

Glycemische Index

GI staat voor Glycemische Index. De GI waarde geeft de snelheid aan waarmee je voedsel verteert en omzet in glucose, de energiebron van je lichaam. Voedsel met een lage GI, wordt langzaam en gelijkmatiger afgebroken en opgenomen. In de regel geldt: hoe lager de GI, hoe minder bloedsuikerpiek en dus makkelijker om je bloedsuikerspiegel te controleren.

Betekent overigens niet dat je onbeperkt voedingsmiddelen met een lage GI kan eten, maar deze tabel kan je helpen met de controle over je bloedsuikerspiegel.

Zoetmiddelen	GI per portie	Gram per portie
glucose	100	10 gram
sucrose	70	10 gram
honing	70	10 gram
lactose	45	10 gram
fructose	20	10 gram
Dranken		
bier	110	250 gram
cola (geen light)	70	250 gram
sinaasappelsap (ongezoet)	50	250 gram
appelsap (ongezoet)	40	250 gram
tomatensap	40	250 gram
Graanproducten		
couscous (5 min. gekookt)	65	150 gram
rijst (bruin, 20 min. gekookt)	65	150 gram
boekweit	55	150 gram
rijst (wit, gekookt)	45	150 gram
spaghetti (wit, 10-15 min. gekookt)	45	180 gram
spaghetti (volkoren, gem. gekookt)	35	180 gram
quinoa	35	150 gram
stokbrood (wit)	95	30 gram
brood (wit)	85	30 gram
brood (bruin, volkoren)	65	30 gram
roggebrood (volkoren)	60	30 gram
cornflakes	85	30 gram
melba toast	70	30 gram
muesli	55	30 gram
cruesli	75	30 gram
Groenten		
bruine bonen	40	150 gram
bruine linzen	30	150 gram
kikkererwten	30	150 gram

groene linzen	22	150 gram
spliterwten	22	150 gram
bieten	95	150 gram
aardappelen (gebakken)	85	150 gram
aardappelpuree	85	150 gram
aardappelen (gekookt)	60	150 gram
wortel gekookt	55	100 gram
tuinboon	80	100 gram
pompoen	75	100 gram
meiknolletjes	70	100 gram
bieten	65	100 gram
bataat	50	100 gram
doperwt (vers)	40	100 gram
wortel rauw	35	100 gram
sperziebonen	30	100 gram
bladgroente, alle soorten sla, kool,	10 of lager	100 gram
champignons, ui, tomaten,	10 of lager	100 gram
aubergine, paprika, broccoli	10 of lager	100 gram

Fruit (vers)

watermeloen	75	120 gram
ananas	60	120 gram
abrikozen	57	120 gram
kiwi	53	120 gram
banaan	52	120 gram
mango	51	120 gram
druiven	45	120 gram
grapefruit	45	120 gram
sinaasappel	42	120 gram
perzik	42	120 gram
appel	40	120 gram
peer		120 gram
aardbei	40	120 gram
pruimen	39	120 gram
kersen	20	120 gram

Gedroogd fruit

dadels	103	60 gram
rozijnen	64	60 gram
vijgen	61	60 gram
abrikozen	31	60 gram
appeltjes	29	60 gram
pruimen	29	60 gram

Zuivel

magere kwark	35	200 gram
magere yoghurt	35	200 gram
magere melk	30	250 gram

Overig

chocoladereep (puur >70% cacao)	22	50 gram
pinda's	15	50 gram
cashew noten	22	50 gram
jam	65	20 gram
pindakaas	40	20 gram

Vlees/vis /ei

rundvlees	0	200 gram
kip/kalkoen	0	200 gram
tonijn/zalm/etc	0	200 gram
ei	0	25 gram



SPIJKERS

PERSONAL & SMALL-GROUP TRAINING

