

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.

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

| | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|--------------------------------|----------|--------------------|-------------------------|
| BROOD | | | |
| 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 |

| BOTER | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|-------------------|-----------|--------------------|-------------------------|
| (dieet) Halvarine | op 1 snee | 5 | 0 |
| (dieet) Margarine | op 1 snee | 5 | 0 |
| Roomboter | op 1 snee | 5 | 0 |

| BELEG | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|---------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|
| 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 |

| DRANKEN | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|---|----------------|---------------------------|--------------------------------|
| 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 |
| Yoghurtdrink (type Yogidrink) | 1 glas | 150 | 12 |
| Yoghurtdrink light (Optimel) | 1 glas | 150 | 6 |

| DRANKEN, ALCOHOLISCH | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|-----------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------|
| 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 |

| PAP | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|----------------------------|------------|--------------------|-------------------------|
| Griesmeelpap | 1 schaalte | 150 | 20 |
| Griesmeelpap met bessensap | 1 schaalte | 150 | 36 |
| Havermoutpap | 1 schaalte | 150 | 11 |
| Karnemelksepap | 1 schaalte | 150 | 11 |
| Rijstepap | 1 schaalte | 150 | 17 |

| SOEPEN | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|-------------------------------|----------|--------------------|-------------------------|
| Cup à soup | 1 beker | 200 | 16 |
| Erwtensoup | 1 bord | 250 | 23 |
| Peulvruchtensoep | 1 bord | 250 | 18 |
| Soep, gebonden | 1 bord | 250 | 8 |
| Soep, helder | 1 bord | 250 | 2 |
| | | | |
| VLEES / -VERVANGERS | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
| 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: | | | |
| · Doperwten | 1 lepel | 50 | 6 |
| · Schorseneren | 1 lepel | 50 | 9 |
| · Maïs | 1 lepel | 50 | 6 |
| Rauwkost van bladgroente, of vaste groente zonder saus | 1 schaalpje | 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 |

| SAMENGESTELDE GERECHTEN | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|--------------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------|
| 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 |

| NAGERECHTEN | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|--------------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------|
| Bulgaarse yoghurt | 1 schaaltje | 150 | 9 |
| Bulgaarse yoghurt met vruchten | 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 |

| FRUIT | EENHEID | GEWICHT IN GRAMMEN | KOOLHYDRATEN IN GRAMMEN |
|------------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------|
| 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 |
| Chocoprince | 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 mokka | 1 punt | 100 | 40 |
| Gebak, slagroom | 1 punt | 100 | 29 |
| Gevulde koek, kano, rondo | 1 stuks | 60 | 37 |
| Hamburger op broodje met ui | 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 schaalte | 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 (Magnum) | 1 stuks | 95 | 22 |
| Ijsslolly, waterijs | 1 stuks | 60 | 12 |
| Yoghurt, mager, vol | 1 schaalte | 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 |
| Maïzena | 1 theelepeltje | 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

| | |
|--|-----------------|
| ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): | (013) 221 00 00 |
| Secretariaat Paramedische Zorg: | 013) 221 00 50 |