

ABC Gezondheid

Glycemische index

Goede koolhydraten		G.I.	G.I.	Slechte koolhydraten	
Bladgroente, tomaten	10	55	Witte pasta, zacht gekookt		
Aubergines, courgettes etc.	10	55	Zandgebak		
Ui, knoflook	10	57	Muesli		
Knolselderij	15	60	Banaan		
Tofu/tahoe	15	60	Meloen		
Verse abrikozen	15	60	Lychees		
Walnoten, pinda's	15	60	Griesmeel		
Fructose	20	60	Langkorrelige geraffineerde rijst		
Soja bonen, gekookt	20	60	Verse dadels		
Bittere chocolade (+72% cacao)	22	65	Aardappels in de schil		
Gele en groene spliterwten	22	65	Bruin brood		
Groene linzen	22	65	Couscous		
Kers, pruim, grapefruit	22	65	Jam met suiker		
Vruchtenjam zonder suiker	22	65	Jus d'orange (industrieel)		
Bruine en gele linzen	30	65	Rode biet		
Kikkererwten	30	65	Rozijnen		
Melkproducten	30	65	Candybars		
Perzik, appel	30	65	Cola, frisdranken		
Rauwe wortelen	30	65	Gekookte aardappel		
Soja vermicelli	30	65	meiknolletjes		
Sperziebonen	30	65	koolraap		
Witte bonen	30	65	Koekjes		
Chinese mie (van mungoboön)	35	70	Noedels		
Indiaase wilde mais	35	70	Ravioli		
Quinoa	35	70	Ontbijtgranen (met geraffineerde suiker)		
Sinaasappel, peer	35	70	Suiker		
Vijgen, gedroogde abrikozen	35	70	Witte rijst		
Wilde rijst	35	70	Wittebrood (stokbrood)		
Biologische appelsap	40	75	Pompoen, watermeloen		
Bruine bonen	40	80	Chips		
Chinese kleefrijst	40	80	Gedroogde dadels		
Druiven	40	80	Tapioca meel (Cassave)		
Lonton, ketan (Indon. kleefrijst)	40	80	Tuinbonen (gekookt)		
Ontbijtgranen (volkoren zonder suiker)	40	80	Cornflakes, popcorn		
Pompernikkel (donker roggebrood)	40	80	Druivensap		
Vers geperst sinaasappelsap	40	80	Gedroogde dadels		
Verse doperwtjes	40	85	Gekookte wortelen		
Volkoren roggebrood	40	85	Honing		
Volkoren pasta (al dente)	40	85	Snelkookrijst, rijstwafel, gepofte rijst		
Capucijners	45	85	Zeer wit brood (hamburger)		
Gekookte bulgur	45	85	Aardappelpuree		
Haverzemelen	45	85	Chips		
Spaghetti, al dente	45	90	Aardappels uit de oven		
Bataat, mango	50	95	Frites		
Boekweitmeel, boekweitflensjes	50	95	Gemodificeerd zetmeel		
Bruinbrood met extra zemelen	50	95	Rijstebloem		
Erwtjes uit blik	50	100	Glucose/dextrose/druivensuiker		
Volkoren pasta	50	103	Dadelstroop		
Zilvervlies rijst, basmati rijst	50	110	Maltose (Bier)		