

Glykämischer Index & Glykämische Last

- Tabelle zum Ausdrucken (PDF)

Glykämischer Index (GI) & Glykämische Last (GL)

Der **Glykämische Index (GI)** gibt Auskunft darüber, wie **schnell** der Blutzucker im Körper nach dem Verzehr von 50g Kohlenhydraten ansteigt. Als Referenzwert dient der Anstieg des Blutzuckerspiegel nach Aufnahme von 50g Glucose. Dieser Wert wird auf 100% gesetzt.

Die **Glykämische Last (GL)** gibt an, wie **stark** der Blutzucker nach dem Essen steigt. Die GL ist das Produkt aus dem GI und der Menge an Kohlenhydraten im Lebensmittel / 100.

Auf den folgenden Seiten findest du eine kleine Übersicht gängiger Lebensmittel in gängigen Mengen mit der Angabe vom Glykämischen Index (GI) und der Glykämischen Last (GL).

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de



Rezeptrechner App für Diabetiker

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/>



Um alle Diabetiker relevanten Nährwerte (auch Makros, BE, KE, FPE & Zucker) berechnen zu können, benötigst du ein Rezeptrechner PRO Diabetiker upgrade für 39,99 € pro Jahr.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Aal	Stck (175g)	0,0	0,0	0,0
Ahornsirup	EL (15g)	9,9	65,0	6,4
Ananas	Stck (mittel, 520g)	67,6	63,0	42,6
Apfel	Stck (groß, 115g)	16,1	40,0	6,4
Apfel	Stck (klein, 100g)	14,0	40,0	5,6
Aprikose	Stck (45g)	3,8	45,0	1,7
Artischocke	Stck (120g)	3,1	15,0	0,5
Aubergine	Stck (groß, 415g)	10,4	10,0	1,0
Aubergine	Stck (klein, 210g)	5,3	10,0	0,5
Avocado	Stck (220g)	19,8	20,0	4,0
Backpulver	Päckchen (16g)	4,5	10,0	0,4
Backpulver	EL (12g)	3,4	10,0	0,3
Backpulver	TL (5g)	1,4	10,0	0,1
Banane	Stck (groß, 140g)	32,2	70,0	22,5
Banane	Stck (klein, 85g)	19,6	70,0	13,7
Basilikum (frisch)	Bund (60g)	1,6	10,0	0,2
Basilikum (frisch)	TL (5g)	0,1	10,0	0,0
Bierschinken	Scheibe (25g)	0,1	10,0	0,0
Birne	Stck (groß, 140g)	21,0	40,0	8,4
Birne	Stck (klein, 120g)	18,0	40,0	7,2
Bleichsellerie	Stange (125g)	2,8	10,0	0,3
Blumenkohl	Stck (groß, 620g)	14,6	15,0	2,2
Blumenkohl	Stck (mittel, 460g)	10,8	15,0	1,6
Blumenkohl	Stck (klein, 310g)	7,3	15,0	1,1
Blutwurst	Scheibe (25g)	0,3	10,0	0,0
Brathähnchen	Stck (740g)	0,0	0,0	0,0
Brathering	Stck (184g)	7,0	10,0	0,7
Bratwurst	Stck (150g)	3,0	10,0	0,3
Brötchen (Buchweizen)	Stck (60g)	30,0	45,0	13,5
Brötchen (Hirse)	Stck (60g)	30,0	45,0	13,5
Brötchen (Mehrkorn)	Stck (60g)	24,6	45,0	11,1
Brötchen (Roggen)	Stck (60g)	27,6	45,0	12,4
Brötchen (Vollkorn)	Stck (60g)	32,4	45,0	14,6
Brötchen (Weizen)	Stck (50g)	25,9	70,0	18,1
Butter	EL (10.0g)	0,0	0,0	0,0
Butter	TL (4g)	0,0	0,0	0,0
Butterkäse	Scheibe (30g)	0,0	0,0	0,0
Butterkeks	Stck (6g)	3,9	70,0	2,7
Camembert	Portion (30g)	0,2	10,0	0,0
Champignons (Dose)	Dose, abgetropft (230g)	0,2	10,0	0,0
Chilipulver	EL (12g)	3,8	10,0	0,4
Chilipulver	TL (5g)	1,6	10,0	0,2

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Chilischote	Stck (5g)	0,4	10,0	0,0
Clementine	Stck (45g)	5,4	30,0	1,6
Dattel	Stck (7g)	4,6	40,0	1,8
Dill	Bund (5g)	0,4	10,0	0,0
Eigelb (Hühnerei)	Stck (20g)	0,1	10,0	0,0
Eisbein	Portion (160g)	2,7	10,0	0,3
Eisbergsalat	Kopf (300g)	4,6	10,0	0,5
Eiweiß (Hühnerei)	Stck (35g)	0,2	10,0	0,0
Endivien	Kopf (290g)	0,9	10,0	0,1
Ente	Stck (1,6kg)	0,0	0,0	0,0
Entenbrust	Stck (400g)	0,0	0,0	0,0
Erdbeeren	Stck (15g)	0,8	30,0	0,2
Erdnüsse (frisch, ohne Schale)	10 Stck = 10g	0,8	15,0	0,1
Erdnussflips	Portion(25g)	12,5	90,0	11,3
Fasan	Stck (780g)	0,0	0,0	0,0
Feige	Stck (20g)	2,6	40,0	1,0
Fenchel	Knolle (mittel, 225)	6,4	10,0	0,6
Fenchel	Knolle (klein, 135g)	3,8	10,0	0,4
Fischstäbchen	Stck (30g)	2,7	20,0	0,5
Fleischwurst	Scheibe (20g)	0,1	10,0	0,0
Forelle	Stck (185g)	0,0	0,0	0,0
Frischkäse	Pck (200g)	5,0	10,0	0,5
Frischkäse	EL (20g)	0,5	10,0	0,1
Fruchteis	Kugel (125g)	35,1	45,0	15,8
Fruchtzucker	EL (12g)	12,0	100,0	12,0
Fruchtzucker	TL (4g)	4,0	100,0	4,0
Frühstücksspeck	Scheibe (35g)	0,4	10,0	0,0
Fusilli	Portion (120g)	84,0	45,0	37,8
Gans	Stck (3,6kg)	0,0	0,0	0,0
Gelatine	Blatt (2g)	0,0	0,0	0,0
Gelatine gemahlen	Päckchen (9g)	0,0	0,0	0,0
Gemüsepaprika (gelb)	Stck (mittel, 150g)	8,0	10,0	0,8
Gemüsepaprika (gelb)	Stck (klein, 100g)	5,3	10,0	0,5
Gemüsepaprika (grün)	Stck (mittel, 150g)	4,4	10,0	0,4
Gemüsepaprika (grün)	Stck (klein, 100g)	2,9	10,0	0,3
Gemüsepaprika (rot)	Stck (mittel, 150g)	9,6	10,0	1,0
Gemüsepaprika (rot)	Stck (klein, 100g)	6,4	10,0	0,6
Granatapfel	Stck (100g)	16,7	30,0	5,0
Grapefruit	Stck (265g)	22,8	25,0	5,7
Graubrot (Haferbrot)	Scheibe (50g)	21,5	45,0	9,7
Graubrot (Roggenmischbrot)	Scheibe (50g)	22,5	45,0	10,1
Graupen (roh)	EL (18g)	12,8	25,0	3,2

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Graupen (roh)	TL (10g)	7,1	25,0	1,8
Guarkernmehl	EL (10g)	0,0	55,0	0,0
Guarkernmehl	EL (10g)	0,0	55,0	0,0
Guarkernmehl	TL (3g)	0,0	55,0	0,0
Guarkernmehl	TL (3g)	0,0	55,0	0,0
Haferflocken (roh)	EL (8g)	4,7	40,0	1,9
Haferflocken (roh)	TL (3g)	1,8	40,0	0,7
Hähnchenbrust	Stck (220g)	2,2	10,0	0,2
Hase, gesamt	Stck (1,6kg)	0,0	0,0	0,0
Hefe frisch	Würfel (30g)	0,0	0,0	0,0
HefeklöÙe	Stck (50g)	24,5	55,0	13,5
Honig	EL (20g)	16,4	70,0	11,5
Honig	TL (10g)	8,2	70,0	5,7
Honigmelone	Stck (groÙ, 580g)	52,2	60,0	31,3
Honigmelone	Stck (klein, 300g)	27,0	60,0	16,2
Hühnerbrust	Stck (125g)	0,0	0,0	0,0
Hühnerei	Stck (groÙ, 57g)	0,6	10,0	0,1
Hühnerei	Stck (klein, 45g)	0,5	10,0	0,0
Hummer (Lobster)	Stck (300g)	3,0	10,0	0,3
Jagdwurst	Scheibe (20g)	0,2	10,0	0,0
Joghurt natur (Magerjoghurt)	Becher (150g)	6,8	15,0	1,0
Joghurt natur (Magerjoghurt)	EL (20g)	0,9	15,0	0,1
Kaffeesahne	EL (15g)	0,6	35,0	0,2
Kaffeesahne	TL (5g)	0,2	35,0	0,1
Kakaopulver	EL (5g)	1,0	0,0	0,0
Kakaopulver	TL (2g)	0,4	0,0	0,0
Kaki	Stck (125g)	20,0	30,0	6,0
Kaktusbirne	Stck (120g)	8,5	30,0	2,6
Kalbsbraten	Portion (150g)	0,0	0,0	0,0
Kalbskotelett	Portion (150g)	0,0	0,0	0,0
Kalbsleber	Portion (150g)	6,4	10,0	0,6
Kalbsroulade	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Kalbsschnitzel	Stck (125g)	0,0	0,0	0,0
Kalbssteak	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Kaninchen	Stck (2kg)	2,0	10,0	0,2
Kartoffel	Stck (80g)	13,6	70,0	9,5
KäÙe (gerieben)	EL (8g)	0,2	10,0	0,0
KäÙe (gerieben)	TL (3g)	0,1	10,0	0,0
Kasseler	Stck (120g)	1,2	10,0	0,1
Kasseler Aufschnitt	Scheibe (15g)	0,2	10,0	0,0
Ketchup	EL (15g)	3,9	70,0	2,7
Ketchup	TL (5g)	1,3	70,0	0,9

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Kidneybohnen (Konserven)	Dose (255g)	23,2	50,0	11,6
Kiwi	Stck (45g)	4,9	53,0	2,6
Knäckebrot	Scheibe (10g)	5,9	70,0	4,1
Knoblauch	Knolle (100g)	28,4	10,0	2,8
Knoblauch	Zehe (8g)	2,3	10,0	0,2
Kochbanane	Portion (240g)	67,9	40,0	27,2
Kohlrabi	Stck (100g)	3,7	10,0	0,4
Konfitüre (Marmelade)	EL (16g)	2,8	65,0	1,8
Konfitüre (Marmelade)	TL (6g)	1,0	65,0	0,7
Kopfsalat	Kopf (170g)	1,8	10,0	0,2
Kräuterbutter	EL (8g)	0,5	10,0	0,0
Kräuterbutter	TL (3g)	0,2	10,0	0,0
Kreuzkümmel	Messerspitze (0,25g)	0,1	10,0	0,0
Kreuzkümmel	EL (10g)	3,4	10,0	0,3
Kreuzkümmel	TL (3g)	1,0	10,0	0,1
Lachsschinken	Scheibe (10g)	0,1	10,0	0,0
Lauchzwiebel	Bund (175g)	14,9	10,0	1,5
Lauchzwiebel	Stange (groß, 120g)	10,2	10,0	1,0
Lauchzwiebel	Stange (klein, 120g)	5,1	10,0	0,5
Leberwurst	Portion (30g)	1,8	10,0	0,2
Limette	Stck (60g)	1,1	15,0	0,2
Löffelbiskuits	Stck (6g)	4,6	70,0	3,2
Mais (Dose)	Dose, abgetropft (285g)	34,2	70,0	23,9
Majoran (frisch)	TL (5g)	0,3	10,0	0,0
Makkaroni	Portion (120g)	84,0	55,0	46,2
Makrele	Stck (230g)	0,0	0,0	0,0
Makrone	Stck (45g)	25,2	70,0	17,6
Mandarine	Stck (45g)	4,5	45,0	2,0
Mango	Stck (207g)	26,5	56,0	14,8
Margarine	EL (10g)	0,1	10,0	0,0
Margarine	TL (4g)	0,0	10,0	0,0
Matjesfilet	Stck (80g)	0,0	0,0	0,0
Mayonnaise	EL (12g)	0,1	10,0	0,0
Mayonnaise	TL (4g)	0,0	10,0	0,0
Mehl (Buchweizen)	EL (10g)	7,8	67,0	5,2
Mehl (Hirse)	EL (10g)	7,5	67,0	5,0
Mehl (Roggen)	EL (10g)	7,1	75,0	5,3
Mehl (Vollkorn)	EL (10g)	6,0	67,0	4,0
Mehl (Weizen Typ 405)	EL (10g)	7,1	67,0	4,8
Mettwurst	Portion (30g)	0,4	10,0	0,0
Mettwurst	Scheibe (20g)	0,3	10,0	0,0
Milcheis	Kugel (125g)	35,0	60,0	21,0

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Mohrrübe	Stck (groß, 150g)	10,5	30,0	3,2
Mohrrübe	Stck (mittel, 100g)	7,0	30,0	2,1
Mohrrübe	Stck (klein, 50g)	3,5	30,0	1,1
Mortadella	Scheibe (20g)	0,6	10,0	0,1
Mozzarella	Stck (125g)	0,0	0,0	0,0
Müsli (Früchte)	EL (10g)	6,0	56,0	3,4
Müsli (Früchte)	TL (5g)	3,0	56,0	1,7
Müsli (Schoko)	EL (10g)	6,0	60,0	3,6
Nektarine	Stck (115g)	14,3	30,0	4,3
Nutella	EL (15g)	8,1	70,0	5,7
Öl	EL (10g)	0,0	0,0	0,0
Öl	TL (3g)	0,0	0,0	0,0
Oliven grün	10 Stck = 50g	0,9	10,0	0,1
Oliven grün	5 Stck = 25g	0,4	10,0	0,0
Oliven schwarz	10 Stck = 50g	2,5	10,0	0,3
Oliven schwarz	5 Stck = 25g	1,3	10,0	0,1
Olivenöl	EL (15g)	0,0	10,0	0,0
Orange	Stck (groß, 180g)	16,2	43,0	7,0
Orange	Stck (mittel, 145g)	13,1	43,0	5,6
Orange	Stck (klein, 110g)	9,9	43,0	4,3
Oregano (frisch)	TL (5g)	0,5	10,0	0,0
Pampelmuse	Stck (130g)	12,3	25,0	3,1
Papaya	Stck (76g)	1,8	30,0	0,5
Parmesan (gerieben)	EL (5g)	0,2	10,0	0,0
Passionsfrucht	Stck (18g)	2,4	30,0	0,7
Petersilie (frisch)	Bund (30g)	2,2	10,0	0,2
Pfirsich	Stck (115g)	11,5	42,0	4,8
Pflanzenöl	EL (10g)	0,0	0,0	0,0
Pflanzenöl	TL (3g)	0,0	0,0	0,0
Pflaume	Stck (33g)	3,4	39,0	1,3
Porree	Stange (200g)	6,4	15,0	1,0
Poularde	Stck (900g)	0,0	0,0	0,0
Puddingpulver	Päckchen (37g)	31,5	70,0	22,0
Puddingpulver	EL (10g)	8,5	70,0	6,0
Puddingpulver	TL (3g)	2,6	70,0	1,8
Pumpernickel	Scheibe (30g)	14,4	40,0	5,8
Putenbrust (Aufschnitt)	Scheibe (20g)	0,0	0,0	0,0
Putenkeule	Stck (750g)	0,0	0,0	0,0
Quark (fettarm)	Becher (groß, 500g)	19,5	15,0	2,9
Quark (fettarm)	Becher (klein, 250g)	9,8	15,0	1,5
Quark (fettarm)	EL (30g)	1,2	15,0	0,2
Radieschen	Stck (12g)	0,3	30,0	0,1

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Rapsöl	EL (10g)	0,0	0,0	0,0
Rapsöl	TL (3g)	0,0	0,0	0,0
Rebhuhn	Stck (380g)	0,0	0,0	0,0
Rehkeule	Stck (1,6kg)	0,0	0,0	0,0
Rehrücken	Stck (1,5kg)	0,0	0,0	0,0
Rettich	Stck (160g)	3,0	10,0	0,3
Rib Eye Steak	Stck (200g)	0,0	0,0	0,0
Rind Roulade	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Rinderfilet	Stck (300g)	0,0	0,0	0,0
Rinderfilet	Stck (200g)	0,0	0,0	0,0
Rindergulasch	Portion (125g)	6,0	10,0	0,6
Rinderleber	Stck (140g)	9,2	10,0	0,9
Rindersteak	Stck (200g)	0,6	10,0	0,1
Roastbeef	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Rotkohl	Kopf (780g)	27,7	15,0	4,2
Sahne	Becher (200ml)	6,4	10,0	0,6
Sahne	EL (15g)	0,5	10,0	0,0
Salatgurke	Stck (groß, 450g)	16,2	10,0	1,6
Salatgurke	Stck (klein, 280g)	10,1	10,0	1,0
Salz	Prise	0,0	0,0	0,0
Salz	EL (15g)	0,0	0,0	0,0
Salz	TL (5g)	0,0	0,0	0,0
Salzstange	Stck (1g)	0,8	70,0	0,5
Schalotten	Stck (25g)	0,8	10,0	0,1
Schillerlocke	Stck (65g)	0,0	0,0	0,0
Schinken	Scheibe (50g)	0,8	10,0	0,1
Schinken (gekocht)	Scheibe (20g)	0,2	10,0	0,0
Schlagsahne	Becher (200g)	24,0	40,0	9,6
Schlagsahne	EL (15g)	1,8	40,0	0,7
Schmand	EL (15g)	0,5	40,0	0,2
Schmelzkäse	Ecke (60g)	3,4	10,0	0,3
Schmelzkäse	EL (12g)	0,7	10,0	0,1
Schollenfilet	Stck (70g)	0,0	0,0	0,0
Schweinebraten	Portion (150g)	10,4	10,0	1,0
Schweinebraten	Scheibe (50g)	3,5	10,0	0,3
Schweinegulasch	Portion (125g)	4,3	10,0	0,4
Schweinekotelett	Stck (120g)	1,2	10,0	0,1
Schweineleber	Portion (140g)	6,2	10,0	0,6
Schweineroulade	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Schweineschnitzel	Stck (125g)	3,4	10,0	0,3
Schweinesteak	Stck (150g)	0,0	0,0	0,0
Seezunge	Stck (265g)	0,0	10,0	0,0

LEBENSMITTEL	Einheit	KH im Lebensmittel	GI	GL
Seezunge	Stck (150g)	0,0	10,0	0,0
Sellerie	Knolle (mittel, 450g)	13,5	10,0	1,4
Sellerie	Knolle (klein, 265g)	8,0	10,0	0,8
Senf	EL (9g)	0,5	10,0	0,0
Senf	TL (5g)	0,3	10,0	0,0
Spaghetti	Portion (120g)	84,0	55,0	46,2
Spekulatius	Stck (5g)	3,5	70,0	2,5
Sülze	Scheibe (25g)	1,3	10,0	0,1
Suppenhuhn	Stck (1,5kg)	0,0	0,0	0,0
Suppenhuhn	Stck (1kg)	0,0	0,0	0,0
Tagliatelle	Portion (120g)	84,0	45,0	37,8
Thymian (frisch)	TL (5g)	0,4	10,0	0,0
Toastbrot	Scheibe (20g)	8,4	70,0	5,9
Tomaten	Stck (60g)	1,6	15,0	0,2
Tomatenmark	Tube (200g)	25,8	40,0	10,3
Tomatenmark	EL (15g)	1,9	40,0	0,8
Tomatenmark	TL (5g)	0,6	40,0	0,3
Tortellini	Portion (150g)	105,0	45,0	47,3
Vanillezucker	Päckchen (10g)	9,9	100,0	9,9
Vollkornbrot	Scheibe (50g)	27,0	50,0	13,5
Wassermelone	Stck (500g)	41,5	74,0	30,7
Wassermelone	Portion (280g)	23,2	74,0	17,2
Weintrauben (dunkel)	Portion (80g)	13,6	60,0	8,2
Weintrauben (dunkel)	Traube (5g)	0,9	60,0	0,5
Weintrauben (hell)	Portion (80g)	13,6	60,0	8,2
Weintrauben (hell)	Traube (5g)	0,9	60,0	0,5
Weißkohl	Kopf (780g)	32,4	10,0	3,2
Wiener Würstchen	Stck (80g)	0,2	10,0	0,0
Wildente	Stck (950g)	0,0	0,0	0,0
Wirsing	Kopf (780g)	46,8	10,0	4,7
Wurzelpetersilie	Stck (20g)	1,1	10,0	0,1
Zimt	EL (8g)	6,5	10,0	0,6
Zimt	TL (3g)	2,4	10,0	0,2
Zitrone	Stck (50g)	4,0	10,0	0,4
Zucchini	Stck (125g)	2,6	15,0	0,4
Zwetschge	Stck (20g)	2,0	30,0	0,6
Zwieback	Stck (10g)	7,4	70,0	5,2
Zwiebel	Stck (230g)	11,3	10,0	1,1

Impressum

© 2021 Tina Heidorn
Kanalstr. 7
22085 Hamburg

Nährwerte Berechnen für Rezepte je 100g (roh/ zubereitet), je Rezept und je Portion

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Kostenlos Ausprobieren ohne Anmeldung

www.rezeptrechner-online.de



Rezeptrechner App für Diabetiker

Seit kurzem ist auch die neue Rezeptrechner App 2.0 live (für iOS & Android).

Über folgenden Link (oder QR Code) erfährst du mehr über die Funktionen der App:

<https://www.rezeptrechner.de/rezeptrechner-app-2-0/>



Um alle Diabetiker relevanten Nährwerte (auch Makros, BE, KE, FPE & Zucker) berechnen zu können, benötigst du ein Rezeptrechner PRO Diabetiker upgrade für 39,99 € pro Jahr.

Das upgrade kannst du über den Link oder direkt in der App (im Profil) durchführen).