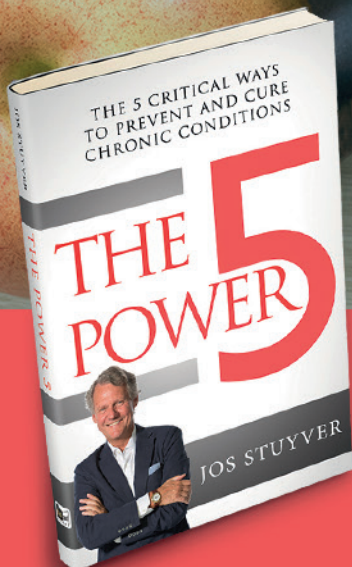


Lage glycemische lading

Bijlage hoofdstuk 2



BIJLAGE HOOFDSTUK 2

Lage glycemische lading

Overzicht GI en GL per voedingsmiddel:

	GI	gram per portie	GL per portie
fruit, vers en ongekookt			
kersen	20	120 gr	3
pruimen	39	120 gr	5
aardbei	40	120 gr	1
peer	40	120 gr	4
appel	40	120 gr	6
perzik	42	120 gr	5
sinaasappel	42	120 gr	5
grapefruit	45	120 gr	8
druiven	45	120 gr	8
mango	51	120 gr	8
banaan	52	120 gr	12
kiwi	53	120 gr	6
abrikozen	57	120 gr	5
ananas	59	120 gr	7
watermeloen	75	120 gr	6,5
fruit, gedroogd			
pruimen	29	60 gr	10
appeltjes	29	60 gr	10
jam (zonder toegevoegde suiker)	30	20 gr	2,5
abrikozen	31	60 gr	9
vijgen	61	60 gr	16
rozijnen	64	60 gr	28
jam (met toegevoegde suiker)	65	20 gr	9
dadels	103	60 gr	42
aardappelen en groenten			
bladgroenten (alle soorten)	10 of lager	100 gr	1 of minder
sla (alle soorten)	10 of lager	100 gr	1 of minder
kool (alle soorten)	10 of lager	100 gr	1 of minder
broccoli	10 of lager	100 gr	1 of minder
paprika	10 of lager	100 gr	1 of minder
aubergine	10 of lager	100 gr	1 of minder
tomaten	10 of lager	100 gr	1 of minder
uien	10 of lager	100 gr	1 of minder

champignons	10 of lager	100 gr	1 of minder
sperziebonen	30	100 gr	1,5
wortelen (rauw)	35	100 gr	2,5
doperwtten (vers)	40	100 gr	4
zoete aardappel/bataat	50	100 gr	10
aardappelen (gekookt)	60	150 gr	14
rode bieten	65	100 gr	5
meiknolletjes	70	100 gr	2
pompoen	75	100 gr	5
tuinboon	80	100 gr	5,5
wortelen (gekookt)	85	100 gr	6
aardappelpuree (vers)	85	150 gr	15
aardappelen (gebakken)	85	150 gr	26
frietten	95	150 gr	22
peulvruchten			
spliterwtten	22	150 gr	7,5
groene linzen	22	150 gr	5,5
kikkererwtten	30	150 gr	10
bruine linzen	30	150 gr	8
bruine bonen	40	150 gr	6,5
graanproducten			
quinoa	35	150 gr	9,5
spaghetti (volkoren, gekookt)	35	180 gr	16
spaghetti (wit, gekookt)	45	180 gr	21
rijst (wit, gekookt)	45	150 gr	17
bulghur	48	150 gr	12
boekweit	55	150 gr	16
muesli	55	30 / 60 gr	10 / 20
rijst (basmati, gekookt)	60	150 gr	23
roggebrood (volkoren)	60	30 / 60 gr	8 / 16
melkbrood (wit)	63	30 / 60 gr	10 / 20
cream cracker	65	30 gr	13
rijst (bruin, gekookt)	65	150 gr	23
couscous (gekookt)	65	150 gr	23
gierst	70	150 gr	25
tarwebrood (volkoren)	70	30 / 60 gr	9 / 18
tarwebrood (wit)	70	30 / 60 gr	10 / 20
melba toast	70	30 gr	16
cornflakes	85	30 / 60 gr	21 / 42
stokbrood (wit)	95	30 / 60 gr	15 / 30
bindmiddelen			
arrowroot	63	15 gr	8
maïzena	70	15 gr	9,25
zuivel			

volle melk	27	250 gr	3
magere melk	30	250 gr	4
volle yoghurt	35	200 gr	3
magere yoghurt	35	200 gr	4
dranken			
tomatensap	40	250 gr	4
appelsap (ongezoet)	40	250 gr	12
grapefruitsap (ongezoet)	48	250 gr	11
sinaasappelsap (ongezoet)	50	250 gr	13
frisdrank	70	250 gr	19
bier	110	250 gr	14
tussendoortjes			
pinda's	15	50 gr	1
chocoladereep (puur >70% cacao)	22	50 gr	6,5
chocoladereep (melk)	45	50 gr	12
chips	55	50 gr	11
gebak	60	57 gr	15
popcorn (zonder suiker)	65	20 gr	8
liga/evergreen met krenten	66	38 gr	14
suiker			
fructose	20	10 gr	2
lactose	45	10 gr	5
honing	70	10 gr	3
sucrose	70	10 gr	7
glucose	100	10 gr	10