























# Die GLYX-Tabelle

 niedriger GLYX, Leichtgewichte

 mittlerer GLYX, Mittelgewichte


























 hoher GLYX, Schwergewichte (hierunter fallen auch die Lebensmittel, die einen mittleren GLYX haben und zugleich viel Fett liefern)

## ➤ Brot und Backwaren

Weißbrot (Baguette)	
Biskuits	
Brezel	
Butterkekse	
Croissant	
Gebäck	
Gerstenvollkornbrot	
Haferkleiebrot	
Hamburger-Brötchen	
Knäckebrot	
Mehrkornvollkornbrot	
Mischbrot	
Pizza Margerita	
Pizzabrot	
Reiscracker, Vollwert	
Roggenbrot	
Roggenbrot Sauerteig	
Sojabrot mit Leinsamen	
Tacoschalen	
Vollkornbrot mit Leinsamen	
Vollkornknäckebrot	
Vollkornschrot- oder Kleiebrot	



## ➤ Frühstückscerealien und Getreide

Basmati-Reis	
Wildreis	
Buchweizen	
Bulgur	
Crunchies, Pops & Loops	
Cornflakes	
Couscous	
Getreidekörner, ganz	
Gerste	
Haferflocken	
Haferflocken, Instant-	
Hirse	
Kleieflocken	
Müsli mit Zuckerzusatz	
Parboiled-Reis	
Porridge (Haferbrei)	
Puffreis	
Quinoa	
Roggen	
Schnellkochreis (Instant)	
Vollkornmüsli ohne Zucker	
Weißer Grieß	
Weißer Reis (Langkorn)	
Weißer Reis (Rundkorn)	
Weizen	






## ➤ Kartoffeln und Teigwaren

Backkartoffeln	
Bratkartoffeln	
Nudeln aus Hartweizengrieß	
Glasnudeln aus Mungbohnen	
Gnocchi	
Kartoffelchips	
Kartoffelpüree	






Kartoffelstärke	
Pellkartoffeln	
Pommes Frites	
Salzkartoffeln	
Vollkornteigwaren	

## ➤ Nüsse

Erdnüsse	
Kürbiskerne	
Leinsamen	
Sonnenblumenkerne	
Walnüsse	

## ➤ Obst

Ananas	
Apfel	
Aprikose	
Banane, reif	
Beeren	
Birne	
Dosenobst	
Feigen	
Getrocknete Aprikosen	
Getrocknete Datteln	
Honigmelone	
Kirsche, sauer	
Kiwi	
Mango	
Orange	
Papaya	
Pfirsich	
Pflaume	
Rosinen	
Trauben	
Wassermelone	





















## ➤ Gemüse und Hülsenfrüchte

Auberginen	
Avocados	
Blattsalate	
Bohnen aller Art	
Brokkoli	
Erbsen	
Gemüsemais	
Gurken	
Karotten, gekocht	
Karotten, roh	
Kichererbsen	
Kohlgemüse aller Art	
Kürbis	
Linzen	
Paprika	
Pilze	
Radieschen/Rettich	
Rote Bete	
Saubohnen, gekocht	
Soja	
Spinat	
Sprossen und Keime	
Tomaten	
Zucchini	
Zwiebeln	

## ➤ Milch, Milchprodukte & Käse

Vollmilch	
Fettarme Milch	
Fettarmer Fruchtojoghurt	
Fettarmer Naturjoghurt	
Käse	
Naturjoghurt	

## ➤ Sonstiges

Eier	
Fertiggerichte	
Fertigsaucen	
Fisch	
Fleisch	
Geflügel	
Sojaprodukte	
Ketchup	
Eiscreme	
Essiggurken	
Honig	
Kekse	
Konfitüre	
Schokolade, Schokoriegel	
Bier	
Fruchtsaftgetränk	
Fruchtsaft, ungesüßt	
Sojamilch	
Tee	

Quelle: [www.die-glyx-diaet.de](http://www.die-glyx-diaet.de)