

Für eine schnelle Lebensmittelauswahl sind die Produkte und deren GL- bzw. GI-Werte nach dem Ampelprinzip in rot, orange und grün eingefärbt. So hast Du einen schnellen Überblick. Die Farben entsprechen folgenden Bereichen.

Rot: GL 20 – 100; GI 70 - 100

Orange: GL 10 – 20; GI 40 - 70

Grün: GL 0 – 10; GI 0 - 40

GL und GI Liste		
Getreideprodukte, Zuckerprodukte, Sirup	GL	GI
Amarant	23,2	35
Cornflakes, Maisflocken	72,3	85
Couscous	45,5	65
Couscous, Vollkorn	31,5	45
Croissant	31,5	70
Cerealien, gezuckert (Weißmehl)	56	70
Dinkel Vollkorn	25,6	40
Gerste (Vollkorn)	28,5	45
Brot (Dinkelbrot)	19	50
Brot (Vollkorn, 100%, Hefe/Sauerteig)	18	40
Brot (Roggenvollkornbrot)	20,3	45
Brot (Baguette, Weißbrot)	38,8	70
Brot (Baguette, Weißbrot glutenfrei)	45	90
Brot (Roggenmischbrot, 30% Roggen)	29,3	65
Brot (Pumpenickel/Roggenvollkornschrot)	15	40
Buchweizen (Vollkorn)	28	40
Doughnut (Donut), Krapfen	30	75
Grieß (Hartweizen)	44,1	60
Hirse	48,3	70
Haferflocken	23,5	40
Kleie (Gerste, Dinkel, Weizen, Hafer,...)	6,1	15

Lasagne (Hartweizen)	6,6	60
Mais	14,3	65
Maisbrei (Polenta)	19,8	65
Maismehl	51,8	70
Mehrkornbrot	32,5	65
Müsli	25	50
Müsli gesüßt (Zucker)	43,6	65
Ravioli (Hartweizen)	36	60
Ravioli (Weichweizen)	42	70
Nudeln (Spaghetti al dente, Hartweizen)	30	40
Nudeln (Spaghetti weichgekocht, Hartweizen)	41,3	55
Nudeln, Teigwaren (Weichweizen)	52,5	70
Nudeln (Vollkorn, al dente)	26	40
Nudeln (Vollkorn, weichgekocht)	32,5	50
Pizza	63	60
Popcorn, ungezuckert	59,5	85
Quinoa	20,5	35
Toastbrot (Weißmehl)	42,5	85
Toastbrot (Vollkorn)	18,5	42
Zucker, weiß (Saccharose)	70	70
Zucker, (Fructose)	20	20
Zucker/Traubenzucker (Glucose)	100	100
Zwieback	53,2	70
Kartoffelprodukte, Reisprodukte	GL	GI
Gnocchi	23,5	70
Kartoffeln (Bratkartoffel, Kartoffelgratin)	10,3	95
Kartoffeln (Pommes frites)	33,3	95
Kartoffeln (Pfanne frittiert mit Schale)	10,8	60
Kartoffeln (Salzkartoffel)	10,4	70
Kartoffeln (Süßkartoffel)	12,1	50
Kartoffelpüree (Instant)	11,7	90



Kartoffeln (Chips)	28,4	70
Kartoffelstärke	78,9	95
Reis (Kochbeutel)	67,2	85
Reis Basmati	32	45
Reis, gepufft (Puffreis)	72,3	85
Reis (Klebreis)	67,5	90
Reis (Naturreis)	39	50
Reis (Wildreis)	24,9	35
Reismehl	80,8	95
Risotto (al dente)	9,7	70
Weißmehl	60,4	85
Leguminosen	GL	GI
Bohnen, dicke, gekocht (Saubohnen, Ackerbohnen)	8,8	80
Bohnen, grün (Gartenbohnen, Fisole)	1,5	30
Bohnen, rot (Kidneybohnen, frijoles rojos)	5,6	35
Bohnen, schwarz (frijoles negros)	15,2	35
Bohnen, weiß (Perlbohnen)	7	35
Erbsen	4,6	35
Linsen, braun, gelb, grün	10 - 12	25 - 30
Gemüse	GL	GI
Artischocke	2,2	20
Aubergine	0,5	20
Avocado	0,04	10
Blumenkohl	0,8	15
Chicoree	0,3	15
Chinakohl	0,1	12
Feldsalat	0,1	15
Fenchel	0,4	15
Gurke und Essiggurke	0,2 - 0,3	15
Karotten, roh	2,7	30
Karotten, gekocht	7,7	85



Kohlrabi	0,6	15
Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	4,9	70
Krautkohl	0,5	15
Lauch, Frühlingszwiebel	1,4	15
Oliven	0,2	15
Paprika	0,6	15
Radieschen, Rettich	0,3	15
Rosenkohl	1,4	15
Rote Bete, gekocht	3,3	65
Rotkohl	2,5	30
Salat, grün	0,6	15
Sauerkraut	0,6	15
Sellerie	0,3	1,4
Spargel	0,3	15
Spinat	0,01	15
Stangensellerie	1,4	15
Tomaten	0,8	30
Tomaten, getrocknet	4,2	35
Wirsing	0,3	15
Zucchini	0,3	15
Zwiebeln	0,8	15
Obst	GL	GI
Acerolakirsche	1,5	20
Ananas	6	59
Ananas (Dose)	9,8	65
Apfel	4	35
Apfel (Trockenobst)	25,9	35
Aprikose	2,6	30
Aprikose (Dose, gezuckert)	42,6	60
Aprikose (Trockenobst)	19,2	40
Banane	11,8	55



Banane, gekocht (Kochbanane)	20,3	70
Birne	4,7	38
Datteln	22,4	70
Datteln, getrocknet	66,1	100
Erdbeeren	1,3	25
Feige	4,5	35
Feigen, getrocknet	27,6	40
Granatapfel	5,6	35
Grapefruit	2,3	30
Heidelbeeren	1,5	25
Himbeeren	2	25
Kaki	8,3	50
Kirschen	2,5	25
Kiwi	5	50
Kokosnuss	2,3	45
Lychee, frisch	8	50
Lychee, Konserve	17,9	79
Mandarinen, Clementinen	3,3	30
Mango	6,5	50
Melone (Honigmelone)	6,5	60
Melone (Wassermelone)	4,5	75
Mirabellen	5,9	42
Orange	3,5	35
Papaya	4,4	55
Passionsfrucht, Maracujá	5,4	30
Pfirsich (Dose, gezuckert)	11	55
Pflaumen	3,5	35
Pflaumen, getrocknet	26,8	40
Quitten	2,5	35
Johannisbeeren, rot, schwarz	0,9 - 1,2	15 - 25
Weintrauben, getrocknet (Rosinen)	51	65
Weintrauben	7,2	46



Milchprodukte, Säfte, Sirup, Konfitüre etc.	GL	GI
Milch (fett)	1	27
Milch (entrahmt)	2	32
Ahornsirup, Melasse	43,6 - 46,9	65 - 70
Ananassaft, Apfelsaft ungezuckert	6,5	50
Buttermilch	1,4	36
Glucosesirup	100	100
Grapefruitsaft, ungezuckert	4,5	45
Honig	49,2	60
Joghurt, natur (Vollmilch, 3,8% Fett)	1,8	36
Joghurt, natur (0,3–1,5% Fett)	1,4	33
Karottensaft, zuckerfrei	2,8	40
Ketchup	12,8	55
Konfitüre, ungezuckert	4,5	30
Konfitüre, gezuckert	42,3	65
Kokosmilch	2	40
Mars®, Snickers®, Nuts®, o.ä.	45,5	65
Orangensaft, ungezuckert	5	45
Preiselbeer-/Heidelbeersaft, ungezuckert	6	50
Schokolade	35,5	70
Schokolade > 70 % Kakaogehalt	6,9	25
Weizen- und Reissirup	98	100

Literaturangabe:

Tab.: Reinwald, Heinz: Gesund, schön & schlank sein kann JEDER!, Deutschland: Synergia (19.11.2015) , S.96-105.