

Koolhydratentabel

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Met behulp van de koolhydratentabel kunt u een grotere variatie in uw dieet aanbren- gen. Deze tabel bevat in alfabetische volgorde een groot aantal voedingsmiddelen en gerechten. Achter ieder voedingsmiddel staat een eenheid. Dit zijn huishoudelijke maten; bijvoorbeeld één grote lepel, één glas of één eetlepel. De samenstelling van het product is gegeven zoals het wordt gegeten: dus gekookte rijst, fruit zonder schil en kip zonder bot. Het gewicht van een eenheid is ook vermeld, zodat u een richtlijn heeft om welke hoeveelheid het gaat. Het is niet de bedoeling om alles af te wegen. In de laatste kolom staat de hoeveelheid koolhydraten per eenheid vermeld.

Voorbeelden

Broodmaaltijd

2 sneden bruin brood	2 x 16 = 32
dun besmeerd met halvarine	0
beleg: 1x kaas30+	0
1x magere vleeswaren	0
1 beker halfvolle melk	9
eventueel thee zonder suiker	<u>0</u>
	41

Kan vervangen worden door:

3 beschuiten	3 x 7 = 21
dun besmeerd met halvarine	0
beleg: 1x kaas 30+	0
1x jam met suiker	9
1 klein glas ongezoet sinaasappelsap	<u>9</u>
	39

Of door:

1 grote dunne pannenkoek (100 g)	29
Met b.v. kaas of spek	0
1 beker halfvolle melk	<u>9</u>
	38

Warme maaltijd

1 portie vetarme bouillon	0
1 portie mager vlees	0
ongebonden jus	0
1 portie groente	8
2 kleine aardappelen 2 x 9 =	18
1 schaal- tje vla met suiker	<u>20</u>
	46

Bezoekadressen:

 Meander Medisch Centrum
 Maatweg 3
 3813 TZ Amersfoort

 Locatie Baarn
 Molenweg 2
 3743 CM Baarn

 Locatie Barneveld
 (Medisch Centrum de Burgt)
 Nederwoudseweg 17
 3772 TD Barneveld

 Locatie Nijkerk
 (De Nije Veste)
 Oranjelaan 104
 3862 CX Nijkerk

Postadres:

 Postbus 1502
 3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

 Algemeen: 033 – 850 50 50
 Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Kan vervangen worden door:

1 kop erwtensoep	23
2 snee licht roggebrood	22
dun besmeerd met halvarine	0
1 plak kaas 30+	<u>0</u>
	45

Of door:

2 pannenkoeken (2 x 70 gram)	40
met b.v. kaas of spek	0
1 beker halfvolle melk	<u>9</u>
	49

Of door:

1 portie stampot boerenkool	
van 2 grote lepels (220 gram) 2 x 14 =	28
1 schaaltje vla met suiker	<u>20</u>
	48

Koolhydraatvariatietafel

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
A			
Aalbessen			
- zonder suiker	1 schaaltje	100	5
Aardappelen			
- gebakken	1 opscheplepel	50	8
- gekookt	1 kleine	50	9
- puree	1 opscheplepel	50	7
Aardappelkroket	1 stuk	30	9
Aardbeien	1 schaaltje	100	5
Abrikozen			
- gedroogd	1 stuk	3	2
- geweekt	1 eetlepel	25	5
- vers	1 stuk	20	2
Amandelbroodje	1 stuk	60	31
Amandelen	10 stuks	25	4
Ananas			
- vers	1 schijf	100	12
- op siroop	1 schaaltje	125	18
Appel zonder schil	1 stuk	120	16
Appelbeignet	1 stuk	55	15
Appelcarré	1 stuk	170	66
Appelflap	1 stuk	100	36
Appelmoes	1 schaaltje	200	36
- zonder suiker	1 schaaltje	200	24
Appelsap	1 glas	150	16
Appelstroop voor 1 snee		15	8
Artisjok gekookt	1 stuk	40	4
Asperges gekookt	1 stuk	35	1
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40	2

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Augurken zoetzuur	1 stuk	10	0
Avocado	1 halve	90	2
B			
Babi pangang zonder rijst	1 grote lepel	50	3
Bagel	1 stuk	85	39
Bak en braadvet	1 eetlepel	15	0
Baklava	1 stukje	125	64
Bambix	1 eetlepel	3	2
Bamibal	1 stuk	85	26
Bami goreng	1 grote lepel	60	16
Banaan	1 stuk	135	27
Bakbanaan	1 stuk	300	96
Banketstaaf	1 stukje	25	13
Bapao, broodje	1 stuk	120	48
Basterdsuiker, wit/bruin	1 eetlepel	10	10
Bastognekoek	1 stuk	10	9
Berliner bol	1 stuk	80	37
Beschuit	1 stuk	10	7
Bessen			
- bosbessen	1 schaalpje	100	6
- kruisbessen	1 schaalpje	125	11
- rode bessen	1 schaalpje	100	5
- zwarte bessen	1 schaalpje	100	8
Bessensap	1 glas	150	14
Bier			
- alcoholvrij	1 bierglas	250	11
- pils	1 bierglas	250	7
- oud bruin	1 bierglas	250	13
Bindmiddel zie maïzena			
Biscuitje			
- Maria	1 stuk	5	4
- volkoren	1 stuk	10	8
Bitterbal	1 stuk	15	3
Bladerdeeg 1 plak	40	16	
Bokking			
- gerookt	1 stuk	110	0
- gestoomd	1 stuk	110	1
Bolus	1 stuk	65	33
Bonbon	1 stuk	15	8
Borrelnootjes	1 handje	25	11
Borstplaat			
- room	1 stukje	10	8
- water	1 stukje	10	10
Bossche bol	1 stuk	75	17
Boter halfvol	voor 1 snee	5	0
Boterkoek	1 blokje	20	11
Bouillon	1 kop	250	1

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Bounty	1 stuk	55	32
- mini	1 stuk	15	9
Bramen	1 schaaltje	125	8
Brinta	1 eetlepel	5	3
Brood			
- bruin	1 snee	35	15
- volkoren	1 snee	35	14
- wit	1 snee	35	17
- geroosterd – uit pak	1 snee	10	7
- krenten-	1 snee	35	19
- krenten-,met spijs	1 snee	40	20
- muesli	1 snee	35	15
- suiker	1 snee	45	27
-koolhydraatarm	1 snee	35	7
Broodje			
- bruin/wit	1 stuk	50	23
- volkoren	1 stuk	50	20
-pistoletje	1 stuk	50	24
-shoarma	1 stuk	50	24
Bruine bonen gekookt	1 groentelepел	60	10
Bruine bonensoep zonder vlees	1 kop	250	10
C			
Cake	1 plak	30	13
Cappuccino (kant-en-klaar)	1 zakje	12	7
Cappuccino zonder suiker	1 kopje	125	1
Cashewnoten	1 handje	25	4
Chili con carne	1 aardappellepel	70	7
Chips (light)	1 handje	10	5
Chocolaatje	1 stuk	5	3
Chocolade			
- melk	1stukje	5	3
- puur	1 stukje	5	3
- met noten	1 stukje	5	2
Chocoladekruidnoten	5 stuks	15	12
Chocoladehagel melk/puur	voor 1 snee	15	11
Chocolademelk	1 beker	250	30
- light	1 beker	250	13
- uit automaat	1 beker	125	14
Chocoladepasta	voor 1 snee	15	9
Chocoladevlokken melk/puur	voor 1 snee	15	11
Chocoprince	1 stuk	25	17
Cornflakes	1 eetlepel	5	4
Cottage cheese	voor 1 snee	20	1
Couscous gekookt	1 aardappellepel	30	8
Cracker VitaLu	1 stuk	15	9
Cracotte	1 stuk	5	4
Crème fraîche	1 eetlepel	20	0

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Croissant	1 stuk	40	17
Croissant chocolade	1 stuk	90	40
Croissant ham/kaas	1 stuk	70	19
Custardpoeder	1 eetlepel	10	9
D			
Dadels			
- geconfijt	1 stuk	5	4
- vers	1 stuk	5	2
Donut	1 stuk	55	19
Drinkyoghurt	1 beker	250	31
- zonder (toegevoegd) suiker Fristi	1 beker	200	7
Drop, Engelse, zoet, zout	1 stuk	5	4
Druiven	1 trosje	125	21
Druivensap	1 glas	150	24
Dubbeldrank	1 glas longdrink	250	32
Dubbelfriss	1 glas	250	25
E			
Ei, gebakken/gekookt	1 stuk	50	0
Eierkoek	1 stuk	30	18
Erwtensoep	1 kop	250	23
Evergreen	1 stuk	20	14
F			
Filet américain	voor 1 snee	20	1
Flensje	1 stuk	70	20
Frambozen	1 schaalpje	100	7
Frikadel	1 stuk	75	6
Frisdrank	1 glas longdrink	250	25
- light, zonder/met cafeïne	1 glas longdrink	250	1
Fruit, gemiddeld	1 stuk	125	15
Fruitcocktail op siroop	1 schaalpje	150	26
Fruittontbijt	1 flesje	330	50
G			
Garnalen	eetlepel	10	0
Garnalencocktail	1 stuk	65	5
Gehaktbal, half om half	1 stuk	100	8
Gehaktbal, rund	1 stuk	100	5
Gember op siroop	1 bolletje	5	3
Gevulde speculaas	1 blokje	30	16
Gierst gekookt	1 aardappellepel	50	12
Gistextract, Marmite	voor 1 snee	3	1
Goulash zonder rijst	1 aardappellepel	50	1
Granaatappel	1 stuk	150	26
Grapefruit	1 halve	75	5
Grapefruit op siroop	1 schaalpje	125	19

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Grapefruitsap	1 glas	150	11
Groente, gemiddeld, gekookt	1 groentelepel	50	2
Groentespread	voor 1 snee	15	2
Guave	1 stuk	90	15
H			
Hachee	1 aardappelpepel	50	2
Hagelslag			
- chocolade, puur/melk	voor 1 snee	15	11
- vruchten	voor 1 snee	15	15
Halvajam	voor 1 snee	15	5
Halvarine	voor 1 snee	5	0
Hamburger	1 stuk	70	1
Hamburger op broodje, met ui	1 stuk	125	24
Haring zoute, zure, gerookte, gemarineerd	1 stuk	75	0
Hartige taart uit pak	1 punt	165	23
Hartige taart van bladerdeeg	1 punt	175	20
Hazelnootpasta	voor 1 snee	15	8
Hoestbonbon	1 stuk	4	4
Honing	voor 1 snee	15	12
Hopje	1 stuk	5	5
Huzarensalade	1 bolletje	50	7
I			
Icetea	1 glas	250	20
IJs			
- magnum	1 stuk	95	28
- cornetto	1 stuk	70	26
- waterijs	1 stuk	55	12
- room	1 bolletje	50	19
Ijswafel	1 stuk	5	4
J			
Jam	voor 1 snee	15	9
- halva/light	voor 1 snee	15	5
Japanse mix	1 handje	10	9
Jenever, jong/oud	1 borrelglas	35	0
Jus	1 sauslepel	25	1
K			
Kaas, alle soorten	voor 1 snee	20	0
Kaasvlinder	1 stuk	5	2
Kaaswafel	1 stuk	5	2
Kaassoetje	1 stuk	15	1
Kano	1 stuk	50	30
Kapucijners gekookt	1 groentelepel	55	10

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Karnemelk	1 beker	250	9
Kauwgom	1 stuk	2	1
- suikervrij	1 stuk	2	0
Kersen	1 schaalpje	200	26
- op siroop	1 schaalpje	100	19
Ketchup, tomaten/hot	1 sauslepel	25	6
Ketchup, curry	1 sauslepel	25	8
Ketjap	1 eetlepel	15	8
Kip			
- kipfilet	1 portie	100	0
- kipnugget	1 stuk	20	2
Kipschnitzel, gepaneerd	1 portie	100	10
Kitkat	1 staaf	10	6
Kiwi	1 stuk	75	9
Knäckebröd			
- bruin	1 stuk	10	6
- lichtgewicht	1 stuk	5	3
- sesamzaad	1 stuk	10	6
Knakworst	1 stuk	10	0
Koekje			
- bitterkoekje	1 stuk	10	7
- bokkenpootje	1 stuk	10	6
- café noir	1 stuk	10	9
- lange vinger	1 stuk	5	4
- speculaasje	1 stuk	10	7
Koffiebroodje	1 stuk	75	39
Koffiemelk, (half)vol, mager	1 cupje	8	1
Koffiemelkpoeder	1 zakje	2	1
Koffieroom	1 cupje	8	0
Kokos	1 eetlepel	10	0
Kokosbrood	voor 1 snee	20	12
Kokosmakroon, groot	1 stuk	50	29
Krenten	1 eetlepel	10	8
Krentenbol	1 stuk	50	25
Kroepoek	10 stuks	10	6
Kroket	1 stuk	65	11
Kumquat	1 stuk	10	2
Kwark			
- biogarde naturel of halfvol	1 schaalpje	150	5
- mager	1 schaalpje	150	6
- met vruchten	1 schaalpje	150	25
L			
Lasagne met vlees en saus	1 stukje	50	6
Lekkerbekje	1 stukje	145	3
Likeur, 15-25 vol% alcohol	1 glaasje	35	10
Limonadesiroop	voor 1 glas 250 ml	35	24
- zonder suiker	voor 1 glas 250 ml	35	0

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Linzen gekookt	1 groentelepел	70	8
Linzensoep	1 kop	200	10
Loempia	1 stuk	150	28
Lolly	1 stuk	10	10
Lychee	1 stuk	10	2
M			
Macaroni			
- met ham/kaassaus	1 aardappellepel	50	5
- met vlees en saus	1 aardappellepel	50	6
- zonder saus	1 aardappellepel	45	9
Maïs, gekookt	1 kolf	80	9
Maïzena	1 eetlepel	5	4
Mandarijn	1 stuk	55	5
Mango	1 halve	175	25
Margarine (dieet)	voor 1 snee	5	0
Mars	1 stuk	60	42
- mini	1 stuk	20	14
- icecream	1 stuk	55	21
Marsepein	1 stukje	25	16
Marshmallows	1 stuk	5	4
Matse teacracker	1 stuk	10	8
Mayonaise	1 eetlepel	20	0
Melk	1 beker	250	12
Meloen			
- suiker	1 schijf	120	8
- water	1 schijf	300	24
- op siroop	1 schaaltje	150	29
Mie zonder saus	1 tang	50	14
Miehoen zonder saus	1 aardappellepel	55	18
Milkshake	1 beker	250	29
Milky Way	1 stuk	25	18
- mini	1 stuk	15	11
- icecream	1 stuk	30	13
Mineraalwater/bronwater	1 glas	250	0
Miso, sojapasta	1 theelepел	5	0
Mon Choutaart	1 punt	100	33
Moorkop	1 stuk	65	12
Mosselen	1 stuk	5	0
Mosterd	1 theelepел	5	0
Moussaka	1 opschelepel	50	4
Muesli	1 eetlepel	10	7
- krokant	1 eetlepel	10	6
Mueslireep	1 stuk	25	13
Muffin	1 stuk	50	22
Muisjes (gestampt)	voor 1 snee	15	15

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
N			
Nasibal	1 stuk	85	26
Nectarine	1 stuk	90	6
Noten, gemengd,	1 handje	25	4
Nuts	1 stuk	50	31
- mini	1 stuk	15	9
O			
Olie alle soorten	1 eetlepel	10	0
Oliebol	1 stuk	65	27
Olijven	1 stuk	2	0
Ontbijtkoek	1 plak	25	17
P			
Pannenkoek naturel	1 stuk	70	20
Pap met suiker	1 schaalkje	150	21
- griesmeel-, zonder suiker	1 schaalkje	150	21
- havermout-, zonder suiker	1 schaalkje	150	12
- karnemelkse(bloem)-, zonder suiker	1 schaalkje	150	12
- rijste- zonder suiker	1 schaalkje	150	17
Papaja	1 schaalkje	150	12
Paprika			
- groen gekookt	1 stuk	65	2
- groen rauw	1 stuk	80	1
- geel gekookt	1 stuk	65	3
- geel rauw	1 stuk	80	3
- rood gekookt	1 stuk	65	3
- rood rauw	1 stuk	80	4
- zoetzuur	1 groentelepeltje	50	1
Paranoten	3 stuks	10	1
Passievrucht	1 stuk	15	1
Pasteibakje	1 stuk	30	13
Patat met mayonaise	1 zak	175	58
Patat met tomatenketchup	1 zak	175	62
Patat frites, ongezouten	1 aardappel	50	19
Patat, ovenfrites	1 aardappel	50	23
Peer	1 stuk	130	16
Pennywafel	1 stuk	25	17
Pepermunt	1 stuk	3	3
Pepernoot	3 stuks	9	6
Perzik	1 stuk	110	9
Petit four (groot)	1 stuk	50	19
Piccalilly	1 sauslepeltje	25	2
Pijnboompitten	1 eetlepel	15	2
Pinda's			
- dry roasted	1 eetlepel	20	2
- gezouten	1 eetlepel	20	2
- ongezouten	1 eetlepel	20	3

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Pindakaas	voor 1 snee	15	2
Pistachenootjes gepeld	10 stuks	10	1
Pistolet			
- bruin	1 stuk	50	21
- wit	1 stuk	50	24
Pizza			
- met groenten	1 stuk	350	84
- met kaas/tomaat	1 stuk	350	84
- met vis	1 stuk	450	98
- met vlees	1 stuk	350	87
- mini	1 stuk	100	25
Poffertjes met boter en suiker	1 portie	190	64
Pompoen	1 eetlepel	30	1
Popcorn			
- zoet	1 handje	10	8
- zout	1 handje	10	7
Port	1 glaasje	50	7
Pruimen			
- vers	1 stuk	40	4
- gedroogd	1 stuk	5	2
Pudding			
- broodje	1 stuk	100	38
- chipolata	1 schaalte	150	36
- chocolade	1 schaalte	150	30
- griesmeel met bessensap	1 schaalte	150	35
- vanille	1 schaalte	150	29
Q			
Quorn-stukjes	1 portie	90	10
R			
Rabarbermoes met suiker	1 schaalte	200	29
Ragout met vlees	1 aardappelpepel	50	2
Rauwkost zonder saus	1 schaalte	50	2
Ravioli	1 aardappelpepel	50	6
Rice Krispies, Kellog's	1 eetlepel	5	4
Rijst			
- wit	1 aardappelpepel	55	18
- zilvervlies	1 aardappelpepel	60	16
Rijstwafel	1 stuk	5	4
Roggebrood			
- licht	1 snee	25	11
- donker	1 snee	45	16
Rondo	1 stuk	50	30
Rookworst	1 portie	100	2
Roomboter, halfvol	voor 1 snee	5	0
Roosvicee limonade (siroop)	voor 1 glas	20	11
Roosvicee multivit (siroop)	voor 1 glas	35	19

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Rösti	1 aardappel	50	11
Roti (alleen koek)	1 stuk	160	80
Rozijnen	1 eetlepel	10	8
S			
Salade	voor 1 toastje	15	1
- aardappel	1 eetlepel	50	7
- huzaren	1 bolletje	50	7
Sandwichspread	voor 1 snee	15	2
Santen, kokosmelk (vast)	1 stukje	10	1
Saté, varkens-/kip- met saus	1 stukje	50	3
Saucijzenbroodje	1 stuk	70	23
Saus			
- barbecue	1 sauslepel	25	6
- chocolade	1 sauslepel	25	14
- cocktail	1 sauslepel	25	3
- frites	1 eetlepel	25	3
- ham-kaas	1 sauslepel	25	2
- oosterse	1 sauslepel	25	8
- sate	1 sauslepel	25	6
- sla	1 eetlepel	20	2
- tomaten	1 sauslepel	25	2
- vruchtendessert	1 sauslepel	25	14
Sherry	1 sherryglas	50	2
Sinaasappel	1 stuk	120	9
Sinaasappelsap	1 glas	150	14
Slagroom			
- geklopt met suiker	1 eetlepel	10	2
Slagroomsoes	1 stuk	60	9
Slagroomsoesje	1 stuk	15	2
Slankroom	1 eetlepel	10	0
Smarties	1 doosje	15	10
Snickers	1 stuk	60	33
- mini	1 stuk	20	11
- icecream	1 stuk	55	19
Snoepje	1 stuk	5	5
Soep			
- gebonden met vlees en groenten	1 kop	250	8
- bruine bonen	1 kop	250	19
- linzen	1 kop	200	10
Soepstengel	1 stuk	5	4
Sojamelk Alpro	1 beker	250	6
Spaghetti			
- zonder saus	1 tang	50	14
Speculaasje	1 stuk	10	7
Speculaas gevuld	1 blokje	30	16
Spekje (snoep)	1 stuk	6	5
Sprits	1 stuk	25	15

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Stamppot			
- boerenkool	1 aardappelpepel	110	14
- wortel/uien	1 aardappelpepel	110	11
Stokbrood	1 snee	10	5
Stoofpeertjes	1 schaalte	125	18
Stroop	voor 1 snee	15	12
Stroopwafel	1 stuk	30	21
Studentenhaver	1 eetlepel	20	8
Suiker	1 klontje	4	4
	1 eetlepel	15	15
Suikerbrood	1 snee	45	27
Sultana, diverse smaken	1 stuk	15	10
T			
Taaitaai	1 stuk	5	4
Taart			
- appel	1 punt	100	41
- crème au beurre of mokka	1 punt	100	38
- kwark	1 punt	115	31
- slagroom	1 punt	100	29
- vruchten	1 punt	110	26
- kruimelvlaai	1 punt	135	62
- rijstevlaai	1 punt	85	29
- vruchtenvlaai	1 punt	85	35
Tacoschelp	1 stuk	10	5
Tahin, sesampasta	1 eetlepel	15	1
Tahoe, sojakaas	1 plak	75	1
Tempé	1 plak	75	4
Tjaptjoi zonder rijst	1 aardappelpepel	50	2
Toffee	1 stuk	5	3
Tomatenpuree	1 eetlepel	25	4
Tomaten(groenten)sap	1 glas	150	5
Tompouce	1 stuk	100	37
Toostje	1 stuk	5	4
Tortillachips	1 handje	15	9
Tuttifrutti geweekt	1 schaalte	160	35
Twix	1 staafje	30	19
- icecream	1 stuk	45	21
U			
Ui, gebakken	1 groentelepel	25	1
Ui, rauw	1 eetlepel	20	1

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
V			
Vegetarische			
- groenteschijf	1 stuk	75	5
- hamburger	1 stuk	75	8
- schnitzel	1 stuk	100	10
- Valess, gepaneerd	1 stuk	80	10
Vietnamese loempia	1 stuk	50	9
Vijgen			
- vers	1 stuk	50	10
- gedroogd	1 stuk	20	11
Vis	1 stukje	100	0
- burger	1 stuk	45	6
- nugget	1 stuk	25	4
- schnitzel	1 stuk	75	10
- stick	1 stuk	25	4
Vla	1 schaalkje	150	20
- (0% vet, geen suiker toegevoegd)	1 schaalkje	150	13
Vlees	1 stuk	100	0
- cordon bleu	1 stuk	110	0
- schnitzel, gepaneerd	1 stuk	100	10
Vleeswaar	voor 1 snee	15	0
Vruchten			
- op eigen sap	1 schaalkje	125	13
- op water	1 schaalkje	125	10
- op siroop	1 schaalkje	125	19
Vruchtendrank/tweedrank	1 glas	150	19
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee	15	15
W			
Watergruwel	1 schaalkje	150	26
Wijn			
- rode	1 glas	100	3
- rosé	1 glas	100	4
- wit	1 glas	150	1
- Spaans, zoet	1 glas	150	9
Witte bonen gekookt	1 groentelepel	60	10
- in tomatensaus	1 groentelepel	70	9
Wokkels	1 handje	5	3
Worstenbroodje	1 stuk	75	26
Worst, alle soorten	voor 1 snee	15	0
Y			
Yoghurt	1 schaalkje	150	7
- met vruchten	1 schaalkje	150	20
- light met vruchten	1 schaalkje	150	8
Yoghurtdrank	1 beker	250	28
- light	1 beker	250	9

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Z			
Zalm, gerookt	voor 1 toastje	10	0
Zemelen	1 eetlepel	5	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2
Zout koekje (tuc)	1 stuk	4	2
Zout stokje/pepsels	10 stuks	10	7
Zure room	1 eetlepel	20	1
Zuurtje	1 stuk	5	5

Buitenlandse gerechten

Turkse producten

Broodmaaltijd

Brood (Turks)	snee	60	15
Helva, Turks fruit	blokje	25	23
Olijven	stuk	2	0
Schapekaas	blokje	30	3
Tahin, sesampasta	eetlepel	15	1

Drinken

Ayran (drinken, geen alcohol)	glas	150	3
Raki (drinken, alcohol) Turks	glas	50	0

Soep

Rode linzensoep	soepkom	250	15
Tarhanasoep	soeplepel	250	13
Yaylasoep	soepkom	250	17

Vlees, vleesgerechten en vervangingen

Borek (vleesvulling)	portie	175	54
Borek (kaasvulling)	portie	175	60
Borek (spinazievulling)	portie	175	54
Bulgur-pilav	aardappellepel	50	13
Dolma met gehaktvulling	portie	220	33
Ei met gehak	portie	200	12
Kabinbudu	portie	250	40
Kebab,	droge portie	250	10
Koftes,	droge portie	175	12
Manti	portie	200	42
Peulvruchten (zonder vlees)	soeplepel	150	16
Pogaca (vleesvulling)	portie	50	13
Pogaca (kaasvulling)	portie	50	14
Rijst-pilav	aardappellepel	50	15
Tursu (rauwkost)	schaaltje	70	3
Vis, gebakken	portie	100	2

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
<i>Nagerecht / tussendoortjes</i>			
Baklava	stukje	120	64
Helva	blokje	25	23
Leblebi ½ Turks	glas	30	16
Lokum	klein stukje	30	26
Sutlac van volle yoghurt	schaaltje	150	40
Sutlac van vruchten op water	schaaltje	125	10
Turks koekje	1 stuk	30	16
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2
Marokkaanse producten			
<i>Broodmaaltijd</i>			
Beghrir	stuk	50	10
Brood (marokkaans)	stuk	60	22
Harcha	stuk	140	74
Sfenszj	stuk	60	20
<i>Soep</i>			
Bassara	soepkom	250	35
Harira	soepkom	250	13
Kippensoep	soepkom	250	7
<i>Samengestelde gerechten</i>			
Couscous + groente + vlees	soeplepel	150	24
Gevulde kip	¼ stuk	300	24
Macaroni met saus	soeplepel	150	21
Tajini + groente + vlees	soeplepel	150	4
Tajini zoet	soeplepel	150	26
Vlees + tomaat + okra	eetlepel	30	5
<i>Gevulde deegwaren / pannenkoeken</i>			
Bastella	portie	300	45
Briouat + rijst	portie	25	8
Rghaif	stuk	45	20
Rghaif + amandelen	stuk	30	13
<i>Groenten</i>			
Auberginesalade	schaaltje	110	3
Gemengde salade	schaaltje	110	3
Salade van wortelen + aardappelen	schaaltje	110	12
Salade aardappelen + bieten + wortelen en sperziebonen	schaaltje	110	16
<i>Koek, gebak en biscuit</i>			
Bechkito	stuks	20	12
Chebbakia	stuks	50	30
Feqqas		100	52
Gazelle-hoorntje	stuks	35	15

Levensmiddel	Eenheid (in grammen)	Gewicht	Kh
Ghoriba	stuks	20	11
Griouch		100	64
<i>Marokkaanse zoete tussendoortjes</i>			
Haloua + sesamzaad	blokje	15	2
Sellou	eetlepel	11	5
<i>Overig</i>			
Cassave	portie	75	25
Bataat (zoete aardappel)	portie	130	27

Meer informatie:

Het Voedingscentrum geeft een Eettabel uit.

In deze tabel wordt van meer dan 1600 producten het koolhydraatgehalte vermeld. Daarnaast vermeld deze tabel ook calorieën, eiwit, vet, natrium en vezels.

De eettabel is voor € 7.95 te bestellen via www.voedingscentrum.nl via de webshop.

Op verpakkingen van producten staat vaak een voedingswaardedeclaratie met de hoeveelheid koolhydraten.

Ook op internet kunt u het koolhydraatgehalte van vele producten vinden bijvoorbeeld via CZ koolhydratenteller, koolhydratentabel.nl, dieetinzicht.nl.

Tenslotte zijn er apps te downloaden voor uw mobiele telefoon zoals de Koolhydraatkenner.