

Glyx Tabelle zu Backwaren

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Baguette oder Bagel	5	hoch
Baiser	0	hoch
Baumkuchen	47	hoch
Blätterteig	70	hoch
Brandteig	55	hoch
Brötchen	5	hoch
Brötchen mit Ölsaaten	13	hoch
Butterkeks	39	hoch
Cracker	8	hoch
Croissant Blätterteig	58	hoch
Eclairs aus Brandteig	67	hoch
Erdnuss Flips	59	hoch
Fladenbrot	5	mittel
Grahambrot	6	niedrig
Knäckebrot	5	hoch
Kokosmakronen	54	hoch
Laugenbrötchen, Laugenbrezel	7	hoch
Lebkuchen	39	hoch
Mandel Makrone	57	hoch
Panade Paniermehl	5	hoch
Plunder Gebäck Blätterteig	43	hoch
Plätzchen und Kekse	45	hoch
Pumpernickel	5	niedrig
Roggenbrötchen Vollkorn	4	niedrig
Russisch Brot	3	hoch
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Rührkuchen	47	hoch
Sahne - Windbeutel	55	hoch
Salzstangen	1	hoch
Schrippe	5	hoch
Spekulatius	46	hoch
Toastbrot Schrot	13	mittel
Toastbrot Weissbrot	11	hoch
Vollkorn Zwieback	20	niedrig
Vollkornbrot	5	niedrig
Vollkornbrot mit Ölsaaten	14	niedrig
Vollkornbrötchen	7	niedrig
Vollkornbrötchen mit Ölsaaten	15	niedrig
Vollkornkeks	46	mittel
Waffeln	66	hoch
Wecke	5	hoch
Weihnachtsstollen	40	hoch
Weizenbrötchen (Semmel)	7	hoch
Weizenmischbrot - Mehrkorn	6	niedrig
Weizenmischbrot / Graubrot	4	mittel
Weißbrot	5	hoch
Zwieback	10	hoch
Zwieback eifrei	10	hoch

Glyx Tabelle zu Eier und Eier-Teigwaren

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Cannelloni	45	mittel
Eierteigwaren	8	niedrig
Eierteigwaren al dente gekocht	7	niedrig
Eierteigwaren weich gekocht	7	mittel
Hühnerei Eigelb	83	niedrig
Hühnerei Eiweiß	4	niedrig
Hühnerei frisch	64	niedrig
Hühnerei gekocht	64	niedrig
Lasagne	36	mittel
Ravioli mit Tomatensauce	24	mittel
Vollkornteigwaren al dente	8	niedrig
Vollkornteigwaren weich	8	mittel

Glyx Tabelle zu Fastfood

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Bockwurst	80	niedrig
Curry-Bratwurst	84	niedrig
Fleischkäse	80	niedrig
Frankfurter Würstchen Rind	72	niedrig
Krakauer	79	niedrig
Leberkäse	76	niedrig
Pizza Baguette	65	hoch
Pizza mit Champignons	31	hoch
Pizza Salami	53	hoch
Rostbratwurst	63	niedrig
Weißwurst Münchener Art	79	niedrig
Wiener Würstchen	80	niedrig

Glyx Tabelle zu Fisch und Meeresfrüchte

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Aal geräuchert	80	niedrig
Austern	18	niedrig
Barsch	7	niedrig
Büchling	66	niedrig
Fischstäbchen im Kombigrill	23	mittel
Fischstäbchen in Fett gebraten	42	mittel
Flunder	31	niedrig
Flußkrebs	11	niedrig
Forelle geräuchert	27	niedrig
Garnelen	15	niedrig
Heilbutt	16	niedrig
Hering Konserve in Öl	38	niedrig
Heringsfilet in Tomatensauce	72	niedrig
Hummer	9	niedrig
Jacobsmuschel	12	niedrig
Karpfen	30	niedrig
Kaviar	54	niedrig

Kaviarersatz	22	niedrig
Kochfisch	10	niedrig
Krabben und Shrimps	15	niedrig
Krebse und Krustentiere	15	niedrig
Lachs geräuchert	43	niedrig
Lachsfische gekocht	14	niedrig
Matjes gesalzen	75	niedrig
Miesmuschel	18	niedrig
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Rotbarsch	31	niedrig
Sardellen gesalzen	21	niedrig
Schillerlocken (Dornhai)	52	niedrig
Schleie	7	niedrig
Scholle	20	niedrig
Seefisch in Rahmsauce	38	niedrig
Seeteufel	18	niedrig
Seezunge	15	niedrig
Stockfisch	8	mittel
Thunfisch in Öl	81	niedrig
Wels	56	niedrig
Zander	6	niedrig

Glyx Tabelle zu Fleisch und Wurst

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Bami Goreng	45	mittel
Bierwurst	82	niedrig
Brathähnchen Filet ohne Haut	15	niedrig
Brathähnchen Schlegel mit Haut	58	niedrig
Brathähnchen, Brathuhn	53	niedrig
Brathähnchen, Brust mit Haut	37	niedrig
Braunschweiger	85	niedrig
Cabanossi	86	niedrig
Cervelatwurst	80	niedrig
Cevapcici	58	niedrig
Corned Beef	24	niedrig
Ente	67	niedrig
Fleischwurst	80	niedrig
Frühlingsrolle (TK)	15	mittel
Gans	36	niedrig
Geflügel Mortadella	54	niedrig
Geflügel Schinkenpastete	58	niedrig
Gelbwurst	85	niedrig
Gulasch Suppe	53	niedrig
Gulasch, ungarische Art	58	niedrig
Hackfleisch gemischt	55	niedrig
Hackfleisch Rind	49	niedrig
Hackfleisch Schwein	62	niedrig
Hacksteak	60	niedrig
Hausmacher Blutwurst	83	niedrig
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Hühnerfrikassee	44	niedrig
Hühnersuppe	66	niedrig

Jagdwurst	75	niedrig
Kalbfleisch	28	niedrig
Kalbfleisch mager	18	niedrig
Kalbsleberwurst	83	niedrig
Kassler	37	niedrig
Katenrauch Wurst	79	niedrig
Kräuter-Lachsschinken	15	niedrig
Königsberger Klopse	7	mittel
Lachsschinken	16	niedrig
Landjäger	75	niedrig
Leberwurst	83	niedrig
Mettwurst	82	niedrig
Nasi Goreng	30	mittel
Ochsenchwanz Suppe geb.	34	niedrig
Ochsenchwanz Suppe klar	6	niedrig
Pichelsteiner Eintopf	43	mittel
Plockwurst	80	niedrig
Putenfleisch in Aspik	22	niedrig
Rauchfleisch	46	niedrig
Rind Filet/Lende mager	21	niedrig
Rind Tatar	24	niedrig
Rindfleisch Fett	49	niedrig
Rindfleisch halb Fett	38	niedrig
Rindfleisch mager	23	niedrig
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Rindfleisch Suppe m. Einlage	30	niedrig
Rippchen	52	niedrig
Salami	76	niedrig
Salami fettreduziert	64	niedrig
Sauerbraten	43	niedrig
Schaf Braten halb Fett	67	niedrig
Schaf Fleisch Fett	72	niedrig
Schaf Fleisch mager	40	niedrig
Schinkenwurst	79	niedrig
Schwartenmagen	83	niedrig
Schwein Eisbein	47	niedrig
Schwein Kotelett	47	niedrig
Schweine Schinken gekocht	42	niedrig
Schweine Schinken roh	50	niedrig
Schweine Schnitzel	16	niedrig
Schweinefleisch Fett	65	niedrig
Schweinefleisch halb Fett	55	niedrig
Schweinefleisch mager	37	niedrig
Suppenhuhn	71	niedrig
Stülze	67	niedrig
Teewurst	86	niedrig
Truthahn (Pute) Keule ohne Haut	29	niedrig
Truthahn (Pute) mit Haut	40	niedrig
Truthahn (Puter) Brust ohne Haut	10	niedrig
Zungenwurst	87	niedrig

Glyx Tabelle zu Gemüse und Salat

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Apfel Rotkohl Zubereitung	31	niedrig
Artischocke	8	niedrig
Aubergine	10	niedrig
Avocado	97	niedrig
Balkan Gemüse Zubereitung	7	mittel
Bayrisches Kraut Zubereitung	66	niedrig
Blumenkohl	15	niedrig
Bohnen Salat Zubereitung	4	niedrig
Brechbohnen Gemüse Zub.	49	niedrig
Broccoli	8	niedrig
Chicoree	11	niedrig
Chinakohl	21	niedrig
Eisbergsalat	14	niedrig
Endivien	16	niedrig
Erbsen	5	niedrig
Feldsalat	26	niedrig
Fenchel	12	niedrig
Frisches Mischgemüse gekocht	8	keine Angabe
Gemüse Paprika	14	niedrig
Grüne Bohnen	10	niedrig
Grünkohl	23	niedrig
Gurke	15	niedrig
Heidelbeere (Konserven)	6	hoch
Karotten Salat Zubereitung	3	niedrig
Karottengemüse Zubereitung	33	mittel
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Kartoffel gekocht	1	hoch
Kartoffel Gnocchi	15	hoch
Kartoffel Püree	13	hoch
Kartoffel roh	1	niedrig
Klöße gekocht (Fertigprodukt)	5	hoch
Knoblauch	1	niedrig
Kohlrabi	5	niedrig
Kohlrabi Gemüse Zubereitung	43	niedrig
Kopfsalat	15	niedrig
Kürbis	7	hoch
Lauch Gemüse Zubereitung	45	niedrig
Leipziger Allerlei Zubereitung	47	niedrig
Löwenzahn	10	niedrig
Maiskölbchen eingelegt	3	mittel
Mangold	11	niedrig
Mixed Pickles süßsauer	8	mittel
Mohrrübe gekocht	9	hoch
Mohrrübe roh	7	niedrig
Oliven grün	87	niedrig
Oliven schwarz	93	niedrig
Paprika Salat Zubereitung	3	mittel
Pastinake	18	niedrig
Porree	12	niedrig
Radicchio	13	niedrig

Radieschen	6	niedrig
Rahmspinat Zubereitung	38	niedrig
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Relish Aufstrich	5	mittel
Rettich	14	niedrig
Romano Salat	11	niedrig
Rosenkohl	9	niedrig
Rote Bete	3	mittel
Rote Bete eingelegt Zub.	3	mittel
Rotkohl	10	niedrig
Rotkohl eingelegt Zub.	2	mittel
Sauerkraut	17	niedrig
Schalotten	8	niedrig
Schwarzwurzel	23	niedrig
Sellerie	11	niedrig
Sellerie Salat Zubereitung	4	mittel
Silberzwiebeln eingelegt Zub.	6	mittel
Spargel	6	niedrig
Spinat	15	niedrig
Tomaten	11	niedrig
Weißkohl Salat Zubereitung	28	mittel
Wirsingkohl	16	niedrig
Zucchini	19	niedrig
Zuckermais	12	mittel
Zwiebeln	10	niedrig

Glyx Tabelle zu Getränke

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Apfelschorle	3	niedrig
Apfelwein	0	mittel
Bier	0	hoch
Bier mit Limonade	0	hoch
Bowle / Punsch	0	hoch
Branntwein Getreide	0	mittel
Cola Getränk koffeinhaltig	0	hoch
Cola Getränk light	0	niedrig
Eierlikör	22	hoch
Fruchtsaftgetränke	0	hoch
Glühwein rot oder weiß	0	hoch
Kaffee mit Milch	18	niedrig
Kaffee mit Milch und Zucker	8	hoch
Kaffee schwarz	0	niedrig
Light-Limonade	0	niedrig
Liköre	0	hoch
Limonaden	0	hoch
Malzbier	0	hoch
Schnaps	0	mittel
Sekt trocken	0	niedrig
Starkbier	0	hoch
Tee	0	niedrig
Tee mit Milch	45	niedrig
Tee mit Milch und Zucker	9	hoch

Weinbrand	0	mittel
Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Weinschorle	0	niedrig
Weizenbier	0	hoch
Weißwein/Rotwein lieblich	0	hoch
Weißwein/Rotwein trocken	0	niedrig

Glyx Tabelle zu Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Bulgur	3	niedrig
Cornflakes	2	hoch
Getreide	6	niedrig
Hafer Flocken	17	niedrig
Müsli	18	niedrig
Müsli Schoko	32	hoch
Popcorn süß	12	hoch
Puffreis	5	hoch
Reis Basmatireis	5	mittel
Reis Langkornreis	5	mittel
Reis Naturreis	5	niedrig
Reis Wildreis	6	niedrig
Speisestärke Saucenbinder	0	hoch

Glyx Tabelle zu Milch und Milchprodukte

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Buttermilch	13	niedrig
Dickmilch	49	niedrig
Dickmilch 10% Fett	75	niedrig
Dickmilch entrahmt	3	niedrig
Fetakäse Schafmilch	71	niedrig
Frühlings-Kräuter-Quark	59	niedrig
Gorgonzola	75	niedrig
Gouda alt	74	niedrig
Höhlenkäse	75	niedrig
Joghurt 1,5% Fett	29	niedrig
Joghurt 3,5% Fett	48	niedrig
Joghurt entrahmt 0,1%	2	niedrig
Kaffeesahne 20%	89	niedrig
Kefir	27	niedrig
Kondensmilch 10% Fett	51	niedrig
Kondensmilch 4% Fett	32	niedrig
Kondensmilch 7,5% Fett	51	niedrig
Kräuterquark leicht	26	niedrig
Kuhmilch (min. 3,5% Fett)	48	niedrig
Kuhmilch (min.1,5% Fett)	28	niedrig
Kuhmilch entrahmt 0,1%	3	niedrig
Leerdammer	69	niedrig
Magerquark	2	niedrig
Molke	7	niedrig
Mozarella light	46	niedrig

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Mozzarella	70	niedrig
Müller Reine Buttermilch	21	niedrig
Parmesankäse	60	niedrig
Roquefort	77	niedrig
Saure Sahne 10% Fett	77	niedrig
Saure Sahne 20% Fett	88	niedrig
Saure Sahne 30% Fett	94	niedrig
Saure Sahne 40% Fett	97	niedrig
Schlagsahne 30% Fett	93	niedrig
Trinkmilch Kakao/Schoko	24	hoch

Glyx Tabelle zu Nüsse und Samen

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Cashewneß geröstet	73	niedrig
Erdnüsse geröstet	77	niedrig
Haselnuß	88	niedrig
Kastanien gekocht	10	mittel
Kastanien geröstet	41	niedrig
Kokosnuß Raspel	93	niedrig
Kürbiskerne	73	niedrig
Leinsamen	75	niedrig
Macadamia	88	niedrig
Mandeln	85	niedrig
Mohn	80	niedrig
Paranuß	91	niedrig
Pinienkerne	80	niedrig
Pistazien geröstet gesalzen	80	niedrig
Sesam	81	niedrig
Sonnenblumenkerne	77	niedrig
Studentenfutter	61	mittel
Walnuß	86	niedrig

Glyx Tabelle zu Obst

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Acerola	0	niedrig
Ananas	3	mittel
Ananas aus der Dose	2	hoch
Apfel	7	niedrig
Apfelmus	1	hoch
Aprikose	2	mittel
Aprikosen aus der Dose	1	hoch
Banane	2	hoch
Birne	5	niedrig
Birne (Konserve)	2	hoch
Brombeere	30	niedrig
Clementine	6	niedrig
Dattel getrocknet	2	hoch
Dosen Obst	1	hoch
Erdbeere	11	niedrig

Erdbeere (Konservendose)	2	hoch
Feige	7	niedrig
Feige getrocknet	5	hoch
Granatapfel	7	niedrig
Grapefruit	4	niedrig
Grapefruit Saft ungesüßt	2	niedrig
Heidelbeere	13	niedrig
Himbeere	8	niedrig
Himbeeren in Dosen gesüßt	3	hoch
Holunderbeere	9	niedrig

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Honigmelone	5	mittel
Johannisbeere, rot	4	niedrig
Johannisbeere, schwarz	5	niedrig
Johannisbeere, weiß	3	niedrig
Kirsche	5	niedrig
Kiwi	9	mittel
Mandarine	5	niedrig
Mango	6	niedrig
Mirabelle	3	mittel
Nektarine	2	niedrig
Orange	4	niedrig
Papaya	7	mittel
Passionsfrucht	3	niedrig
Pfirsich	2	niedrig
Pfirsich Konserve	1	hoch
Pflaume	4	niedrig
Preisselbeeren	13	niedrig
Preisselbeeren im Glas	2	mittel
Quitten	12	niedrig
Reineclauden	1	niedrig
Rhabarber	7	niedrig
Rosinen	2	mittel
Sauerkirsche	8	niedrig
Stachelbeere	4	niedrig
Sultaninen	2	mittel
Wassermelone	5	hoch

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Weintrauben	4	mittel
Weintrauben Saft	1	mittel
Zitrone Saft	4	niedrig
Zitrone, roh	15	niedrig
Zwetschge	2	niedrig

Glyx Tabelle zu Pilze

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Champignon frisch	12	niedrig
Champignon gegart	12	niedrig
Frische Pilze gegart	12	niedrig

Pfifferling aus der Dose	45	niedrig
Pfifferling frisch	41	niedrig
Pfifferling getrocknet	38	niedrig
Pilze aus der Dose	13	niedrig
Shiitake Pilz frisch	4	niedrig
Steinpilz aus der Dose	15	niedrig
Steinpilz getrocknet	18	niedri

Glyx Tabelle zu Süßwaren

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Eis mit Sahne / Creme Eis	79	mittel
Eis mit vielen Früchten	8	niedrig
Fruchtmischung kandiert	0	hoch
Fruchtzucker	0	niedrig
Geleefrüchte	1	hoch
Gummibärchen	0	hoch
Honig	0	mittel
Krokant	26	mittel
Lakritz	2	hoch
Marmelade, Gelee, Konfitüre	0	mittel
Marzipan	45	hoch
Milchzucker	0	niedrig
Müsli Riegel	43	mittel
Negerkuss	20	hoch
Nougat	41	hoch
Nuß - Nougat - Creme	52	hoch
Pralinen	62	hoch
Schokolade allgemein	53	hoch
Schokolade mit Nüssen	56	mittel
Schokolade weiß	50	hoch
Schokolade Zartbitter > 70%	59	niedrig
Sorbet	0	hoch
Toffees & Weichkaramellen	34	hoch
Traubenzucker	0	hoch
Zucker allgemein	0	mittel

Lebensmittel	Fettkalorien % Ampel	Glyx Ampel
Zucker Braun / Rohrzucker	0	mittel