

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Laugenbrezel	75	226	 15
Weißbrot / Baguette	75	250	 12,0
Dinkel-Vollkornbrot	75	266	 11,1
Golden Toast Vollkorn	72	260	 9,2
Vollkorn-Roggenbrot	75	240	 7,3
Pumpernickel	75	190	 4,8

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Uncle Ben's Reis	200	93	 15,9
Baked Potatoes	200	141	 12,9
Pizza Margherita	200	266	 11,9
Brauner Reis	200	133	 11,6
Kartoffeln (mehlig)	200	69	 9,7
Pellkartoffeln (fest)	200	57	 8,0

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Gummibärchen	50	340	 11,1
Kartoffelchips	100	536	 10,1
Muffin (Weizenmehl)	60	424	 8,8
Mars-Riegel	51	448	 7,9
Vollmilchschokolade	50	530	 5,7
Schokolade 85%	50	603	 0,6

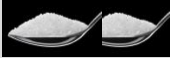
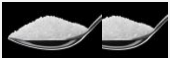
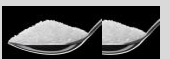
Blutzuckerwirksamkeit *einer üblichen Portion* des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Kellogg's Cornflakes	30	378	 7,6
Köln Haferflocken	60	360	 7,3
Bergsteiger-Müsli	60	360	 5,6
Fruchtjoghurt	250	93	 5,0
Naturjoghurt 3,5%	250	66	 1,1
Griechischer Joghurt	250	122	 0,4

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Banane	125	55	 5,4
Ananas	125	59	 4,8
Blaue Trauben	125	59	 4,5
Apfel	200	52	 3,5
Pfirsich	125	40	 3,3
Orange	200	45	 2,6

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels
im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Heidelbeeren	125	42	 2,1
Wassermelone	250	50	 1,7
Nektarine	125	43	 1,6
Aprikose	125	42	 1,5
Himbeeren	125	34	 0,9
Erdbeeren	125	30	 0,4

Blutzuckerwirksamkeit *einer üblichen Portion* des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Pepsi-Cola	500	44	 14,5
Coca-Cola	500	42	 13,9
Orangenlimonade	500	39	 12,5
Apfelsaft	500	49	 8,9
Orangensaft	500	45	 8,8
Tomatensaft	500	17	 1,3

Blutzuckerwirksamkeit *einer üblichen Portion* des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Augustiner Hell	500	47	 8,2
Paulaner Hefeweizen	500	44	 5,2
Erdinger Weißbier	500	41	 4,2
Becks Gold Pils	500	52	 4,3
Radeberger Pils	500	40	 4,1
Jever Pilsener	500	36	 3,6

Blutzuckerwirksamkeit **einer üblichen Portion** des Lebensmittels im Vergleich zu Haushaltszucker (1 Teelöffel = 4 g Zucker = Glykämische Last 2,7)

	Portion (g)	ED (kcal/100 g)	Blutzuckerwirksamkeit im Vergleich zu Teelöffeln Zucker
Bitburger alkoholfrei	500	39	 11,4
Warsteiner alkoholfrei	500	27	 8,5
Krombacher alkoholfrei	500	26	 8,4
Erdinger Weißbier alkoholfrei	500	25	 7,8
Clausthaler alkoholfrei	500	20	 6,3
Jever fun alkohlfrei	500	13	 3,1