

Dein Blutzucker-Spickzettel

NAHRUNGSMITTEL	HOHER GI	NIEDRIGER GI	ENTHÄLT BALLASTSTOFFE	ENTHÄLT VITAMINE ODER MINERALIEN	GANZODER-GARNICH EMPFEHLUNG
Äpfel		✓	✓	✓	A
Birnen		✓	✓	✓	A
Beeren		✓	✓	✓	A
Grüner Saft (Obst mit niedrigem GI)		✓	✓	✓	A
Linsen		✓	✓	✓	A
Vollkorngetreide		✓	✓	✓	A
Kürbispüree		✓	✓	✓	A
Süßkartoffeln		✓	✓	✓	A
Zitrusfrüchte		✓	✓	✓	A
Fruchtsaft	✓			✓	B
Weintrauben	✓		✓	✓	B
Ahornsirup	✓			✓	B
Bananen	✓		✓	✓	B
Wassermelone	✓		✓	✓	B
Stevia		✓			B
Xylit/Birkenzucker		✓			B
Brauner Reissirup	✓				C
Vollrohrzucker	✓				C
Brauner Zucker	✓				C
Weißer Zucker	✓				C
Erfrischungsgetränke	✓				C
Süßigkeiten	✓				C

A DIE BESTEN:

Gemüse, Hülsenfrüchte, Bohnen, Vollkorngetreide, Obst mit niedrigem GI (Äpfel, Birnen, Beeren, etc.)

B DIE GUTEN:

Früchte mit hohem GI, Ahornsirup, Stevia, Fruchtsäfte

C DIE SCHLIMMSTEN:

jeglicher Zucker, egal welche Farbe; Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke (Cola, Fanta, Sprite...)