

Variëren met koolhydraten

Hoe werkt de koolhydraatvariatielijst?

U kunt dit overzicht gebruiken om inzicht te krijgen in koolhydraatgetallen van verschillende producten. De meest gebruikte voedingsmiddelen zijn in de lijst opgenomen. Voedingsmiddelen of dranken die niet in het overzicht staan kunt u vinden in “De Eettabel” of de “Eetmeter” app van het voedingscentrum. U kunt ook verpakkingen raadplegen.

U kunt de koolhydraatvariatielijst gebruiken om te variëren op uw persoonlijke voedingsadvies met koolhydraatberekening dat u van uw diëtist heeft gekregen. Het voorbeelddagmenu geeft aan hoeveel gram koolhydraten u per maaltijd mag gebruiken. Met behulp van de koolhydraatvariatielijst kunt u uw voeding variëren. Een kleine afwijking per maaltijd mag. Als uiterste grens kunt u 5 gram koolhydraten meer of minder gebruiken.

Overzicht koolhydraten per voedingsmiddel

Brood- en broodproducten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Beschuit	1 stuks	10	7
Brood, bruin, volkoren, wit	1 snee	35	15
Broodje, bruin, volkoren, wit	1 stuks	50	23
Broodje, pistolet, bruin, wit	1 stuks	50	24
Cracotte	1 stuks	5	3
Creamcracker	1 stuks	10	7
Knäckebröd	1 stuks	10	6
Krenten- of rozijnenbrood	1 snee	35	18
Roggebrood, licht	1 snee	25	9
Roggebrood, donker	1 snee	45	16
Stokbrood, bruin en wit	1 snee	10	5

Boter- en boterproducten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Halvarine	Voor 1 snee	5	0
Margarine	Voor 1 snee	5	0
Roomboter	Voor 1 snee	5	0

Broodbeleg

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelstroop	Voor 1 snee	15	8
Chocoladehagel, melk en puur	Voor 1 snee	15	11
Chocoladepasta, melk en puur	Voor 1 snee	15	9
Ei, gekookt of gebakken	1 stuks	50	0
Honing	Voor 1 snee	15	12
Jam	Voor 1 snee	15	9
Jam, halva- en light	Voor 1 snee	15	5
Kaas	Voor 1 snee	20	0
Pindakaas	Voor 1 snee	15	2
Sandwichspread	Voor 1 snee	15	2
Smeerkaas	Voor 1 snee	15	0
Smeerleverworst	Voor 1 snee	15	0
Vleeswaren	Voor 1 snee	20	0

Dranken

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelsap	1 glas	150	12
Bouillon	1 kop	250	1
Cappuccino zonder suiker	1 kopje	125	1
Chocolademelk	1 beker	200	24
Chocolademelk, light	1 beker	200	11
Frisdrank	1 longdrinkglas	250	24
Frisdrank, light	1 longdrinkglas	250	0
Karnemelk	1 beker	200	7
Koffie zonder suiker, met melk	1 kopje	125	1
Limonade	1 glas	250	21
Limonade, suikervrij	1 glas	250	0
Melk, vol en halfvol	1 beker	200	10
Sinaasappelsap	1 glas	150	14
Thee zonder suiker	1 glas	150	0
Yokidrink	1 beker	200	28
Yoghurt drank, suikervrij	1 beker	200	10
Water, mineraalwater	1 glas	250	0

Fruit

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Aardbeien	1 schaaltje	100	5
Appel, zonder schil	1 stuks	120	14
Banaan	1 stuks	100	20
Druiven	1 trosje	125	19
Grapefruit	1 stuks	150	10
Kersen	1 schaaltje	160	21
Kiwi	1 stuks	75	7
Mandarijn	1 stuks	55	5
Mango	1 halve	130	19
Meloen, suiker- of net-	1 schijf	120	8
Meloen, water-	1 schijf	300	24
Peer	1 stuks	130	15
Rode bessen	1 schaaltje	100	5
Sinaasappel	1 stuks	120	13
Zwarte bessen	1 schaaltje	100	8

Aardappelen, granen, pasta, peulvruchten, rijst

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Aardappelen, gekookt	1 kleine	50	8
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	7
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	8
Bonen, bruin/witte, gekookt	1 opscheplepel	60	10
Couscous, gekookt	1 opscheplepel	30	7
Gierst, gekookt	1 opscheplepel	50	12
Macaroni, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	50	10
Pasta, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	50	10
Patates frites	1 opscheplepel	50	19
Rijst, witte, gekookt	1 opscheplepel	55	18
Rijst, zilvervlies, gekookt	1 opscheplepel	60	14
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70	9

Groente

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelmoes	2 lepels	100	16
Groentes, gekookt, zonder saus, gemiddeld	1 opscheplepel	50	2
Rauwkost, bladgroente, zonder saus	1 schaalte	35	1
Rauwkost, vaste groente, zonder saus	1 schaalte	70	1

Jus, sauzen

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Groentesaus	1 sauslepel	25	2
Jus, ongebonden	1 sauslepel	25	0
Jus, gebonden	1 sauslepel	25	1
Kaassaus	1 sauslepel	25	2
Kerriesaus	1 sauslepel	25	3
Slasaus	1 sauslepel	25	2
Tomatensaus	1 sauslepel	25	1

Vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Ei, gekookt of gebakken	1 stuks	50	0
Hamburger	1 stuks	70	2
Kip, gekookt, gebakken of gegrild	1 portie	100	0
Kipschnitzel, gepaneerd	1 portie	100	10
Saucijs	1 stuks	75	1
Saté met saus	1 stokje	50	3
Tahoe	1 plak	75	1
Tempé	1 plak	75	4
Valess, gehakt, rauw	1 portie	100	4
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	5
Vis, alle soorten, ongepaneerd	1 portie	100	0
Vissticks	1 stuks	25	3
Vlees, alle soorten, ongepaneerd	1 portie	100	0
Vleesschnitzel, gepaneerd	1 portie	150	8

Samengestelde gerechten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Bami goreng	1 opscheplepel	60	16
Goulash (zonder rijst)	1 opscheplepel	50	1
Macaroni met vlees en saus	1 opscheplepel	50	6
Nasi goreng	1 opscheplepel	60	15
Pizza, gemiddeld	1 stuks	350	85
Ragout met vlees	1 opscheplepel	50	5
Spaghetti Bolognese	1 opscheplepel	50	6
Stamppot, gemiddeld	1 opscheplepel	110	12

Nagerechten

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appelmoes	1 schaaltje	205	34
Chocolademousse	1 bakje	60	16
IJs, room	1 bolletje	50	19
IJs, sorbet, vruchten	1 bolletje	50	11
Kwark, naturel	1 schaaltje	150	5
Kwark, met vruchten en suiker	1 schaaltje	150	17
Kwark met vruchten, zonder suiker	1 schaaltje	150	5
Pap zonder suiker	1 schaaltje	150	15
Pudding	1 schaaltje	150	32
Vla	1 schaaltje	150	22
Vla, suikervrij	1 schaaltje	150	14
Yoghurt, naturel, (half)vol, mager	1 schaaltje	150	7
Yoghurt met vruchten en suiker	1 schaaltje	150	21
Yoghurt met vruchten, zonder suiker	1 schaaltje	150	8

Zoete versnaperingen

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Appeltaart	1 punt	100	41
Biscuit, Maria	1 stuks	5	4
Biscuit, chocolade	1 stuks	10	6
Bonbon	1 stuks	15	10
Bounty	1 reep	55	31
Bounty, mini	1 stuks	15	9
Cake	1 plak	30	13
Chocolade, melk, puur, wit	1 stukje	5	3
Dropje, zoet of zout	1 stuks	5	4
Koekje, gemiddeld	1 stuks	10	7
Magnum	1 stuks	95	27
Mars	1 stuks	60	41
Mars, mini	1 stuks	20	14
Oliebol	1 stuks	65	26
Ontbijtkoek	1 plak	25	18
Slagroomtaart	1 punt	100	29
Snoepje	1 stuks	5	5
Softijs	1 stuks	70	18
Spritskoek	1 stuks	25	15
Waterijs	1 stuks	50	11

Hartige versnaperingen

Voedingsmiddel	Eenheden	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
Bamibal	1 stuks	85	26
Bitterbal	1 stuks	15	3
Borrelnootjes	1 handje	25	12
Chips	1 handje	10	5
Frikadel	1 stuks	75	6
Haring, zout, zuur	1 stuks	75	0
Huzarensalade	1 bolletje	50	7
Kaassoufflé	1 stuks	55	10
Kipnugget	1 stuks	20	4
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	3
Olijven	1 stuks	2	0
Worst, alle soorten	1 stukje	15	0
