

De hier volgende lijst geeft de hoeveelheid koolhydraten van de meest voorkomende producten in grammen. U kunt deze lijst gebruiken naast het voorbeeld dagmenu dat u van uw diëtist heeft gekregen. Daarop staan de hoeveelheden koolhydraten aangegeven die u per maaltijd dient te gebruiken. Om de hoeveelheid koolhydraten van producten te achterhalen kunt u, naast deze lijst, ook op de verpakking van het product kijken. Op vele producten staat de hoeveelheid koolhydraten (vaak per 100 gram product) aangegeven.

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
A			
Aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	8
Aardappelen, gekookt	1 kleine	50	8
Aardappelkroket	1 stuks	30	8
Aardappelmeel	1 eetlepel	10	8
Aardappelpuree	1 bolletje	50	6
Aardbeien, zonder suiker	1 schaalpje	100	5
Abrikozen, gedroogd, geweekt	1 stuks	20	5
Abrikozen, vers	1 stuks	30	2
Advocaat	1 glas	50	12
All bran (kellogs)	1 eetlepel	5	2
Amandelbroodje	1 stuks	60	25
Ananas, op siroop	1 schaalpje	125	18
Ananas, vers	1 schijf	100	12
Appel	1 stuks	120	14
Appelbeignet	1 stuks	55	10
Appelbol, met suiker	1 stuks	170	40
Appelcarré	1 stuks	110	42
Appelflap	1 stuks	100	38
Appelmoes, met suiker	1 schaalpje	200	33
Appelpuree, zonder suiker	1 schaalpje	200	16
Appelsap	1 glas	100	9
Appelstroop	voor 1 sneetje	15	8
Appeltaart	1 punt/stuks	90	37
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40	2
Augurken, zoetzuur	1 stuks	25	1
Avocado	1 halve	90	6

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
B			
Babipangang	1 grote lepel	50	3
Bak & braadvet, -dieet,-vloeibaar			0
Baklava,noten-honinggebak	1 stukje	30	16
Bambix, droog	1 eetlepel	10	7
Bamibal	1 stuks	85	26
Bami goreng	1 grote lepel	60	11
Banaan	1 stuks	90	18
Banketstaaf	1 stukje	25	11
Barbequesaus	1 sauslepel	25	5
Basterdsuiker	voor 1 snee	15	14
Berlinerbol	1 stuks	80	30
Beschuit	1 stuks	10	7
Bessenjenever	1 glaasje	35	6
Bessensap	1 glas	150	14
Bier, alcoholarm en alcoholvrij	1 glas	200	10
Bier, oudbruin	1 glas	200	10
Bier, pils	1 flesje	330	6
Bier, pils	1 flesje	330	10
Biscuitje	1 stuks	5	4
Biscuitje, chocolade-	1 stuks	10	6
Biscuitje, volkoren	1 stuks	10	7
Bitterbal	1 stuks	20	5
Bladerdeeg	1 plakje	40	16
Bloem	1 eetlepel	10	8
Bloemkoolsaus	1 sauslepel	25	2
Bokkenpootje	1 stuks	10	6
Bonbon	1 stuks	15	10
Borrelnootjes	1 eetlepel	25	11
Bossche bol	1 stuks	75	16
Boterkoek	1 stukje	30	17
Bouillon			0
Bounty	1 stuks	55	31
Bounty, mini	1 stuks	15	9
Bramen, zonder suiker	1 schaaltje	125	8
Brinta	1 eetlepel	6	4
Brood, bruin/wit/volkoren	1 sneetje	35	16
Brood, geroosterd (uit pak)	1 sneetje	10	7
Brood, krenten-	1 sneetje	35	18
Broodje, bruin/wit/volkoren	1 stuks	50	23

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Bruine bonen, gekookt	1 grote lepel	50	9
C			
Cake	1 plak	30	13
Campari	1 glaasje	35	4
Cashewnoten	10 stuks	20	4
Chili con carne	1 grote lepel	50	4
Chipolatapudding	1 schaaltje	100	24
Chips	1 handje	10	5
Chocolaatje	1 stuks	5	3
Chocolade, melk/puur	1 reep	45	24
Chocolade, met noten	1 reep	45	19
Chocoladekorrels, -vlokken	voor 1 sneetje	15	10
Chocolademelk, mager/vol	1 glas	150	17
Chocoladepasta	voor 1 sneetje	15	8
Chocoladesaus	1 sauslepel	25	14
Chocoprince	1 stuks	25	17
Citroenjenever	1 glaasje	35	1
Citroensap	1 eetlepel	15	1
Cocktailsaus	1 sauslepel	25	3
Cognac	1 glaasje	35	0
Cornflakes	1 eetlepel	4	3
Couscous, bereid	1 grote lepel	50	14
Creamcracker	1 stuks	10	7
Cranberrycompote, met suiker	1 schaaltje	100	20
Crème fraîche			0
Creamcracker	1 stuks	10	7
Croissant	1 stuks	40	18
Custardpoeder	1 eetlepel	10	9
D			
Dadels, geconfijt	1 stuks	6	4
Djoez	1 glas	150	18
Donut	1 stuks	55	19
Doperwtten	1 grote lepel	50	6
Drop, zoet/zout/engelse	1 stuks	5	4
Druiven	1 trosje	125	19
Druivensap	1 glas	150	27
Dubbeldrank	1 glas	150	18
E			
Ei, gekookt, gebakken		50	0

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Eierkoek	1 stuks	30	22
Eisalade	voor 1 toostje	10	1
Erwtensoepp	1 bord	250	16
Evergo	1 stuks	20	13

F

Feta, mager/vet	1 blokje	10	1
Flensje	1 stuks	40	7
Foeyonghai	1 grote lepel	50	4
Frambozen, zonder suiker	1 schaalte	100	7
Frikadel	1 stuks	80	6
Frikandelsaus	1 eetlepel	15	3
Frites	1 grote lepel	50	19
Fritessaus	1 eetlepel	15	2
Frisdrank (cola, tonic, 7-up)	1 glas	150	14
Frisdrank, light			0
Fruit, gemiddeld	1 stuks	125	13
Fruitcocktail, op siroop	1 schaalte	150	26

G

Gadogado	1 grote lepel	50	4
Gehaktbal, half-om-half	1 stuks	95	8
Gehaktbal, runder	1 stuks	95	4
Gember, op siroop	1 eetlepel	20	14
Gevogelte, alle soorten			0
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	37
Gevulde speculaas	1 stukje	30	15
Gierst, gekookt	1 grote lepel	50	12
Goulash	1 grote lepel	50	1
Granaatappel	1 stuks	150	26
Grapefruit	1 stuks	150	10
Grapefruitsap	1 glas	150	10
Groente, à la crème	1 grote lepel	50	4
Groente, blad-	1 grote lepel	50	2
Groente, vaste-	1 grote lepel	50	4
Groente, rauwkost	1 schaalte	35	1
Groentespread	voor 1 sneetje	15	1
Guave	1 stuks	90	15

H

Hagelslag, chocolade-	voor 1 sneetje	15	9
Hagelslag, vruchten-	voor 1 sneetje	15	15

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Halvarine			0
Hamburger	1 stuks	75	2
Hamburger, op broodje	1 stuks	125	28
Hartige taart, groente/kaas/ham	1 punt	200	21
Haverhoutpap	1 schaalte	150	12
Hazelnooten	10 stuks	10	1
Hazelnootpasta	voor 1 sneetje	15	9
Honing	voor 1 sneetje	15	12
Huzarensalade	1 bolletje	50	4

I

IJs, conotop	1 stuks	120	29
IJs, consumptie-	1 bolletje	50	10
IJs, magnum	1 stuks	120	27
IJs, room-	1 bolletje	50	11
IJs, yoghurt-	1 stuks	100	14
IJs, water-	1 stuks	60	11
Ijswafel	1 stuks	5	4

J

Jägermeister	1 glaasje	35	5
Jam	voor 1 sneetje	15	9
Jam, halva- en light	voor 1 sneetje	15	4
Japanse mix	1 eetlepel	5	4
Jenever, jong/oud	1 glaasje	35	0
Jus			0

K

Kaas, alle soorten		20	0
Kaassoesje	1 stuks	15	1
Kaassoufflé	1 stuks	75	15
Kaaswafel	1 stuks	5	2
Kaki	1 stuks	150	28
Kalkoenfilet			0
Kapucijners	1 grote lepel	50	9
Karnemelk	1 glas	150	5
Karnemelksepap, zonder suiker	1 schaalte	150	11
Kauwgom	1 stuks	5	4
Kauwgom, suikervrij			0
Kerriesaus	1 eetlepel	15	2
Ketchup, tomaten-	1 eetlepel	15	3

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Kersen	1 schaalte	100	13
Kersen op siroop	1 schaalte	100	18
Kersenbonbon	1 stuks	15	6
Kerstkrans	1 stukje	25	11
Ketchup	1 eetlepel	15	4
Ketjap, asin/manis	1 eetlepel	15	5
Kinderbiscuit	1 stuks	15	11
Kipfilet, kippenpoot			0
Kipburger	1 stuks	100	10
Kipnugget, gefrituurd	1 stuks	20	2
Kipschnitzel, gepaneerd	1 stuks	90	8
Kiwi	1 stuks	75	7
Knäckebröd	1 sneetje	10	6
Knäckebröd, lichtgewicht	1 sneetje	5	3
Knakworst	1 stuks	20	1
Koekje, gemiddeld	1 stuks	10	6
Koffie, zwart zonder suiker			0
Koffiebroodje	1 stuks	65	36
Koffiecreamer	1 zakje	3	2
Koffiemelk, vol/halfvol	1 scheut/cupje	8	1
Kokos	1 eetlepel	8	0
Kokosbrood	voor 1 sneetje	20	7
Kokosmacroon, groot	1 stuks	50	29
Krenten	1 eetlepel	10	8
Krentenbol	1 stuks	50	26
Krenten-,rozijnen-,mueslibrood	1 sneetje	35	18
Kroepoek	1 schaalte	10	6
Kroket	1 stuks	70	12
Kruimelvlaai	1 punt/stuks	110	43
Kwark, naturel	1 schaalte	150	6
Kwark, met vruchten	1 schaalte	150	23
Kwarktaart	1 punt/stuks	115	31
L			
Lange vinger	1 stuks	5	4
Lasagne met vlees en saus	1 stukje	50	5
Lekkerbekje	1 stuks	145	3
Liga	1 stuks	15	11
Likeur	1 glaasje	35	10
Limonade	1 glas	150	14
Limonadesiroop	voor 1 glas	35	21
Limonadesiroop, suikervrij			0

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Linzen	1 grote lepel	50	6
Linzensoep	1 bord	250	13
Loempia	1 stuks	150	28
Lolly	1 stuks	15	14
Lychee	1 stuks	10	2
	1 zakje	50	35
M			
M&M chocolade/			
M&M met pinda's	1 zakje	50	29
Macaroni, gekookt	1 grote lepel	50	10
Macaroni met ham en kaas	1 grote lepel	50	5
Maïs, gekookt	1 kolf	50	5
Maïzena	1 eetlepel	7	6
Mandarijn	1 stuks	65	6
Mandarijnen op siroop	1 schaalte	125	18
Mango	1 halve	130	20
Margarine, alle soorten			0
Mariabiscuitje	1 stuks	5	4
Mars	1 stuks	60	41
Mars, icecream	1 stuks	55	19
Mars, mini	1 stuks	20	14
Marsepein	1 stukje	25	17
Marshmallows	1 stuks	7	6
Matze	1 stuks	10	7
Mayonaise, -halfvet			0
Melk, vol/halfvol	1 glas	150	7
Melk, karne-	1 glas	150	5
Melk, mager	1 glas	150	8
Meloen	1 schijf	100	6
Mie	1 grote lepel	50	10
Miehoen	1 grote lepel	50	16
Milkshake	1 glas	150	18
Milky way	1 stuks	30	22
Milky way, icecream	1 stuks	30	11
Milky way, mini	1 stuks	15	11
Minestrone-soep	1 bord	250	10
Minipizza	1 stuks	100	35
Mokkataart	1 punt/1 stuks	80	32
Moorkop	1 stuks	80	11
Moussaka	1 stukje	50	6
Muesli, alle soorten	1 eetlepel	10	6
Mueslireep	1 stuks	25	17
Mueslireep, met chocolade	1 stuks	35	22

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Muisjes	voor 1 sneetje	15	15
N			
Nasibal	1 stuks	85	26
Nasi goreng	1 grote lepel	50	11
Nectarine	1 stuks	90	7
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	3
Nuts	1 stuks	50	36
Nuts, mini	1 stuks	15	11
O			
Olie, alle soorten			0
Oliebol	1 stuks	50	20
Olijven	10 stuks	20	1
Ontbijtkoek	1 plakje	20	12
Oosterse saus	1 sauslepel	25	8
Ovenfrites	1 grote lepel	50	23
P			
Paneermeel	1 eetlepel	10	7
Pannenkoek	1 stuks	100	27
Pap, griesmeel- zonder suiker	1 schaalte	150	20
Pap, havermout- zonder suiker	1 schaalte	150	12
Pap, karnemelkse- zonder suiker	1 schaalte	150	11
Papaja	1 schaalte	100	8
Paprika	1 stuks	80	5
Passievrucht	1 stuks	15	1
Pasteibakje	1 stuks	30	13
Patates frites	1 grote lepel	50	19
Patates frites	1 zakje/bakje	150	57
Peer	1 stuks	120	14
Peer op siroop	1 schaalte	125	18
Pennywafel	1 stuks	25	17
Pepermunt	1 stuks	2	2
Pepernoot	1 stuks	10	9
Perzik	1 stuks	110	9
Perzik op siroop	1 schaalte	125	21
Petitfour	1 stuks	50	20
Piccalilly	1 eetlepel	15	1
Pindakaas	voor 1 sneetje	15	2

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Pinda's	1 eetlepel	20	3
Pistachenootjes, gepeld	1 eetlepel	20	1
Pizza	1 stuks	300	77
Poffertjes met suiker	15 stuks	190	61
Popcorn	1 zakje	25	18
Port	1 glas	50	7
Pruim, vers	1 stuks	40	4
Pruim, gedroogd, geweekt	1 schaalte	125	37
Pruimen op siroop	1 schaalte	125	21
Pudding, chipolata-, room-	1 schaalte	125	30
Pudding, chocolade-	1 schaalte	125	25
Pudding, griesmeel- met sap	1 schaalte	125	30
Pudding, vanille-	1 schaalte	125	24
Pudding, met aspartaan gezoet	1 bekertje	100	7
Q			
Quorn-stukjes	1 portie	60	1
R			
Rabarbermoes, met suiker	1 schaalte	200	34
Ragout met vlees	1 grote lepel	50	2
Rauwkost	1 schaalte	35	1
Ravioli	1 grote lepel	50	6
Rice crispies	1 eetlepel	5	4
Rijst, wit	1 grote lepel	50	16
Rijst, zilvervliet	1 grote lepel	50	12
Rijstepap	1 schaalte	150	17
Rijstevlaai	1 punt	100	31
Rijstwafel	1 stuks	7	5
Rode bessen	1 schaalte	100	5
Roggebrood, donker	1 sneetje	50	20
Roggebrood, licht	1 sneetje	25	10
Roomboter			0
Rösti	1 grote lepel	50	11
Roti (alleen koek)	1 stuks	150	62
Roti, kip (als maaltijd)	portie	400	80
Rozijnen	1 eetlepel	10	7
S			
Salade, ei-	1 grote lepel	50	4
Salade, huzaren-	1 grote lepel	50	7

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Salade, kip-kerrie-	1 grote lepel	50	4
Salade, selderij-	1 grote lepel	50	2
Salade, vis-	1 grote lepel	50	3
Sandwichspread	voor 1 sneetje	15	2
Sanovite	1 stuks	20	14
Saté, met saus	3 stokjes	150	10
Satésaus	1 sauslepel	25	5
Schaal-,schelpdieren			0
Schaschliksaus	1 eetlepel	15	4
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	23
Slasaus	1 eetlepel	15	2
Schnitzel	1 stuks	80	5
Schuiimpje	1 stuks	4	4
Sherry	1 glas	50	2
Sinaasappel	1 stuks	120	13
Sinaasappelsap, ongezoet	1 glas	150	14
Slaatje	1 stuks	130	18
Slagroom zonder suiker			0
Slagroom met suiker	1 eetlepel	10	1
Slagroomsoes	1 stuks	45	6
Slagroomtaart	1 punt/stuks	90	26
Slasaus	1 eetlepel	15	2
Smarties	1 zakje	30	21
Snickers	1 stuks	60	32
Snickers, icecream	1 stuks	55	19
Snickers, mini	1 stuks	20	11
Snoepje	1 stuks	5	5
Soep, gebonden	1 bord	250	8
Soep, heldere	1 bord	250	1
Soep, peulvruchten	1 bord	250	23
Soepstengel	1 stuks	5	3
Sojabrokjes	1 grote lepel	75	8
Spaghetti	1 grote lepel	50	10
Spaghetti bolognese	1 grote lepel	50	6
Speculaas	1 stuks	10	7
Spekkie	1 stuks	6	5
Sprits	1 stuks	25	15
Stampot, gemiddeld	1 grote lepel	50	6
Stokbrood	1 stukje	10	5
Stroop	voor 1 sneetje	15	11
Stroopwafel	1 stuks	30	20
Studentenhaver	1 handje	25	9
Suiker, alle soorten	1 eetlepel	15	15

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Suiker, alle soorten	1 klontje/theel.	5	5
Suikerbrood	1 sneetje	35	22
Sultana	1 stuks	15	11
T			
Taai taai	1 stuks	20	12
Tahoe	1 plak	75	1
Tempé	1 plak	75	6
Thee zonder suiker			0
Tjaptjoi	1 grote lepel	50	2
Toastje, gemiddeld	1 stuks	5	3
Toffee	1 stuks	5	4
Tomaat	1 stuks	70	1
Tomatenketchup	1 eetlepel	15	4
Tomatenpuree	1 eetlepel	20	3
Tomatensap	1 glas	150	6
Tomatensaus	1 sauslepel	25	3
Tompouce	1 stuks	85	31
Topping met suiker	1 eetlepel	10	2
Tutti frutti, gedroogd, ge- weekt	1 schaalkje	160	38
U			
Ui, rauw	1 grote lepel	35	2
Umer	1 schaalkje	150	5
V			
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	10
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	7
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100	14
Vermouth	1 glas	50	8
Vietnamese loempia	1 stuks	70	13
Vieux	1 glaasje	35	0
Vijg, gedroogd	1 stuks	20	11
Vijg, vers	1 stuks	50	10
Vis		100	0
Visschnitzel	1 stuks	75	10
Visstick	1 stuks	25	3
Vla, gemiddeld	1 schaalkje	150	20
Vlees, alle soorten, onge- paneerd			0
Vleeswaren			0
Vruchten op eigen sap	1 schaalkje	125	13

Voedingsmiddel	eenheid	gram/ml	koolhydraten
Vruchten op siroop	1 schaalpje	125	22
Vruchten op water	1 schaalpje	125	10
Vruchtendessertsaus	1 sauslepel	25	10
Vruchtendrank, tweedrank	1 glas	150	15
Vruchtentaart	1 punt/stuks	110	40
Vruchtenvlaai	1 punt/stuks	75	28

W

Walnoten	1 stuks	7	1
Water, mineraalwater		150	0
Watergruwel	1 schaalpje	150	23
Wijn, droog, gemiddeld	1 glas	100	2
Wijn, zoet	1 glas	100	22
Wild			0
Witte bonen	1 grote lepel	50	9
Witte bonen in tomatensaus	1 grote lepel	50	6
Wodka	1 glaasje	35	0
Wokkels	1 zakje	30	20
Worstenbroodje	1 stuks	75	26

Y

Yoghurt, gemiddeld	1 schaalpje	150	7
Yoghurt light met vruchten	1 schaalpje	150	7
Yoghurt met vruchten	1 schaalpje	150	21
Yoghurt, vanille-	1 schaalpje	150	18
Yoghurtdrank	1 glas	150	20

Z

Zemelen	1 eetlepel	5	1
Zoetstof, alle soorten			0
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2
Zout biscuitje	1 stuks	5	3
	1 stuks	10	4
Zout koekje			
Zout stokje	1 stuks	1	1
Zuurtje	1 stuks	5	8
Zwarte bessen	1 schaalpje	100	