

<u>Glycemische Index (GI)</u>		<u>Glycemische Lading (GL)</u>	
<u>Laag GI</u>	< 55	<u>Laag GL</u>	< 10
<u>Middel GI</u>	56-69	<u>Middel GL</u>	11-19
<u>Hoog GI</u>	> 55	<u>Hoog GL</u>	> 20

Hoge glycemische index

Fruit / groente	GI	GL
Gekookte wortelen	85	4
Gekookte tuinbonen	80	4
Pompoen	75	4
Watermeloen	75	4
Ananas	65	6
Rozijnen	65	45
Gedroogde vruchten	65	40
Bieten	65	10
Banaan	60	16
Honing meloen	60	4

Aardappelen	GI	GL
Gebakken aardappelen	95	20
Franse frietjes	95	30
Aardappelpuree	90	12
Chips	90	35
Gekookte Aardappelen	80	12
Gepofte aardappelen (aardappel in schil)	70	8

Graanproducten	GI	GL
Cornflakes / Popcorn	85	70
Wit brood / Popcorn	85	45
Rijstmeel	85	35
Zoute krakelingen	85	55
Gepofte rijst	85	70
Snelkokende rijst (instant)	85	60
Maïs (ook maïschips)	75	10
Witte rijst	70	25
Tarwemeel	70	28
Wit brood (stokbrood)	70	25
Griesmeel	60	22
Amarant	95	65

Waarschuwing:

De GL van meel verandert afhankelijk van de manier van malen

Dranken	GI	GL
Bier	110	21
Frisdrank	100	23
Ongezoete vruchtensappen	80	15

Zoet	GI	GL
------	----	----

Druivensuiker	100	100
Honing	80	40
Kristalsuiker	75	70
Chocolade	70	65
Koekjes	70	60
Jam	60	30

Lage glycemische index

Fruit / groente	GI	GL
Papaja	50	6
Mango	40	7
Erwten	50	2
Sperziebonen	40	5
Vijgen	35	25
Appels	35	5
Andere peulvruchten	30	4
Ander vers fruit	10-30	5
Grapefruit	25	3
Verse groenten algemeen	15	4
Sojabonen	15	1
Verse abrikozen	15	5
Tomaat / Aubergine / Courgette	> 15	4
Knoflook / Uien	> 15	4

Noten	GI	GL
Pinda's	15	2
Overige noten	15-30	3

Zuivelproducten	GI	GL
IJs	40	9
Overige zuivelproducten	ca. 35	7
Magere melk	30	2
Yoghurt naturel (zonder suiker, 3,5% vet)	15	2

Graanproducten	GI	GL
Zilvervliesrijst	50	15
Volkorenbrood	50	21
Donker roggebrood	40	15
Havermout	40	15
Volkoren muesli	40	25
Volkoren pasta	40	20
Rogge	35	26
Quinoa	35	23
Sojasaus	15	9

Dranken	GI	GL
Vers fruitsap	40	15
Vers groentesap	15	4

Zoet	GI	GL
Sorbet	35	7
Jam met fructose	30	10
Pure chocolade (70% cacao)	20	8
Fructose/vruchtensuiker	20	20
Agave nectar	10	10