



I'm not robot



I am not robot!

In den Glyx-Tabellen mit Glyx-Ampel finden Sie den Glyx-Index in Ampel-Farben dargestellt. Lebensmittel, die mit einem Stern* versehen sind, dürfen im Sinne einer Insulin Im Detaileintrag für das jeweilige Lebensmittel erhalten Sie Kalorien, Joule, detaillierte Nährwertangaben und weiterführende Informationen und Links. in der Louwen Diät nicht unbedingt empfohlen. Diese Lebensmittel sind also nicht nur für eine Low-Carb-Ernährung (oder Glyx-Diät), sondern gleichzeitig auch noch für eine kalorienreduzierte Ernährungsweise geeignet Lebensmittel für deine Louwen-Diät. Was aber geht, ist Birkenzucker, auch Xylit genannt. Sie eignen sich auch super als Topping für Salate und Bowls. Das kannte ich vorher noch nicht und war erst geschockt von dem Preis, aber ganz auf Süßes zu verzichten, ging für mich auch nicht GLYX-TABELLE ÜBERSICHT GLYKÄMISCHE LAST/GLYKÄMISCHER INDEX (GI * KH) Lebensmittel Glykämische Last Glykämischer Index Kohlenhydrate/ g Ampel-farbe Gemüse und Salate Aubergine