

GLYX-Tabelle nach Lebensmittelgruppen

Brot und Backwaren	hoher GLYX	mittlerer GLYX
niedriger GLYX	Kartoffeln,	Ananas
Haferkleiebrot	in der Mikrowelle gegart	Aprikosen in Dosen
Haferkleiekekse und ungezuckertes Hafergebäck	Kartoffeln, gebacken	Bananen
Knäckebrot, ballaststoffreich	Kartoffelpulver (Instantprodukt)	Mangos
Mehrkornvollkornbrot (Körner- und Saatenmischung)	Pommes frites	Melonen
Nusskuchen	Weißer Reis, gekocht	Papayas
Pumpernickel	Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten	Rosinen
Roggenvollkornbrot, grobkörnig	niedriger GLYX	Getränke
Sojabrot mit Leinsamen	Erdnüsse	ohne GLYX
Vollkornbrot mit Kürbiskernen	Hülsenfrüchte	Mineralwasser
Vollkornbrot mit Leinsamen	Kidneybohnen	Tee und Kaffee ohne Zucker
mittlerer GLYX	Kürbiskerne	niedriger GLYX
Bagels	Leinsamen	Apfelsaft
Gebäck, Kräcker, Biskuits, Butterkekse	Linsen	Apfelsaftschorle
Pitabrot	Mandeln	Buttermilch
Pizza mit Käse und Tomaten	Sesamsaat	Grapefruitsaft
Pizzabrot	Sojabohnen	Orangensaft
Reiskräcker	Sonnenblumenkerne	Sojadrink
Vollkornbrot, fein geschrotet	Trockenerbsen	Tomatensaft
Vollkornknäckebrot	Walnüsse	Trinkmilch
hoher GLYX	Weißer Bohnen	mittlerer GLYX
Croissants	Gemüse	Bier
Französisches Baguette	niedriger GLYX	Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare
Waffeln	Auberginen	Sportgetränke, z.B. isotonische Drinks
Weißbrot/Brötchen	Blattsalate	hoher GLYX
Frühstückscerealien und Getreideflocken	Brokkoli	Colagetränke
niedriger GLYX	Chicorée	Limonaden
Kleieflocken	Grüne Bohnen	Zucker und Süßes
Vollkornhaferflocken	Gurken	niedriger GLYX
Vollkornmüsli ohne Zucker	Kohlgemüse aller Art	Bitterschokolade mehr als 70% Kakaoanteil
Weizenkeime	Möhren, roh	Fruktose (Fruchtzucker)
mittlerer GLYX	Paprika	Laktose (Milchzucker)
Fertigmüslis mit Zuckerzusatz	Pilze	mittlerer GLYX
Instant-Haferflocken	Radieschen/Rettich	Eiscreme
Porridge, Haferbrei	Sellerie	Haushaltszucker
hoher GLYX	Sojasprossen	Honig
Cornflakes, Pops & Co.	Spinat	Konfitüre, Marmelade
Getreide, Teigwaren, Kartoffeln	Tomaten	Müsliriegel
niedriger GLYX	Zucchini	Schokolade
Bulgur	Zwiebeln	hoher GLYX
Getreidekörner, geschrotet	mittlerer GLYX	Maltodextrin (Kohlenhydratkonzentrat)
Glasnudeln aus Mungbohnen	Grüne Erbsen, frisch, TK oder in Dosen	Maltose (Malzzucker)
Spaghetti und andere Teigwaren aus Hartweizen	Kürbis	Traubenzucker
Vollkornspaghetti	Möhren, mit Biss gegart	Milchprodukte
mittlerer GLYX	Rote Beete	niedriger GLYX
Basmatireis	Zuckermais	Buttermilch
Couscous	Obst	Joghurt
Gnocchi	niedriger GLYX	Käse
Hirse	Äpfel	Kefir
Kartoffelbrei	Aprikosen, frisch	Milch
Kartoffelchips	Aprikosen, getrocknet	Molke
Langkornreis, gekocht	Beeren	Quark
Mais (Gemüsemais)	Birnen	mittlerer GLYX
Neue Kartoffeln, gekocht	Grapefruits	Milchprodukte mit viel Zuckerzusatz
Popcorn	Kirschen	Hoher GLYX
Vollkornreis	Kiwis	kommt bei Milchprodukten nicht vor
Wilder Reis	Orangen	
	Pfirsiche	
	Pflaumen	
	Trauben	

© www.mobilis-programm.de