

Lebensmittel bis 50 sind sehr gut / bis 60 ganz ok / ab 70 schlecht

Lebensmittel	Glyx Wert
Butter, süße Sahne	0
Blattsalate	10
frisches Gemüse	10
Buttermilch / Magerjoghurt	15
Erdnüsse, natur	15
Pilze	15
Zitrone	15
Avocado	20
Agavensirup	20
Grüne Linsen	22
Nüsse, Mandeln	22
Kichererbsen	30
Milchprodukte	30
Aprikosen, Feigen, getrocknet	35
Wildreis	35
Vollkornbrot	40
Haferflocken	40
Weintrauben	40
Weizen	40
Nudel, al dente / (weich)	45 / (55)
Erbsen, Dose	50
Vollkornreis	50
Orangensaft	50

Lebensmittel bis 50 sind sehr gut / bis 60 ganz ok / ab 70 schlecht

Kartoffeln, Pellkartoffeln	57 – 65
Pizza Mageritha	63
Butterkuchen	64
Marsriegel	64
Bananen	65
Honigmelone	65
Graubrot	65
Cola	70
Schokolade, Vollmilch Haselnuss	70
Reis, weißer	70
Hefengebäck, Weißmehl	72
Eis mit Waffel	80
Gummibärchen	80
Ketchup	80
Kräcker	80
Cornflakes	85
Honig	90
Traubenzucker	100
Bier	110 !!