

## Koolhydraatlijst

**Naam:** \_\_\_\_\_  
**Datum van afgifte:** \_\_\_\_\_  
**Naam diëtist:** \_\_\_\_\_  
**Telefoonnummer diëtist:** \_\_\_\_\_  
**Mail diëtist:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

In deze koolhydraatlijst vindt u hoeveel grammen koolhydraten de verschillende voedingsmiddelen bevatten. De producten zijn als volgt gerangschikt in groepen:

<b>Brood</b>	<b>blz. 2</b>	<b>Saus</b>	<b>blz. 6</b>
<b>Boter</b>	<b>blz. 2</b>	<b>Groenten</b>	<b>blz. 6</b>
<b>Beleg</b>	<b>blz. 2</b>	<b>Zetmeelgerechten</b>	<b>blz. 6</b>
<b>Dranken</b>	<b>blz. 3</b>	<b>Samengestelde gerechten</b>	<b>blz. 7</b>
<b>Dranken, alcoholisch</b>	<b>Blz. 4</b>	<b>Nagerechten</b>	<b>blz. 7</b>
<b>Pap</b>	<b>blz. 5</b>	<b>Fruit</b>	<b>blz. 8</b>
<b>Soep</b>	<b>blz. 5</b>	<b>Versnaperingen</b>	<b>blz. 9</b>
<b>Vlees / -vervangers</b>	<b>blz. 5</b>	<b>Diversen</b>	<b>blz. 12</b>

Ook staat het gewicht van een lepel, plak, snee, enz. vermeld, zodat u hiervoor een richtlijn heeft. De portie die u gebruikt van een voedingsmiddel wijkt dikwijls af van deze richtlijn. Daarom is het nodig de portie eerst af te wegen. Dit kunt u bespreken met de diëtist.

Apps voor een koolhydraatlijst op uw smartphone:

- Mijn Eetmeter
- Kies ik Gezond
- Koolhydraatkenner

GERECHT/VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
<b>BROOD</b>			
Beschuit	1 stuks	10	7
Brood, bruin	1 snee	35	16
Brood, koolhydraat arm	1 snee	35	8
Brood, volkoren	1 snee	35	14
Brood, wit	1 snee	35	18
Broodje wit, bruin	1 stuks	50	23
Cornflakes	1 lepel	4	3
Cracker	1 stuks	10	7
Croissant	1 stuks	40	18
Eierkoek	1 stuks	30	18
Evergreen, krenten	1 stuks	20	14
Kinderbiscuit	1 stuks	15	10
Knäckebröd	1 snee	10	6
Knäckebröd, lichtgewicht	1 snee	5	3
Krentenbol	1 stuks	50	26
Krentenbrood	1 snee	35	18
Krentenbrood met spijs	1 snee	35	18
Matses	1 stuks	10	7
Muesli, alle soorten	1 lepel	10	7
Ontbijtbiscuit (type sanovite)	1 stuks	15	11
Ontbijtkoek	1 plak	25	15
Rijstwafel	1 stuks	5	4
Roggebrood, donker	1 snee	45	18
Roggebrood, licht	1 snee	25	10
Stokbrood	1 stukje	10	5
Suikerbrood	1 snee	45	29
Sultana	1 stuks	15	11
Toostje	1 stuks	5	3
Voedingsbiscuit (type Liga)	1 stuks	15	11

<b>BOTER</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
(dieet) Halvarine	op 1 snee	5	0
(dieet) Margarine	op 1 snee	5	0
Roomboter	op 1 snee	5	0

<b>BELEG</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Anijshagelslag	op 1 snee	15	15
Appelstroop	op 1 snee	15	8
Basterdsuiker, wit, bruin	op 1 snee	15	14

Chocoladehagelslag	op 1 snee	15	11
Chocoladepasta	op 1 snee	15	9
Chocoladevlokken	op 1 snee	15	11
Ei, gebakken of gekookt	1 stuks	50	0
Garnalen	op 1 snee	25	0
Hazelnootpasta	op 1 snee	15	7
Jam, marmelade	op 1 snee	15	9
Jam, halva- en light	op 1 snee	15	5
Kaas, alle soorten	op 1 snee	20	0
Kokosbrood	op 1 snee	20	7
Pindakaas	op 1 snee	15	2
Rauwkost: zie groente			
Salade, ei-	op 1 snee	50	3
Salade, huzaren-	op 1 snee	50	7
Salade, kip – kerrie-	op 1 snee	50	4
Salade, selderij-	op 1 snee	50	5
Salade, vis-	op 1 snee	50	4
Sandwichspread	op 1 snee	15	2
Stroop	op 1 snee	15	11
Vis, alle soorten	op 1 snee	40	0
Vleeswaren, alle soorten	op 1 snee	15	0
Vruchtenhagelslag	op 1 snee	15	15

<b>DRANKEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Ananassap, ongezoet	1 glas	150	17
Appelsap, ongezoet	1 glas	150	12
Bessensap, ongezoet	1 glas	150	14
Bier, alcohol arm	1 glas	200	10
Bouillon	1 glas	125	0
Bronwater	1 glas	150	0
Cappuccino, oploskoffie	1 glas	150	11
Chocolademelk (kant en klaar) halfvol/vol	1 glas	150	19
Chocolademelk (kant en klaar) mager	1 glas	150	17
Druivensap, ongezoet	1 glas	150	23
Frisdrank, gemiddeld	1 glas	150	15
Frisdrank, light	1 glas	150	0
Grapefruitsap, ongezoet	1 glas	150	11
Groentesap	1 glas	150	6
Ijsthee	1 glas	150	15
Karnemelk	1 glas	150	5
Koffie, zwart, zonder suiker	1 glas	125	0

Limonade	1 glas	225	22
Limonade, light	1 glas	225	0
Limonadesiroop	voor 1 glas	35	21
Limonadesiroop, suikervrij	voor 1 glas	35	0
Melk, halfvol	1 glas	225	7
Milkshake	1 beker	200	23
Perensap, ongezoet	1 glas	150	13
Sinaasappelsap, ongezoet	1 glas	150	14
Thee, zonder suiker	1 kop	150	0
Tomatensap	1 glas	150	4
Vruchtendrank (type Tweedrank)	1 glas	150	17
Yoghurt, vol	1 glas	150	6
Yoghurt, mager	1 glas	150	6
Yoghurtdrank (type Yogidrink)	1 glas	150	12
Yoghurtdrank light (Optimel)	1 glas	150	6

<b>DRANKEN, ALCOHOLISCH</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Advocaat	1 glas	50	14
Bessenjenever	1 glas	35	6
Bier, alcoholarm en -vrij	1 glas	200	10
Bier, oud bruin	1 glas	200	10
Bier, pils	1 glas	200	6
Breezer	1 flesje	275	23
Campari	1 glas	35	4
Citroenjenever	1 glas	35	1
Cognac	1 glas	35	0
Jägermeister	1 glas	35	5
Jenever, jonge en oude	1 glas	35	0
Likeur, 15-25%	1 glas	35	10
Port	1 glas	50	7
Rum	1 glas	35	0
Sherry	1 glas	50	2
Vermouth, zoet	1 glas	50	8
Vieux	1 glas	35	0
Whisky	1 glas	35	0
Wijn, rode	1 glas	100	3
Wijn, witte	1 glas	100	0
Wijn, zoete	1 glas	100	14
Wijn, zoete Spaanse	1 glas	100	22

<b>PAP</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Griesmeelpap	1 schaalte	150	20
Griesmeelpap met bessensap	1 schaalte	150	36
Havermeelpap	1 schaalte	150	11
Karnemelksepap	1 schaalte	150	11
Rijstepap	1 schaalte	150	17

<b>SOEPEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Cup à soup	1 beker	200	16
Erwtensoep	1 bord	250	23
Peulvruchtensoep	1 bord	250	18
Soep, gebonden	1 bord	250	8
Soep, helder	1 bord	250	2

<b>VLEES / -VERVANGERS</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Ei, gebakken of gekookt	1 stuks	50	0
Garnalen	15 stuks	25	0
Gehaktbal, half om half	1 stuks	100	8
Haas/konijn	1 stukje	75	0
(Kaas)schnitzel	1 stuks	80	5
Kalkoenfilet	1 stukje	75	0
Kip	1 stukje	75	0
Lever/nier	1 stuks	75	2
Mosselen, gekookt	15 stuks	120	2
Quorn filet, ongepaneerd	1 portie	90	6
Rookworst	1 portie	100	1
Saucijs	1 stuks	75	1
Tahoe	1 plak	75	1
Tartaar	1 stuks	70	1
Tempé	1 plak	75	4
Verse worst	1 stukje	75	0
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	5
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	4
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100	15
Vis	1 stukje	100	1
Vis, gepaneerd / visschnitzel	1 stukje	75	10
Vissticks	1 stuks	25	3
Vlees	1 stukje	75	0
Vlees, gepaneerd	1 stukje	80	5

SAUS	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
barbecuesaus	1 lepel	25	6
curry	1 lepel	25	8
Cocktailsaus	1 lepel	25	3
Fritessaus, 25% of 35% olie	1 lepel	25	3
Jus, gebonden	1 lepel	25	2
Jus, ongebonden	1 lepel	25	0
Ketjap asin	1 lepel	15	3
Ketjap manis	1 lepel	15	7
Mayonaise	1 lepel	25	1
Mayonaise, halfvet	1 lepel	25	2
Piccalilly	1 lepel	25	2
Satésaus	1 lepel	25	6
Saus, van melk en bloem	1 lepel	25	2
Slasaus	1 lepel	25	2
Tomatenketchup	1 lepel	25	6

GROENTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
Groente, gekookt	1 lepel	50	2
Met uitzondering van:			
• Doperwtten	1 lepel	50	6
• Schorseneren	1 lepel	50	9
• Maïs	1 lepel	50	6
Rauwkost van bladgroente, of vaste groente zonder saus	1 schaalte	50	1
Peulvruchten; bruine en witte bonen, kapucijners, linzen	1 lepel	50	7

ZETMEELGERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
Aardappelen, gekookt	1 lepel	50	8
Aardappelen, gebakken	1 lepel	50	8
Aardappelkroket	1 stuks	30	8
Aardappelpuree	1 lepel	50	7
Aardappelsalade	1 lepel	50	7
Bruine bonen	1 lepel	50	7
Couscous	1 lepel	50	13
Macaroni, zonder saus	1 lepel	50	14
Mie	1 lepel	50	14

Ovenfrites	1 lepel	50	23
Patates frites	1 lepel	50	19
Patates frites	1 zakje/bakje	150	57
Peulvruchten; bruine en witte bonen, kapucijners, linzen	1 lepel	50	7
Rösti	1 lepel	50	11
Rijst, gekookt	1 lepel	50	16
Spaghetti, zonder saus	1 lepel	50	14
Witte bonen, gekookt	1 lepel	50	7
Witte bonen in tomatensaus	1 lepel	50	7
Zilvervliesrijst, gekookt	1 lepel	50	13

<b>SAMENGESTELDE GERECHTEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Babi pangang	1 lepel	50	3
Bami goreng	1 lepel	50	9
Boerenkoolstampot	1 lepel	50	6
Broodje shoarmavlees	1 stuks	200	28
Chili con carne	1 lepel	50	7
Foeyonghai	1 lepel	50	1
Gadogado (zonder rijst en ei)	1 lepel	50	2
Goulash	1 lepel	50	1
Hachee	1 lepel	50	1
Hartige taart (bladerdeeg)	1 punt	175	20
Hutspot	1 lepel	50	4
Lasagne	1 lepel	50	7
Macaroni met ham/kaassaus	1 lepel	50	5
Nasi goreng	1 lepel	50	10
Pizza met groenten	1 stuks	350	86
Ragout met vlees	1 lepel	50	5
Saté met saus	3 stokjes	150	14
Spaghetti Bolognese	1 lepel	50	6
Stampot rauwe andijvie	1 lepel	50	6
Tjap tjoy	1 lepel	50	1
Zuurkoolstampot	1 lepel	50	5

<b>NAGERECHTEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Bulgaarse yoghurt	1 schaaltje	150	9
Bulgaarse yoghurt met	1 schaaltje	150	21
Flensje	1 stuks	40	12
Fruit: zie "FRUIT"			

Kwark, naturel, mager	1 schaaltje	150	6
Kwark, naturel, vol	1 schaaltje	150	5
Kwark, met vruchten, mager	1 schaaltje	150	23
Mousse / bavaroise	1 schaaltje	150	35
Pannenkoek	1 stuks	70	20
Pudding, vanille	1 schaaltje	150	29
Pudding, chocolade	1 schaaltje	150	30
Vanille yoghurt	1 schaaltje	150	18
Vla, mager	1 schaaltje	150	20
Vla, Optimel	1 schaaltje	150	14
Vla, vol	1 schaaltje	150	22
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150	6
Yoghurt, mager met vruchten kant en klaar	1 schaaltje	150	20
Yoghurt, vol met vruchten kant en klaar	1 schaaltje	150	21
Yoghurtijs	1 bolletje	50	13
IJs, consumptie	1 bolletje	50	10
IJs, room	1 bolletje	50	13

<b>FRUIT</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN</b>
Aardbeien	1 schaaltje	100	5
Abrikozen, geweekt	1 stuks	25	8
Ananas, op siroop	1 schijf	100	16
Ananas, vers	1 schijf	100	12
Appel	1 stuks	130	17
Appelmoes, met suiker	1 schaaltje	100	18
Appelmoes, zonder suiker	1 schaaltje	100	11
Avocado	1 halve	100	2
Banaan (middel)	1 stuks	130	27
Bosbessen, zonder suiker	1 schaaltje	100	6
Bramen, zonder suiker	1 schaaltje	100	6
Cranberrycompote, met suiker	1 schaaltje	100	42
Dadels, vers	1 stuks	6	2
Druiven	1 klein trosje	130	22
Frambozen, zonder suiker	1 schaaltje	100	7
Fruitcocktail op siroop	1 schaaltje	100	17
Fruit2day/Fruitontbijt Hero	1 flesje	200	26
Granaatappel	1 stuks	150	26
Grapefruit	1 stuks	150	10



Guave	1 stuks	100	11
Kaki	1 stuks	150	28
Kersen	1 schaalte	100	12
Kersen op siroop	1 schaalte	100	19
Kiwi	1 stuks	75	9
Kumquat	1 stuks	10	1
Lychee	1 stuks	10	2
Mandarijn	1 stuks	60	6
Mandarijn op siroop	1 schaalte	125	18
Mango	1 halve	140	20
Meloen, honing	1 schijf	100	6
Meloen, suiker	1 schijf	100	6
Meloen, water	1 schijf	100	8
Passievrucht	1 stuks	15	1
Peer (klein)	1 stuks	130	15
Perzik	1 stuks	100	8
Pruim	1 stuks	40	4
Rode bessen	1 schaalte	100	5
Rozijnen	1 lepel	10	7
Sinaasappel	1 stuks	135	11
Tomaat	1 stuks	70	1
Tutti-frutti, geweekt	1 schaalte	160	47
Vruchten op siroop	1 schaalte	100	15
Vruchten op water	1 schaalte	100	8
Vijg, gedroogd	1 stuks	20	11
Vijg, vers	1 stuks	50	10
Zwarte bessen	1 schaalte	100	8

VERSNAPERINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
Amandelbroodje	1 stuks	60	29
Appelcarré	1 stuks	110	42
Appelflap	1 stuks	100	38
Appeltaart	1 punt	100	41
Baklava	1 stukje	30	16
Bamibal	1 stuks	70	21
Bitterbal	1 stuks	15	3
Bolus	1 stuks	55	38
Bonbon	1 stuks	15	10
Bonbon met likeur	1 stuks	15	6
Borrelnootjes	1 eetlepel	10	5
Boterkoek	1 blokje	20	11
Bounty	1 stuks	55	31

Bounty, mini	1 stuks	15	9
Broodje hotdog	1 stuks	100	25
Bros	1 stuks	50	17
Bros, mini	1 stuks	15	7
Cake	1 plak	30	13
Chips	1 handje	10	5
Chocoladebol	1 stuks	75	17
Chocolade, melk, puur, wit	1 stukje	5	3
Chocolade, met noten	1 stukje	5	2
Chocolade pinda's	1 handje	15	9
Chocoprinse	1 stuks	30	21
Dadels, vers	1 stuks	5	2
Dadels, gekonfijt	1 stuks	5	4
Drop	1 stuks	5	4
Drop, Engelse	1 stuks	5	4
Ei, gekookt, gebakken	1 stuks	60	0
Eierkoek	1 stuks	30	18
Frikadel	1 stuks	80	6
Gebak, crème au beurre of	1 punt	100	40
Gebak, slagroom	1 punt	100	29
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	37
Hamburger op broodje	1 stuks	125	28
Japanse mix	1 eetlepel	10	8
Kaas, alles soorten	1 blokje	10	0
Kaassoufflé	1 stuks	55	10
Kaaszoutje	1 stuks	4	2
Kauwgom	1 stuks	2	1
Knakworst	1 stuks	20	1
Koekje allerhande	1 stuks	10	7
Koffiebroodje	1 stuks	75	41
Kokosmakroon	1 stuks	50	29
Kroepoek	1 schaalte	10	7
Kroket	1 stuks	65	11
Kruimelvlaai	1 stuks	110	37
Kwarktaart	1 punt	115	31
Lekkerbekje	1 stuks	145	3
Lion	1 stuks	60	30
Loempia	1 stuks	150	28
M & m's	1 zakje	20	14
M & M's met pinda's	1 zakje	45	26
Mars	1 stuks	60	41
Mars, mini	1 stuks	20	14
Milky Way	1 stuks	25	18

Milky Way, mini	1 stuks	15	11
Mini pizza	1 stuks	100	35
Monchou taart	1 punt	115	37
Nasibal	1 stuks	70	22
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	3
Nuts	1 stuks	50	36
Nuts, mini	1 stuks	15	11
Oliebol	1 stuks	65	26
Olijven	10 stuks	20	0
Pennywafel	1 stuks	25	17
Pepermunt	1 stuks	3	3
Pepernoten	10 stuks	30	7
Petit four	1 stuks	50	20
Pinda's	1 eetlepel	20	2
Popcorn, zoet	1 handje	10	8
Popcorn, zout	1 handje	10	7
Rijstevlaai	1 punt	85	26
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	23
Slaatje	1 stuks	130	18
Slagroomsoesje	1 stuks	15	2
Snickers	1 stuks	60	32
Snickers mini	1 stuks	20	11
Speculaas	1 stuks	5	3
Speculaas, gevuld	1 stuks	30	15
Spekkie	1 stuks	5	4
Sprits	1 stuks	20	12
Stroopwafel	1 stuks	40	27
Studentenhaver	1 handje	20	7
Suikerpinda's	1 handje	20	9
Taaitaai (mini)	1 stuks	5	3
Toffee	1 stuks	5	4
Tompouce	1 stuks	100	37
Twix	1 staafje	30	19
Vis, alle soorten	1 stukje	40	0
Vleeswaren, alle soorten	1 schijfje	15	0
Vla gezoet met zoetstof (Optimel)	1 schaalpje	150	14
Vietnamese loempia	1 stuks	50	9
Vruchtenvlaai	1 punt	85	32
Worst, alle soorten	1 stukje	15	0
Worstenbroodje	1 stuks	75	26
Ijs, met chocolade	1 stuks	95	22
Ijsslolly, waterijs	1 stuks	60	12

Yoghurt, mager, vol	1 schaaltje	150	6
Zout koekje	1 stuks	5	2
Zuurtje	1 stuks	5	5

DIVERSEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN
Augurken zoetzuur	1 stuks	10	0
Azijn	1 lepel	10	0
Bambix	1 lepel	10	7
Bouillonblokje, bouillonpoeder	1 stuks/lepel	0	1
Brinta	1 eetlepel	5	4
Cacaopoeder	1 lepel	10	2
Custardpoeder	1 eetlepel	10	9
Gelatine	1 blaadje	2	0
Gist (-korrels)	1 lepel	10	0
Griesmeel	1 lepel	10	7
Havermout	1 lepel	10	6
Imitatieslagroom, met suiker geklopt	1 eetlepel	10	2
Koffiemelk, koffieroom	1 cupje	8	1
Koffiewitmaker	1 portie	8	5
Kruiden	1 eetlepel	0	0
Maizena	1 theelepel	7	6
Mosterd	1 eetlepel	5	0
Olie	1 lepel	10	0
Puddingpoeder	1 eetlepel	10	9
Rijstbloem	1 lepel	10	8
Slagroom, met suiker geklopt	1 lepel	10	2
Slagroom, zonder suiker geklopt	1 lepel	10	0
Soepstengel	1 stuks	5	3
Specerijen	1 lepel	0	0
Suiker	1 eetlepel	15	15
Suikerklontje	1 klontje	5	5
Tarwebloem	1 lepel	10	7
Tomatenspuree	1 eetlepel	20	3
Zilveruitjes, zoetzuur	3 stuks	6	0
Zure room	1 eetlepel	10	1

## Persoonlijke dieetbehandeling

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Noteer hieronder uw vragen

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Belangrijke telefoonnummers

<b>ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):</b>	<b>(013) 221 00 00</b>
<b>Secretariaat Paramedische Zorg:</b>	<b>013) 221 00 50</b>

Diëtetiek, 41\_1152 12-18

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

