

Ijslijst

bij Diabetes Mellitus

Deze ijslijst bevat veel soorten ijs. Bij de ijssoorten wordt de hoeveelheid koolhydraten en de hoeveelheid vet aangegeven. De soorten die dikgedrukt zijn, zijn voorkeursproducten. Een * betekent dat deze ijssoort meer calorieën per eenheid bevat (dus per ijsje of per bolletje). Vindt u uw ijs niet op deze lijst? Raadpleeg dan de verpakking.



Ola	Koolhydraten	Vet
Calippo cola/aardbei/sinaasappel/limoen	22	0
Cornetto classic	20	11
Cornetto variaties	19 tot 28	6 tot 12
Cornetto mini classic	13	6
Festini peer/aardbei/sinaasappel	12	0
Liuk (citroenijs met dropstokje)	23	1
Magnum variaties	25 tot 31	14 tot 21
Magnum mini variaties	14 tot 18	19 tot 23
Raket	10	1
Solero red fruit	11 tot 18	0 tot 2
Split sinas	11	2
Twister Peek-a-Blue	16	0
Twister mini	9	0
Vienetta variaties (1 portie van 50 gram)	13 tot 17	6 tot 10

Hertog	Koolhydraten	Vet
Hertog vanilleijs (1 bolletje 50 gram)	13	5
Hertog slagroomijs (1 bolletje 50 gram)	12	6
Hertog slagroomijs light (1 bolletje 50 gram)	9	3

Eigen merken	Koolhydraten	Vet
<i>Vergelijkbaar met Magnum varianten:</i>	25 tot 32	15 tot 22
Bijv. Aldi Mucci Sensation		
Bijv. AH Chocs		
Bijv. Deka Ice Giants (almond, white)		
Bijv. Jumbo Chocs variaties		
Bijv. Lidl Bon Gelati premium icecream		
<i>Vergelijkbaar met Magnum mini varianten:</i>	11 tot 17	8 tot 12
Bijv. AH Chocs mini		
Bijv. Aldi Mucci Sensation mini		

Eigen merken	Koolhydraten	Vet
<i>Vergelijkbaar met Magnum mini varianten:</i>	11 tot 17	8 tot 12
Bijv. Deka Ice Giants mini		
Bijv. Jumbo Chocs mini variaties		
Bijv. Lidl Bon Gelati premium icecream mini		
<i>Vergelijkbaar met Cornetto varianten:</i>		
Bijv. Chantilly	25	8
Bijv. Cornets	24	9

McDonalds	Koolhydraten	Vet
Calippo cola/aardbei/sinaasappel/limoen	22	4
Sundae - aardbei	44	8
Sundae - caramel	55	10
Sundae - chocolade	46	12
McFlurry - Oreo, Twix, M&M, Maltesers	50-80	12 tot 16

Overige ijssoorten	Koolhydraten	Vet
Deka regenboog ijsje	20	0
Kauwgombalijsje (bijv. AH, Gwoon)	13	3
Mars Ice Cream	16	7
Snickers Ice Cream	16	9
Twix Ice Cream	16	6
Consumptie-ijs (1 bolletje 50 gram)	12	6
Italiaans ijs (1 bolletje 50 gram)	12	6
Roomijs (1 bolletje 50 gram)	12	6
Zelfgemaakt ijs van suikervrije limonadesiroop (Limonade van suikervrije ranja invriezen in een ijsjesvorm)	0	0



'Ijslijst'

Patiënten Informatie Map Diabetes Mellitus en voeding
Gelre ziekenhuizen Apeldoorn/Zutphen (2023)