

Lucuma und die glykämische Last

Die glykämische Last (GL) von Lucuma wird auf 7 geschätzt. Die glykämische Last gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Damit Sie sehen, wie gut der GL-Wert von Lucuma ist, hier zum Vergleich die Werte von anderen süßen Speisen und Süßungsmitteln:

Lebensmittel	GL
Frischer Apfel	4
Getrockneter Apfel	25
Getrocknete Datteln	66
Reife Banane	12
Traubenzucker	100
Haushaltszucker	70
Honig	49
Ahornsirup	43
Agavendicksaft	11