

# GLYCEMISCHE INDEX IN KLEUR

## GROENTE

Alfalfa  
Andijvie  
Artisjok (blik)  
Asperges  
Aubergine  
Bamboescheuten (blik)  
Bleekselderij  
Bloemkool  
Boerenkool  
Bosui  
Broccoli  
Champignons  
Courgette  
Edamame (sojabonen)  
Komkommer  
Koolrabi  
Paksoi  
Palmharten  
Paprika (alle kleuren)  
Peultjes  
Prei  
Rabarber  
Radijs  
Rode kool  
Rode uien  
Romaine sla

## GROENTE (VERVOLG)

Rucola  
Savooiekool  
Snijbiet  
Snijbonen  
Sperziebonen  
Spinazie  
Spitskool  
Spruiten  
Uien  
Venkel  
Waterkastanjes (blik)  
Witlof  
Witte kool  
Ijsbergsla  
Zuurkool  
Zure augurken  
Kerstomaten  
Knolselderij  
Knoflook  
Schorseneren  
Taugé  
Tomaten  
Tuinkers  
Wortelen (rauw)  
Wortelpeterselie  
Doperwten

## GROENTE (VERVOLG)

Zoete aardappels  
Zoetzure augurken  
Kastanjes  
Aardappelen  
Wortelen (gekookt)

## PEULVRUCHTEN

Edamame (sojabonen)  
Lupinebonen  
Azuki bonen  
Kikkererwt  
Kidneybonen  
Limabonen  
Linzen  
Bruine/witte/zwarte bonen  
Kapucijners  
Tuinbonen

## ZUIVEL

Boter  
Kaas  
Slagroom  
Yoghurt natuur  
Karnemelk / Kefir  
Melk

## (PSEUDO) GRANEN

Chia  
Tijgernoten (Chufa)  
Boekweit  
Couscous  
Havervlokken  
Polenta / Maisgries  
Teff  
Quinoa  
Volkoren brood  
Amaranth  
Cornflakes  
Gierst  
Rijst  
Rijstwafel  
Witbrood

CON  SERVEERT  
MINDER KOOLHYDRATEN, MAXIMALE SMAAK

© Con / [www.con-serveert.nl](http://www.con-serveert.nl)

### GI LEGENDA

Zeer lage GI <25

Lage GI 25-40

Gemiddelde GI 40-70

Hoge GI > 70

Noot: de GI-waarde hangt van een aantal factoren af, o.a. bereidingswijze, rijpheid, snelheid van de darmen. Berekeningen zijn daarom een gemiddelde.

# GLYCEMISCHE INDEX IN KLEUR

## FRUIT

Aalbessen  
Aardbeien  
Avocado  
Bosbessen  
Bramen  
Frambozen  
Kersen  
Kruisbessen  
Olijven  
Physalis

Abrikoos  
Appel  
Granaatappel  
Grapefruit  
Mandarijn  
Passievrucht  
Peer  
Perzik  
Pruim  
Sinaasappel  
Vijgen (vers)

Ananas  
Druiven  
Kaki  
Kokosnoot (vers)  
Mango

## FRUIT (VERVOLG)

Minneola  
Papaja (vers)  
Jackfruit  
Kaki/Sharon  
Kiwi  
Lychee (vers)

Banaan \*  
Dadels \*  
Gedroogd fruit \*  
Honingmeloen  
Rozijnen  
Watermeloen  
Vruchtensap \*\*

\* Gedroogd fruit of bananen als snack is in een koolhydraatarme voeding af te raden. Het is echter een prima natuurlijke suikervervanger in baksels.

\*\* Vruchtensap = vloeibare suiker = bergen koolhydraten. Wist je dat in een glas appelsap (200 ml) gemiddeld 6 klontjes suiker zitten?

## OVERIG

Pure chocolade > 72%  
Eieren  
Erythritol  
Hennepzaad  
Konjac  
Noten, gemiddeld  
Tamari / Sojasaus  
Tahini  
Tempeh  
Tofu  
Xylitol  
Yaconsiroop

Agavesiroop  
Cashewnoten

Ahornsiroop  
Popcorn  
Seitan

Honing  
Kokosbloesemsuiker  
Suiker

## DRANKEN

Wijn  
Water  
Koffie  
Thee

Tomatensap

Bier  
Frisdrank / Cola  
Vruchtensap \*\*

CON  SERVEERT  
MINDER KOOLHYDRATEN, MAXIMALE SMAAK

© Con / [www.con-serveert.nl](http://www.con-serveert.nl)

### GI LEGENDA

Zeer lage GI <25

Lage GI 25-40

Gemiddelde GI 40-70

Hoge GI > 70

Noot: de GI-waarde hangt van een aantal factoren af, o.a. bereidingswijze, rijpheid, snelheid van de darmen. Berekeningen zijn daarom een gemiddelde.