

Glykämische Last von Früchten und anderen Lebensmitteln

Lebensmittel	Glykämische Last (GL)
Zuckerarten	
Glucose (Traubenzucker)	100
Saccharose (Haushaltszucker)	70
Lactose (Milchzucker)	40
Fructose (Fruchtzucker)	20
Brot, Nudeln & Reis	
Weissbrot	38,8
Vollkornbrot	18
Weisser Reis	55
Vollkornreis	39
Weisse Pasta	40
Vollkornnudeln al dente	26
Haferflocken	23,5
Süßes	
Marmelade (normal mit Zucker)	42
Marmelade ungezuckert	4,5
Honig	49
Gebäck	33
Schokoriegel (normale Milkschokolade)	35
Schokolade 70 Prozent Kakaoanteil	6,9
Kartoffeln, Gemüse & Früchte	
Kartoffeln (Pellkartoffeln, Kartoffelpüree)	10
Blattgemüse und Salate	Meist unter 1
Beeren	1,3 - 2
Aprikose frisch	2,6
Aprikose getrocknet	19,2
Aprikose aus der Dose (mit Zucker)	42,6
Orange	3,5
Apfel	4
Orangensaft (ungezuckert)	5
Wassermelone	4,5
Kiwi	5,5
Mango	6,5
Trauben	7,2
Banane	12