

PATIËNTEN INFORMATIE

Koolhydraat variatielijst

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze brochure geeft het Maasstad Ziekenhuis u informatie over de koolhydraatvariatielijst. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Koolhydraatvariatielijst

Deze koolhydraatvariatielijst bevat een groot aantal voedingsmiddelen en gerechten. Ze zijn gerangschikt in alfabetische volgorde.

Achter elk voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel grammen koolhydraten erin voorkomen. Dit is aangegeven in een hoeveelheid, die mensen gewoonlijk in het dagelijks leven gebruiken. We noemen dit een consumptie-eenheid. De consumptie-eenheid is de huishoudelijke maat, waarin gewoonlijk gegeten wordt, bijvoorbeeld 1 schaaltje vla, 1 snee brood. Deze lijst is nooit volledig en wij adviseren u dan ook de verpakkingen te raadplegen.

De bladzijde-indeling ziet er als volgt uit: in de eerste kolom staat het voedingsmiddel; in de tweede kolom staat het aantal koolhydraten per consumptie-eenheid en in de laatste kolom vindt u de consumptie-eenheid met daarachter tussen haakjes het gewicht in grammen. Voor de hoeveelheden is uitgegaan van het eetbare gedeelte.

Hoe werkt u met de koolhydraatvariatielijst?

U kunt een grote variatie in uw maaltijden aanbrenge(n). Op uw dieetlijst staan de hoeveelheden koolhydraten per voedingsmiddel en per maaltijd aangegeven. Met behulp van deze getallen en deze variatielijst kunt u variëren. Hierbij is uitgegaan van het **eetbare gedeelte** van de voedingsmiddelen. De koolhydraten die per maaltijd op uw dieetlijst staan, moet u bij het variëren aanhouden. Een kleine afwijking per maaltijd mag.

Als uiterste grens kunt u 5 gram koolhydraten meer of minder per (tussen)maaltijd aanhouden.

Op uw dieetlijst staat bijvoorbeeld:

Ontbijt

2 sneden brood	28 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	0 gram koolhydraten
beleg: kaas	0 gram koolhydraten
magere vleeswaren	0 gram koolhydraten
1 glas halfvolle melk	7 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	35 gram koolhydraten

Dit ontbijt kunt u bijvoorbeeld vervangen door het volgende:

Ontbijt

3 beschuiten	21 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	0 gram koolhydraten
beleg: kaas	0 gram koolhydraten
gewone jam	9 gram koolhydraten
1 wijnglas sinaasappelsap (100 ml)	9 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	39 gram koolhydraten

Er zijn ook andere mogelijkheden om de koolhydraten uit het ontbijt te besteden:

Ontbijt

1 bord pap zonder suiker	28 gram koolhydraten
1 kiwi	9 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	37 gram koolhydraten

Uw warme maaltijd kan als volgt staan omschreven:

Warme maaltijd

1 stukje mager vlees	0 gram koolhydraten
ontvette jus	0 gram koolhydraten
1 portie groente	6 gram koolhydraten
3 aardappelen (150 g)	24 gram koolhydraten
1 schaalpje vla	22 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	52 gram koolhydraten

Eet u een Chinese maaltijd, dan kunt u bijvoorbeeld nemen:

Warme maaltijd

3 aardappelpefels foe yung hai	3 gram koolhydraten
2 aardappelpefels rijst	32 gram koolhydraten
1 plak kroepoek	15 gram koolhydraten
koffie zonder suiker	0 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	50 gram koolhydraten

Als laatste voorbeeld van een warme maaltijd de volgende:

Warme maaltijd

Wiener Schnitzel	4 gram koolhydraten
1 portie groente	6 gram koolhydraten
2 aardappelen	16 gram koolhydraten
1 sauslepel warme saus	2 gram koolhydraten
1 bolletje roomijs	11 gram koolhydraten
1 sauslepel chocoladesaus	14 gram koolhydraten
<hr/>	
Totaal:	53 gram koolhydraten

Dit zijn nog maar enkele voorbeelden hoe u kunt variëren. Er zijn nog talrijke variatiemogelijkheden. Met behulp van deze koolhydraatvariatielijst kunt u de maaltijden samenstellen die u zelf wilt, als u de koolhydraten per maaltijd maar in de gaten houdt!

De samenstelling van kant-en-klaarproducten kan per fabrikant nogal eens verschillen.

Let daarom op de voedingswaarde op de verpakking. De voedingswaarde kan vermeld worden per 100 gram of per portie. Voor u zijn de grammen koolhydraten belangrijk.

Reken de hoeveelheid koolhydraten om naar de hoeveelheid die u van het product gebruikt.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u die altijd stellen aan de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

Variatielijst

Product	Koolhydraten	Portie
aa drink high energy	55	1 flesje (330 ml)
aalbessen	5	1 schaalpje (100 g)
aardappelen gebakken	8	1 aardappellepel (50 g)
aardappelen gekookt	8	1 stuks (50 g)
aardappelkroket	7	1 stuks (25g)
aardappelpuree	7	1 aardappellepel (50 g)
aardappelsoesje	4	1 stuks (25 g)
aardbeien	6	1 schaalpje (125 g)
aardbeien op siroop	21	1 schaalpje (125 g)
abrikozen (gedroogd en geweekt)	29	1 schaalpje (125 g)
abrikozen (vers)	17	7 stuks (210 g)
abrikozen op (lichte) siroop	20	1 schaalpje (125 g)
advokaat	12	1 glaasje (50 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
after eight	5	1 stuks (5 g)
alpro Soya cuisine	0	1 eetlepel (10 g)
amandelbroodje	29	1 stuks (60 g)
amandelstaaf	11	1 stukje (25 gram=5 cm)
ananas op siroop	18	1 schaalte (125 g)
ananas op sap	16	1 schaalte (125 g)
ananas op water	10	1 schaalte (125 g)
ananas vers	12	1 schijf (100g)
anassap	11	1 wijnglas (100 ml)
anijsblokje	5	1 klontje
appel	16	1 stuks (125 g)
appelbeignet	8	1 stuks (40 g)
appelcarré	46	1 stuks (120 g)
appelflap	39	1 stuks (100 g)
appelmoes	17	1 schaalte (100 g)
appelpuree of pulp (zonder suiker)	19	1 schaalte (125 g)
appelsap, ongezoet	11	1 wijnglas (100 ml)
appelsap, ongezoet	22	1 pakje/flesje (0,2 l)
appelstroop of appelperenstroop	8	1 broodbelegging (15 g)
appeltaart	37	1 punt (90 g)
appeltjes, gedroogd	65	100 gram
artisjok, gaar	5	1 stuks (50 g)
atjar tjampoer	1	1 eetlepel (15 g)
aubergine, gaar	2	1 aardappel (50 g)
augurk, zoetzuur	0	1 stuks (15 g)
augurk, zoetzuur	5	1 schaalte (125 g)
augurk, zuur	0	1 stuks (15 g)
avocado	1	1 stuks (± 80 g)
ayran	3	1 glas (150 ml.)

Product	Koolhydraten	Portie
azijn	0	1 eetlepel (15 ml)
babi ketjap saus + marinade Conimex	26	per persoon (¼ zakje)
babi ketjap boemboe	13	per persoon (1/3 bakje)
babi pangang	3	1 aardappel (50 g)
babi pangang saus + marinade	16	per persoon (¼ zakje)
baileys	4	1 borrelglasje (35 g)
bak- en braadvet	0	1 eetlepel (15 g)
bakbanaan	32	1 portie (100 g)
baklava	27	1 stukje (50 gram)
bambix	2	1 eetlepel (3 g)
bambix dierenkoekjes	5	1 stuks (7 g)
bamboespruiten	3	1 aardappel (50 g)
bami goreng	9	1 aardappel (50 g)
bami kruidenmix gedroogd	3	per persoon (¼ zakje)
bamibal	26	1 stuks (85 g)
bami Goreng mix	5	per persoon (¼ zakje)
bamigroenten (vers)	2	1 aardappel (50 g)
banaan	19	1 stuks (±90 g)
banketbakkerszoutjes	2	1 stuks (5 g)
banketstaaf	11	1 stukje (25 g=5 cm)
barbecuesaus	5	1 sauslepel (25 ml)
basterdsuiker, alle kleuren	15	1 broodbelegging (15 g)
bastognekoek	8	1 stuks (12 g)
bataat (zoete aardappel)	11	1 aardappel (50 g)
bavarois	16	1/3 beker (60 ml)
beerenburg	0	1 borrelglasje (35 ml)
beignet, appel-	8	1 stuks (40 g)
berlinerbol	37	1 stuks (80 g)

Product	Koolhydraten	Portie
beschuit, wit en volkoren	7	1 stuks (10 g)
beschuitbol	14	1 stuks (20 g)
bessen, bos-	8	1 schaalpje (125 g)
bessen, kruis-/zwarte	11	1 schaalpje (125 g)
bessen, rode	6	1 schaalpje (125 g)
bessenjenever	6	1 borrelglasje (35 ml)
bessensap, ongezoet	9	1 wijnglas (100 ml)
bessola krentenbrij	26	1 schaalpje (150 ml)
bier, alcoholarm	9	1 bierglas (200 ml)
bier, light	3	1 bierglas (200 ml)
bier, oud bruin	10	1 bierglas (200 ml)
bier, pijpje	9	1 pijpje (0,3 l)
bier, pils	6	1 bierglas (200 ml)
bierworstje, Bifi	0	1 stuks (25 g)
bietensap	8	1 wijnglas (100 ml)
biscuit, groot	8	1 stuks (10 g)
biscuit, klein	4	1 stuks (5 g)
bitterbal	3	1 stuks (20 g)
bitterkoekje	7	1 stuks (10 g)
bladerdeeg, diepvries	17	1 plakje (45 g)
bloem, witte	5	1 eetlepel (7 g)
bokkepootje	6	1 stuks (10 g)
bonbon	10	1 stuks (15 g)
bonbon met likeur	6	1 stuks (15 g)
bonbon zonder suiker	1	1 stuks (15 g)
bonbonbloc	15	1 reepje (25 g)
borrelnootjes	12	1 eetlepel (25 g)
bosbessen	8	1 schaalpje (125 g)
bosbessen op lichte siroop	17	1 schaalpje (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
bosbessensap, ongezoet	9	1 wijnglas (100 ml)
bossche Bol	17	1 stuks (80 g)
bosvruchtensap	11	1 wijnglas (100 ml)
boter	0	1 broodbesmering (5 g)
boterbabbelaar	4	1 stuks (5 g)
boterham, bruin/volkoren/wit	14	1 stuk (30 g)
boterkoek	17	1 stuks (30 g)
botersaus	0	1 sauslepel (25 ml)
bouillabaise (vissoep)	2	1 kop (200 ml)
bouillon	0	1 glas/kop (200 ml)
bouillon met groenten	0	1 glas/kop (200 ml)
bouillon met vlees	0	1 glas/kop (200 ml)
bounty	32	1 stuk (57 gram)
bounty ijs	14	1 stuks
bounty, mini	9	1 stuks
bramen	8	1 schaalpje (125 g)
brandewijn	0	1 borrelglasje (35 ml)
brinta	4	1 eetlepel (6 g)
bronwater	0	1 glas (150 ml)
brood, bruin/volkoren/wit	14	1 snee (30 g)
brood, geroosterd kant-en-klaar	7	1 snee (10 g)
brood, met verlaagd koolhydraat gehalte	6	1 snee (30 g)
brood, krenten/rozijnen- met/zonder spijs	18	1 snee (35 g)
brood, rogge-	18	1 snee (50 g)
brood, stok-	8	1 snee (15 g)
brood, suiker-	19	1 snee (35 g)
brood, Turks	16	1 snee (30 g)

Product	Koolhydraten	Portie
brood, zonder korst	9	1 snee (20 g)
broodje voor shoarma	26	1 stuks (50 g)
broodje, hard gemiddeld	27	1 stuks (50 g)
broodje, zacht gemiddeld	23	1 stuks (50 g)
bros	17	1 reep (30 g)
bros, mini	5	1 reep (8 g)
bruin bolletje	23	1 stuks (50 g)
bruine bonen, gaar	8	1 aardappellepel (50 g)
bulgaarse yoghurt met vruchten	24	1 schaaltje (150 ml)
bulgaarse yoghurt, mager/vol	9	1 schaaltje (150 ml)
cacaopoeder	1	1 eetlepel (10 g)
café noir	9	1 stuks (10 g)
cake	13	1 plak (30 g)
cake zonder suiker	5	1 plak (30 g)
campari	5	1 glaasje (50 ml)
canellonie, gaar en gevuld	12	1 stuks (100 g)
cantharellen	1	1 aardappellepel (50 g)
caramac	18	1 reep (30 g)
cashewnoten	4	1 eetlepel (20 g)
cassave	18	1 aardappellepel (50 g)
champignons, vers	0	1 aardappellepel (50 g)
champignons, uit pot/blik	2	1 aardappellepel (50 g)
chili con carne	5	1 aardappellepel (50 g)
chilisaus	2	1 sauslepel (25 ml)
chips	15	1 klein zakje (30 g)
chips, light	17	1 klein zakje (30 g)
chocolade, melk	25	1 kleine reep (45 g)
chocolade, puur	23	1 kleine reep (45 g)

Product	Koolhydraten	Portie
chocolade, met noten	19	1 kleine reep (45 g)
chocolade, met noten zonder suiker	5	1 kleine reep (45 g)
chocolade, zonder suiker	5	1 kleine reep (45 g)
chocoladehagelslag, melk/puur	11	1 broodbelegging (15 g)
chocoladehagelslag, zonder suiker	0	1 broodbelegging (15 g)
chocolademelk, light	8	1 glas (150 ml)
chocolademelk, mager	17	1 glas (150 ml)
chocolademelk, vol	18	1 glas (150 ml)
chocolademousse	16	1/3 beker (60 ml)
chocoladepasta	9	1 broodbelegging (15 g)
chocoladepasta, zonder suiker	2	1 broodbelegging (15 g)
chocoladesaus	14	1 sauslepel (25 ml)
chocoladevlokken	11	1 broodbelegging (15 g)
chocoprins	18	1 stuks (25 g)
chokotoff	7	1 stuks (10 g)
cider	3	1 wijnglas (100 ml)
citroen	0	1 schijf
citroenbrandewijn	1	1 borrelglaasje (35 ml)
citroenjenever	1	1 borrelglaasje (35 ml)
citroensap	1	1 eetlepel (10 ml)
cocktailsaus	4	1 sauslepel (25 ml)
cognac	0	1 glaasje (35 ml)
cola	15	1 glas (150 ml)
cola	20	1 flesje (0,2 l)
cola light	0	1 glas/flesje/blikje
consumptie-ijs	13	1 bolletje (50 g)
cornflakes	3	1 eetlepel (4 g)
cottage cheese	0	1 broodbelegging (15 g)
courgette	3	1 aardappellepel (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
couscous (gaar)	12	1 aardappel (50 g)
couscous, zoet	24	1 soeplepel (150 gram)
crackers (type Lu)	22	per pakje
cracottes	5	1 stuks (7 g)
cranberries	4	1 schaal (125 g)
cranberrycompôte	10	1 eetlepel (25 g)
cream crackers	7	1 stuks (10 g)
crème au beurre gebakje	30	1 stuks (80 g)
croissant	18	1 stuks (40 g)
cruesli	7	1 eetlepel (10 g)
crunch	20	1 reep (33 g)
crunch, mini	7	1 reep (12 g)
curryketchup	6	1 sauslepel (25 ml)
custardpoeder	9	1 eetlepel (10 g)
dadel (vers)	2	1 stuks (6 g)
dadel geconfijt	4	1 stuks (6 g)
danoontje	7	1 potje (50 g)
dextro energy	3	1 tablet
dextro energy drinks	24- 34	1 blikje (200 ml)
dieetmargarine	0	1 broodbesmering (5 g)
dipsaus	3	1 sauslepel (25 ml)
doperwten	7	1 aardappel (50 g)
drinkyoghurt (Yoki drink)	13	1 glas (150 ml)
drinkyoghurt, zonder toegevoegde suikers	6	1 glas (150ml)
drop	4	1 stuks (5 g)
drop, zonder suiker	3	1 stuks (2 g)

Product	Koolhydraten	Portie
dropveter	7	1 stuks (9 g)
druiven	19	1 schaalpje (125 g)
druivensap ongezoet	16	1 wijnglas (100 ml)
dubbeldrank, tweedrank	12	1 wijnglas (100 ml)
ei, gebakken/gekookt	0	1 stuks (50 g)
eierkoek	20	1 stuks (30 g)
engels drop	5	1 dropje (6 g)
energydrink	28	1 blikje (250 ml)
erwtensoep met vlees	20	1 kop (200 ml)
escargots	1	1 portie (50 g)
flensjes	12	1 stuks (40 g)
foe yung hai (zonder rijst)	1	1 aardappellepel (50 g)
frambozen	9	1 schaalpje (125 g)
frambozen op siroop	28	1 schaalpje (125 g)
frambozenbrandewijn	7	1 borrelglaasje (35 ml)
frikadel	6	1 stuks (80 g)
frikadelsaus	6	1 sauslepel (25 ml)
frisdrank	14	1 glas (150 ml)
frisdrank, light	0	1 glas (150 ml)
fristi	16	1 pakje (0,2 l)
fristi zonder extra suiker	7	1 pakje (0,2 l)
frites	19	1 aardappellepel (50 g)
frites	57	1 bakje/zakje (150 g)
frites, ovenfrites	15	1 aardappellepel (50 g)
fritessaus	2	1 eetlepel (15 ml)
fritessticks	17	1 zakje (30 g)
fruitcocktail op siroop	22	1 schaalpje (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
fruit gemiddeld	15	1 portie
gado-gado (zonder rijst)	2	1 aardappellepel (50 g)
garnalen, gepeld	0	1 schaalpje (125 g)
garnalencocktail	6	1 schaalpje (125 g)
gebakje, kwark-	31	1 stuks (115 g)
gebakje, kwark-(Delight)	10	1 stuks (85 g)
gebakje, mocca-	34	1 stuks (85 g)
gebakje, slagroom-	24	1 stuks (85 g)
gebakje, vruchten-	35	1 stuks (110 g)
gehakt	1	1 balletje (95 g)
gehakt, aangemaakt (paneermeel/beschoot)	2	1 balletje (95 g)
gehaktballetjes	1	1 stuks (35 gram)
gember (geconfijt)	10	10 gram
gemengde noten	3	1 eetlepel (20 g)
geroosterd brood, verpakt	7	1 stuks (10 g)
gerst, rauw	30	1 aardappellepel (50 g)
gestampte muisjes	15	1 broodbelegging (15 g)
gevogelte	0	1 stukje (75 g)
gevulde koek	37	1 stuks (60 g)
gevulde speculaas	15	1 stukje (30 g)
gierst, gaar	12	1 aardappellepel (50 g)
gin	0	1 borrelglasje (35 ml)
gistkorrels/extract	0	1 eetlepel (15 g)
glacé	46	1 stuks
gort (onbereid)	7	1 eetlepel (10 g)
goulash	1	1 aardappellepel (50 g)
granaatappel	21	1 stuks (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
grapefruit	10	1 stuks (150 g)
grapefruitsap, ongezoet	7	1 wijnglas (100 ml)
griesmeel	7	1 eetlepel (10 g)
groente, blad-, gekookt	1	1 aardappellepel (50 g)
groente, blad-, gekookt met saus	3	1 aardappellepel (50 g)
groente, blad-, rauw (+olie+azijn)	0	1 schaalte (35 g)
groente, rauw met slasaus	2	1 schaalte (70 g)
groente, vast, gekookt	2	1 aardappellepel (50 g)
groente, vast, gekookt met saus	3	1 aardappellepel (50 g)
groente, vast, rauw (+olie+azijn)	2	1 schaalte (70 g)
groentenmix, hawaii	9	1 aardappellepel (50 g)
groentenmix, mexico	6	1 aardappellepel (50 g)
groentenmix, poesta	3	1 aardappellepel (50 g)
groentesap	4	1 wijnglas (100 ml)
groentesoep	6	1 soeplepel (150 ml.)
groentespread	2	1 broodbelegging (15 g)
guave	23	1 stuks (125 g)
haagse hopjes	5	1 stuks (5 g)
haas	0	1 stukje (75 g)
hachee	3	1 aardappellepel (50 g)
hagelslag, anijs-	15	1 broodbelegging (15 g)
hagelslag, chocolade-	11	1 broodbelegging (15 g)
hagelslag, chocolade zonder suiker	2	1 broodbelegging (15g)
hagelslag, vruchten-	15	1 broodbelegging (15 g)
halvajam	4	1 broodbelegging (15 g)
halvaise	2	1 eetlepel (15 g)
halvarine	0	1 broodbesmering (5 g)
hamburger	1	1 stuks (65 g)

Product	Koolhydraten	Portie
hamburger met broodje/ui/saus	30	1 stuks (100 g)
hamkas	18	1 portie (30 g)
hangop	5	1 schaalkje (150 ml)
haring in tomatensaus	1	1 stuks (45 g)
haring, zoute	0	1 stuks (75 g)
haring, zure	0	1 stuks (75 g)
haverkoek	24	1 stuks (45 g)
havermout	3	1 eetlepel (5 g)
hazelnootpasta	9	1 broodbelegging (15 g)
hazelnootpasta, zonder suiker	7	1 broodbelegging (15 g)
hazelnoten	1	1 eetlepel (20 g)
heartbreakers	17	1 portie (30 g)
honing	12	1 broodbelegging (15 g)
hüttenkäse (cottage cheese)	0	1 broodbelegging (15 g)
huzarensla	7	1 aardappellepel (50g)
imitatieslagroom	3	1 eetlepel (10 g)
inktvis	0	1 stukje (75 g)
inktvisringen gefrituurd	14	1 portie (100 g)
jachtschotel	6	1 aardappellepel (50 g)
jägermeister	5	1 borrelglasje (35 ml)
jam	9	1 broodbelegging (15 g)
jam met fructose	4	1 broodbelegging (15 g)
jam zonder suiker	1	1 broodbelegging (15 g)
jam, halva-	4	1 broodbelegging (15 g)
japanse mix	26	1 portie (30 g)
japanse borrelmix	69	1 zakje (100 g)
jenever, bessen-	6	1 borrelglasje (35 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
jenever, citroen-	1	1 borrelglasje (35 ml)
jenever, oude/jonge	0	1 borrelglasje (35 ml)
jus d'orange, ongezoet	9	1 wijnglas (100 ml)
jus, lichtgebonden	2	1 sauslepel (25 ml)
jus, ongebonden	0	1 sauslepel (25 ml)
kaas, alle soorten	0	1 broodbelegging (20 g)
kaasdomino	3	1 stuks (5 g)
kaaskoekje	2	1 stuks (3 g)
kaasschnitzel (Maaslander)	11	1 stuks (75 g)
kaassoetje	1	1 stuks (15 g)
kaaszoutje	2	1 stuks (5 g)
kabeljauwsteak	11	1 stuks (75 g)
kaki	28	1 stuks (150 g)
kalkoen	0	1 stukje (75 g)
kalkoenschnitzel, gepaneerd	6	1 stukje (75 g)
kano	31	1 stuks (50 g)
kapsalon	75	1 stuks (425 g)
kapucijners gaar	7	1 aardappel (50g)
kaptein koek	15	1 stuks
karnemelk	5	1 glas (150 ml)
karvan cevitam (30 ml siroop)	18	1 glas (150 ml)
kastanjes	7	1 eetlepel (20 g)
katjang idjoe	60	100 g
kauwgom	4	1 stuks (5 g)
kauwgom, zonder suiker	0	1 stuks (5 g)
kerriesaus koud	3	1 sauslepel (25 ml)
kerriesaus warm (Chicken tonight)	3	1 sauslepel (25 ml)
kersen	16	1 schaal (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
kersen op siroop	23	1 schaaltje (125 g)
kersenbrandewijn	7	1 borrelglasje (35 ml)
ketchup (tomaten)	4	1 eetlepel (15 g)
ketjap, asin	2	1 eetlepel (10 g)
ketjap, manis zoet	4	1 eetlepel (10 g)
keukenstroop	11	1 broodbelegging (15 g)
kindersurprise	10	1 stuks (20 g)
kip, gepaneerd	6	1 stukje (75 g)
kip, ongepaneerd	0	1 stukje (75 g)
kippenpastei	5	1 stuk (65 gr)
kipschnitzel, gepaneerd	6	1 stukje (75 g)
kitkat	32	1 reep (45 g)
kitkat mini	12	1 reep (17 g)
kiwi	9	1 stuks (75 g)
knäckebröd, gemiddeld	6	1 stuks (10 g)
knakworstje	1	1 stuks (20 g)
knoflooksaus	3	1 sauslepel (25 ml)
koek, gevulde	37	1 stuks (60 g)
koek, gevulde, zonder suiker	5	1 stuks (40 g)
koekje, gemiddeld	7	1 stuks (10 g)
koekje, zonder suiker	3	1 stuks (10 g)
koffie, zwart zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
koffiebroodje	36	1 stuks (65 g)
koffiemelk, halfvol/vol	1	1 cupje (8 ml)
koffiemelkpoeder (mager)	2	1 zakje (3 g)
koffieroom	0	1 cupje (8 ml)
kokos (klapper)	3	1 eetlepel (15 g)
kokosbrood	7	1 broodbelegging (20 g)
kokosmakroon	29	1 stuks (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
kokosnoot	14	1 portie (100 gr)
komkommer	2	1 schaalpje (125 g)
konijn	0	1 stukje (75 g)
kouseband	1	1 aardappellepel (50 g)
krakeling	7	1 stuks (10 g)
krenten	8	1 eetlepel (10 g)
krentenbol	26	1 stuks (50 g)
krentenbrood met/zonder spijs	18	1 snee (35 g)
croepoek	15	1 plak (25 g)
croket, vlees-	12	1 stuks (70 g)
kruiden	0	1 theelepel (5 g)
kruidnootjes	7	5 stuks (10 g)
kruisbessen	11	1 schaalpje (125 g)
kumkwat	16	1 schaalpje (125 g)
kwark met vruchten en suiker	24	1 schaalpje (150 g)
kwark, mager/halfvol/vol	1	1 eetlepel (20 g)
kwark, mager/halfvol/vol	6	1 schaalpje (150 g)
kwarktaart	31	1 punt (115 g)
kweepeer	16	1 stuks (100 g)
lange vinger	4	1 stuks (5 g)
langetjes	5	1 stuks (5 g)
lasagna met vlees en saus	6	1 aardappellepel (50 g)
lekkerbekje	3	1 stuks (145 g)
lever	2	1 stukje (75 g)
liga Evergreen appel	15	1 stuks (19 g)
liga Evergreen bosvruchten	15	1 stuks (19 g)
liga Evergreen Crunchy muesli		
Appel Peer	12	1 stuks (19 g)

Product	Koolhydraten	Portie
liga Evergreen krenten	13	1 stuks (19 g)
liga, eerste/tweede/derde stap	11	1 stuks (15 g)
liga, Evergreen Hartig Kaas-Tomaat,	10	stuks (17 gram)
liga milkbreak	12	1 stuks
likeur	10	1 borrelglasje (35 ml)
limonadesiroop	6	1 eetlepel (10 ml)
limonadesiroop (30 ml siroop)	18	1 glas (150 ml)
limonadesiroop met suiker en zoetstof (30 ml siroop)	13	1 glas (150 ml)
limonadesiroop, zonder suiker (30 ml siroop)	2	1 glas (150 ml)
linzen (gaar)	6	1 aardappellepel (50 g)
lion	26	1 stuks
lion, mini	11	1 stuks
loempia	27	1 stuks (150 g)
lolly	14	1 stuks (15 g)
lolly, ijs-	13	1 stuks (60 ml)
lychees	20	1 schaalpje (125 g)
lychees op siroop	48	1 schaalpje (125 g)
macaroni (gaar)	14	1 aardappellepel (50 g)
macaronimix	9	per persoon (¼ zakje)
madeira	5	1 glaasje (50 ml)
magnum (alle soorten)	27	1 stuks (120 ml)
maïs (gaar)	6	1 aardappellepel (50 g)
maizena	6	1 eetlepel (7 g)
mandarijn	13	2 stuks (130 g)
mandarijnen op (lichte) siroop	18	1 schaalpje (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
mango	19	halve(130 g)
mangochutney	5	1 eetlepel (10 g)
margarine	0	1 broodbesmering (5 g)
marmite	0	1 broodbelegging (3 g)
marokkaans brood	16	1 snee (30 g)
mars	35	1 stuks (51 g)
mars ijs	18	1 stuks
mars, mini	12	1 stuks(18 g)
marsepein	16	1 stuks (25 g)
marshmallow	4	1 stuks (5 g)
mayonaise	1	sauslepel (25 g)
mayo light	3	1 sauslepel (25 g)
McDonalds Big Mac	42	1 stuks (211 g)
McDonalds Mc Chicken	45	1 stuks (185 g)
McDonalds Cheese burger	28	1 stuks (117 g)
McDonalds broodje Fish Filet	38	1 stuks (145 g)
McDonalds Groenteburger	40	1 stuks (202 g)
melk, mager/halfvol/vol	7	1 glas (150 ml)
meloen, net-	8	1 schaalpje (125 g)
meloen, suiker-	8	1 schaalpje (125 g)
meloen, water-	10	1 schaalpje (125 g)
meloen op siroop	24	1 schaalpje (125 g)
mergpijpje	15	1 stuks (30 g)
M & Ms (choco)	31	1 zakje
M & Ms (pinda)	26	1 zakje
mexico mix	6	1 aardappelpepel (50 g)
mie, gaar	14	1 aardappelpepel (50 g)
miehoen	16	1 aardappelpepel (50 g)
milkshake, McDonalds small	28	1 beker (250 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
milkshake McDonalds	45	1 beker (400 ml)
milky way	19	1 stuks
milky way, mini	7	1 stuks
milky way ijs	10	1 stuks
mineraalwater	0	1 glas (150 ml)
mini-pizza	35	1 stuks (100 g)
miso	0	1 theelepel (5 g)
mix voor bami/nasi/macaroni	6	per persoon (¼ zakje)
mix voor spaghetti	12	per persoon (¼ zakje)
mix voor tjap tjoy	10	per persoon (¼ zakje)
moccagebakje	34	1 stuks (85 g)
mon Chou	0	1 broodbelegging
mon Chou taart	32	1 punt (100 g)
moorkop	14	1 stuks (80 g)
moorkop, zonder suiker	5	1 stuks (80 g)
mosselen, gekookt	2	15 stuks (75 g)
mosterd	0	1 theelepel (3 g)
mosterdsaus, koud of warm	3	1 sauslepel (25 ml)
moussaka	3	1 aardappellepel (50 g)
muesli, alle soorten	6	1 eetlepel (10 g)
mueslibrood	17	1 snee (35 g)
mueslikoek	10	1 stuks (15 g)
mueslireep	19	1 stuks (35 g)
muisjes, gestampt	15	1 broodbelegging (15 g)
nasibal	26	1 stuks (85 g)
nasi goreng	10	1 aardappellepel (50 g)
nasigroenten (vers)	2	1 aardappellepel (50 g)
nasi goreng, vegetarisch	14	1 scheplepel (55 g)

Product	Koolhydraten	Portie
nasimix	5	per persoon (¼ zakje)
nectarine	6	1 stuks (90 g)
nibbit	52	1 zak (80 g)
noedels, gaar	13	1 aardappellepel (50 g)
noten, borrel	12	1 eetlepel (25 g)
noten, gemengd	2	1 eetlepel (20 g)
nuts, hazelnoot/amandel	31	1 stuks
nuts, mini	10	1 stuks (15 g)
oesters	2	1 portie (50 g)
olie	0	1 eetlepel (10 ml)
oliebol	27	1 stuks (65 g)
olijven	1	10 stuks (20 g)
omelet	1	van 1 ei (75 g)
ontbijtkoek	21	1 plak (30 g)
optimel	6	1 glas (150 ml)
ovenfrites	15	1 aardappellepel (50 g)
paksoi	2	1 aardappellepel (50 g)
paling, gerookt/vers	0	1 stukje voor op toast
pannekoek, naturel (klein)	20	1 stuks (70 g)
pannekoek, naturel (groot)	47	1 stuks (160 g)
pannekoek, kaas/spek	29	1 stuks (120 g)
pap, alle soorten zonder suiker	28	1 bord (250 ml)
pap, alle soorten zonder suiker	18	1 schaalpje (150 ml)
pap, alle soorten met 1 eetlepel suiker	38	1 bord (250 ml)
pap, alle soorten met 1 eetlepel suiker	28	1 schaalpje (150 ml)
papaya	10	1 schaalpje (125 g)
paprika	2	1 schaalpje (70 g)

Product	Koolhydraten	Portie
paranoten	1	1 eetlepel (20 g)
parijse aardappeltjes	10	1 aardappellepel (50 g)
parelgort	7	1 eetlepel (10 g)
pasta, meergranen, gekookt	11	1 aardappellepel (50 g)
pasta, meergranen, rauw	33	1 aardappellepel (50 g)
pasta, wit, gekookt	14	1 aardappellepel (50 g)
pasta, wit, rauw	37	1 aardappellepel (50 g)
pasteitje met ragoût	19	1 stuks (100 g)
passievrucht	1	1 stuks (15 g)
patates frites	19	1 aardappellepel (50 g)
patates frites	57	1 bakje/zakje (150 g)
patates frites, ovenfrites	15	1 aardappellepel (50 g)
paté	1	1 broodbelegging (15 g)
peer	14	1 stuks (120 g)
pennywafel	17	1 stuks (25 g)
pepermuntje	2	1 stuks (2 g)
pepermuntje zonder suiker	0	1 stuks (2 g)
pepernoten	12	4 stuks
pepsi-cola	15	1 glas (150 ml)
pepsi-cola light	0	1 glas (150 ml)
pepsels	7	10 stuks (10 g)
peren, gedroogd en geweekt	24	1 schaalte (125 g)
peren op (lichte) siroop	18	1 schaalte (125 g)
peren op water	9	1 schaalte (125 g)
perensap, ongezoet	9	1 wijnglas (100 ml)
peren/appelstroop	8	1 broodbelegging (15 g)
perzik	9	1 stuks (110 g)
perziken op (lichte) siroop	18	1 schaalte (125 g)
perziken op water	9	1 schaalte (125 g)

Product	Koolhydraten	Portie
petit four	19	1 stuks (50 g)
peulvruchten, gaar	9	1 aardappellepel (50g)
peulvruchten met groenten	6	1 groentelepел (50 gram)
peulvruchten met vlees	12	1 soeplepel (150 gram)
peulvruchten zonder vlees	16	1 soeplepel (150 gram)
piccalilli	1	1 eetlepel (15 g)
pils	6	1 bierglas (200 ml)
pindas	2	1 eetlepel (20 g)
pindakaas	3	1 broodbelegging (15 g)
pindasaus	6	1 sauslepel (25 ml)
pizza	70	1 stuks (300 g)
pizza crackers	32	1 doosje (75 g)
pizza mini-	35	1 stuks (100 g)
poestamix, groente	3	1 aardappellepel (50 g)
poestasaus	6	1 sauslepel (25 ml)
poffertjes	34	10 stuks (100 g)
pompelmoes	11	1 schijf (125 g)
pompoen	4	1 aardappellepel (50 g)
popcorn zoete	54	1 zakje (70 g)
popcorn zoute	50	1 zakje (70 g)
port	7	1 glaasje (50 ml)
pruimen	12	3 stuks (120 g)
pruimen gedroogd en geweekt	35	1 schaalte (125 g)
pruimen op siroop	19	1 schaalte (125 g)
pudding met suiker	30	1 schaalte (150 g)
pudding zonder suiker (zelf gemaakt)	16	1 schaalte (150 g)
puddingbroodje	45	1 stuks (150 g)
puddingpoeder	9	1 eetlepel (10 g)
puddingsaus, vruchten	10	1 sauslepel (25 ml)

Product	Koolhydraten	Portie
quinoa, - gaar	9	1 aardappel (50 g)
quinoa, - rauw	28	1 aardappel (50 g)
quorn	1	1 portie (60 g)
rabarber zonder suiker	3	1 schaal (125 g)
rabarber met suiker	18	1 schaal (125 g)
radijs	3	1 schaal (75 g)
ragoût, eier-/kaas-/vlees-	5	1 aardappel (50 g)
raki	0	1 glas (50 ml.)
rauwkost van vaste groente (+ olie en azijn)	2	1 schaal (70 g)
rauwkost van bladgroente (+ olie en azijn)	1	1 schaal (35 g)
rauwkost met slasaus	3	1 schaal (70 g)
ravioli	6	1 aardappel (50 g)
remouladesaus	2	1 sauslepel (25 ml)
rice crispies	4	1 eetlepel (5 g)
rijst, wit - gekookt	16	1 aardappel (50 g)
rijst, wit - rauw	39	1 aardappel (50 g)
rijst, zilvervlies – gekookt	13	1 aardappel (50 g)
rijst, zilvervlies - rauw	36	1 aardappel (50 g)
rijstbloem	2	1 eetlepel (3 g)
rijstepap/-vla, zonder suiker	17	1 schaal (150 ml)
rijstevlaai	26	1 punt (85 g)
rijstewafel	6	1 stuk
rijst-pilav	15	2 eetlepels (50 gram)
rivella light	2	1 glas (150 ml)
roerei	0	1 portie (75 g)

Product	Koolhydraten	Portie
roggebrood	18	1 sneetje (50 g)
rolo	37	1 rolletje
rondo	37	1 stuks (60 g)
rookworst	1	1 stukje (85 g)
room, geklopt met suiker	1	1 eetlepel (5 g)
room, geklopt zonder suiker	0	1 eetlepel (5 g)
room, zure	1	1 eetlepel (20 g)
roomboter	0	1 broodbesmering (5 g)
roomijs	11	1 bolletje (50 g)
roosvicee (30 ml siroop)	16	1 glas (150 ml)
roosvicee	6	1 eetlepel (10 ml)
roosvicee dieet	1	voor 1 glas (30 ml)
rösti	11	1 aardappellepel (50 g)
roti	40	(uitgegaan van: 15 roti's uit 1 kilo bakmeel) (± 65)
roze koek	46	1 stuks (60 g)
rozenbottelsiroop (30 ml siroop)	15	1 glas (150 ml)
rozijnen	8	1 eetlepel
rozijnen	9	1 doosje
rozijnenbrood met/zonder spijs	18	1 snee (35 g)
rum	0	1 borrelglasje (35 ml)
salade van groenten en aardappelen	16	1 schaalte (110 gram)
salade kant-en-klaar, gemiddeld	1	voor 1 toostje (15 g)
salmiak	0	1 zakje (5 g)
salmiak riksen	7	1 stuks (10 g)
sandwichspread	2	1 broodbelegging (15 g)
san Francisco biscuit, volkoren	7	1 stuks (10 g)
saromapudding	27	1 schaalte (150 g)

Product	Koolhydraten	Portie
saté met saus	10	3 stokjes met saus (150 g)
satésaus	5	1 sauslepel (25 ml)
saucijs	1	1 stuks (75 g)
saucijzebroodje	23	1 stuks (70 g)
saus, barbecue-	5	1 sauslepel (25 ml)
saus, chocolade-	14	1 sauslepel (25 ml)
saus, cocktail-	3	1 sauslepel (25 ml)
saus, curry	7	1 sauslepel (25 ml)
saus, frikadel-	3	1 sauslepel (25 ml)
saus, frites-	2	1 eetlepel (15 ml)
saus, kerrie-	2	1 sauslepel (25 ml)
saus, knoflook-	3	1 sauslepel (25 ml)
saus, sla-	1	1 eetlepel (15 ml)
saus van vlees en tomaat	2	1 soeplepel (150 gram)
saus, vis	12	1 soeplepel (150 ml.)
saus, vruchten-	10	1 sauslepel (25 ml)
saus, warme (geen vruchtensaus)	2	1 sauslepel (25 ml)
schaschliksaus	4	1 eetlepel (15 ml)
schnitzel, groente gepaneerd	13	1 stuk (75 g)
schnitzel, kaas-, gepaneerd	10	1 stuks (75 g)
schnitzel, kip-, gepaneerd	7	1 stuks (75 g)
schnitzel, varkens-, gepaneerd	4	1 stuks (75 g)
schnitzel, Wiener, gepaneerd	4	1 stuks (75 g)
scholietje	8	1 stuks
schuimpje	6	1 stuks (6 g)
selderiesalade	2	1 eetlepel (15 g)
seven-up	15	1 glas (150 ml)
seven-up light	0	1 glas (150 ml)
sesamzaad	1	1 eetlepel (15 g)

Product	Koolhydraten	Portie
sharon fruit	24	1 stuks
sherry, dry	2	1 glaasje (50 ml)
sherry, medium	4	1 glaasje (50 ml)
shoarmabroodje (inclusief saus)	31	1 stuks (150 g)
shuttles	3	1 stuks
sinaasappel	9	1 stuks (120 g)
sinaasappelsap, ongezoet	9	1 wijnglas (100 ml)
sinas	14	1 glas (150 ml)
sinas light	0	1 glas (150 ml)
siroop vruchtenlimonade (30 ml siroop)	16	1 glas (150 ml)
slaatje (huzaren)	7	1 aardappellepel (50 g)
slagroom, imitatie, geklopt met suiker	1	1 eetlepel (10 g)
slagroom, imitatie, geklopt zonder suiker	0	1 eetlepel (10 g)
slagroom met suiker	1	1 eetlepel (5 g)
slagroom zonder suiker	0	1 eetlepel (5 g)
slagroomgebakje	26	1 stuks (85 g)
slagroomsoes (groot) zonder chocolade	8	1 stuks
slagroomsoes (groot) met chocolade	18	1 stuks
slagroomsoes zonder suiker	2	1 stuks (80 g)
slagroompunt	27	1 stuks (90 g)
slakken	1	1 portie (50 g)
slamix	2	1 eetlepel (15 g)
slankonaise	2	1 eetlepel (15 g)
slasaus	1	1 eetlepel (15 g)
slavink	2	1 stuks (75 g)
smacks	4	1 eetlepel (5 g)
smarties	30	1 koker (40 g)
smarties	8	1 doosje (12g=12 stuks)

Product	Koolhydraten	Portie
smeerkaas	0	1 broodbelegging (15 g)
sneeuwster	15	1 punt (50 g)
snickers	32	1 stuks
snickers, mini	11	1 stuks
snickers ijs	19	1 stuks
snoepje	5	1 stuks (6 g)
snoepje zonder suiker	0	1 stuks (6 g)
snoepje met fructose	5	1 stuks (6 g)
sodawater	0	1 glas (150 ml)
soep, erwten	16	1 soeplepel (150 ml.)
soep, gebonden	10	1 bord (250 ml)
soep, gebonden	8	1 kop (200 ml)
soep, groente	6	1 soeplepel (150 ml.)
soep, met vermicelli	8	1 bord (250 ml)
soep, heldere	2	1 soeplepel (150 ml.)
soep, kippen	4	1 soeplepel (150 ml.)
soep, kippen, gevuld, Surinaams	11	1 bord (350 gr)
soep, peulvruchten met vlees	23	1 bord (250 ml)
soep, peulvruchten met vlees	18	1 kop (200 ml)
soep, rode linzen	9	1 soeplepel (150 ml.)
soep, tomaten	6	1 soeplepel (150 ml.)
soep zonder bindmiddel	0	1 kop (200 ml)
soepstengel	3	1 stuks
softijs	16	1 stuks (klein)
sojabonen	5	1 aardappellepel (50 g)
sojabrokjes	2	1 eetlepel (25 g)
sojamelk	4	1 glas (150 ml)
sojamelk met smaak	12	1 glas (150 ml)
sojasaus, zoet	4	1 eetlepel (10 g)

Product	Koolhydraten	Portie
sojasaus, zout	2	1 eetlepel (10 g)
sojavlees	5	1 stuks (50 g)
Spaanse zoete wijn	22	1 wijnglas (100 ml)
spaghetti	14	1 aardappellepel (50 g)
spaghetti bolognese	6	1 aardappellepel (50 g)
spaghettimix	12	per persoon (¼ zakje)
speculaasje	7	1 stuks (10 g)
spekkie	4	1 stuks (5 g)
sprits	16	1 stuks (25 g)
sprits, mini-	9	1 stuks (15 g)
stamppot, alle soorten	6	1 aardappellepel (50 g)
sterappel	14	1 stuk (125 g)
sterkers	0	1 schaalte (50 g)
stokbrood	5	1 snee (10 g)
stokjes, zout	7	10 stuks (10 g)
stoofpeertjes met suiker	23	1 schaalte (125 g)
stoofpeertjes zonder suiker	12	1 schaalte (125 g)
strooikaas, Zwitserse	0	1 eetlepel (10 g)
stroop	11	1 broodbelegging (15 g)
stroopwafel	28	1 stuks (40 g)
stroopwafel zonder suiker	16	1 stuks (25 g)
studentenhaver	7	1 eetlepel (20 g)
sucade	7	1 eetlepel (10 g)
suiker, alle soorten	10	1 eetlepel (10 g)
suiker	5	1 klontje (5 g)
suikerbrood	22	1 snee (35 g)
sultana	11	1 stuks (15 g)
sultana, hartig	8	1 stuks
sultana, Yofruit	13	1 stuks

Product	Koolhydraten	Portie
suikermäis	6	1 aardappelpepel (50 g)
sundae, ijs met aardbeiensaus	38	1 stuks
sundae, ijs met chocoladesaus	44	1 stuks
taai-taai	14	1 stuks (20 g)
taai, kleuter-	7	1 stuks (10 g)
taart, appel-	37	1 punt (90 g)
taart, appel-, zonder suiker	15	1 punt (90 g)
taart, kwark-	31	1 punt (115 g)
taart, kwark-, zonder suiker	4	1 punt (60 g)
tagliatelli	5	aardappelpepel (50 g)
tahoe	1	1 plak (75 g)
taksi	24	1 pakje (200 ml)
taksi	18	1 glas (150 ml)
taksi GST	5	1 pakje (200 ml)
tartaar	0	1 stuks (100 g)
tarwebiscuit	7	1 stuks
tarwebloem	7	1 eetlepel (10 g)
tarwekiemen	2	1 eetlepel (6 g)
taugé	2	1 aardappelpepel (50 g)
tempé	4	1 plak (75 g)
thee, zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
tic Tac	16	1 doosje
tjap tjoy	2	1 aardappelpepel (50 g)
tjap tjoy mix	10	per persoon (¼ zakje)
toast	7	1 snee (10 g)
toast, klein	1	1 stuks (2 g)
toast, groot (Melba)	3	1 stuks (5 g)
toffee	4	1 stuks (5 g)

Product	Koolhydraten	Portie
tomaat	1	1 stuks (70 g)
tomatensap, -groentesap	2	1 wijnglas (100 ml)
tomatenketchup	3	1 eetlepel (15 g)
tomatenpuree	3	1 eetlepel (20 g)
tomatensap	2	1 wijnglas (100 ml)
tomatensaus	2	1 sauslepel (25 ml)
tompouce	37	1 stuks (100 g)
tonic	12	1 glas (150 ml)
tonic light	0	1 glas (150 ml)
topping, geklopt met suiker	1	1 eetlepel (10 g)
topping, geklopt zonder suiker	0	1 eetlepel (10 g)
tortilla	25	1 portie (275 gram)
tuc	3	1 stuks (5 g)
tum-tum	8	3 stuks (10 g)
Turkse schapenkaas	3	1 blokje (30 gram)
tutti-frutti, geweld zonder suiker	30	1 schaalpje (125 g)
tweedrank, dubbeldrank	10	1 wijnglas (100 ml)
twix	37	1 stuks
twix, mini	13	1 stuks
tyrolienne groente	5	1 aardappelpepel (50 g)
uitjes, zoet/zuur	5	1 schaalpje (75 g)
uitjes, zuur	2	1 schaalpje (75 g)
vanillesuiker	5	1 zakje (5 g)
vanilleyoghurt	20	1 schaalpje (150 ml)
varkensschnitzel, gepaneerd	4	1 stuks (75 g)
veenbessen (cranberries)	4	1 schaalpje (125 g)
vegetarische cheeseburger	10	100 g

Product	Koolhydraten	Portie
vegetarische cordon bleu	17	100 g
vegetarische hamburger	7	75 g
vegetarische nuggets	16	5 stuks (85g)
vegetarische groenteschnitzel	13	75 g
vegetarische steak	9	100 g
vermouth, zoet	8	1 glaasje (50 ml)
vermouth, droog	3	1 glaasje (50 ml)
viennetta (gemiddeld)	16	1 stukje 1/6 deel
vietnamese loempia	13	1 stuks (70 g)
vieux	0	1 borrelglaasje (35 ml)
vijgen, vers	24	1 schaalpje (125 g)
visballetjes	2	1 stuk (20 g)
vijgen, gedroogd	11	1 stuks (20 g)
vis, ongepaneerd	0	1 stuks (100 g)
vis, gepaneerd	12	1 stuks (100 g)
vis met saus	7	1 soeplepel (150 gram)
vissticks	3	1 stuks (25 g)
vitaminwater	22	1 flesje (500 ml)
vla, mager/vol	22	1 schaalpje (150 ml)
vla, zonder suiker	13	1 schaalpje (150 ml)
vlaai	25	1 punt (75 g)
vlees, gepaneerd	5	1 stuks (75 g)
vlees, ongepaneerd	0	1 stuks (75 g)
vleeskroket	12	1 stuks (70 g)
vlees en tomaat en okra	10	1 groentelepel (50 gram)
vleeswaren, alle soorten	0	1 broodbelegging (15 g)
vlokken, chocolade-	11	1 broodbelegging (15 g)
volkorenbiscuitje	7	1 stuks (10 g)
volkorenbloem	7	1 eetlepel (10 g)

Product	Koolhydraten	Portie
vruchten op siroop	19	1 schaalte (125 g)
vruchten op water	10	1 schaalte (125 g)
vruchtendrank (type tweedrank)	20	1 glas (150 ml)
vruchtengebak	40	1 stuks (110 g)
vruchtenhagel	15	1 broodbelegging (15 g)
vruchtenkwark, mager / halfvol / vol met suiker	24	1 schaalte (150 g)
vruchtensap, ongezoet gem.	15	1 glas (150 ml)
vruchtenlimonadesiroop met suiker (30 ml siroop)	18	1 glas (150 ml)
vruchtenlimonadesiroop zonder suiker (30 ml siroop)	1	1 glas (150 ml)
vruchtennectar	13	1 wijnglas (100 ml)
vruchtenvlaai	28	1 punt (75 g)
vruchtenyoghurt mager, zonder suiker (light)	6	1 schaalte (150 ml)
vruchtenyoghurt, vol/mager met suiker	21	1 schaalte (150 ml)
walnoten	2	1 eetlepel (20 g)
water	0	1 glas (150 ml)
watergruwel met suiker	26	1 schaalte (150 ml)
watermeloen	10	1 schaalte (125 g)
waterijsje	13	1 stuks (60 ml)
wentelteeftje met suiker	26	1 stuks (35 g)
wentelteeftje zonder suiker	18	1 stuks (35 g)
whisky	0	1 borrelglaasje (35 ml)
wiener schnitzel, gepaneerd	4	1 stuks (75 g)
winegum	3	1 stuks (5 g)
witte bonen in tomatensaus	7	1 aardappellepel (50 g)

Product	Koolhydraten	Portie
wodka	0	1 borrelglaasje (35 ml)
wokkels	52	1 zak (75 g)
worchestershiresaus	2	1 eetlepel (10 ml)
worst, rook-	1	1 stukje (85 g)
wortelsap	10	1 wijnglas (100 ml)
worstenbroodje	26	1 stuks (75 g)
wijn, rood	3	1 wijnglas (100 ml)
wijn, wit	0	1 wijnglas (100 ml)
wijn, zoete Spaanse	22	1 wijnglas (100 ml)
wijnbal	10	1 stuks
wybertjes	7	10 gram
yogho Yogho stick	12	1 stuks
yoghurt, mager/vol	6	1 schaalkje (150 ml)
yoghurt, Bulgaarse mager/vol	9	1 schaalkje (150 ml)
yoghurtdrank (Yogidrink)	17	1 glas (150 ml)
yoghurtslasaus, yagonaise	2	1 eetlepel (15 g)
ijs, consumptie-	10	1 bolletje (50 g)
ijs, chocolade aan stokje	17	1 stuks (70 ml)
ijs, Magnum	27	1 stuks (120 ml)
ijs, room-	13	1 bolletje (50 g)
ijs, zonder suiker	1	1 bolletje (50 g)
ijslolly (waterijs)	13	1 stuks (60 ml)
ijs, soft-	16	1 stuks (klein)
ijs, yoghurt	12	1 bolletje (50 g)
zandkoekjes	13	1 stuks (25 gram)
zemelen	1	1 eetlepel (5 g)
zilveruien, zoetzuur	0	1 stuks (5 g)

Product	Koolhydraten	Portie
zilveruien, zoetzuur	5	1 schaalpje (75 g)
zilvervliesrijst, gekookt	13	1 aardappellepel (50 g)
zilvervliesrijst, rauw	36	1 aardappellepel (50 g)
zoenen, chocolade	11	1 stuks (17 g)
zoete aardappel	11	1 aardappellepel (50 g)
zoethout	0	1 stokje (10 g)
zoetstoftabletjes	0	1 stuks (2 g)
zonnebloempitten	3	1 eetlepel (15 g)
zonnebloem/kalebas pitten	7	½ turks glas (30 gram)
zoute haring	0	1 stuks (75 g)
zoute koekjes	3	1 stuks
zoutjes	5	1 stuks (10 g)
zoutjes, kaas-	2	1 stuks (5 g)
zoutjes, Japanse	17	1 handje vol (25 g)
zoute stokjes	7	10 stuks (10 g)
zure haring	0	1 stuks (75 g)
zure room	1	1 eetlepel (20 g)
zuurstok	50	1 stuks (50 g)
zuurtjes	5	1 stuks (6 g)
zuurtjes met fructose	5	1 stuks (6 g)
zuurtjes zonder suiker	0	1 stuks (6 g)
zwarte bessen	11	1 schaalpje (125 g)
zwarte koffie zonder suiker	0	1 kopje (125 ml)
zwart-wit (salmiak)	0	1 zakje (5 g)
Zwitserse strooikaas	0	1 eetlepel (15 g)



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

