



Koolhydratenvariatie

Deze lijst is een basislijst, niet alle producten kunt u hier vinden. Met deze koolhydratenvariatietablel kunt u een grotere variatie in uw dieet aanbrenen.

Deze tabel bevat in alfabetische volgorde een groot aantal voedingsmiddelen en gerechten. Achter ieder voedingsmiddel staat een eenheid. Dit zijn huishoudelijke maten; bijvoorbeeld één grote lepel, één glas of één eetlepel.

Het gewicht van een eenheid is ook vermeld, zodat u een richtlijn hebt om welke hoeveelheid het gaat. In de laatste kolom staat de hoeveelheid koolhydraten per eenheid vermeld.

Bij fruit, groente, vlees, wild, gevogelte en vis staat het gewicht van het eetbare gedeelte van het product. Dus fruit en groente zonder schil en zonder pitten.

Vlees, wild, gevogelte en vis zonder bot en graat.



Koolhydratenvariatietablel

A

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
aalbessen			
- zonder suiker	1 schaaltje	100	5
aardappelen			
- gebakken	1 grote lepel	50	8
- gekookt	1 kleine	50	8
- puree	1 grote lepel	50	7
aardappelkroket	1 stuks	30	8
aardbeien	1 schaaltje	100	5
abrikozen			
- gedroogd/geweekt	1 stuks	20	5
- vers	1 stuks	20	2
amandelbroodje	1 stuks	60	29
amandelen	10 stuks	20	1
ananas			
- vers	1 schijf	100	12
- op siroop	1 schijf	35	5
- op siroop	1 schaaltje	125	18
Appel, middelgroot	1 stuks	135	16
appelbeignet	1 stuks	55	15
appelcarré	1 stuks	110	42
- zonder suiker	1 stuks	110	18
appel flap	1 stuks	100	38
appelmoes	1 grote lepel	50	8
	1 schaaltje	200	33
- zonder suiker	1 grote lepel	50	4
	1 schaaltje	200	16
appelstroop	voor 1 snee	15	8
artisjok gekookt	1 stuks	40	4
asperges	1 stuks	10	0
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	2
augurken zoetzuur	1 stuks	10	0
avocado	1 halve	90	2

B

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
babi pangang, zonder rijst/mie	1 grote lepel	50	3
bak en braadvet	1 theelepel	5	0
baklava	1 stukje	30	16
bamibal	1 stuks	85	26
bami goreng	1 grote lepel	60	16



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
banaan, middelgroot	1 stuks	130	27
banketstaaf	1 stukje	25	12
basterdsuiker	voor 1 snee	15	14
bastognekoek	1 stuk	10	7
berliner bol	1 stuk	80	37
beschuit	1 stuk	10	7
bessen			
- bosbessen	1 schaalpje	100	6
- kruisbessen	1 schaalpje	100	9
- rode bessen	1 schaalpje	100	5
- zwarte bessen	1 schaalpje	100	8
bindmiddel (gem.)	1 eetlepel	10	8
biscuit			
- zoute	1 stuks	5	3
- klein*	1 stuks	5	4
- middel **	1 stuks	10	7
* <i>bijvoorbeeld knappertje, maria biscuit, langevinger, wafel</i>			
** <i>bijvoorbeeld volkorenbiscuit, café noir, jan hagel, krakeling, speculaasje</i>			
bitterbal	1 stuks	15	3
bladerdeeg	1 plakje	40	16
bokkepootje	1 stuks	10	6
bonbon	1 stuks	15	10
- met likeur	1 stuks	15	6
borrelnootjes	1 eetlepel	25	12
borstplaat			
- room	1 stukje	10	8
- water	1 stukje	10	10
Bossche bol	1 stuks	75	21
boter	voor 1 snee	5	0
boterkoek	1 stukje	20	11
bouillon	1 kop	200	0
bounty	1 stuks	55	32
- mini	1 stuks	30	18
bramen	1 schaalpje	125	8



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
brood			
- bruin, volkoren en wit	1 snee	35	16
- geroosterd - uit pak	1 stuks	10	7
- koolhydraatarm	1 snee	35	7
- krenten/rozijnen en muesli	1 snee	35	18
- krenten met spijs	1 snee	40	20
- naan	1 stuk	100	46
- noten, volkoren	1 snee	35	12
- spelt	1 snee	35	15
- suiker	1 snee	45	29
- Turks	1 stuk	45	22
broodje			
- bruin, volkoren en wit	1 stuks	50	23
bruine bonen	1 grote lepel	50	9
broodje bapao	1 stuks	120	54
bruine bonensoep	1 kop	200	15
	1 bord	250	19
bulgur	1 grote lepel	50	7
C			
Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
cake	1 plak	30	13
cappuccino (D.E.)	1 zakje	12	5
cappuccino (Wiener melange D.E.)	1 zakje	12	9
cappuccino pads (D.E.)	1 pad		6
cashewnoten	10 stuks	20	4
chili con carne	1 grote lepel	70	7
chips	1 handje	10	5
	1 klein zakje	25	13
chocolaatje	1 stuks	5	3
chocolade			
- melk	1 reep	45	25
- puur	1 reep	45	23
- met noten	1 reep	45	23
chocoladehagel/ vlokken	voor 1 snee	15	11
chocolademelk	1 glas	200	24
- zonder (toegevoegd) suiker	1 glas	200	10
chocoladepasta	voor 1 snee	15	9
chocoprince	1 stuks	25	17
cornflakes	1 eetlepel	4	3
cottage cheese	voor 1 snee	20	0



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
couscous	1 grote lepel	50	14
cracker	1 stuks	10	7
cracottes	1 stuks	5	3
cranberriecompôte	1 schaaltje	100	20
crème fraîche	1 eetlepel	10	0
croissant	1 stuks	40	18
custardpoeder	1 eetlepel	10	9

D

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
dadels, geconfijt	1 stuks	5	4
donut	1 stuks	55	19
drinkyoghurt			
- b.v. fristi, yogho yogho	1 glas	200	31
- zonder (toegevoegd) suiker	1 glas	200	10
drop	1 stuks	5	4
druiven	1 trosje	125	19
dubbeldrank	1 glas	200	26
dubbelFriss	1 glas	200	18
dubbelFriss light	1 glas	200	7

E

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
ei	1 stuks	50	0
eierkoek	1 stuks	30	18
eiersalade	voor 1 toostje	10	1
erwtensoep met vlees		250	23
Evergreen biscuit	1 stuks	20	13

F

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
fèta	1 blokje	10	1
filet americain	voor 1 snee	20	0
flensje	1 stuks	70	20
foe yong hai, zonder rijst/mie	1 grote lepel	50	1
frambozen	1 schaaltje	100	7
frikandel	1 stuks	75	6
frisdrank	1 glas	200	20
- light	1 glas	200	0



G

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
gado gado, zonder rijst	1 grote lepel	50	2
garnalen, gepeld	30 stuks	50	0
gehaktbal	1 bal	100	8
gember op siroop	1 eetlepel	20	12
gevogelte	1 stukje	75	0
gevulde koek	1 stuks	60	37
gevulde speculaas	1 blokje	30	15
gierst	1 grote lepel	50	12
gistextract, Marmite	voor 1 snee	3	0
goulash	1 grote lepel	50	1
granaatappel	1 stuks	150	26
grapefruit	1 stuks	150	10
groente, gekookt	1 grote lepel	50	2
- bieten zoet-zuur	1 grote lepel	50	4
- doperwten	1 grote lepel	50	5
- rode kool met appeltjes (blik/pot)	1 grote lepel	50	5
- tuinbonen	1 grote lepel	50	2
- wortels	1 grote lepel	50	2
groentesap	1 glas	200	7
groentespread	voor 1 snee	15	1
guave	1 stuks	90	15

H

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
hachee	1 grote lepel	50	1
hagelslag			
- chocolade	voor 1 snee	15	11
- vruchten	voor 1 snee	15	15
halvajam	voor 1 snee	15	5
halvarine	voor 1 snee	5	0
hamburger	1 stuks	70	2
haring	1 stuks	75	0
hartige taart	1 punt	175	20
hazelnootpasta	voor 1 snee	15	7
hoestbonbon	1 stuks	4	4
honing	voor 1 snee	15	12
hopje	1 stuks	5	5
huzarensalade	1 bolletje	50	7



I

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Ijs - consumptie	1 bolletje	50	10
- room	1 bolletje	50	19
- yoghurt	1 bolletje	50	13
ijslolly-waterijs	1 stuks	50	11
ijsthee	1 glas	200	16
- light	1 glas	200	8
ijswafel	1 stuks	5	4

J

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
jam	voor 1 snee	15	9
- halva/light voor	1 snee	15	5
japanse mix	1 eetlepel	5	4
jus	1 sauslepel	25	0

K

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
kaas, alle soorten	voor 1 snee	20	0
kaaskoekje/wafel	1 stuks	5	2
kaassoetje	1 stuks	15	1
kaki	1 stuks	150	28
kano	1 stuks	45	27
kapucijners	1 grote lepel	50	9
karnemelk	1 glas	200	7
karvan cevitam	1 eetlepel	15	12
kauwgom	1 stuks	2	1
- zonder suiker	1 stuks	2	0
kersen	1 schaalte	200	23
- op siroop	1 schaalte	100	19
ketchup	1 eetlepel	15	4
ketjap	1 eetlepel	15	3
kipnugget, gefrituurd	1 stuks	20	2
kipschnitzel, gepaneerd	1 stuks	100	10
kitkat	1 staaf	10	6
kiwi	1 stuks	75	7
knäckebröd	1 stuks	10	6
- lichtgewicht	1 stuks	5	3
- vezelrijk	1 stuks	10	5
knakworst	1 stuks	20	1
koekje allerhande	1 stuks	10	7
koffiebroodje	1 stuks	75	38



K

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
koffiemelk	1 cupje	8	1
koffiewitmaker	1 zakje	2	1
koffieroom	1 cupje	8	0
kokos	1 eetlepel	10	0
kokosbrood	voor 1 snee	20	7
kokosmacroon, groot	1 stuks	50	29
krenten	1 eetlepel	10	8
krentenbol	1 stuks	50	26
kroepoek	1 schaalpje	10	7
	1 plak	25	16
kroket	1 stuks	65	11
kumquat	1 stuks	10	2
kwark	1 schaalpje	150	5
- met vruchten	1 schaalpje	150	24

L

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
lange vingers	1 stuks	5	4
lasagne	1 vel	18	13
lasagne met vlees en saus	1 stukje	50	5
lekkerbekje	1 stukje	145	3
limonadesiroop	voor 1 glas	35	21
- zonder suiker	voor 1 glas	35	0
linzen	1 grote lepel	70	8
linzensoep	1 bord	250	13
loempia	1 stuks	150	28
lolly	1 stuks	10	10
lychee	1 stuks	10	2

M

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Macaroni, ongekookt		100	71
Macaroni, gekookt	1 grote lepel	50	10
- met ham en kaas	1 grote lepel	50	5
- bolognese	1 grote lepel	50	6
maïs, gekookt	1 kolf	175	20
mandarijn, middel groot	1 stuks	55	5
mango	1 halve	130	20
margarine (dieet)	voor 1 snee	5	0



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
mars	1 stuks	60	41
- mini	1 stuks	20	14
- icecream	1 stuks	55	19
marsepein	1 stukje	25	17
marshmallows	1 stuks	5	4
matse			
- klein	1 stuks	4	3
- middel	1 stuks	10	7
- groot	1 stuks	20	14
- volkoren	1 stuks	20	12
mayonaise	1 eetlepel	15	0
melk	1 glas	200	9
meloen			
- net/ suiker	1 schijf	120	7
- water	1 schijf	150	12
mergpijpje (koekje)	1 stuks	30	15
mie gekookt	1 grote lepel	50	10
- ongekookt		100	71
mihoen	1 grote lepel	50	16
Milk & fruit, original	1 glas	150	15
Milk & fruit, lichtzoet	1 glas	150	12
milkshake	1 glas	200	23
milky way	1 stuks	25	18
- mini	1 stuks	15	11
- icecream	1 stuks	50	22
mineraalwater	1 glas	200	0
miso, sojapasta	1 theelepel	5	0
m&m	1 zakje	45	31
- met pinda's	1 zakje	45	26
monchou	voor 1 snee	15	0
moorkop	1 stuks	65	12
mosselen	15 stuks	75	0
mosterd	1 theelepel	5	0
muesli			
- met suiker	1 eetlepel	10	7
- zonder toegevoegd suiker	1 eetlepel	10	6
- krokant	1 eetlepel	10	7
mueslireep	1 stuks	20	11
muffin	1 stuks	50	22
muisjes	voor 1 snee	15	15
multivruuchtensap	1 glas	200	22



N

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
nasibal	1 stuks	85	26
nasi goreng	1 grote lepel	60	15
nectarine	1 stuks	90	6
noten, gemengd	1 eetlepel	20	3
nuts	1 stuks	42	27
- snacksize	1 stuks	30	19

O

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
olie	1 eetlepel	10	0
oliebol	1 stuks	65	26
olijven	10 stuks	20	0
ontbijtkoek	1 plak	30	21
ontbijtkoek, minder suiker		30	18
optimel yoghurt en drinkyoghurt	1 glas	200	10

P

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
paasei	1 stuks	7	4
paasei, praline	1 stuks	9	7
paneermeel voor	1 stukje vlees	10	7
pannenkoek			
- klein/flensje	1 stuks	40	7
- gemiddeld	1 stuks	70	20
- groot	1 stuks	175	51
pap zonder suiker			
- bambix met melk	1 schaalte	150	13
	1 bordje	250	21
- bambix (droog)	1 eetlepel	4	3
- brinta met melk	1 schaalte	150	11
	1 bord	250	19
- brinta (droog)	1 eetlepel	6	4
- griesmeel	1 schaalte	150	15
	1 bord	250	25
- havermout	1 schaalte	150	13
	1 bord	250	22
- havermout (droog)	1 eetlepel	5	3
- karnemelkse (gort/bloempap)	1 schaalte	150	12
	1 bord	250	20
- rijste	1 schaalte	150	17
	1 bord	250	28



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
papaja	1 schaalte	150	12
paprika			
- groen	1 stuks	80	2
- rood	1 stuks	80	5
- zoetzuur	1 grote lepel	50	1
paranoten	3 stuks	10	1
passievrucht	1 stuks	15	1
pasta, gemiddeld, gekookt	1 grote lepel	50	14
- ongekookt		100	72
pasta, gemiddeld volkoren gekookt	1 grote lepel	50	12
- ongekookt		100	72
pasteibakje	1 stuks	30	13
patates frites	1 grote lepel	50	19
	1 zakje/bakje	150	57
paturain	op 1 toostje	10	0
peer, middelgroot	1 stuks	130	15
pennywafel	1 stuks	15	10
pepermunt	1 stuks	3	3
pepernoot	3 stuks	10	7
pepsils	10 stuks	10	7
perzik	1 stuks	110	9
petit four	1 stuks	50	19
piccalilly	1 eetlepel	25	2
pinda's	1 eetlepel	20	3
pindakaas	voor 1 snee	15	2
pistachenoten,			
gepeld	1 eetlepel	20	4
pitabroodje	1 stuks	45	23
pizza	1 stuks	350	91
- mini	1 stuks	100	35
poffertje	1 stuks	20	3
poffertjes met boter en suiker	15 stuks	190	64
pompoen gekookt en rauw	1 eetlepel	30	1
popcorn			
- zoet	1 handje	10	8
- zout	1 handje	10	7
pruimen	1 stuks	40	4
- gedroogd, geweekt	1 stuks	10	1
pudding			
- chipolata	1 schaalte	150	36
- chocolade	1 schaalte	150	28
- griesmeel met bessensap	1 schaalte	150	32
- vanille	1 schaalte	150	26
- zonder suiker	1 schaalte	150	11



Q

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Quinoa	1 grote lepel	50	9
quorn- stukjes	1 portie	90	10
quorn- burger	1 stuks	75	10

R

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Rabarbermoes	1 schaaltje	200	29
- zonder suiker	1 schaaltje	200	5
ragoût met vlees	1 grote lepel	50	2
rambol	op 1 toostje	10	0
rauwkost			
- met dressing	1 schaaltje	50	3
- zonder dressing	1 schaaltje	50	1
ravioli	1 grote lepel	50	6
rice crispies	1 eetlepel	5	4
rijst			
- wit, ongekookt		100	78
- wit, gekookt	1 grote lepel	55	18
- zilvervlies, ongekookt		100	74
- zilvervlies, gekookt	1 grote lepel	60	14
rijstwafel	1 stuks	5	4
roggebrood			
- licht	1 snee	25	11
- donker	1 snee	45	16
rondo	1 stuks	50	29
rookworst	1 stukje	100	1
roomboter	voor 1 snee	5	0
roosvice/			
rozebottelsiroop	1 eetlepel	15	8
rösti	1 grote lepel	50	11
roti (alleen koek)	1 stuks	85	43
roze koek	1 stuks	55	33
rozijnen	1 eetlepel	12	9

S

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
salade	voor 1 toostje	15	2
sandwichspread	voor 1 snee	15	2
santen, kokoscreme	1 stukje	10	1



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
sap			
- appel	1 wijnglas klein	100	8
	1 glas	200	16
- bessen	1 glas	200	20
- druiven	1 glas	200	32
- grapefruit	1 glas	200	15
- sinaasappel	1 glas	200	21
- sinaasappel minder suiker	1 glas	200	11
- tomaten	1 glas	200	6
- tomatengroenten	1 glas	200	8
- wortel	1 glas	200	13
saté met saus	3 stokjes	150	9
saucijzenbroodje	1 stuks	70	20
saus			
- barbecue	1 sauslepel	25	6
- chocolade	1 sauslepel	25	1
- cocktail	1 sauslepel	25	3
- frikandelsaus	1 eetlepel	25	6
- frites	1 eetlepel	25	3
- kaas	1 sauslepel	25	2
- kerrie	1 eetlepel	25	3
- oosterse	1 sauslepel	25	8
- saté	1 sauslepel	25	6
- sla	1 eetlepel	25	2
- tomaten	1 sauslepel	25	1
- vinaigrette	1 eetlepel	15	0
- vruchtendessert	1 sauslepel	25	10
- yoghurt	1 eetlepel	25	3
seitan	1 stukje	75	2
sinaasappel	1 stuks	120	13
slaatje(huzaren)	1 bakje	130	18
slagroom			
- geklopt met suiker	1 eetlepel	10	2
- zonder suiker	1 eetlepel	10	0
- spuitbus	1 eetlepel	10	2
slagroomsoes	1 stuks	45	7
slagroomsoesje	1 stuks	15	2
slankroom	1 eetlepel	10	0
slush puppy	middel	250	56
smarties	1 doosje	15	10
smoothie, fruit	1 glas	250	30
smoothie, fruit en zuivel	1 glas	250	26
snelle Jelle ontbijtkoek	1 grote plak	55	39
snickers	1 stuks	45	25
snoepje	1 stuks	5	5



Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
soep			
- gebonden met vlees en groenten	1 kop	200	6
	1 bord	250	8
- helder zonder vermicelli met vlees en groenten	1 kop	200	1
	1 bord	250	2
- bruine bonen	1 kop	200	15
	1 bord	250	10
- linzen	1 kop	200	10
	1 bord	250	13
soepstengel	1 stuks	5	3
sojabrokjes	1 grote lepel	75	8
spaghetti gekookt	1 grote lepel	50	14
- ongekookt		100	72
- volkoren gekookt	1 grote lepel	50	12
- volkoren ongekookt		100	66
- bolognese	1 grote lepel	50	6
speculaasje	1 stuks	7	5
speculaas gevuld	1 stukje	30	16
spekkie	1 stuks	6	5
sprits	1 stuks	25	15
stampot			
- andijvie	1 grote lepel	100	12
- boerenkool	1 grote lepel	110	13
- wortel/ uien	1 grote lepel	110	10
- zuurkool	1 grote lepel	110	11
stokbrood	1 stukje	10	5
stroop	voor 1 snee	15	11
stroopwafel klein	1 stuks	10	7
- middelgroot	1 stuks	30	20
studentenhaver	1 eetlepel	20	7
suiker	1 klontje/ zakje	5	5
	1 theelepel	3	3
	1 eetlepel	15	15
suikerbrood	1 snee	45	29
sultana	1 stuks	15	10
sushi	1 stuks	50	15



T			
Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
taaitaai	1 stuks	5	3
taart			
- appel	1 punt/ stuks	115	48
- crème au beurre of mokka	1 punt/ stuks	80	30
- hartig, bladerdeeg	1 punt/ stuks	175	20
- kwark	1 punt/ stuks	115	25
- slagroom	1 punt/ stuks	100	31
- vruchten	1 punt/ stuks	110	25
taco	1 stuks	10	5
tahin	1 eetlepel	15	1
tahoe	1 plak	75	1
tamari	1 theelepel	4	0
tempeh	1 plak	75	4
tjaptjoi, zonder rijst	1 grote lepel	50	1
toffee	1 stuks	5	4
tomatenketchup	1 sauslepel	25	6
tomatenpuree	1 eetlepel	20	3
tompoes	1 stuks	100	37
toast - klein	1 stuks	2	1
- groot	1 stuks	5	3
tortilla - groot	1 stuks	70	37
- middel	1 stuks	40	21
- klein	1 stuks	25	13
tortilla volkoren - groot	1 stuks	70	33
- middel	1 stuks	40	19
- klein	1 stuks	25	12
Turkse pizza bodem	1 stuks	115	39
tutti frutti geweekt	1 schaalpje	160	47
twix	1 staafje	30	19
- mini	1 stuks	20	10

U			
Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
ui, gebakken	1 grote lepel	25	1
ui, rauw	1 eetlepel	20	1



V

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Vegetarische vleesvervangers			
- groenteschijf	1 stuks	75	5
- groenteballetjes	1 stuks	15	1
- hamburger	1 stuks	75	8
- kebab	1 stuks	40	2
- schnitzel	1 stuks	100	9
vietnamese loempia	1 stuks	17	3
vijgen			
- vers	1 stuks	50	10
- gedroogd	1 stuks	20	11
vis			
	1 stukje	100	0
- burger/ nugget	1 stuks	45	6
- schnitzel	1 stuks	75	10
- sticks	1 stuks	25	4
vla			
- mager	1 schaalte	150	20
- vol	1 schaalte	150	22
- zonder suiker	1 schaalte	150	12
vlaai			
- kruimel	1 punt/stuks	110	37
- rijste	1 punt/stuks	85	29
- vruchten	1 punt/stuks	85	35
vlees	1 stukje	75	0
vleeswaren	voor 1 snee	15	0
vruchten			
- op eigen sap	1 schaalte	125	13
- op water	1 schaalte	125	10
- op siroop	1 schaalte	125	19
vruchtendrank/tweedrank	1 wijnglas klein	100	13
	1 glas	200	26
vruchtenhagel	voor 1 snee	15	15

W

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
Watergruwel	1 schaalte	150	26
wild	1 stukje	75	0
witte bonen	1 grote lepel	60	10
- in tomatensaus	1 grote lepel	70	9
wokkels	1 handje	5	3
worstenbroodje	1 stuks	75	26
worst, alle soorten	voor 1 snee	15	0
wrap, zie tortilla			



Y

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
yoghurt	1 schaaltje	150	6
- met vruchten	1 schaaltje	150	21
- light met vruchten	1 schaaltje	150	8
yoghurtdrank	1 glas	200	27
- zonder suiker	1 glas	200	10

Z

Levensmiddel	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
zalm, gerookt/uit blik	voor 1 toostje	10	0
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2
zout biscuitje, tuc	1 stuks	4	3
zout koekje	1 stuks	10	4
zout stokje/pepsels	10 stuks	10	7
zure room	1 eetlepel	20	1
zuurtje	1 stuks	5	5
Zoetstoffen			
- Acesulfaam-K	1 eetlepel	1	0
- Aspartaam	1 eetlepel	1	0
- Cyclamaat	1 eetlepel	1	0
- Fructose	1 eetlepel	12	12
- Saccharine	1 eetlepel	1	0
- Sorbitol	1 eetlepel	10	0
- Stevia	1 eetlepel	1	0
- Sucralose	1 eetlepel	1	0
- Thaumatine	1 eetlepel	1	0

- Acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat, saccharine, stevia, sucralose en thaumatine zijn de zoetstoffen die geen energie leveren. Deze zoetstoffen verdienen de voorkeur. Veelal worden deze zoetstoffen in combinatie gebruikt.
- Het gebruik van sorbitol en fructose is niet nodig en zelfs af te raden.
- Let bij het kopen van producten met zoetstoffen op het etiket. Hierop kunt u lezen welke zoetstoffen gebruikt zijn in bijvoorbeeld frisdrank light, koekjes en snoepjes.



Alcoholische dranken	Eenheid	Gewicht	Kh (in grammen)
alcoholvrij bier (0%)	1 bierglas	200 ml	12
bier (5%) pils	1 bierglas	200 ml	6
bier (5%) wit	1 bierglas	200 ml	6
0% bier, radler gemiddeld	1 bierglas	200 ml	16
2% bier, radler gemiddeld	1 bierglas	200 ml	16
jenever (30%)	1 borrelglas	35 ml	0
likeur	1 glas	35 ml	10
oud bruin bier (2%)	1 bierglas	200 ml	11
rode port (20%)	1 glas	50 ml	7
rode wijn (11%)	1 wijnglas	150 ml	5
rosé	1 wijnglas	150 ml	4
sherry (16%)	1 sherryglas	75 ml	2
witte wijn (11%) droog	1 wijnglas	150 ml	1
zoete, Spaanse wijn	1 wijnglas	150 ml	33
zoete, witte wijn (11%)	1 wijnglas	150 ml	9

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.