

Lebensmittel	Portion	GI	Kohlenhydrate pro Gramm	GL
Erdbeeren	150g	25	8	2
Haferflocken	50 g (trocken)	55	30	17
Linsen (gekocht)	150g	30	20	6
Kichererbsen	150g	28	22	6
Joghurt natur	200g	35	10	4
GL < 10: günstig				
GL 10 -19: moderat				
GL $\geq$ 20: hoch				