

Rode lijst – hoge glycemische index (GI)

Vermijd zoveel mogelijk producten uit deze lijst.

Bonen

- Opgewarmde bonen
- Witte bonen in tomatensaus (met varkensvlees)

Brood

- Bagels
- Cake/koekjes
- Donuts
- Eierkoeken
- Engelse muffins
- Farce
- Hamburgerbroodjes
- Hotdogbroodjes
- Maïsbrood
- Kaiserbroodjes
- Melbatoast
- Muffins
- Ontbijtgranen/mueslirepen
- Ontbijtkoek
- Pannenkoeken/wafels
- Pizza
- Stokbrood
- Sultana's, Evergreen, etc.
- Croissants
- Tortilla's
- Witbrood
- Pitabrood
- Pannenkoekmix
- Rijstewafels

Drankjes

- Alcoholische dranken
- Fruitdranken/Vruchtensap
- Gewone koffie
- Frisdranken
- Sojamelk

Fruit

- Dadels

Fruit, ingemaakt, uit blik, diepvries, gedroogd

- Al het fruit uit blik op siroop of sap
- Appelmoes waar suiker in zit
- Het meeste gedroogde fruit (om te bakken mag je een bescheiden hoeveelheid gebruiken)
- Gezoete sappen
- Pruimensap
- Vruchtendrank

Graanproducten

- Couscous
- Croutons
- Gierst
- Rijst (wit, snelkook, korte korrel, jasmijn)
- Rijstebrij
- Bulgur

Groenten

- Opgebakken aardappels
- Patat

Oliën en vetten

- Margarine
- Mayonaise
- Palmolie
- Plantaardig bakvet
- Reuzel
- Sladressing (normaal)
- Halvarine

Rode lijst – hoge GI - vervolg

Ontbijtgranen

- Cornflakes
- Branflakes
- All-Bran (Kellogg's)
- Ontbijtgranen

Pasta

- Alle pasta uit blik
- Gnocchi
- Macaroni met kaas

Pastasauzen

- Saus met suiker of zoetstof

Smaakmakers

- Cocktailsaus
- Ketchup

Suikers

- Maïssiroop
- Glucose
- Honing
- Melasse
- Suiker (alle soorten)
- Fructose

Tussendoortjes

- Brood
- Chips/zoutjes
- Chocorozijnen

- Crackers
- Donuts
- Gelatinepudding
- Koekjes, biscuits
- Muffins
- Patat
- Popcorn
- Rijstcrackers
- Roomijs
- Rozijnen
- Snoep
- Sorbetijs
- Tortillachips
- Chocoladeproducten

Vlees, gevogelte, vis, eieren en soja

- Bewerkt vlees
- Hamburgers
- Hotdogs
- Worstjes
- Sushi (vanwege de rijst)
- Varkensvlees

Zuivel

- Chocolademelk
- Roomijs
- Vla
- IJs