

## Groene lijst – lage glycemische index (GI)

*Eet zoveel mogelijk producten uit deze lijst.*

### Bonen

- Alle bonen (vers of gedroogd)
- Kikkererwt
- Oogbonen
- Sojabonen
- Spliterwt
- Witte bonen

### Brood

- Grof volkorenbrood
- Volkorenbrood met extra vezels
- Roggebrood, roggeknäckebröd
- Soja- en lijnzaadbrood
- Speltbrood
- Haverbrood

### Drankjes

- Bronwater
- Koffie
- Thee, kruiden thee met name groene thee

### Fruit

- Alle soorten vers fruit
- Ingevroren bessen
- Gedroogde cranberry's (veenbessen)

### Graanproducten

- Boekweit
- Gerst
- Rijst (basmati, zilvervlies, wilde, lange korrel, volkoren)
- Quinoa

### Groenten

- Aardappels (bij voorkeur nieuwe)  
Beperk de hoeveelheid
- Alle groenten

### Noten

- Gemengde (ongezouten) noten

### Oliën en vetten

- Olijfolie
- Kokosolie voor bakken en braden
- Plantaardige oliën als dressing
- Lijnzaadolie
- Roomboter

### Ontbijtgranen

- Havervlokken
- Pap (havermout)

**Pasta (bij voorkeur volkoren pasta of pasta gemaakt van durumtarwe, spelt of kamut. Beperk de hoeveelheid)**

- Capellini
- Fettuccine
- Macaroni
- Penne
- Spaghetti

### Smaakmakers

- Hummus
- Knoflook
- Pesto
- Kruiden/specerijen
- Mayonaise
- Mosterd
- Sojasaus (natriumarm)
- Teriyaki-saus
- Worcestershire-saus

## Groene lijst – lage GI - vervolg

### Soepen

- Alle zelfgemaakte soepen met ingrediënten uit de groene lijst
- Gebonden bonen- en groentesoepen

### Suiker (indien nodig)

- Stevia

### Vlees, gevogelte, vis, eieren en soja

- Alle vis, schelp- en schaaldieren
- Kalfsvlees
- Kalkoen (zonder vel)
- Kip (zonder vel)
- Rundergehakt (mager)
- Rundvlees (magere delen)
- Lamsvlees (magere delen)
- Sashimi
- Soja/wei proteïnepoeder
- Tofu

### Zuivel

- Cottage cheese/Hüttenkäse
- Karnemelk
- Kaas (mager)
- Biogarde
- Magere kwark
- Zure room
- Crème fraîche
- Geiten-, haver-, rijste-, amandelmelk
- Slagroom
- Eieren