

Aus dem Buch 'Die Glyx - Diät' - Marion Grillparzer

DIE GLYX-TABELLE



niedriger GLYX, Leichtgewichte



mittlerer GLYX, Mittelgewichte



hoher GLYX, Schwergewichte

(hierunter fallen auch die Lebensmittel, die einen mittleren GLYX haben und zugleich viel Fett liefern)



► BROT UND BACKWAREN

Bagels	↑
Biskuits	↑
Brezel	↑
Butterkekse	↑
Chapati (indisches Fladenbrot)	↔
Croissant	↑
Gebäck	↑
Gerstenvollkornbrot	↔
GLYX-Brot (Seite 162)	↔
Haferkleiebrot	↔
Hamburger-Brötchen	↑
Knäckebrot	↑
Mehrkornvollkornbrot	↔
Mischbrot	↔
Pitabrot	↔
Pizza mit Käse und Tomaten	↔
Pizzabrot	↔
Pumpernickel	↔
Reiscracker, Vollwert	↔
Roggenbrot	↑
Roggenbrot Sauerteig	↔
Sojabrot mit Leinsamen	↔
Tacoschalen (mexikanisches Maisgebäck)	↔



Vollkornbrot mit Leinsamen	↔
Vollkornfrüchtebrot	↔
Vollkornknäckebrot	↔
Vollkornschrot- oder Kleiebrot	↔
Weißbrot (Baguette)	↑

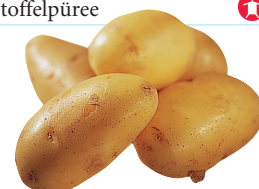
► FRÜHSTÜCKSCERALEN UND GETREIDE

Ballaststoff-Flakes (All-Bran)	↔
Basmati-Reis	↔
Brauner Reis	↔
Buchweizen	↔
Bulgur	↔
Crunchies, Pops & Loops	↑
Cornflakes	↑
Couscous	↔
Frischkornbrei	↔
Gerste	↔
Getreidekörner, ganz oder grob geschrotet	↔

Haferflocken	↔
Haferflocken, Instant-	↔
Hirse	↑
Kleieflocken	↔
Müsli mit Zuckerzusatz	↑
Parboiled-Reis	↔
Porridge (Haferbrei)	↔
Puffreis	↑
Quinoa	↔
Roggen	↔
Schnellkochreis (Instant)	↑
Vollkornhaferflocken	↔
Vollkornmüsli ohne Zucker	↔
Weißer Grieß	↔
Weißer Reis (Langkorn)	↔
Weißer Reis (Rundkorn)	↑
Weizen	↔
Wildreis	↔

► KARTOFFELN UND TEIGWAREN

Backkartoffeln	↑
Bratkartoffeln	↑
Capellini, Makkaroni ...	↔
Glasnudeln aus Mungbohnen	↔
Gnocchi	↔
Käsetortellini	↔
Kartoffelchips	↑
Kartoffelpüree	↑



DIE GLYX-TABELLE

Kartoffelstärke	
Neue Kartoffeln	
Nudeln aus Hartweizengrieß (al dente)	
Nudeln aus Hartweizengrieß (weich gekocht)	
Pellkartoffeln	
Pommes Frites	
Ravioli	
Salzkartoffeln	
Vollkornteigwaren	

► OBST

Ananas	
Apfel	
Aprikose	
Banane, normal	
Banane, reif	
Beeren	
Birne	
Dosenbirnen	
Dosenpfirsich	
Feigen	
Getrocknete Aprikosen	
Getrocknete Datteln	
Grapefruit	
Honigmelone	
Kirsche, sauer	
Kiwi	

Mango	
Orange	
Papaya	
Pfirsich	
Pflaume	
Rosinen	
Sultaninen	
Trauben	
Wassermelone	
Andere frische Früchte	

► GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Auberginen	
Avocados	
Blattsalate	
Bohnen, rote und weiße	
Brokkoli	
Butterbohnen	
Chicorée	
Erbsen aus der Dose	
Gemüsemais	
Grüne Bohnen	
Gurken	
Karotten, gekocht	
Karotten, roh	
Kichererbsen	
Kidneybohnen	

Kohlgemüse aller Art	
Kürbis	
Linsen	
Mangold	
Paprika	
Pilze	
Radieschen/Rettich	
Rote Bete	
Saubohnen, gekocht	
Sellerie	
Soja	
Spinat	
Sprossen und Keime	
Süßkartoffel, Batate	
Tomaten	
Trockenbohnen	
Trockenerbsen	
Zucchini	
Zuckermais	
Zwiebeln	

► NÜSSE

Erdnüsse	
Kürbiskerne	
Leinsamen	
Mandeln	
Sesamsaat	
Sonnenblumenkerne	
Walnüsse	



► SÜSSES & SNACKS

Bitterschokolade (> 70 % Kakaoanteil)	
Donuts	
Eiscreme	
Fruchtaufstrich	
Fruchtgummi	
Fructose	
Graham-Cracker	
Haferkekse	
Honig	
Kekse	
Konfitüre	
Mais-Chips	
Maissstärke	
Maltodextrin (Kohlenhydratekonzentrat)	
Maltose (Malzzucker)	
Müsliriegel	
Popcorn, salzig	
Sandgebäck	
Schokolade, Schokoriegel	
Traubenzucker	
Waffeln	
Zucker (Saccharose)	

► MILCH, MILCH-PRODUKTE & KÄSE

Dickmilch	
Fettarme Milch	
Fettarmer Fruchtojoghurt	

Fettarmer Naturjoghurt	
Käsesorten und andere Milchprodukte	
Kefir	
Naturjoghurt	
Trinkschokolade, ungesüßt	
Vollmilch	
Yakult (probiotisches Milchgetränk)	

► SONSTIGES

Eier	
Essiggurken (mit Zucker konserviert)	
Fertiggerichte	
Fertigsaucen	
Fisch	

Fleisch	
Geflügel	
Soja (Produkte)	
Ketchup (mit Zucker konserviert)	
Kondensmilch, gesüßt	

Senf, scharf	
Senf, süß (mit Zucker konserviert)	
Tomatensauce, selbst gemacht	

► GETRÄNKE

Ananassaft	
Apfelsaft	
Apfelsaftschorle (1:3)	
Bier	
Cola, Limonade	
Fruchtnektare	
Fruchtsaftgetränk	
Gemüsesäfte (außer Rote-Bete- und Karottensaft)	
Grapefruitsaft, frisch	
Kaffee, ohne Zucker	
Orangensaft, frisch gepresst	
Fruchtsaft, ungesüßt	
Sojamilch	
Sportlergetränk	
Tee	
Tomatensaft	
Trinkmilch	
Wein, trocken	