

Glykämischer Index von Lebensmitteln

Lebensmittel mit hohem glykämischen Index	Wert	Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index	Wert
Maltose (Malzzucker)	110	Vollkorn- oder Kleiebrot	50
Glucose (Traubenzucker)	100	Vollreis	50
Pommes frites	90	Haferflocken	45
gekochte Karotten	85	rote Bohnen	40
Cornflakes, Popcorn	85	frischer Fruchtsaft ohne Zucker	40
Schnellkochreis	85	Pumpernickel, Vollkornbrot	40
Wassermelone, Banane	70	Orangen, Äpfel, Birnen	40
Weißbrot (Baguette)	70	Feigen, getrocknete Aprikosen	35
Zucker (Saccarose)	70	Wildreis	35
Cola, Limonade	70	getrocknete Bohnen, Linsen	30
gezuckerte Getreideflocken	70	rohe Karotten	30
Schokoladenriegel	70	Milchprodukte	30
Salzkartoffeln	70	Brokkoli, Rotkohl	15
rote Beete	65	Auberginen, Zucchini	15