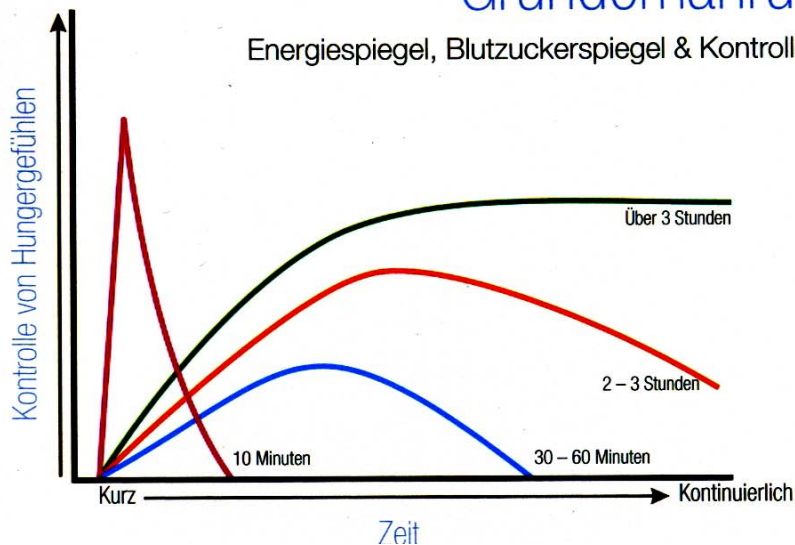


Der glykämischer Index entscheidet über die Fettablagerungen!

Glukose (Traubenzucker)	100	Glukosesirup	100
Stärke, modifiziert	100	Weizensirup, Reissirup	100
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	95	Kartoffelstärke	95
Pommes frites	95	Reismehl	95
Sorbet, ohne Zucker	50	Ananassaft, ungezuckert	50
Vollkornbrot (100 %)	50	Basmatireis, Langkorn	50
Sojajoghurt (aromatisiert)	35	Aprikosen, frisch	30
Sojamilch	30	Erdbeeren, frisch	25
Fruktose (Fruchtzucker)	20	Salat, grün	15
Soja	15	Spargel	15

Grundernährung

Energiespiegel, Blutzuckerspiegel & Kontrolle von Hungergefühlen



- Raffinierter Zucker/einfache Kohlenhydrate: Zucker, Weißbrot, Reis & Nudeln, Fruchtsäfte & helle Kartoffeln
- Komplexe Kohlenhydrate: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (Haferflocken, brauner Reis, Vollweizen-Nudeln & Vollkornbrot).
- Proteine aus mageren Lebensmitteln, wie Hühnchen, Fisch, Rindfleisch, Eier, Hüttenkäse und Soja-Produkte.
- Komplexe Kohlenhydrate + Proteinshakes als Mahlzeitenersatz, ausgewogene Mahlzeiten und Snacks.



Dank der ausgeklügelten Zusammensetzung hat der Shake mit Wasser angerührt einen glykämischen Index von ca. 20-25

Tabelle der glykämischen Indexe

Nahrungsmittel und Produkte mit hohem GI

Maissirup	115	Bier*	110
Glukose (Traubenzucker)	100	Glukosesirup	100
Stärke, modifiziert	100	Weizensirup, Reissirup	100
Kartoffelgratin, Bratkartoffeln	95	Kartoffelstärke	95
Pommes frites	95	Reismehl	95
Kartoffelpüree (Instantflocken)	90	Klebreis, glutenhaltig	90
Weißbrot ohne Gluten	90	Hamburgerbrötchen	85
Honig	85	Karotten, gekocht*	85
Maisflocken	85	Maizena	85
Pastinake*	85	Pfeilwurzelmehl (Arrow Root)	85
Popcorn (ohne Zucker)	85	Reis, gepufft	85
Reismilch	85	Reispudding, Reiskuchen	85
Schnellkochreis	85	Sellerie (Knolle), gekocht*	85
Tapioka	85	Weißer Rübe, gekocht*	85
Weißes Toastbrot	85	Weißmehl	85
Dicke Bohnen, gekocht	80	Kartoffelpüree (selbst zubereitet)	80
Donuts, Berliner, Krapfen	75	Kürbis (Riesenkürbis)*	75
Kürbis (verschiedene)*	75	Lasagne (aus Weichweizen)	75
Milchreis, gezuckert	75	Waffeln (mit Zucker)	75
Wassermelone*	75	Amarant, gepufft	70
Bagels	70	Baguette, Weißbrot	70
Biskuit	70	Brioche	70
Brot, ungesäuert (aus Weißmehl)	70	Cerealien, raffiniert, gezuckert	70
Chips	70	Cola, Limonaden, Erfrischungsgetränke	70
Croissant	70	Datteln	70
Gerstengraupen, fein (Perlgraupen)	70	Gnocchi	70
Hirse	70	Kochbanane (gekocht)	70
Kohlrübe, Steckrübe (gekocht)	70	Maisbrei, Polenta	70
Maismehl	70	Melasse, Sirup	70
Polenta, Maisgrieß	70	Ravioli (aus Weichweizen)	70
Reis, weiß, Standard	70	Reisbrot	70
Risotto	70	Rohrzucker	70
Salzkartoffeln	70	Schokoladenriegel, zuckerhaltig	70
Special K®	70	Tacos	70
Teigwaren, Nudeln (aus Weichweizen)	70	Zucker, weiß (Saccharose)	70
Zwieback	70	Ahornsirup	65

Ananas (Dose)	65	Brotfrucht (Brotfruchtbaum)	65
Couscous	65	Graubrot (mit Hefe)	65
Jamswurzel	65	Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65
Kartoffeln mit Schale gegart (Wasser, Dampf)	65	Konfitüre, gezuckert	65
Mais	65	Marmelade, gezuckert	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65	Mehrkornbrot	65
Müsli (mit Zucker oder Honig gesüßt)	65	Quittengelee (mit Zucker)	65
Roggenbrot (30 % Roggen)	65	Rosinen	65
Rote Bete, gekocht*	65	Schokobrötchen	65
Sorbet, gezuckert	65	Tamarinde, süß	65
Aprikosen (Dose, mit Zucker)	60	Banane, reif	60
Duft-/Jasminreis	60	Eiscreme, gezuckert	60
Gerstengraupen, grob	60	Grieß (aus Hartweizen)	60
Lasagne (aus Hartweizen)	60	Maronen, Esskastanien	60
Mayonnaise (industriell, gezuckert)	60	Melone, Honigmelone*	60
Milchbrot	60	Ovomaltine	60
Pizza	60	Porridge, gekocht aus Haferflocken	60
Ravioli (aus Hartweizen)	60	Reis aus der Camargue	60
Reis, Langkorn	60	Schokoladenpulver, gezuckert	60
Bulgur (gekocht)	55	Chicorée-Sirup	55
Ketchup	55	Mangosaft, ohne Zucker	55
Maniok, bitter	55	Maniok, süß	55
Mispel	55	Nutella®	55
Papaya	55	Pfirsich (Dose, gezuckert)	55
Reis, rot	55	Sandgebäck (Mehl, Butter, Zucker)	55
Senf, süß	55	Spaghetti, weiß, weich gekocht	55
Sushi	55	Tagliatelles, weich gekocht	55
Traubensaft (ungezuckert)	55		

Nahrungsmittel und Produkte mit mittlerem GI

All Bran™ von Kelloggs	50	Ananassaft, ungezuckert	50
Apfelsaft, ungezuckert	50	Basmatireis, Langkorn	50
Brot mit Quinoa (ca. 65 % Quinoa)	50	Chayote, püriert	50
Dinkelbrot	50	Energieriegel, ungezuckert	50
Kaki	50	Kekse aus Vollkornmehl, ohne Zucker	50
Kiwi*	50	Litschi/Lychee, frisch	50
Makkaroni (aus Durumweizen)	50	Mango	50
Müsli, ohne Zucker	50	Naturreis	50

Preiselbeer/Heidelbeersaft, ungezuckert	50	Surimi	50
Süßkartoffeln	50	Topinambur, Erdbirne	50
Vollkornnudeln	50	Ananas (frische Frucht)	45
Banane, leicht grün	45	Capellini (dünne Spaghetti)	45
Couscous, Vollkorn	45	Emmer-Vollkornmehl (alte Getreidesorte)	45
Erbsen (Dose)	45	Gerste, ganze Körner	45
Grapefruitsaft, ungezuckert	45	Hartweizen, trocken, vorgegart (10 Min. Kochzeit)	45
Kamut-Vollkornmehl	45	Kamutbrot	45
Kochbanane (roh)	45	Kochbanane (roh)	45
Kokosnuss	45	Natur-Basmatireis	45
Orangensaft, zuckerfrei	45	Preiselbeeren	45
Roggenvollkornbrot (100 %)	45	Tomatensoße (mit Zucker)	45
Trauben, frisch	45	Vollkornbulgur (gekocht)	45
Vollkorncerealien, ohne Zucker	45	Vollkorntoast, ohne Zucker	45
Apfelwein, trocken	40	Aprikosen, getrocknet	40
Bohnen, rot (Dose)	40	Buchweizen, Vollkorn (dunkles Korn)	40
Dicke Bohnen, roh	40	Dinkel (Vollkorn)	40
Emmer (alte Getreidesorte)	40	Erdnussbutter	40
Falafel (aus Bohnen)	40	Feigen, getrocknet	40
Hafer	40	Haferflocken	40
Kamut, Vollkorn	40	Karottensaft, ohne Zucker	40
Kokosmilch	40	Matzen (ungesäuertes Fladenbrot, Vollkornmehl)	40
Milchzucker	40	Pepino, Melonenbirne	40
Pflaumen, getrocknet	40	Pumpernickel	40
Quinoa-Mehl	40	Quittengelee (ohne Zucker)	40
Sandgebäck aus Vollkornmehl, ohne Zucker	40	Sesammus, Tahin	40
Sorbet, ohne Zucker	40	Spaghetti, sehr kurz gekocht (5 Minuten)	40
Vollkornbrot (100 %) mit Hefe/Sauerteig	40	Vollkornnudeln, al dente	40
Zichorie (Getränk)	40		

Nahrungsmittel und Produkte mit niedrigem GI

Adzuki-Bohnen	35	Amarant	35
Apfel, frisch	35	Apfel, getrocknet	35
Apfelmus, Apfelkompott	35	Bierhefe	35
Bohnen, Borlotti	35	Bohnen, rot	35
Bohnen, schwarz	35	Cassoulet (franz. Bohnen-Fleisch-Eintopf)	35
Cherimoya, Zimtapfel, Annonenfrucht	35	Eiscreme (mit Fruchtzucker)	35

Erbsen, frisch	35	Falafel (aus Kichererbsen)	35
Feige, frisch	35	Granatapfel, frisch	35
Hefe	35	Joghurt**	35
Kichererbsen (Dose)	35	Kichererbsenmehl	35
Kompott, ohne Zucker	35	Leinsamen/Sesam/Mohn, ganz	35
Mandelmus, ungezuckert (aus geschälten Mandeln)	35	Nektarine	35
Orange, frisch	35	Pfirsich, frisch	35
Pflaume, frisch	35	Quinoa	35
Quitte, frisch	35	Sellerie, roh	35
Senf, scharf	35	Sojajoghurt (aromatisiert)	35
Sonnenblumenkerne	35	Sprossenbrot (aus gekeimtem Getreide)	35
Suppennudeln aus Hartweizen	35	Tomaten, getrocknet	35
Tomatensaft	35	Tomatensoße, ohne Zucker	35
Wasa Köstlich (24 % Ballaststoffgehalt)	35	Weißer Bohnen, Perlbohnen	35
Wildreis	35	Aprikosen, frisch	30
Birne, frisch	30	Bohnen, grün	30
Fruchtaufstrich (Konfitüre), ohne Zucker	30	Grapefruit, frisch	30
Hafermilch (ungekocht)	30	Karotten, roh	30
Kichererbsen	30	Knoblauch	30
Linsen, braun	30	Linsen, gelb	30
Mandarinen, Clementinen	30	Mandelmilch	30
Marmelade, ohne Zucker	30	Milch (vollfett oder fettarm)**	30
Milch aus Milchpulver**	30	Passionsfrucht, Maracuja, Grenadille	30
Quark, nicht abgetropft**	30	Rote Bete, roh	30
Schwarzwurzeln	30	Sojamilch	30
Sojanudeln	30	Tomate	30
Weißer Rüb, roh	30	Bohnenkerne, grün (Flageolet)	25
Brombeeren	25	Erbsen, halb	25
Erdbeeren, frisch	25	Erdnussmus, ungezuckert	25
Haselnussmus, ungezuckert	25	Heidelbeeren	25
Himbeere, frisch	25	Hummus (vegetar. Brotaufstrich aus Kichererbsen)	25
Johannisbeeren, rot	25	Kirschen	25
Kürbiskerne	25	Linsen, grün	25
Mandelmus, ungezuckert (aus ganzen Mandeln)	25	Mungobohnen	25
Schokolade, schwarz (>70% Kakaogehalt)	25	Sojamehl	25
Stachelbeere	25	Acerolakirsche, Antillenkirsche	20
Artischocke	20	Aubergine	20

Bambussprossen	20	Fruktose (Fruchtzucker)	20
Kakaopulver, ohne Zucker	20	Palmherzen	20
Ratatouille	20	Schokolade, schwarz (>85% Kakaogehalt)	20
Soja Cuisine (Soja-Sahne)	20	Sojajoghurt (natur)	20
Tamarisoße (ohne Zucker oder Süßstoff)	20	Zitronensaft, ohne Zucker	20
Agavensirup	15	Blumenkohl	15
Brokkoli	15	Cashewnuss	15
Champignons, Pilze	15	Chicoree	15
Erdnüsse	15	Essiggurken	15
Fenchel	15	Getreide, gekeimt	15
Gurke	15	Haselnuss	15
Ingwer	15	Johannisbeeren, schwarz	15
Johannisbrotmehl (Carobpulver)	15	Kleie (Weizen, Hafer ...)	15
Kohl, Kraut	15	Lauch, Frühlingszwiebel	15
Lupine (Süßlupine)	15	Mandeln	15
Mangold	15	Nüsse	15
Oliven	15	Paprika	15
Pepperoni	15	Pesto	15
Physalis, Kapstachelbeere	15	Pinienkerne	15
Pistazien	15	Radieschen, Rettich	15
Rhabarber	15	Rosenkohl	15
Salat, grün	15	Sauerampfer	15
Sauerkraut	15	Schalotte	15
Soja	15	Spargel	15
Spinat	15	Sprossen	15
Stangenbohnen	15	Stangensellerie	15
Tofu	15	Zucchini	15
Zwiebeln	15	Avocado	10
Essig	5	Gewürze, Kräuter (Pfeffer, Petersilie, Basilikum, Oregano, Zimt, Vanille, etc.)	5
Krustentiere (Hummer, Krabben, Languste)	5		

* Obwohl diese Nahrungsmittel einen hohen GI haben, haben sie einen sehr schwachen Gehalt an reiner Glucose (ungefähr 5%). Werden sie in normalen Mengen verzehrt, dürften sie nur eine zu vernachlässigende Wirkung auf die Glykämie haben.

** Es besteht praktisch kein Unterschied zwischen dem GI von Vollmilchprodukten und Milchprodukten mit einem Fettgehalt von 0%. Man sollte jedoch wissen, dass der Insulinindex von Milchprodukten hoch ist, obwohl sie einen niedrigen GI aufweisen. Diese Nahrungsmittel enthalten so gut wie keine Kohlenhydrate und haben daher einen GI von 0.