

Tabelle 1: Einstufung – glykämischer Index (GI) / glykämische Last (GL)

<b>Einstufung</b>	<b>Glykämischer Index (GI)</b>	<b>Glykämische Last (GL)</b>
niedrig	< 55	< 10
mäßig	56 - 70	11 - 20
Hoch	> 70	> 20

Quelle: <https://fet-ev.eu/glykaemischer-index-ballaststoff-index/2/>