

## Lijst voedingsmiddelen:

	GI per portie	aantal gram per portie	GL per portie
<b>zoetmiddelen</b>			
glucose	100	10 gr	10
sucrose	70	10 gr	7
honing	70	10 gr	3
lactose	45	10 gr	5
fructose	20	10 gr	2
<b>tussendoortjes</b>			
Evergreen met krenten (Lu)	66 ± 12	38 gr	14
popcorn (zonder suiker)	65	20 gr	8
gebak	60	57 gr	15
chips	55	50 gr	11
chocoladereep (melk)	45	50 gr	12
chocoladereep (puur >70% cacao)	22	50 gr	6,5
pinda's	15	50 gr	1
<b>dranken</b>			
bier	110	250 gr	14
Cola	70	250 gr	19
Fanta	68 ± 6	250 gr	23
sinaasappelsap (ongezoet)	50 ± 10	250 gr	13
grapefruitsap (ongezoet)	48	250 gr	11
appelsap (ongezoet)	40	250 gr	12
tomatensap	40	250 gr	4
<b>graanproducten</b>			
gierst	70	150 gr	25
couscous (5 min. gekookt)	65	150 gr	23
rijst (zilvervlies, gekookt)	65	150 gr	18
rijst (wit, gekookt)	45	150 gr	23
bulghur	48	150 gr	12
spaghetti (wit, gekookt)	45	180 gr	21
spaghetti (volkoren, gekookt)	35	180 gr	16
quinoa	35	150 gr	9,5
boekweit	55	150 gr	16
stokbrood (wit)	95	30 / 60 gr	15 / 30
tarwebrood (wit)	70	30 / 60 gr	12 / 24
volkorenbrood (volkoren)	70	30 / 60 gr	9 / 18
melkbrood (wit)	63	30 / 60 gr	14 / 28
roggebrood (volkoren)	60	30 / 60 gr	8 / 16
cornflakes	85	30 / 60 gr	21 / 42
melba toast	70	30 gr	16
cream cracker	65 ± 11	30 gr	13

muesli	55	30 / 60 gr	10 / 20
<b>bindmiddelen</b>			
maizena	70	15 gr	9,25
arrowroot	63	15 gr	8

#### **peulvruchten**

bruine bonen	40	150 gr	6,5
bruine linzen	30	150 gr	8
kikkererwten	30	150 gr	10
groene linzen	22	150 gr	5,5
spliterwten	22	150 gr	7,5

#### **aardappelen en groentes**

frietten	95	150 gr	22
aardappelen (gebakken)	85	150 gr	26
aardappelpuree	85	150 gr	15
aardappelen (gekookt)	60	150 gr	14

wortel gekookt	85	100 gr	6
tuinboon	80	100 gr	5,5
pompoen	75	100 gr	5
bieten	65	100 gr	5
doperwt (vers)	40	100 gr	4
wortel rauw	35	100 gr	2,5
sperziebonen	30	100 gr	1,5
bladgroente, alle soorten sla, kool, champignons, ui, tomaten,			
aubergine, paprika, broccoli	10 of lager	100 gr	1 of minder

#### **fruit, vers en ongekookt**

watermeloen	75	120 gr	6,5
ananas	59 ± 8	120 gr	7
abrikozen	57	120 gr	5
kiwi	53 ± 6	120 gr	6
banaan	52 ± 4	120 gr	12
mango	51 ± 5	120 gr	8
druiven	45	120 gr	8
grapefruit	45	120 gr	8
sinasappel	42 ± 3	120 gr	5
perzik	42 ± 14	120 gr	5
appel	40	120 gr	6
peer	40	120 gr	4
aardbei	40 ± 7	120 gr	1
pruimen	39 ± 15	120 gr	5
kersen	20	120 gr	3

#### **gedroogd fruit**

dadels	103 ± 21	60 gr	42
rozijnen	64 ± 11	60 gr	28
vijgen	61	60 gr	16
abrikozen	31	60 gr	9

appeltjes	29	60 gr	10
pruimen	29	60 gr	10
jam ('klassiek')	65	20 gr	9
fruitbeleg (jam zonder toegevoegde suiker)	30	20 gr	2,5
<b>zuivel</b>			
volle yoghurt	35	200 gr	3
magere yoghurt	35	200 gr	4
magere melk	30	250 gr	4
volle melk	27	250 gr	3