

## **KOOLHYDRAATVARIATIELIJST**

---

## **Inleiding**

In deze variatielijst treft u een overzicht van een aantal voedingsmiddelen met de hoeveelheid koolhydraten die daar in zit. Met behulp van de variatielijst kunt u uw voeding variëren. Bij elke groep staan uitzonderingsproducten genoemd. U mag per week maximaal 3x een uitzonderingsproduct gebruiken. Gebruik een uitzonderingsproduct ook maximaal 1x per dag.

## **Brood en graanproducten**

In plaats van **1 sneetje brood** (16 gram koolhydraten) kunt u het volgende nemen:

- 1 sneetje volkoren of bruin brood
- 1 sneetje donker roggebrood
- 1 ½ sneetje licht roggebrood
- ½ bruin of volkoren broodje, hard
- 1 klein bruin of volkoren broodje, zacht
- 2 sneetjes volkoren knäckebröd
- 2 volkoren beschuiten
- 2 stukjes bruin of volkoren stokbrood (ca. 30 gram)
- ½ volkoren wrap

In plaats van **2 sneetjes brood** (32 gram koolhydraten) kunt u het volgende nemen:

- 1 schaalte van 200 ml magere yoghurt of kwark en 3 eetlepels muesli, zonder suiker.
- 1 bord Brinta van 250 ml halfvolle melk en 40 gram Brinta, zonder suiker.
- 1 bord havermoutpap van 250 ml halvolle melk en 40 gram havermout, zonder suiker.

Bij uitzondering kunt u **1 sneetje brood** vervangen door:

- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood
- ½ krentenbol of 1 mini krentenbol
- ½ snee suikerbrood
- 2 creamcrackers
- 150 ml vla of vanille yoghurt
- 1 eierkoek (30 gram)
- 1 croissant (40 gram)
- ½ witte wrap
- 1 groentewrap

## **Fruit en groente**

### Fruit

**1 portie fruit** bevat ongeveer 14 gram koolhydraten. Dit kan bestaan uit:

- 1 appel, peer, sinaasappel, grapefruit of perzik
- 3 abrikozen
- 300 gram aardbeien
- ½ schaaltje appelmoes zonder suiker a 100 gram
- ½ banaan of 1 kinderbanaan
- 250 gram bramen
- 100 gram blauwe bessen
- 2 verse dadels
- 1 trosje druiven a 100 gram
- ½ granaatappel
- 1 schaaltje kersen a 150 gram
- 2 kiwi's
- 2 mandarijnen
- 2 nectarines
- 3 pruimen
- 200 gram rode bessen

### Tropisch fruit

- 1 schijf verse ananas
- 100 gram guave (= 17 gram koolhydraten)
- 100 gram kaki (= 18 gram koolhydraten)
- 100 gram kumquat (= 16 gram koolhydraten)
- 100 gram mango
- 1 schijf (water)meloen a 150 gram
- 150 gram papaya (= 12 gram koolhydraten)

Gebruik **bij uitzondering:**

- 1 schaaltje vruchten op siroop a 125 gram
- ½ schaaltje appelmoes met suiker a 75 gram
- 1 klein glas sinaasappelsap à 150 ml (andere vruchtensappen)

### Groente

Groente bevat over het algemeen weinig koolhydraten en weinig calorieën. Deze kan u daarom bijna onbeperkt eten, als u deze zonder saus gebruikt. Sauzen zijn in tegenstelling tot

groente vaak wel koolhydraatrijk en calorierijk, lees daarom voorafgaand aan gebruik de verpakking. Groentesoorten die meer koolhydraten bevatten, zijn:

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht (gr)</b>	<b>Koolhydraten (gr)</b>
Avocado	1 halve	90	2
Doperwtten	1 opscheplepel	55	6
Groente, gekookt gemiddeld	1 opscheplepel	50	2
Knolselderij	1 opscheplepel	55	3
Maïs	1 opscheplepel	40	5
Paprika	1 stuk	135	5
Pastinaak	1 opscheplepel	55	6
Rauwkost gemengd	1 schaaltje	70	1
Rode bieten	1 opscheplepel	50	2
Schorseneren	1 opscheplepel	70	13
Ui, rauw	1 stuk	100	6
Wortel	1 opscheplepel	55	3

In dit voorbeeld zijn geen bonen, linzen en sperziebonen opgenomen, omdat deze vallen onder peulvruchten. Deze kunt terugvinden onder de kopjes 'Aardappelen, pasta, rijst, granen en peulvruchten' en 'Vlees, vis en vleesvervangers'.

## **Aardappelen, pasta, rijst, granen en peulvruchten**

In plaats van 2 kleine aardappelen (100 gram; 16 gram koolhydraten) kunt u het volgende nemen:

- 2 opscheplepels aardappelpuree (100 gram)
- 1 opscheplepel patat (50 gram)
- ½ zoete aardappel (50 gram)
- ½ cassave (50 gram)
- 1 opscheplepel zilvervliesrijst (50 gram gekookt of 20 gram ongekookt)
- 1 ½ opscheplepel volkoren noedels (60 gram gekookt of 25 gram ongekookt)
- 1 ½ opscheplepel volkoren pasta (75 gram gekookt of 25 gram ongekookt)
- 2 opscheplepels peulvruchten, zoals bonen, kapucijners, kikkererwten en linzen (100 gram gekookt of 30 gram ongekookt)
- 1 sneetje volkoren brood of 2 sneetjes volkoren stokbrood
- 1 opscheplepel couscous (60 gram gekookt of 20 gram ongekookt)
- 2 opscheplepels bulgur (100 gram gekookt of 25 gram ongekookt)
- 2 opscheplepels quinoa (100 gram gekookt of 30 gram ongekookt)
- ½ volkoren wrap à 35 gram
- 50 gram bakbanaan

Gebruik **bij uitzondering:**

- 1 opscheplepel witte rijst (50 gram gekookt of 20 gram ongekookt)
- 1 ½ opscheplepel witte pasta (60 gram gekookt of 20 gram ongekookt)
- 1 sneetje wit brood
- 1 ½ opscheplepel witte noedels (60 gram gekookt of 25 gram ongekookt)

## **Vlees, vis en vleesvervangers**

Een volwaardige warme maaltijd bevat altijd een koolhydratenbron (aardappel, pasta, rijst, etc.), een ruime hoeveelheid groente en een stuk vlees, vis, kip of een vleesvervanger. Vlees, vis, kip en eieren bevatten geen koolhydraten, in tegenstelling tot sommige vleesvervangers.

Houd er dus rekening mee dat uw maaltijd meer koolhydraten bevat als u een vleesvervanger gebruikt. U kan ervoor kiezen om een vleesvervanger te nemen met minder koolhydraten. Of u kan een deel van de koolhydratenbron weglaten, afhankelijk van hoeveel koolhydraten de vleesvervanger bevat. Zo kunt u bijvoorbeeld een schepje rijst minder nemen.

Een portie van **100 gram vlees** kunt u vervangen door:

- 100 gram vis, ongepaneerd (0 gram koolhydraten)
- 100 gram schaal- en schelpdieren (garnalen, mosselen, etc.)
- 2 eieren (0 gram koolhydraten)
- 1 vegetarische hamburger (8 gram koolhydraten)
- 25 gram noten (3 gram koolhydraten)
- 135 gram peulvruchten (18 gram koolhydraten)
- 100 gram tempeh (6 gram koolhydraten)
- 100 gram tofu (1 gram koolhydraten)
- 100 gram Quorn (2 tot 4 gram koolhydraten)

**Bij uitzondering** kan u 100 gram vlees vervangen door:

- 3 gebakken vissticks (13 gram koolhydraten)
- 1 vegetarische groenteschijf (5 gram koolhydraten)
- 1 kaasschnitzel (13 gram koolhydraten)
- 1 kipschnitzel (8 gram koolhydraten)
- 1 vegetarische schnitzel (10 gram koolhydraten)

## **Dranken**

Voor dranken geldt dat deze zo min mogelijk koolhydraten mogen bevatten, omdat deze zorgen voor een snelle stijging van uw bloedglucosewaarde. Als u twijfelt of een drank koolhydraten bevat, dan kunt u het etiket bekijken. Kijk hierbij naar 'koolhydraten' en niet naar 'suikers'. Het getal dat u daar ziet staan, moet bij voorkeur 0 of minder dan 1 zijn. De volgende dranken kunt u vrij gebruiken:

- Water uit de kraan, bron- en mineraalwater
- Thee zonder suiker
- Thee met een zoetje
- Mineraalwater met een smaakje, zonder zoetstoffen (bijvoorbeeld water met wat munt of citroen erin)

De volgende dranken kunt u **met mate** gebruiken:

- Light-frisdrank
- Bouillon of magere ongebonden soep, maximaal 1 kop per dag
- Suikervrije limonade
- Koffie, maximaal 1 kop per dag
- Tomatensap of groentesap, maximaal 1 glas per dag

### Zuivel

In plaats van **1 glas halfvolle melk** (150 ml: 6 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 glas yoghurt drank gezoet met zoetstof
- 1 glas sojamelk naturel (2 gram koolhydraten)
- Sojamelk ongezoet
- 1 glas light-chocolademelk (8 gram koolhydraten)
- 1 schaalpje magere yoghurt of kwark
- 1 schaalpje magere vruchtenyoghurt met zoetstof (bijvoorbeeld Optimel)
- 1 schaalpje magere vanille vla gezoet met zoetstof (13 gram koolhydraten)

**Bij uitzondering** kunt u 1 glas halfvolle melk vervangen door:

- ½ schaalpje vanille vla
- ½ glas chocolademelk
- ½ schaalpje vruchtenyoghurt of vruchtenkwark

In bovenstaande lijst zijn plantaardige zuivelvervangers zoals onder andere amandelmelk, rijstmelk en havermelk niet opgenomen. Deze producten zijn geen volwaardige vervangers, vanwege de lage hoeveelheid eiwit die ze bevatten. Sojamelk is daarentegen wel een goede zuivelvervanger.

### **Tussendoortjes**

Tussendoortjes mogen niet meer dan 15 gram koolhydraten bevatten, hierbij kunt u denken aan:

- 1 portie fruit
- 2 volkoren crackers/beschuiten met hartig beleg
- 1 volkoren boterham met hartig beleg
- 1 schaalpje yoghurt of kwark, eventueel met zoetstof
- 1 handje ongezouten noten/pinda's

- Rauwkost met bijvoorbeeld hummus, notenpasta of hüttenkäse
- 25 gram olijven
- 1 handje geroosterde kikkererwten
- 1 gekookt ei
- 1 glas kefir naturel (indien gewenst met ½ theelepel kaneelpoeder)
- 3 stuks soepstengels volkoren, eventueel met hüttenkäse
- 1 grote augurk of 5 kleine augurken
- 1 grote dadel of 2 kleine dadels gevuld met walnoot of hazelnoot
- 1 middelgrote appel of peer met kaneelpoeder
- 1 plak zelfgemaakte bananenbrood
- Een kommetje gebonden groentesoep

Neem **bij uitzondering**:

- 1 kleine candybar (19 gram koolhydraten)
- 1 portie koek: 2 biscuitjes, 1 bokkenpoot, 6 kruidnoten, 1 bastognekoek
- 1 plak cake of ontbijtkoek
- 2 eetlepels studentenhaver
- 1 klein zakje chips
- 1 klein zakje popcorn
- 1 stuk havermoutkoekje naturel

Deze folder is gemaakt in samenwerking met:

