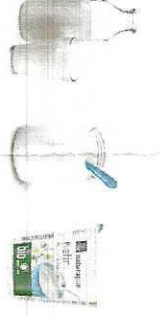




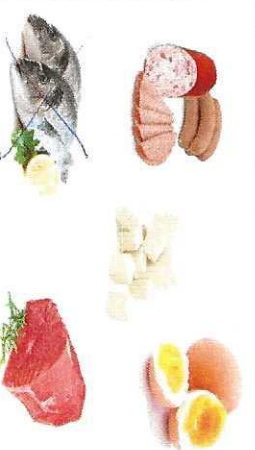



Kohlenhydratreiche und kohlenhydratarme Lebensmittelgruppen

Diese Lebensmittel(gruppen) enthalten Kohlenhydrate (Zuckerarten) und erhöhen den Blutzucker:

Fruchtzucker (Fructose) 	Stärke 	Milchzucker (Laktose) 	Haushaltszucker (Saccharose) 	Malz Zucker (Maltose) 
Frische Früchte, getrocknete Früchte, Fruchtsäfte...	Getreide, Hülsenfrüchte, Teigwaren, Reis, Polenta, Brot, Kartoffeln, div. Teigarten... <i>Maïs</i>	Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch	Zucker, Rohrzucker, Honig, Bimel, Konfitüre, gezuckerte Getränke, Süssigkeiten	Ovomaltine, ...

BZ
 ↗

Diese Lebensmittel(gruppen) haben einen geringen Einfluss auf den Blutzucker, bzw. verlangsamen bei gleichzeitigem Verzehr mit Kohlenhydraten den Blutzuckeranstieg:

Eiweissbeilagen 	Salat / Gemüse 	Käse / Quark 	Öl / Fett 
Fleisch, Wurstwaren gekocht, Poulet, Fisch, Eier, Tofu, Quorn	Alle Salate und Gemüse	Hartkäse, Streichkäse, Quark Hüttenkäse	Öl, Streichfett (Butter/Margarine), Avocado, Nüsse, Rahm