

Glyx - Tabelle

Nach dem sogenannten Glyx-Prinzip sollten Lebensmittel vermieden werden, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen und so eine hohe Insulinausschüttung bewirken.

Lange Kohlenhydratketten:

(Pseudo-) Getreide	Gemüse	Obst	Sonstiges
Buchweizen, Quinoa, Gerste, Roggen, Hafer, Mehrkorn, Vollkorn, Haferflocken, <u>Vollkornprodukte</u> : Reis, Nudeln, Brot, Naturreis	Blattsalat, Zucchini, Aubergine, Spinat, Brokkoli, Salatgurke, Sellerie, Rohe Möhren, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Süßkartoffel	Apfel, Kiwi, Pflaume, Aprikose, Pfirsich, Beeren, Kirsche, Orange, Mandarine, Zitrone	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Nüsse, Samen, Kräuter, Hülsenfrüchte

Kurze Kohlenhydratketten:

(Pseudo-) Getreide	Gemüse	Obst	Sonstiges
Weißmehl: Nudeln und Brot, Reis, Hirse, Kuchen	Kartoffeln, gekochte Möhren, Mais, Kürbis, Erbsen	Trockenobst, Ananas, Melone, Banane, Mango, Weintrauben, Papaya	Zucker, Joghurt, Karamell, Honig, Säfte, Süßigkeiten, Agavendicksaft