

Nahrungsmittel: Glykämischer Index (Glyx)

Legende: **Niedriger Glyx, 0 - 55** **Mittlerer Glyx, 56 - 75** **Hoher Glyx, ab 76**

Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, Kartoffel, Wurzelgemüse		Obst und Früchte		Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte, Brot, Kuchen, Süßigkeiten	
	Glyx		Glyx		Glyx
Grünkohl		Apfel		Kartoffelstärke	
Rotkohl		Johannisbeere		Linsen	
Rhabarber		Erdbeere		Weißer Bohnen	
Porreeknolle		Birne		Sojamehl	
Bohnen		Kirsche		Sojabohnen	
Steinpilze		Sauerkirsche		Sojasprossen	
Pfifferlinge		Ananas		Reis, geschält	
Porreeblätter		Dattel (frisch)		Reis ungeschält	
Champignons		Banane		Reisstärke	
Brunnenkresse		Mirabelle		Roggenmehl, Type 815	
Dill		Zwetschge		Croissant	
Schnittlauch		Himbeere		Weizenmehl, Type 405	
Zucchini		Mango		Weizenstärke	
Spargel		Melone		Nudeln, Hartweizen	
Zwiebel		Heidelbeere		Haferflocken	
Blumenkohl		Pflaume		Dinkelmehl	
Wirsing		Pfirsich		Paniermehl	
Erbsen		Aprikose		Weißbrot	
Spinat		Preiselbeere		Zwieback	
Sellerie		Brombeere		Vollkornbrot	
Tomate		Traube		Knäckebrot	
Feldsalat		Stachelbeere		Zucker	
Endivie		Orange		Müslimischung mit Zucker	
Löwenzahn		Zitrone		Schokolade Vollmilch	
Gurke		Mandarine		Apfelstrudel	
Kopfsalat		Rosine		Nüsse und Samen	
Chicoree		Hagebutte			
Rosenkohl		Feige		Erdnüsse	
Artischocke		Fleisch, Fisch und Wurstwaren		Paranüsse	
Schwarzwurzel				Walnüsse	
Rettich schwarz		Lammfleisch		Leinsamen	
Rettich weiß		Schweinefleisch		Sonnenblumenkerne	
Kartoffel		Kalbfleisch		Kokosnuss	
Kohlrabi		Rindfleisch		Mandeln	
Meerrettich		Meeresfisch		Haselnüsse	
Karotte		Süßwasserfisch		Cashewkerne	
Rote Beete		Putenfleisch		Pistazien	
Milcherzeugnisse, Eier		Hühnerfleisch		Getränke	
		Gans und Ente			
Kuhmilch		Schinken		Kaffee/Tee	
Buttermilch		Frischwurst		Bier	
Ziegenmilch		Salami		Wein (rot/ weiß)	
Molke		Putenschinken		Colahaltige Getränke	
Schafsmilch		Fette		Limonaden	
Sojamilch				Traubensaft	
Hartkäse		Margarine		Orangensaft (Konzentrat)	
Joghurt		Butter		Orangensaft (zuckerfrei)	
Quark		Oliveneröl, kaltgepresst		Gemüsesäfte	
Sahne				Mineralwasser	
H-Milch					
Hühnerei					

Quelle und weitere Lebensmittel: Übersichtstabelle vieler Lebensmittel mit glykämischem Index, Nährwerten und Intoleranzen
<https://jumk.de/glyx/>, abgerufen am 10.02.2017