

De koolhydratenlijst.

Koolhydraten verdeeld in categorieën.

Door: M.V.Ruiter

Inhoud

1. Uitleg koolhydratenlijst	2
2. Maten en gewichten	3
3. De koolhydratenlijst, categorie:	4
3.1 <i>Brood en broodvervangers</i>	4
3.2 <i>Graanproducten en bindmiddelen.....</i>	5
3.3 <i>Vetten en oliën.....</i>	6
3.4 <i>Kaas</i>	8
3.5 <i>Vleeswaren (voor 1 snee).....</i>	9
3.6 <i>Overig beleg.....</i>	10
3.7 <i>Melk(producten) en nagerechten</i>	11
3.8 <i>Fruit</i>	13
3.9 <i>Soep.....</i>	15
3.10 <i>Groente.....</i>	16
3.11 <i>Aardappelen en vervangers.....</i>	17
3.12 <i>Vlees, wild en gevogelte</i>	18
3.13 <i>Vis</i>	20
3.14 <i>Schaal- en schelpdieren</i>	22
3.15 <i>Ei en eiergerechten</i>	22
3.16 <i>Vleesvervangende producten.....</i>	23
3.17 <i>Peulvruchten</i>	24
3.18 <i>Jus</i>	24
3.19 <i>Sauzen</i>	25
3.20 <i>Samengestelde gerechten</i>	27
3.21 <i>Suiker en suikervervangers</i>	27
3.22 <i>Vruchten- en groentesap</i>	28
3.23 <i>Frisdranken en overig</i>	29
3.24 <i>Alcoholische dranken</i>	31
3.25 <i>Hartige versnaperingen</i>	32
3.26 <i>Zoete versnaperingen</i>	34
4. Wat zijn koolhydraten?	36

1. Uitleg koolhydratenlijst

De producten die in de **voorkeursgroep** worden vermeld, bevatten belangrijke voedingsstoffen. Een evenwichtige voeding, samengesteld met deze producten, heeft een positieve invloed op het voorkomen van welvaartsziekten. Een goed samengestelde voeding bestaat uit producten uit de **voorkeurs-** en **middengroep** en af en toe producten uit de **uitzonderingsgroep**.

De lijst is nog niet compleet, daar wordt nog aan gewerkt. Zodoende kan het voorkomen dat sommige voedingsmiddelen er niet in voorkomen.

2. Maten en gewichten

1 theelepel	5 gram
1 opscheplepel	50 gram
1 aardappellepel	50 gram
1 portie vlees/vis, rauw	100 gram
1 jus/sauslepel	25 ml
1 diep bord/soepkom	250 ml
1 nagerechtschaaltje	150 ml
1 compoteschaaltje	125 ml
1 kopje	125 ml
1 beker	150 ml
1 glas	150 ml
1 bierglas	200 ml
1 wijnglas	100 ml
1 sherryglas	50 ml
1 borrelglas	35 ml

3. De koolhydratenlijst, categorie:

3.1 Brood en broodvervangers

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
beschuit, volkoren 1stuks	6
brood, bruin 1snee	16
brood, volkoren 1snee	14
broodje, bruin 1stuks	23
broodje, volkoren 1stuks	21
knäckebröd, bruin/volkoren 1stuks	6
knäckebröd, lichtgewicht 1stuks	3
roggebrood, donker 1snee	20
roggebrood, licht 1snee	10
Sanovite 1stuks	10

Middenweg:	Koolhydraten in grammen:
beschuit 1stuks	7
brood, wit 1snee	18
broodje, wit 1stuks	26
cream cracker 1stuks	7
krentenbrood 1snee	18
matzes, extra groot 1stuks	14
matzes, Tea cracker 1stuks	3
rijstwafel 1stuks	6
rozijnenbrood 1snee	18
stokbrood, 1½ cm 1stukje	5
toastje 1stuks	3
toastje, klein 1stuks	0

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
croissant	23
luxe wit broodje	26
suikerbrood	22

3.2 Graanproducten en bindmiddelen

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
All Bran, 1 eetlepel	2
Bambix, 1 eetlepel	2
Boekweitmeel, 1 eetlepel	7
Brinta, 1 eetlepel	4
Gort, 1 eetlepel	7
Havermout/vlokken, 1 eetlepel	3
Maïsmeeel, 1 eetlepel	7
Muesli met/zonder suiker, 1 eetlepel	7
Nutrigran, 1 eetlepel	3
Roggemeel, 1 eetlepel	6
Tarwekiemen, 1 eetlepel	1
Tarwemeel, 1 eetlepel	6
Tarwezemelen, 1 eetlepel	1

middenweg:	Koolhydraten in grammen:
Aardappelmeel, 1 eetlepel	8
Bloem, 1 eetlepel	8
Cornflakes, 1 eetlepel	3
Custard, 1 eetlepel	9
Gelatine, 1 blaadjes	0
Griesmeel, 1 eetlepel	6
Maïzena, 1 eetlepel	6
Paneermeel, 1 eetlepel	4
Pannenkoekenmeel, 1 eetlepel	7
Rice crispies, 1 eetlepel	4
Rijst (rauw), 1 eetlepel	9
Rijstbloem, instant, 1 eetlepel	3
Rijstbloem, kook, 1 eetlepel	6
Vermicelli, 1 eetlepel	7
Vluggort, 1 eetlepel	8
Zelfrijzend bakmeel, 1 eetlepel	7

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
Cruelli, 1 eetlepel	7

3.3 Vetten en oliën

Broodsmearsels

Voorkeur:

minder dan 10 gram verzadigd vet per 100 gram.

Enige voorbeelden(voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Becel light	0
Sense light	0
Wajang light	0
Linera 20%	0

Middenweg:

10 - 20 gram verzadigd vet per 100 gram.

Enige voorbeelden(voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Leeuwezegel light	0
Zonnepond halvarine	0
Blue Band halvarine	0
Hella halvarine	0
Becel	0
Dieetella	0
Sense	0

Uitzondering:

Meer dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram.

Enige voorbeelden(voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Annelies	0
Bona	0
Butella	0
Het volle Pond	0
Zeeuws Meisje	0
Roomboter	0

Vetten voor de bereiding (bakken en braden)

Voorkeur:

Maximaal 25 gram verzadigd vet per 100 gram

Enige voorbeelden (1 portie):	Koolhydraten in grammen:
Olijfolie	0
Becel dieet olie	0
Zonnebloemolie	0
Slaolie	0
Blue Band, vloeibaar	0
Becel bakken en braden, vloeibaar	0
Remia bakken en braden, vloeibaar	0
Croma, vloeibaar	0
Becel bak en braad plus	0
Het Bakkuipje (Sense)	0
Sense vloeibaar frituurvet	0
Remia vloeibaar frituurvet	0

Middenweg:

25 - 40 gram verzadigd vet per 100 gram.

Enige voorbeelden (1 portie):	Koolhydraten in grammen:
Brio	0
Becel voor bakken en braden (pakje)	0
Sense voor bakken en braden (pakje)	0
Wajang bak en braad	0

Uitzondering:

Meer dan 40 gram verzadigd vet per 100 gram.

Enige voorbeelden:	Koolhydraten in grammen:
Croma	0
Braderije	0

3.4 Kaas

Voorkeur (voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Cottage cheese/Hüttenkäse	0
Kaas 20+, bijv. Tessa	0
Smeerkaas 20+	0
Zwitsers strooikaas	0

Middenweg (voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Camembert 30+ en 45+, voor 1 toastje	0
Feta 45+, voor 1 toastje	0
Kaas 30+, bijv. Milner, Westlite	0
Kaas 40+, bijv. Edammer, Becel Goud	0
Kaasspread naturel (Linera)	1
Litedammer	0
Parmezaanse kaas	0
Saint Paulin, voor 1 toastje	0
Smeerkaas 30+	0
Smeerkaas 40+	0
Turkse schapenkaas mager	1

Uitzondering (voor één snee):	Koolhydraten in grammen:
Boursin, Paturain, voor 1 toastje	0
Brie 50+ en 60+, voor 1 toastje	0
Cheddar, voor 1 toastje	0
Geitenkaas	0
Gruyère, Stilton	0
Kaas 48+, bijv. Goudse	0
Kernhemmer 60+	0
Maasdammer 45+	0
Mon Chou, voor 1 toastje	0
Rambol, voor 1 toastje	0
Rookkaas, voor 1 toastje	0
Roquefort, Bluefort, voor 1 toastje	0
Schapenkaas	1
Smeerkaas 48+	0
Turkse schapenkaas vet	2

3.5 Vleeswaren

(voor 1 snee)

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
Achterham	0
Casselerrib	0
Filet américain	0
Kalsfricandeau	0
Kipfilet, kiprollade	0
Lever	0
Rookvlees	0
Rosbief	0
Runderrollade	0
Schouderham	0
Varkensfricandeau	0

Middenweg:	Koolhydraten in grammen:
Leverworst, Hausmacher	0
Rauw ham	0

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
Bacon	0
Bloedworst	0
Boterhamworst	0
Cervelaatworst	0
Corned beef	1
Gebraden gehakt	0
Gekookte worst	0
Katenspek	0
Leverkaas/worst	0
Lucheon meat	1
Ontbijtspek	0
Paté	1
Palingworst	0
Pekelvlees	0
Salami	0

Smeerleverworst	0
Theeworst	0
Tongeworst	0

3.6 Overig beleg

(voor 1 snee)

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
appelstroop/perenstroop	8
bastardsuiker	14
chocoladepasta	10
gistextract (b.v. Marmite)	0
groentespread	1
honing	12
huishuidstroop	11
jam	9
jam light, halviture, halvajam	4
kristalsuiker	15
vruchtenhagelslag	10

Middenweg:	Koolhydraten in grammen:
hazelnootpasta	7
pindakaas	2
sandwichspread/yogospread	2
sesampasta, tahin	1

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
chocoladehagelslag, melk en puur	6
chocoladevlokken, melk en puur	6
kokosbrood	7

3.7 Melk(producten) en nagerechten

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
chocolademelk, halfvolle	1 glas	19
chocolademelk, magere	1 glas	17
chocoladevla, magere	1 schaaltje	23
hangop	1 schaaltje	5
karnemelk	1 glas	5
karnemelk met vruchten	1 glas	13
karnemelkse pap, zonder suiker	1 schaaltje	11
koffiemelk, magere	1 cupje	1
kwark, magere	1 schaaltje	6
kwark, magere met vruchten	1 schaaltje	23
melk, magere	1 glas	8
melkpoeder	1 eetlepel	2
milkshake	1 glas	18
pudding, chocolade	1 schaaltje	25
pudding, griesmeel met bessensap	1 schaaltje	30
pudding, vanille	1 schaaltje	24
pudding, vanille met aardbeiensaus	1 schaaltje	30
soya dessert (Promavel)	1 schaaltje	21
vanillevla, magere	1 schaaltje	21
yoghurt, dessert, light met zoetstof	1 schaaltje	7
yoghurt, magere	1 schaaltje	7
yoghurt, magere, Bulgaarse	1 schaaltje	9
yoghurt, magere met vruchten	1 schaaltje	21
yoghurt, vanille, halfvolle	1 schaaltje	18
yoghurt, volle met vruchten	1 schaaltje	21
yoghurtdrank	1 glas	19

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
chocolademelk, volle	1 glas	18
griesmeelpap	1 schaaltje	20
koffiemelk, halfvolle	1 cupje	1
melk, halfvolle	1 glas	7
melkpoeder, halfvolle	1 eetlepel	1
rijstepap	1 schaaltje	17

soyadrink, chocolade/vanille	1 glas	9
soyadrink, naturel	1 glas	2
vla, volle	1 schaaltje	23
yoghurt, halfvolle	1 schaaltje	7

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
chipolatapudding	1 schaaltje	24
chocolademousse	1 portie	16
cèreme fraiche	1 eetlepel	0
havermoutpap	1 schaaltje	12
ij, conotop	1 stuks	29
ijs, consumptie	1 bolletje	10
ijs, room	1 bolletje	11
ijs, suikervrij	1 bolletje	1
ijs, room zonder suiker (Ton Puts)	1 bolletje	1
koffiecreamer	1 zakje	2
koffiemelk, volle	1 cupje	1
koffieroom	1 cupje	0
kwark, halfvolle	1 schaaltje	5
kwark, volle	1 schaaltje	5
melk, volle	1 glas	7
melkpoeder, volle	1 eetlepel	1
room, half	1 eetlepel	0
room, slagroom, onbereid	1 eetlepel	0
room, spuitbus	1 eetlepel	1
room, zure	1 eetlepel	0
topping, ongeklopt met suiker	1 eetlepel	2
Umer	1 schaaltje	5
yoghurt, volle	1 schaaltje	6
yoghurt, volle, Bulgaarse	1 schaaltje	9

3.8 Fruit

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
aalbessen	1 schaaltje	5
aardbeien, zonder suiker	1 schaaltje	5
abrikoos, vers	1 stuks	2
ananas, op siroop	1 schaaltje	18
ananas, vers	1 schijf (100 gram)	12
appel	1 stuks	14
appelmoes met suiker	1 schaaltje	33
appelpuree	1 schaaltje	16
banaan	1 stuks	18
bosbessen	1 schaaltje	6
bramen, zonder suiker	1 schaaltje	8
cranberries	1 schaaltje	4
druiven, blauw/wit	20 stuks	16
frambozen	1 schaaltje	7
granaatappel	1 stuks	26
grapefruit	1 halve	5
kersen	1 schaaltje	13
kersen, op siroop	1 schaaltje	18
kiwi	1 stuks	7
kruisbessen	1 schaaltje	11
kumquat	1 stuks	2
lychee	1 stuks	2
mandarijn	1 stuks	6
mango	1 halve	20
meloen, net/water	1 schijf (100 gram)	8
meloen, suiker	1 schijf (100 gram)	6
nectarine	1 stuks	7
papaja	1 schaaltje	8
passievrucht	1 stuks	3
peer	1 stuks	14

peren, op siroop	1 schaalte	18
perzik	1 stuks	9
perzik, op siroop	1 schaalte	21
pruim	1 stuks	4
rode bessen	1 schaalte	5
sinaasappel	1 stuks	13
vijg, vers	1 stuks	10
vruchten op eigen sap	1 schaalte	13
vruchten op siroop	1 schaalte	22
vruchten op water	1 schaalte	10
zwarte bessen	1 schaalte	8

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
abrikoos, gedroogd	3 stuks	12
avocado	1 stuks	13
grapefruit, op siroop	1 schaalte	19
kaki	1 stuks	28
krenten	1 eetlepel	8
mandarijnen, op siroop	1 schaalte	18
pruimen, gedroogd, geweekt	3 stuks	7
rozijnen	1 eetlepel	7
tutti frutti, gedroogd, geweekt	1 schaalte	54

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
dadel, gekonfijt	1 stuks	4
gember, op siroop	1 bolletje	3
olijven	10 stuks	1
pruimen, op siroop	1 schaalte	21
vijg, gedroogd	1 stuks	11

3.9 Soep

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
bouillon	1 kop/bord	0
cup-a-soup, heldere	1 zakje	9
cup-a-soup, gebonden	1 zakje	12
soep, heldere met vermicelli	1 kop/bord	6
soep, heldere met groente en/of vlees	1 kop/bord	1
soep, met peulvruchten, met vlees	1 kop/bord	23
soep, met peulvruchten, zonder vlees	1 kop/bord	9

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
soep, gebonden	1 kop/bord	6

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
soep maaltijd, bereid/blik	1 kop/bord	15

3.10 Groente

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
champignons, rauw	1 opscheplepel	1
doperwten, gekookt	1 opscheplepel	6
doperwten met wortel, diepvries	1 opscheplepel	5
groente gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel	2
komkommer	1 schaalte	2
paprika groen, rauw	1 stuks	3
paprika rood, ruw	1 stuks	6
radijs	12 stuks	4
rauwkost vast, gemiddeld	1 schaalte	2
rauwkost blad, gemiddeld	1 schaalte	1
rode kool met appeltjes, diepvries	1 opscheplepel	4
schorseneren	1 opscheplepel	9
taugé	1 eetlepel	1
tomaat	1 stuks	2
tuinbonen, blik	1 opscheplepel	5
ui, rauw	1 stuks	2

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
atjar tjampoer	1 eetlepel	2
doperwten met wortel, blik	1 opscheplepel	6
maïs	1 opscheplepel	5
rabarbermoes	1 opscheplepel	9

3.11 Aardappelen en vervangers

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
aardappelen, gekookt	1 stuks	8
aardappelpuree	1 aardappellepel	9
macaroni, instant	1 opscheplepel	8
spaghetti, volkoren	1 tang	17
zilvervliesrijst	1 opscheplepel	12

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
aardappelpuree, bereid	1 aardappellepel	10
bami, gekookt	1 opscheplepel	10
gierst, gekookt	1 opscheplepel	10
macaroni, gewoon	1 opscheplepel	10
mie, gekookt	1 opscheplepel	10
mihoen, gekookt	1 opscheplepel	16
patates frites, oven	1 aardappellepel	23
rösti	1 aardappellepel	11
spaghetti, gewoon	1 tang	17
witte rijst	1 opscheplepel	16

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen
aardappelen, gebakken	1 aardappellepel	8
aardappelkroket	1 stuks	8
aardappelschijven	1 aardappellepel	14
patates frites	1 zakje/bakje	50

3.12 Vlees, wild en gevogelte

(1 portie)

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
bieflap	0
biefstuk	0
blinde vink (kalf)	0
entrecote (rund)	0
fazant	0
fricandeau (varken, rund)	0
haas	0
hamlap	0
kalkoenfilet	0
karbonade (haas, rib)	0
kip zonder vel	0
kipfilet	0
kippenlever	0
konijn, wild	0
lever (varken, rund, kalf)	2
nier	0
paardenvlees	0
poulet (rund)	0
ree	0
rollade (filet, rund)	0
rosbief	0
schaschlik (1 stuks)	1
schenkel (rund, kalf)	0
schnitzel, ongepaneerd	0
schouderlap	0
sukadelap	0
tartaar	0
tournedos	0
varkensfilet	0
varkenshaas	0
varkensoester	0
zwezerik (kalf)	0

Middenweg:	Koolhydraten in grammen:
cordon bleu (gehakt)	10
cordon bleu (kip)	4
doorregen runderlap	0

drumstick	0
entrecote (kalf)	0
gehakt (varken, rund)	0
hamburger	3
hamschijven	0
karbonade (lam, schouder)	0
kip met vel	0
kipnuggets, frituur (1 stuks)	2
kipnuggets, oven (1 stuks)	0
klapstuk	0
knakworst (1 stuks)	1
konijn, tam	0
lambout/schouder	0
riblappen	0
rollade (varken, kip)	0
rookworst, magere	1
runderbraadworst	0
rundersaucijs	0
rundervink	0
schnitzel, gepaneerd	8
tong (kalf, rund)	0
varkenslap	0

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
bloedworst	3
eend	0
gehakt (half-om-half)	0
lucheon meat	2
rookworst	1
shoarmavlees	0
slavink	0
spek, mager, vers	0
varkensbraadworst	0
varkenskrabbetjes	0
Varkenssauceijs	0

3.13 Vis

(1 portie)

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
ansjovis	3
forel	0
haring, gerookt	0
inktvis	0
kabeljauw, gekookt	0
kabeljauw, gebakken	1
koolvis	1
mosselen, gekookt	2
mosselen in zuur, glas	0
poon	0
schar/tongschar	0
schelvis	0
schol, gekookt	1
stokvis	0
tong	0
tonijn in olie, blik	0
tonijn, naturel-water, blik	0
vis, mager *	0
vis, matig vet **	0
wijting	0
zalm, blik	0
zeewolf	0

Middenweg:	Koolhydraten in grammen:
bokking, gerookt/gestoomd	0
haring, gezouten/zuur	0
haringfilet in tomatensaus, blik	1
inktvis, gefrituurd	8
lekkerbekje	3
makreel	0
makreel in olie, blik	0
mosselen, gebakken	1
sardines, blik	0
schol, gebakken	2
sprotfilet	0

vis, vet ***	0
vissticks	4
zalm	0

Uitzondering:	Koolhydraten in grammen:
bokking, gebakken	0
makreel, gestoomd	1
makreel, naturel, blik	0
makreelfilet, gerookt	0
paling	0
paling, gerookt	0

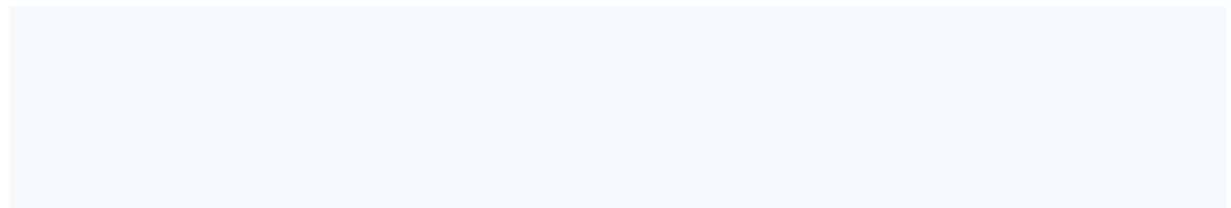
* vis, mager = bijv. bot, koolvis, rog, schelvis, snoek(baars), tong(schar)

** vis, matig vet = bijv. baars, brasem, karper, poon, schar, tarbot, (zalm)forel

*** vis, vet = bijv. heilbot, makreel, paling, sprot, zalm

3.14 Schaal- en schelpdieren

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
garnalen	50 gram	0
krab	1 klein blikje (90 gram)	1
kreeft (gekookt)	1 klein blikje (85 gram)	0
oesters	1 stuks	0
slakken	1 opscheplepel	1



3.15 Ei en eiergerechten

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
ei	1 stuks	0
omelet	van 1 ei	0

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
gebakken ei	1 stuks	0
gevuld ei	1 stuks	0

3.16 Vleesvervangende producten

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
quorn Southern style burger	1 stuks	21
quorn stukjes	1 portie	2
sojabonen	1 lepel	5
sojabrokjes (Zonnatura)	1 opscheplepel	24
sojabrokken (Vetara)	1 opscheplepel	12
sojapasta (miso)	1 theelepel	0
tahoe	1 plak	2
tempeh	1 plak	5
vegetarische balletjes	1 stuks	1
vegetarische balletjes	1 portie	9
vegetarische hamburger	1 stuks	10
vegetarische knakworst (Vetera)	1 stuks	6
vegetarische mix	1 portie	9
vleesvervanger aan stokje	1 stokje	3

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
quorn filet	1 stuks	18
vegetarische carré	1 stuks	7
vegetarische cordon bleu	1 stuks	10
vegetarische schnitzel	1 stuks	14
vegetarische Wiener schnitzel	1 stuks	20

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
vegetarische paté	voor 1 snee	1

3.17 Peulvruchten

(1 opscheplepel)

Voorkeur:	Koolhydraten in grammen:
blackeyepesie bonen	12
bonen, blik/glas *	8
bonen, gekookt **	9
bruine bonen in groente- of tomatensaus	5
groene/spliterwten	9
kapucijners, blik/glas	7
kapucijners, gekookt	9
kidneybonen in mexicaanse groentesaus	6
kikkererwten	7
linzen	6
splitpesie erwten	12
witte bonen in tomatensaus	6

* bruine bonen, chili bonen, flageolets, kidney bonen, witte bonen

** adukibonen, bruine bonen, witte bonen

3.18 Jus

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
ontvette jus	1 juslepel	0
Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
cup-a-jus	1 juslepel	2
Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
spekvet	1 juslepel	0
vette jus	1 juslepel	0

3.19 Sauzen

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
barbequesaus	1 sauslepel	5
chilisaus	1 sauslepel	4
chocoladedessertsaus	1 sauslepel	9
friteslijn (Remia)	1 portie	3
groentesaus zonder boter	1 sauslepel	1
ketchup	1 sauslepel	6
ketjap zoet	1 theelepel	3
ketjap zout	1 theelepel	1
oosterse saus	1 sauslepel	8
oriëntalsaus	1 sauslepel	6
piccalilly	1 sauslepel	2
poestasaus	1 sauslepel	4
roerbaksaus	1 sauslepel	5
salsasaus	1 sauslepel	3
schaschliksaus	1 sauslepel	6
slafris naturel/sla-slank	1 sauslepel	2
slasaus 10% olie light	1 sauslepel	2
tabasco	1 theelepel	0
tomatensaus	1 sauslepel	2
vruchtendessertsaus	1 sauslepel	6
worcestershiresaus	1 theelepel	0
zigeunersaus	1 sauslepel	6

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
cocktailsaus	1 sauslepel	2
dressing 40% (Becel)	1 sauslepel	2
dressing 20% (Linera)	1 sauslepel	2
frikadelsaus	1 sauslepel	6
fritesaus 25% + 35% olie	1 portie	3
groene pepersaus	1 sauslepel	3
halvanaise	1 sauslepel	3
kerrie-ananassaus	1 sauslepel	3
knoflooksaus	1 portie	3
mayo fine (Linera)	1 sauslepel	2

mosterdsaus	1 sauslepel	3
ravigotesaus	1 sauslepel	2
satésaus	1 sauslepel	5
shoarmasaus	1 portie	3
slafrijs (overig)	1 sauslepel	2
slank -o-naise	1 sauslepel	2
slasaus 25%	1 sauslepel	2
thousands islands	1 sauslepel	2
yogonaise	1 sauslepel	2
yoghosaus	1 sauslepel	2

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
mayo-lijn (Remia)	1 sauslepel	0
mayonaise	1 sauslepel	0
mayosaus	1 portie	2
saus op basis van roux	1 sauslepel	1

3.20 Samengestelde gerechten

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
Stampot	1 opscheplepel	5

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
babi-pangang	1 opscheplepel	3
bami goreng zonder ei	1 opscheplepel	13
chili con carne	1 opscheplepel	4
foe jung hai	1 opscheplepel	4
gado-gado zonder rijst en ei	1 opscheplepel	4
hachee	1 opscheplepel	1
macaroni bolognese	1 opscheplepel	6
nasi goreng met ei	1 opscheplepel	10
pizza met groente en kaas	1 stuks (350 gram)	85
ragout met vlees	1 opscheplepel	2
ravioli	1 opscheplepel	6
spaghetti bolognese	1 opscheplepel	6
tjaptjoi	1 opscheplepel	2

3.21 Suiker en suikervervangers

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
poedersuiker	1 eetlepel	6
(riet)suiker	1 eetlepel	12
suiker	1 theelepeltje	3
suiker	1 zakje	5
suiker	1 klontje	4
vanillesuiker	1 zakje	5
zoetstof	1 tablet	0
zoetstof	1 druppel	0
zoetstof(poeder)	1 eetlepel	0

3.22 Vruchten- en groentesap

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
bessensap	1 glas	14
grapefruitsap, met vruchtvlies	1 glas	12
groentesap	1 glas	6
perensap, met vruchtvlies	1 glas	15
sinaasappelsap, met vruchtvlies	1 glas	14
sinaasappelsap, ongezoet	1 glas	13
tomatensap	1 glas	5

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
ananassap	1 glas	17
appelsap	1 glas	14
appelsap, diksap	1 glas	12
bietensap	1 glas	12
citroensap	1 eetlepel	1
druivensap	1 glas	27
dubbeldrank, aardbeien-kersen	1 glas	20
dubbeldrank, abrikoos-sinaasappel	1 glas	20
dubbeldrank, bessen-druiven	1 glas	18
dubbeldrank, tropical	1 glas	17
grapefruitsap, ongezoet	1 glas	11
perensap	1 glas	13
vruchtendrank, met zoetstof	1 glas	6
vruchtendrank, tweedrank	1 glas	15

3.23 Frisdranken en overig

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
frisdrank, light	1 glas	0
rivella, light	1 glas	2
spa citron + vitamine c	1 glas	15
spa blauw	1 glas	1
spa rood	1 glas	1
koffie	1 kopje	0
mineraalwater	1 glas	0
thee	1 kopje	0
water	1 glas	0

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
frisdrank	1 glas	15
hero casis	1 glas	17
hero Multifruit vitamine mix forest	1 glas	19
tonic	1 glas	12
limonadesiroop	voor 1 glas	21
rivella	1 glas	2
rozenbottelsiroop	voor 1 glas	13
ice tea, no bubbles light	1 glas	0
sportdrink		
-aa drink	1 flesje	50
-dextro-energy citrus	1 blikje	24
-dextro-energy fruit	1 blikje	34
-dextro-energy sinas/tropical	1 blikje	27
-extran citron	1 flesje	16
-extran orange	1 flesje	30
soda club		Gemiddeld:
frambozen	1 glas	6
orange & mango	1 glas	5
cola	1 glas	5
orange	1 glas	5
lemon & grape fruit	1 glas	5
lime	1 glas	5
lemon	1 glas	5
apple & peach	1 glas	5
pink grape fruit	1 glas	5

casis mix	1 glas	5
-----------	--------	---

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
taki taki	1 glas	6
Energy Drinks*:		
-bullit	1 glas	16
-kremlin energy	1 glas	17
-red devil	1 glas	23
-red oktober	1 glas	18
-roalty energy	1 glas	16

*Energy Drinks bevatten veel cafeïne en zijn dus niet zo zeer geschikt voor personen die daar gevoelig voor zijn zoals zwangere vrouwen en diabetici.

3.24 Alcoholische dranken

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
advocaat	1 glas	12
berenburg	1 glas	0
bessenjenever	1 glas	6
bier, alcoholarm	1 glas	10
	1 flesje	15
bier, oud bruin	1 glas	10
	1 flesje	15
bier, pils	1 glas	6
	1 flesje	9
bier, zwaar (> 7% alcohol)	1 glas	8
	1 flesje	11
brandewijn	1 glas	0
campari	1 glas	5
citroenjenever	1 glas	1
cognac	1 glas	0
jägermeister	1 glas	5
jenever, jong/oud	1 glas	0
likeur	1 glas	10
madeira	1 glas	10
port	1 glas	7
rum	1 glas	0
sherry	1 glas	2
vermout	1 glas	8
vieux	1 glas	0
wijn, rood	1 glas	3
wijn, wit	1 glas	0
wijn, zoete Spaanse	1 glas	22
whiskey	1 glas	0
wodka	1 glas	0

3.25 Hartige versnaperingen

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
Amsterdamse ui	5 stuks	1
augurk, zoetzuur	1 stuks	1
biscuit, zout (Tuc, Shuttle)	1 stuks	2
Japanse mix	1 eetlepel	4
wokkels, Yam Yam	1 zakje	20
zilveruitjes	1 eetlepel	1
zoute stokjes (pepsels)	10 stuks	7
zure bom, groot	1 stuks	1

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
bitterbal	1 stuks	5
borrelnootjes	1 eetlepel	11
chips	1 zakje	16
chips, light	1 zakje	18
fritessticks	1 zakje	22
huzarensalade	1 bolletje	7
kaassoetje	1 stuks	1
kaasstengel/-krakeling	1 stuks	2
komkommersalade	1 opscheplepel	4
kroepoek	1 plak	6
kroket	1 stuks	12
loempia	1 stuks	28
noten, gemengd	1 eetlepel	3
olijven, groot	5 stuks	1
olijven, klein	5 stuks	0
pasteibakje	1 stuks	10
pinda's	1 eetlepel	3
pizza, mini	1 stuks	35
selleriesalade	1 opscheplepel	2
sesamzaad	1 eetlepel	1
studentenhaver	1 eetlepel	7
tonijnsalade	1 opscheplepel	4
vleesragout	voor 1 bakje	2
zalmalade	1 opscheplepel	4
zonnebloempitten	1 eetlepel	2
zout koekje/kaaskoekje	1 stuks	4

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
bamibal	1 stuks	26
bifiworstje	1 stuks	1
eiersalade	1 opscheplepel	4
frikadel	1 stuks	5
kip-kerriesalade	1 opscheplepel	4
nasibal	1 stuks	26
saté (kip) met saus	3 stokjes	10
saté (varken) met saus	3 stokjes	10
saucijzenbroodje	1 stuks	23
worstenbroodje	1 stuks	26

3.26 Zoete versnaperingen

Voorkeur:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
Bambix kinderbiscuit	1 stuks	3
biscuit/lange vinger	1 stuks	4
circusvriendjes/Ollies Liga	1 stuks	7
drop/marsh mellow/pepermunt	1 stuks	4
drop/pepermunt suikervrij	1 stuks	0
eierkoek	1 stuks	22
Evergreen (geen chocolade)	1 stuks	10
haverkoek	1 stuks	16
kauwgum, suikervrij	1 stuks	0
kruidkoek/oudewijvenkoek	1 plak	16
ontbijtkoek met vruchtensvulsel	1 plak	16
(volkoren)ontbijtkoek	1 plak	12
popcorn	1 zakje	22
rijstwafel	1 stuks	5
Sultana	1 stuks	11
voedingsbiscuit (Bambix, Liga)	1 stuks	11
volkorenbiscuit	1 stuks	7
vruchtenkoekje	1 stuks	7
vruchtensvlaai	1 punt	28
winegum	1 stuks	3
zuurtje/spekkie/Turks fruit	1 stuks	5

Middenweg:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
appeltaart	1 punt	37
Bambix beestenboel	1 stuks	3
Bambix berenkoekje	1 stuks	8
bastognekoek	1 stuks	7
bokkepootje	1 stuks	6
chocoladebiscuit	1 stuks	8
chocoprince	1 stuks	17
Evergreen, chocolade	1 stuks	9
gevulde koek	1 stuks	37
kruimelvlaai	1 punt	43
mueslireep met chocolade	1 stuks	16
oliebol	1 stuks	20
rijstevlaai	1 punt	26
smarties	1 doosje	11
speculaasje	1 stuks	5
stroopwafel	1 stuks	20

Switch appel/bosvruchten	1 stuks	22
Switch noten	1 stuks	18
toffee	1 stuks	4
vruchtentaart	1 punt	31

Uitzondering:	Eenheid:	Koolhydraten in grammen:
amandelbroodje	1 stuks	25
appelcarré	1 stuks	42
baklava	1 stukje	54
Berliner bol	1 stuks	30
bonbon	1 stuks	10
boterkoek	1 punt	17
cake	1 plak	13
candybar (bijv. Mars, Nuts, Twix)	1 stuks	35
candybar (bijv. Bounty, Snickers)	1 stuks	27
candybar (Milky Way)	1 stuks	20
candybar, mini	1 stuks	15
chocolade melk reep	1 stuks	25
chocolade puur reep	1 stuks	23
chocolade met noten reep	1 stuks	19
creme au beurre taart	1 punt	32
creme au beurre schuimtaart	1 punt	44
donut	1 stuks	20
Jodenkoek, Zaanse koek	1 stuks	10
koekje, gemiddeld	1 stuks	6
kokosmakroon	1 stuks	29
krakeling	1 stuks	8
kwarktaart	1 punt	31
monchoutaart	1 punt	32
mueslikoek	1 stuks	6
roomborstplaat	1 stuks	7
slagroomtaart	1 punt	26
slagroomsoes	1 stuks	6
speculaas, gevulde	1 stukje	26
sprits	1 stuks	15
tompouce	1 stuks	33
zandtaart	1 punt	48

4. Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- **zetmeel**, o.a. in: brood, aardappelen, rijst, peulvruchten, deegwaren
- **melksuiker**, o.a. in: melk, karnemelk, yoghurt, kwark
- **vruchtensuiker**, o.a. in: fruit, vruchten(sappen)
- **suiker**, o.a. in: kristalsuiker, druivensuiker, honing, stroop

Uit deze koolhydraten wordt in ons lichaam glucose gevormd. Glucose dient als brandstof om bijvoorbeeld te kunnen lopen, praten, denken. Ieder mens heeft glucose in het bloed. Men noemt dit ook wel bloedsuiker. Bij mensen met diabetes is het bloedglucosegehalte meestal te hoog. Dit betekent niet dat iemand met diabetes mellitus geen koolhydraten moet eten. In een evenwichtig samengestelde voeding (en niet alleen voor diabeten!) nemen koolhydraten een belangrijke plaats in.