

Glycaemische informatie fruit

GI = Glycaemische Index
GL = Glycaemische Lading

Classificatie	Laag	Gemiddeld	Hoog
Glycaemische Index	0 - 55	56 - 69	> 70
Glycaemische Lading	0 - 10	11 - 19	> 20

Fruitsoort	Per 100 gram				Glycaemische informatie				
	kcal	eiwit	koolh.	vet	gram/stuk	GI	Portie (g)	KH/portie (g)	GL
Aardbeien	29	1	5	0	10 s	40	120	3	1
Ananas	57	1	12	0	120 g	66	120	10	6
Appel	60	0	13	0	125 g	40	120	16	6
Avocado rauw	199	2	2	20	180 g			onbekend	
Banaan	95	1	21	0	130 g	47	120	24	11
Bessen blauwe	65	1	11	0		53	100	9	5
Bessen rode	48	1	5	0	10 (trosje)			onbekend	
Bosbessen	43	1	6	0	10 (trosje)			onbekend	
Cranberries vers	22	0	3	0				onbekend	
Druiven witte/blauwe	78	1	17	0	5 s	43	120	17	7
Frambozen	43	1	7	0				onbekend	
Granaatappel	91	1	17	1	150 g			onbekend	
Grapefruit	37	1	7	0	150 g	25	120	11	3
Guave	85	1	17	0	90 g			onbekend	
Kersen	57	0	13	0	3 s	63	120	14	9
Kiwi	68	1	12	1	75 g	58	120	12	7
Lychee	72	1	16	0	12 s	57	100	16	9
Mandarijn	45	1	10	0	90 g			onbekend	
Mango	66	1	14	0	300 g	51	120	15	8
Meloen water	38	1	8	0	300 g	72	120	6	4
Nectarine	33	1	7	0	110 g	43	120	9	4
Netmeloen	25	0	6	0	120 g			onbekend	
Papaja	33	0	8	0		60	120	15	9
Passievrucht	52	3	6	0	15 s			onbekend	
Peer m schil	55	0	12	0	160 g	33	120	13	4
Perzik z schil	41	1	8	0	135 g	28	120	13	4
Pruimen m schil	49	1	10	0	50 g			onbekend	
Sinaasappel	51	1	8	1	120 g	47	120	12	6
Vijgen vers	84	1	19	0	50 g			onbekend	

Fruitsoort	Per 100 gram				Glycaemische informatie				
	kcal	eiwit	koolh.	vet	gram/stuk	GI	Portie (g)	KH/portie (g)	GL
Dadels vers	139	2	31	0				onbekend	
Dadels gedroogd	271	1,8	65	0		50	60	44	22
Abrikozen vers	44	1	8	0		34	120	9	3
Abrikozen gedroogd	285	5	59	0		30	60	27	8
Vijgen vers	84	1	19	0				onbekend	
Vijgen gedroogd	259	3	54	1		61	60	26	16
Druiven vers	78	1	17	0		43	120	17	7
Druiven gedroogd (rozijnen)	326	3	76	1		64	60	44	28

