

Lijst met glycemische index (GI) en glycemische lading (GL) van producten

Product	Glycemische index van 50 gram koolhydraten	Aantal koolhydraten in grammen per portie	Een portie is	Glycemische lading per gebruikelijke portie
Pasta's/granen				
Quinoa, gekookt	53	18 g Kh per 100 g	1 portie	10
Couscous	65	21 g Kh per 90 g	3 opscheplepels	14
Pasta, volkoren	48	35 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	17
Pasta wit	49	39 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	19
Cornflakes	81	23 g Kh per 30 g		19
Witte rijst	73	29 g Kh per 110 g		21
Aardappelen				
Aardappel, gekookt	78	19 g Kh per 140 g		15
Aardappelpuree	87	20 g Kh per 150 g		17
Aardappel, gebakken	85	30 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	26

Aardappel, gefrituurd	85	30 g Kh per 150 g	3 opscheplepels	26
Groenten				
Sla	10	01 g Kh per 45 g	1 schaalpje	0,1
Tomaat	10	01 g Kh per 70 g	1 tomaat	0,1
Aubergine	10	02 g Kh per 60 g	1 opscheplepel	0,2
Wortels, gekookt	39	04 g Kh per 110 g	2 opscheplepels	2
Mais, gekookt	55	20 g Kh per 173 g	1 kolf	11
Peulvruchten				
Kidneybonen	24	16 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	4
Linzen	32	13 g Kh per 50 g	1 bolletje	4
Bonen, gebakken	48	20 g Kh per 120 g	2 opscheplepels	10
Zuivelproducten				
Melk, halfvol	38	07 g Kh per 150 g	1 glas	2
Melk, mager	37	08 g Kh per 150 g	1 glas	3
Yoghurt, mager	33	06 g Kh per 150 g	1 schaalpje	2
Melk, vol	39	07 g Kh per 150 g	1 glas	3

IJs	51	13 g Kh per 50 g	1 bolletje	7
Brood				
Brood, volkoren	74	14 g Kh per 35 g	1 snee	10
Roggebrood	50	11 g Kh per 30 g	1 snee	11
Brood, wit	75	18 g Kh per 35 g	1 snee	14
Stokbrood, wit (baguette)	95	20 g Kh per 40 g	4 sneetjes	19
Kaiserbroodje	73	27 g Kh per 50 g	1 broodje	20
Croissant	67	32 g Kh per 70 g	1 croissant	21
Bagel	69	45 g Kh per 85 g	1 bagel	31
Fruit				
Grapefruit	25	05 g Kh per 75 g	halve grapefruit	1
Pompoen	75	04 g Kh per 80 g	1 opscheplepel	3
Sinaasappel	43	13 g Kh per 120 g	1 sinaasappel	6
Appel	36	16 g Kh per 135 g	1 appel	6
Papaja	60	08 g Kh per 120 g	1 papaja	9

Druiven	59	19 g Kh per 125 g	1 trosje	11
Banaan, rijp (helemaal geel)	51	20 g Kh per 100 g	1 banaan	10
Dranken				
Appelsap	41	12 g Kh per 150 ml		5
Bier (4,6 %)	89	8 g Kh per 250 ml		5
Sinaasappelsap	50	14 g Kh per 150 ml		7
Gatorade, sportdrink	78	15 g Kh per 250 ml		12
Coca Cola	63	26 g Kh per 250 ml		16
Snacks				
Walnoten	15	6 g Kh per 70 g	20 halve	1
Cashewnoten	22	4 Kh per 20 g	10 stuks	1
Pinda's	14	6 g Kh per 60 g	3 eetlepels	1
Chocolade, puur	22	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	2
Chocolade, melk	49	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	4
Chocolade, wit	44	9 g Kh per 15 g	3 stukjes	4
Chips	56	5 g Kh per 10 g	1 handje	3
Evergreen met krenten	66	13 g Kh per 20 g	1 koek	9
Candybar	65	38 g Kh per 60 g	1 reep	25

Suikers				
Tafelsuiker	65	10 g Kh per 10 g	2 klontjes	7
Honing	61	12 g Kh per 15 g	beleg voor 1 snee	7
Glucose (druivensuiker)	100	15 g Kh per 15 g	5 tabletten	15

Bron: Diabetes Fonds