

---

# Koolhydraat- variatielijst

Afdeling Diëtetiek

---

Radboudumc



## Brood- en broodproducten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Beschuit	1 stuks	10	7
Brood, bruin, volkoren, wit	1 snee	35	15
Broodje, bruin, volkoren, wit	1 stuks	50	23
Broodje, pistolet, bruin, wit	1 stuks	50	24
Cracotte	1 stuks	5	3
Creamcracker	1 stuks	10	7
Knäckebröd	1 stuks	10	6
Krenten- of rozijnenbrood	1 snee	35	18
Roggebrood, licht	1 snee	25	9
Roggebrood, donker	1 snee	45	16
Stokbrood, bruin en wit	1 snee	10	5

## Boter- en boterproducten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Halvarine	Voor 1 snee	5	0
Margarine	Voor 1 snee	5	0
Roomboter	Voor 1 snee	5	0

## Broodbeleg

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelstroop	Voor 1 snee	15	8
Chocoladehagelslag, melk en puur	Voor 1 snee	15	11
Chocoladepasta, melk en puur	Voor 1 snee	15	9
Ei, gekookt of gebakken	1 stuks	50	0
Honing	Voor 1 snee	15	12
Jam	Voor 1 snee	15	9
Jam, halva- en light	Voor 1 snee	15	5
Kaas	Voor 1 snee	20	0
Pindakaas	Voor 1 snee	15	2
Sandwichspread	Voor 1 snee	15	2
Smeerkaas	Voor 1 snee	15	0
Smeerleverworst	Voor 1 snee	15	0
Vleeswaren	Voor 1 snee	20	0

## Dranken

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gewicht (gram)</b>	<b>Koolhydraten (gram)</b>
Appelsap	1 glas	150	12
Bouillon	1 kop	250	1
Cappuccino zonder suiker	1 kopje	125	1
Chocolademelk	1 beker	200	24
Chocolademelk, light	1 beker	200	11
Frisdrank	1 longdrinkglas	250	24
Frisdrank, light	1 longdrinkglas	250	0
Karnemelk	1 beker	200	7
Koffie zonder suiker, met melk	1 kopje	125	1
Limonade	1 glas	250	21
Limonade, suikervrij	1 glas	250	0
Melk, vol en halfvol	1 beker	200	10
Sinaasappelsap	1 glas	150	14
Thee zonder suiker	1 glas	150	0
Yokidrink	1 beker	200	28
Yoghurt drank, suikervrij	1 beker	200	10
Water, mineraalwater	1 glas	250	0

## Fruit

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gewicht (gram)</b>	<b>Koolhydraten (gram)</b>
Aardbeien	1 schaaltje	100	5
Appel, zonder schil	1 stuks	120	14
Banaan	1 stuks	100	20
Druiven	1 trosje	125	19
Grapefruit	1 stuks	150	10
Kersen	1 schaaltje	160	21
Kiwi	1 stuks	75	7
Mandarijn	1 stuks	55	5
Mango	1 halve	130	19
Meloen, suiker- of net-	1 schijf	120	8
Meloen, water-	1 schijf	300	24
Peer	1 stuks	130	15
Rode bessen	1 schaaltje	100	5
Sinaasappel	1 stuks	120	13
Zwarte bessen	1 schaaltje	100	8

## Aardappelen, granen, pasta, peulvruchten, rijst

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Aardappelen, gekookt	1 kleine	50	8
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	7
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	8
Bonen, bruin/witte, gekookt	1 opscheplepel	60	10
Couscous, gekookt	1 opscheplepel	30	7
Gierst, gekookt	1 opscheplepel	50	12
Macaroni, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	50	10
Pasta, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	50	10
Patates frites	1 opscheplepel	50	19
Rijst, witte, gekookt	1 opscheplepel	55	18
Rijst, zilvertvies, gekookt	1 opscheplepel	60	14
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70	9

## Groente

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelmoes	2 lepels	100	16
Groentes, gekookt, zonder saus, gemiddeld	1 opscheplepel	50	2
Rauwkost, bladgroente, zonder saus	1 schaalpje	35	1
Rauwkost, vaste groente, zonder saus	1 schaalpje	70	1

## Jus, Sauzen

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Groentesaus	1 sauslepel	25	2
Jus, ongebonden	1 sauslepel	25	0
Jus, gebonden	1 sauslepel	25	1
Kaassaus	1 sauslepel	25	2
Kerriesaus	1 sauslepel	25	3
Slasaus	1 sauslepel	25	2
Tomatensaus	1 sauslepel	25	1

## Vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Ei, gekookt of gebakken	1 stuks	50	0
Hamburger	1 stuks	70	2
Kip, gekookt, gebakken of gegrild	1 portie	100	0
Kipschnitzel, gepaneerd	1 portie	100	10
Saucijs	1 stuks	75	1
Saté met saus	1 stokje	50	3
Tahoe	1 plak	75	1
Tempé	1 plak	75	4
Valess, gehakt, rauw	1 portie	100	4
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	5
Vis, alle soorten, ongepaneerd	1 portie	100	0
Vissticks	1 stuks	25	3
Vlees, alle soorten, ongepaneerd	1 portie	100	0
Vleesschnitzel, gepaneerd	1 portie	150	8



## Samengestelde gerechten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Bami goreng	1 opscheplepel	60	16
Goulash (zonder rijst)	1 opscheplepel	50	1
Macaroni met vlees en saus	1 opscheplepel	50	6
Nasi goreng	1 opscheplepel	60	15
Pizza, gemiddeld	1 stuks	350	85
Ragout met vlees	1 opscheplepel	50	5
Spaghetti Bolognese	1 opscheplepel	50	6
Stamppot, gemiddeld	1 opscheplepel	110	12

## Nagerechten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelmoes	1 schaalkje	205	34
Chocolademousse	1 bakje	60	16
IJs, room	1 bolletje	50	19
IJs, sorbet, vruchten	1 bolletje	50	11
Kwark, naturel	1 schaalkje	150	5
Kwark, met vruchten en suiker	1 schaalkje	150	17
Kwark met vruchten, zonder suiker	1 schaalkje	150	5
Pap zonder suiker	1 schaalkje	150	15
Pudding	1 schaalkje	150	32
Vla	1 schaalkje	150	22
Vla, suikervrij	1 schaalkje	150	14
Yoghurt, naturel, (half)vol, mager	1 schaalkje	150	7
Yoghurt met vruchten en suiker	1 schaalkje	150	21
Yoghurt met vruchten, zonder suiker	1 schaalkje	150	8

## Zoete versnaperingen

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appeltaart	1 punt	100	41
Biscuit, Maria	1 stuks	5	4
Biscuit, chocolade	1 stuks	10	6
Bonbon	1 stuks	15	10
Bounty	1 reep	55	31
Bounty, mini	1 stuks	15	9
Cake	1 plak	30	13
Chocolade, melk, puur, wit	1 stukje	5	3
Dropje, zoet of zout	1 stuks	5	4
Koekje, gemiddeld	1 stuks	10	7
Magnum	1 stuks	95	27
Mars	1 stuks	60	41
Mars, mini	1 stuks	20	14
Oliebol	1 stuks	65	26
Ontbijtkoek	1 plak	25	18
Slagroomtaart	1 punt	100	29
Snoepje	1 stuks	5	5
Softijs	1 stuks	70	18
Spritskoek	1 stuks	25	15
Waterijs	1 stuks	50	11

## Hartige versnaperingen

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gewicht (gram)</b>	<b>Koolhydraten (gram)</b>
Bamibal	1 stuks	85	26
Bitterbal	1 stuks	15	3
Borrelnootjes	1 handje	25	12
Chips	1 handje	10	5
Frikadel	1 stuks	75	6
Haring, zout, zuur	1 stuks	75	0
Huzarensalade	1 bolletje	50	7
Kaassoufflé	1 stuks	55	10
Kipnugget	1 stuks	20	4
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	3
Olijven	1 stuks	2	0
Worst, alle soorten	1 stukje	15	0

**Noteer hier uw vragen**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.







