

Die Glukemiese Indeks van LAE-VET-kosse:

	Lae GI (0 – 55) eet meestal,	Intermediêre GI (56 – 70) eet na matige oefening	Hoë GI (70 +) kan eet net na strawwe oefening
Suiwel	laevet-/vetvrye melk (gewoon en gegeur)	Kondensmelk (laevet, versoet)	Geen suiwel
	laevet-/vetvrye jogurt		
	Laevetroomys (bv.Dialite roomys)	Mega Lite roomys (11,3g vet per porsie)	
Ontbytgraan	ProNutro Volgraan (oorspronklike geur en Apple Bake) ProNutro oorspronklike geur met laevet melk	Pronutro Flakes	Pronutro (gegeurde) banana, chocolate, original, whole- wheat, honeymelt
	Fruitful All Bran Flakes (Kellogg's) All-Bran Flakes (Kelloggs) met vetvrye melk Bran Flakes (Bokomo) High Fibre Bran (Kelloggs), Fibre Plus Cereal (Bokomo) Shredded Bran Cereal (Pick 'n Pay No Name)	All Bran Flakes (sonder melk) Shredded Wheat Tastee Wheat Frosties, Strawberry Pops Corn Pops, Honey B's Coco Pops Crunchies, Maximize	Weet Bix (gewone & suikervry) Nutrific Graanvlokkies Special K (Kelloggs) Rice Crispies, Coco Pops, Honey O's, Fruit Loops
	Hawersemels (Oat bran), rou (Jungle) Future life (oorspronklike. NIE Crunch)	Hawermout /Oats (Bokomo, Pick 'n Pay No Name, Spar, Woolworths)	Hawermout (Jungle & Tiger) Kitshawermout Hawersemels (Oat bran) gaar
	Morning Harvest Muesli (Bokomo) Nature's Source se lae GI muesli reeks Fine Form Muesli	Tropical Fruit Muesli Fruit & Nut Muesli	Toasted Meusli Bran (Kelloggs)
	Mieliepap (Koud)	Mieliepap (herverhit of met mielies bygevoeg)	Mieliepap met vetvrye melk & suiker
Brood en kraak beskuitjies	Provita (Original en Multigrain) Semelbrosbrood (Bran Crisp Bread)	Provita (Cinnamon&brown sugar) Ryvita Crackermates Lites (volgraan en sesam-en- papawersaad)	Ryskoekies Snackbread (volgraan en wit) Cream Crackers Crackerbread Melba Toast

	<p>Saadbrood Volkoringbrood 100% Volgraanbrood Uncle Salie's Bruin Saadbrood Fine Form Bruinbrood Duens Saadbrood Nature's Harvest Seedloaf bread Suurdeeg-koringbrood Suurdeeg-rogbrood</p>	<p>Rogbrood (koringvry) Pitabrood</p>	<p>Bruinbrood, witbrood Broodrolletjies Alles met koek, brood, aartappel en rysmeel. Skons en muffins</p>
Stysels	<p>Alle peulgroentes (gekook / geblik) soos boontjies, lensies, ertjies, keker-ertjies en boontjies in tamatiesous.</p>	<p>Ertjiesop (tuisgemaak/geblik)</p>	
	<p>Alle pastas gemaak van durum-koring of durumkoringsemolina (Dit sluit die meeste pastas van Fatti's & Monis in, maar nie tuisgemaakte pastas of Two Minute Noodles van meel nie.) Fine Form Tagliatelli Fine Form Lasagne Pasta Tastic rys Bruinrys (Old Mill Stream)</p>		<p>kits noedels Pasta (tuisgemaak of van meel gemaak) Wit rys (veral klewerige rys)</p>
	<p>Patats</p>	<p>Jong aartappeltjies in skil</p>	<p>Aartappels (gewone grootte met of sonder skil)</p>

	Geelmielies – vars, geblik / bevrore Groenmielies Afgekoelde gaar stampmielies mieliegruis Afgekoelde mieliepap	Suikermielies (geblik, geroom) Stampmielies met boontjies(warm) Mieliepap (herverhit of mielies bygevoeg)	Mielierys, stampmielies Mieliepap (verfyn en grof) Polenta
	Gekookte Gort		
Vrugte	Alle vars en gedroogde sagtevrugte bv. appelkose, perskes, pruime, pere en appels, kiwi's en druie (Hou porsiegrootte in gedagte)	Tropiese vrugte (vars en gedroog) Bv. piesangs, mango, papaja, koejawels, litchis pynappel.	Waatlemoen Spanspek
	Aarbeie, bessies en vars kersies		
	Alle sitrusvrugte (vars en gedroog)		
	Ingemaakte vrugte: al bogenoemde vrugte in vrugtesap ingemaak	Ingemaakte vrugte: pynappel (in stroop of vrugtesap) Perskes, appelkose (in stroop)	Ingemaakte vrugte: Litchi's (in stroop)

<p>Onthou: slegs 125 ml vrugtesap = 1 vrugteporsie</p>	<p>Safari Just Fruit vrugtestafies (alle geure) Trufruco vrugtestafies (alle geure)</p> <p>Vrugtesap: Vars uitgedrukte pomelosap, Ceres: Appelsap, Secrets of the Valley, Mysteries of the Mountain Liquifruit: Appelsap, Mango & Orange, Tangerine Teaser, Peach / Orange</p>	<p>Sultanas, rosyne, dadels</p> <p>Vrugtesappe: vars uitgedrukte lemoensap, Meeste vrugtesappe wat nie lae GI- of hoë GI het nie, bv. appelkoossap, perske, lemoen, mango ens.</p>	<p>Droëvrugterolle</p> <p>Vrugtesap: Ceres: Medley of fruit, Litchi</p>
<p>Groente</p>	<p>Meeste groente wat nie intermediêre- of hoë GI het nie.</p>	<p>Beet, spinasie</p>	<p>wortels & wortelsap pampoen, botterskorsie, groenbone met aartappels</p>
<p>Suiker / peuselhappies</p>	<p>Fruktose, laktose, Sugalite (minder as 20g per dag)</p>	<p>Suiker / sukrose</p>	<p>Glukose Maltose Maltodekstrien Dekstrose</p>
	<p>Fine Form konfyt Suikervry konfyt Aarbei konfyt (Weighless)</p>	<p>Konfyt (tuisgemaak met 50% vrugte) Heuning (rou)</p>	<p>Heuning en stroop (kommersiële)</p>
	<p>Suikervrye (harde of jellie) lekkergoed Fine Form Breakfast Bar</p>	<p>Bran and Raisin Breakfast bar (Bokomo) Jellie</p>	<p>Lekkergoed - harde of jellie, marshmallows, toffies, versoet met suiker, glukose of maltodekstrien. Super C (jellie en harde lekkers) Energiestafies</p>

	<p>Tuisgemaakte springmielies in mikrogolfoond gemaak sonder botter</p> <p>Kitspoeding (gemaak met laevet - of vetvrye melk)</p>	<p>Pizza met laevet, lae GI vulsel bv. mozzarellakaas ham en sampioene.</p> <p>Laevet beskuitjies (hawermout of hawersemels)</p> <p>Laevet semel- en/ of vrugtemuffins</p> <p>Beskuit / pannekoek / plaatkoekies (laevet) wat hawersemels of hawermout bevat (Bokomo/Woolworths/ Pick 'n Pay No Name Brand)</p>	<p>Cream Crackers</p> <p>Marie beskuitjies Boudoir koekies</p> <p>Swiss roll (konfyt) Waferkoekies</p> <p>Suikervrye jelly (met maltodekstrien)</p>
Drankies	<p>Suikervrye koeldrank</p> <p>Ice Tea Light, perske geur (Lipton) Aquellé</p> <p>gegeurde mineraalwater Sustagen, Ensure, Biozest, Diet Max (met laevet melk)</p>	<p>Gas koeldrank Aanmaakkoeldrank</p> <p>Nestlé Build up (Vanilla)</p>	<p>Energiedrankies</p> <p>Bv. Game, Energade, Powerade, Lucozade & Lucozade Sport</p>

Vir 'n meer volledige lys besoek GIFSA se webblad by www.gifoundation.com