



Glychemische index van zoetstoffen

55 of lager is de gezonde kant, 70 of hoger de ongezonde kant

| | |
|-----|--------------|
| 105 | Maltose |
| 103 | Dadelstroop |
| 100 | Glucose |
| 68 | Sucrose |
| 70 | Honing |
| 45 | Lactose |
| 35 | Palmsuiker |
| 20 | Fructose |
| 8 | Xylitol |
| 7 | Polydextrose |
| 2 | Lactitol |

Nog meer ingredienten met een hoge Glychemische index:

Geraffineerde meelsoorten (witmeel), mais, gekookte worteltjes, rode bieten, aardappelen.