

Glykämischer Index (GI) - Tabelle gängiger Lebensmittel

Lebensmittel	Glykämischer Index (GI)	Kategorie
Weißbrot	70	Hoher GI
Vollkornbrot	50	Mittlerer GI
Weißer Reis	73	Hoher GI
Brauner Reis	50	Mittlerer GI
Haferflocken	55	Mittlerer GI
Cornflakes	81	Hoher GI
Kartoffeln (gekocht)	78	Hoher GI
Süßkartoffeln (gekocht)	44	Niedriger GI
Karotten (gekocht)	49	Mittlerer GI
Erbsen (grün)	39	Niedriger GI
Linsen	32	Niedriger GI
Äpfel	39	Niedriger GI
Bananen (reif)	51	Mittlerer GI
Trauben	59	Mittlerer GI
Orangen	43	Niedriger GI
Wassermelone	72	Hoher GI
Milch (Vollmilch)	31	Niedriger GI
Joghurt (ungesüßt)	35	Niedriger GI
Honig	61	Mittlerer GI
Zucker (Glukose)	100	Hoher GI