

# GI-säkra ditt kök

## Rensa ut!

### I skafferiet:

Vitt bröd  
Vitt klubbigt ris  
Vitt bröd  
Fint ljust knäckebröd  
Vetebröd  
Skorpor  
Riskakor  
Våffelmix  
Pannkaksmix  
Kex  
Frukostflingor och müsli som innehåller mycket socker och russin. Exempelvis: Cornflakes, Crispix, Rice Krispies, Cocopops, Havrefras, Kalaspuffar och Chokopuffar,  
Russin  
Glasnudlar  
Snabbmakaroner  
Snabbris  
Potatismospulver  
Nachos, majschips och tacoskal  
Popcorn  
Konserverad frukt i sirap eller sockerlag  
Söta bakverk  
Söta efterrätter  
Godis  
Kaffebröd och småkakor  
Chips  
Salta pinnar

### I kylan:

Juicer  
Läsk  
Energidryck  
Saft  
Chokladsås  
Sylt  
Ketchup  
Honung  
Söta eller kolhydratrika alkoholsorter som likör, öl, sött vin, cider.  
Vattenmelon

### I frysen:

Pommes frites  
Frost fiskgratäng med potatismos  
Isglass  
Glass med sylt, choklad, kex eller annat sött innehåll  
Sorbet

## Fyll skafferierna med detta istället:

### Till skafferiet:

Baljväxter på burk: kidneybönor, svarta bönor, kikärter.  
Linser, gröna, röda, bruna, puylinser  
Torkade bönor: sojabönor, vita bönor, bondbönor  
Tonfisk i vatten  
Musslor  
Korn, hela korn  
Torkade aprikoser  
Konserverad persikaostötad  
Krossade tomater  
Surdegbröd  
Kornbröd med hela korn  
Vit pasta tillverkad av durumvete  
Fullkornspasta, Fullkornsrís  
Vildris  
Parboiled ris  
Basmatiris  
Fruktsocker, fruktos  
Havrekli  
Vetekli  
Solrosfrön  
Sesamfrön

### Fyll kylan med:

Lättmjölk eller minimjölk  
Mager ost  
Naturell, mager yoghurt  
Keso  
Ägg  
Frukt: ex. apelsiner, äpplen, päron, körsbär, grape, kiwi  
Morötter (ät dem gärna råa)  
Gröna grönsaker som grönkål, broccoli, spenat, sallad  
Lök och vitlök  
Tomater  
Paprika  
Svamp  
Citron  
Sambal oelek  
Fransk senap  
Vinäger  
Örter  
Currypasta av olika slag  
Olivolja, rapsolja och nötljor

### Fyll frysen med:

Haricot vertes och gröna ärtor  
Frost majs  
Frosta grönsaksblandningar  
Fisk, även fiskpinnar går bra  
Skaldjur  
Nötkött  
Fläskött  
Kyckling  
Lamm