	Dicke Bohnen, roh	40	3.88	Pecanuss	15	2.1
Marmelade mit Fruchtzucker	30	8.82	Mispel	55	5.83	Aprikose	45	3.825	Nüsse	25	2.075
Marmelade ohne Zucker	30	8.82	Ananassaft	48	5.76	Pflaume	37	3.774	Topinambur, Erdbirne	50	2
Dicke Bohnen, gekocht, TK	80	8.8	Linsensuppe, Dose	63	5.67	Erbsen, Dose	40	3.76	Kürbiskerne	25	2
Knoblauch	30	8.52	Bohnen, rot, Kidneybohnen	35	5.6	Kürbis	75	3.75	Bohnen, braun	34	2
Litschi/Lychee, frisch	50	8.5	Fruchtsaft, gezuckert	90	5.4	Orange	45	3.735	Champagner	55	1.925
Kaki	50	8.25	Butterbohne	44	5.28	Tomatenmark	40	3.6	Karottensaft, ohne Zucker	40	1.92
Lasagne (aus Weichweizen)	75	8.25	Dosenlinsen	40	5.2	Tomatensoße (mit Zucker)	45	4.95	Pistazienkerne	15	1.88
Ananas	65	8.06	Tomatensoße (mit Zucker)	45	4.95	Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	70	4.9	Senf, scharf	35	1.855
Zuckermelone	65	8.06	Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	70	4.9	Erbsen	46	4.876	Hafermilch (ungekocht)	30	1.8
Ravioli, gekocht	55	7.92	Erbsen	46	4.876	Kiwi	53	4.823	Mayonnaise (industriell, gezuckert)	60	1.8
Zuckerrohrsaft, getrocknet	65	7.8	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	40	4.8	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	40	4.8	Tomatensoße, ohne Zucker	35	1.715
Porridge, gekocht aus Haferflocken	60	7.8	Erdnussmus, ungezuckert	25	4.75	Erdnussmus, ungezuckert	25	4.75	Haselnuss	15	1.71
Reismilch	85	7.735	Kidney Bohnen in der Dose	52	4.732	Kidney Bohnen in der Dose	52	4.732	Ratatouille	20	1.66
Trockenbohnen	30	7.71	Apfelsaft	40	4.68	Apfelsaft	40	4.68	Ingwer	15	1.65
Baked Beans, Dose	69	7.59	Cashewnuss	15	4.575	Cashewnuss	15	4.575	Bohnen (Dose)	40	1.56
Fruchtjoghurt	50	7.5	Grapefruitsaft, ungezuckert	45	4.545	Grapefruitsaft, ungezuckert	45	4.545	Karotten, roh	30	1.56
Johannisbrotmehl (Carobpulver)	15	7.5	Feige, frisch	35	4.515	Feige, frisch	35	4.515	rohe Möhren	30	1.56
Reiskleie	15	7.5	Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	50	4.5	Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	50	4.5	Rüben	30	1.56
Couscous	63	7.497							Brombeeren	25	1.55

Glykämische Ladung (und Glyx (Glykämischer Index)) der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL	Nahrungsmittel	Glyx	GL
Erdbeere	28	1.54	Pepperoni	15	0.975	Porree	15	0.48	Mangold	15	0.105
Bohnen, grün	30	1.53	Sojabohnen	15	0.945	Rotkohl	15	0.48	Tofu	15	0.09
Heidelbeeren, frisch	25	1.525	Johannisbeeren, schwarz	15	0.915	Schwarzwurzeln	30	0.48	Champignons, Pilze	15	0.09
Sesammus, Tahin	40	1.52	Physalis, Kapstachelbeere	15	0.9	Zitronensaft, ohne Zucker	20	0.48	Pilze, frisch	15	0.09
Mandelmilch	30	1.5	Paprika	30	0.87	Stangenbohnen	15	0.48	Spinat	15	0.09
Milch, fettarm	30	1.47	Eiscreme (mit Fruchtzucker)	35	0.84	Schalotte	15	0.45	Kopfsalat	10	0.09
Vollmilch	30	1.44	Speisequark mager	20	0.82	Fenchel	15	0.42	Kokosmilch	40	0.08
Milch, vollfett	30	1.44	Sellerie, roh	35	0.805	Tomaten	15	0.39	Chinakohl	10	0.08
Weißwein trocken	55	1.43	Naturjoghurt	20	0.8	Artischocke	15	0.39	Endivien	10	0.07
Weißer Rübe, roh	30	1.41	Sojamehl	25	0.775	Brokkoli	15	0.375	Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)	5	0.06
Sojasprossen	30	1.38	Oliven, schwarz	15	0.735	Paranuss	15	0.35	Avocado	10	0.04
Joghurt 1,5 %	33	1.353	Zwiebeln	15	0.735	Blumenkohl	15	0.345	Eier	0	0
Magermilch	27	1.323	Sprossen	15	0.735	Chicoree	15	0.345	Fleisch	0	0
Joghurt 3,5 %	33	1.32	Löwenzahn	10	0.72	Stangensellerie	15	0.345	Frischkäse	0	0
Papaya	55	1.32	fettarmer Joghurt	15	0.705	Zucchini	15	0.33	Frischkäse Doppelrahmstufe	0	0
Rotwein trocken	50	1.3	Soja	15	0.705	Spargel	15	0.33	Surimi	50	0
Tomaten, getrocknet	35	1.295	Essiggurken	15	0.675	Sauerampfer	15	0.3	Tee	0	0
Pesto	15	1.23	Kohl, Kraut	15	0.63	Essig	5	0.295	Butter	0	0
Johannisbeeren, rot	25	1.225	Weißkohl	15	0.63	Gurke	15	0.27	Cambozola	0	0
Himbeere, frisch	25	1.2	Kohlrabi	15	0.62	Oliven, grün	15	0.27	Camembert 60%	0	0
Quark, magerstufe	30	1.2	Wirsing	15	0.62	Sauerkraut	15	0.27	Creme fraiche	0	0
Soja Bohnen in der Dose	14	1.176	Buttermilch	15	0.6	Gartenkresse	10	0.24	Gouda	0	0
Gemüsesaft frisch	35	1.155	Radisheschen	30	0.6	Grünkohl	15	0.24	Kaffee	0	0
grüne Bohnen	35	1.085	Rettich	30	0.57	Rhabarber	15	0.21	Wasser	0	0
Apfelwein, trocken	40	1.08	Mandeln	15	0.555	Sojamilch	30	0.21	Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz	35	0
Mandelmus, Rapunzel	25	1.075	Acerolakirsche, Antillenkirsche	20	0.52	Bambussprossen	20	0.2	Limburger 20%	0	0
Quark, 20%	30	1.02	Hüttenkäse	20	0.52	grüne Salate	15	0.165	Mineralwasser	0	0
Tomatensaft	35	1.015	Aubergine	20	0.5	Salat, grün	15	0.165	Mozarella	0	0
Palmherzen, Palmito	20	1	Rosenkohl	15	0.495	Portulak	10	0.15	Schlagsahne	0	0
Quark, 40 %	30	0.99	Lauch, Frühlingszwiebel	15	0.48	Chicoree	10	0.11	Pintobohne, Dose	64	0

Glykämische Ladung (und Glyx (Glykämischer Index)) der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Glyx	GL
Gelatine	0	0
Wurst	28	0
Brie, 50%	0	0
Camembert, 45%	0	0
Camembert, 30%	0	0
Cheddar, Chester	0	0
Edamer, 30%	0	0
Edamer, 45%	0	0
Emmentaler, 45%	0	0
Gouda	0	0
Schichtkäse, 20%	0	0
Limburger, 20%	0	0
Limburger, 40%	0	0
Tilsiter, 30%	0	0
Tilsiter, 45%	0	0
Romadur, 20%	0	0
Romadur, 30%	0	0
Parmesan	0	0