



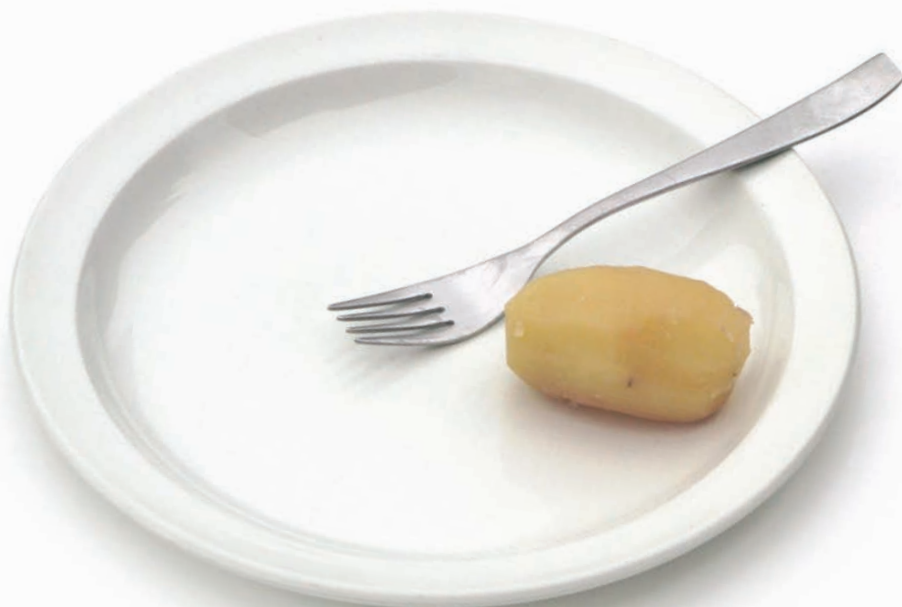
Aardappel- en graanproducten

Deze voedingsmiddelen staan in een groot vak van de voedingsdriehoek. Deze producten leveren vooral koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Volkorenproducten krijgen de voorkeur; ze bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de meer geraffineerde witte soorten.

De producten van deze groep bevatten steeds zetmeel en/of andere koolhydraten en de inname zal dus de bloedsuikerwaarde beïnvloeden. In deze groep bespreken we aardappelen op verschillende manieren bereid, rijst en deegwaren maar ook verschillende soorten brood en afgeleiden en andere graanproducten. Niet alle afgeleide producten zijn even gezond, maar ook frietjes, kroketten en koffiekoeken behoren tot de realiteit van het leven en het is in het kader van diabetes belangrijk een goed idee te krijgen van hun voedingswaarde. De waarde hier weergegeven zijn uiteraard gemiddelden en er kunnen grote verschillen optreden. Om het juiste aantal koolhydraten te bepalen is het essentieel om de producten te wegen. Pistolets van verschillende bakkers kunnen een totaal verschillend gewicht hebben. Een snede brood kan naargelang de vorm sterk in gewicht verschillen. Zelfgebakken brood is meestal veel "zwaarder" dan het brood van de bakker. Een snede kan tot 50 g wegen en telt dan voor 2 koolhydraatporties. Ook het correct inschatten van bijvoorbeeld 50 g gekookte rijst of 100 g aardappelpuree is niet eenvoudig. Omdat deze voedingsmiddelen koolhydraatrijk zijn, is een juiste inschatting van de portie zeer belangrijk. Kleine afwijkingen kunnen immers grote schommelingen in de bloedsuikerwaarden veroorzaken.

Aardappelen (vetarm bereid), brood en graanproducten zijn de basis van onze voeding en zijn geen grote dikmakers.

Aardappel gekookt



Aardappelen bestaan naast water voornamelijk uit koolhydraten. De GI kan sterk verschillend zijn afhankelijk van de soort maar vooral ook van de bereidingswijze zoals koken, stomen, microgolfoven,... Koude (uiteraard vooraf gekookte) aardappelen zullen bijvoorbeeld gemiddeld iets minder koolhydraten bevatten maar meer vezels. Door verhitting en afkoeling kunnen sommige koolhydraten niet meer afgebroken worden door het lichaam. Dit zetmeel wordt "resistant starch" genoemd.

Wist je dat aardappelen ook belangrijke leveranciers zijn van bepaalde vitaminen zoals vitamine C?

1 KH portie

85 g ongeschild - 75 g

1 stuk ter grootte van een groot ei
(7 x 5 cm)

12,5 g Koolhydraten

0,2 g Glucose

0,2 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

12 g Zetmeel

2,3 g Vezels

0 g Vetten

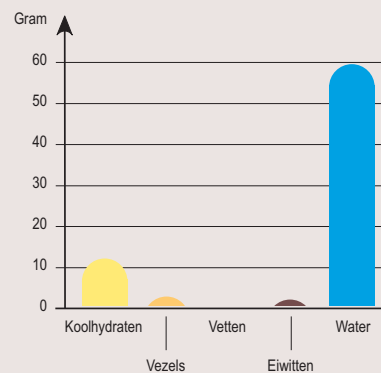
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

59 g Water

57 kcal / 238 kJ



1 KH portie

65 g

5 stuks

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

12,1 g Zetmeel

1,8 g Vezels

3,3 g Vetten

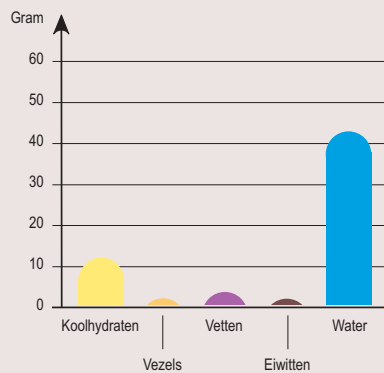
1,3 g Verzadigd vet

2 g Onverzadigd vet

1,6 g Eiwitten

43 g Water

86 kcal / 357 kJ

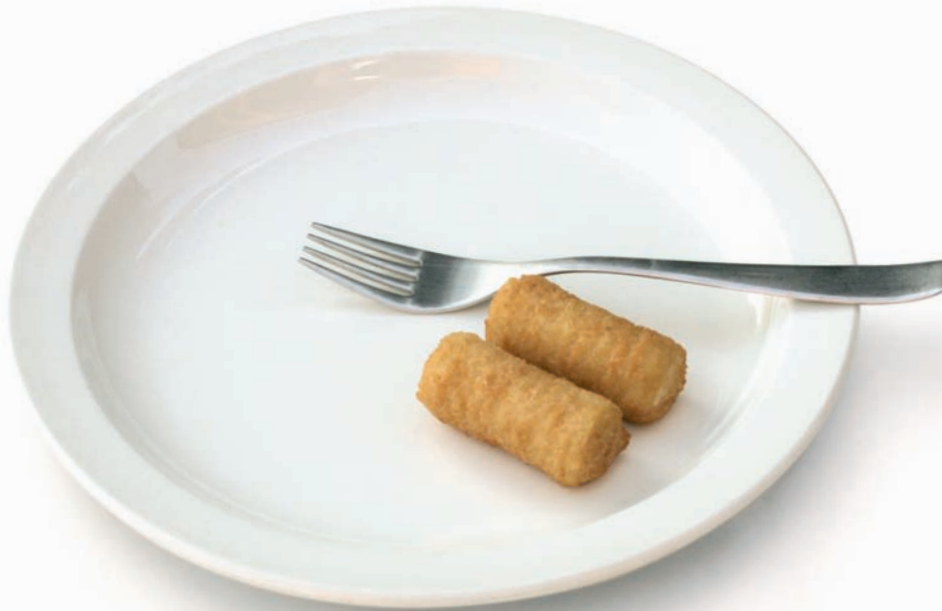


GI = 60



Deze waarden zijn gemiddelden! Indien de aardappel in schijfjes gesneden wordt en dan gebakken wordt, zal de totale vetaanbreng groter zijn. Het contactoppervlak met vet is immers groter. Hoe fijner de schijfjes gesneden worden, hoe dikker we ervan worden! De onderlinge verhouding van de vetzuren is uiteraard sterk afhankelijk van de samenstelling van het vet dat gebruikt wordt om deze aardappeltjes te bakken. Gebruiken we "echte" boter dan zal het aandeel verzadigde vetzuren beduidend hoger liggen. Het gehalte onverzadigde vetzuren kan behoorlijk stijgen indien we olie gebruiken als bereidingsvet.

Aardappelkroket



Het aantal aardappelkroketten voor 1 KH portie is afhankelijk van de grootte. Indien gebruik gemaakt wordt van diepvrieskroketten, kan een juiste inschatting gemaakt worden door de analyse op de verpakking te bestuderen. Zelfgemaakte kroketten zijn vaak groter.

De vetzuursamenstelling wordt sterk bepaald door de vetstof die gebruikt wordt voor de bereiding. Het gehalte aan onverzadigde vetten zal hoger zijn indien olie gebruikt wordt. Let wel op: de analyse die op de verpakking staat is voor de bereiding. De hoeveelheid vet is relatief laag maar houdt geen rekening met de olie die bij het bakken in de kroket kruipt. De koolhydraatwaarden op de verpakking zijn ook juist voor de gebakken kroketten.

1 KH portie

65 g

2 stuks à 2 en 1/2 stuks

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0 g Lactose

12,2 g Zetmeel

0,8 g vezels

8,2 g Vetten

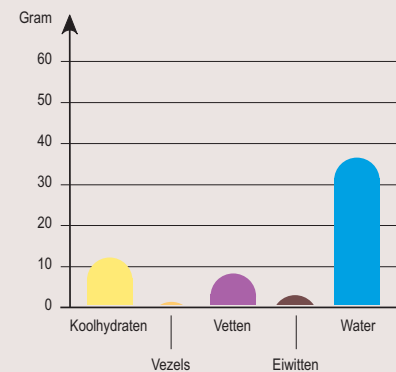
1,1 g Verzadigd vet

7,1 g Onverzadigd vet

2,5 g Eiwitten

37 g Water

135 kcal / 564 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

35 g

8 à 10 stuks (gemiddelde dikte)

12,5 g Koolhydraten

0,2 g Glucose

0,2 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

12 g Zetmeel

1 g vezels

7,5 g Vetten

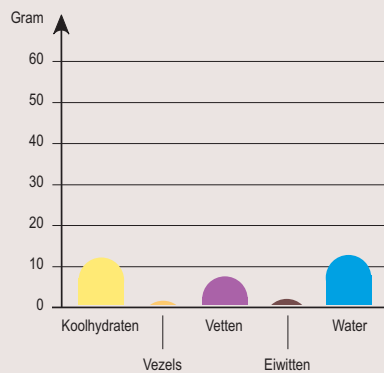
3,3 g Verzadigd vet

4,2 g Onverzadigd vet

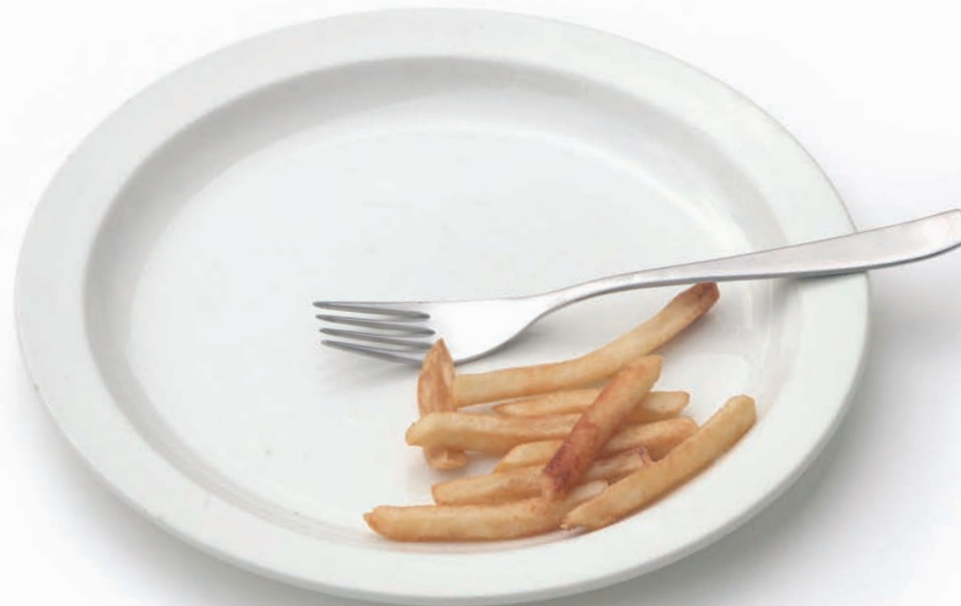
1,5 g Eiwitten

13 g Water

123 kcal / 517 kJ



GI = gemiddeld



De exacte glycemische index van frietjes is moeilijk te bepalen. We hebben ze ingedeeld in de "gemiddelde GI klasse".

De vetsamenstelling is sterk afhankelijk van de grootte van de frietjes. Grote, dikke frietjes zullen per koolhydraatportie beduidend minder vet bevatten dan de fijne, dunne frietjes. Van dunne frietjes word je dus dikker! De verhouding verzadigde/onverzadigde vetten wordt bepaald door het soort vet dat gebruikt wordt voor de bereiding.



Aardappelpuree kan op verschillende manieren bereid worden. De bereidingswijze zal de uiteindelijke samenstelling sterk beïnvloeden. In dit voorbeeld werd uitgegaan van een gemiddelde. Bereiden we de puree met volle melk, boter en een eidooier, dan zal de energetische aanbreng (en dus ook de vetaanbreng) behoorlijk hoger zijn. Puree, bereid met een scheutje magere melk maar zonder vetstof, zal minder vet en calorieën bevatten. De glycemische index wordt bepaald door de bereidingswijze. Toevoeging van vetten zal een lagere waarde geven. Puree bereid met de mixer heeft een hogere GI dan deze bereid met de passe-vite. Dit is logisch; indien we de puree te lang mixen wordt het geheel slijmerig (stroperig zoals vloeibare suiker). We breken de lange zetmeelstructuur immers in kleinere deeltjes op.

1 KH portie

100 g

3 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0,9 g Lactose

11,3 g Zetmeel

1,7 g Vezels

3 g Vetten

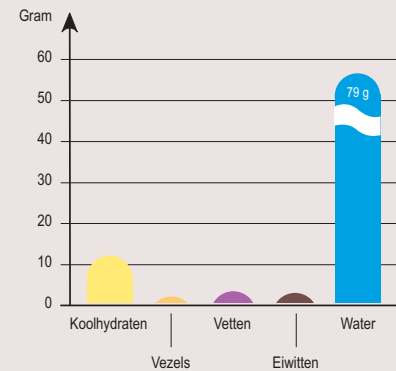
1,9 g Verzadigd vet

1 g Onverzadigd vet

2,7 g Eiwitten

79 g Water

89 kcal / 374 kJ



GI = 74

1 KH portie

50 g (17 g ongekookt)
1 en 1/2 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,4 g Zetmeel

0,4 g Vezels

0,3 g Vetten

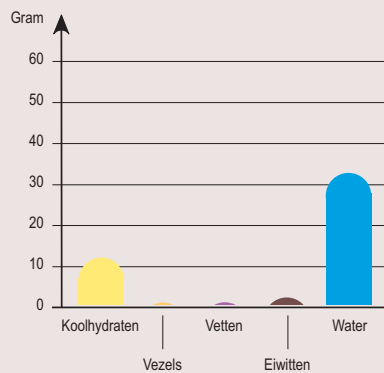
0,1 g Verzadigd vet

0,2 g Onverzadigd vet

1,9 g Eiwitten

33 g Water

58 kcal / 244 kJ



GI = 65



De hoeveelheid water bepaalt sterk het gewicht van 1 koolhydraatportie gekookte couscous. Het droge product bevat geen vocht. Tijdens de bereiding wordt het vocht letterlijk opgeslorpt.

Couscous is eenvoudig te bereiden en een gezond alternatief. Je hoeft immers geen vetstof te gebruiken! In combinatie met allerlei groenten en een stukje mager vlees of vis zorgt dergelijk gerecht voor de nodige, gezonde variatie.



Deegwaren vormen een volwaardig deel van de warme maaltijd, naast groenten en vlees of vis. Dit "droge" product slurpt water op tijdens het kookproces. De bovenstaande analyse gaat dan ook over het gekookte product.

Deegwaren worden bereid uit tarwe en zijn een rijke bron van zetmeel. Ze zullen dus een belangrijk effect hebben op de bloedsuikerconcentratie. De glycemische index van deegwaren is zeer sterk afhankelijk van het kookproces en is moeilijk exact te bepalen. De vermelde waarde is een gemiddelde.

1 KH portie

50 g (20 g ongekookt)

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,5 g Zetmeel

0,6 g Vezels

0,5 g Vetten

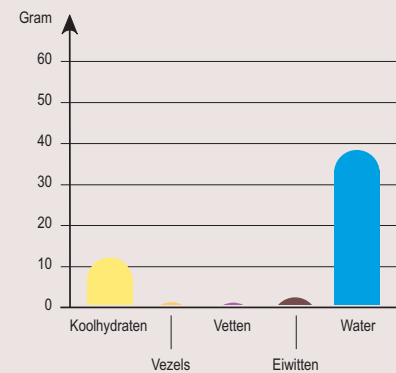
0,2 g Verzadigd vet

0,3 g Onverzadigd vet

2 g Eiwitten

38 g Water

63 kcal / 262 kJ



GI = 44

1 KH portie

50 g (20 g ongekookt)

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0 g Lactose

12,4 g Zetmeel

1,4 g vezels

0,1 g Vetten

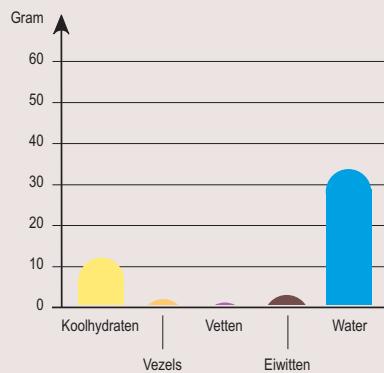
0,1 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

2,7 g Eiwitten

34 g Water

62 kcal / 261 kJ



GI = 37



De totale koolhydraataanbreng van volkorendeegwaren is vergelijkbaar met deze van geraffineerde soorten. Ook volkorenvariëteiten bevatten een belangrijke hoeveelheid koolhydraten en hebben een grote invloed op de glycemie. De glycemische index van deze deegwaren is wel lager dan die van de gewone variëteiten door de aanwezigheid van een grotere hoeveelheid voedingsvezels.

De totale koolhydraataanbreng van andere deegwaarsorten zoals spirelli, tagliatelli, ... is vergelijkbaar met gewone spaghetti. We scheppen wel meestal minder gewicht aan spirelli in ons bord dan dat we spaghetti nemen. We eten immers voor een deel met onze ogen.



De combinatie van rijst met groenten en vlees of vis levert een gezonde maaltijd. De weergegeven samenstelling betreft gekookte rijst. Rijst bevat naast een kleine hoeveelheid eiwitten vooral koolhydraten aangebracht door het zetmeel. De glycemische index wordt in belangrijke mate bepaald door het kookproces en de rijstsoort. De hier vermelde waarde voor glycemische index is dan ook slechts als een gemiddelde te beschouwen.

1 KH portie

50 g (18 g ongekookt)
3 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,5 g Zetmeel

0,2 g Vezels

0 g Vetten

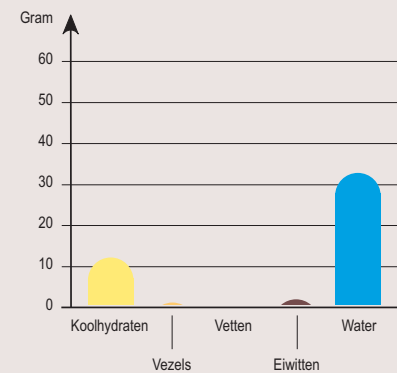
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

1,5 g Eiwitten

33 g Water

55 kcal / 232 kJ



GI = 66

1 KH portie

40 g (17 g ongekookt)
2 en 1/2 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,5 g Zetmeel

0,6 g Vezels

0,4 g Vetten

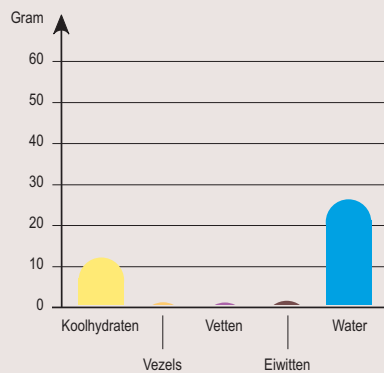
0,1 g Verzadigd vet

0,3 g Onverzadigd vet

1 g Eiwitten

27 g Water

56 kcal / 236 kJ



GI = 55



Bruine rijst zou in vergelijking met witte rijstsoorten iets minder water opslorpen. Het totale vitaminen en mineralengehalte is hoger bij de volkorenvariëteiten. Het vezelgehalte is sterk afhankelijk van de soort. Bruine rijst heeft een lagere glycemische index dan witte rijst. Ze wordt vooral bepaald door het vezelgehalte en het kookproces.



Bloem bevat heel weinig water. De vaste stof bestaat voornamelijk uit zetmeel zodat de koolhydraataanbreng niet te verwaarlozen is. Zowel tarwebloem, maïzena als aardappelzetmeel bevatten veel koolhydraten. Volkorenvariëteiten zullen eveneens een vergelijkbare hoeveelheid zetmeel bevatten. In de praktijk betekent dit dat een gebonden saus zoals bijvoorbeeld kaassaus of gerechten zoals bijvoorbeeld vol au vent, goulash, ... de glycemie zal beïnvloeden.

Ook bij andere toepassingen, zoals bijvoorbeeld het gebruik van puddingpoeder, zal er effect zijn op de glycemie.

1 KH portie

15 g

1 opgehoopte eetlepel

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,5 g Zetmeel

0,3 g vezels

0 g Vetten

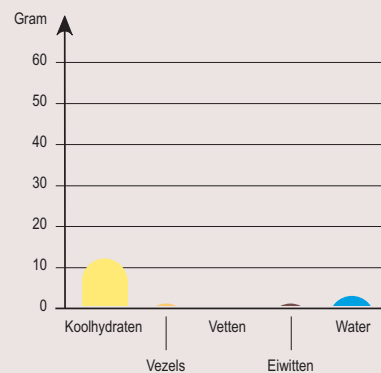
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,3 g Eiwitten

2,7 g Water

58 kcal / 242 kJ



GI = 68

1 KH portie**30 g**

1 sneede van een groot lang brood

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,3 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0 g Lactose

12 g Zetmeel

1,7 g Vezels

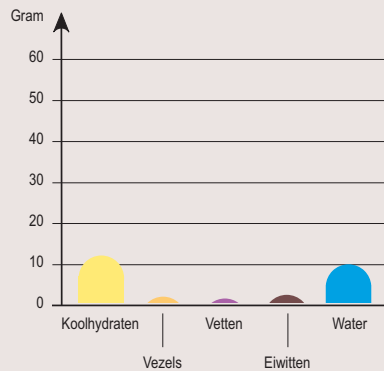
1,1 g Vetten

0,2 g Verzadigd vet

0,9 g Onverzadigd vet

2,1 g Eiwitten

10 g Water

73 kcal / 304 kJ**GI = 65**

De analyse is hier gebaseerd op gemiddelde waarden die terug te vinden zijn in de voedingsmiddelentabel. De hoeveelheid vezels bijvoorbeeld kan zeer sterk verschillen van soort tot soort. Dit bepaalt mee hoeveel een koolhydraatportie weegt en zal ook mee de glycemische index bepalen. Bruin brood bevat naast vezels ook meer vitaminen en mineralen (zoals ijzer) dan wit brood. De calorische aanbreng is vergelijkbaar met wit brood maar bruin brood geeft sneller een verzadigingsgevoel. Brood is geen dikmaker op zich; vooral de soort en hoeveelheid beleg die gebruikt worden zijn verantwoordelijk voor de calorische aanbreng.

13 Wit brood



Brood bevat veel zetmeel en is dus een rijke bron van koolhydraten. De weergegeven analyses zijn gemiddelde waarden en kunnen enigszins verschillen afhankelijk van de receptuur. Een standaardbereiding van wit brood vereist geen toevoeging van suiker. Indien toch kleine hoeveelheden toegevoegd worden, zal dit weinig invloed hebben op de glycemie.

Een snede brood kan een sterk uiteenlopend gewicht hebben. Een middenste snede van een groot, lang huishoudbrood weegt ongeveer 25 g maar een snede zelfgebakken brood kan zelfs tot 60 g zwaar zijn. Uiteraard zal de invloed op de glycemie sterk verschillend zijn. De boodschap is: koop een lang brood, weeg regelmatig een snede en verander niet teveel van bakker.

1 KH portie

25 g

1 snede van een groot lang brood

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,4 g Sucrose

0 g Lactose

12,1 g Zetmeel

0,3 g Vezels

0,7 g Vetten

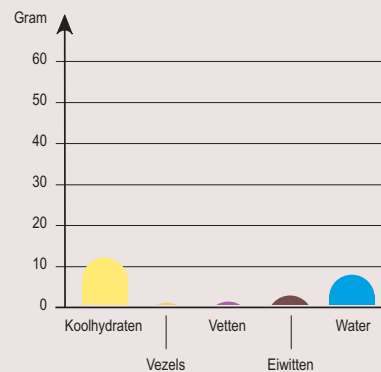
0,2 g Verzadigd vet

0,5 g Onverzadigd vet

2,2 g Eiwitten

8 g Water

67 kcal / 280 kJ



GI = 70

1 KH portie**28 g**

1 sneede van een groot lang brood

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

0,2 g Sucrose

0 g Lactose

12,1 g Zetmeel

1,8 g vezels

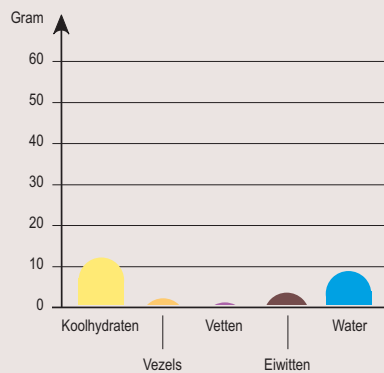
0,6 g Vetten

0,2 g Verzadigd vet

0,4 g Onverzadigd vet

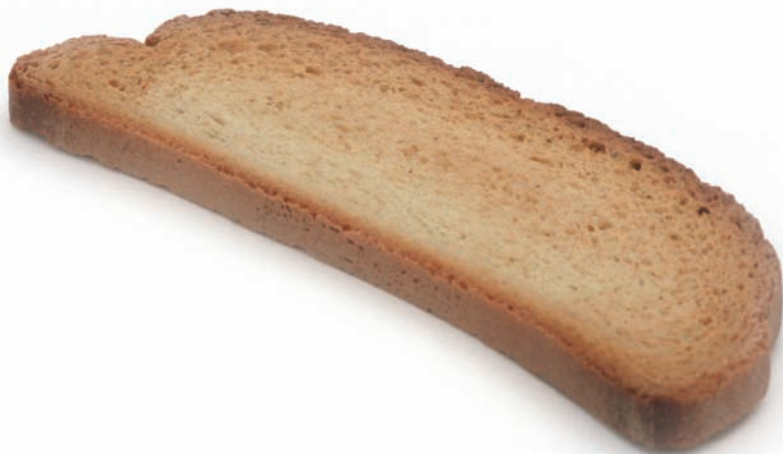
3,1 g Eiwitten

9 g Water

67 kcal / 282 kJ**GI = 60**

Volkoren brood geniet de voorkeur in het kader van een gezonde voeding. Het totaalgehalte aan vezels en micronutriënten is hoger dan bij wit of gewoon bruin brood. De energetische waarde is echter vergelijkbaar. Vaak wordt naast tarwe ook rogge gebruikt als graansoort. Roggemeel geeft een steviger brood dat zwaarder verteerbaar is. Naast tarwe en rogge worden in de meergranenbroden ook andere meelsoorten gebruikt zoals bijvoorbeeld spelt, soyameel, enz. Dit betekent uiteraard dat de samenstelling maar zeker ook de glycemische index, sterk kunnen verschillen tussen de diverse broodsoorten. Bestudeer de verpakking en weeg regelmatig een sneede brood af!

15 Toast



Al te vaak wordt gedacht dat toast “niets” waardevols bevat! Door brood te toasten gaat er vocht verloren maar de voedingsstoffen blijven bewaard. De energetische waarde, evenals het totaal aantal koolhydraten van een snede brood en een toast zijn dan ook vergelijkbaar. De grootte van de toast bepaald uiteraard de koolhydraataanbreng. Eén koolhydraatportie omvat immers 2 kleine vierkante toasten of 2 beschuiten of 2 tot 3 craquotten.

1 KH portie

17 g

1 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,5 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,5 g Sucrose

0 g Lactose

11,5 g Zetmeel

0,7 g Vezels

0,8 g Vetten

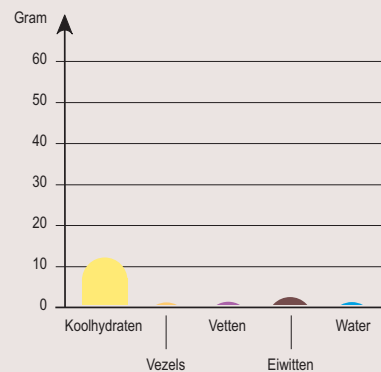
0,3 g Verzadigd vet

0,5 g Onverzadigd vet

2 g Eiwitten

0,7 g Water

65 kcal / 273 kJ



GI = 73

1 KH portie

25 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,3 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,4 g Sucrose

0 g Lactose

11,8 g Zetmeel

0,6 g Vezels

6,4 g Vetten

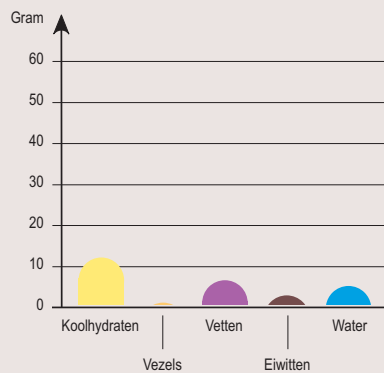
4,3 g Verzadigd vet

2,1 g Onverzadigd vet

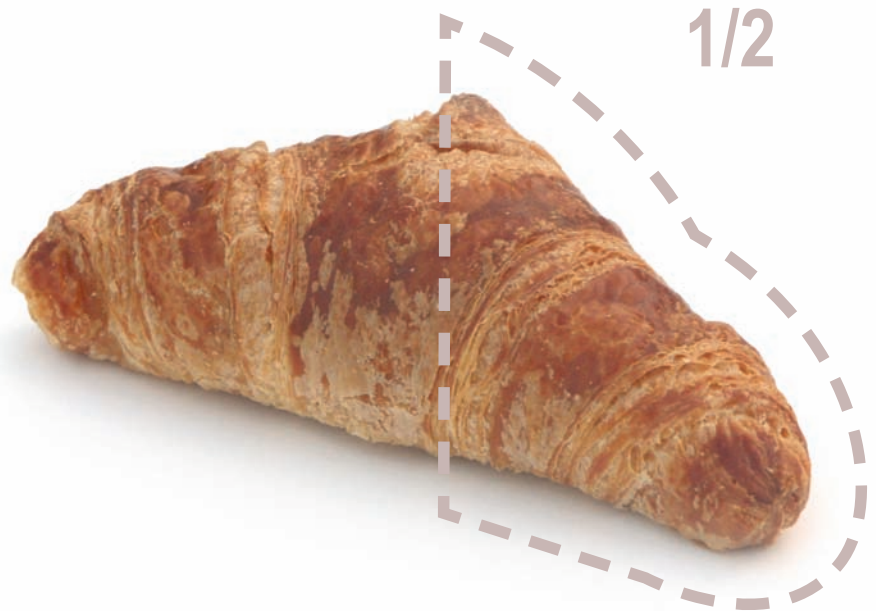
2,3 g Eiwitten

5 g Water

117 kcal / 495 kJ



GI = 67



Een croissant lijkt op het eerste zicht een vervanging voor brood. Niets is echter minder waar! Het totale vetgehalte van croissants is beduidend groter dan deze van gewoon brood of pistolets. Leg een croissant op een stukje keukenrol en het hoge vetgehalte wordt onmiddellijk duidelijk. Wanneer we de croissant nog besmeren met boter of eventueel nog extra beleggen met kaas en/of ham wordt dit geheel een caloriebom. De totale aanbreng aan koolhydraten, evenals de calorieën, wordt uiteraard alweer bepaald door het totale gewicht. Omdat croissants nogal in grootte kunnen verschillen, is wegen noodzakelijk.



1/2

Een sandwich kan gesuikerd zijn maar dit is niet steeds noodzakelijk. Nog al te vaak wordt gedacht dat sandwiches taboe zijn in het kader van diabetes, maar de toegevoegde suiker is zo klein dat het effect op de bloedsuikerwaarden erg beperkt is. Het gewicht van een sandwich schommelt tussen 40 en 60 g. Je moet ze dus wegen om de koolhydraat-eenheden te kunnen berekenen.

1 KH portie

25 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

1 g Sucrose

0 g Lactose

11,5 g Zetmeel

1 g Vezels

2,6 g Vetten

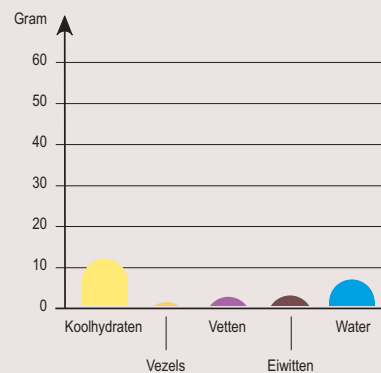
1,5 g Verzadigd vet

0,9 g Onverzadigd vet

2,8 g Eiwitten

7 g Water

82 kcal / 341 kJ



GI = 65

1 KH portie

22 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,4 g Zetmeel

0,8 g Vezels

0,7 g Vetten

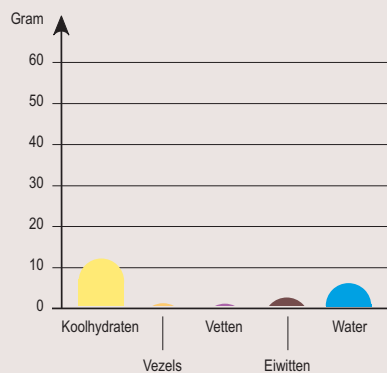
0,2 g Verzadigd vet

0,5 g Onverzadigd vet

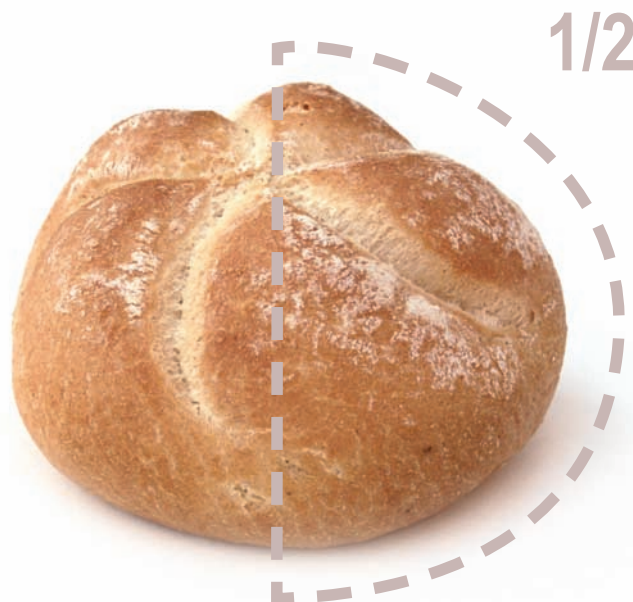
2,1 g Eiwitten

6 g Water

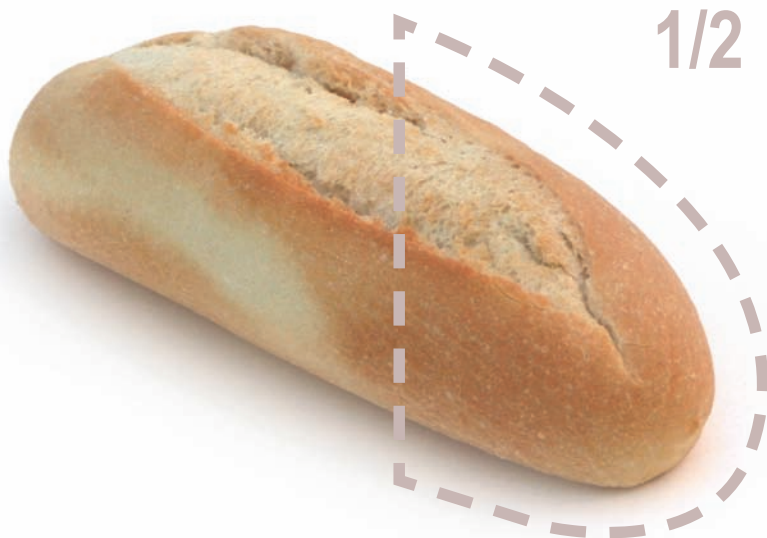
65 kcal / 270 kJ



GI = 78



Zowel de grootte als het gewicht van een pistolet kan enorm verschillen. We kennen allemaal de grote maar zeer luchtige pistolets van sommige bakkers. De reeds voorgebakken pistoletjes die je verpakt of diepgevroren kan kopen en zelf nog even in de oven moet stoppen, zijn vaak dubbel zo zwaar dan deze van de bakker. Variëteiten zoals boterpistolets of "vloerkes" zijn meestal ook iets zwaarder dan de "gewone" soorten. Regelmatig je pistolet afwegen zal dus nodig zijn om een goede inschatting te maken van de koolhydraataanbreng. Een "kleine" pistolet kan soms goed zijn voor 1 koolhydraatportie, terwijl sterk verrijkte soorten tot zelfs 3 koolhydraatporties kunnen leveren.



Net zoals bij pistolets is het gewicht van piccolo's zeer variabel. Een hard broodje van de bakker weegt soms slechts 30 g en zal dan maar voor 1,5 koolhydraatportie tellen. Weet echter dat een voorgebakken broodje dat voor gebruik eventjes in de oven afgebakken moet worden, tot 150 g kan wegen. Let op: sommige broodjeszaken maken gebruik van dergelijke "zwarte" broodjes. Regelmatig wegen en een goede schatting maken, is dus noodzakelijk.

Volkorenvariëteiten zijn gezonder en geven een groter verzadigingsgevoel maar de koolhydraataanbreng is vergelijkbaar.

1 KH portie

20 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,1 g Sucrose

0 g Lactose

12,3 g Zetmeel

0,6 g Vezels

0,4 g Vetten

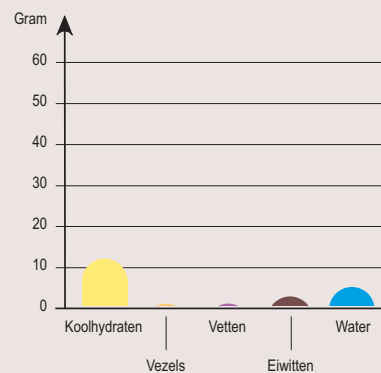
0,1 g Verzadigd vet

0,3 g Onverzadigd vet

2,5 g Eiwitten

5 g Water

61 kcal / 253 kJ



GI = 78

1 KH portie

20 g

10 cm (dun stokbrood) of
4 cm (dik stokbrood)

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0,4 g Sucrose

0 g Lactose

12 g Zetmeel

0,7 g Vezels

0,4 g Vetten

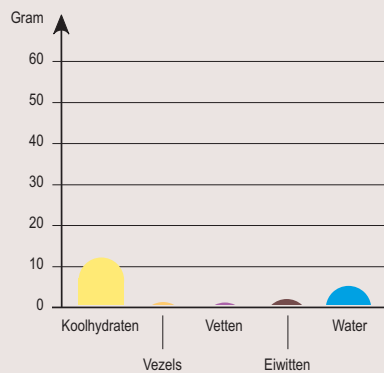
0,1 g Verzadigd vet

0,3 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

5 g Water

57 kcal / 236 kJ



GI = 95



De diameter van het stokbrood is hier zeer bepalend. Een dunne "baguette" heeft een beduidend hogere glycemische index dan een dikke. Dit heeft te maken met het bakproces. Per koolhydraatportie eet men meer korst. De "korstvorming" breekt de zetmeelstructuur af en zorgt ervoor dat de koolhydraten sneller omgezet kunnen worden naar glucose. De glycemische index zal uiteraard ook bepaald worden door de eventuele boter of margarine en het beleg.

Om een goed idee te krijgen omtrent het gewicht is regelmatig afwegen geen overbodige luxe.



Het gewicht en de grootte van een koffiekoek kan sterk verschillen maar gemiddeld is deze variëteit goed voor 3 koolhydraateenheden. Uiteraard bevat deze koffiekoek suiker maar de grootste koolhydraataanbrenger blijft zetmeel. Rozijnen zijn belangrijke aanbren- gers van voedingsvezels en glucose. De samenstelling van andere variëteiten van koffie- koeken kan verschillend zijn maar in het algemeen kan je ervan uitgaan dat 25 tot 30 g product één koolhydraatportie zal leveren. Een koffiekoek met pudding en chocolade is goed voor minstens 5 koolhydraatporties.

Koffiekoeken zijn behoorlijk energierijk. Indien we op ons gewicht willen letten moeten deze lekkernijen dan ook tot een minimum beperkt worden.

1 KH portie

30 g

1/3 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,5 g Glucose

0,4 g Fructose

0 g Galactose

3 g Sucrose

0 g Lactose

9 g Zetmeel

2,9 g Vezels

7,1 g Vetten

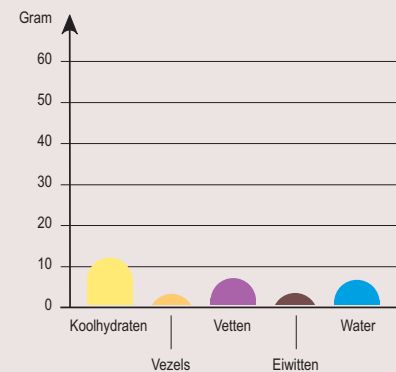
4,6 g Verzadigd vet

2,5 g Onverzadigd vet

3,1 g Eiwitten

6,7 g Water

129 kcal / 537 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

30 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,2 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

2,3 g Sucrose

0 g Lactose

10 g Zetmeel

0,8 g Vezels

5 g Vetten

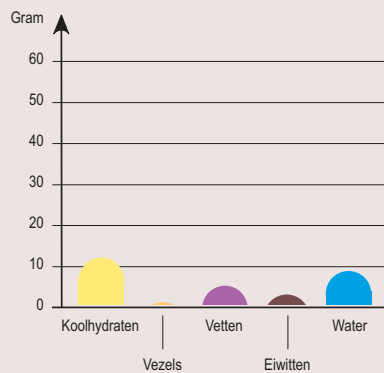
2,1 g Verzadigd vet

2,8 g Onverzadigd vet

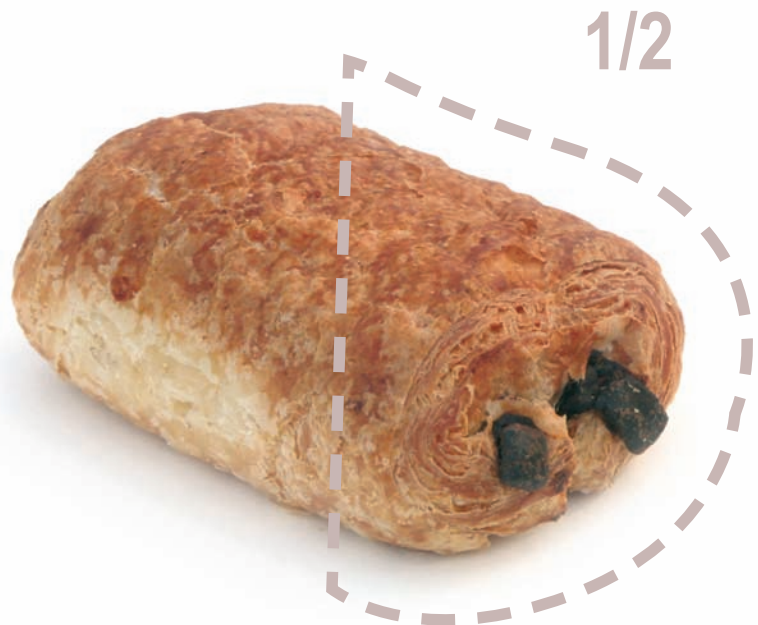
2,8 g Eiwitten

9 g Water

104 kcal / 435 kJ



GI = gemiddeld



De analyse van dit chocoladebroodje gaat over diepgevroren, nog zelf af te bakken broodjes (per stuk 60 g). Een chocoladebroodje van de warme bakker heeft dezelfde samenstelling maar weegt meestal meer. Wegen dus. Een chocoladebroodje met nog een laagje chocolade erbovenop kan een gewicht hebben van ongeveer 85 g. Uiteraard komt één koolhydraatportie dan overeen met ongeveer 1/3 broodje.

De hoeveelheid vet is afkomstig enerzijds van het bladerdeeg (!) en anderzijds van de chocolade. De glycemische index is moeilijk exact te bepalen maar omwille van de samenstelling van de koolhydraten en de hoge hoeveelheid vet, kan een gemiddelde waarde voorop gesteld worden.

Maisvlokken (Cornflakes)



Cornflakes of maisvlokken hebben een opvallend hoge glycemische index. Mogelijk is dit te verklaren door de grootte van het geroosterd oppervlak. Door het verhittingsproces wordt de zetmeelmolecule zodanig gesplitst dat tijdens de vertering de omzetting naar glucose sneller kan gebeuren. Uiteraard zal de totale glycemische index mede bepaald worden door de toegevoegde producten zoals melk (volle of magere) of yoghurt. In combinatie met een melkproduct en een stuk fruit is dit geheel een voorbeeld van gezonde voeding.

1 KH portie

15 g

3 eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

1 g Sucrose

0 g Lactose

11,3 g Zetmeel

0,4 g Vezels

0,2 g Vetten

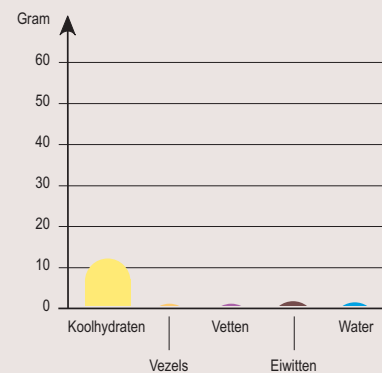
0 g Verzadigd vet

0,2 g Onverzadigd vet

1,1 g Eiwitten

0,8 g Water

55 kcal / 231 kJ



GI = 81

1 KH portie

15 g

3 eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0,1 g Fructose

0 g Galactose

5,1 g Sucrose

0 g Lactose

8 g Zetmeel

0,2 g vezels

0,1 g Vetten

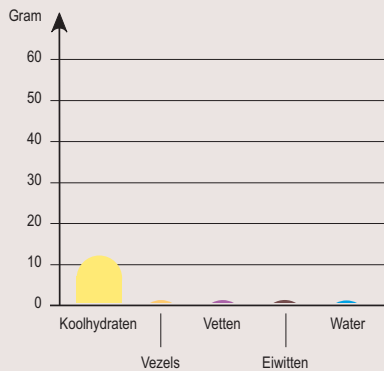
0 g Verzadigd vet

0,1 g Onverzadigd vet

0,8 g Eiwitten

0,6 g Water

56 kcal / 233 kJ



GI = 71



Hoewel dit product beduidend meer zuivere suiker (sucrose) bevat dan de klassieke versie is de totale koolhydraataanbreng vergelijkbaar. De glycemische index is, verrassend genoeg, zelfs iets lager. De glycemische index van gewone suiker is immers niet (of veel minder) onderhevig aan de temperatuursverschillen. Let wel: sommige luxe ontbijtvariëteiten zijn "zwaarder". De totale hoeveelheid die gebruikt kan worden voor 1 koolhydraatportie is misschien vergelijkbaar met gewone cornflakes maar het "oog" veel minder.