

Variatielijst voor de voeding bij diabetes

Met deze lijst kunt u variatie in uw voeding aanbrenen. De lijst geeft een overzicht van de meest gebruikte voedingsmiddelen.

Brood

In plaats van 1 sneetje brood kunt u ook nemen:

- 1,5 sneetje licht roggebrood
- 1 sneetje donker roggebrood
- 2 (volkoren)beschuiten
- 2 sneetjes knäckebröd
- 2 rijstwafels
- 1 snee krenten-, rozijnen-, of mueslibrood
- 1 plakje ontbijtkoek
- 1 schaalte pap bereid van halfvolle melk met 2 eetlepels bindmiddel zonder suiker
- 1 schaalte magere yoghurt of halfvolle melk met 1 eetlepel muesli of met 2 eetlepels cornflakes
- 1 EverGreen
- 2 volkorenbiscuitjes
- 4 droge Mariabiscuitjes of knappertjes
- 1 Switch
- 2 Sultana's
- 1 portie fruit

Fruit

Een vrucht of 1 portie fruit komt overeen met:

- 2 schaaltes aalbessen (200 gram)
- 2 schaaltes aardbeien (200 gram)
- 1 plak verse ananas (100 gram)
- 1 appel
- 1 halve banaan of kleine banaan
- 2 schaaltes bosbessen (200 gram)
- 1 klein trosje druiven (± 15 stuks; 125 gram)
- 2 schaaltes frambozen / bramen (200 gram)
- 1,5 grapefruit
- 1 schaalte kersen (200 gram)
- 4 kleine of 2 middelgrote mandarijnen
- 2 schijven meloen (± 100 gram)
- 1 peer
- 1 perzik
- 3 pruimen (samen 150 gram) / 3 gedroogde pruimen (35 gram)
- 1 sinaasappel
- 1 grote schijf watermeloen (250 gram)
- 1 stuk mango (100 gram)
- 2 kiwi's

In plaats van 1 vrucht kunt u ook nemen:

- 1 glas vers geperst of ongezoet vruchtensap

Aardappelen

Een warme maaltijd bestaat vaak uit aardappelen, vlees en groente.

U kunt in plaats van 3 aardappelen (ter grootte van een ei) ook nemen:

- 4 aardappellepels aardappelpuree (200 gram)
- 3 groentelepels (± 150 g) gare peulvruchten (witte of bruine bonen, kapucijners, linzen, nappi of tayer)
- 2 aardappellepels gare macaroni / spaghetti / mie (100 gram)
- 2 aardappellepels gebakken aardappelen (100 gram)
- 1,5 aardappellepel patates frites (75 gram)
- 1,5 aardappellepel gare (zilvervlies)rijst (75 gram)
- 150 gram zoete bataat
- 1 stuk cassave of yam (± 100 gram)
- 3 eetlepels gare rijst (± 45 gram) met 5 eetlepels gekookte peulvruchten (± 75 gram)
- 1 kleine groene bakbanaan
- 1 roti (12 stuks uit 1 pond bloem, zonder vulling, heel weinig boter)

Hele maaltijd

De hele maaltijd bestaande uit 3 aardappelen, 4 groentelepels groente en vlees kan vervangen worden door:

- 2 aardappellepels nasi (100 gram)
- 3 tangen bami goreng (150 gram)
- 1 bord bonensoep of erwtensoep met 1 snee licht roggebrood of een halve snee donker roggebrood
- 2 pannenkoeken (± 100 gram per stuk)
- pizza (300 gram; de grootte van een diepvriespizza)
- 5 aardappellepels stampot met een stukje vlees
- 6 aardappellepels macaroni met ham en kaas
- 2 sneetjes brood met kaas, vleeswaar, vis of ei

Kiest u voor de pannenkoeken of pizza, dan is het beter om uw nagerecht achterwege te laten.

Nagerecht

In plaats van een portie fruit kunt u ook nemen:

- 1 schaalje yoghurt met een 0,5 portie fruit
- 1 schaalje yoghurt met een beschuit
- 1 schaalje yoghurtvla (0,5 yoghurt en 0,5 vla)
- 1 schaalje kant-en-klare magere yoghurt met vruchten
- een kommetje pap zonder suiker

Ook mogelijk, maar liever niet dagelijks:

- 1 bolletje ijs met slagroom
- 1 flensje met een 0,5 portie fruit
- 1 kopje koffie met een bonbon of een petitfour
- een kaasplateau met 2 sneetjes stokbrood

Tussendoor

In plaats van een klein tussendoortje (gelijk aan een klein koekje) kunt u nemen:

- 0,5 portie fruit of 0,5 glas ongezoet vruchtensap
- 1 beschuit of knäckebröd met hartig beleg
- 1 glas magere yoghurt / halfvolle melk / kwark / karnemelk
- 1 klein glas Choq halfvol, geen suiker toegevoegd
- 2 eetlepels noten / 2 kleine zoute koekjes / 2 eetlepels Japanse mix / 1 bitterbal / 1 grote toast met hartig beleg
- 1 chocolaatje of bonbon

In plaats van een groter tussendoortje (gelijk aan 2 koekjes) kunt u nemen:

- 1 portie fruit / 1 glas ongezoet vruchtensap / 1 glas 'gewone' frisdrank
- 0,5 grote koek (cocosmacron, gevulde koek e.d.)
- 1 plak ontbijtkoek / 1 EverGreen / 2 Sultana's
- 0,5 stukje gebak / 1 moorkop / 1 plak cake
- 2 chocolaatjes of bonbons / 1 minimars / mininuts e.d.
- 1 bolletje roomijs
- 4 kleine snoepjes
- 4 eetlepels noten / klein zakje popcorn (25 g) / klein zakje chips (30 g) / 5 kleine zoutjes
- 1 glas chocolademelk / vruchtenyoghurt
- 1 snee brood met hartig beleg / 1 snee krentenbrood