

Glucose - Hitlisten

Version: 5. März 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Glucose mg
----------------------------	--------------	------------	------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

F=Fische/Meeresfrüchte/Muscheln G=Gemischt P=pflanzlich T=tierisch

P	Invertzuckercreme. Kunsthonig	331	1406	41100.0
P	Honig. Blütenhonig	302	1284	33900.0
P	Quittenkonfitüre	236	1001	33900.0
P	Pflaumenkonfitüre, Zwetschgenkonfitüre	241	1024	33900.0
P	Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	32000.0
P	Kirschkonfitüre	250	1061	27800.0
P	Apfelgelee	259	1101	26100.0
P	Feige. getrocknet	250	1059	25700.0
P	Dattel. getrocknet	276	1174	25000.0
P	Heidelbeerkonfitüre	258	1098	22400.0
P	Brombeerkonfitüre	259	1101	22000.0
P	Erdbeerkonfitüre	256	1088	21900.0
P	Preiselbeere, in Dose, gezuckert	183	778	20800.0
P	Johannisbeergelee, rot	247	1050	19700.0
P	Himbeergelee	246	1044	18800.0
P	Johannisbeerkonfitüre, rot	257	1092	17800.0
P	Pflaumenmus	202	858	17700.0
P	Quittengelee	250	1064	17600.0
P	Aprikosenkonfitüre	248	1053	17400.0
P	Orangenkonfitüre, Apfelsinenkonfitüre	258	1098	17400.0
P	Himbeerkonfitüre	251	1068	16500.0
P	Hagebuttenmarmelade	252	1073	12200.0
P	Apfel. getrocknet	248	1053	9800.0
P	Aprikose. getrocknet	240	1021	9690.0
P	Pflaume, in Dose	72	305	9200.0
P	Traubensaft, Handelsware	70	297	8100.0
P	Hagebutte	94	399	7300.0
P	Granatapfel	74	316	7200.0
P	Heidelbeeren, in Dose	76	320	7200.0
P	Weinbeere. Weintraube	68	287	7099.0
P	Kakifrukt	70	297	7000.0
P	Kirsche. süß	63	266	6930.0
P	Kirschen, süß, in Dose	56	238	6900.0
P	Sauerkirschsaft. Muttersaft	55	233	6500.0
P	Kaktusfeige, Opuntie	36	154	6500.0
P	Erdbeeren, in Dose	70	297	6500.0
P	Himbeeren. in Dose	71	303	6450.0
P	Pfirsich. getrocknet	240	1021	6190.0
P	Jackfrucht	70	297	6000.0
P	Sapodille	86	365	6000.0
P	Aprikosen in Dose	65	278	5900.0
P	Malzgetränk	50	213	5770.0

P	Birnen in Dose	67	285	5750.0
P	Cashew-Apfel	53	225	5350.0
P	Ananas, in Dose	68	288	5200.0
P	Kirsche. sauer	53	226	5180.0
P	Mirabelle	63	269	5100.0
P	Litchi	74	316	5000.0
P	Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	4960.0
P	Reineclaude	56	240	4960.0
P	Kiwi	50	213	4320.0
P	Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	4300.0
P	Pfirsich, in Dose	63	269	4300.0
P	Apfelmus	79	334	4200.0
P	Passionsfrucht, Muttersaft	57	244	3770.0
P	Passionsfrucht	63	268	3640.0
P	Papaya	32	134	3600.0
P	Banane	88	376	3550.0
P	Sapote	94	397	3370.0
P	Pflaume	49	208	3360.0
P	Johannisbeere, weiss	30	129	3100.0
P	Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	3030.0
P	Stachelbeere	38	160	3020.0
P	Brombeere	44	185	2960.0
P	Cola Getränke	43	184	2850.0
P	Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	2610.0
P	Ananassaft, in Dose	43	185	2600.0
P	Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	2568.0
P	Boysenbeere	33	138	2480.0
P	Heidelbeere. Blaubeere	36	154	2470.0
P	Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	2400.0
P	Apfelsaft	48	204	2400.0
P	Johannisbeere. schwarz	39	167	2400.0
P	Himbeersaft. Muttersaft	28	120	2400.0
P	Grapefruit. Pampelmuse	38	163	2380.0
P	Loquate, Japanische Mispel	40	170	2280.0
P	Orange, Apfelsine	42	180	2270.0
P	Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	2230.0
P	Erdbeere	32	136	2170.0
P	Ananas	56	236	2130.0
P	Guave	34	144	2080.0
P	Weisskohl. Weisskraut	25	105	2040.0
P	Apfel	54	228	2030.0
P	Wassermelone	37	159	2020.0
P	Johannisbeere. rot	33	139	2010.0
P	Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	1920.0
P	Himbeere	33	142	1780.0
P	Aprikose	43	182	1730.0
P	Mandarine	46	195	1700.0
P	Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	1680.0
P	Birne	55	234	1670.0
P	Zwiebel	28	117	1660.0
P	Zuckermelone. Honigmelone	54	231	1600.0
P	Karambole	24	100	1600.0
P	Heidelbeeren, in Dose, ungezuckert	24	100	1600.0

T	Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	1570.0
P	Mandarinen-saft. Muttersaft	46	196	1550.0
P	Kürbis	24	103	1500.0
P	Sekt. weiss	84	348	1420.0
P	Möhre. Karotte	26	109	1400.0
P	Zitrone	36	152	1400.0
P	Meerrettich	63	267	1400.0
P	Kohlrabi	24	104	1390.0
P	Paprikaschote. grün	19	79	1380.0
P	Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	1370.0
P	Radieschen	14	61	1290.0
P	Chicoree	17	70	1280.0
P	Löwenzahnblätter	27	112	1270.0
P	Fenchel. Blatt	24	100	1258.0
P	Rettich	16	64	1220.0
P	Tomatensaft, Handelsware	17	73	1214.0
P	Guter Heinrich	38	161	1210.0
P	Tomaten, in Dose	18	77	1200.0
P	Acerola	16	68	1200.0
P	Wirsing	26	108	1090.0
P	Tomate	17	74	1080.0
P	Broccoli	29	121	1070.0
P	Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	1060.0
P	Aubergine	17	73	1040.0
P	Pfirsich	42	176	1030.0
P	Zucchini. Sommer-Squash	20	83	1020.0
P	Porree. Lauch	25	105	1010.0
P	Zitronensaft, Muttersaft	26	114	1001.0
P	Grahambrot	199	845	1000.0
P	Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	960.0
P	Blumenkohl	23	95	955.0
P	Gurke	12	52	895.0
P	Rosenkohl	36	152	880.0
P	Blumenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	19	79	880.0
P	Mango	58	245	850.0
P	Spargel	18	75	805.0
P	Limone	31	130	800.0
P	Batate. Süsskartoffel	108	459	785.0
P	Artischocke	22	93	760.0
P	Broccoli, gekocht, ungesalzen, abgetropft	22	93	750.0
P	Spitzwegerich	19	79	740.0
P	Roggenvollkornbrot	193	818	720.0
P	Okra. Eibisch	19	81	700.0
P	Weizenkeime	312	1313	700.0
P	Bärlauch	12	50	685.0
P	Chinakohl	12	50	675.0
P	Schnittlauch	27	114	650.0
P	Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	645.0
P	Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	620.0
P	Grünkohl	37	154	615.0
P	Scharbockskraut			615.0
P	Brotfrucht	110	467	600.0
P	Petersilienwurzel	40	169	560.0

P	Breitwegerich	24	103	535.0
P	Kümmel, echter, Blatt	26	110	534.0
P	Petersilienblatt	50	214	530.0
P	Roggenbrot	217	921	520.0
P	Rosenkohl, gekocht, ungesalzen, abgetropft	31	129	510.0
P	Endivie	14	58	485.0
P	Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	485.0
P	Sauerkraut. abgetropft	17	71	420.0
P	Spargel, gekocht, ungesalzen, abgetropft	12	53	420.0
T	Ei. Hühnereiweiss. Flüssigeiweiss	47	202	410.0
P	Rhabarber	13	56	405.0
P	Kopfsalat	11	48	405.0
P	Wiesenbocksbart	17	71	400.0
P	Feldsalat. Rapunzel	14	59	390.0
P	Wiesenknöterich	28	119	390.0
P	Spargel, in Dose	16	67	380.0
P	Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	380.0
P	Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	380.0
P	Bambussprossen	17	73	350.0
T	Ei. Hühnerei. Gesamtinhalt	156	648	340.0
P	Bier. alkoholfrei	25	107	330.0
P	Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	325.0
P	Wein, Rotwein, leicht	67	279	310.0
P	Pfifferling, getrocknet	93	391	310.0
P	Malve, wild, Blatt	37	157	290.0
P	Rote Rübe, Rote Beete	41	175	275.0
P	Steinpilz. frisch	21	81	270.0
P	Pastinake	59	249	245.0
P	Brennnessel	40	170	245.0
P	Kartoffel	70	298	240.0
P	Taubnessel. weiss	30	128	225.0
P	Sauerampfer	21	90	225.0
T	Ei. Hühnereigelb. Flüssigeigelb	353	1459	210.0
P	Mangold	14	59	210.0
P	Champignon. frisch	16	67	205.0
P	Gartenmelde	20	86	205.0
P	Klette, Grosse Klette	28	118	201.0
P	Giersch. Geissfuss	39	166	190.0
P	Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	180.0
P	Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	180.0
P	Dinkelmehl, Vollkornmehl	333	1410	163.0
P	Brötchen. Semmel	272	1155	160.0
P	Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	153.0
P	Gundermann	27	114	150.0
P	Spinat	17	70	140.0
P	Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	140.0
P	Franzosenkraut	19	82	105.0
P	Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	100.0
P	Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	100.0
P	Mais. ganzes Korn	325	1377	100.0
P	Avocado	221	909	100.0
P	Spinat, gekocht, ungesalzen, abgetropft	14	60	100.0
P	Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	91.0

P	Weizenkleie. Speisekleie	171	721	90.0
P	Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	90.0
P	Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	90.0
P	Portulak	11	47	88.0
P	Hafermehl	391	1654	70.0
P	Limabohne. Samen. trocken	275	1167	70.0
P	Schwarzwurzel, gekocht, abgetropft	17	71	70.0
P	Weizenmehl, Typ 812	326	1383	60.0
P	Dinkelmehl, Typ 630	333	1415	56.0
P	Roggen. ganzes Korn	293	1244	50.0
P	Weizenmehl. Typ 550	332	1408	50.0
P	Weizenmehl. Typ 405	332	1409	50.0
P	Weizenmehl, Typ 630	332	1410	40.0
P	Erbsen. grün, in Dose	38	159	35.0
T	Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	30.0
T	Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	30.0
T	Rind, reines Muskelfleisch	108	455	28.0
P	Kümmel, echter, Wurzel	106	449	25.0
P	Bier. Weissbier. Weizenvollbier	38	158	22.0
P	Bier. Pils. Lagerbier	42	177	20.0
P	Champignon, in Dose	14	59	20.0
P	Schwarzwurzel	18	76	19.0
P	Pflaume. getrocknet	222	943	15.7
P	Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	13.0
T	Kuhmilch, Rohmilch	67	279	7.6
T	Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	6.4
T	Kuhmilch, UHT	66	277	3.4
P	Kohlrübe. Steckerübe	29	123	0.3