



GI waarden

Bladgroente en tomaten	10	Witte pasta	55
Aubergines, courgettes etc	10	Muesli	57
Ui, knoflook	10	Banaan	60
Knolselderij	15	Meloen	60
Tofu/tahoe	15	Langkorrelige rijst (witte)	60
Verse abrikozen	15	Verse dadels	60
Walnoten/pinda's	15	Bruin brood	65
Fructose	20	Couscous	65
Soja bonen (gekookt)	20	Jam met suiker	65
Chocolade vanaf 72%	22	Jus d'orange (pak)	65
Gele en groene spliterwten	22	Rode biet	65
Groene linzen	22	Rozijnen	65
Kers, pruim en grapefruit	22	Cola/frisdranken	65
Vruchtenjam zonder suiker	22	Gekookte aardappels	65
Bruine en gele linzen	30	Koolraap	65
Kikkererwten	30	Koekjes (algemeen)	65
Melkproducten	30	Noedels	70
Perzik en appel	30	Ravioli	70
Rauwe wortelen	30	Ontbijtgranen (met suiker)	70
Sperziebonen	30	Suiker	70
Witte bonen	30	Witte rijst	70
Quinoa	35	Stokbrood (wit)	70
Sinaasappel en peer	35	Pompoen en watermeloen	75
Vijgen/ gedroogde abrikozen	35	Chips	80
Wilde rijst	35	Gedroogde dadels	80
Bio appelsap	40	Tapioca meel (cassave)	80
Bruine bonen	40	Tuinbonen (gekookt)	80
Druiven	40	Cornflakes en popcorn	80
Ontbijtgranen (volkoren, zonder :	40	Druivensap	80
Vers geperst sinaasappelsap	40	Gekookte wortelen	85
Verse doperwtjes	40	Honing	85
Volkoren roggebrood	40	Rijstwafel, gepofte rijst	85
Volkoren pasta	40	Hamburger broodje	85
Capucijners	45	Aardappelpuree	85
Gekookte bulgur	45	Aardappels uit de oven	90
Haverzemelen	45	Frites	95
Zoete aardappel en mango	50	Glucose/dextrose	100
Boekweitmeel	50	Dadelstroop	103
Erwtjes uit blik	50		
Zilvervliesrijst en basmati rijst	50		