

Glykemische index en glykemische lading

Product	Glykemische index van 50 gram koolhydraten	Aantal koolhydraten in grammen per portie	Een portie is	Glykemische lading per gebruikelijke portie
Pasta's/granen				
Quinoa, gekookt	53	18 g per 100 g	1 portie	10
Couscous	65	21 g per 90 g	3 opscheplepels	14
Pasta, volkoren	48	35 g per 150 g	3 opscheplepels	17
Pasta wit	49	39 g per 150 g	3 opscheplepels	19
Cornflakes	81	23 g per 30 g		19
Witte rijst	73	29 g per 110 g		21
Zilvervliesrijst, gekookt	54 - 64	36 g per 150 g	3 opscheplepels	20 - 23

Aardappelen				
Aardappel, gekookt	78	19 g per 140 g		15
Aardappelpuree	87	20 g per 150 g		17
Aardappel, gebakken	85	30 g per 150 g	3 opscheplepels	26
Aardappel, gefrituurd	85	30 g per 150 g	3 opscheplepels	26
Zoete aardappelen				
Zoete aardappel, gebakken	82 - 94	45 g per 150 g	3 opscheplepels	37 - 42
Zoete aardappel, gekookt	45	25 g per 150 g	3 opscheplepels	11
Zoete aardappel, gefrituurd	76	45 g per 150 g	3 opscheplepels	34

Groente				
Sla	10	1 g per 45 g	1 schaaltje	0,1
Tomaat	10	1 g per 70 g	1 tomaat	0,1
Aubergine	10	2 g per 60 g	1 opscheplepel	0,2
Wortels, gekookt	39	4 g per 110 g	2 opscheplepels	2
Mais, gekookt	55	20 g per 173 g	1 kolf	11

Product	Glykemische index van 50 gram koolhydraten	Aantal koolhydraten in grammen per portie	Een portie is	Glykemische lading per gebruikelijke portie
Peulvruchten				
Kidneybonen	24	16 g per 120 g	2 opscheplepels	4
Linzen	32	13 g per 50 g	1 bolletje	4
Bonen, gebakken	48	20 g per 120 g	2 opscheplepels	10
Zuivelproducten				
Melk, halfvol	38	7 g per 150 g	1 glas	2
Melk, mager	37	8 g per 150 g	1 glas	3
Yoghurt, mager	33	6 g per 150 g	1 schaaltje	2
Melk, vol	39	7 g per 150 g	1 glas	3
IJs	51	13 g per 50 g	1 bolletje	7

Brood				
Brood, volkoren	74	14 g per 35 g	1 snee	10
Roggebrood	50	11 g per 30 g	1 snee	11
Brood, wit	75	18 g per 35 g	1 snee	14
Stokbrood, wit (baguette)	95	20 g per 40 g	4 sneetjes	19
Kaiserbroodje	73	27 g per 50 g	1 broodje	20
Croissant	67	32 g per 70 g	1 croissant	21
Bagel	69	45 g per 85 g	1 bagel	31

Fruit				
Grapefruit	25	5 g per 75 g	halve grapefruit	1
Pompoen	75	4 g per 80 g	1 opscheplepel	3
Sinaasappel	43	13 g per 120 g	1 sinaasappel	6
Appel	36	16 g per 135 g	1 appel	6
Papaja	60	8 g per 120 g	1 papaja	9
Druiven	59	19 g per 125 g	1 trosje	11
Banaan, rijp (helemaal geel)	51	20 g per 100 g	1 banaan	10

Dranken				
Appelsap	41	12 g per 150 ml		5
Bier (4,6 %)	89	8 g per 250 ml		5
Sinaasappelsap	50	14 g per 150 ml		7
Gatorade, sportdrink	78	15 g per 250 ml		12
Coca Cola	63	26 g per 250 ml		16

Product	Glykemische index van 50 gram koolhydraten	Aantal koolhydraten in grammen per portie	Een portie is	Glykemische lading per gebruikelijke portie
Snacks				
Walnoten	15	6 g per 70 g	20 halve	1
Cashewnoten	22	4 g per 20 g	10 stuks	1
Pinda's	14	6 g per 60 g	3 eetlepels	1
Chocolade, puur	22	9 g per 15 g	3 stukjes	2
Chocolade, melk	49	9 g per 15 g	3 stukjes	4
Chocolade, wit	44	9 g per 15 g	3 stukjes	4
Chips	56	5 g per 10 g	1 handje	3
Evergreen met krenten	66	13 g per 20 g	1 koek	9
Candybar	65	38 g per 60 g	1 reep	25
Suikers				
Tafelsuiker	65	10 g per 10 g	2 klontjes	7
Honing	61	12 g per 15 g	beleg voor 1 snee	7
Glucose (druivensuiker)	100	15 g per 15 g	5 tabletten	15