

النشويات (الكربوهيدرات)

..... :	الأسم
..... :	تاريخ الإصدار
..... :	اسم اختصاصي التغذية
..... :	رقم الهاتف
..... :	عنوان البريد الإلكتروني

تجد في هذه القوائم كمية الكربوهيدرات (النشويات) بالغمم الموجودة في بعض المنتجات الغذائية والمرتببة ضمن مجموعات على النحو التالي:

6 صفحة	• الصلصات	2 صفحة	• الخبز
6 صفحة	• الخضار	2 صفحة	• الزبدة
6 صفحة	• أطباق محتوية على النشاء	2 صفحة	• المواد الغذائية التي تدهن على الخبز او يعمل منها السندويش
7 صفحة	• اطباق مكونة من مواد مختلفة	3 صفحة	• المشروبات
7 صفحة	• أطباق تحلية من الالبان والحليب	4 صفحة	• المشروبات، الكحول بأنواعه
8 صفحة	• فواكه	5 صفحة	• المهلبية والسيرلاك ...
9 صفحة	• منقرشات وحلويات	5 صفحة	• الشوربات
12 صفحة	• متفرقات	5 صفحة	• اللحوم بأنواعها

كما تم ذكر وزن الملعقة والشريحة والقطع وما إلى ذلك...، لكي تستطيع ان تقدر الكمية المأكولة. غالبا ما تختلف الكمية التي تستخدم من الطعام حسب كبر وحجم الملعقة او الشريحة. لذلك من الضروري وزن الجزء أولا. يمكنك مناقشة هذا الأمر مع اختصاصي التغذية.

التطبيقات Apps التي يمكن استعمالها على السمات فون (الموبايل)

- Mijn Eetmeter
- Koolhydraatkenner
- Help diabetes

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	نوع الغذاء
الخبز BROOD			
7	10	قطعة 1	Beschuit بسكويت سادة
16	35	شريحة 1	bruin brood خبز أسمر
8	35	شريحة 1	Brood, koolhydraat arm خبز اسمر منخفض النشويات
14	35	شريحة 1	Brood, volkoren خبز كامل
18	35	شريحة 1	Brood, wit خبز أبيض
23	50	قطعة مدورة 1	Broodje wit, bruin خبز أبيض-اسمر
3	4	ملعقة 1	Cornflakes كورن فلكس
7	10	شريحة 1	Cracker رقائق كعك هشة
18	40	شريحة 1	Croissant كورسان
18	30	شريحة 1	Eierkoek بسكويتة البيض
14	20	شريحة 1	Evergreen, krenten خبز الزبيب
10	15	شريحة 1	Kinderbiscuit بسكويت الأطفال
6	10	شريحة 1	Knäckebröd كعك هش
3	5	شريحة 1	Knäckebröd, lichtgewicht كعك هش لايت خفيف هش
26	50	قطعة 1	Krentenbol كرات خبز الزبيب
18	35	شريحة 1	Krentenbrood خبز الزبيب شرائح
18	35	شريحة 1	خبز الزبيب محشي بعجينة اللوز Krentenbrood met
7	10	قطعة 1	Matses خبز ماتسيس
7	10	ملعقة 1	Muesli, alle soorten الشوفان بكل انواعه
11	15	قطعة 1	Ontbijtbiscuit (type sanovite)
15	25	قطعة 1	Ontbijtkoek بسكويت الفطور
4	5	قطعة 1	Rijstwafel شرائح الرز
18	45	شريحة 1	Roggebrood, donker خبز الشعير غامق
10	25	شريحة 1	Roggebrood, licht خبز الشعير لايت
5	10	قطعة 1	Stokbrood خبز فرنسي طويل
29	45	شريحة 1	Suikerbrood خبز محلى بالسكر
11	15	قطعة 1	Sultana بسكويت سلطانة
3	5	قطعة 1	Toostje قطعة توست

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	الزبدة
0	5	دهنة عاشرية خبز	(dieet) Halvarine زبدة نباتية
0	5	دهنة عاشرية خبز	(dieet) Margarine مارجرين
0	5	دهنة عاشرية خبز	Roomboter زبدة حيوانية

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	المواد الغذائية التي تدهن على الخبز او يعمل منها السندويش
15	15	دهنة عاشرية خبز	Anijsbagelslag حبيبات السكر الملونة بطعم باليانسون
8	15	دهنة عاشرية خبز	Appelstroop مطبوخ التفاح بالسكر/دبس

14	15	دهنة عاشرية خبز	Basterdsuiker, wit,bruin سكر ابيض، اسمر
11	15	دهنة عاشرية خبز	Chocoladehagelslag حبيبات السكر الملونة بطعم الشوكولا
9	15	دهنة عاشرية خبز	Chocoladepasta كريمة او معجون الشوكولا
11	15	دهنة عاشرية خبز	Chocoladevlokken رقائق الشوكولا
0	50	1 بيضة	Ei, gebakken of gekookt بيض مقلي او مسلووق
0	25	دهنة عاشرية خبز	Garnalen القريدس او ثمار البحر
7	15	دهنة عاشرية خبز	Hazelnootpasta كريمة البنقد (النوتيللا)
9	15	دهنة عاشرية خبز	Jam, marmelade المربي
5	15	دهنة عاشرية خبز	Jam, halva- en light مربى منخفض السكر
0	20	دهنة عاشرية خبز	Kaas, alle soorten الاجبان بأنواعها
7	20	دهنة عاشرية خبز	Kokosbrood مطبوخ جوز الهند المحلي بالسكر
2	15	دهنة عاشرية خبز	Pindakaas زبدة الفول السوداني
3	50	دهنة عاشرية خبز	Salade, ei- سلطة البيض
7	50	دهنة عاشرية خبز	Salade, huzaren- سلطة الهوزاران
4	50	دهنة عاشرية خبز	Salade, kip – kerrie- سلطة الدجاج بالكاري
5	50	دهنة عاشرية خبز	Salade, selderij- سلطة الكرفس
4	50	دهنة عاشرية خبز	Salade, vis- سلطة السمك
2	15	دهنة عاشرية خبز	Sandwichspread صلصة خاصة لدهن السنديش
11	15	دهنة عاشرية خبز	Stroop دبس
0	40	دهنة عاشرية خبز	Vis, alle soorten السمك بأنواعه
0	15	دهنة عاشرية خبز	Vleeswaren, alle soorten جميع أنواع اللحوم المصنعة الباردة (السلامي والمرنديلا والسجق...)
15	15	دهنة عاشرية خبز	حبيبات السكر الملونة المستعملة للرش عالخيز بطعم الفواكه Vruchtenhagelslag

المشروبات	الواحدة	الوزن بالغرام (غ)	كمية الكربوهيدرات (غ)
عصير أناناس غير محلي	كأس 1	150	17
عصير تفاح غير محلي	كأس 1	150	12
عصير التوت الأزرق غير محلي	كأس 1	150	14
بيرة منخفضة الكحول	كأس 1	200	10
مرق الدجاج (ماجي)	كأس 1	125	0
مياه الشرب الطبيعية	كأس 1	150	0
كابوتشينو، قهوة سريعة الذوبان	كأس 1	150	11
حليب بطعم الشوكولاتة كامل/او نصف دسم	كأس 1	150	19
حليب بطعم الشوكولاتة خالي دسم	كأس 1	150	17
عصير عنب غير محلي	كأس 1	150	23
مشروبات غازية	كأس 1	150	15
مشروبات غازية منخفضة السكر	كأس 1	150	0
عصير الكريفون غير محلي	كأس 1	150	11
عصير الخضار	كأس 1	150	6

15	150	كأس 1	Ijsthee	الشاي المثلج (ايس تي)
5	150	كأس 1	Karnemelk	شراب مزيج الحليب مع اللبن
0	125	كأس 1	Koffie, zwart, zonder suiker	قهوة بدون سكر
22	225	كأس 1	Limonade	شراب ليمون
0	225	كأس 1	Limonade, light	شراب ليمون منخفض السكر
21	35	لتحضير كأس 1	Limonadesiroop	مركز الليمون
0	35	لتحضير كأس 1	Limonadesiroop, suikervrij	مركز الليمون بدون سكر
7	225	كأس 1	Melk, halfvol	حليب نصف دسم
23	200	كأس 1	Milkshake	حليب مكثف ومنكهه بطعمات مختلفة
13	150	كأس 1	Perensap, ongezoet	عصير اجاص غير محلى
14	150	كأس 1	Sinaasappelsap, ongezoet	عصير برتقال غير محلى
0	150	كأس 1	Thee, zonder suiker	شاي بلا سكر
4	150	كأس 1	Tomatensap	عصير بندورة
17	150	كأس 1	Vruchtendrank	عصير فواكه مشكل
6	150	كأس 1	Yoghurt, vol	لبن كامل الدسم
6	150	كأس 1	Yoghurt, mager	لبن خالي الدسم
12	150	كأس 1	Yoghurtdrank (type Yogidrink)	شراب اللبن
6	150	كأس 1	Yoghurtdrank light (Optimel)	شراب اللبن اوبتيمال

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغم (غ)	الواحدة	المشروبات الكحولية
14	50	كأس 1	Advocaat
6	35	كأس 1	Bessenjenever
10	200	كأس 1	Bier, alcoholarm en -vrij
10	200	كأس 1	Bier, oud bruin
6	200	كأس 1	Bier, pils
23	275	قنينة 1	Breezer
4	35	كأس 1	Campari
1	35	كأس 1	Citroenjenever
0	35	كأس 1	Cognac
5	35	كأس 1	Jägermeister
0	35	كأس 1	Jenever, jonge en oude
10	35	كأس 1	Likeur
7	50	كأس 1	Port
0	35	كأس 1	Rum
2	50	كأس 1	Sherry
8	50	كأس 1	Vermouth, zoet
0	35	كأس 1	Vieux
0	35	كأس 1	Whisky
3	100	كأس 1	Wijn, rode
0	100	كأس 1	Wijn, witte
14	100	كأس 1	Wijn, zoete
22	100	كأس 1	Wijn, zoete Spaanse

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الوحدة	الحلويات المطبوخة من الحليب والنشويات
20	150	زبدية صغيرة 1	Griesmeelpap حلوى الحليب بالسميد
36	150	زبدية صغيرة 1	حلوى الحليب بالسميد مع عصير التوت Griesmeelpap met bessensap
11	150	زبدية صغيرة 1	Havermoutpap حلوى الحليب مع الشوفان
11	150	زبدية صغيرة 1	Karnemelksepap حلوى الحليب مع الطحين
17	150	زبدية صغيرة 1	Rijstepap المهلبية بالرز

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الوحدة	الشوربات
16	200	فنجان 1	Cup à soup شوربة بالفنجان ماركة
23	250	صحن 1	Erwtensoeep شوربة البازلاء
18	250	صحن 1	Peulvruchtensoeep شوربة البقوليات
8	250	صحن 1	Soep, gebonden شوربات ذات قوام سميك
2	250	صحن 1	Soep, helder شوربات صافية القوام

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الوحدة	اللحوم والبروتين بأنواعها، وبدائل اللحوم
0	50	قطعة 1	Ei, gebakken of gekookt بيض مقلي او مسلوق
0	25	قطعة 15	Garnalen جمبري
8	100	قطعة 1	Gehaktbal, half om half كرات اللحم المفروم
0	75	قطعة صغيرة 1	Haas/konijn الارنب
5	80	قطعة 1	(Kaas)schnitzel برك الجبنة المقلية
0	75	قطعة صغيرة 1	Kalkoenfilet شريحات الديك الرومي
0	75	قطعة صغيرة 1	Kip الدجاج
2	75	قطعة 1	Lever/nier الكبد/الكلاوي
2	120	قطعة 15	Mosselen, gekookt القواقع البحرية
1	100	جزء 1	Rookworst نفاق مدخنة
1	75	قطعة 1	Saucijs نفاق صغيرة الحجم
1	75	شريحة 1	Tahoe جبن مصنع من فول الصويا
1	70	قطعة 1	Tartaar لحمة نيئة متبللة بالتوابل والخردل
4	75	شريحة 1	Tempé منتج يروتيني مصنع من فول الصويا
0	75	قطعة 1	Verse worst نفاق نيئة
5	75	قطعة 1	Vegetarische groenteschijf شريحة الخضار المشكلة
4	75	قطعة 1	Vegetarische hamburger همبرغر نباتي
15	100	قطعة 1	Vegetarische schnitzel شرائح نباتية مصنعة مقلية
1	100	قطعة صغيرة 1	Vis سمك
10	75	قطعة صغيرة 1	سمك، اسكالوب سمك Vis, gepaneerd / visschnitzel
3	25	قطعة 1	Vissticks اصابع سمك مقلية
0	75	قطعة صغيرة 1	Vlees لحم

5	80	قطعة صغيرة 1	Vlees, gepaneerd شريحات لحم احمر مقلية (اسكالوب)
---	----	--------------	--

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	الصلصات (الصوصات)
6	25	ملعقة 1	Barbecuesaus صوص الباربيكيو
8	25	ملعقة 1	Curry صوص الكاري
3	25	ملعقة 1	Cocktailsaus كوكتيل صوص
3	25	ملعقة 1	Fritessaus, 25%, 35% olie صوص المقلية
2	25	ملعقة 1	Jus, gebonden صوص الجوس المكثفة
0	25	ملعقة 1	Jus, ongebonden صوص الجوس غير المكثفة
3	15	ملعقة 1	Ketjap asin صويا صوص
7	15	ملعقة 1	Ketjap manis صويا صوص
1	25	ملعقة 1	Mayonaise مايونيز
2	25	ملعقة 1	Mayonaise, halfvet مايونيز نصف دسم
2	25	ملعقة 1	Piccalilly صوص البيساليلي
6	25	ملعقة 1	Satésaus ساتي صوص
2	25	ملعقة 1	Saus, van melk en bloem صوص البشاميل
2	25	ملعقة 1	Slasaus صوص الخس
6	25	ملعقة 1	Tomatenketchup صوص

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	الخضروات
2	50	ملعقة 1	Groente, gekookt خضار، خضار مطبوخة
باستثناء مايلي:			
6	50	ملعقة 1	Doperwten البازلاء
9	50	ملعقة 1	Schorseneren الهلينون
6	50	ملعقة 1	Mais الذرة
1	50	زبدية صغيرة 1	Rauwkost van bladgroente, of vaste groente الخضار الورقية والجزرية بدون صلصات zonder saus
7	50	ملعقة 1	البقوليات بأنواعها : الفاصولياء البيضاء والبنية، العدس، اللوبياء Peulvruchten; bruine en witte bonen, kapucijners, linzen

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	أطباق النشويات
8	50	ملعقة 1	Aardappelen, gekookt بطاطا مسلوقة
8	50	ملعقة 1	Aardappelen, gebakken بطاطا مطبوخة
8	30	قطعة 1	Aardappelkroket كروكيت بطاطا
7	50	ملعقة 1	Aardappelpuree بطاطا بوريه
7	50	ملعقة 1	Aardappelsalade سلطة البطاطا
7	50	ملعقة 1	Bruine bonen فاصولياء بنية
13	50	ملعقة 1	Couscous كسكس
14	50	ملعقة 1	Macaroni, zonder saus معكرونة بدون صلصلة

14	50	ملعقة 1	Mie	معكرونة
23	50	ملعقة 1	Ovenfrites	بطاطا بالفرن
19	50	ملعقة 1	Patates frites	بطاطا مقلية
57	150	كيس 1	Patates frites	بطاطا مقلية
7	50	ملعقة 1		البقوليات بأنواعها: فاصولياء بيضاء/بنية، عدس، لوبياء
11	50	ملعقة 1	Rösti	روستي
16	50	ملعقة 1	Rijst, gekookt	أرز مطبوخ
14	50	ملعقة 1	Spaghetti, zonder saus	سباغيتي بدون صلصلة
7	50	ملعقة 1	Witte bonen, gekookt	فاصولياء بيضاء مطبوخة
7	50	ملعقة 1	Witte bonen in tomatensaus	فاصولياء بيضاء مطبوخة
13	50	ملعقة 1	Zilvervliesrijst, gekookt	أرز بقشره

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالграм (غ)	الواحدة	أطباق محضرة من عدة مكونات	
3	50	ملعقة واحدة	Babi pangang	بابي بانغانغ (طبق أسبوي)
9	50	ملعقة واحدة	Bami goreng	بامي خورينغ
6	50	ملعقة واحدة	Boerenkoolstampot	ستام بوت مع الكرنب
28	200	ملعقة واحدة	Broodje shoarmavlees	سندويشة شاورما
7	50	ملعقة واحدة	Chili con carne	كون كارني بالتوابل الحارة
1	50	ملعقة واحدة	Foeyonghai	فويون
2	50	ملعقة واحدة	Gadogado (zonder rijst en ei)	كادوكادو بدون رز
1	50	ملعقة واحدة	Goulasho	خولاشو
1	50	ملعقة واحدة	Hachee	هاتشي
20	175	ملعقة واحدة	Hartige taart (bladerdeeg)	تارت برقائق العجين
4	50	ملعقة واحدة	Hutspot	هوتسبوت
7	50	ملعقة واحدة	Lasagne	لزانيا
5	50	ملعقة واحدة	Macaroni met ham/kaassaus	معكرونة مع صلصلة الجبن ولحم الخنزير
10	50	ملعقة واحدة	Nasi goreng	ناسي خورينغ
86	350	قطعة واحدة	Pizza met groenten	بيتزا بالخضار
5	50	ملعقة واحدة	Ragout met vlees	راخوت مع اللحم
14	150	اسياخ عدد 3	Saté met saus	قطع دجاج مع صلصلة الفول السوداني
6	50	ملعقة واحدة	Spaghetti Bolognese	سباكيتي بالبولونيز
6	50	ملعقة واحدة	Stampot rauwe andijvie	ستامبوت مع الانديفي
1	50	ملعقة واحدة	Tjap tjoy	تياپ تيوي
5	50	ملعقة واحدة	Zuurkoolstampot	ستامبوت مع مخلل الملفوف

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالграм (غ)	الواحدة	أطباق التحلالية من مشتقات الالبان	
9	150	زبدية صغيرة 1	Bulgaarse yoghurt	لبن بلغاري مع
21	150	زبدية صغيرة 1	Bulgaarse yoghurt met vruchten	لبن بلغاري مع فواكه
12	40	قطعة 1	Flensje	كريب

			الفواكه (انظر قائمة الفواكه Fruit: zie "FRUIT")
6	150	زبدية صغيرة 1	Kwark, naturel, mager اللبن المكثف الطبيعي والخالي الدسم
5	150	زبدية صغيرة 1	Kwark, naturel, vol اللبن المكثف الطبيعي والكمال
23	150	زبدية صغيرة 1	Kwark, met vruchten, mager اللبن المكثف خالي الدسم مع فواكه
35	150	زبدية صغيرة 1	Mousse / bavaroise موس
20	70	قطعة 1	Pannenkoek بانن كوك/كريب
29	150	زبدية صغيرة 1	Pudding, vanille بودينغ
30	150	زبدية صغيرة 1	Pudding, chocolade بودينغ
18	150	زبدية صغيرة 1	Vanille yoghurt لبن بنكهة الفانيليا
20	150	زبدية صغيرة 1	Vla, mager فلا (كاسترد) خالي
14	150	زبدية صغيرة 1	Vla, Optimel فلا ماركة
22	150	زبدية صغيرة 1	Vla, vol فلا كامل
6	150	زبدية صغيرة 1	Yoghurt, mager لبن خالي
6	150	زبدية صغيرة 1	Yoghurt, vol لبن كامل الدسم
20	150	زبدية صغيرة 1	لبن خالي الدسم مع الفواكه (محضر) Yoghurt, mager met vruchten kant en klare
21	150	زبدية صغيرة 1	Yoghurt, vol met vruchten لبن كامل الدسم/ مع الفواكه
13	50	قطعة كروية 1	Yoghurtijs بوظة مصنعة من اللبن
10	50	قطعة كروية 1	Ijs consumptie بوظة
13	50	قطعة كروية 1	Ijs, room ايس كريم

الفاكهة	الواحدة	الوزن بالغرام (غ)	كمية الكربوهيدرات (غ)
الفريز	زبدية صغيرة 1	100	5
Abrikozen,	(حبة) 1	25	8
الاناناس مع شراب	شريحة 1	100	16
الاناناس	شريحة 1	100	12
التفاح	تفاحة 1	130	17
موس التفاح مع	زبدية صغيرة 1	100	18
موس التفاح بدون	زبدية صغيرة 1	100	11
افوكاتو	نصف ثمرة	100	2
الموز	موزة 1	130	27
التوت الأزرق بدون سكر	زبدية صغيرة 1	100	6
توت البرام	زبدية صغيرة 1	100	6
توت الكران بيري مع سكر	زبدية صغيرة 1	100	42
التمر	ثمرة 1	6	2
العنب	عنقود صغير	130	22
توت العليق بلا سكر	زبدية صغيرة 1	100	7
كوكتيل فاكهه مع شراب سكر	زبدية صغيرة 1	100	17
شراب فواكهه هيرو او فروات تو	قنينة 1	200	26

26	150	1 رمانة	Granaatappel	الرمان
10	150	1 قطعة	Grapefruit	الكريب فروت
11	100	1 قطعة	Guave	الجوافه
28	150	1 قطعة	Kaki	الكاكي
12	100	زبدية صغيرة 1	Kersen	الكرز
19	100	زبدية صغيرة 1	Kersen op siroop	الكرز مع شراب السكر
9	75	1 قطعة	Kiwi	الكيوي
1	10	1 قطعة	Kumquat	كومكوات
2	10	1 قطعة	Lychee	ليتشى
6	60	1 قطعة	Mandarijn	المندرين
18	125	زبدية صغيرة 1	Mandarijn op siroop	المندرين مع شراب السكر
20	140	نصف قطعة	Mango	المانغو
6	100	شريحة 1	Meloen, honing	البطيخ الأحمر مع العسل
6	100	شريحة 1	Meloen, suiker	البطيخ الأحمر مع السكر
8	100	شريحة 1	Meloen, water	البطيخ الأحمر مع الماء
1	15	1 قطعة	Passievrucht	فاكهة العاطفة (باسي فروخت)
15	130	1 قطعة	Peer (klein)	الاجاص
8	100	1 قطعة	Perzik	الدراق
4	40	1 قطعة	Pruim	الخوخ
5	100	زبدية صغيرة 1	Rode bessen	توت احمر
7	10	1 ملعقة	Rozijnen	الزبيب
11	135	1 قطعة	Sinaasappel	البرتقال
1	70	1 قطعة	Tomaat	البندورة
47	160	زبدية صغيرة 1	TuttiFrutti, geweekt	فواكه مشكلة مجففة (توتي فروتي)
15	100	زبدية صغيرة 1	Vruchten op siroop	مرملاد فواكه مشكلة
8	100	زبدية صغيرة 1	Vruchten op water	فواكه مشكلة مضاف لها الماء
11	20	1 قطعة	Vijg, gedroogd	التين المجفف
10	50	1 قطعة	Vijg, vers	التين الطازج
8	100	زبدية صغيرة 1	Zwarte bessen	التوت الأسود

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغم (غ)	الواحدة	منقرشات مختلفة (حلو/مالح)
29	60	1 قطعة	Amandelbroodje
42	110	1 قطعة	Appelcarré
38	100	1 قطعة	Appelflap
41	100	1 قطعة مثلثة	Appeltaart
16	30	1 قطعة صغيرة	Baklava
21	70	1 قطعة	Bamibal
3	15	1 قطعة	Bitterbal
38	55	1 قطعة	Bolus
10	15	1 قطعة	Bonbon
6	15	1 قطعة	Bonbon met likeur
5	10	1 ملعقة شاي	Borrelnootjes

11	20	1 blokje	Boterkoek	كعكة الزبدة
31	55	قطعة 1	Bounty	شوكولا باونتي
9	15	قطعة 1	Bounty, mini	شوكولا باونتي صغيرة
25	100	قطعة 1	Broodje hotdog	خبزة محشية بالهوت
17	50	قطعة 1	Bros	شوكولا
7	15	قطعة 1	Bros, mini	شوكولا بروس ميني
13	30	قطعة 1	Cake	كيك
5	10	كمشة	Chips	تشيبس
17	75	قطعة 1	Chocoladebol	كرة
3	5	قطعة 1	Chocolade, melk, puur, wit	شوكولا عا حليب، مرة، بيضاء
2	5	قطعة 1	Chocolade, met noten	شوكولاتة بالمكسرات
9	15	كمشة 1	Chocolade pinda'	شوكولاته بندا
21	30	قطعة 1	Chocoprince	شوكوبريس
2	5	قطعة 1	dadel vers	تمر طازج
4	5	قطعة 1	Dadels, gekonfijt	تمر مسكر
4	5	قطعة 1	Drop, Engels	سكاكر انكليزية بنكهة العرق سوس
0	60	قطعة 1	Ei, gekookt, gebakken	بيض مقلي ومسلو
18	30	قطعة 1	Eierkoek	كعكة
6	80	قطعة 1	Frikadel	نقانق
40	100	قطعة مثلثة 1	Gebak, crème au beurre of mokka	كاتو بالموكا أو بالكريما
29	100	قطعة مثلثة 1	Gebak, slagroom	معجنات مع القشطة
37	60	قطعة 1	Gevulde koek, kano, rondo	معجنات محشية بعجينة اللوز
28	125	قطعة 1	Hamburger op broodje met ui	سندويشة هامبرغر
8	10	ملعقة شاي 1	Japanse mix	موالح يابانية
0	10	مكعب 1	Kaas, alles soorten	أجبان كل الأنواع
10	55	قطعة 1	Kaassoufflé	برك جبن كاسوفلي
2	4	قطعة 1	Kaaszoutje	منقرشات الجبن المملحة
1	2	قطعة 1	Kauwgom	علكة
1	20	قطعة 1	Knakworst	نقانق كناك فورست
7	10	قطعة 1	Koekje allerhande	بينفور مشكل
41	75	قطعة 1	Koffiebroodje	فطيرة القهوة المحلاة
29	50	قطعة 1	Kokosmakroon	أفراص جوز الهند
7	10	زبدية صغيرة 1	Kroepoek	منقرشات كروبوك
11	65	قطعة 1	Kroket	كروكيت
37	110	قطعة 1	Kruimelvlaai	تارت، بالكسترد (كراوم فلاي)
31	115	قطعة مثلثة 1	Kwarktaart	نوع من التشيبس كيك
3	145	قطعة 1	Lekkerbekje	سمك اسكالوب مقلي
30	60	قطعة 1	Lion	شوكولا ليون
28	150	قطعة 1	Loempia	لومبيا
14	20	كيس صغير 1	M & m's	ام ان ام

26	45	كيس صغير 1	M & M's m et pinda's	ام ان ام بالفستق
41	60	قطعة 1	Mars	شوكولا مارس
14	20	قطعة 1	Mars, mini	شوكولا مارس ميني
18	25	قطعة 1	Milky Way	شوكولا ميلكي وي
11	15	قطعة 1	Milky Way, mini	شوكولا ميلكي وي ميني
35	100	قطعة 1	Mini pizza	بيتزا ميني
37	115	قطعة مثلثة 1	Monchou taart	تارت مونشو
22	70	قطعة 1	Nasibal	كرات نازي المحشية بالبامي
3	20	ملعقة شاي 1	Noten, gemengd	مكسرات مشكلة
36	50	قطعة 1	Nuts	شوكولا نوتس
11	15	قطعة 1	Nuts, mini	شوكولا نوتس ميني
26	65	قطعة 1	Oliebol	أولي بول المقلي
0	20	حبة 10	Olijven	زيتون
17	25	قطعة 1	Pennywafel	وافل بيني (برشام)
3	3	قطعة 1	Pepermunt	سكاكريبيضاء بنكهة النعنع
7	30	قطعة 10	Pepernoten	بسكويت بيبر نوتن
20	50	قطعة 1	Petit four	بيتي فور
2	20	ملعقة شاي 1	Pinda's	فستق
8	10	كمشة 1	Popcorn, zoet	بوشار حلو
7	10	كمشة 1	Popcorn, zout	بوشار مملح
26	85	قطعة مثلثة 1	Rijstevlaid	تارت ريفلاي
23	70	قطعة 1	Saucijzenbroodje	رفائق عجبن محشية باللحم المفروم
18	130	قطعة 1	Slaatje	سلطة سلاتشه
2	15	قطعة 1	Slagroomsoesje	حلوى كرات العجين المشبي بالكسترد
32	60	قطعة 1	Snickers	شوكولا سنيكرز
11	20	قطعة 1	Snickers mini	شوكولا سنيكرز ميني
3	5	قطعة 1	Speculaas	بسكويت بالقرفة سبيكولاز
15	30	قطعة 1	Speculaas, gevuld	بسكويت بالقرفة محشي
4	5	قطعة 1	Spekkie	مار شميللو
12	20	قطعة 1	Sprits	بسكويت نوع سبريس
27	40	قطعة 1	Stroopwafel	ستروب وافل
7	20	كمشة 1	Studentenhaver	مكسرات مشكلة مع الزبيب المجفف
9	20	كمشة 1	Suikerpinda's	فستق سوداني محمص بالسكر
3	5	قطعة 1	Taaitaai (mini)	بسكويت تاي تاي بالقرفة ميني
4	5	قطعة 1	Toffee	توفي
37	100	قطعة 1	Tompouce	حلوى تومبوس
19	30	أصبع 1	Twix	تويكس
0	40	قطعة صغيرة 1	Vis, alle soorten	كل أنواع الأسماك
0	15	شريحة 1	Vleeswaren, alle soorten	كل أنواع اللحوم المصنعة
14	150	زبدية صغيرة 1	Vla gezoet met zoetstof (Optimel)	فلا محلي (Optimel) بالمحليات الصناعية ماركة اوبتيمال
9	50	قطعة 1	Vietnamese loempia	لومبيا صنع فيتنام
32	85	قطعة مثلثة 1	Vruchtensvlaai	تارت بالفواكه

0	15	قطعة صغيرة 1	Worst, alle soorten	النقانق بكل أنواعها
26	75	قطعة 1	Worstenbroodje	سندويشة نقانق
22	95	قطعة 1	Ijs, met chocolade (Magnum)	بوظة ماغنوم
12	60	قطعة 1	Ijsslolly, waterijs	بوظة الماء المصنعة
6	150	زبدية صغيرة 1	Yoghurt, mager, vol	لبن كامل او خالي الدسم
2	5	قطعة 1	Zout koekje	بسكويت مالح
5	5	قطعة 1	Zuurtje	سكاكر مشكلة

كمية الكربوهيدرات (غ)	الوزن بالغرام (غ)	الواحدة	متفرقات	
0	10	قطعة 1	Augurken zoetzuur	مخلل
0	10	ملعقة أكل 1	Azijn	خل
7	10	ملعقة أكل 1	Bambix	بامبكس (شبيه السيريلاك)
1	0	ملعقة/قطعة 1	Bouillonblokje, bouillonpoeder	مكعب او بودرة مرق الدجاج
4	5	ملعقة أكل 1	Brinta	برينتا (شبيه السيريلاك)
2	10	ملعقة أكل 1	Cacaopoeder	بودرة الكاكاو
9	10	ملعقة أكل 1	Custardpoeder	بودرة الكاسترد
0	2	رقاقة 1	Gelatine	الجيلاتين
0	10	ملعقة أكل 1	Gist (-korrels)	خميرة مجففة
7	10	ملعقة أكل 1	Griesmeel	سميد
6	10	ملعقة أكل 1	Havermout	شوفان مجروش
2	10	ملعقة أكل 1	Imitatieslagroom, met suiker geklopt	كريمة مخفوقة مع السكر
1	8	فنجان صغير 1	Koffiemelk, koffieroom	حليب للقهوة او كريمة القهوة
5	8	جزء 1	Koffiewitmaker	مبيض القهوة
0	0	ملعقة أكل 1	Kruiden	أعشاب وتوابل
6	7	ملعقة شاي 1	Maizena	نشاء الذرة
0	5	ملعقة أكل 1	Mosterd	الخردل
0	10	ملعقة أكل 1	Olie	الزيت
9	10	ملعقة أكل 1	Puddingpoeder	بودرة البودينغ
8	10	ملعقة أكل 1	Rijstbloem	بودرة الرز
2	10	ملعقة أكل 1	Slagroom, met suiker geklopt	قشطة مع السكر
0	10	ملعقة أكل 1	Slagroom, zonder suiker geklopt	قشطة بلا سكر
3	5	قطعة 1	Soepstengel	أصابع كعك مالح
0	0	ملعقة أكل 1	Specerijen	توابل
15	15	ملعقة أكل 1	Suiker	سكر
5	5	مكعب 1	Suikerklontje	مكعبات السكر
7	10	ملعقة أكل 1	Tarwebloem	طحين القمح
3	20	ملعقة أكل 1	Tomatenpuree	رب البندورة
0	6	قطعة 3	Zilveruitjes, zoetzuur	مخلل البصل حلو حامض
1	10	ملعقة أكل 1	Zure room	كريمة حامضة

علاج النظام الغذائي الشخصي:

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

سجل أسئلتك أدناه:

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

أرقام التلفونات الهامة:

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Locatie ETZ Elisabeth Diëtetiek Route 77	(013) 2210050
Locatie ETZ TweeSteden Diëtetiek
Locatie ETZ Waalwijk Diëtetiek

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