

Koolhydraatvariatielijst

A

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Aardappelen		
frites	1 opscheplepel (50 g)	19
frites	1 zakje/bakje (150 g)	57
gebakken	1 opscheplepel (50 g)	8
gekookt	1 stuk (50 g)	8
ovenfrites	1 opscheplepel (50 g)	23
puree	1 opscheplepel (50 g)	7
Aardappelkroket	1 stuk (30 g)	8
Aardappelmeel	zie Bindmiddelen	
Aardbeien	1 schaalkje (100 g)	5
Aardbeien, op siroop	1 schaalkje (125 g)	21
Abrikoos, gedroogd	1 stuk (3 g)	2
Abrikoos, vers	1 stuk (20 g)	2
Abrikozen, op siroop	1 stuk (40 g)	6
Alcoholarm bier	zie Bier	
Alcoholvrij bier	zie Bier	
Amandelbroodje	1 stuk (60 g)	29
Amandelen	10 stuks (20 g)	1
Ananas	1 schijf (100 g)	12
Ananas, op siroop	1 schaalkje (125 g)	18
Andijviestamppot, rauwe andijvie	zie Stamppot	
Anijsshagel	zie Hagelslag	
Appel met schil	1 stuk (135 g)	16
Appelbeignet	1 stuk (55 g)	15
Appelflap	1 stuk (100 g)	38
Appelmoes	1 schaalkje (205 g)	34
Appelpuree, zonder suiker	1 schaalkje (200 g)	21
Appelsap	1 glas (150 ml)	12
Appelstroop	zie Stroop	
Appeltaart	zie Taart	
Appeltjes, gedroogd	1 stuk (3 g)	2
Atjar tjampoer	1 eetlepel (40 g)	2
Augurk, zoet-zuur	1 stuk (10 g)	0
Avocado	1 halve (90 g)	2

B

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Babi pangang zonder rijst	1 opscheplepel (50 g)	3
Bak- en braadvet	1 eetlepel (15 g)	0
Bambix 8 granen ontbijt	zie Pap	
Bambix volkoren ontbijt	zie Pap	
Bambix-pap Extra appel en honing	zie Pap	
Bami goreng zonder ei	1 opscheplepel (60 g)	16
Bamibal	1 stuk (85 g)	26
Banaan	1 stuk (100 g)	20
Banketstaaf/- letter	1 stukje (25 g)	12
Barbecuesaus	zie Saus	
Basterdsuiker bruin/wit	zie Suiker	
Bechamelsaus (bloem en melk)	zie Saus	
Beschuit	1 stuk (10 g)	7
Beschuit, volkoren	1 stuk (10 g)	7

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Bessen			
blauwe	1 schaaltje	(100 g)	11
bos-	1 schaaltje	(100 g)	6
bos- op siroop	1 schaaltje	(125 g)	23
kruis-	1 schaaltje	(125 g)	11
rode	1 schaaltje	(100 g)	5
zwarte	1 schaaltje	(100 g)	8
Bessensap, ongezoet	1 glas	(150 ml)	14
Bessola/watergruwel	1 schaaltje	(150 ml)	26
Bier			
alcoholarm (0,1 - 1,2 vol% alc)	1 glas	(200 ml)	9
alcoholvrij (<0,1 vol% alc)	1 glas	(200 ml)	11
diverse soorten	zie lijst alcoholische dranken		
Bindmiddelen			
aardappelmeel	1 eetlepel	(10 g)	8
bloem	1 eetlepel	(10 g)	7
custardpoeder	1 eetlepel	(10 g)	9
maïzena	1 eetlepel	(5 g)	4
Biscuitje			
Maria-	1 stuk	(5 g)	4
volkoren-	1 stuk	(10 g)	8
Bitterbal	1 stuk	(15 g)	3
Bladerdeeg	1 plak	(40 g)	16
Blauwe bessen	zie Bessen		
Bloem	zie Bindmiddelen		
Boerenkoolstampot	zie Stampot		
Bolletje (broodje)			
bruin	1 stuk	(50 g)	23
volkoren	1 stuk	(50 g)	20
wit	1 stuk	(45 g)	23
Bonbon, gemiddeld	1 stuk	(15 g)	10
Bonen			
bruine, gekookt	1 opscheplepel	(60 g)	10
witte in tomatensaus	1 opscheplepel	(70 g)	9
witte, gekookt	1 opscheplepel	(60 g)	10
Borrelnootjes	zie Noten		
Borstplaat, room-	1 stuk	(10 g)	8
Bosbessen	zie Bessen		
Bosbessen, op siroop	zie Bessen		
Bossche bol	1 stuk	(75 g)	17
Boter, halfvolle/room-	1 theelepel	(5 g)	0
Boterkoek	1 blokje	(20 g)	11
Bouillon	1 kop	(250 ml)	1
Bounty	1 stuk	(55 g)	31
Bounty, mini	1 stuk	(15 g)	9
Bramen	1 schaaltje	(125 g)	8
Brinta	zie Pap		
Bronwater	1 glas	(225 ml)	0
Brood			
Allinson	1 snee	(35 g)	14
bruin (tarwe)	1 snee	(35 g)	16
geroosterd uit pak	1 snee	(10 g)	7
krenten-	1 snee	(35 g)	18
krenten-, met spijs	1 snee	(40 g)	20
rogge-, donker	1 snee	(45 g)	16
rogge-, licht	1 snee	(25 g)	9
rozijnen-	1 snee	(35 g)	18
stok-	1 sneetje	(10 g)	5
suiker-	1 snee	(45 g)	29
volkoren-	1 snee	(35 g)	14
wit- melk/water	1 snee	(35 g)	18
zonnebloempitten-	1 snee	(35 g)	15
Broodbeleg zoet, gemiddeld	voor 1 snee	(15 g)	10
Broodje (bolletje)	zie Bolletje (broodje)		
Bruinbrood	zie Brood		

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Bruine bonen, gekookt	zie Bonen	
Bruine bonensoep zonder vlees	zie Soep	
Bulgaarse yoghurt	zie Yoghurt	

C

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Cake	1 plak (30 g)	13
Cashewnoten	zie Noten	
Champignons, bereid	1 opscheplepel (50 g)	0
Chili con carne	1 opscheplepel (70 g)	7
Chipolatapudding	zie Pudding	
Chipolataart	zie Taart	
Chips	1 handje (10 g)	5
Chocolaatje	1 stuk (5 g)	3
Chocolade		
melk/puur	1 stukje (5 g)	3
met noten	1 stukje (5 g)	2
Chocoladehagelslag, melk/puur	zie Hagelslag	
Chocolademelk		
halfvol	1 beker (225 ml)	28
light	1 beker (225 ml)	12
vol	1 beker (225 ml)	27
Chocolademousse	1 bakje (60 g)	16
Chocoladepasta	voor 1 snee (15 g)	9
Chocoladesaus	zie Saus	
Chocoladevlokken, melk/puur	voor 1 snee (15 g)	11
Chocoprince	1 stuk (30 g)	20
Citroensap	1 eetlepel (10 ml)	1
Cocktailsaus	zie Saus	
Coffeecreamer	1 portie (8 g)	5
Cola	1 longdrinkglas (225 ml)	22
Cola light	1 longdrinkglas (225 ml)	0
Cornflakes	1 eetlepel (4 g)	3
Cottage cheese/hüttenkäse	voor 1 snee (20 g)	0
Cream cracker	1 stuk (10 g)	7
Crème fraîche	1 eetlepel (10 g)	0
Croissant	1 stuk (40 g)	18
Cruesli	1 eetlepel (10 g)	6
Crystal Clear	1 longdrinkglas (225 ml)	0
Currysaus	zie Saus	
Custardpoeder	zie Bindmiddelen	

D

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Dadel, geconfijt	1 stuk (5 g)	4
Dieethalvarine	zie Halvarine	
Dieetmargarine	zie Margarine	
Diksap	voor 1 glas (15 ml)	8
Drinkontbijt, Hero	1 glas (150 ml)	21
Drinkontbijt, Mona	1 glas (150 ml)	15
Drinkontbijt, Mona, geen suiker toegevoegd	1 glas (150 ml)	7
Drinkyoghurt	1 beker (225 ml)	29
Drinkyoghurt, Optimel	1 beker (225 ml)	10
Drinkyoghurt, Yomild	1 beker (225 ml)	25
Drop, alle soorten	1 stuk (5 g)	4
Drop, Engelse	1 stuk (5 g)	4
Druiven	1 trosje (125 g)	19
Druivensap	1 glas (150 ml)	24
Dubbeldrank	1 longdrinkglas (225 ml)	28

E

Gerecht/voedingsmiddel

Ei, gebakken/gekookt
Eierkoek
Engelse drop
Erwtensoep met vlees
Erwtensoep zonder vlees

Consumptie-eenheid

1 stuk (50 g)
1 stuk (30 g)
zie Drop
zie Soep
zie Soep

Koolhydraten (g)

0
18

F

Gerecht/voedingsmiddel

Flensje
Foe young hai zonder rijst
Frambozen
Franse kaas, alle soorten
Frikadel
Frikadelsaus
Frisdrank light
Frisdrank/limonade
Frites
Frites, oven-
Fritessaus
Fruit, gemiddeld
Fruitcocktail, op siroop
Fruitontbijt, Hero

Consumptie-eenheid

1 stuk (70 g)
1 opscheplepel (50 g)
1 schaaltje (100 g)
voor 1 toastje (15 g)
1 stuk (80 g)
zie Saus
1 longdrinkglas (225 ml)
1 longdrinkglas (225 ml)
zie Aardappelen
zie Aardappelen
zie Saus
1 portie (125 g)
1 schaaltje (150 g)
1 flesje (250 ml)

Koolhydraten (g)

20
1
7
0
6
0
22
0
15
26
34

G

Gerecht/voedingsmiddel

Gado gado, zonder rijst en ei
Garnalen
Gebak
 appel-
 chipolata
 kwark-
 mokka-
 slagroom-
 vruchten-
 vruchtenvlaai
Gehakt, gebraden
Gehaktbal - half om half
Gehaktbal - Hollandse
Gelatinepudding, helder
Gember, op siroop
Gevulde koek
Gevulde speculaas
Gierst, gekookt
Goulash zonder rijst
Grapefruit
Grapefruit, op siroop
Griesmeelpap, met suiker
Griesmeelpap, zonder suiker
Griesmeelpudding met bessensap
Groenten, gekookt, gemiddeld
Groenten, geroerbakt, gemiddeld
Groentesap

Consumptie-eenheid

1 opscheplepel (50 g)
10 stuks (10 g)
zie Taart
zie Taart
zie Taart
zie Taart
zie Taart
zie Taart
zie Vlaai
voor 1 snee (15 g)
1 stuk (95 g)
1 stuk (95 g)
zie Pudding
1 bolletje (5 g)
1 stuk (60 g)
1 blokje (30 g)
1 opscheplepel (50 g)
1 opscheplepel (50 g)
1 halve (75 g)
1 schaaltje (125 g)
zie Pap
zie Pap
zie Pudding
1 opscheplepel (50 g)
1 opscheplepel (50 g)
1 glas (150 ml)

Koolhydraten (g)

2
0
0
0
0
0
0
0
0
3
37
15
12
1
5
19
0
0
2
3
6

H

Gerecht/voedingsmiddel

Haas (wild)
Hachee
Hagelslag
 chocolade- melk/puur
 vruchten-/anijs-

Consumptie-eenheid

1 portie (75 g)
1 opscheplepel (50 g)
voor 1 snee (15 g)
voor 1 snee (15 g)

Koolhydraten (g)

0
1
11
15

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Halvajam	zie Jam	
Halvarine, dieet-	voor 1 snee (5 g)	0
Hamburger	1 stuk (70 g)	2
Haring - in tomatensaus	voor 1 snee (45 g)	1
Haring - zoute/zure	1 stuk (75 g)	0
Hartige taart uit pak	1 punt (165 g)	23
Haverkoek	1 stuk (45 g)	24
Havermoutpap, zonder suiker	zie Pap	
Hazelnootpasta	voor 1 snee (15 g)	7
Hazelnoten	zie Noten	
Honing	voor 1 snee (15 g)	12
Hutspot	1 opscheplepel (50 g)	4
Hüttenkäse/cottage cheese	zie Cottage cheese	
Huzarensalade	1 bolletje (50 g)	7

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
IJs Magnum	1 stuk (95 g)	27
Mars, ice cream	1 stuk (55 g)	21
Milky way, ice cream	1 stuk (50 g)	22
room-	1 bolletje (50 g)	19
Snickers, ice cream	1 stuk (55 g)	18
water-	1 stuk (50 g)	11
yoghurt-	1 bolletje (50 g)	13
Isotone AA drink sportdrink	1 flesje (330 ml)	43

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Jam gewone	voor 1 snee (15 g)	9
halva - light	voor 1 snee (15 g)	5
zonder suiker (reform)	voor 1 snee (15 g)	1
Japanse mix	1 handje (10 g)	8
Japanse mix, zonder pinda's	1 handje (5 g)	4
Jus van boter, gemiddeld vet	1 sauslepel (25 g)	0

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Kaas, alle soorten	voor 1 snee (20 g)	0
Kaaskoekje	1 stuk (5 g)	2
Kaassoufflé	1 stuk (55 g)	10
Kaaswafel	1 stuk (5 g)	2
Kalkoenfilet	1 stukje (100 g)	0
Kano	1 stuk (45 g)	27
Kapucijners, gekookt	1 opscheplepel (55 g)	9
Karnemelk	1 beker (225 ml)	8
Karnemelksepap zonder suiker	zie Pap	
Kastanjes	1 stuk (4 g)	1
Kauwgum	1 stuk (2 g)	1
Kauwgum, zonder suiker	1 stuk (2 g)	0
Kersen	1 schaalpje (160 g)	21
Kersen, op siroop	1 schaalpje (100 g)	19
Ketchup, tomaten-	zie Saus	
Ketjap asin (zout)	1 eetlepel (15 g)	3
Ketjap manis (zoet)	1 eetlepel (15 g)	7
Kipfilet	1 portie (100 g)	0
Kipnugget, gefrituurd	1 stuk (20 g)	4
Kipschnitzel, gepaneerd	1 stuk (100 g)	10
Kitkat	1 staaf (10 g)	6
Kiwi	1 stuk (75 g)	7
Knäckebröt, bruin, volkoren	1 snee (10 g)	6
Knakworst	1 stuk (20 g)	1
Koek, gevulde	1 stuk (60 g)	37

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Koekje, gemiddeld	1 stuk (10 g)	7
Koekje, speculaasje,	1 stuk (5 g)	3
Koffie, zwart, zonder suiker	1 kopje (125 ml)	0
Koffiebroodje	1 stuk (75 g)	38
Koffiemelk, halfvol	1 cupje (8 ml)	1
Koffiemelkpoeder [-witmaker]	1 zakje (2 g)	1
Koffieroom	1 cupje (8 ml)	0
Kokos	1 eetlepel (10 g)	0
Kokosbrood	voor 1 snee (20 g)	7
Kokosmakroon	1 stuk (50 g)	29
Konijn (wild)	1 portie (75 g)	0
Krenten	1 eetlepel (10 g)	8
Krentenbol	1 stuk (50 g)	26
Krentenbrood	zie Brood	
Krentenbrood, met spijs	zie Brood	
Kroepoek	10 stuks (10 g)	7
Kroket	1 stuk (65 g)	11
Kruidnootjes (of pepernootjes)	10 stuks (10 g)	7
Kruimelvlaai	zie Vlaai	
Kruisbessen	zie Bessen	
Kwark		
halfvol, vruchten-	1 schaaltje (150 ml)	24
mager, vruchten-	1 schaaltje (150 ml)	17
mager/halfvol	1 schaaltje (150 ml)	6
Kwarktaart	zie Taart	

L

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Lamsbout	1 stukje (70 g)	0
Lange vinger	1 stuk (5 g)	4
Lasagna met vlees en saus	1 stukje (50 g)	6
Lekkerbekje	1 stuk (145 g)	3
Lever	voor 1 snee (15 g)	0
Liga - continue	1 stuk (15 g)	9
Liga - evergreen, gemiddeld	1 stuk (20 g)	13
Liga - fruitkick, diverse smaken	1 stuk (35 g)	21
Liga - milkbreak	1 stuk (20 g)	12
Limonadesiroop		
gemiddeld	voor 1 glas (35 ml)	21
Lessini light	voor 1 glas (35 ml)	9
light	voor 1 glas (35 ml)	0
Roosvicee	voor 1 glas (35 ml)	19
suikervrij	voor 1 glas (35 ml)	0
Linzen, gekookt	1 opscheplepel (70 g)	8
Loempia	1 stuk (150 g)	28
Lolly	1 stuk (10 g)	10
Lychee	1 stuk (10 g)	2

M

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
M & M's, met chocolade	1 minizakje (20 g)	14
M & M's, met pinda	1 minizakje (20 g)	11
Macaroni, gekookt	1 opscheplepel (50 g)	10
Macaroni, volkoren, gekookt	1 opscheplepel (50 g)	12
Maïs, gekookt	1 kolf (175 g)	20
Maïzena	zie Bindmiddelen	
Makreel, bereid	voor 1 snee (40 g)	0
Mandarijn	1 stuk (55 g)	5
Mandarijnen, op siroop	1 schaaltje (125 g)	18
Mango	1 halve (175 g)	25
Margarine	1 eetlepel (15 g)	0
Margarine - dieet-	1 eetlepel (5 g)	0
Maria-biscuitje	zie Biscuitje	

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Mars	1 stuk	(60 g)	41
Mars, ice cream	zie lJs		
Mars, mini	1 stuk	(20 g)	14
Marsepein	1 stukje	(5 g)	4
Marshmallow	1 stuk	(5 g)	4
Matse, teacracker	1 stuk	(10 g)	7
Mayonaise	1 eetlepel	(15 g)	0
Melk halfvol/vol	1 beker	(225 ml)	11
Melk, mager	1 beker	(225 ml)	12
Meloen, net-	1 schijf	(120 g)	7
Meloen, suiker-	1 schijf	(150 g)	9
Meloen, water-	1 schijf	(150 g)	12
Meloenblokjes op siroop	1 schaaltje	(150 g)	29
Mie, gekookt	1 tang	(115 g)	22
Miehoen, gekookt	1 opscheplepel	(55 g)	18
Milkshake	1 beker	(200 ml)	23
Milky way	1 stuk	(25 g)	18
Milky way, ice cream	zie lJs		
Milky way, mini	1 stuk	(15 g)	11
Mineraalwater/ bronwater	zie Bronwater		
Mokkataart	zie Taart		
Mon choutaart	zie Taart		
Moorkop	1 stuk	(65 g)	12
Mosselen	1 stuk	(5 g)	0
Mosterd	1 theelepel	(5 g)	0
Moussaka	1 stukje	(50 g)	3
Muesli	1 eetlepel	(10 g)	7
Mueslireep	1 stuk	(25 g)	13

N

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Nasi goreng	1 opscheplepel	(60 g)	15
Nasibal	1 stuk	(70 g)	21
Nectarine	1 stuk	(90 g)	6
Noten			
borrel-	1 handje	(25 g)	12
cashew-	10 stuks	(20 g)	4
gemengde	1 eetlepel	(20 g)	3
hazel-	10 stuks	(10 g)	1
para-	3 stuks	(10 g)	1
pinda's	1 eetlepel	(20 g)	2
wal-	10 halve	(35 g)	3
Nuts	1 stuk	(50 g)	31
Nuts, mini	1 stuk	(15 g)	9

O

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Olie	1 eetlepel	(10 g)	0
Oliebol	1 stuk	(65 g)	26
Olijven	1 stuk	(2 g)	0
Omelet van 1 ei	1 stuk	(50 g)	0
Ontbijtkoek			
gewoon	1 plak	(25 g)	18
met vruchten	1 plak	(25 g)	18
volkoren	1 plak	(20 g)	13
Ovenfrites	zie Aardappelen		

P

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Paling, gerookt	voor 1 toastje	(10 g)	0
Paneermeel	1 eetlepel	(10 g)	7
Pannenkoek, naturel	1 stuk	(70 g)	20

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Pap, met suiker			
griesmeel-	1 bord	(250 ml)	34
griesmeel-	1 schaalte	(150 ml)	20
Pap, zonder suiker			
Bambix 8 granen	1 eetlepel	(3 g)	2
Bambix Extra appel en honing	1 eetlepel	(3 g)	2
Bambix volkoren-	1 eetlepel	(3 g)	2
Brinta-	1 eetlepel	(5 g)	3
griesmeel-	1 bord	(250 ml)	25
griesmeel-	1 schaalte	(150 ml)	15
havermout-	1 bord	(250 ml)	19
havermout-	1 schaalte	(150 ml)	11
karnemelkse-	1 bord	(250 ml)	19
karnemelkse-	1 schaalte	(150 ml)	11
rijste-	1 bord	(250 ml)	28
rijste-	1 schaalte	(150 ml)	17
Paranoten	zie Noten		
Pasteibakje	1 stuk	(30 g)	13
Pasteitje, met vleesragout	1 stuk	(100 g)	18
Patates frites	zie Aardappelen		
Patates frites, oven-	zie Aardappelen		
Paté	voor 1 snee	(15 g)	1
Peer	1 stuk	(130 g)	15
Pennywafel	1 stuk	(15 g)	10
Pepermunt	1 stuk	(3 g)	3
Pepernoten	3 stuks	(10 g)	7
Peren, op siroop	1 schaalte	(125 g)	18
Perzik	1 stuk	(110 g)	9
Perziken op siroop	1 schaalte	(125 g)	18
Petitfour (groot)	1 stuk	(50 g)	19
Piccalilly	1 sauslepel	(25 g)	2
Pindakaas	voor 1 snee	(15 g)	2
Pinda's	zie Noten		
Pindasaus, gemiddeld	zie Saus		
Pizza, gemiddeld	1 stuk	(350 g)	85
Poffertjes - met boter en poedersuiker	15 stuks	(190 g)	64
Poffertjes - naturel	1 stuk	(10 g)	3
Pompoen (rauw, gekookt)	1 eetlepel	(30 g)	1
Popcorn - naturel	1 handje	(10 g)	7
Popcorn - zoet	1 handje	(10 g)	8
Pruim	1 stuk	(40 g)	4
Pruim, gedroogd	1 stuk	(5 g)	2
Pruimen op siroop	1 schaalte	(125 g)	19
Pudding			
chipolata-	1 schaalte	(150 ml)	36
chocolade-/vanille-	1 schaalte	(150 ml)	28
gelatine-, helder	1 schaalte	(150 ml)	20
griesmeel-, met bessensap	1 schaalte	(150 g)	36
Puddingsaus	zie Saus		

Q

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Quorn filet, gepaneerd	1 stuk	(110 g)	19
Quorn stukjes, rauw	1 portie	(100 g)	6

R

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Rabarbermoes (met suiker)	1 schaalte	(200 g)	29
Ragout, met vlees	1 opscheplepel	(50 g)	5
Rauwkost, zonder saus	1 schaalte	(70 g)	1
Rice krispies	1 eetlepel	(5 g)	4

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Rijst		
gekookt	1 opscheplepel (55 g)	16
zilvervlies-, gekookt	1 opscheplepel (55 g)	13
Rijstepap, zonder suiker	zie Pap	
Rijstevlaai	zie Vlaai	
Rijstwafel	1 stuk (5 g)	4
Rivella, light	1 longdrinkglas (225 ml)	0
Rode bessen	zie Bessen	
Roggebrood, donker	zie Brood	
Roggebrood, licht	zie Brood	
Rondo	1 stuk (50 g)	31
Rookworst	1 stukje (100 g)	1
Room	1 eetlepel (10 g)	0
Room, zure	1 eetlepel (20 g)	1
Roomboter	zie Boter	
Roomijs	zie IJs	
Roosvicee limonade (siroop)	zie Limonadesiroop	
Rösti, bereid	1 opscheplepel (50 g)	11
Roti, alleen koek	1 koek (150 g)	51
Roti, met kip	1 portie (400 g)	67
Rozijnen	1 eetlepel (10 g)	7
Rozijnenbrood	zie Brood	

S

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Salade, hazaren-	1 opscheplepel (50 g)	7
Sambal oelek	1 theelepeltje (3 g)	0
Sandwichspread	voor 1 snee (15 g)	2
Santen, kokosmelk (vast)	1 stuk (10 g)	1
Saté met saus	1 stukje (50 g)	3
Satésaus	zie Saus	
Saucijzenbroodje	1 stuk (70 g)	23
Saus		
barbecue-	1 sauslepel (25 ml)	5
bechamel-	1 sauslepel (25 ml)	2
chocolade-	1 sauslepel (25 ml)	14
cocktail-	1 sauslepel (25 ml)	3
curry-	1 sauslepel (25 ml)	8
frikadel	1 sauslepel (25 g)	6
frites-	1 sauslepel (25 ml)	3
ketchup	1 sauslepel (25 ml)	6
pinda-, gemiddeld	1 sauslepel (25 ml)	6
pudding-	1 sauslepel (25 ml)	10
saté-	1 sauslepel (25 ml)	6
schaschlik-	1 sauslepel (25 ml)	6
sla-	1 sauslepel (25 ml)	2
tomaten-	1 sauslepel (25 ml)	1
tomatenketchup	1 sauslepel (25 ml)	6
vruchtendessert-	1 sauslepel (25 ml)	10
Schaschliksaus	zie Saus	
Schnitzel, kip-/vlees-, gepaneerd	1 stuk (100 g)	10
Schnitzel, kip-/vlees-, ongepaneerd	1 stuk (100 g)	0
Seven-up	1 longdrinkglas (225 ml)	23
Seven-up light	1 longdrinkglas (225 ml)	0
Sinaasappel	1 stuk (120 g)	13
Sinaasappelsap	1 glas (150 ml)	14
Siroop, limonade, gemiddeld	zie Limonadesiroop	
Siroop, limonade, Lessini light	zie Limonadesiroop	
Siroop, limonade, light	zie Limonadesiroop	
Siroop, limonade, suikervrij	zie Limonadesiroop	
Slagroom, geklopt, met suiker	1 eetlepel (10 g)	2
Slagroom, geklopt, zonder suiker	1 eetlepel (10 g)	0
Slagroomsoes	1 stuk (45 g)	7
Slagroomtaart	zie Taart	

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Slasaus	zie Saus		
Slavink	1 stuk	(80 g)	0
Smarties	1 doosje	(15 g)	10
Smeerkaas	voor 1 snee	(15 g)	0
Snickers	1 stuk	(60 g)	32
Snickers, ice cream	zie IJs		
Snickers, mini	1 stuk	(10 g)	5
Snoepje	1 stuk	(5 g)	5
Soep			
bruine bonen- zonder vlees	1 kop	(250 ml)	10
erwten- ,uit blik	1 kop	(250 ml)	23
erwten- ,uit een pakje	1 kop	(250 ml)	10
gebonden	1 bord	(250 ml)	6
helder	1 bord	(250 ml)	2
helder met vermicelli	1 bord	(250 ml)	6
peulvruchten- zonder vlees	1 bord	(250 ml)	10
Soepstengel	1 stuk	(5 g)	3
Sojamelk, gemiddeld	1 beker	(225 ml)	1
Spaghetti, Bolognaise	1 opscheplepel	(50 g)	6
Spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	(90 g)	17
Spaghetti, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	(90 g)	22
Speculaas, gevuld	1 stukje	(30 g)	15
Speculaasje	1 stuk	(5 g)	3
Spekje (snoepje)	1 stuk	(5 g)	4
Sprits	1 stuk	(20 g)	12
Stampot			
boerenkool-	1 opscheplepel	(50 g)	6
gemiddeld	1 opscheplepel	(50 g)	5
rauwe andijvie-	1 opscheplepel	(50 g)	6
zuurkool-	1 opscheplepel	(50 g)	5
Stokbrood	zie Brood		
Strooikaas, Zwitserse	voor 1 snee	(2 g)	0
Stroop			
appel-/peren-	voor 1 snee	(15 g)	8
huishoud-	voor 1 snee	(15 g)	11
Stroopwafel	1 stuk	(40 g)	27
Studentenhaver	1 eetlepel	(20 g)	7
Suiker			
Basterd-, bruin/wit	1 eetlepel	(10 g)	10
Kristalsuiker	1 eetlepel	(15 g)	15
	1 klontje	(5 g)	5
	1 theelepel	(3 g)	3
Suikerbrood	zie Brood		
Sultana, diverse smaken	1 stuk	(15 g)	10
Sultana, YoFruit,diverse smaken	1 stuk	(20 g)	13

T

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Taai-taai, mini	1 stuk	(5 g)	4
Taart			
appel-	1 punt	(100 g)	41
chipolata-	1 punt	(100 g)	29
kwark-	1 punt	(115 g)	31
mokka-	1 punt	(100 g)	38
mon chou-	1 punt	(115 g)	37
slagroom-	1 punt	(100 g)	29
vruchten-	1 punt	(100 g)	25
Taart - vlaai	zie Vlaai		
Tahoe, sojakaas	1 plak	(75 g)	1
Tarwekiemen	1 eetlepel	(5 g)	2
Tempé	1 plak	(75 g)	4
Thee, zonder suiker	1 kop	(150 ml)	0
Tjap tjoy zonder rijst	1 opscheplepel	(50 g)	1
Toffee	1 stuk	(5 g)	4

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Tomatenketchup	zie Saus	
Tomatensap	1 glas (150 ml)	6
Tomatensaus	zie Saus	
Tompoes	1 stuk (100 g)	37
Tonic	1 longdrinkglas (225 ml)	18
Toostje	1 stuk (5 g)	3
Topping, opgeklopt, met suiker	1 eetlepel (10 g)	2
Tutti-frutti, geweekt	1 schaalte (160 g)	47
Twix	1 staafje (30 g)	19

U

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Ui - gebakken	1 eetlepel (25 g)	1
Ui - rauw	1 eetlepel (20 g)	1

V

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Vegetarische burger, Tivall, rauw	1 stuk (100 g)	9
Vegetarische hamburger, rauw	1 stuk (75 g)	7
Vegetarische schnitzel, Goodbite, rauw	1 stuk (100 g)	8
Vegetarische snackballetjes	1 stuk (15 g)	1
Vegetarische worstjes, Tivall, rauw	1 stuk (35 g)	2
Vietnamese loempia	1 stuk (50 g)	9
Vis, zalm, tonijn	1 stuk (120 g)	0
Visschnitzel	1 stuk (80 g)	11
Visstick	1 stuk (25 g)	3
Vla		
Optimel	1 schaalte (150 ml)	14
vanille-, mager	1 schaalte (150 ml)	20
vanille-, vol	1 schaalte (150 ml)	22
Vlaai		
kruimel-	1 punt (110 g)	37
rijste-	1 punt (85 g)	26
vruchten-	1 punt (85 g)	32
Vlees, gepaneerd	1 stuk (100 g)	6
	1 stukje (75 g)	0
Vleeswaren, alle soorten	voor 1 snee (15 g)	0
Vlokken, chocolade-, melk/puur	zie Chocoladevlokken	
Volkorenbeschuit	zie Beschuit	
Volkorenbiscuitje	zie Biscuitje	
Volkorenbrood	zie Brood	
Vruchtendessertsaus	zie Saus	
Vruchtenhagel	zie Hagelslag	
Vruchtenkwark, halfvol	zie Kwark	
Vruchtenkwark, mager	zie Kwark	
Vruchtentaart	zie Taart	
Vruchtenvlaai	zie Vlaai	
Vruchtenyoghurt, mager	zie Yoghurt	
Vruchtenyoghurt, room	zie Yoghurt	

W

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid	Koolhydraten (g)
Walnoten	zie Noten	
Watergruwel/Bessola	zie Bessola/watergruwel	
Wiener schnitzel	1 portie (100 g)	6
Witbrood	zie Brood	
Witte bonen in tomatensaus	zie Bonen	
Witte bonen, gekookt	zie Bonen	
Wokkels	1 handje (10 g)	7
Worstenbroodje	1 stuk (75 g)	26
Wortelsap	1 glas (150 ml)	10

Y

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Yoghurt			
Bulgaarse, mager	1 schaaltje	(150 ml)	9
Bulgaarse, vol	1 schaaltje	(150 ml)	9
halfvol	1 schaaltje	(150 ml)	7
mager	1 schaaltje	(150 ml)	6
met vruchten, mager	1 schaaltje	(150 ml)	21
met vruchten, vol	1 schaaltje	(150 ml)	21
vol	1 schaaltje	(150 ml)	6
Yoghurtdrink			
met zoetstof	1 beker	(225 ml)	10
Vifit	1 beker	(225 ml)	9
Yomild met vruchten	1 beker	(225 ml)	25
Yoghurtijs	zie IJs		

Z

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Zemelen	1 eetlepel	(5 g)	1
Zilveruitjes	5 stuks	(10 g)	1
Zilvervliesrijst, gekookt	zie Rijst		
Zonnebloempitten	1 eetlepel	(15 g)	2
Zonnebloempittenbrood	zie Brood		
Zout biscuitjes/kaaskoekje	zie Kaaskoekje		
Zure room	1 eetlepel	(20 g)	1
Zuurkoolstampot	zie Stampot		
Zuurtje	1 stuk	(5 g)	5
Zwarte bessen	zie Bessen		
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	(2 g)	0

Koolhydratenlijst alcoholische dranken

Gerecht/voedingsmiddel	Consumptie-eenheid		Koolhydraten (g)
Advocaat	1 glas	(50 ml)	12
Bessenjenever	1 glaasje	(35 ml)	6
Bier			
oud bruin	1 glas	(200 ml)	10
pils	1 glas	(200 ml)	6
wit-	1 glas	(200 ml)	6
Brandewijn	1 glaasje	(35 ml)	0
Citroenjenever	1 glaasje	(35 ml)	1
Cognac	1 glaasje	(35 ml)	0
Gin	1 glaasje	(35 ml)	0
Jägermeister	1 glaasje	(35 ml)	5
Jenever, jonge/oude	1 glaasje	(35 ml)	0
Likeur	1 glaasje	(35 ml)	10
Port	1 glaasje	(50 ml)	7
Rum	1 glaasje	(35 ml)	0
Sherry	1 glaasje	(50 ml)	2
Vermouth	1 glaasje	(50 ml)	8
Vieux	1 glaasje	(35 ml)	0
Whisky	1 glaasje	(35 ml)	0
Wijn			
rode	1 glas	(150 ml)	5
rosé	1 glas	(150 ml)	5
witte	1 glas	(150 ml)	1
witte zoete	1 glas	(100 ml)	6
Wodka	1 glaasje	(35 ml)	0



Alcohol verlaagt het bloedglucosegehalte. Als u alcohol gedronken hebt, kunt u nog uren later (tot wel 36 uur) een hypo krijgen. Het is dus belangrijk om iets met koolhydraten te eten als u alcohol drinkt.