



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.