
Lijst Glycemische index

*Rood = hoog in GI
Oranje = gemiddeld in GI
Groen = laag in GI*

KIES ZOVEEL MOGELIJK PRODUCTEN ALS BASIS UIT DE GROENE ZONE EN KIES ZO NU EN DAN VOOR DE ANDERE TWEE. MAAR DIT DOCUMENT IS ER GEWOON VOOR BEWUSTWORDING.



Maltose (Bier) 110
Dadelstroop 103
Glucose/dextrose/druivensuiker 100
Pastinaak 97
Witbrood 96
Aardappels uit de oven, frites 95
Rijstbloem 95
Gemodificeerd zetmeel 95
Aardappelpuree, chips 90
Turks brood 87
Popcorn 85
Druivensap, gedroogde dadels 85
Snelkookrijst, rijstwafel, gepofte rijst 85
Cornflakes 84
Tuinbonen (gekookt) 80
Chips 80
Tapioca meel (Cassave) 80
Gedroogde dadels 80
Pompoen, watermeloen 75
Honing 73
Wortelen gekookt 71
Gierst 71
Suiker 70
Wittebrood (stokbrood) 70
Ontbijtgranen (met geraffineerde suiker) 70
Candybars 70
Gekookte aardappel, meiknolletjes, koolraap 70
Cola, frisdranken 70
Koekjes 70
Witte rijst 70
Noedels, ravioli 70
Maismeel 68
Croissant 67
Muesli 66
Bloem 65
Couscous 65
Jus d'orange (industrieel) 65
Rozijnen 65
Bruin brood 65
Sacharose 65
Aardappels in de schil 65
Rode biet 65
Jam met suiker 65
Noodles 62

Verse dadels 60
Griesmeel 60
Langkorrelige geraffineerde rijst 60
Meloen, lychees 60
Bosbessen 59
Sinaasappelsap 57
Rozijnen 57
Witte pasta, zacht gekookt 55
Mango 55
Havermout 55
Zandgebak 55
Boekweit 54
Banaan 53
Kiwi 53
Bruinbrood verrijkt met extra zemelen 50
Boekweitmeel, boekweitflensjes 50
Zilvervlies rijst, basmati rijst 50
Zoete bataat 50
Pitabrood 50
Erwtjes uit blik 50
Bataat, mango 50
Volkoren pasta 50
Chocolade (melk) 49
Bulgur 48
Capucijners 45
Spaghetti, al dente 45
Gekookte bulgur 45
Sojamelk 44
Sinaasappel 43
Druiven 40
Verse doperwtjes 40
Lonton, ketan (indonesische kleefrijst) 40
Tomatensoep 40
Chinese kleefrijst 40
Vers geperst sinaasappelsap 40
Biologische appelsap 40
Ontbijtgranen (volkoren, zonder suiker) 40
Pompernikkel (donker roggebrood) 40
Volkoren roggebrood, volkoren tarwebrood 40
Volkorenpasta (al dente) 40
Bruine bonen 40
Tomaten 38
Vijgen, gedroogde abrikozen 35
Peer 35



Appel 35
Chinese mie (van mungoboorn) 35
Yoghurt (vol) 35
Indiaase wilde mais 35
Wilde rijst 35
Quinoa 35
Sinaasappel, peer 35
Quinoa 35
M&M's 33
Hazelnoten 33
Melk 32
Aardbei 32
Rauwe wortelen 30
Melkproducten 30
Witte bonen 30
Bruine en gele linzen 30
Kikkererwten 30
Perzik, appel 30
Sperziebonen 30
Soja vermicelli 30
Melk (vol) 27
Gerst 25
Grapefruit 25
Kersen 23
Vruchtenjam zonder suiker 22
Groene linzen 22
Bittere chocolade (min. 72% cacao) 22
Gele en groene spliterwten 22
Cashewnoten 22
Pruim 22
Fructose 20
Soja bonen, gekookt 20
Tofu/tahoe 15
Spruitjes 15
Walnoten, pinda's 15
Verse abrikozen 15
Knolselderij 15
Magere yoghurt zonder suiker 14
Ui, knoflook 10
bladgroente, tomaten, aubergines, courgettes etc.10
