

# DIE GLYX-TABELLE



niedriger GLYX, Leichtgewichte



mittlerer GLYX, Mittelgewichte



hoher GLYX, Schwergewichte

(hierunter fallen auch die Lebensmittel, die einen mittleren GLYX haben und zugleich viel Fett liefern)

## ➤ BROT UND BACKWAREN

Bagels	↑
Biskuits	↑
Brezel	↑
Butterkekse	↑
Chapati (indisches Fladenbrot)	↔
Croissant	↑
Gebäck	↑
Gerstenvollkornbrot	↔
GLYX-Brot (Seite 162)	↔
Haferkleiebrot	↔
Hamburger-Brötchen	↑
Knäckebrot	↑
Mehrkornvollkornbrot	↔
Mischbrot	↔
Pitabrot	↔
Pizza mit Käse und Tomaten	↔
Pizzabrot	↔
Pumpernickel	↔
Reiscracker, Vollwert	↔
Roggenbrot	↑
Roggenbrot Sauerteig	↔
Sojabrot mit Leinsamen	↔
Tacoschalen (mexikanisches Maisgebäck)	↔



Vollkornbrot mit Leinsamen	↔
Vollkornfrüchtebrot	↔
Vollkornknäckebrot	↔
Vollkornschrot- oder Kleiebrot	↔
Weißbrot (Baguette)	↑

## ➤ FRÜHSTÜCKSCEREALIEN UND GETREIDE

Ballaststoff-Flakes (All-Bran)	↔
Basmati-Reis	↔
Brauner Reis	↔
Buchweizen	↔
Bulgur	↔
Crunchies, Pops & Loops	↑
Cornflakes	↑
Couscous	↔
Frischkornbrei	↔
Gerste	↔
Getreidekörner, ganz oder grob geschrotet	↔

Haferflocken	↔
Haferflocken, Instant-	↔
Hirse	↑
Kleieflocken	↔
Müsli mit Zuckerzusatz	↑
Parboiled-Reis	↔
Porridge (Haferbrei)	↔
Puffreis	↑
Quinoa	↔
Roggen	↔
Schnellkochreis (Instant)	↑
Vollkornhaferflocken	↔
Vollkornmüsli ohne Zucker	↔
Weißer Grieß	↔
Weißer Reis (Langkorn)	↔
Weißer Reis (Rundkorn)	↑
Weizen	↔
Wildreis	↔

## ➤ KARTOFFELN UND TEIGWAREN

Backkartoffeln	↑
Bratkartoffeln	↑
Capellini, Makkaroni ...	↔
Glasnudeln aus Mungbohnen	↔
Gnocchi	↔
Käsetortellini	↔
Kartoffelchips	↑
Kartoffelpüree	↑



# DIE GLYX-TABELLE

Kartoffelstärke		Mango		Kohlgemüse aller Art	
Neue Kartoffeln		Orange		Kürbis	
Nudeln aus Hartweizengrieß (al dente)		Papaya		Linsen	
Nudeln aus Hartweizengrieß (weich gekocht)		Pfirsich		Mangold	
Pellkartoffeln		Pflaume		Paprika	
Pommes Frites		Rosinen		Pilze	
Ravioli		Sultaninen		Radieschen/Rettich	
Salzkartoffeln		Trauben		Rote Bete	
Vollkornteigwaren		Wassermelone		Saubohnen, gekocht	
		Andere frische Früchte		Sellerie	

## ► OBST

Ananas	
Apfel	
Aprikose	
Banane, normal	
Banane, reif	
Beeren	
Birne	
Dosenbirnen	
Dosenpfirsich	
Feigen	
Getrocknete Aprikosen	
Getrocknete Datteln	
Grapefruit	
Honigmelone	
Kirsche, sauer	
Kiwi	

## ► GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Auberginen	
Avocados	
Blattsalate	
Bohnen, rote und weiße	
Brokkoli	
Butterbohnen	
Chicorée	
Erbsen aus der Dose	
Gemüsemais	
Grüne Bohnen	
Gurken	
Karotten, gekocht	
Karotten, roh	
Kichererbsen	
Kidneybohnen	

## ► NÜSSE

Erdnüsse	
Kürbiskerne	
Leinsamen	
Mandeln	
Sesamsaat	
Sonnenblumenkerne	
Walnüsse	

### ► SÜSSES & SNACKS

Bitterschokolade (> 70 % Kakaoanteil)	
Donuts	
Eiscreme	
Fruchtaufstrich	
Fruchtgummi	
Fructose	
Graham-Cracker	
Haferkekse	
Honig	
Kekse	
Konfitüre	
Mais-Chips	
Maissstärke	
Maltodextrin (Kohlenhydratekonzentrat)	
Maltose (Malzzucker)	
Müsliriegel	
Popcorn, salzig	
Sandgebäck	
Schokolade, Schokoriegel	
Traubenzucker	
Waffeln	
Zucker (Saccharose)	

### ► MILCH, MILCH-PRODUKTE & KÄSE

Dickmilch	
Fettarme Milch	
Fettarmer Fruchtojoghurt	

Fettarmer Naturjoghurt	
Käsesorten und andere Milchprodukte	
Kefir	
Naturjoghurt	
Trinkschokolade, ungesüßt	
Vollmilch	
Yakult (probiotisches Milchgetränk)	

### ► SONSTIGES

Eier	
Essiggurken (mit Zucker konserviert)	
Fertiggerichte	
Fertigsaucen	
Fisch	

Fleisch	
Geflügel	
Soja (Produkte)	
Ketchup (mit Zucker konserviert)	
Kondensmilch, gesüßt	

Senf, scharf	
Senf, süß (mit Zucker konserviert)	
Tomatensauce, selbst gemacht	

### ► GETRÄNKE

Ananassaft	
Apfelsaft	
Apfelsaftschorle (1:3)	
Bier	
Cola, Limonade	
Fruchtnektare	
Fruchtsaftgetränk	
Gemüsesäfte (außer Rote-Bete- und Karottensaft)	
Grapefruitsaft, frisch	
Kaffee, ohne Zucker	
Orangensaft, frisch gepresst	
Fruchtsaft, ungesüßt	
Sojamilch	
Sportlergetränk	
Tee	
Tomatensaft	
Trinkmilch	
Wein, trocken	