

GLYCEMISCHE INDEX IN KLEUR

GROENTE

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

GROENTE (VERVOLG)

Romaine sla
 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

GROENTE (VERVOLG)

Doperwt
 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

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

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.