

## *Lebensmittel mit niedrigem GLYX*

- Apfelsaft
- Apfelsaftschorle
- Aprikosen, frisch und getrocknet
- Aubergine
- Avocado
- Beeren, zum Beispiel Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren
- Bitterschokolade (!)
- Blattsalate, zum Beispiel Kopfsalat, Frisée, Eichblattsalat
- Bohnen, grüne
- Brokkoli
- Bulgur
- Buttermilch
- Chicorée
- Dickmilch
- Eier
- Erdnüsse (!)
- Fisch
- Fleisch (!)
- Fruchtsaft
- Fruchtzucker
- Geflügel
- Gemüsesaft
- Gerstengraupen
- Gerstenvollkornbrot, geschrotet
- Getreide, geschrotet
- Gurken
- Hartweizennudeln, bissfest gegart
- Hülsenfrüchte, zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Bohnenkerne
- Joghurt
- Kaffee
- Käse (!)
- Kefir
- Kohlgemüse
- Leinsamen
- Mandeln
- Mangold
- Mehrkornvollkornbrot
- Mehrkornvollkornbrötchen
- Milch
- Nusskuchen (!)
- Obst, einheimisches, zum Beispiel Apfel, Birne, Pflaume, Kirschen
- Orangen
- Paprikaschoten, Pilze
- Quark (!)
- Radieschen
- Rettich
- Roggenvollkornbrötchen
- Schinken
- Sellerie
- Sojabohnen
- Spinat
- Tee
- Tomaten
- Vollkornbrot, grob, zum Beispiel aus Gerste, Roggen, mit Kürbiskernen oder Leinsamen
- Vollkornhaferflocken
- Vollkornmüsli ohne Zucker
- Vollkornteigwaren
- Walnüsse
- Wein
- Wurst
- Zucchini
- Zwiebeln

## *Lebensmittel mit mittlerem GLYX*

- Ananas
- Bagels (!)
- Bananen
- Basmati-Reis
- Butterkekse (!)
- Bier
- Couscous
- Erbsen
- Fruchtojoghurt, fettarm
- gekochte Kartoffeln
- Gemüsemais
- Gnocchi
- Haferbrei
- Hartweizennudeln, weich gekocht
- Haushaltszucker
- Hirse
- Honig
- Instant-Haferflocken
- Kartoffelchips (!)
- Ketchup
- Kiwi
- Langkornreis
- Mais
- Mangos
- Melonen
- Mischbrot
- Müsliriegel
- Obst aus Glas und Dose
- Papaya
- Pellkartoffeln
- Pitabrot
- Pizza mit Tomaten und Käse
- Pizzabrot
- Popcorn
- Rosinen
- Sandgebäck
- Senf, süßer
- Trockenobst
- Vollkornbrot (feines Mehl)
- Vollkornreis

## *Lebensmittel mit hohem GLYX*

- Backkartoffeln
- Baguette
- Bratkartoffeln (!)
- Brötchen
- Cornflakes
- Croissants (!)
- Donuts (!)
- Eiscreme (!)
- Fruchtgummi
- Fruchtnektare
- Fruchtsaftgetränke
- gekochte Karotten
- Instant-Kartoffelpulver
- Instant-Reis
- Kartoffelstärke
- Kekse (!)
- Knäckebrot
- Konfitüre
- Limonade
- Maisstärke
- Maltodextrin
- Müslis, gezuckert
- Pommes frites (!)
- Puffreis
- Reis, polierter
- Schokolade (!)
- Softdrinks
- Traubenzucker
- viele Fertiggerichte (!)
- Waffeln
- Weißbrot