

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
-----------------------	---------------	--------------------------------

Brood en graanproducten

beschuit	1 stuk	7
bloem	50 gram/5 eetlepels	35
brood, bruin	1 snee	15
brood, volkoren	1 snee	14
brood, koolhydraatarm	1 snee	7

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
brood, Marokkaans bruin	1 kwart (105 gram)	45
brood, Turks wit	1 stuk (60 gram)	31
brood, wit	1 snee	17
broodje, hard wit	1 stuk	27
broodje, pistolet bruin	1 stuk	21
broodje, pistolet wit	1 stuk	24
broodje, zacht bruin	1 stuk	21
broodje, zacht wit	1 stuk	24
broodje ciabatta	1 stuk	24
cornflakes	2 eetlepels	6
cracotte, volkoren of naturel	1 stuk	4
creamcracker	1 stuk	7
croissant	1 stuk	17
Knäckebröd, bruin	1 snee	6
koffiebroodje	1 stuk	39
krentenbol	1 stuk	25
krenten-, rozijnenbrood	1 snee	19
krenten-, rozijnenbrood met spijs	1 snee	21
muesli gezoet/ongezoet	2 eetlepels	14
ontbijtkoek	1 plak (25gram)	17
rijstwafel	1 stuk	4
roggebrood, donker	1 snee	16
roggebrood, licht	1 snee	11
simit	1 stuk (55 gram)	28
stokbrood wit/bruin	1 sneetje (10 gram)	5
toastje, klein	1 stuk	4
Drinkontbijt		
Goede Morgen original	225 ml	27
Goede Morgen light	225 ml	12
Fruit ontbijt (Hero)	1 flesje (330 ml)	45
Brinta Wake up	1 zakje + melk	27

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
Pap		
pap, met suiker	1 schaaltje	21
pap, griesmeel, zonder suiker	1 schaaltje	15
pap, griesmeel, met suiker	1 schaaltje	34
pap, havermout, zonder suiker	1 schaaltje	11
Boter en margarine		
(dieet) halvarine,		-
(dieet), margarine		-
roomboter		-
Broodbeleg		
chocoladevlokken, -hagel en -pasta	1 portie	10
halvajam en jam light	1 portie	5
ei	1 stuk	-
jam, honing, appelstroop,	1 portie	10
kaas, smeerkaas	1 portie	-
kokosbrood	1 portie	12
Marmite/gistextract	1 portie	1
pindakaas	1 portie	2
rauwkost zoals tomaat, komkommer, radijs, sla		1
sandwichspread	1 portie	2
Speculoos	1 portie	11
vis	1 portie	-
vleeswaar	1 portie	-
vruchtenhagel	1 portie	15

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
Suiker		
druivensuiker, Dextro Energy	1 tablet	3
suiker	1 eetlepel	15
suiker	1 klontje/theelepel	4
Melk en melkdranken		
ayran	1 glas	3
Breaker	1 pakje (200ml)	30
Breaker light	1 pakje	10
chocolademelk, light	1 glas	8
chocolademelk, mager	1 glas	17
chocolademelk, vol	1 glas	18
geitenmelk	1 glas	7
karnemelk	1 glas	6
koffiemelk, mager en halfvol	scheutje/cupje	1
koffiemelkpoeder, mager	1 zakje	1
melk, mager, halfvol en vol	1 glas	7
Milk & Fruit zuiveldrank	1 glas	20
milkshake	250 ml	29
slagroom met suiker	1 eetlepel	2
sojamelk	1 glas	1
Yakult	1 flesje	10
Yakult light	1 flesje	7
yoghurt, mager, halfvol en vol	1 schaaltje	6
yoghurt drank, mager	1 glas	17
yoghurt drank, mager met zoetstof	1 glas	6
Soepen		
bouillon	1 kop	1
erwtensoup	1 kop	23

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
gebonden soep	1 kop	6
harira	1 kop	13
heldere soep met vermicelli	1 kop	6
heldere soep met groente	1 kop	2
peulvruchtensoep	1 kop	18
saoto soep	1 kop	9

Vlees / vis

schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, krab, kreeft)	1 portie	-
vis	1 portie	-
vis gepaneerd, bv. vissticks	4 stuks	16
vlees	1 portie	-
vlees gepaneerd	1 portie	10
wild en gevogelte	1 portie	-

Vleesvervangingen

ei	1 stuk	-
kaasschnitzel Valess	75 gram	7
quornstukjes	100 gram	10
roerbakblokjes (Valess)	100 gram	7
sojablokjes	100 gram	18
tempé	100 gram	5
vegetarische burger (Tivall)	75 gram	8
vegetarische groenteschijf	75 gram	5
vegetarische schnitzel	100 gram	10

Jus en saus

azijn	1 eetlepel	0
barbecuesaus	1 sauslepel	6
cocktailsaus	1 sauslepel	3
fritessaus 5% olie	1 sauslepel	-

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
jus, ontvette	1 sauslepel	-
ketjap manis	1 eetlepel (15 gram)	8
ketjap asin	1 eetlepel (15 gram)	8
mayonaise	1 eetlepel	1
mayonaise light/halfvet	1 eetlepel	1
satésaus	1 sauslepel	6
slasaus 25 of 50% olie	1 sauslepel	3
tomatenketchup	1 sauslepel	5
Vetten		
olijfolie	1 eetlepel	0
zonnebloemolie	1 eetlepel	0
bak- en braadvet	1 eetlepel	0
Groenten (bereid)		
doperwten	1 opscheplepel	6
groenten	1 opscheplepel	2
maïs	1 opscheplepel	6
rauwkost	1 schaalpje	2
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten en dergelijke (bereid)		
aardappelen	1 stuk, klein (50 gram)	9
aardappelpuree	1 opscheplepel	7
bakbanaan	1 stuk (100 gram)	32
cassave	1 stuk (100 gram)	33
couscous	1 opscheplepel (30 gram)	8
gierst	1 opscheplepel	12
noodles	1 opscheplepel	14
pasta zonder saus	1 opscheplepel	14
pasta, volkoren	1 opscheplepel	12
bruine en witte bonen	1 opscheplepel (60 gram)	10
daal (oerdi, gele erwten etc.)	1 opscheplepel (70 gram)	8

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
linzen	1 opscheplepel (70 gram)	8
rijst	1 opscheplepel (55 gram)	18
rijst, zilvervlies-	1 opscheplepel (55 gram)	13
yam	1 stuk (100 gram)	33
Overige gerechten		
bami goreng	1 opscheplepel (60 gr)	16
babi pangang	1 opscheplepel	3
chili con carne	1 opscheplepel (70 gr)	7
flensje	1 stuk (70 gram)	20
foe yong hai	1 opscheplepel	1
hartige taart (van bladerdeeg)	1 punt (175 gram)	20
lasagne met vlees en saus	1 stuk (50 gram)	6
moussaka	1 stuk (50 gram)	4
nasi goreng	1 opscheplepel (60 gr)	15
pannenkoek, naturel	1 stuk (70 gram)	20
pannenkoek met suiker of stroop	1 stuk	35
quinoa	1 opscheplepel (50 gr)	9
roti, gevuld met aardappel of gele erwten	1 stuk	74
roti, ongevuld	1 stuk	35
stampot boerenkool	1 opscheplepel (110 gr)	14
stampot rauwe andijvie	1 opscheplepel (110 gr)	13
stampot wortel en ui (hutspot)	1 opscheplepel (110 gr)	11
stampot zuurkool	1 opscheplepel (110 gr)	11
taco	1 stuk (10 gr)	5
tortilla (ongevuld)	1 stuk (110 gr)	19
pizza	1 stuk (grote, 350 gr)	84
pizza, mini	1 stuk (100 gr)	24
poffertjes met boter en suiker	1 portie (15 stuks)	64
tjaptjoi	1 opscheplepel (50 gr)	2

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
Nagerechten		
kwark, mager	1 schaaltje	6
kwark, mager, met vruchten	1 schaaltje	17
kwark, halfvol of biogarde	1 schaaltje	5
pudding	1 schaaltje	30-35
vla	1 schaaltje	20
vla, met zoetstof	1 schaaltje	13
vruchtenyoghurt	1 schaaltje	20
vruchtenyoghurt, met zoetstof	1 schaaltje	8
waterijs	1 stuk (55 gr)	12
yoghurt, mager, halfvol en vol	1 schaaltje	6
yoghurt, Bulgaarse	1 schaaltje	9
Overige nagerechten		
Cornetto, of vergelijkbaar ijs	1 stuk	26
Magnum, of vergelijkbaar ijs	1 stuk	28
roomijs	1 bolletje (50 gr)	19
yoghurtijs	1 stuk (50 gr)	13
yoghurt, Bulgaarse	1 schaaltje	9
yoghurt, vol	1 schaaltje	6
Fruit, vruchten- en groentesap		
<i>Vers fruit:</i>		
aardbeien/rode bessen	1 schaaltje (100 gr)	5
ananas, vers	1 schijf (100 gr)	12
appel	1 stuk (135 gr)	18
banaan	1 stuk (130 gr)	27
dadels, gekonfijt	1 stuk	4
druiven	1 trosje (125 gr)	21
granaatappel	1 stuk	26
grapefruit	1 stuk	10
kaki	1 stuk	28

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
kersen	1 schaaltje	20
kiwi	1 stuk	9
mandarijn	1 stuk	5
mango	halve	25
meloen, gemiddeld	1 schijf (150 gr)	10
nectarine	1 stuk	6
peer	1 stuk (130 gr)	16
pruim	1 stuk	4
sinaasappel	1 stuk (120 gr)	9
vijgen, gedroogd	1 stuk	11
<i>Overige</i>		
avocado	1 stuk	4
olijven	10 stuks	1
<i>Vruchtensap</i>		
ongezoet vruchtensap (zoals jus d'orange, appelsap)	1 glas	17
vruchtensap met suiker (zoals dubbeldrank)	1 glas	19
druivensap (ongezoet)	1 glas	24
vruchtensap light	1 glas	9
Fruit2day	1 flesje (200 ml)	27
<i>Groentesap</i>		
tomatensap	1 glas	5
wortelsap	1 glas	10
<i>Compote</i>		
appelmoes (blik/pot)	1 schaaltje	26
rabarbermoes (pot)	1 schaaltje	29
rozijnen, krenten	1 eetlepel	8

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
tutti frutti geweekt	1 schaaltje	32
vruchten op eigen sap	1 schaaltje	16
vruchten op siroop	1 schaaltje	23
Overige dranken		
fernandes	1 glas	17
frisdrank (zoals cola, sinas)	1 glas	15
frisdrank light	1 glas	-
ice tea	1 glas	12
koffie, zonder suiker	1 kopje	-
limonade van siroop	1 glas	21
limonade van suikervrije siroop	1 glas	-
mineraalwater	1 glas	-
thee, zonder suiker	1 kopje	-
Sportdranken		
AA-drink Isotone	1 flesje	19
AA-drink Multi Nine	1 flesje	43
AA-drink, High Energy	1 flesje	54
AA-drink, Sportwater	1 flesje	0
Extran, Energy	1 flesje	49
Extran, Hydro	1 flesje	23
Alcoholische dranken		
advocaat	1 glas (50 ml)	12
bessenjenever	1 glas (35 ml)	6
bier, alcoholarm, -vrij	1 glas (200 ml)	12
bier, light	1 glas (200 ml)	9
bier, pils	1 glas (200 ml)	6
citroenjenever	1 glas (35 ml)	1
cognac, jenever, vieux, whisky	1 glas (35 ml) -	
likeur	1 glas (35 ml)	10

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
port	1 glas (50 ml)	7
sherry	1 glas (50 ml)	2
vermout	1 glas (50 ml)	8
wijn, rode	1 glas (100 ml)	3
wijn, rosé	1 glas (100 ml)	3
wijn, witte, droog	1 glas (100 ml)	-
wijn, witte, zoet	1 glas (100 ml)	6

Opmerking: drink alcohol met mate en in overleg met uw diëtist, arts of diabetesverpleegkundige

Zoete tussendoortjes

amandelbroodje	1 stuk	31
appelbeignet	1 stuk	15
appelflap	1 stuk	36
appelgebak	1 punt/stuk	41
banketstaaf	1 stukje (25 gram)	13
biscuit	1 stuk	4
biscuit, volkoren	1 stuk	7
bonbon	1 stuk	8
bonbon met likeur	1 stuk	8
boterkoek	1 blokje (20 gram)	11
Bounty	1 stuk, groot	32
Bounty	1 stuk, klein	9
cake	1 plak (30 gram)	13
chocoladereep, melk, puur, wit	1 stuk (45 gram)	27
chocoladereep met noten	1 stuk (45 gram)	18
chocoprince, pennywafel	1 stuk (25 gram)	17
crème-, mokkagebak	1 punt	38
donut, ongevuld	1 stuk	19
drop, zuurtje	1 stuk	4
eierkoek	1 stuk (30 gram)	18

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
Evergreen	1 stuk	14
Fruitkick	1 stuk	20
gevulde koek	1 stuk	36
haverkoek	1 stuk	24
mueslikoek	1 stuk	16
kauwgom	1 stuk	1
kauwgom, suikervrij	1 stuk	-
koekje, gemiddeld	1 stuk	7
kokosmakroon, groot	1 stuk	29
kruidnoten	handje (10 gram)	7
kwarktaart	1 punt	31
lolly	1 stuk	10
Mars	1 stuk, groot	42
Mars	1 stuk, klein	14
marsepein	1 stuk (25 gram)	16
moorkop	1 stuk	12
oliebol	1 stuk	27
pepermunt	1 stuk	3
pepernoten	3 stuks	6
popcorn zoet	1 handje (10 gram)	8
rijstevlaai	1 stuk	29
roze koek	1 stuk	33
scone	1 stuk	21
slagroomgebak	1 punt	29
slagroomsoes	1 stuk/klein	2
Snickers	1 stuk, groot	32
spekkie	1 stuk	5
spekkoek	1 punt (35 gram)	9
sprits	1 stuk	15
stroopwafel	1 stuk	28
Sultana	1 stuk	10
tompouce	1 stuk	37

Voedingsmiddel	portie	koolhydraten (gram)
Twix	2 stuks	38
vruchtengebak	1 punt	26
vruchtenvlaai	1 punt	35
wafel	1 stuk	29

Hartige tussendoortjes

augurk	1 stuk	0
bamibal/nasibal	1 stuk	26
bitterbal	1 stuk	3
borrelnootjes/ studentenhaver	1 eetlepel	8
chips	1 handje	5
chips light	1 handje	6
Japanse mix	1 handje	8
kaassoufflé	1 stuk	15
kroepoek	10 stuks	6
kroket	1 stuk	11
kroket bereid in oven	1 stuk	18
loempia	1 stuk (150 gr)	28
noten, gemengd	1 handje	4
patates frites	1 zakje/bakje (150 gr)	57
pinda's	1 eetlepel	3
popcorn zout	1 handje	7
saté met saus	3 stokjes	9
saucijzenbroodje	1 stuk	23
salade voor op toastje	(15 gr)	1
salade, huzaren	1 bolletje (50 gr)	7
zout koekje	1 stuk	4
zout biscuitje (Tuc)	1 stuk	2
zoute stokjes (pepsels)	10 stuks	7