

LIJST GLYCEMISCHE INDEX

Bron: Diabetesfonds

Product	Glycemische index van 50 gram koolhydraten	Aantal koolhydraten in grammen per portie	Een portie is	Glycemische lading per gebruikelijke portie
Pasta's/granen				
Quinoa, gekookt	53	18 g Kh per 100 g	1 portie	10
Couscous	65	21 g Kh per 90 g	3 opscheplepels	14
Pasta, volkoren	48	35 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	17
Pasta wit	49	39 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	19
Comflakes	81	23 g Kh per 30 g		19
Witte rijst	73	29 g Kh per 110 g		21
Aardappelen				
Aardappel, gekookt	78	19 g Kh per 140 g		15
Aardappelpuree	87	20 g Kh per 150 g		17
Aardappel, gebakken	85	30 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	26
Aardappel, gefrituurd	85	30 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	26
Groenten				
Sla	10	01 g Kh per 45 g	1 schaalte	0,1
Tomaat	10	01 g Kh per 70 g	1 tomaat	0,1
Aubergine	10	02 g Kh per 60 g	1 opscheplepel	0,2
Wortels, gekookt	39	04 g Kh per 110 g	2 opscheplepels	2
Mais, gekookt	55	20 g Kh per 173 g	1 kolf	11
Peulvruchten				
Kidneybonen	24	16 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	4
Linzen	32	13 g Kh per 50 g	1 bolletje	4
Bonen, gebakken	48	20 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	10
Zuivelproducten				
Melk, halfvol	38	07 g Kh per 150 g	1 glas	2
Melk, mager	37	08 g Kh per 150 g	1 glas	3
Yoghurt, mager	33	06 g Kh per 150 g	1 schaalte	2
Melk, vol	39	07 g Kh per 150 g	1 glas	3
Ijs	51	13 g Kh per 50 g	1 bolletje	7
Brood				
Brood, volkoren	74	14 g Kh per 35 g	1 snee	10
Roggebrood	50	11 g Kh per 30 g	1 snee	11
Brood, wit	75	18 g Kh per 35 g	1 snee	14
Stokbrood, wit (baguette)	95	20 g Kh per 40 g	4 sneetjes	19
Kaiserbroodje	73	27 g Kh per 50 g	1 broodje	20
Croissant	67	32 g Kh per 70 g	1 croissant	21
Bagel	69	45 g Kh per 85 g	1 bagel	31
Fruit				
Grapfruit	25	05 g Kh per 75 g	halve grapefruit	1
Pompoen	75	04 g Kh per 80 g	1 opscheplepel	3
Sinaasappel	43	13 g Kh per 120 g	1 sinaasappel	6
Appel	36	16 g Kh per 135 g	1 appel	6
Papaja	60	08 g Kh per 120 g	1 papaja	9
Druiven	59	19 g Kh per 125 g	1 trosje	11
Banaan, rijp (helemaal geel)	51	20 g Kh per 100 g	1 banaan	10
Dranken				
Appelsap	41	12 g Kh per 150 ml		5
Bier (4,6 %)	89	8 g Kh per 250 ml		5
Sinaasappelsap	50	14 g Kh per 150 ml		7
Gatorade, sportdrink	78	15 g Kh per 250 ml		12
Coca Cola	63	26 g Kh per 250 ml		16
Snacks				
Walnoten	15	6 g Kh per 70 g	20 halve	1
Cashewnoten	22	4 Kh per 20 g	10 stuks	1
Pinda's	14	6 g Kh per 60 g	3 eetlepels	1
Chocolade, puur	22	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	2
Chocolade, melk	49	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	4
Chocolade, wit	44	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	4
Chips	56	5 g Kh per 10 g	1 handje	3
Evergreen met krenten	66	13 g Kh per 20 g	1 koek	9
Candybar	65	38 g Kh per 60 g	1 reep	25
Suikers				
Tafelsuiker	65	10 g Kh per 10 g	2 klontjes	7
Honing	61	12 g Kh per 15 g	beleg voor 1 snee	7
Glucose (druivensuiker)	100	15 g Kh per 15 g	5 tabletten	15