

MARION GRILLPARZER

# glyx Kompass

ÜBER 900 LEBENSMITTEL  
MIT NÄHRWERTANGABEN



G|U

## Ein Wort zuvor

**ESSEN UND TRINKEN** ist mehr als Füllstoff für die Fettzellen. Essen ist Vergnügen, Gemeinsamkeit, Geselligkeit und Kultur. Essen macht Spaß. Essen und Trinken sind Leben und Fühlen. Denn es ist das, was Leben überhaupt erst möglich macht – Körperfunktionen genauso wie Gedanken, Gefühle und Glück.

**WER NACH DEM GLYX-PRINZIP ISST**, ist fröhlicher, wacher, ausgeglichener, gesünder und voller Energie. Die positive Nebenwirkung: Sie nehmen ganz von allein ab. Indem Sie Lebensmittel klug miteinander kombinieren, ernähren Sie sich gesund, es schmeckt – und trotzdem schmilzt das Fett weg. Und das ganz ohne Verzicht, Hungern und lästiges Kalorienzählen.

**DAS GLYX-PRINZIP IST KINDERLEICHT:** Halten Sie sich ganz einfach an das rot-gelb-grüne Ampelprinzip der Lebensmitteltabelle. Wählen Sie Lebensmittel mit grünem Schlank-&-Fit-Faktor aus, und essen Sie sich daran satt. Genießen Sie alle Nahrungsmittel mit einem gelben Schlank-&-Fit-Faktor – wenn auch nur in Maßen. Und machen Sie lieber einen Bogen um die Genussmittel mit dem roten Schlank-&-Fit-Faktor. Einen großen Bogen? Nein. Davon dürfen Sie ab und zu eine kleine Portion essen oder trinken. Am besten kombiniert mit einer großen Portion *Lebensmittel* (grün!). Das schlägt sich dann nicht so leicht als unliebsames Pölsterchen auf den Hüften nieder.

Viel Spaß beim Glyxen,

Marion Grillparzer

Ein Wort zuvor .....	2
Was ist GLYX? .....	4
GLYX beeinflusst das Insulin .....	4
Und was bedeutet GL? .....	5
Essen und Trinken nach dem GLYX-Prinzip .....	6
Essen nach der GLYX-Pyramide .....	6
Die Faktoren: GLYX – und mehr ... ..	7
Die zwölf wichtigsten GLYX-Regeln .....	12
GLYX-Führer durchs Restaurant .....	14
Lebensmitteltabelle .....	16
Zum Nachschlagen .....	82
Bücher, die weiterhelfen .....	82
Infos online .....	82
Zum Bestellen: GLYX-Kiste, Trampolin & Co. ....	82
Register der Lebensmittel .....	83
Sachregister .....	94

# Lebensmitteltabelle

In der folgenden Tabelle wurden der GLYX-Pyramide (siehe auch Seite 6) über 900 Lebensmittel zugeordnet. Um die Suche zu erleichtern, sind alle Lebensmittel innerhalb einer Gruppe alphabetisch geordnet. Für die schnelle Suche finden Sie im Register ab Seite 83 noch einmal alle Stichwörter von A–Z.



1. Stufe: Schlankmacher der Natur .....	18
Obst .....	18
Gemüse .....	22
Gemüsegerichte .....	26
Pilze .....	28
Pflanzliche Fette & Öle .....	30

<b>2. Stufe: Eiweißlieferanten</b> .....	<b>32</b>
Hülsenfrüchte & Sprossen .....	32
Sojaprodukte .....	32
Nüsse & Samen .....	34
Eier .....	36
Milch & Milchprodukte .....	36
Käse & Quark .....	38
Süßwasser- & Seefisch .....	44
Muscheln & Krustentiere .....	48
Geflügel & Wild .....	48
Fleisch .....	50
Wurst .....	52
<b>3. Stufe: Kohlenhydratlieferanten</b> .....	<b>56</b>
Müslis & Flocken .....	56
Getreide & Mehl .....	56
Brot & Brötchen .....	60
Kartoffeln .....	62
Teigwaren .....	62
Reis .....	64
Beilagen & Sonstiges .....	64
<b>4. Stufe: Genussmittel</b> .....	<b>66</b>
Süßes .....	66
Süßen & süße Aufstriche .....	70
Salziges .....	72
Würzen & Saucen .....	72
Tierische Fette .....	74
<b>Extra: Getränke</b> .....	<b>76</b>

## Lebensmittel

(verzehrbarer Anteil)

Kilokalorien  
pro 100 g

kcal

GLYX-Faktor

Fett-Faktor

## Obst

Täglich genießen!

Acerola	16	●	●
Acerolakonzentrat	261	●	●
Ananas	55	●	●
Ananas (Dose), gezuckert	96	●	●
Apfel	54	●	●
Apfel, getrocknet	255	●	●
Apfelkompott, gezuckert	80	●	●
Apfelkompott, ungesüßt	64	●	●
Apfelmus ohne Zucker	64	●	●
Aprikose	43	●	●
Aprikose, getrocknet	240	●	●
Banane	94	●	●
Banane, getrocknet	384	●	●
Banane, reif	157	●	●
Birne	55	●	●
Brombeeren	44	●	●
Cherimoya (Anone)	63	●	●
Datteln, getrocknet	285	●	●
Erdbeeren	32	●	●
Feige	60	●	●
Feige, getrocknet	247	●	●
Granatapfel	69	●	●
Grapefruit	45	●	●
Guave	38	●	●
Hagebutten	89	●	●
Heidelbeeren	37	●	●
Himbeeren	33	●	●
Holunderbeeren	54	●	●



## Lebensmittel

(verzehrbarer Anteil)

Kilokalorien  
pro 100 g

kcal

GLYX-Faktor

Fett-Faktor

### Müslis & Flocken

Ballaststoff-Flakes	326	●	●
Buchweizen-Flakes (Bio)	349	●	●
Chufas (Erdmandelflocken, Bio)	416	●	●
Cornflakes	356	●	●
Cornflakes (Vollkorn)	323	●	●
Crunchies, Pops & Loops	356	●	●
Frischkornbrei	105	●	●
Frosties	375	●	●
Früchtemüsli, gezuckert	336	●	●
Früchtemüsli ohne Zucker	331	●	●
Haferflocken	352	●	●
Haferflocken, instant	351	●	●
Haferkleie	310	●	●
Honigpops	375	●	●
Mehrkornflocken mit Honig	306	●	●
Müsli mit Schokolade	399	●	●
Müsli mit Zuckerzusatz	375	●	●
Reisflakes, gezuckert	407	●	●
Roggenflocken	307	●	●
Weizenkeime	314	●	●
Weizenkleie	174	●	●

### Getreide & Mehl

Amaranth	365	●	●
Buchweizen, gegart (Vollkorn)	109	●	●
Buchweizenvollkornmehl	341	●	●
Bulgur	325	●	●
Couscous	226	●	●







## DER EINFACHE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

- › **Umfassend:** Der glykämische Index von mehr als 900 Lebensmitteln sowie Tipps fürs Essen im Restaurant.
- › **Kinderleicht:** Bewertung nach dem Ampelprinzip. Halten Sie sich einfach an den grünen Punkt!
- › **Effektiv:** Die lästigen Fettpolster mit dem Schlank & Fit-Faktor dauerhaft zum Schmelzen bringen.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-4318-1



€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**