

GLYCEMISCHE INDEX IN KLEUR

GROENTE

Alfalfa
Andijvie
Artisjok (blik)
Asperges
Aubergine
Bamboescheuten (blik)
Bleekselderij
Bloemkool
Boerenkool
Bosui
Broccoli
Champignons
Courgette
Edamame (sojabonen)
Komkommer
Koolrabi
Paksoi
Palmharten
Paprika (alle kleuren)
Peultjes
Prei
Rabarber
Radijs
Rode kool
Rode uien
Romaine sla

GROENTE (VERVOLG)

Rucola
Savooiekool
Snijbiet
Snijbonen
Sperziebonen
Spinazie
Spitskool
Spruiten
Uien
Venkel
Waterkastanjes (blik)
Witlof
Witte kool
IJsbergsla
Zuurkool
Zure augurken
Kerstomaten
Knolselderij
Knoflook
Schorseneren
Taugé
Tomaten
Tuinkers
Wortelen (rauw)
Wortelpeterselie
Doperwten

GROENTE (VERVOLG)

Zoete aardappels
Zoetzure augurken
Kastanjes
Aardappelen
Wortelen (gekookt)

PEULVRUCHTEN

Edamame (sojabonen)
Lupinebonen
Azuki bonen
Kikkererwten
Kidneybonen
Limabonen
Linzen
Bruine/witte/zwarte bonen
Kapucijners
Tuinbonen

ZUIVEL

Boter
Kaas
Slagroom
Yoghurt natuur
Karnemelk / Kefir
Melk

(PSEUDO) GRANEN

Chia
Tijgernoten (Chufa)
Boekweit
Couscous
Havervlokken
Polenta / Maisgries
Teff
Quinoa
Volkoren brood
Amaranth
Cornflakes
Gierst
Rijst
Rijstwafel
Witbrood

GI LEGENDA

Zeer lage GI >25

Lage GI 25-40

Gemiddelde GI 40-70

Hoge GI > 70

Noot: de GI-waarde hangt van een aantal factoren af, o.a. bereidingswijze, rijpheid, snelheid van de darmen. Berekeningen zijn daarom een gemiddelde.

GLYCEMISCHE INDEX IN KLEUR

FRUIT

Aalbessen
Aardbeien
Avocado
Bosbessen
Bramen
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Olijven
Physalis
Abrikoos
Appel
Graanaatappel
Grapefruit
Mandarijn
Passievrucht
Peer
Perzik
Pruim
Sinaasappel
Vijgen (vers)
Ananas
Druiven
Kaki
Kokosnoot (vers)
Mango

FRUIT (VERVOLG)

Minneola
Papaja (vers)
Jackfruit
Kaki/Sharon
Kiwi
Lychee (vers)
Banaan *
Dadels *
Gedroogd fruit *
Honingmeloen
Rozijnen
Watermeloen
Vruchtensap **

OVERIG

Pure chocolade > 72%
Eieren
Erythritol
Hennepzaad
Konjac
Noten, gemiddeld
Tamari / Sojasaus
Tahini
Tempeh
Tofu
Xylitol
Yaconsiroop
Agavesiroop
Cashewnoten
Ahornsiroop
Popcorn
Seitan
Honing
Kokosbloesemsuiker
Suiker

DRANKEN

Wijn
Water
Koffie
Thee
Tomatensap
Bier
Frisdrank / Cola
Vruchtensap **

* Gedroogd fruit of bananen als snack is in een koolhydraatarme voeding af te raden. Het is echter een prima natuurlijke suikervervanger in baksels.

** Vruchtensap = vloeibare suiker = bergen koolhydraten. Wist je dat in een glas appelsap (200 ml) gemiddeld 6 klontjes suiker zitten?