

# Glykämischer Index

LEBENSMITTEL	GLYKÄMISCHER INDEX (GI)
Traubenzucker	100
Kartoffelbrei	92
Instantreis	87
Haferflocken, fein	80
Knäckebrot	79
Geleefrüchte	78
Pommes Frites	75
Wassermelone	72
Croissant	67
Ananas	66
Hafervollkornbrot	65
Cola	62
Kartoffeln	61
Müsli	60
Roggenvollkornbrot	58
Honig	55
Chips, Mais	54
Orangensaft	53
Bananen	52
Haferflocken, kernig	50
Erbsen	48
Trauben	46
Spaghetti (10-15 Min. Kochzeit)	44
Schokolade	43
Apfelsaft, ungesüßt	40
Vollmilch	27
Grapefruit	25
<b>GranoSport®</b>	<20