

GI - Groene kaart

Bedenk dat de Glycemische Index uitsluitend informatie geeft over hoe snel koolhydraten in uw bloed worden opgenomen; deze kleuren zeggen dus niets over eiwit of vet en andere gezondheidsfactoren!

Brood:

- Bruin brood met extra zemelen
- Volkorenbrood

Broodbeleg:

- Appelstroop
- Kaas (zie zuivel)
- Pindakaas
- Sandwichspread
- Vleeswaren (zie vlees)

Dranken:

- (Bron)water
- Club Soda
- Cognac/Jenever
- Diksap
- Fruit2day
- Koffie (zonder suiker)
- Light frisdranken
- Vruchtensappen zonder toegevoegde suikers
- Whiskey
- Wijn
- Thee (zonder suiker)

Fruit vers:

- Aardbeien
- Appel
- Bessen
- Citroen
- Frambozen
- Grapefruit
- Kersen
- Mandarijn
- Peer
- Perzik
- Pruimen
- Sinaasappel
- Zwarte bessen

Fruit, ingemaakt, uit blik, diepvries, gedroogd:

- * Voor fruit blik/glas op water, zie onder vers
- Abrikozen, gedroogd
- Appelmoes, zonder toegevoegde suikers
- Appeltjes, gedroogd
- Krenten, gedroogd
- Pruimen, gedroogd

Graanproducten:

- Boekweit
- Bulgur
- Gerst / Gierst
- Rijst (basmati, zilvervlies, wilde, volkoren)
- Tarwekorrels

Groenten:

- Alle soorten groenten en sla die niet op de rode of oranje kaart staan
- Groenteschijf
- Huzarensalade
- Salade ei-/vlees-/vis

Maaltijden etc.:

- Babi Pangang zonder rijst
- Bami Goreng
- Chili Con Carne
- Foe Yong Hai zonder rijst
- Gado Gado zonder rijst
- Goulash
- Groenten/aardappel/vlees maaltijd
- Groenteschotel met vlees
- Nasi Goreng met ei
- Soepen zonder toegevoegde suikers

Oliën en vetten:

- * Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen':
- Alle soorten bak- en braadvet
- Alle soorten boter/margarine/halvarine
- Alle soorten noten
- Alle soorten olie
- Sladressing

Ontbijtproducten:

- Fibre first
- Havervlokken
- Kelloggs All Bran
- Muesli zonder suiker

Pasta/pastasauzen:

- Lasagna met saus/vlees
- Light sauzen zonder toegevoegde suikers
- Macaroni met ham en kaassaus
- Volkoren spaghetti/macaroni

Suikers en zoetstoffen:

- * Deze vallen (op honing na) allen onder 'Rood'

Smaakmakers:

- Alle soorten kruiden
- Alle soorten ongezoete sauzen
- Alle soorten specerijen
- Bouillon blokje/poeder
- Ketchup
- Ketjap
- Mayonaise
- Mosterd
- Sojasaus

Tussendoortjes:

- Bastognekoek
- Chocolade
- Eierkoek
- Roombotercake
- Studentenhaver

Vlees, vis, gevogelte, eieren en soja:

- * Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen':
- Alle ongezoete sojaproducten
- Alle soorten gevogelte
- Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren
- Alle soorten vlees
- Alle soorten vleeswaren
- Alle soorten wild
- Eieren
- Sateh met saus
- Vleesvervangers

Zuivel:

- * Zuivel bevat (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; dit valt dus voor de GI onder 'Groen':
- Alle soorten melk
- Actimel drank naturel
- Danootje
- Kwark, ongezoet
- Pudding, ongezoet
- Roomijs, ongezoet
- Sojamelk, naturel
- Vla, ongezoet
- Vruchtenyoghurt, ongezoet
- Vruchtenkwark, ongezoet
- Yakult
- Yoghurt, ongezoet
- Yoghurtijs, ongezoet

GI - Oranje kaart

Bedenk dat de Glycemische Index uitsluitend informatie geeft over hoe snel koolhydraten in uw bloed worden opgenomen; deze kleuren zeggen dus niets over eiwit of vet en andere gezondheidsfactoren!

Brood:

- Berliner bol
- Bruin brood
- Bruin brood
- Croissant
- Knäckebröd gemiddeld
- Oliebol
- Pannenkoek

Broodbeleg:

- Chocoladehagel
- Chocoladepasta
- Chocoladevlokken
- Meeste soorten jam

Dranken:

- Breezer
- Chocolademelk
- IJsthee
- Sportdrink AA/Extran
- Light frisdranken

Fruit, vers:

- Abrikoos
- Ananas
- Banaan
- Dadel
- Druiven
- Kiwi
- Mango
- Papaja
- Suikermeloen
- Vijgen

Fruit, ingemaakt, uit blik, diepvries, gedroogd:

- * Voor fruit blik/glas op water, zie onder vers
- Appelmoes met toegevoegde suikers
- Cranberries, gedroogd
- Rozijnen, gedroogd

Graanproducten:

- Couscous

Groenten:

- Bieten

Maaltijden etc.:

- De meeste gerechten met saus en (witte) rijst
- Paneermeel
- Sommige soepen met veel toegevoegde suikers
- Stampot gemiddeld

Oliën en vetten:

* Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen'; Zie Groene kaart

Ontbijtproducten:

- Bambix groei/smulpap
- Brinta
- Frosties Kelloggs
- Muesli met suiker
- Smacks Kelloggs
- Specials K Kelloggs

Pasta/pastasauzen:

- Gewone spaghetti/macaroni

Suikers en zoetstoffen:

- * Deze vallen (op honing na) allen onder 'Rood'
- Honing

Smaakmakers:

- Sommige sauzen met toegevoegde suikers
- * Zie verder groene kaart

Tussendoortjes:

- Biscuit
- Cracker/Cracottes
- Fruitreep Hero Between
- Gevulde koek
- Graanreep
- Haverkoek
- Mueslikoek
- Mueslireep
- Ontbijtkoek
- Popcorn (light, voor in de magnetron)

Vlees, vis, gevogelte, eieren en soja:

* Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen'

Zuivel:

* Zuivel bevat (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; dit valt dus voor de GI onder 'Groen'

GI - Rode kaart

Bedenk dat de Glycemische Index uitsluitend informatie geeft over hoe snel koolhydraten in uw bloed worden opgenomen; deze kleuren zeggen dus niets over eiwit of vet en andere gezondheidsfactoren!

Brood:

- Amandelbroodje
- Bakmix (bruin/wit)
- Beschuit (ook volkoren)
- Koffiebroodje
- Maisbrood
- Muffins
- Pizza
- Puddingbroodje
- Saucijzenbroodje
- Stokbrood
- Witbrood
- Worstebroodje

Broodbeleg:

- Al het zoete beleg dat niet op de groene/oranje kaart staat
- Sommige jam met veel toegevoegde suiker
- Vruchtenhagelslag

Dranken:

- Bier
- Frisdrank (gewoon)
- Koffie met suiker
- Limonadesiroop
- Thee met suiker
- Vruchtensap met toegevoegde suikers

Fruit, vers:

- Honingmeloen
- Lychee
- Watermeloen

Fruit, ingemaakt, uit blik, diepvries, gedroogd:

- * Voor fruit blik/glas op water, zie onder vers
- Alle fruit op siroop

Graanproducten:

- Croutons
- Rijst (wit, snelkook, korte korrel)
- Rijstebrij

Groenten:

- Aardappels (zowel gekookt als gebakken)
- Aardappelpuree
- Koolraap
- Rapen
- Tuinbonen

Maaltijden etc.:

- * Zie groene/oranje kaart

Oliën en vetten:

- * *Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen'; Zie Groene kaart*

Ontbijtproducten:

- **Alle ontbijtgranen van de groene en oranje kaart wanneer er suiker aan is toegevoegd**
- Choco Pops Kelloggs
- Cornflakes
- Fruit n Fibre Kelloggs
- Loops Kelloggs
- Rice Krispies Kelloggs

Pasta/pastasauzen:

- Sauzen met toegevoegde suikers of zoetstoffen

Suikers en zoetstoffen:

- * *Deze vallen (op honing na) allen onder 'Rood'*

Smaakmakers:

- * *Zie groene/oranje kaart*
- Huishoudstroop

Tussendoortjes:

- Alle soorten snoep
- Brownies
- Donuts
- Krakeling
- Lange vingers
- Pepermunt
- Rijstwafel
- Slagroomsoes
- Snoeprepen
- Stroopwafel
- Voedingsbiscuit Liga

Vlees, vis, gevogelte, eieren en soja:

- * *Deze producten bevatten (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; ze vallen dus voor de GI allen onder 'Groen'*

Zuivel:

- * *Zuivel bevat (onbewerkt) niet of nauwelijks koolhydraten; dit valt dus voor de GI onder 'Groen'*
- Slagroom met toegevoegde suiker