

KOOLHYDRAATVARIATIELIJST

Inleiding

In deze variatielijst treft u een overzicht aan van een aantal voedingsmiddelen op alfabet. Achter ieder product staat hoeveel koolhydraten het voedingsmiddel bevat. De hoeveelheid koolhydraten wordt per eenheid aangegeven, bijvoorbeeld per glas, per stuk, per snee.

Hoe werkt u met de variatielijst?

Naast deze lijst heeft u van uw diëtist een voedingsadvies met een berekening gekregen. De berekening geeft aan hoeveel koolhydraten u per dag of per maaltijd mag gebruiken. Met behulp van de berekening en de variatielijst kunt u uw voeding variëren.

Voorbeeld 1:

ontbijt:

2 sneetjes brood	26 g. Kh
Halvarine	0 g. Kh
2 plakjes kaas	0 g. Kh
1 appel	17 g. Kh
Totaal	43 g. Kh

Stel: u wilt brood vervangen door knäckebröd en roggebrood.

1 snee knäckebröd	6 g. Kh
1 snee roggebrood	16 g. Kh
1 appel	17 g. Kh
Totaal	39 g. Kh

U houdt nu 4 gram koolhydraten over. Deze kunt u gebruiken voor een beker melk van 6 gram Kh. Dus:

ontbijt:

2 sneetjes brood	26 g. Kh
Halvarine	0 g. Kh
2 plakjes kaas	0 g. Kh
1 appel	17 g. Kh
Totaal	43 g. Kh

is te vervangen door:

1 snee knäckebröd	6 g. Kh
1 snee roggebrood	16 g. Kh
Halvarine	0 g. Kh
2 plakjes kaas	0 g. Kh
1 appel	17 g. Kh
1 beker melk	6 g. Kh
Totaal	45 g. Kh

Voorbeeld 2:

In de loop van de avond staat op uw dieetadvies:
een portie fruit 13 gram koolhydraten

U wilt op een feestje een gebakje eten:
een slagroomsoes 7 gram koolhydraten

U heeft dan nog 6 gram koolhydraten over voor bijvoorbeeld 3
kleine toost (= 6 gram koolhydraten).

Toelichting tabel

De verklaring van de met een * aangeduide voedingsmiddelen vindt u achterin deze tabel.

De voedingsmiddelen aangeduid met een ◀ bevatten veel vet, gebruik deze dan ook met mate.

Bij vlees, vis en gevogelte is uitgegaan van het gare product, zonder bot(ten) of graten.

Bij de analysecijfers van de groente is uitgegaan van schoongemaakte en gekookte groente. Als groente rauw is berekend, dan is dit vermeld.

Bij fruit is uitgegaan van fruit zonder pit(ten) en zonder schil.

Verklaring afkortingen:

geb.	=	gebakken
gek.	=	gekookt
gemid.	=	gemiddeld
Kh/g.	=	grammen koolhydraten

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
A				
aalbessen	1 schaaltje	100	5	
aardappel, gekookt	1 kleine	50	8	◀
aardappel, gebakken	1 kleine	50	8	◀
aardappelkroket (klein)	1 stuks	15	4	◀
aardappelmeel	1 eetlepel	10	8	
aardappelpuree	1 grote lepel	50	7	
aardbeien	1 schaaltje	100	5	
abrikoos, vers	1 stuks	20	2	
abrikozen, gedroogd	1 stuks	20	12	
advocaat	1 glas	50	12	◀
all bran	1 eetlepel	5	3	
amandelbroodje	1 stuks	60	30	◀
amandelen gepeld	10 stuks	25	4	◀
ananas, op siroop	1 schaaltje	125	18	
ananas, vers	1 schijf	100	12	
andijvie, rauw	1 schaaltje	35	0	
andijvie, gekookt	1 grote lepel	50	1	
appel	1 stuks	135	17	
appelbeignet	1 stuks	55	16	◀
appelcarré	1 stuks	110	42	◀
appel flap	1 stuks	100	36	◀
appelmoes	1 schaaltje	200	38	
appelsap	1 glas	150	17	
appelstroop	voor 1 snee	15	8	
artisjokbodem	1 stuks	40	4	
asperges	1 stuks	35	1	
atjar tjampoer	1 grote lepel	40	2	
aubergine	1 grote lepel	60	2	
augurken, zoetzuur	1 stuks	20	1	
avocado	1 halve	90	2	◀
B				
babi pangang	1 opscheplepel	60	3	◀
bak- en braadvet	1 eetlepel	15	-	◀
baklava	1 stukje	75	37	◀
bami goreng	1 opscheplepel	60	16	◀
bamibal	1 stuks	85	26	◀
banaan (middel)	1 stuks	130	27	
banket-/amandelstaaf	1 stukje	25	13	◀
basterdsuiker, bruin/wit	voor 1 snee	15	15	
Berenburg	1 glas	35	0	
beschuit	1 stuks	10	8	
bessenjenever	1 glas	35	6	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
bier, alcoholvrij	1 fles	300	18	
bier, light	1 bierglas	250	11	
bier, oudbruin	1 bierglas	250	14	
bier, pils	1 bierglas	250	8	
bieten, gekookt	1 opscheplepel	50	2	
bindmiddelen, gemiddeld	1 eetlepel	7	5	
biscuit, groot	1 stuks	10	8	
biscuit, licht*	1 stuks	5	4	
* Voorbeelden: knappertjes, lange vingers, maria, wafeltjes				
biscuit, zwaar*	1 stuks	10	9	
* Voorbeelden: café noir, janhagel, volkorenbiscuit				
bitterbal	1 stuks	20	5	◀
bladerdeeg	1 plakje	40	16	◀
bleekselderij, gekookt	1 opscheplepel	55	1	
bloem	1 eetlepel	10	7	
bloemkool	1 opscheplepel	55	1	
bloemkoolsaus	1 sauslepel	25	2	◀
boerenkool	1 opscheplepel	85	3	
bokkenpootje	1 stuks	10	6	◀
bokking	1 stuks	110	0	◀
bonbon	1 stuks	15	8	◀
bonbon met likeur	1 stuks	15	8	◀
bonen, bruin/wit	1 opscheplepel	60	11	
borrelnootjes	1 handje	25	11	◀
borstplaat	1 stuks	10	10	
bosbessen	1 schaalte	100	6	
Bossche bol	1 stuks	75	17	◀
boter	1 theelepel	5	0	◀
boter, halfvol	1 theelepel	5	0	
boterkoek	1 punt	30	17	◀
bouillon	1 kop	200	0	
bounty	1 stuks	55	32	◀
bounty, mini	1 stuks	15	9	◀
braadworst	1 stuks	90	0	◀
brado	1 stuks	110	1	◀
bramen	1 schaalte	125	6	
brinta	1 eetlepel	5	3	
broccoli	1 grote lepel	50	0	
brood, volkoren	1 snee	35	13	
brood, wit/melk	1 snee	35	15	
broodje, wit/ zacht	1 stuks	45	21	
broodje, wit/ hard	1 stuks	50	27	

C

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
cake	1 plak	30	13	◀
campari	1 glas	35	4	
candybar, mini	1 stuks	15	10	◀
candybar, groot	1 stuks	50	32	◀
cashewnoten	10 stuks	20	4	◀
champignons, rauw	1 stuks	10	0	
champignons, gekookt	1 opscheplepel	50	0	
chili con carne	1 opscheplepel	70	6	
chipolatapudding	1 schaalte	150	36	◀
chips	1 handje	10	5	
chocolaatje	1 stuks	5	3	◀
chocoladevlokken	voor 1 snee	15	11	◀
chocolademelk, mager	1 glas	150	17	
chocolademelk, vol	1 glas	150	18	◀
chocolademousse	1 bakje	60	14	◀
chocoladepasta, puur	voor 1 snee	15	8	◀
chocoladepinda's	1 zakje	20	12	◀
chocoladesaus	1 sauslepel	25	15	
chocolade, melk	1 grote reep	75	40	◀
chocolade met noten	1 grote reep	75	36	◀
chocolade, puur	1 grote reep	75	29	◀
chocoprince	1 stuks	25	17	◀
citroenjenever	1 glas	35	1	
citroensap	1 eetlepel	10	1	
cognac	1 glas	35	0	
cornflakes	1 eetlepel	4	3	
cottage cheese	voor 1 snee	20	1	
courgette, gekookt	1 opscheplepel	60	1	
couscous	1 opscheplepel	30	8	
cranberry compote	1 schaalte	205	41	
cream cracker	1 stuks	10	7	
crème fraîche	1 eetlepel	20	0	◀
croissant	1 stuks	40	17	◀
custardpoeder	1 eetlepel	10	9	
D				
dadel, gekonfijt	1 stuks	6	4	
doperwten	1 opscheplepel	55	6	
donut	1 stuks	55	20	
drop, Engelse	1 stuks	5	4	
dropje, gemiddeld	1 stuks	4	3	
drop, zoete	1 stuks	4	3	
drop, zoute	1 stuks	4	3	
druiven	1 trosje	125	21	
druivensap	1 glas	150	24	
dubbeldrank	1 glas	150	19	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
E				
eend	1 stukje	100	0	
ei, gebakken	1 stuks	50	0	◀
ei, gekookt	1 stuks	50	0	
eierkoek	1 stuks	30	18	
eiersalade	voor 1 toastje	15	1	◀
Erwtensoep met spek of worst	1 bord	250	23	◀
Evergreen, gemiddeld	1 stuks	21	14	
F				
fazant	1 stukje	75	0	
flensje	1 stuks	70	20	
foe yung hai	1 opscheplepel	50	1	◀
frambozen	1 schaalte	100	5	
frikadel	1 stuks	75	6	
frisdrank	1 glas	150	15	
frisdrank, light	1 glas	150	0	
fruit, gemiddeld	1 stuks	125	16	
fruitcocktail op siroop	1 schaalte	150	26	
G				
gado gado	1 opscheplepel	50	3	◀
garnalen, gepeld	15 stuks	25	0	
gehakt, half om half	1 bal	80	0	◀
gehakt-tomaatsaus	1 sauslepel	25	1	
gember op siroop	1 eetlepel	20	14	
gevulde koek	1 stuks	60	35	◀
gevulde speculaas	1 groot blokje	40	21	◀
gierst	1 kopje	120	85	
gistextract	voor 1 snee	3	1	
gomasio	1 theelepel	5	0	
goulash	1 opscheplepel	50	1	
granaatappel	1 stuks	150	26	
grapefruit op siroop	1 schaalte	125	19	
grapefruit	1 halve	125	5	
grapefruitsap	1 glas	150	11	
groente, gekookt	1 opscheplepel	50	2	
guave	1 stuks	90	15	
H				
haas	1 stukje	90	0	
hachee	1 opscheplepel	50	2	
hagelslag, chocolade-	voor 1 snee	15	11	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
hagelslag, vruchten-	voor 1 snee	15	15	
halvarine	1 theelepeltje	5	0	
hamburger	1 stukje	76	2	◀
Hamburger, met brood en ui	1 stuks	125	24	◀
haring in tomatensaus	voor 1 snee	45	1	◀
haring, gerookt	1 stuks	75	0	◀
haring, zoute	1 stuks	75	0	◀
haring, zure	1 stuks	75	0	◀
havermoutpap	1 schaalpje	150	12	◀
hazelnootpasta	voor 1 snee	15	8	◀
hazelnooten	10 stuks	10	1	◀
hoestbonbon	1 stuks	2	2	
honing	voor 1 snee	15	12	
huzarenslaatje	1 bolletje	50	7	◀
I				
ijs, Conotop/Cornetto	1 stuks	70	26	◀
ijs, consumptie-	1 bolletje	50	13	
ijs, met chocolade (Magnum)	1 stuks	95	28	◀
ijs, room-	1 bolletje	50	13	◀
ijs, suikervrij	1 bolletje	50	6	◀
ijslolly, waterijs	1 stuks	55	12	
ijswafel	1 stuks	5	4	
inktvis	1 grote lepel	50	0	
J				
jägermeister	1 glas	35	5	
jam	voor 1 snee	15	9	
jam, halva- en jam light	voor 1 snee	15	4	
jam, suikervrij	voor 1 snee	15	1	
jenever, oud/jong	1 glas	35	0	
jus, mager	1 sauslepel	25	0	
jus, vet	1 sauslepel	25	0	◀
K				
kaas, 20+, Leidse	Voor 1 snee	20	0	
kaas, 30+	Voor 1 snee	20	0	
kaas, 40+, Leerdammer	Voor 1 snee	20	0	
kaas, 48+, Goudse	Voor 1 snee	20	0	◀
kaas, 60+, Room	Voor 1 snee	20	0	◀
kaas, Bluefort	voor 1 toastje	10	0	◀
kaas, Boursin	voor 1 toastje	10	0	◀
kaas, Bressot	Voor 1 snee	15	0	◀
kaas, Brie	Voor 1 toastje	10	0	◀

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
kaas, Camembert, 45+	Voor 1 toastje	10	0	▲
kaas, Cheddar	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Emmenthaler	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, geitenkaas	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Gruyère	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Hüttenkäse	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Kernhemmer	voor 1 snee	20	0	
Kaas, Maaslander	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, mon chou	voor 1 snee	15	0	▲
Kaas, Mozzarella	voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Parmezaanse	1 eetlepel	20	0	▲
Kaas, Paturain	Voor 1 toastje	10	0	
Kaas, Rambol	Voor 1 snee	20	0	▲
Kaas, Roquefort	Voor 1 snee	20	0	▲
kaas, Saint Paulin	Voor 1 toastje	10	0	▲
kaas, schapen-	Voor 1 toastje	10	0	▲
kaas, schapen-, mager, Turkse	1 blokje	10	0	
kaas, schapen-, vet, Turkse	1 blokje	10	0	▲
kaas, smeer-, 20+	voor 1 snee	15	1	
kaas, smeer-, 30+	voor 1 snee	15	0	
kaas, smeer-, 40+	voor 1 snee	15	0	▲
kaas, smeer-, 48+	voor 1 snee	15	0	▲
kaas, Zwitserse strooi-	voor 1 snee	2	0	
kaasachtige producten met onverzadigd vet, zoals Becel Goud, Fitlife, Trenta		20	0	▲
kaasoesjes	1 stuks	15	1	▲
kaaswafel	1 stuks	5	2	▲
kaki	1 stuks	150	28	
kalfsvlees, gemiddeld	1 stukje	75	0	
kalfsvlees, mager	1 stukje	75	0	
kalfsvlees, vet	1 stukje	75	0	▲
kalkoenfilet	1 stukje	75	0	
kapucijners	1 opscheplepel	55	10	
karnemelk	1 glas	150	5	
karnemelksepap	1 schaaltje	150	11	
kastanjes	1 stuks	4	1	
kauwgom	1 stukje	2	1	
kauwgom, suikervrij	1 stukje	2	0	
kersen	1 schaaltje	200	23	
kersen op siroop	1 schaaltje	100	19	
kersenbonbon	1 stuks	15	8	▲
ketchup, tomaten-	1 eetlepel	15	3	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
ketjap	1 eetlepel	15	9	
kinderbiscuit (Liga)	1 stuks	15	12	
kipburger	1 stuks	110	11	◀
kipfilet	1 stukje	100	0	
kipnugget, gefrituurd	1 stuks	20	2	◀
Kippenei-(eiwit)	van 1 ei	35	0	
kippenlever	1 portie	100	0	
kippenpoot	1 stuks	130	0	
kipsaté met saus	3 stokjes	150	12	◀
kipschnitzel, gepaneerd	1 stukje	100	10	◀
Kit kat	1 staaf	10	6	
kiwi	1 stuks	75	9	
knäckebröd	1 stuks	10	6	
knäckebröd, light	1 stuks	5	3	
knakworst	1 stuks	10	0	◀
knolselderij, rauw	1 grote lepel	65	3	
koekje, allerhande	1 stuks	10	7	◀
koekje, suikervrij	1 stuks	10	3	◀
koffiebroodje	1 stuks	75	36	
koffiemelk, vol	1 cupje	8	1	◀
koffiemelk, halfvol	1 cupje	8	1	
koffiemelk, mager	1 cupje	8	1	
koffieroom	1 cupje	8	0	◀
koffiecreamer	1 zakje	2	1	◀
kokos	1 eetlepel	8	0	
kokosbrood	voor 1 snee	20	12	◀
kokosmakaron, groot	1 stuks	50	29	◀
komkommer, rauw	1 schaalte	115	2	
komkommerspread	voor 1 snee	15	2	
konijn	1 stukje	75	0	
koolrabi	1 opscheplepel	50	2	
krab	voor 1 toastje	15	0	
kreeft	voor 1 toastje	15	0	
krenten	1 eetlepel	10	8	
krenten-/rozijnenbrood	1 snee	35	19	◀
krentenbol	1 stuks	50	25	
croepoek	1 handje	10	6	◀
kroket	1 stuks	65	11	
kruisbessen	1 schaalte	125	11	
kumquat	1 stuks	10	1	
kwark, mager	1 schaalte	150	7	
kwark, mager met vruchten	1 schaalte	150	17	
kwarktaart	1 punt/stuks	115	25	◀
kwark, vol	1 schaalte	150	6	◀

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
L				
lamsvlees, vet	1 stukje	75	0	◀
lamsvlees, mager	1 stukje	75	0	
lange vingers	1 stuks	5	4	
lasagne	1 bord	400	52	
lekkerbekje	1 stuks	145	3	◀
lever, gebakken	1 stukje	75	0	
likeur	1 glas	35	10	
limonade	1 glas	150	15	
Limonadesiroop Slimpie	1 glas	150	1	
limonadesiroop, met suiker en zoetstof	Voor 1 glas	35	15	◀
linzen	1 opscheplepel	70	8	
linzensoep	1 bord	250	8	
loempia	1 stuks	150	28	
lolly	1 stuks	10	10	
luxe witte broodje	1 stuks	45	21	◀
lychee	1 stuks	10	2	
M				
maaltijdsoep	1 bord	250	15	
macaroni	1 opscheplepel	50	14	
maïs, gekookt	1 opscheplepel	40	5	
maïzena	1 eetlepel	7	6	
makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	0	◀
mandarijn	1 stuks	55	5	
mandarijnen, op siroop	1 schaalte	125	18	
mango	1 halve	140	20	
margarine	1 eetlepel	15	0	◀
margarine	voor 1 snee	5	0	◀
mariabiscuitje	1 stuks	5	4	
Marmite (Gistextract)	voor 1 snee	3	1	
mars	1 stuks	50	35	◀
mars, icecream	1 stuks	55	20	◀
mars, mini	1 stuks	20	14	◀
marsepein	1 stukje	25	16	◀
marshmallows	1 stuks	7	5	
Matze cracker	1 stuks	10	8	
mayonaise	1 eetlepel	15	0	◀
mayonaise, halfvol	1 eetlepel	20	2	
melk, halfvol	1 glas	150	7	
melk, karne-	1 glas	150	5	
melk, mager	1 glas	150	7	
melk, vol	1 glas	150	7	◀
melkpoeder, mager	1 eetlepel	3	2	
melkpoeder, vol	1 eetlepel	3	1	◀

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
meloen, net-	1 schijf	120	7	
meloen, suiker-	1 schijf	120	8	
meloen, water-	1 schijf	125	10	
mie	1 opscheplepel	50	14	
mihoen	1 grote lepel	55	18	
milkshake	1 glas	150	18	◀
milky way	1 stuks	25	18	◀
milky way, icecream	1 stuks	30	13	◀
mineraalwater	1 glas	150	0	
minestrone-soep	1 bord	250	6	
mini pizza	1 stuks	100	27	◀
miso	1 theelepel	5	0	
moorkop	1 stuks	65	12	◀
mosselen	15 stuks	75	5	
mosterd	1 theelepel	5	0	
moussaka	1 opscheplepel	50	3	◀
muesli zonder suiker	1 eetlepel	10	7	
mueslireep	1 stuks	25	13	◀
muisjes	voor 1 snee	15	15	
N				
nasi goreng	1 opscheplepel	60	11	◀
nasibal	1 stuks	75	23	
nectarine	1 stuks	90	6	
nier	1 stukje	75	2	
noten, gemengd	1 eetlepel	20	3	◀
nuts	1 stuks	40	25	
nuts, mini	1 stuks	15	9	◀
O				
oesters	1 stuks	10	0	
olie	1 eetlepel	10	0	
oliebol	1 stuks	65	27	
olijven	10 stuks	20	0	
omelet	van 1 ei	50	0	
ontbijtkoek	1 plak	25	18	
ovenfrites, bereid	1 grote lepel	50	23	
P				
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0	◀
pannenkoek	1 stuks	70	20	◀
pap met suiker	1 schaalte	150	22	
papaja	1 schaalte	100	8	
paprika	1 stuks	80	3	
paprika, zoetzuur	1 grote lepel	50	1	
paranoten	3 stuks	10	1	◀

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
passievrucht	1 stuks	15	1	
pasteibakje	1 stuks	28	13	◀
patates frites	1 grote lepel	50	19	◀
patates frites	1 zakje/bakje	150	57	◀
patrijs	1 stukje	100	0	
paté	voor 1 snee	15	1	
peer	1 stuks	150	18	
pennywafel	1 stuks	25	14	◀
peperkoek	1 plak	25	18	
pepermunt	1 stuks	3	3	
pepernoot	3 stuks	9	6	
peren, op siroop	1 schaalte	125	18	
perenstroop	voor 1 snee	15	8	
perzik	1 stuks	110	9	
perzik op siroop	1 schaalte	125	18	
petitfour	1 stuks	50	19	◀
Peultjes gekookt	1 opscheplepel	50	2	
piccalilly	1 eetlepel	20	1	
pinda's	1 eetlepel	20	3	
pindakaas	voor 1 snee	15	2	◀
pistachenoten	1 eetlepel	20	2	◀
Pistolet, bruin	1 stuks	50	21	
Pizza gemiddeld	1 stuks	350	86	
poffertjes, met boter en suiker	15 stuks	190	64	◀
Popcorn, naturel	1 handje	10	7	
port	1 glas	50	7	
prei	1 opscheplepel	80	2	
pruim	1 stuks	40	4	
pruimen op siroop	1 schaalte	125	19	
pruimen, gedroogd, geweekt	1 stuks	10	2	
pudding, chipolata-	1 schaalte	150	36	
pudding, griesmeel- met bessensap	1 schaalte	150	32	
pudding, vanille-	1 schaalte	150	26	
R				
rabarbermoes	1 schaalte	200	29	
radijs	1 stuks	8	0	
ragout met vlees	1 grote lepel	50	2	◀
rammenas	1 eetlepel	30	2	
rauwkost, bladgroente zonder saus	1 schaalte	35	1	
rauwkost, vaste groenten zonder saus	1 schaalte	70	1	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
ravioli	1 opscheplepel	50	6	
ree	1 stukje	80	0	
rice crispies	1 eetlepel	5	4	
Rijst gekookt	1 grote lepel	55	18	
rijst, zilvervlies	1 grote lepel	60	16	
rijstepap	1 schaalte	150	17	
rijstevlaai	1 punt/stuk	85	29	
rijstwafel	1 stuks	5	4	
rode bessen	1 schaalte	100	4	
rode kool	1 opschelepels	45	1	
roerei	van 1 ei	65	1	
roggebrood, donker	1 snee	45	16	
roggebrood, licht	1 snee	25	11	
rookworst	1 stukje	100	3	◀
room, imitatieslagroom, met suiker, geklopt	1 eetlepel	10	2	◀
room, koffie-	1 eetlepel	10	0	◀
room, slag-, met suiker, geklopt	1 eetlepel	10	2	◀
room, zure	1 eetlepel	20	1	◀
roomboter	voor 1 snee	5	0	◀
roomboter	1 eetlepel	15	0	◀
rösti	1 opscheplepel	50	11	◀
roti, alleen koek	1 stuks	85	43	
roti, kip, als maaltijd	1 stuks	415	91	
rozijnen	1 eetlepel	10	8	
rundvlees, mager*	1 stukje	75	0	
rundvlees, gemiddeld*	1 stukje	75	0	
rundvlees, vet*	1 stukje	75	0	◀
S				
salade, ei-	Voor 1 snee	15	2	◀
salade, huzaren-	1 grote lepel	50	7	
salade, kip-kerrie-	Voor 1 snee	30	2	◀
salade, selderij-	Voor 1 snee	30	3	◀
salade, vis-	1 grote lepel	30	2	◀
salami	voor 1 snee	15	0	◀
sambal oelek	1 theelepels	3	0	
sandwichspread	voor 1 snee	15	2	
santen, kokosmelk	1 eetlepel	10	1	◀
sardines in olie	Voor 1 snee	30	0	◀
saté met saus	3 stokjes	150	12	◀
saucijs	1 stuks	90	0	◀
saucijzenbroodje	1 stuks	70	20	◀
saus, barbecue-	1 sauslepel	25	4	
saus, chocolade-	1 sauslepel	25	15	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
saus, cocktail-	1 lepel	15	2	◀
saus, frites-, 25% olie	1 eetlepel	20	2	◀
saus, frites-, 35% olie	1 eetlepel	20	2	◀
saus, saté-	1 sauslepel	25	6	◀
saus, sla-, 25% olie	1 eetlepel	15	1	◀
saus, sla-,40% olie	1 eetlepel	15	1	◀
saus, tomaten-	1 sauslepel	25	2	
saus, van bloem en margarine	1 sauslepel	25	2	◀
saus, van melk en bloem	1 sauslepel	25	2	
saus, vinaigrette-, olie/azijn	1 sauslepel	25	0	◀
schelvislever	voor 1 toostje	10	0	
schol, gebakken	1 stuks	120	2	◀
schuimpje	1 stuks	5	5	
seitan	1 stukje	75	2	
sesamzaad	1 eetlepel	10	1	◀
sherry	1 glas	50	2	
sinaasappel	1 stuks	100	9	
sla, alle soorten	1 schaalte	35	0	
slagroomsoes	1 stuks	45	7	◀
slakken	1 stuks	5	0	
slavink	1 stuks	80	1	◀
smarties	1 doosje	15	10	◀
snickers	1 stuks	45	25	◀
snickers, icecream	1 stuks	55	19	◀
snijsbonen	1 opscheplepel	55	1	
snoepje, zuurtje	1 stuks	5	5	
snoepje, suikervrij	1 stuks	5	0	
soep, gebonden	1 bord	250	8	◀
soep, heldere	1 bord	250	1	
soepstengel	1 stuks	5	4	
sojabrokjes	1 opscheplepel	75	8	
spaghetti	1 opscheplepel	50	14	
spaghetti Bolognese	1 opscheplepel	50	6	
speculaas	1 stuks	7	5	
speculaas, gevuld	1 stuks	40	21	◀
spekkie	1 stuks	6	5	
sperziebonen	1 opscheplepel	40	1	
spinazie, gekookt	1 opscheplepel	80	1	
spinazie à la crème	1 opscheplepel	80	4	◀
sprits	1 stuks	25	16	
spruitjes	1 opscheplepel	70	4	
stampot boerenkool	1 opscheplepel	110	14	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
stampot rauwe andijvie, zelf bereid	1 opscheplepel	110	13	
stampot wortel en ui	1 opscheplepel	110	11	
stampot zuurkool, stokbrood	1 grote lepel	50	5	
stokje, zout	1 stukje	10	5	
strooiaroma	1 stuks	1	1	
stroop	1 theelepel	2	0	
stroopwafel	voor 1 snee	15	11	
stroopwafel, suikervrij	1 stuks	30	20	◀
studentenhaver	1 stuks	30	19	◀
suiker	1 handje	25	9	◀
suiker	1 klontje/theel.	5	5	
suikerbrood	1 eetlepel	15	15	
	1 snee	35	22	
T				
taaitaai	1 stuks	20	14	
taart, appel-	1 stuks/punt	100	41	◀
taart met crème/mokka	1 punt/stuk	100	38	◀
taart, hartige van bladerdeeg,	1 stuks/punt	175	20	◀
taart, kwark-	1 stuks/punt	115	25	◀
taart, slagroom-	1 stuks/punt	100	31	◀
taart, vruchten- met slagroom	1 stuks/punt	110	23	◀
tahin	1 eetlepel	15	1	◀
tahoe	1 plak	75	1	
tartaar	1 stuks	70	0	
tarwebrood	1 snee	35	15	
tarwekiemen	1 eetlepel	6	2	
tarwezemelen	1 eetlepel	5	1	
taugé, gekookt	1 opscheplepel	45	2	
taugé, rauw	1 schaalte	125	4	
tempé	1 plak	75	4	
tjaptjoi	1 opscheplepel	50	2	
toffee	1 stuks	5	4	
tomaat	1 stuks	70	2	
tomatenketchup	1 eetlepel	15	3	
tomatenpuree	1 eetlepel	25	4	
tomatensap	1 glas	150	5	
tompoes	1 stuks	100	37	◀
tonijn in olie	voor 1 snee	25	0	
toastje, groot	1 stuks	5	4	
toostje, klein	1 stuks	2	2	
tuinbonen	1 opscheplepel	50	2	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>	
tutti frutti, gedroogd	1 schaaltje	80	47	
U				
ui, gebakken	1 grote lepel	25	1	
ui, gekookt	1 opscheplepel	25	2	
ui, rauw	1 eetlepel	20	1	
ui, zilver-, zoetzuur	1 stuks	2	0	
V				
varkensvlees, mager*	1 stukje	75	0	
Varkensvlees, gemiddeld*	1 stukje	75	0	
varkensvlees, vet*	1 stukje	75	0	◀
vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	5	
vegetarische hamburger	1 stuks	75	7	
vegetarische schnitzel	1 stuks	100	10	◀
venkel, gekookt	1 opscheplepel	50	1	
vermouth	1 glas	50	8	
Vietnamese loempia	1 stuks	70	13	◀
vieux	1 glas	35	0	
vijg, vers	1 stuks	50	10	
vijg, gedroogd	1 stuks	20	11	
vis, mager, gebakken*	1 stukje	100	1	
vis, mager, gekookt*	1 stukje	100	1	
vis, gemid. vet, geb.*	1 stukje	100	0	◀
vis, gemid. vet, gek.*	1 stukje	100	0	
vis, vet, gebakken*	1 stukje	100	0	◀
vis, vet, gekookt*	1 stukje	100	0	◀
visburger	1 stuks	45	6	◀
vissalade	voor 1 snee	30	2	◀
visschnitzel	1 stuks	75	10	◀
visstick, gebakken	1 stuks	25	4	◀
vlaai, kruimel-	1 stuks/punt	110	37	◀
vlaai, rijste-	1 stuks/punt	85	29	◀
vlaai, vruchten-	1 stuks/punt	85	35	
vla, chocolade	1 schaaltje	150	29	◀
vla, mager	1 schaaltje	150	19	
vla, vol	1 schaaltje	150	20	◀
vleeswaren, mager*	voor 1 snee	15	0	
vleeswaren, vet*	voor 1 snee	15	0	◀
volkorenbrood	1 snee	35	14	
volkoren krentenbrood	1 snee	35	16	
volkorenbiscuit	1 stuks	10	7	
vruchten op eigen sap	1 schaaltje	125	13	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>
vruchten op siroop	1 schaalte	125	19
vruchten op water	1 schaalte	125	10
vruchten-/tweedrank	1 glas	150	19
vruchtenkoekjes	1 stuks	10	8

W

walnoten	2 halve	7	0	◀
watergruwel	1 schaalte	150	26	
whisky	1 glas	35	0	
wijn, rode	1 glas	100	3	
wijn, witte	1 glas	100	1	
witlof	1 opscheplepel	70	2	
witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70	10	
witte bonen	1 opscheplepel	60	11	
Wit brood, melk	1 snee	30	15	
wodka	1 glas	35	0	
wokkels	1 zakje	30	21	◀
worstenbroodje	1 stuks	75	26	◀
wortelen, gekookt	1 opscheplepel	55	3	
wortelen, rauw	1 schaalte	70	4	

Y

yoghurtdrank	1 glas	150	19	
yoghurtijs	1 stuks	100	24	
yoghurt, halfvol	1 schaalte	150	6	
yoghurt, mager	1 schaalte	150	6	
yoghurt, magere, Bulgaarse	1 schaalte	150	9	
yoghurt, mager, met vruchten	1 schaalte	150	19	
yoghurt, vol	1 schaalte	150	5	◀
yoghurt, vol, Bulgaarse	1 schaalte	150	9	◀

Z

zalm, blik	voor 1 toostje	15	0	◀
zalm, gerookt	voor 1 toostje	10	0	◀
Zemelen, -haver	1 eetlepel	5	3	
zoetstof	1 eetlepel		0	
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2	◀
zout biscuitje	1 stuks	4	3	◀
zout koekje	1 stuks	8	3	◀
zout stokje	1 stuks	1	1	
zuurkool, gekookt	1 opscheplepel	60	1	
zuurkool, rauw	1 opscheplepel	50	0	
zuurtje	1 stuks	5	5	

<u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram</u>	<u>Kh/g</u>
zwarte bessen	1 schaalpje	100	8

Bron: eetmeter

<u>uitheemse voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram/ ml</u>	<u>Kh/g</u>
--	-----------------------	----------------------------	--------------------

Brood
en broodvervangers

Beghrir, zonder suiker /honing	1 stuks	50	10
Brood, Marokkaans	1 snee	35	11
Brood, Marokkaans	1 stuks	100	38
Harcha (griesmeelgebak)	1 stuks	140	74
Krachn		100	51
Sfenzj, zonder honing	1 stuks	60	20

Zoet gebak

Baklava		100	29
Helva (Turks)		25	23
Halva (Turks)		25	23

Hartig gebak

Lahmacun (Turkse pizza)		300	64
Bara (surinaams/ hindoestaans snack)		100	19
Börek (Turks deeggerecht)		100	22
Simit (Turks broodje, soort bagel)		100	55

Zuivel (dranken)

Ayran (Turkse karnemelk)		150	4
Lassi (Indiase yoghurt drank, zoet)		150	14
Lassi (Indiase yoghurt drank, zout)		150	6
Yayla soep (Turkse soep met yoghurt)		150	6

<u>uitheemse</u> <u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram/</u> <u>ml</u>	<u>Kh/g</u>
Sütlac (Turkse rijstebrij)		150	60
Griekse yoghurt 10% vet		150	5
Shanklish(Libanese verse kaas)		150	5
soep			
Bessara	1 soeplepel	150	21
Erwtensoep	1 soeplepel	150	10
Groentesoep	1 soeplepel	150	6
Harira	1 soeplepel	150	8
Kippensoep	1 soeplepel	150	4
Aardappelen, gevulde degwaren, pannenkoeken			
Bastella	1 portie	300	45
Briouat, met gehakt	1 stuks	25	4
Briouat, met rijst	1 stuks	25	8
Briouat, met amandelen	1 stuks	35	15
Gekruide aardappelen	1 soeplepel	150	20
Rghaif	1 stuks	45	20
Rghaif, met vlees	1 stuks	65	21
Rghaif, met amandelen	1 stuks	30	15
Aardappel vervangers			
Aardpeer		100	22
Zoete aardappel; bataat, pomtajer		100	20
Cassave		100	34
Kikkererwten, gekookt		100	13
Bruine-witte bonen, gekookt		100	18
Linzen		100	13
Polenta (gebakken of gekookt)		100	18
Roti, 1 stuk (zonder vulling)		50	22
Couscous		100	26
Falafel		100	19
Bulgur, gekookt		100	19

<u>uitheemse</u> <u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram/</u> <u>ml</u>	<u>Kh/g</u>
Vlees, vleesgerechten en vervanging			
Blokjes vlees	1 opscheplepel	50	0
Gebakken ei, met tomaat	1 portie	250	1
Gehaktballetjes	1 stuks	35	1
Gehakt, met saus	1 soeplepel	150	4
Gevulde kip	1 soeplepel	150	12
Tomatensaus	0,5 opscheplepel	25	3
Tortilla pannenkoek		100	48
Vis, met saus	1 soeplepel	150	7
Vissaus	1 soeplepel	150	12
Volledige maaltijden			
Couscous, met vlees en groente	1 soeplepel	150	24
Couscous, zoet	1 soeplepel	150	28
Macaroni, met saus	1 soeplepel	150	21
Macaronisous, van vlees en tomaat	1 soeplepel	150	2
Peulvruchten, met groente	1 opscheplepel	50	6
Tajine, met peulvruchten, groente, vlees	1 soeplepel	150	12
Tajine, met peulvruchten, groente, vlees	1 soepkom	350	28
Tajine, met vlees en groente	1 soeplepel	150	4
Vlees, met tomaat en okra	1 opscheplepel	50	10
bijgerechten			
Groenten, salades gekookt			
Auberginesalade	1 opscheplepel	50	2
Paprikasalade	1 opscheplepel	50	2
Salade, van aardappelen en groenten	1 opscheplepel	50	8
Salade, van wortelen en aardappelen	1 opscheplepel	50	6

<u>uitheemse</u> <u>voedingsmiddel</u>	<u>eenheid</u>	<u>gram/</u> <u>ml</u>	<u>Kh/g</u>
Tomatensalade	1 opscheplepel	50	2
Groenten, salades rauw			
Salade, gemengd	1 schaalte	50	1
Salade, van tomaat en pepers	1 opscheplepel	50	2
sauzen			
Slasaus, van olie en azijn	1 eetlepel	15	0
Zoete slasaus	1 eetlepel	15	2
Roti saus	1 eetlepel	15	8
Harissa	1 eetlepel	15	3
Tahin	1 eetlepel	15	3
Haydari (Turks)		150	6
Tzatziki (Grieks)		150	6
Nagerechten			
Bechkito	1 stuks	20	12
Chebbakia	1 stuks	50	30
Kokoskoekje		100	53
Feqqas		100	52
Gazelle-horentje	1 stuks	35	15
Ghoriba	1 stuks	20	8
Ghoriba, met sesamzaad	1 stuk	20	8
Griouch		100	64
Haloua, met sesamzaad	1 blokje	15	7
Sellou	1 eetlepel	10	5
Zandkoekje	1 stuks	25	15
(gedroogd) fruit			
Abrikozen, vers	1 stuks	20	2
Abrikozen, gedroogd	1 stuks	3	2
Dadels, vers	1 stuks	5	2
Dadels, gekonfijt	1 stuks	5	4
Dadelpasta, puur		15	11
Vijgen, vers	1 stuks	50	10
Vijgen, gedroogd	1 stuks	20	11

Bronnen: NEVO tabel, St. Antonius zkh: Marokkaanse voedingsmiddelen en gerechten
Voedingswaarde tabel, Verpakking product, www.turksekok.nl voor Turkse gerechten, www.tajin.nl voor Marokkaanse gerechten

- * Voorbeelden van mager rundvlees:
biefclappen, biefstuk, ossehaas, poelet, runderclappen, rosbief
- * Voorbeelden van gemiddeld vet rundvlees:
borstclappen, lenderollade, ribclappen, rundervink, sukadelclappen
- * Voorbeelden van vet rundvlees:
hacheevlees, klapstuk, doorregen runderclappen
- * Voorbeelden van mager varkensvlees:
filetrollade, fricandeau, hamclappen, oester, schnitzel,
varkensfilet, magere varkensclappen
- * Voorbeelden van gemiddeld vet varkensvlees:
karbonade, krabbetjes, lende-, haas-, procureur-, ribrollade,
schouderclappen
- * Voorbeelden van vet varkensvlees:
saucijzen, speklappen
- * Voorbeelden van magere vissoorten:
baars, kabeljauw, pieterman, poon, rog, schar, schelvis, schol,
snoek, snoekbaars, spiering, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeelt
- * Voorbeelden van gemiddeld vette vissoorten:
bot, brasem, forel, heilbot, karper
- * Voorbeelden van vette vissoorten:
ansjovis, haring, makreel, sprout, zalm
- * Voorbeelden van magere vleeswaren:
achterham, kalkoen- of kipfilet, lever, rookvlees, rosbief, tong
- * Voorbeelden van gemiddeld vette vleeswaren:
casselerrib, cornedbeef, filet americain, hausmacher,
pekelvlees, rauwe ham, schouderham, smeerleverworst
- * Voorbeelden van vette vleeswaren:
bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, gebraden
gehakt, gekookte worst, leverpastei, leverworst, luncheonmeat,
paté

* Voorbeelden van zeer vette vleeswaren:
katenspek, ontbijtspek, palingworst, salami, theeworst

Meer informatie

Op verpakkingen van voedingsmiddelen kunt u soms gegevens over de voedingsstoffen aantreffen, de zogenaamde voedingswaarde- of ingrediëntendeclaratie. Meestal wordt de voedingswaarde alleen per 100 gram of per 100 milliliter aangegeven. U moet dan zelf uitrekenen hoeveel dat per portie is.

Voorbeeld:

Grapefruitsap levert per 100 ml 7 gram koolhydraten. Een glas bevat 150 ml en geeft $1,5 \times 7 = 10,2$ afgerond op 11 gram koolhydraten per glas.

Het kan voorkomen dat u op het etiket van het product analysecijfers ziet, die afwijken van deze lijst. Dat komt omdat de cijfers uit de lijst gemiddelden zijn van een aantal merken van dat product. De voedingswaardecijfers op de verpakking van een product geven alleen aan wat dat ene product bevat. Voor de berekening van uw dieetadvies zijn deze verschillen doorgaans te verwaarlozen. U kunt van beide informatiebronnen gebruik maken.

In de boekwinkel is een uitgebreide tabel te koop onder de titel:

'Kijk op joules en calorieën', Nicoline Duinker-Joustra

In deze tabel worden naast het aantal koolhydraten ook de hoeveelheid energie, eiwit en vet aangegeven.

Het voedingscentrum geeft de 'eettabel' uit. Hierin vindt u naast analysecijfers informatie over gezonde voeding.

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Zie ook www.dieetinzicht.nl, dit is een digitale tabel waar u zelf uw voeding in kan uitrekenen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl

- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

December 2019
890