



Toelichting gebruik Koolhydratenlijst

Voeding levert eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten worden in ons lichaam omgezet in glucose (“suiker”) en kunnen de bloedsuikerwaarde verhogen. Het is belangrijk dat er een goede balans is tussen de hoeveelheid gegeten koolhydraten en de hoeveelheid insuline in het bloed, zodat de bloedsuikerwaarde binnen de normaalwaarden blijft.

In deze koolhydratenlijst vindt u van veel verschillende voedingsmiddelen het koolhydraatgehalte in de laatste kolom. Het gaat hier om gemiddelde waarden. Op de verpakking van voedingsmiddelen staat ook vaak de hoeveelheid koolhydraten van het product vermeld, soms alleen per 100 gram product, dan moet de hoeveelheid koolhydraten per stuk nog worden berekend.

In de koolhydratenlijst staan ook 2 kolommen over de hoeveelheid vet; 1e kolom met de hoeveelheid vet in totaal en de 2e kolom geeft aan hoeveel van deze totale hoeveelheid vet bestaat uit verzadigd vet. Vet heeft geen directe invloed op de bloedsuikerwaarden, maar levert wel veel kcal. Voedingsmiddelen met veel vet vertragen de opname van koolhydraten uit de voeding. Bij een gezonde voeding is het advies om het gebruik van verzadigde vetten te beperken.

Wij zijn ons bewust van het feit dat wij nooit een volledig overzicht kunnen geven van koolhydraten in producten. Meer informatie over koolhydraten kunt u dan ook op internet vinden. Verder zijn er speciale koolhydraten-app's. Bij het Voedingscentrum is de brochure Eettabel te bestellen, in deze uitgebreide brochure wordt onder andere de hoeveelheid koolhydraten genoemd van een groot aantal voedingsmiddelen. Deze brochure kunt u bestellen via www.voedingscentrum.nl

Diabetesteam Zaans Medisch Centrum

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Aalbessen, vers	1 schaalkje	100 gram	0	0	5
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50 gram	4	1	13
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50 gram	0	0	8
Aardappelkroket	1 stuks	30 gram	4	1	7
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50 gram	2	1	6
Aardbeien, vers	1 schaalkje	100 gram	0	0	6
Abrikozen, gedroogd geweld	1 schaalkje	150 gram	0	0	27
Abrikozen, op eigen sap	1 schaalkje	140 gram	0	0	13
Advocaat	1 glaasje	50 ml	2	1	14
Amandelbroodje	1 stuks	60 gram	17	4	25
Ananas, vers	1 schijf	100 gram	0	0	12
Appel	1 stuks	150 gram	0	0	15
Appelbeignet	1 stuks	55 gram	6	1	10
Appelcarré	1 stuks	110 gram	21	9	42
Appelflap	1 stuks	100 gram	26	10	38
Appelmoes, met suiker	1 schaalkje	200 gram	0	0	38
Appelpuree, zonder suiker	1 schaalkje	200 gram	0	0	16
Appelsap, ongezoet	1 glas	150 ml	0	0	15
Appeltaart	1 punt	90 gram	10	3	37
Augurken	1 stuks	25 gram	0	0	1
Advocado, zonder pit	1 stuks	200 gram	20	2	14
Babi pangang	1 opscheplepel	75 gram	8	3	5
Bak- en braadvet	1 eetlepel	15 ml	15	8	0
Bak- en braadvet, dieet	1 eetlepel	15 ml	15	4	0
Bak- en braadvet, vloeibaar	1 eetlepel	15 ml	15	2	0
Bakbanaan	1 stuks	130 gram	0	0	41
Bamibal/schijf	1 stuks	85 gram	12	6	26
Bami goreng	1 opscheplepel	60 gram	3	1	11
Banaan	1 stuks	100 gram	0	0	20

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Banketstaaf	1 stukje	55 gram	14	4	22
Basterdsuiker	1 eetlepel	15 gram	0	0	14
Berenburg	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Berlinerbol	1 stuks	80 gram	19	6	30
Beschuit volkoren	1 stuks	10 gram	1	0	7
Bessen, vers	1 schaalpje	100 gram	0	0	5
Bessenjenever	1 glaasje	35 ml	0	0	6
Bessensap (bosbessen)	1 glas	150 ml	0	0	17
Bessensap (rode bessen)	1 glas	150 ml	0	0	14
Bier, alcoholarm of alcoholvrij	1 glas	200 ml	0	0	10
Bier, oudbruin	1 glas	200 ml	0	0	10
Bier, pils	1 glas	200 ml	0	0	6
Bindmiddelen, gemiddeld	1 eetlepel	10 gram	0	0	8
Biscuit, chocolade	1 stuks	10 gram	2	1	6
Biscuit, volkoren	1 stuks	10 gram	2	0	7
Bitterbal	1 stuks	20 gram	4	2	5
Bitterkoekje	1 stuks	10 gram	3	2	7
Bladerdeeg	1 plakje	40 gram	19	7	16
Bloemkool, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Bokkenpootje	1 stuks	10 gram	2	1	6
Bolletje, wit, bruin, volkoren	1 stuks	50 gram	1	0	23
Bonbon	1 stuks	15 gram	3	2	10
Bonbon, met likeurvulling	1 stuks	15 gram	3	2	6
Borrelnootjes	1 eetlepel	15 gram	9	2	11
Bosbessen, vers	1 schaalpje	100 gram	0	0	5
Bossche bol	1 stuks	75 gram	20	11	16
Boter, room	1 theelepeltje	5 gram	4	3	0
Boterkoek	1 stukje	30 gram	10	6	17
Bouillon van blokje	1 kop	200 ml	0	0	0
Bounty	1 stuks	55 gram	14	11	31

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Bounty, mini	1 stuks	15 gram	4	3	9
Bramen, vers	1 schaalpje	100 gram	1	0	8
Broccoli, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Brood, wit, bruin, volkoren	1 snee	35 gram	3	1	15
Brood, krenten	1 snee	35 gram	1	0	18
Brood, krenten met spijs	1 snee	35 gram	2	0	20
Brood, Turks	1 snee	30 gram	0	0	15
Brood, pistolet, pita- shoarmabroodje	1 stuks	50 gram	1	0	26
Brood, Bolletje of puntje wit/ bruin,	1 stuks	50 gram	1	0	23
Krentenbol	1 stuks	50 gram	2	0	26
Mueslibol	1 stuks	50 gram	2,	0	29
Bruine bonen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	9
Cake	1 plak	30 gram	7	3	13
Campari	1 glaasje	35 ml	0	0	4
Casave		100 gram	0	0	35
Cashewnoten	10 stuks	20 gram	10	2	4
Chili con carne	1 opscheplepel	50 gram	4	1	4
Chipolatapudding	1 schaalpje	100 gram	12	7	24
Chips	1 zakje	35 gram	9	3	15
Chocolade, melk	1 reep	45 gram	15	8	25
Chocolade, met noten	1 reep	45 gram	18	9	19
Chocolade, puur	1 reep	45 gram	14	9	23
Chocoladehagel/vlokken	Voor 1 snee	15 gram	3	2	10
Chocolademelk, mager	1 glas	150 ml	0	0	17
Chocolademelk, vol	1 glas	150 ml	4	3	18
Chocolademousse	1 schaalpje	125 gram	18	10	32
Chocoladepasta	voor 1 snee	15 gram	6	1	8

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Citroenjenever	1 glaasje	35 ml	0	0	1
Cognac	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Cornflakes	1 eetlepel	5 gram	0	0	4
Cracker	1 stuks	10 gram	2	1	7
Cream cracker	1 stuks	10 gram	2	1	7
Crème fraîche	1 eetlepel	10 ml	4	2	0
Croissant	1 stuks	40 gram	9	5	18
Dadels, geconfijt	1 stuks	5 gram	0	0	5
Dextro	1 stuks	3 gram	0	0	3
Djoez	1 glas	150 ml	0	0	18
Donut	1 stuks	75 gram	21	6	26
Doperwten, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	6
Drop, zoet of zout	1 stuks	5 gram	0	0	4
Druiven, vers	1 trosje	125 gram	0	0	19
Druivensap	1 glas	150 ml	0	0	23
Druivensuiker/dextro	1stuks	3 gram	0	0	3
Dubbeldrank	1 glas	150 ml	0	0	17
Dubbelfris	1 glas	150 ml	0	0	15
Dubbelfris Light	1 glas	150 ml	-	-	5
Ei, gebakken	1 stuks	50 gram	9	2	0
Ei, gekookt	1 stuks	50 gram	5	1	0
Eierkoek	1 stuks	30 gram	1	0	22
Erwtensoep	1 bord	250 ml	1	1	16
Evergreen, krenten	1 stuks	20 gram	1	0	13
Evergreen, appel	1 stuks	20 gram	2	0	15
Flensje	1 stuks	40 gram	3	1	7
Foeyonghai	1 opscheplepel	50 gram	4	1	4

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Frambozen, vers	1 schaalpje	100 gram	0	0	7
Frikadel	1 stuks	80 gram	15	5	6
Frisdrank	1 glas	150 ml	0	0	15
Frisdrank-light	1 glas	150 ml	0	0	0
Fruit, gemiddeld	1 stuks	125 gram	0	0	15
Fruitsalade	1 schaalpje	125 gram	0	0	15
Fruitcocktail, op siroop	1 schaalpje	150 gram	0	0	26
Gadogado	1 opscheplepel	50 gram	6	1	4
Garnalen	15 stuks	25 gram	1	0	0
Gevulde koek	1 stuks	60 gram	11	4	37
Gevuld speculaas	1 blokje	30 gram	8	2	15
Goulash	1 opscheplepel	50 gram	8	4	1
Grapefruit	1 halve	75 gram	0	0	5
Groente, gemiddeld	1 opscheplepel	50 gram	0	0	2
Halvajam	voor 1 snee	15 gram	0	0	5
Halvarine, 40% vet	voor 1 snee	5 gram	2	1	0
Halvarine, 20-40% vet	voor 1 snee	5 gram	2	0	0
Hamburger, op broodje	1 stuks	125 gram	9	3	28
Haring, gerookt	1 stuks	75 gram	14	3	0
Haring, in tomatensaus	1 stuks	45 gram	5	1	1
Haring, zoute	1 stuks	75 gram	7	2	0
Haring, zure	1 stuks	75 gram	12	3	0
Haverhoutpap	1 schaalpje	150 ml	5	3	12
Hazelnootchocoladepasta	voor 1 snee	15 gram	7	0	7
Honing	voor 1 snee	15 gram	0	0	12
Jagermeister	1 glaasje	35 ml	0	0	5
Jam	voor 1 snee	15 gram	0	0	10

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Japanse mix	1 eetlepel	5 gram	0	0	4
Jenever, jong of oude	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Jus, gemiddeld van boter	1 sauslepel	25 ml	11	7	0
Jus, gemiddeld van dieetmarg.	1 sauslepel	25 ml	10	2	0
Jus d'orange	1 glas	150 ml	0	0	15
Kaas, Brie 50+	voor 1 toostje	10 gram	3	2	0
Kaas, Edammer 40+	voor 1 snee	20 gram	5	3	0
Kaas, Goude 48+	voor 1 snee	20 gram	6	4	0
Kaas, Hüttenkäse	voor 1 snee	20 gram	1	1	0
Kaas, Leidse 20+	voor 1 snee	20 gram	3	2	0
Kaas, Mon Chou	Voor 1 snee	15 gram	5	3	0
Kaas, Paturain	voor 1 toostje	10 gram	4	2	0
Kaas, Rambol	voor 1 snee	20 gram	7	3	1
Kaas, smeerkaas 40+	voor 1 snee	20 gram	3	1	0
Kaas, smeerkaas 20+	voor 1 snee	20 gram	1	1	0
Kaas, Turkse schapenkaas	1 blokje	10 gram	3	2	1
Kaas, Zwitsere strooi-	Voor 1 snee	2 gram	0	0	0
Kaaskoekje	1 stuks	5 gram	3	2	6
Kaaswafel	1 stuks	5 gram	2	1	2
Kaassoufle	1 stuks	50 gram	11	3	11
Kandijkoek	1 plak	20 gram	0	0	14
Karnemelk	1 glas	150 ml	1	0	5
Kauwgom	1 stuks	5 gram	0	0	4
Kauwgom, suikervrij	1 stuks	2 gram	0	0	0
Kersen	1 schaalpje	100 gram	0	0	13
Kersenbonbon	1 stuks	15 gram	3	2	6
Ketchup, tomaten	1 eetlepel	15 ml	0	0	4
Ketjap, asin en manis	1 eetlepel	15 ml	0	0	5
Kitkat	1 staafje	10 gram	2	1	7

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Kiwi	1 stuks	75 gram	0	0	7
Knäckebröd	1 snee	10 gram	1	0	6
Knäckebröd, lichtgewicht	1 snee	5 gram	0	0	3
Knakworst	1 stuks	20 gram	5	2	1
Koekje	1 stuks	10 gram	3	2	6
Koffiebroodje	1 stuks	65 gram	6	2	36
Koffiemelk, vol	1 cupje	8 ml	1	0	1
Koffiemelk, halfvol	1 cupje	8 ml	0	0	1
Koffiepoeder (creamer)	1 zakje	5 gram	1	1	2
Koffieroom	1 cupje	8 ml	2	1	0
Kokosbrood	voor 1 snee	20 gram	6	5	7
Kokosmakron, groot	1 stuks	50 gram	12	10	29
Komkommer	1 schaalpje	115 gram	0	0	1
Kousenband, rauw		20	0	0	5
Krenten	1 eetlepel	10 gram	0	0	8
Krentenbol	1 stuks	50 gram	2	1	26
Kroepoek	1 schaalpje	10 gram	3	1	6
Kroket	1 stuks	70 gram	10	4	12
Kruidnootjes	5 stuks	5 gram	0	0	5
Kruisbessen	1 schaalpje	125 gram	0	0	11
Kumquat	1 stuks	10 gram	0	0	2
Kwark, vol	1 schaalpje	150 ml	17	10	5
Kwark, mager	1 schaalpje	150 ml	1	0	6
Kwark, mager met vruchten	1 schaalpje	150 ml	2	1	23
Kwarktaart	1 punt	115 gram	13	8	31
Lange vinger	1 stuks	5 gram	0	0	4
Lasagna, met vlees en saus	1 opscheplepel	50 gram	5	3	5
Lekkerbekje	1 stuks	145 gram	18	3	3
Leverworst	voor 1 snee	15 gram	4	2	0

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Liga (peuterkoek)	1 stuks	15 gram	1	0	11
Likeur	1 glaasje	15 ml	0	0	10
Limonade	1 glas	150 ml	0	0	14
Limonade, suikervrij	1 glas	150 ml	0	0	0
Linzen	1 opscheplepel	50 gram	0	0	6
Loempia	1 stuks	150 gram	12	2	28
Lolly	1 stuks	15 gram	0	0	14
Lychee	1 stuks	10 gram	0	0	2
M & M's, met chocolade	1 zakje	50 gram	11	6	35
M & M's, met pinda's	1 zakje	50 gram	14	5	29
Macaroni, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	10
Macaroni, met ham/kaassaus	1 opscheplepel	50 gram	3	2	5
Maïs	1 kolf	50 gram	1	0	5
Makreel, gerookt	voor 1 snee	40 gram	12	3	-
Mandarijn	1 stuks	65 gram	0	0	6
Mango	1 halve	130 gram	0	0	20
Margarine	voor 1 snee	5 gram	4	2	0
Margarine, dieet	voor 1 snee	5 gram	4	1	0
Mariabiscuitje	1 stuks	5 gram	1	0	4
Mars	1 stuks	60 gram	10	6	41
Mars, mini	1 stuks	20 gram	3	2	14
Marsepein	1 stukje	25 gram	4	0	17
Marshmallows	1 stuks	7 gram	0	0	6
Matses	1 stuks	10 gram	0	0	7
Mayonaise	1 eetlepel	15 ml	12	1	0
Mayonaise, halfvol	1 eetlepel	15 ml	3	0	2
Melk, vol	1 glas	150 ml	5	3	7
Melk, halfvol	1 glas	150 ml	2	2	7
Melk, mager	1 glas	150 ml	0	0	8

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Meloen, net- of suiker-	1 schijf	100 gram	0	0	6
Meloen, water-	1 schijf	100 gram	0	0	8
Mie	1 opscheplepel	50 gram	0	0	10
Miehoen	1 opscheplepel	50 gram	0	0	16
Milkshake	1 beker	150 ml	3	2	18
Milky Way	1 stuks	30 gram	5	3	22
Milky Way, mini	1 stuks	15 gram	2	2	11
Mineraalwater/bronwater	1 glas	150 ml	0	0	0
Minipizza	1 stuks	100 gram	11	2	35
Moorkop	1 stuks	80 gram	21	11	11
Mosterd	1 theelepel	5 gram	0	0	0
Moussaka	1 opscheplepel	50 gram	3	1	6
Muesli, krokant	1 eetlepel	10 gram	1	1	5
Muesli	1 eetlepel	10 gram	1	0	7
Mueslireep	1 stuks	25 gram	4	1	17
Muisjes	voor 1 snee	15 gram	0	0	15
Nasibal/schijf	1 stuks	85 gram	14	7	26
Nasigoreng	1 opscheplepel	50 gram	1	0	11
Nectarine	1 stuks	90 gram	0	0	7
Noten, gemengd	1 eetlepel	20 gram	11	2	3
Nuts	1 stuks	50 gram	10	3	36
Nuts, mini	1 stuks	15 gram	3	1	11
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10 ml	10	1	0
Oliebol	1 stuks	50 gram	5	1	20
Olijven	10 stuks	20 gram	3	0	1
Ontbijtkoek	1 plak	20 gram	0	0	12
Ontbijtkoek voorverpakt	70 gram	20 gram	0	0	48

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Paaseitje	1 stuks	5 gram	2	1	3
Paling, gerookt	voor 1 toostje	10 gram	2	1	0
Pannenkoek	1 stuks	100 gram	5	2	27
Pap, griesmeel, zonder suiker	1 schaalpje	150 ml	4	2	20
Pap, haverhout, zonder suiker	1 schaalpje	150 ml	5	3	12
Pap, karnemelkse, zonder suiker	1 schaalpje	150 ml	1	0	11
Papaja	1 schaalpje	100 gram	0	0	8
Passievrucht	1 stuks	15 gram	0	0	1
Pasteibakje	1 stuks	30 gram	15	9	13
Patat frites	1 opscheplepel	50 gram	8	3	19
Patat frites	1 bakje/zakje	150 gram	23	10	57
Peer	1 stuks	120 gram	0	0	14
Pennywafel	1 stuks	25 gram	5	3	17
Peperkoek	1 plak	20 gram	0	0	12
Pepermunt	1 stuks	2 gram	0	0	2
Pepernoten	1 stuks	1 gram	0	0	1
Perzik	1 stuks	110 gram	0	0	9
Petitfour	1 stuks	50 gram	17	9	20
Pindakaas	voor 1 snee	15 gram	8	1	2
Pizza	1 stuks	300 gram	46	23	77
Poffertjes, met boter en suiker	15 stuks	190 gram	24	13	61
Popcorn	1 zakje	25 gram	1	0	18
Port	1 glaasje	50 ml	0	0	7
Prei, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Pruim	1 stuks	40 gram	0	0	4
Pudding, gemiddeld	1 schaalpje	125 gram	3	2	24
Ragout, met vlees	1 opscheplepel	50 gram	3	1	2
Ravioli	1 opscheplepel	50 gram	3	1	6

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Rijst	1 opscheplepel	50 gram	0	0	16
Rijstevlaai	1 punt	100 gram	11	4	31
Rijstewafel	1 stuks	7 gram	0	0	5
Rodekool, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	2
Roerei	van 1 ei	65 gram	8	3	1
Roggebrood, donker	1 snee	50 gram	1	0	20
Roggebrood, licht	1 snee	25 gram	0	0	10
Rookworst	1 stukje	85 gram	25	9	1
Rookworst, mager	1 stukje	85 gram	16	6	3
Roosvicee, vruchtenmix	1 glas	150 ml	0	0	12
Roti (alleen koek)	1 stuks	150 gram	6	1	65
Roti, kip (gehele maaltijd)	1 stuks	400 gram	16	3	84
Rum	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Salade, ei-	1 opscheplepel	50 gram	10	1	4
Salade, hazaren-	1 opscheplepel	50 gram	4	1	7
Salade, kipkerrie-	1 opscheplepel	50 gram	13	1	4
Salade, selderij-	1 opscheplepel	50 gram	9	1	2
Salade, vis	1 opscheplepel	50 gram	13	1	3
Sambal, oelek	1 theelepeltje	5 gram	0	0	0
Sandwichspread	voor 1 snee	15 gram	3	0	2
Sardines in blik	voor 1 snee	30 gram	5	1	0
Saucijzenbroodje	1 stuks	70 gram	21	8	23
Saus, barbecue-	1 sauslepel	25 ml	0	0	5
Saus, chocolade-	1 sauslepel	25 ml	1	0	14
Saus, cocktail-	1 sauslepel	25 ml	6	1	3
Saus, frites-	1 sauslepel	25 ml	4	1	2
Saus, groenten-	1 sauslepel	25 ml	1	1	2
Saus, kerrie-	1 sauslepel	25 ml	4	0	2
Saus, saté-	1 sauslepel	25 ml	6	1	5

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Saus, vruchtendessert-	1 sauslepel	25 ml	0	0	10
Saus, yoghurt 25% olie	1 sauslepel	25 ml	4	1	2
Schuimpje	1 stuks	4 gram	0	0	4
Sherry	1 glas	50 ml	0	0	2
Sinaasappel	1 stuks	120 gram	0	0	13
Sla, alle soorten	1 schaalpje	35 gram	0	0	0
Slagroomsoesje	1 stuks	45 gram	12	6	6
Slagroomtaart	1 punt	90 gram	16	10	26
Smarties	1 zakje	10 gram	2	1	7
Snickers	1 stuks	60 gram	17	5	32
Snickers, mini	1 stuks	20 gram	6	2	11
Snijbonen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Soep, gebonden	1 bord	250 ml	6	2	8
Soep, maaltijd	1 bord	250 ml	8	4	15
Soepstengel	1 stuks	5 gram	0	0	3
Spaghetti	1 opscheplepel	50 gram	0	0	10
Speculaasje	1 stuks	10 gram	2	1	7
Spekje	1 stuks	6 gram	0	0	5
Sperziebonen	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Stampot boerenkool	1 opscheplepel	50 gram	2	1	5
Stampot rauwe andijvie	1 opscheplepel	50 gram	2	1	5
Stampot hutspot (wortel/ui)	1 opscheplepel	50 gram	1	0	4
Stampot zuurkool	1 opscheplepel	50 gram	0	0	5
Stokbrood	1 stukje	10 gram	0	0	5
Stroop	voor 1 snee	15 gram	0	0	11
Stroopwafel	1 stuks	30 gram	5	2	20
Studentenhaver	1 handje	25 gram	8	1	9
Suiker	1 eetlepel	15 gram	0	0	15
Suiker	1 theelepel	3 gram	0	0	3
Suikerbrood	1 snee	45 gram	1	0	29

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Sultana (naturel)	1 stuks	15 gram	1	0	11
Taaitaai	1 stuks	20 gram	0	0	12
Tjaptjoi	1 opscheplepel	50 gram	4	1	2
Toffee	1 stuks	5 gram	1	0	4
Tomaat	1 stuks	70 gram	0	0	1
Tomatenpuree	1 eetlepel	20 gram	0	0	3
Tomatensap	1 glas	100 ml	0	0	4
Tompouce	1 stuks	85 gram	12	5	31
Toastje	1 stuks	5 gram	0	0	3
Toastje met salade	1 stuks	20 gram	2	0	4
Tonijn naturel uit blik		100 gram	1	0	0
Tonijn in olie uit blik		100 gram	11	2	0
Tosti	1 stuks	105 gram	11	5	32
Tuinbonen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	2
Ui, rauw	1 eetlepel	15 gram	0	0	1
Uitjes, zilver-	3 stuks	6 gram	0	0	0
Vegetarische groentenschijf	1 stuks	75 gram	17	0	5
Vegetarische hamburger	1 stuks	75 gram	4	1	7
Vermout, zoet	1 glas	50 ml	0	0	8
Vietnamese loempia	1 stuks	70 gram	6	1	13
Vieux	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Vijgen, gedroogd	1 stuks	20 gram	0	0	11
Vla, vol	1 schaalpje	150 ml	4	3	21
Vla, mager	1 schaalpje	150 ml	0	0	20
Vlees, gemiddeld	1 stuks	75 gram	11	5	0
Vleeswaren, erg vet ¹	voor 1 snee	15 gram	5	2	0
Vleeswaren, vet ²	voor 1 snee	15 gram	4	1	0

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Vleeswaren, mager ³	voor 1 snee	15 gram	1	0	0
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee	15 gram	0	0	10
Vruchtensap, ongezoet	1 glas	150 ml	0	0	15
Vruchtenvlaai	1 punt	75 gram	6	2	28
Watergruwel	1 schaaltje	150 ml	0	0	23
Whiskey	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Wijn, rood	1 glas	100 ml	0	0	3
Wijn, wit (droog)	1 glas	100 ml	0	0	1
Wijn, wit (zoet)	1 glas	100 ml	0	0	6
Winegum	1 stuks	5 gram	0	0	3
Witlof, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	1
Witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	9
Wodka	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Worstenbroodje	1 stuks	75 gram	16	6	26
Wortelen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0	0	2
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150 ml	5	3	6
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150 ml	0	0	7
Yoghurt, Bulgaarse, vol	1 schaaltje	150 ml	7	4	9
Yoghurt, Bulgaarse, mager	1 schaaltje	150 ml	1	0	9
Yoghurtdrink	1 glas	150 ml	0	0	19
Yoghurt met vruchten, vol	1 schaaltje	150 ml	4	2	21
Yoghurt met vruchten, mager	1 schaaltje	150 ml	0	0	21
Yoghurt, vanille-, halfvol	1 schaaltje	150 ml	2	1	18
Yoghurtijs	1 stuks	100 gram	5	3	14
Ys, horentje-	1 stuks	120 gram	17	14	29
Ys, consumptie-	1 bolletje	50 gram	5	5	10
Ys, met chocolade (bv. Magnum)	1 stuks	120 gram	15	12	27

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Yslolly, waterijs (bv. Raket)	1 stuks	60 gram	0	0	11
Zalm, gerookt		100 gram	11	3	0
Zoetstof	1 theelepel	5 ml	0	0	0
Zoute haring	1 stuks	75 gram	7	2	0
Zuurtje	1 stuks	5 gram	0	0	5
Zwarte bessen	1 schaalpje	100 gram	0	0	8

¹ Bacon, bloedworst, cervelaatworst, katenspek, leverkaas, ontbijtspek, palingworst, paté, salami suçuk, theeworst

² Boterhamworst, gebraden gehakt, gekookte rookworst, hausmacherworst, leverpastei, leverworst, luncheonmeat, pekelvlees, salam (Turkse worst), smeerleverworst

³ Achterham, casselerib, filet américain, (kip)rollade, rosbeef, runderlever, runderrollade, runderrookvlees, schouderham, varkensfricandeau

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Kool- hydraten
Marokkaanse producten					
Bastella	1 portie	300 gram	45	9	45
Beghrir	3 stuks	150 gram	3	2	30
Bessara (soep)	1 soeplepel	150 ml	0	0	21
Briouat met gehakt	4 stuks	100 gram	14	4	17
Briouat met rijst	2 stuks	50 gram	4	0	16
Briouat met amandelen	1 stuk	35 gram	9	1	15
Chebbakia	1 stuks	25 gram	0	0	15
Couscous	1 opschepl.	50 gram	0	0	14
Couscous met vlees en groente	2 soeplepels	300 ml	18	6	48
Ghoriba	1 stuks	20 gram	5	1	11
Ghoriba met sesamzaad	2 stuks	40 gram	8	2	16
Ghoriba met amandelen	2 stuks	40 gram	12	0	16
Griouch	1 stuks	25 gram	2	0	16
Haloua	3 blokjes	45 gram	3	0	19
Harcha	stukje	60 gram	5	1	32
Harirasoep	2 soeplepels	300 ml	6	0	16
Krachn	1 stukje	30 gram	1	0	15
Marokkaans brood	1 stuk	80 gram	1	0	30
Rghaif	1 stuks	40 gram	0	0	17
Rghaif met vlees	1 stuks	50 gram	1	1	16
Rghaif met amandelen	1 stuks	40 gram	5	0	17
Sellou	3 eetlepels	35 gram	9	0	15
Tajine (peulvruchten, groente, vlees)	1 portie	200 gram	4	2	16
Tortilla	1 portie	200 gram	16	2	18
Vlees met tomaat en okra	2 opscheplepel	100 gram	4	2	18

Koolhydratenlijst

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Kool- hydraten
Turkse producten					
Baklava	Klein stukje	50 gram	11	4	27
Börek met vleesvulling	1 portie	150 gram	12	5	46
Bulgur-pilav	1 opscheplepel	50 gram	4	1	14
Dolma met gehaktvulling	1 portie	220 gram	18	4	33
Helva	1 klein blokje	10 gram	0	0	10
Kebap (droge kebap)	1 portie	250 gram	22	10	10
Kikkererwten, linzen, witte bonen, tuinbonen (gekookt)	2 opscheplepel	100 gram	0	0	16
Köfte (natte köfte)	3 opscheplepel	150 gram	12	4	12
Lamacun	1 portie	150 gram	7	2	42
Lokum	klein stukje	30 gram	0	0	26
Pide/Somun	1 stuks	60 gram	5	0	31
Salam	1 plakje	20 gram	4	2	1
Sarma met gehaktvulling	1 portie	100 gram	5	2	11
Schapenkaas	1 klein blokje	30 gram	8	5	3
Simit	1 stuks	55 gram	4	1	28
Sucuk	1 plakje	10 gram	3	2	1
Sutlac	1 kl. schaalpje	100 ml	3	1	27
Tarhanasoep	1 soeplepel	150 ml	4	0	8
Tulumba tatlisi	Klein stukje	50 gram	8	2	27
Yaylasoep	1 soeplepel	150 ml	9	3	10

Dranken

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Thee zonder suiker	1 kopje	125 ml	0	0	0
Koffie zwart	1 kopje	125 ml	0	0	0
Cappuccino zonder suiker	1 kopje	125 ml	1	1	1
Cappuccino zonder suiker automaat	1 kopje	125 ml	1	1	1 tot 7
Cappuccino poeder/zakje	1 kopje	125 ml	1	1	7
Frisdranken					
Bron-/mineraalwater met of zonder koolzuur	1 glas	150 ml	0	0	0
Frisdranken koolzuurhoudend cola, sinas etc.	1 glas	150 ml	0	0	15
Frisdranken koolzuurhoudend Light, cola, sinas etc.	1 glas	150 ml	0	0	0
Vruchtensappen					
Appelsap, sinaasappelsap, dubbelfris	1 glas	150 ml	0	0	15
Dubbelfris Light	1 glas	150 ml	0	0	5
Tintelfruit	1 glas	150 ml	0	0	16
Tintelfruit light	1 glas	150 ml	0	0	6

Dranken

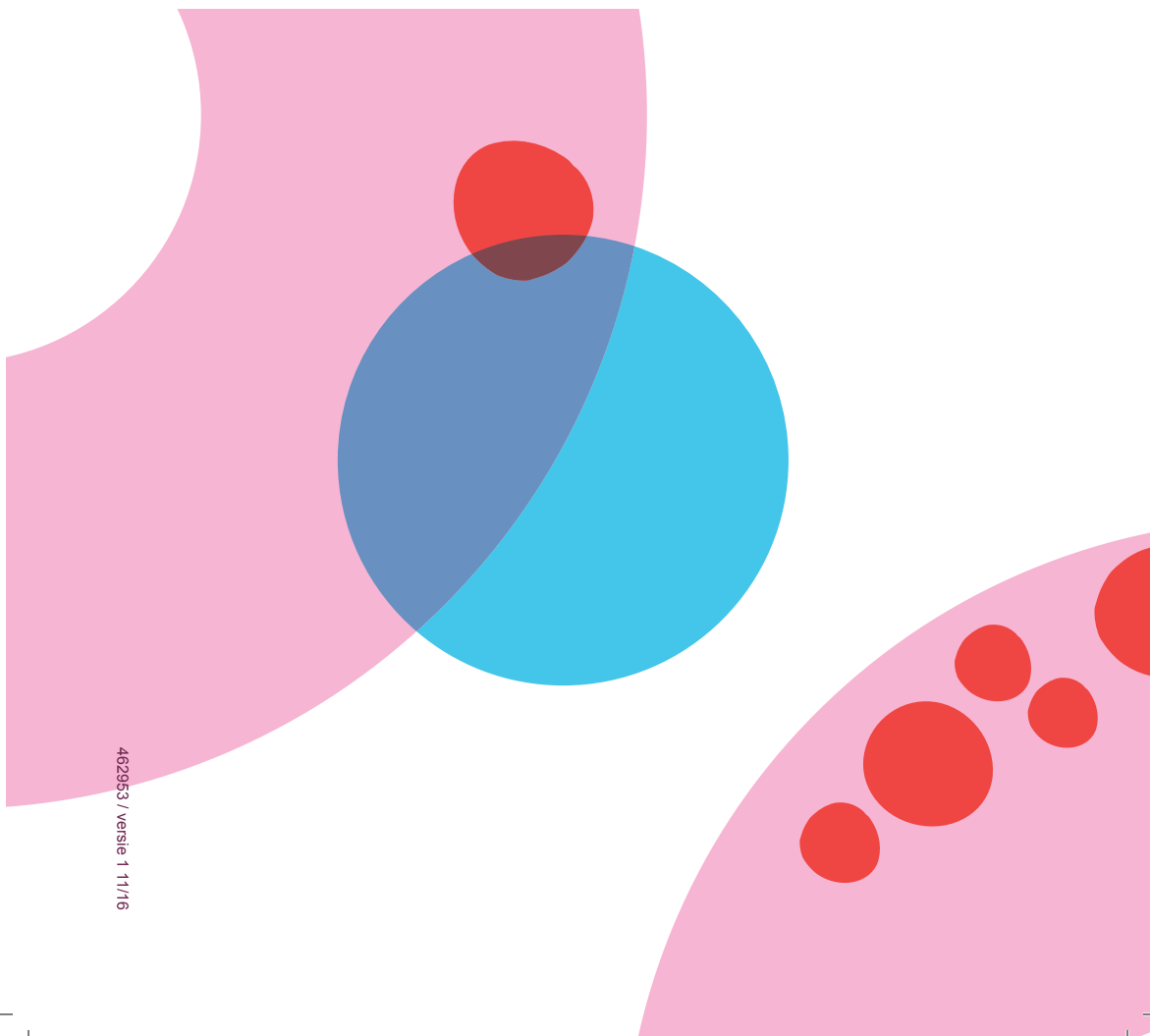
Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht (gram)	Vet (gram)	Verz. vet (gram)	Koolhydraten
Energiedranken					
Bv. Redbull	1 blikje	250 ml	0	0	28
Sportdranken high energy, gemiddeld	1 flesje	330 ml	0	0	50
Sportdranken isotoon	1 flesje	330 ml	0	0	19
Alcoholische dranken					
Bier, pils, wit	1 glas	250 ml	0	0	6
Bier 0%	1 glas	250 ml	0	0	13
Cognac	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Destillaat Jenever, vieux, whisky, wodka	1 glaasje	35 ml	0	0	0
Jägermeister	1 glaasje	35 ml	0	0	5
Jillz/cider	1 flesje	230 ml	0	0	14
Likeur	1 glaasje	35 ml	0	0	10
Mixdranken, bv. Bacardi breezer	1 flesje	275 ml	0	0	25
Port	1 glaasje	50 ml	0	0	7
Wijn rood	1 glas	100 ml	0	0	3
Wijn, rosé	1 glas	100 ml	0	0	3
Wijn,wit	1 glas	100 ml	0	0	1
Wijn, wit/zoet	1 glas	100 ml	0	0	6

T (075) 650 29 11
zaansmedischcentrum.nl
©Zaans Medisch Centrum



Koningin Julianaplein 58
Postbus 210
1500 EE Zaandam

T 075 650 29 11
F 075 650 25 76
zaansmedischcentrum.nl



462953 / versie 1 11/16