

Koolhydraatvariatielijst

Inhoud	Bladzijde
Hoe deze koolhydraatlijst te gebruiken?	2
Inhoudsmaten en gewichten	3
Brood en broodvervangers	4
Margarine, halvarine en roomboter	5
Zoet beleg	6
Vleeswaren en kaas	7
Eieren	7
Melkproducten	8
Soep	9
Vlees, kip en vegetarische vervangingen	10
Vis	11
Groenten	12
Peulvruchten	13
Aardappelen en aardappelvervangingen	14
Sauzen	15
Diverse gerechten	16
Fruit en compotes	17
Dranken	19
Zoete tussendoortjes 1: koek en taart	20
Zoete tussendoortjes 2: chocolade, candybars en snoep	21
IJs	22
Hartige tussendoortjes	23
Chips, zoute koekjes en noten	24
Diversen	25
Decemberlekkernijen	26
Overige informatie	27

Afdeling Diëtetiek

☎ (036) 868 8771

Hoe deze koolhydraatlijst te gebruiken?

Bijvoorbeeld:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op vet
aardappelen, gekookt, eigrootte	1 stuks	50	8	
aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	8	●
rijst, witte gaar	1 grote lepel	50	17	
bruin-/volkoren-/witbrood	1 snee	35	15	

1. De eerste kolom geeft aan om welk product het gaat.
Bijvoorbeeld: 1 aardappel met de grootte van een ei.
2. In de tweede kolom wordt aangegeven wat de eenheid of huishoudelijke maat is.
De aardappel wordt uitgedrukt in "stuk".

Er worden een aantal eenheidsmaten gebruikt. Dit kan bijvoorbeeld "per snee", "per grote lepel" of "per schaalpje" zijn.

3. In de derde kolom staat hoeveel de aangegeven eenheid weegt per bereid product. In de lijst wordt het gewicht van fruit zonder schil en pit aangegeven tenzij er wat anders vermeld staat.

De aardappel ter grootte van ei weegt 50 gram.

4. In de vierde kolom staat hoeveel koolhydraten de eenheid in kolom 3 bevat.
De aardappel van 50 gram bevat ongeveer 8 gram koolhydraten.

Een ander voorbeeld: een grote opscheplepel gekookte rijst weegt volgens deze lijst 50 gram. Dit bevat 17 gram koolhydraten. De lepel die u thuis gebruikt kan hiervan afwijken!

Het gebruik van een keukenweegschaaltje geeft u inzicht in de door u gebruikte hoeveelheden koolhydraten. Door een keer te wegen wat de inhoud van uw opscheplepel is weet u of u meer of minder koolhydraten moet rekenen.
Bijvoorbeeld 75 gram rijst is in plaats van 50 gram dan gebruikt u 25 gram koolhydraten, in plaats van 17 gram.

5. In de vijfde kolom wordt met een stip aangegeven of een product meer vet bevat dan de andere producten uit deze productgroep. In het begeleidende stukje tekst wordt meer over de soorten vet verteld die zich in deze productgroep bevinden. (Meestal wordt het afgeraden om vette producten te kiezen).

Inhoudsmaten en gewichten

Om een goed idee te krijgen van de hoeveelheid koolhydraten is het van belang om te weten wat de inhoud is van de gebruikte inhoudsmaten. Hier onder staat een algemene lijst. U kunt zelf controleren of de inhoudsmaten overeenkomen.

Product	Inhoud/gewicht
koffiekopje	125 ml
beker	150 ml
glas	150 ml
longdrinkglas	200 ml
wijnglas klein	100 ml
(dessert-)schaaltje	150 ml
theelepel	5 gram
eetlepel	15 gram/ml
grote lepel	50 gram
sauslepel	25 gram/ml

Eigen aantekeningen:

Brood en broodvervangers

In brood zitten veel koolhydraten en eiwit, vezels, B vitamines en mineralen. Bovendien is brood een belangrijke bron van jodium. Brood kan worden afgewisseld met knäckebröd, roggebrood en beschuit of ontbijtgranen. Kies vooral voor vezelrijke producten, zoals volkorenbrood.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
Broodsoorten				
bruin-, volkoren-, of witbrood	1 snee	35	15	
(volkoren-)beschuit, knäckebröd, creamcracker	1 stuks	10	7	
matses, tea crackers, toast	1 stuks	10	7	
stokbrood	1 sneetje	15	7	
roggebrood, donker	1 snee	50	20	
roggebrood, licht	1 snee	25	10	
ontbijtkoek	1 plakje	20	14	
bruin, wit of luxe broodje	1 stuks	50	24	
pistoletje	1 stuks	70	30	
croissant	1 stuks	45	20	●
krentenbol	1 stuks	50	25	
Twentse krentenwegge	1 snee	65	40	
Kerst- of Paasstol met spijs	1 snee	70	35	
toost, groot	1 stuks	5	3	
toostje, klein	1 stuks	2	1	
rijstwafel	1 stuks	7	5	
Pap en dergelijke				
Bambix®	1 eetlepel	3	2	
Brinta®	1 eetlepel	3	2	
griesmeel	1 eetlepel	12	8	
havermout	1 eetlepel	10	6	
muesli	1 eetlepel	10	6	
cornflakes	1 eetlepel	4	3	
pap kant en klaar, geen suiker toegevoegd	1 schaaltje	150	16	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Margarine, halvarine en roomboter

Deze producten bevatten geen koolhydraten. Ze zijn een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Margarine en roomboter leveren twee keer zoveel vet als halvarine.

“Dieet” wil zeggen dat het product een groot deel onverzadigd vet bevat. Dit is een gunstig soort vet dat kan helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen.

Kies voor op brood een smeersel uit een kuipje. Voor het bereiden van de warme maaltijd heeft vloeibare margarine de voorkeur. Roomboter bevat veel verzadigd vet.

Een ezelsbruggetje om onverzadigd vet te herkennen, is dat onverzadigd vet vloeibaar is bij kamertemperatuur. Onverzadigde vetten zitten vooral in: alle soorten olie, dieetmargarine, halvarine, vloeibaar bak-, braad- en vloeibaar frituurvet; sladressing op basis van olie; vette vis; noten zoals walnoten, pinda's, hazelnoten, pindakaas en andere notenpasta's. Hoewel al deze producten minder verzadigd vet dan onverzadigd vet bevatten, zit er totaal vaak evenveel vet in als in andere producten. Gebruik ze daarom met mate en in plaats van producten met veel verzadigd vet.

Zoet beleg

Een aantal soorten zoet beleg bevat geen of weinig vet. Alle chocoladeproducten en pindakaas bevatten vet, maar dit is voor een deel gunstig (onverzadigd) vet. Vet levert wel veel energie: wissel de verschillende soorten zoet beleg af.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
appel- of perenstroop, jam, honing	1 eetlepel	15	10	
halvajam, jam-light	1 eetlepel	15	5	
kokosbrood	1 plak	20	7	●
chocoladehagelslag, -vlokken	1 eetlepel	15	9	●
hazelnoot- of chocoladepasta	1 eetlepel	15	10	●
vruchten- of anijshagel	1 eetlepel	15	15	
pindakaas	1 eetlepel	15	2	●
Sandwichspread®	1 eetlepel	15	2	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Vleeswaren en kaas

Deze producten bevatten geen koolhydraten. Vaak bevatten ze wel veel (verzadigd) vet. Verzadigd vet kan het cholesterolgehalte in het bloed laten stijgen en vergroot daarmee de kans op hart- en vaatziekten. Kies bij voorkeur magere vleeswaren en de minder vette kaassoorten (20+ of 30+).

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
vleeswaren, mager Bijvoorbeeld: achterham, rosbief, rookvlees, kip- en kalkoenfilet	1 beleg	15	0	
vleeswaren, gemiddeld vet Bijvoorbeeld: schouderham, casselerrrib, gekookte tong en cervelaatworst	1 beleg	15	0	●
vleeswaren, vet Bijvoorbeeld: worstsoorten, paté en spek	1 beleg	15	0	●
(Smeer)kaas, 20+ en 30+	1 beleg	20	0	
(Smeer)kaas, 48 + en vetter	1 beleg	20	0	●

Vis

Vis kan goed als bij de broodmaaltijd gebruik worden. Zie voor vis bladzijde 11.

Eieren

Eieren bevatten geen koolhydraten. Gekookte eieren hebben de voorkeur ten opzichte van gebakken eieren.

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Melkproducten

Melk en melkproducten bevatten altijd koolhydraten. Vaak staat op de verpakking de voedingswaarde vermeldt per 100 ml. Magere en halfvolle producten hebben de voorkeur.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
melk, halfvol	1 glas	150	8	
karnemelk	1 glas	150	6	
chocolademelk, mager of halfvol	1 glas	150	18	
chocolademelk, mager of halfvol, geen suiker toegevoegd	1 glas	150	8	
yoghurt, mager, halfvol of vol	1 schaaltje	150	6	-/ -/ ●
yoghurt met vruchten, vol	1 schaaltje	150	24	●
yoghurt met vruchten, mager	1 schaaltje	150	18	
yoghurtdrank, Fristi®	1 glas	150	20	
yoghurtdrank, Fristi® geen suiker toegevoegd	1 glas	150	8	
Skyr, naturel	1 schaaltje	150	6	
vla, geen suiker toegevoegd	1 schaaltje	150	8	●
vanille- of chocoladevla, mager	1 schaaltje	150	22	
vanillevla, vol	1 schaaltje	150	22	●
kwark, mager, naturel	1 schaaltje	150	5	
kwark met vruchten, mager	1 schaaltje	150	24	
Danoontje®, klein	1 portie	50	8	●
Danoontje®, reuze	1 portie	100	15	●
vanillepudding	1 schaaltje	150	29	●
griesmeelpudding met bessen	1 schaaltje	150	38	●
chocoladepudding	1 schaaltje	150	32	●
chocolademousse	1 schaaltje	150	21	●
sojamelk	1 glas	150	3	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Soep

Soep is een product dat erg kan variëren in de hoeveelheid vet en koolhydraten. Een eenvoudige bouillon van mager vlees bevat weinig vet en geen koolhydraten. Wanneer er groente, bindmiddel en/of peulvruchten aan worden toegevoegd wordt de soep steeds rijker aan koolhydraten.

Het vetgehalte van soep hangt af van het gebruikte vlees en of de soep gebonden is, bijvoorbeeld met een roux.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
bouillon van blokje of mager vlees	1 kop	200	0	
	1 bord	250	0	
bouillon van vet vlees	1 kop	200	0	●
	1 bord	250	0	●
heldere soep, zoals ossenstaart- of kippensoep	1 kop	200	5	
	1 bord	250	6	
gebonden soep, zoals champignon-, groente-, tomaten-, uien- of vermicellisoep	1 kop	200	8	
	1 bord	250	10	
bruine bonen-, erwtten- of linzensoep uit blik	1 kop	200	16	●
	1 bord	250	20	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Vlees, kip en vegetarische vervangingen

Vlees en kip bevatten onbereid geen koolhydraten. Gepaneerd leveren ze die wel. Ook in gehaktballen en hamburgers worden vaak koolhydraten (paneermeel) verwerkt. Kies bij voorkeur magere vlees-, of kipproducten. Voor een portie vlees of kip wordt 100 gram rauw gewogen product gerekend. Vegetarische producten bevatten vaak koolhydraten en zijn regelmatig gepaneerd.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
vlees, mager varkensvlees, bijvoorbeeld: filet, fricandeau, haas- en ribkarbonade, hamlap, lever, ongepaneerde schnitzel, rundvlees, bijvoorbeeld: bak en braadlap, biefstuk, entrecote, klapstuk, lenterollade, poulet, riblap, rosbief, sucadelap, tartaar, runder vink. kip, bijvoorbeeld: kipfilet	1 stukje	75	0	
vlees, gemiddeld vet varkensvlees bijvoorbeeld: gehakt, halskarbonade, rundvlees, bijvoorbeeld: doorregen rundvlees, lamsvlees.	1 stukje	75	0	●
vlees, vet varkensvlees, bijvoorbeeld: braadworst, krabbetjes, slavink, speklapjes, saucijs	1 stukje	75	0	●
gehaktbal	1 stuks	100	7	●
vleesragout	1 grote lepel	50	2	●
hamburger	1 stuks	100	2	●
goulash	1 grote lepel	50	1	
hachee	1 grote lepel	50	2	
knakworst	1 stuks	20	1	●
rookworst	1 stukje	85	2	●
schnitzel	1 stuks	125	7	
kipsaté met saus (3 stokjes)	1 portie	150	9	●
Vegetarische producten				
tahoe	1 plak	75	2	
tempeh	1 plak	75	6	
vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	10	●
kaasschnitzel (gepaneerd)	1 stuks	110	14	●

Vis

Vis bevat geen koolhydraten. Gepaneerde vis wel. Voor een portie vis wordt ongeveer 100 gram rauw gewogen product gerekend. Vis neemt een speciale plaats in vanwege de onverzadigde visvetzuren. Deze hebben een gunstige invloed op het hartritme en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten. Eet daarom één tot twee keer per week vis in plaats van vlees. Eet bij voorkeur één keer daarvan vette vis. Vette vissoorten zijn bijvoorbeeld: haring, zalm of makreel.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
haring, zoute of zure	1 stuks	75	0	●
haringfilet in tomatensaus	1 stuks	45	1	●
tonijn	1 portie	100	0	
zalm, gerookt	1 portie	100	0	●
lekkerbekje	1 stuks	145	7	●
vis, gebakken en niet gepaneerd	1 stukje	100	0	●
vissticks	1 stuks	30	4	●
mosselen	15 stuks	75	2	
garnalen, gepeld	1 eetlepel	15	0	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Groenten

Groente (en fruit) zijn belangrijke bronnen van vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, vezels, mineralen zoals kalium en bioactieve stoffen. Een ruime consumptie van groente en fruit verlaagt de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Elke groente- of fruitsoort heeft een andere samenstelling. Om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen, wordt dan ook aangeraden om te variëren.

De meeste groentesoorten bevatten weinig koolhydraten. Aanbevolen wordt dagelijks een flinke portie groente te gebruiken (3 tot 4 opscheplepels, dit is 150 tot 200 gram gekookte groente). Dit kan bij de warme maaltijd, maar ook kan een deel van de groente als rauwkost bijvoorbeeld bij de lunch gegeten worden.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
groente, blad, gekookt	1 grote lepel	50	2	
groente, vaste, gekookt	1 grote lepel	50	2	
maïs, gekookt	1 grote lepel	50	9	
doperwten	1 grote lepel	50	9	
rauwkost, vaste groente	1 schaaltje	70	2	
rauwkost, bladgroente	1 schaaltje	25	0	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Peulvruchten

Bonen en andere peulvruchten bevatten veel koolhydraten. Aanbevolen wordt een maal per week peulvruchten te eten. Eet bij de peulvruchten ook een portie rauwkost.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
witte bonen in tomatensaus	1 grote lepel	50	7	
bonen (witte of bruine), kapucijners, linzen	1 grote lepel	50	9	
chili con carne	1 grote lepel	50	6	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Aardappelen en vervangingen

Aardappelen en vervangingen daarvan bevatten veel koolhydraten. Het advies is om deze producten een keer te wegen. Zo krijgt men inzicht in het gewicht van een product en de hoeveelheid koolhydraten. Gebruik bij het bakken van aardappelen vloeibare margarine of olie.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op vet
aardappelen, gekookt, eigrootte	1 stuks	50	8	
aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	8	•
aardappelen, gefrituurd	1 grote lepel	50	14	•
aardappelpuree	1 grote lepel	50	6	
rösti	1 grote lepel	50	12	•
patat	1 zakje	150	42	•
patat	1 grote lepel	50	14	•
stampotten (zonder vlees)	1 grote lepel	50	6	
rijst, witte, gaar	1 grote lepel	50	17	
zilvervliesrijst, gaar	1 grote lepel	50	14	
nasi goreng	1 grote lepel	50	15	
sushi, gemiddeld	1 stuks	50	15	
pasta, bijv. macaroni zonder saus, gaar	1 grote lepel	50	10	
pasta, bijv. macaroni volkoren, gaar	1 grote lepel	50	8	
pasta, bijv. macaroni Bolognaise	1 grote lepel	50	6	•
pasta, bijv. macaroni met ham en kaassaus	1 grote lepel	50	5	•
lasagne	1 grote lepel	50	6	•
ravioli (zonder saus)	1 grote lepel	50	8	
ravioli (met saus)	1 grote lepel	50	6	
mie	1 grote lepel	50	12	
bami goreng	1 grote lepel	50	10	
couscous (zonder saus)	1 grote lepel	50	14	
gierst, gaar	1 grote lepel	50	12	
bakbanaan (groen en rijp)	halve	150	50	
bataat (zoete aardappel)	1 stuks	130	38	
cassave	1 stukje	100	35	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Sauzen

Er zijn verschillende soorten sauzen. Rode sauzen bevatten, in tegenstelling tot witte sauzen, weinig tot geen vet maar wel meer koolhydraten.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
fritessaus, mayonaise, slasaus, yogonaise	1 eetlepel	15	2	●
groentesaus (bloemkoolsaus)	1 sauslepel	25	3	
kerriesaus	1 sauslepel	25	10	●
ketjap manis, zoet	1 eetlepel	15	4	
mosterd	1 theelepel	5	0	
piccalilly	1 eetlepel	15	1	
satésaus	1 sauslepel	25	7	●
tomatenketchup	1 eetlepel	15	5	
tomatenpuree	1 eetlepel	20	3	
barbecuesaus	1 eetlepel	15	3	
zoetzure saus	1 sauslepel	25	12	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Diverse gerechten

Hier staan verschillende gerechten die onderdeel kunnen zijn van de warme maaltijd of in plaats van de warme maaltijd gegeten kunnen worden. Op kant en klare, verpakte producten staat vaak samenstelling op de verpakking. Voor zelfgemaakte producten is het handig om de keukenweegschaal erbij te nemen om het product af te wegen en het aantal koolhydraten te berekenen.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
pizza	100 gram	100	25	●
tjap tjoi	1 grote lepel	50	2	
babi pangang	1 grote lepel	50	3	●
foe jong hai	1 grote lepel	50	5	●
moussaka	1 grote lepel	50	2	●
poffertjes	1 portie (± 10 stuks)	50	13	●
flensje	1 stuks	40	7	●
pannenkoek, naturel, groot	1 stuks	100	25	●
pannenkoek, naturel, klein	1 stuks	50	13	●
roti	1 stuks	150	60	
quiche	1 punt	125	15	●
bladerdeeg	1 plak	40	15	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Fruit en compotes

Fruit bevat geen vet. Fruit bevat wel vitamine C, vezels en koolhydraten. Het wordt aangeraden minimaal twee porties fruit per dag te gebruiken.

Het gewicht van fruit wordt zonder schil en pit aangegeven tenzij anders vermeld.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
appel, peer	1 stuks	120	14	
abrikozen	1 stuks	30	2	
ananas	1 schijf	100	12	
banaan (zonder schil)	1 stuks	100	20	
banaan (met schil)	1 stuks	150	20	
bessen, aardbeien, frambozen, bramen	1 schaalpje	100	7	
citroen	1 stuks	60	3	
dadels, gekonfijt	1 stuks	5	4	
dadels, vers	1 stuks	5	2	
druiven	12 stuks	100	15	
grapefruit	1 stuks	150	10	
kersen	1 schaalpje	100	13	
kiwi	1 stuks	75	7	
mandarijn	1 stuks	65	6	
mango	1 stuks	260	40	
meloen: net-, suiker-	1 schijf	150	9	
meloen: water-	1 schijf	150	12	
papaja	1 schaalpje	100	8	
perzik of nectarine	1 stuks	110	9	
pruimen	1 stuks	40	4	
sinaasappel (zonder schil)	1 stuks	120	14	
sinaasappel (met schil)	1 stuks	150	14	
avocado	1 halve	90	6	●
abrikozen, geweekt	1 schaalpje	150	30	
pruimen, geweekt	1 schaalpje	150	23	
vijgen, gedroogd	1 stuks	20	11	
krenten, rozijnen	1 eetlepel	12	9	
krenten, rozijnen	1 doosje	15	11	
appelmoes of -compote	1 schaalpje	200	33	
appelmoes of -compote	1 grote lepel	50	8	
appelpuree (zonder suiker)	1 schaalpje	200	16	
rabarbermoes	1 schaalpje	200	34	
fruitcocktail op eigen sap	1 schaalpje	150	20	
fruitcocktail op siroop	1 schaalpje	150	26	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Dranken

Dranken kunnen erg verschillen qua koolhydraten. Light-dranken of dranken waaraan geen suiker is toegevoegd bevatten minder of geen koolhydraten. Op de verpakking staat vaak de voedingswaarde per 100 ml vermeld.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
water of mineraalwater	1 glas	150	0	
koffie of thee, zwart zonder suiker	1 kopje	150	0	
cappuccino	1 kopje	150	2	
koffiecreamer	1 zakje	3	3	●
koffiemelk halfvol of vol	1 cupje	8	1	-/●
frisdrank, light	1 glas	150	0	
frisdrank of vruchtenlimonade	1 glas	150	18	
limonade van siroop	1 glas	150	18	
limonadesiroop of Roosvicee®	1 eetlepel	15	8	
limonadesiroop Lessini®	1 eetlepel	15	4	
Slimpie® of Teisseire®	1 glas	150	0	
Roosvicee® geen suiker toegevoegd	1 glas	150	8	
Dubbelfriss light®	1 glas	150	6	
Taksi®	1 glas	150	18	
bietensap	1 glas	100	8	
tomatensap	1 glas	100	4	
sinaasappel- of appelsap, ongezoet	1 glas	150	15	
grapefruitsap, ongezoet	1 glas	150	11	
druivensap	1 wijnglas	100	18	
dubbeldrank	1 glas	150	21	
Sportdranken				
Isostar® (peach, fresh)	1 flesje	500	33	
Gatorade® (o.a. orange)	1 flesje	500	30	
Aquarius® (blue ice, lemon, grapefruit)	1 flesje	500	34	
Extran® Refresh (citrus, orange)	1 flesje	330	21	
Extran® Energy	1 flesje	330	43	
AA drink® (Multinine)	1 flesje	330	42	
AA Drink® (High Energy)	1 flesje	330	50	
Alcoholische dranken				
Bier	1 glas	200	6	
bier, alcohol arm	1 glas	200	10	
wijn, rood	1 glas	100	3	
wijn, wit (droog) en rosé	1 glas	100	0	
wijn, wit (zoet)	1 glas	100	12	
Breezer® (peach, pineapple, citrus)	1 flesje	275	24	
Breezer® (lime, watermelon, orange)	1 flesje	275	18	

Zoete tussendoortjes 1

Deze producten bevatten naast veel koolhydraten vaak veel verzadigde vetten.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
Koek & taart				
biscuit (volkoren), groot	1 stuks	10	8	
biscuit (volkoren), klein	1 stuks	5	4	
Evergreen®	1 stuks	20	14	
ontbijtkoek	1 plakje	20	14	
speculaasje	1 stuks	10	7	●
Sultana®	1 stuks	14	11	
Bastogne®	1 stuks	15	7	●
boterkoek	1 punt	30	17	●
eierkoek	1 stuks	30	22	
gevulde koek	1 stuks	60	37	●
mergpijpje	1 stuks	30	14	●
pennywafel	1 stuks	25	17	●
sprits	1 stuks	25	16	●
stroopwafel	1 stuks	30	20	●
amandelbroodje	1 stuks	60	27	●
appeltaart	1 punt	90	24	●
berlinerbol	1 stuks	80	30	●
cake	1 plak	30	14	●
kwarktaart	1 punt	115	29	●
moorkop	1 stuks	80	18	●
rijstevlaai	1 punt	85	25	●
slagroomsoes, groot	1 stuks	70	7	●
slagroomtaart	1 punt	90	27	●
tompouce	1 stuks	85	22	●
vruchtentaart	1 punt	110	40	●
vruchtenvlaaitje	1 stuks	75	31	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Zoete tussendoortjes 2

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
Chocolade				
bonbon	1 stuks	15	10	●
bonbon met likeur	1 stuks	15	6	●
chocolade, met noten	1 reep	45	13	●
chocolade, puur, wit of melk	1 reep	45	25	●
chocolade rozijnen	1 handje	10	7	●
Celebrations-miniatures®	1 stuks	8	5	●
Candybars				
Bounty®	1 stuks	60	32	●
Bros®	1 stuks	30	15	●
Mars®	1 stuks	60	43	●
Milky way®	1 stuks	25	19	●
Nuts®	1 stuks	50	29	●
Snickers®	1 stuks	60	32	●
M & M's®	1 zakje	50	30	●
Twix® (2 vingers)	1 stuks	60	37	
Bounty®, mini	1 stuks	30	16	●
Bros® mini	1 stuks	15	8	●
Mars®, mini	1 stuks	20	15	●
Milky way®, mini	1 stuks	15	11	●
Nuts®, mini	1 stuks	15	11	●
Snickers®, mini	1 stuks	20	11	●
Twix®, mini	1 stuks	20	14	
Snoep				
drop, zout, zoet en Engelse	1 stuks	5	4	
lolly	1 stuks	15	14	
pepermunt	1 stuks	2	2	
spekkie	1 stuks	5	3	
toffee	1 stuks	5	4	
winegum	1 stuks	5	3	
zuurtje	1 stuks	5	5	
kauwgom zonder suiker	1 stuks	1	0	
kauwgom	1 stuks	1	1	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

IJs

Voedingsmiddel		Consumptie- eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
Calipo®	gemiddeld	1 stuks	100	25	
Raket®		1 stuks	60	10	
waterijs		1 stuks	60	12	
Cornetto®	gemiddeld	1 stuks	90	30	●
ijs, consumptie-ijs of roomijs	gemiddeld	2 bolletjes	100	20	●
Magnum®, classic		1 stuks	85	25	●
milkshake		1 glas	150	30	●
Solero®, exotic		1 stuks	90	20	●
sorbet ijs		2 bolletjes	100	30	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel		Consumptie- eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! Vet

Hartige tussendoortjes

De hoeveelheid koolhydraten is erg verschillend. Vaak bevatten deze producten veel vet.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
olijven	5 stuks	20	2	●
huzarenslaatje	1 bol	75	10	●
vleessalade	1 eetlepel	15	2	●
zalmzalade	1 eetlepel	15	4	●
bami- of nasibal	1 stuks	85	26	●
bitterbal	1 stuks	20	5	●
frikandel	1 stuks	80	7	●
hamburger met brood, ui en saus	1 stuks	125	29	●
kroket	1 stuks	70	12	●
loempia	1 stuks	150	29	●
Vietnamese loempia	1 stuks	80	15	●
broodje bapao	1 stuks	120	55	●
saucijzenbroodje	1 stuks	70	23	●
worstenbroodje	1 stuks	75	19	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Chips, zoute koekjes en noten

Chips en dergelijke producten zijn vaak vet. Het vet van noten bestaat voor een groot deel uit goede vetsoorten.

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
borrelnoten	1 eetlepel	25	11	●
Hamka's® of Nibbit's®	1 handje	10	6	●
chips	1 zakje	30	14	●
kroepoek	1 plak	25	18	●
popcorn	1 zakje	25	16	
Japanse mix	1 eetlepel	5	3	
bananenchips	1 handje	10	5	●
studentenhaver	1 eetlepel	20	7	●
cashewnoten	1 eetlepel	20	4	●
noten, gemengd	1 eetlepel	20	3	●
hazel-, para- of walnoten	1 eetlepel	20	1	●
pinda's	1 eetlepel	20	2	●
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	3	●
zoute biscuits	1 stuks	10	5	●
zoute koekjes	1 stuks	5	3	●
zoute stokjes	1 stuks	1	1	
soepstengel	1 stuks	6	5	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Diversen

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
bloem	1 eetlepel	15	11	
maïzena of custard	1 eetlepel	10	9	
suiker (kristal- of basterd-)	1 theelepel	5	5	
zemelen	1 eetlepel	5	1	
atjar tjampoer	1 schaalpje	120	6	
augurken, zoetzuur	1 stuks	20	0	
zilveruien	1 eetlepel	10-15	0	
gember op siroop	1 stuks	5	5	
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	0	●
slagroom, geklopt met suiker	1 eetlepel	5	1	●
zure room	1 eetlepel	10	1	●
crème fraiche	1 eetlepel	10	0	●

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Decemberlekkernijen

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet
appelbeignet	1 stuks	55	10	●
appelflap	1 stuks	100	38	●
banket of amandelstaaf	stukje	25	11	●
borstplaat of fondant	1stuk	10	7	
chocoladeletter, melk, wit of puur	stuk	50	28	●
chocolademelk	1 beker	200	25	
kerstkransje, chocolade	1 stuks	5	3	●
kerstkransje, fondant	1 stuks	10	7	
kerstkransje, gevuld	1 stuks	15	9	●
kerstkransje, koek	1 stuks	10	6	●
kerststol	1 plak	60	30	
kruidnoten	10 stuks	15	12	
marsepein	stukje	25	17	●
muizen en kikkers, fondant	1 stuks	20	18	●
munten, chocolade	1 netje	80	55	●
oliebol	1 stuks	50	19	●
pepernoten	5 stuks	25	15	
schuimkoekjes	1 stuks	10	10	
schuimpje, groot	1 stuks	15	15	
schuimpje, klein	1 stuks	5	5	
speculaasje	1 stuks	10	6	●
speculaas, gevuld	stukje	30	16	●
taai taai	1 kleine	20	12	
taai taai	1 grote	40	24	

Eigen aantekeningen:

Voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Gewicht gram	Kh gram	Let op ! vet

Overige informatie

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.

Tot slot

Meer informatie is te vinden in diverse boeken en op internet.

Boeken

- 'De eettabel' van het Voedingscentrum.
Te bestellen via internet: www.voedingscentrum.nl
- 'Kijk op koolhydraten' van Nicoline Duinker-Joustra.
- 'Kijk op calorieën' van Nicoline Duinker-Joustra.

Internetsites/Apps

<http://www.allesoverdiabetes.com/apps-die-handig-zijn-voor-koolhydraat-tellen>
www.koolhydratentabel.nl