

Glykämischer Index und Glykämische Last ausgewählter Nahrungsmittel
(im Vergleich zu Glucose = 100)

Nahrungsmittel	Glykämischer Index (Glucose=100)	Testportion in g/ml	Kohlehydrate pro Testportion (g)	Glykämische Last pro Testportion
Datteln, getrocknet	103	60 g	40	42
Baguette (Weissbrot)	95	30 g	15	15
Karotten	92	80 g	6	5
Kartoffelbrei	92	150 g	20	18
Kartoffel (gebacken)	85	150 g	30	27
Bretzel	83	30 g	20	16
Rice Krispies (Kellogg's)	82	30 g	25	21
Kornflakes	81	30 g	26	21
Puffreis (Scheiben)	80	25 g	21	17
Gatorade	78	250 ml	15	12
Jelly Bellies	78	30 g	28	22
Doughnut	76	47 g	23	17
Pommes Frites	75	150 g	29	22
Cheerios (Kellogg's)	74	30 g	14	15
Popkorn	72	20 g	11	8
Maischips	72	50 g	25	18
Grape Nuts (Kellogg's)	71	30 g	21	15
Kellogg's Honey Smacks	71	30 g	23	11
Reis (schnellkochend)	70	150 g	36	28
Zucker (Saccharose)	68	10 g	10	7
Fanta	68	250 ml	34	23
Reis (Curry)	67	150 g	61	41
Pfannkuchen	67	80 g	58	39
Couscous	65	150 g	35	23
Crackers	65	25 g	17	11
Mars Riegel	65	60 g	40	26
Reis (weiss, gekocht)	64	150 g	38	20
Rote Beete	64	80 g	7	5
Rosinen	64	60 g	44	28
Chapatti	63	200 g	50	32
Coca Cola	63	250 ml	26	14
Feigen (getrocknet)	62	60 g	26	16
Baguette m. Butter + Marmelade	62	70 g	41	26
Brot (Roggen)	60	30 g	14	8

Ananas (roh)	59	120 g	13	7
Papaya (roh)	59	120 g	17	10
Aprikosen (roh)	57	120 g	9	5
Brot (Pita)	57	30 g	16	10
Brauner Reis (gekocht)	55	150 g	33	18
Snickers (Riegel)	55	60 g	35	19
Honig	55	25 g	18	10
Frostie's	55	30 g	26	15
Haferflocken (ungesüßt)	55	10 g	5	3
Mais (Körner)	54	80 g	17	9
Kiwi	53	120 g	12	6
Banane (roh)	52	120 g	24	12
Sushi	52	100 g	37	19
Brot (Vollkorn)	52	30 g	20	10
Erdbeermarmelade (leicht gesüßt)	51	30 g	20	10
Mango (roh)	51	120 g	17	8
Brot (Weizen)	50	30 g	11	6
Orangensaft (ungesüßt)	50	250 ml	26	12
Pizza (dünne Kruste)	50	100 g	25	12
Speiseeis (fettfrei)	50	250 g	30	15
Speiseeis (vollfett)	27	250 g	12	3
Muesli	49	30 g	20	10
Erbsen (grün)	48	80 g	7	3
Baked beans	48	150 g	15	7
Makkaroni	47	180 g	48	23
Brot (Pumpernickel)	46	50 g	28	12
Trauben (roh)	46	120 g	18	8
Sojamilch (fettarm)	44	250 ml	18	8
Spaghetti, weiss; gekocht 10-15 min	44	180 g	48	21
Spaghetti, weiss; gekocht 5 min	38	180 g	48	18
Spaghetti, Vollkorn; gekocht	37	180 g	37	14
Schokolade	43	30 g	11	5
Pfirsich (roh)	42	120 g	11	5
Orangen (roh)	42	120 g	11	5
All-Bran™ Müsli (Kellogg's)	42	30 g	23	9
Fettuccini (Ei)	40	180 g	46	18
Erdbeeren (roh)	40	120 g	3	1
Apfelsaft (ungesüßt)	40	250 ml	30	13
Pflaumen (roh)	39	120 g	12	5
Minestrone (traditionell)	39	250 mL	18	7
Fischstäbchen	38	100 g	19	7

Birnen (roh)	38	120 g	11	4
Apfel (roh)	38	120 g	15	6
Tomatensaft (natur)	38	250 ml	9	4
Nutella	33	20 g	13	4
Milch (entrahmt)	32	250 ml	13	4
Lima Bohnen	32	150 g	30	10
Butter Bohnen	31	150 g	20	6
Linsen, getrocknet; gekocht	29	150 g	18	5
Kidney Bohnen, getrocknet; gekocht	28	150 g	25	7
Kichererbsen	28	150 g	30	8
Milch (vollfett)	27	250 ml	12	4
Grapefruit (roh)	25	120 g	11	3
Perlgraupen; gekocht	25	150 g	42	11
Erbsen (gekocht)	22	150 g	9	2
Cashew-Kerne (geröstet)	22	50 g	13	3
Kirschen	22	120 g	12	3
Soya Bohnen (gekocht)	18	150 g	6	1
Tomaten (roh)	15	150 g	5	1
Erdnüsse	14	50 g	6	1
Yoghurt (natur, fettarm)	14	200 ml	12	2
Hummus	6	30 g	5	0
Avocado	0	40 g	1	0
Macadamia Nüsse	0	30 g	1	0
Walnüsse	0	30 g	2	0
Blumenkohl (roh)	0	80 g	3	0
Spinat (roh)	0	80 g	4	0
Käse (hart)	0	50 g	1	0
Eier	0	30 g	1	0
Rosenkohl	0	80 g	7	0