

## Früchte und Gemüse mit niedriger glykämischer Last für den Diabetiker-Smoothie

Frucht oder Gemüse	Glykämische Last
Kirschen	3 GL
Grapefruits	3 GL
Birnen	4,2 GL
Avocado	0,04 GL
Ananas	5,9 GL
Beeren	1,3 - 2 GL
Aprikose frisch	2,6 GL
Aprikose getrocknet	19,2 GL
Aprikose aus der Dose (mit Zucker)	42,6 GL
Orange	3,5 GL
Apfel	4 GL
Orangensaft (ungezuckert)	5 GL
Wassermelone	4,5 GL
Kiwi	5,5 GL
Mango	6,5 GL
Trauben	7,2 GL
Banane	12 GL
Grüne Erbsen	4 GL
Karotten	6 GL
Kürbis	3 GL
Spinat	0 GL
Brokkoli	0 GL
Kohl	0 GL
Kale/Grünkohl	0 GL