

Voedingsmiddel	Glycemische index van 50 gram voedsel
Pasta's/granen	
Quinoa, gekookt	53
Couscous	65
Pasta, volkoren	48
Pasta wit	49
Cornflakes	80
All-bran	51
Witte rijst	73
Aardappelen	
Aardappel, gekookt	78
Aardappelpuree	87
Aardappel, gebakken	85
Groenten	
Sla	10
Tomaat	10
Aubergine	10
Wortels, gekookt	39
Mais, gekookt	55
Peulvruchten	
Kidneybonen	24
Linzen	32
Bonen, gebakken	48
Zuivelproducten	
Melk, halfvol	38
Melk, mager	37
Yoghurt, mager	33
Melk, vol	39
IJs	51
Brood	
Brood, volkoren	74
Roggebrood	50
Brood, wit	75
Stokbrood, wit (baguette)	95
Kaiserbroodje	73
Croissant	67
Bagel	69
Fruit	
Grapefruit	25
Sinaasappel	43
Appel	36
Druiven	59
Banaan, rijp (helemaal geel)	51
Dranken	
Appelsap	41
Bier (4,6 %)	66
Sinaasappelsap	50
Gatorade, sportdrink	78
Coca Cola	63

Snacks	
Walnoten	15
Cashewnoten	22
Pinda's	14
Chocolade, puur	22
Chocolade, melk	49
Chocolade, wit	44
Chips	56
Evergreen met krenten	66
Candybar	65
Suikers	
Tafelsuiker	65
Honing	61
Glucose (druivensuiker)	100

Bron: <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/over-eten/glykemische-index>