

Tabelle 2: Kohlenhydratquellen mit hohem GI und ihre Alternativen mit niedrigem GI (Strohm, 2013, FETeV Redaktion, 2020)

Kohlenhydratquelle	GI	GL	Alternative	GI	GL
Cornflakes	85/	72,3	Haferflocken	40	23,5
Weißbrot	70	38,8	Vollkornbrot mit Hefe/Sauerteig	80	18
Jasmin-Reis	60	45	Wildreis	35	24,9
Weiße Nudeln	70/	52,5	Vollkornnudeln	50	32,5
Banane, reif	60	12,8	Aprikose, frisch	30	2,6
Kartoffelbrei (Instant)	90	11,7	Gekochte Kartoffeln	65	11,1
Kartoffelchips	70	28,4	Nüsse	15	1,5
Eiscreme	60	16,8	Naturjoghurt, 1,5 %	33	1,4
Apfelsaft	50	6,5	Apfel	35	4