

## Diëtetiek

# Koolhydratenvariatielijst

## Lijst met producten

### Koolhydratenvariatielijst

Deze lijst geeft een uitgebreid overzicht van voedingsmiddelen en gerechten, alfabetisch gerangschikt. Van ieder voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel koolhydraten een eenheid, bijvoorbeeld een glas of snee, bevat.

Voedingsmiddelen	Eenheid	Gewicht	Koolhydraten
<b>A</b>			
Aalbessen	1 schaalpje	100 gram	4 gram
Aardappelbolletje, gefrituurd	1 stuks	7 gram	2 gram
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50 gram	8 gram
Aardappelen, gegratineerd	1 opscheplepel	50 gram	5 gram
Aardappelen, gekookt	1 middelgroot	70 gram	12 gram
Aardappelen zoet, gekookt	1 stuks	130 gram	27 gram
Aardappelkroket	1 stuks	30 gram	9 gram
Aardappelmeel	1 eetlepel	10 gram	8 gram
Aardappelpuree zelf bereid met melk en margarine	1 opscheplepel	90 gram	12 gram
Aardappelschijfjes, bereid	1 opscheplepel	50 gram	14 gram
Aardappelsalade	1 opscheplepel	50 gram	7 gram
Aardbeien	1 schaalpje	100 gram	5 gram
Abrikozen, gedroogd	1 stuks	9 gram	5 gram
Abrikozen, geweekt	1 eetlepel	25 gram	8 gram
Abrikozen, vers	1 stuks	25 gram	2 gram
Achterham	voor 1 snee	15 gram	0.5 gram
Advocaatje	1 portglas	50 gram	12 gram
After dinner mint	1 stuks	3 gram	3 gram
After Eight	1 stuks	8 gram	6 gram
All Bran Plus	1 eetlepel	5 gram	2 gram
Alpro Cuisine, roomproduct (soja)	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Amandelbroodje	1 stuks	60 gram	30 gram
Amandelen, ongezoeten	1 handje	25 gram	4 gram
Amsoi, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	1 gram
Amsoi, rauw	1 schaalpje	55 gram	2 gram
Amsterdamse ui	1 stuks	2 gram	0 gram
Ananas, op siroop	1 schaalpje	125 gram	20 gram
Ananas, op sap	1 schijf	35 gram	5 gram
Ananas, vers	1 schijf	100 gram	12 gram
Ananassap	1 glas	200 gram	22 gram
Andijvie, gekookt	1 opscheplepel	70 gram	2 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Andijvie, rauw	1 schaaltje	25 gram	0 gram
Anijshagel	voor 1 snee	15 gram	15 gram
Ansjovis, in olie (blik)	1 stuks	4 gram	0 gram
Apfelkorn	1 borrelglas	35 gram	4 gram
Appel, met schil	1 stuks	135 gram	18 gram
Appel, zonder schil	1 stuks	120 gram	16 gram
Appelbeignet	1 stuks	55 gram	10 gram
Appelbol	1 stuks	175 gram	47 gram
Appelflap	1 stuks	100 gram	36 gram
Appelkoek	1 stuks	50 gram	32 gram
Appelkruimelvlaai	1 punt	135 gram	62 gram
Appelmoes	1 schaaltje	205 gram	37 gram
Appelmoes zonder toegevoegde suiker	1 schaaltje	205 gram	24 gram
Appelsap	1 glas	200 gram	22 gram
Appelstroop	voor 1 snee	20 gram	13 gram
Appelstrudel	1 portie	100 gram	39 gram
Appeltaart	1 punt	115 gram	42 gram
Appeltjes, gedroogd	1 stuks	3 gram	2 gram
Appeltjes, geweekt	1 stuks	10 gram	2 gram
Artisjokbodern, gekookt	1 stuks	40 gram	4 gram
Asperges, gekookt	1 stuks	35 gram	1 gram
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40 gram	2 gram
Aubergine, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	2 gram
Augurken, zoetzuur	1 kleine	10 gram	0.5 gram
Avocado	1 halve	90 gram	2 gram
<b>B</b>			
Babi pangang	1 opscheplepel	60 gram	3 gram
Bacon	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Bagel	1 stuks	85 gram	39 gram
Baileys	1 borrelglas	50 gram	11 gram
Bak- en braadvet, vast	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Bak- en braadvet, vloeibaar	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Bakbanaan	1 stuks	300 gram	96 gram
Baklava	1 stukje	75 gram	37 gram
Balisto	1 stuks	20 gram	11 gram
Balkenbrij	1 plak	40 gram	7 gram
Bambix, 8 granenontbijt	1 eetlepel	3 gram	2 gram
Bambix Groeipap Fijne Granen of licht volkoren	1 eetlepel	3 gram	2 gram
Bamboespruiten	1 opscheplepel	50 gram	3 gram
Bami goreng koelvers/diepvries	1 opscheplepel	60 gram	10 gram
Bami goreng, zonder ei	1 opscheplepel	60 gram	16 gram
Bamibal, bamischijf	1 stuks	70 gram	21 gram
Banaan	1 stuks	130 gram	27 gram
Banketstaaf/-letter	1 stukje	25 gram	13 gram
Basterdsuiker	1 eetlepel	10 gram	10 gram
Bataat	1 stuks	130 gram	27 gram
Beenham	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Berenburg	1 borrelglas	50 gram	0 gram
Berenhap/berenklauw	1 stuks	155 gram	9 gram
Berlinerbol	1 stuks	80 gram	37 gram
Beschuit	1 stuks	10 gram	7 gram
Beschuitbol	1 stuks	25 gram	19 gram
Bessenjenever	1 borrelglas	50 gram	9 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Bessensap	1 glas	200 gram	20 gram
Bieflap, rund	1 stukje	80 gram	0 gram
Biefstuk	1 stukje	80 gram	0 gram
Bier, light	1 glas	200 gram	9 gram
Bier alcoholarm	1 glas	200 gram	9 gram
Bier alcoholvrij	1 glas	200 gram	12 gram
Bier, bok	1 flesje	300 gram	16 gram
Bier, oud bruin	1 glas	200 gram	11 gram
Bier, pils	1 glas	200 gram	6 gram
Bier, rosé	1 glas	200 gram	12 gram
Bier, wit	1 glas	200 gram	7 gram
Bier, zwaar >7 vol% alcohol	1 glas	200 gram	9 gram
Bier met vruchtensmaak	1 glas	200 gram	12 gram
Bierworstje	1 stuks	30 gram	0 gram
Bieten, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Bietensap	1 glas	200 gram	15 gram
Biscuitje, chocolade	1 stuks	15 gram	9 gram
Biscuit, fruit-	1 stuks	13 gram	10 gram
Biscuitje, maria	1 stuks	6 gram	5 gram
Biscuit, San Francisco	1 stuks	8 gram	6 gram
Biscuitje, volkoren	1 stuks	10 gram	7 gram
Biscuitje, zout	1 stuks	4 gram	2 gram
Bitter lemon	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Bitterbal	1 stuks	20 gram	5 gram
Bitterkoekje	1 stuks	10 gram	7 gram
Bladerdeeg	1 plak	40 gram	16 gram
Blauwe bessen	1 schaalte	100 gram	11 gram
Bleekselderij, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	1 gram
Bleekselderij, rauw	1 schaalte	70 gram	1 gram
Blinde vink	1 stuks	75 gram	0 gram
Bloedworst	1 plak	100 gram	10 gram
Bloem	1 eetlepel	10 gram	7 gram
Bloemkool, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	1 gram
Bloemkool, rauw	1 schaalte	70 gram	2 gram
Boemboe	1 pakje	95 gram	25 gram
Boerenkool, gekookt	1 opscheplepel	85 gram	3 gram
Bolus	1 stuks	65 gram	32 gram
Bonbon	1 stuks	15 gram	8 gram
Bonbon, met likeur	1 stuks	15 gram	7 gram
Bonen, bruine/witte, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	11 gram
Borrelnootjes	1 handje	25 gram	12 gram
Borstplaat, room-	1 stuks	10 gram	8 gram
Borstplaat, water-	1 stuks	10 gram	10 gram
Bosbessen	1 schaalte	100 gram	6 gram
Bossche bol	1 stuks	75 gram	20 gram
Bosui, rauw	1 stuks	40 gram	2 gram
Boter	voor 1 snee	5 gram	0 gram
Boterhamworst	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Boterkoek	1 blokje	20 gram	11 gram
Boterletter	1 stukje	25 gram	13 gram
Bouillon	1 kop	250 gram	1 gram
Bounty	1 stuks	55 gram	32 gram
Bounty, klein	1 stuks	30 gram	18 gram
Braadworst, runder-	1 stuks	90 gram	0 gram
Braadworst, varkens-	1 stuks	110 gram	0 gram
Bramen	1 schaalte	125 gram	6 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Brandewijn	1 borrelglas	50 gram	0 gram
Breaker	1 stuks	200 gram	30 gram
Breezer	1 flesje	275 gram	27 gram
Brie	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Brinta	1 eetlepel	5 gram	3 gram
Broccoli, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0 gram
Brood, Blue Band Goede Start	1 snee	35 gram	14 gram
Brood, geroosterd uit pak	1 snee	10 gram	7 gram
Brood, geroosterd, wit	1 snee	30 gram	14 gram
Brood, glutenvrij, glutafin	1 snee	25 gram	12 gram
Brood, koolhydraatarm	1 snee	35 gram	7 gram
Brood, krenten-	1 snee	35 gram	19 gram
Brood, krenten- met spijs	1 zelf gesneden snee	40 gram	21 gram
Brood, meergranen	1 snee	35 gram	14 gram
Brood, rogge- donker	1 snee	45 gram	16 gram
Brood, rogge- licht	1 snee	25 gram	11 gram
Brood, rozijnen-	1 snee	35 gram	18 gram
Brood, spelt	1 snee	35 gram	15 gram
Brood, stok- wit of bruin	1 sneetje	10 gram	5 gram
Brood, stik- kaas-ui	1 stuks	70 gram	25 gram
Brood, suiker-	1 snee	45 gram	27 gram
Brood, tarwe	1 snee	35 gram	15 gram
Brood, volkoren met pompoen- of zonnebloempitten	1 snee	35 gram	13 gram
Brood, tarwerogge, volkoren	1 snee	35 gram	14 gram
Brood, Turks, tarwe	1 portie	45 gram	20 gram
Brood Turks, wit	1 portie	45 gram	22 gram
Brood, volkoren	1 snee	35 gram	14 gram
Brood, wit, melk of water	1 snee	30 gram	14 gram
Brood, zuurdesembrood, volkoren	1 snee	50 gram	20 gram
Brood, zuurdesem, glutenvrij Campagnard Schar	1 snee	50 gram	22 gram
Broodje, pita-/shoarma-	1 stuks	45 gram	23 gram
Broodje, tarwe hard	1 stuks	50 gram	26 gram
Broodje, tarwe zacht	1 stuks	50 gram	21 gram
Broodje, volkoren zacht	1 stuks	50 gram	20 gram
Broodje, wit hard	1 stuks	50 gram	27 gram
Broodje, wit zacht	1 stuks	45 gram	21 gram
Broodje, waldkorn	1 stuks	50 gram	18 gram
Brownie	1 stuks	65 gram	36 gram
Bruine bonen, blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	9 gram
Bulgur, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	9 gram
<b>C</b>			
Cake	1 plak	30 gram	14 gram
Cake, chocolade-	1 plak	30 gram	15 gram
Camembert	voor 1 toastje	15 gram	0 gram
Candybar, groot	1 stuks	50 gram	32 gram
Candybar, klein	1 stuks	20 gram	13 gram
Cappuccino oplos, bereid	1 kopje	125 gram	6 gram
Carpaccio	voorgerecht	40 gram	0 gram
Cashewnoten	10 stuks	20 gram	4 gram
Cassave, gekookt	1 stuks	75 gram	25 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Cassavechips	handje	10 gram	7 gram
Casselerrib	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Cassis	1 longdrinkglas	250 gram	26 gram
Cervelaatworst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Champagne	1 champagneglas	85 gram	1 gram
Champignons, gebakken	1 opscheplepel	50 gram	0 gram
Champignons, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	0 gram
Cheeseburger (met broodje)	1 stuks	115 gram	23 gram
Cherrytomaatjes	10 stuks	100 gram	4 gram
Chinese kool, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	2 gram
Chips	1 handje	10 gram	5 gram
Chips, light	1 handje	10 gram	6 gram
Chips, tortilla, naturel	1 handje	13 gram	8 gram
Chocolaatje	1 stuks	5 gram	3 gram
Chocolade, melk	1 blokje	7 gram	4 gram
Chocolade, puur met noten	1 blokje	7 gram	3 gram
Chocolade, puur	1 blokje	7 gram	3 gram
Chocolade, wit	1 blokje	7 gram	4 gram
Chocoladebiscuit	1 stuks	10 gram	7 gram
Chocoladehagelslag	voor 1 snee	15 gram	11 gram
Chocoladehazelnootpasta	Voor 1 snee	20 gram	11 gram
Chocoladekruidnootjes	10 stuks	20 gram	12 gram
Chocolademelk, halfvol	1 beker	250 gram	31 gram
Chocolademelk, mager	1 beker	250 gram	29 gram
Chocolademelk, vol	1 beker	250 gram	30 gram
Chocolademousse	1 bakje	60 gram	14 gram
Chocoladepasta	voor 1 snee	20 gram	12 gram
Chocoladepinda's	1 handje	15 gram	9 gram
Chocoladerozijnen	1 handje	25 gram	16 gram
Chocoladesaus	1 sauslepel	25 gram	15 gram
Chocoladetaart	1 punt	100 gram	33 gram
Chocoladetoffee	1 stuks	8 gram	5 gram
Chocovlokken	voor 1 snee	15 gram	11 gram
Chocolate chip cookie	1 stuks	10 gram	6 gram
Chocoprince	1 stuks	25 gram	17 gram
Chorizo	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Chutney	1 eetlepel	20 gram	5 gram
Citroensap	1 eetlepel	10 gram	1 gram
Cocktailworstje	1 stuks	10 gram	0 gram
Cola	1 longdrinkglas	250 gram	26 gram
Cola light of zero	1 longdrinkglas	250 gram	0 gram
Cordon blue, gehakt-	1 stuks	140 gram	14 gram
Cordon bleu, kip-	1 stuks	100 gram	5 gram
Cornedbeef	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Cornflakes	1 eetlepel	4 gram	3 gram
Cottage cheese	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Courgette, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	1 gram
Couscous, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	16 gram
Cracotte, naturel of volkoren	1 stuks	5 gram	4 gram
Creamcracker	1 stuks	10 gram	7 gram
Crème brûlée	1 schaalte	100 gram	24 gram
Crème fraîche	1 eetlepel	20 gram	1 gram
Croissant	1 stuks	40 gram	17 gram
Croissant, chocolade-	1 stuks	60 gram	26 gram
Croissant, hamkaas-	1 stuks	70 gram	19 gram
Croissant, kaas-	1 stuks	60 gram	17 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Crystal Clear	1 longdrinkglas	250 gram	0 gram
Cup-a-soup, diverse smaken	1 kop	175 gram	9 gram
Cup-a-soup, bouillon diverse smaken	1 kop	175 gram	2 gram
Curryketchup	1 sauslepel	25 gram	8 gram
<b>D</b>			
Dadels, geconfijt	1 stuks	6 gram	4 gram
Dadels, vers	1 stuks	6 gram	2 gram
Danoontje, diverse smaken	1 bekertje	50 gram	7 gram
Dextro Energy	1 stuks	3 gram	3 gram
Diksap	voor 1 glas	20 gram	14 gram
Donut	1 stuks	55 gram	20 gram
Doperwten	1 opscheplepel	55 gram	6 gram
Doperwten met wortelen (blik/glas)	1 opscheplepel	60 gram	4 gram
Dressing 40% olie	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Dressing met yoghurt 20% olie	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Dressing zonder olie	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Drinkontbijt	1 beker	250 gram	24 gram
Drinkyoghurt	1 beker	250 gram	24 gram
Drinkyoghurt gezoet met zoetstof	1 beker	250 gram	10 gram
Drop, Engelse	1 stuks	5 gram	4 gram
Drop, zoet	1 stuks	4 gram	3 gram
Drop, zout	1 stuks	4 gram	3 gram
Druiven	1 trosje	125 gram	21 gram
Druivensap	1 glas	200 gram	32 gram
Drumsticks (kip)	1 stuks	80 gram	0 gram
Dubbeldrank	1 longdrinkglas	250 gram	30 gram
DubbelFriss	1 longdrinkglas	250 gram	17 gram
DubbelFriss light	1 longdrinkglas	250 gram	9 gram
<b>E</b>			
Ei, gebakken of gekookt	1 stuks	50 gram	0 gram
Ei, gevuld	1 stuks	35 gram	0 gram
Eierkoek	1 stuks	65 gram	43 gram
Eiersalade	voor 1 snee	25 gram	1 gram
Energiedrink	1 blikje	250 gram	28 gram
Energiedrink zonder suiker	1 blikje	250 gram	0 gram
Entrecote	1 stukje	80 gram	0 gram
Erwten, dop- gekookt	1 opscheplepel	55 gram	6 gram
Erwten, groene, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	10 gram
Erwten, split, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	11 gram
Erwtensoepp met spek/worst	1 kop	250 gram	23 gram
Espresso zonder suiker	1 kopje	75 gram	0 gram
Evergreen, diverse smaken	1 stuk	21 gram	14 gram
Evergreen crunchy, diverse smaken	1 stuk	19 gram	11 gram
<b>F</b>			
Falafel	1 stuks	20 gram	4 gram
Filet américain	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Flageolets, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	11 gram
Flensje	1 stuks	70 gram	20 gram
Foe yong hai zonder rijst	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Forel, gebakken	1 stuks	120 gram	0 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Frambozen	1 schaaltje	100 gram	5 gram
Fricandeau	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Frikadel	1 stuks	75 gram	5 gram
Frisdrank	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Frisdrank light	1 longdrinkglas	250 gram	1 gram
Frites	1 bakje	150 gram	57 gram
Frites	1 zak	300 gram	115 gram
Frites, oven-	1 opscheplepel	50 gram	23 gram
Fruitcocktail, op siroop	1 schaaltje	150 gram	26 gram
Fruitkick (diverse smaken)	1 stuks	35 gram	23 gram
Fruittontbijt, Hero	1 flesje	330 gram	39 gram
Fruitsalade, vers	1 schaaltje	125 gram	17 gram
Fusilli, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
<b>G</b>			
Gado gado zonder rijst	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Galiameloen	1 schijf	120 gram	7 gram
Gamba	1 stuks	30 gram	0 gram
Garnalen	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Garnalencocktail	1 stuks	35 gram	5 gram
Gehakt, gebraden	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Gehakt, half-om-half, kalfs- of rund	1 portie	80 gram	0 gram
Gehakt, runder-, köfte, Turks	1 portie	80 gram	7 gram
Gehakt, schapen-, köfte, Turks	1 portie	80 gram	3 gram
Gehaktbal, half-om-half	1 stuks	100 gram	8 gram
Gehaktbal, rund	1 stuks	100 gram	5 gram
Geitenmelk	1 beker	250 gram	11 gram
Geitenvlees	1 stukje	75 gram	0 gram
Gerst	1 opscheplepel	50 gram	10 gram
Gevulde koek	1 stuks	60 gram	35 gram
Gevulde speculaas	1 blokje	30 gram	16 gram
Gierst, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	12 gram
Gin	1 borrelglas	35 gram	0 gram
Gin en tonic	1 longdrinkglas	250 gram	21 gram
Ginger ale	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Gistextract (Marmite)	voor 1 snee	3 gram	1 gram
Goedemorgen!, fruit	1 pak	500 gram	54 gram
Goedemorgen!, original	1 beker	250 gram	24 gram
Gojibessen	1 lepel	8 gram	5 gram
Goulash, zonder rijst	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Granaatappel	1 stuks	150 gram	26 gram
Grapefruit	1 halve	75 gram	5 gram
Grapefruitsap	1 glas	200 gram	15 gram
Grillworst	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Groente, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Groente, vast, rauw	1 schaaltje	70 gram	2 gram
Gyrosvlees	1 portie	70 gram	0 gram
<b>H</b>			
Haas	1 stukje	90 gram	0 gram
Haaskarbonade	1 stukje	80 gram	0 gram
Hachee	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Hagelslag, chocolade-	voor 1 snee	15 gram	11 gram
Hagelslag, vruchten-	voor 1 snee	15 gram	15 gram
Halsarbonade	1 stukje	80 gram	0 gram
Halvajam	voor 1 snee	20 gram	6 gram

Voedingsmiddelen	Eenheid	Gewicht	Koolhydraten
Halvarine/halvarineproduct	voor 1 snee	6 gram	0 gram
Ham, achter-	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Ham, rauwe-	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Ham, schouder-	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Hamburger	1 stuks	70 gram	1 gram
Hamlap	1 stukje	70 gram	0 gram
Hangop	1 schaalte	150 gram	5 gram
Haring, in tomatensaus	voor 1 snee	40 gram	1 gram
Haring, Hollandse nieuwe	1 stuks	75 gram	2 gram
Haring, gerookt/ zuur	1 stuks	75 gram	0 gram
Harira	1 soepkom	250 gram	14 gram
Hartige taart (bladerdeeg)	1 punt	175 gram	20 gram
Hazelnootpasta	voor 1 snee	20 gram	11 gram
Hazelnoten	10 stuks	10 gram	1 gram
Havermost	1 eetlepel	5 gram	3 gram
Hoestbonbon	1 stuks	4 gram	4 gram
Honing	voor 1 snee	15 gram	12 gram
Honingmeloen	1 schijf	120 gram	8 gram
Hopje	1 stuks	5 gram	4 gram
Hummus	voor 1 snee	20 gram	2 gram
Huzarensalade	1 bolletje	50 gram	7 gram
IJs Cornetto	1 stuks	70 gram	23 gram
IJs Festini	1 stuks	50 gram	12 gram
IJs, Magnum classic	1 stuks	95 gram	25 gram
IJs, raket	1 stuks	55 gram	10 gram
IJs, room-	1 bolletje	50 gram	12 gram
IJs, schep-	1 bolletje	50 gram	12 gram
IJs soft-	1 stuks	70 gram	16 gram
IJs sorbet-, vruchten	1 bolletje	50 gram	9 gram
IJs, sorbet, met slagroom en vruchten	1 schaalte	225 gram	55 gram
IJs, vanilleroom-, met chocoladecoating	1 stuks	55 gram	16 gram
IJs Vienetta	1 plak	45 gram	15 gram
IJs, water-	1 stuks	55 gram	10 gram
IJs, yoghurt-	1 bolletje	50 gram	13 gram
IJsthee	1 longdrinkglas	250 gram	19 gram
IJsthee light	1 longdrinkglas	250 gram	0.5 gram
IJsthee met minder suiker	1 longdrinkglas	250 gram	12 gram
IJswafeltje	1 stuks	5 gram	4 gram
Indische cake	1 plak	30 gram	18 gram
Inktvis, gekookt	1 stukje	15 gram	0 gram
Inktvisringen, gefrituurd	1 stuks	50 gram	7 gram
Irish coffee	Irish coffeeglas	230 gram	13 gram
Italiaanse bol	1 bol	100 gram	48 gram
<b>J</b>			
Jam	voor 1 snee	20 gram	12 gram
Jam, halva- en light	voor 1 snee	20 gram	6 gram
Jam, suikervrij	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Japanse mix zonder pinda's	1 handje	10 gram	8 gram
Japanse mix met pinda's	1 handje	25 gram	19 gram
Jenever	1 borrelglas	50 gram	0 gram
Jus d'orange	1 glas	200 glas	19 gram
Jus bereid zonder juspoeder	1 sauslepel	25 gram	0 gram
Jus bereid met juspoeder	1 sauslepel	25 gram	1 gram



Voedingsmiddelen	Eenheid	Gewicht	Koolhydraten
<b>K</b>			
Kaas, alle soorten	voor 1 snee	20 gram	0 gram
Kaas, cottage cheese	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Kaas, feta	1 blokje	10 gram	0 gram
Kaas, geiten-	voor 1 snee	20 gram	0 gram
Kaas, Hüttenkäse	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Kaas, Mozzarella	1 bolletje	125 gram	6 gram
Kaas, room	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Kaas, room light 8%vet	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Kaas, smeer-	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Kaas, zuivelspread	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Kaascroissant	1 stuks	60 gram	17 gram
Kaassoetje	1 stuks	15 gram	1 gram
Kaassoufflé	1 stuks	70 gram	21 gram
Kaasvlinder	1 stuks	5 gram	2 gram
Kabeljauw	1 stukje	120 gram	1 gram
Kaki	1 stuks	150 gram	28 gram
Kalfsvlees	1 stukje	70 gram	0 gram
Kalkoenfilet, vleeswaar	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Kappertjes	1 theelepel	3 gram	0 gram
Kapucijners	1 opscheplepel	60 gram	10 gram
Karbonade	1 stukje	80 gram	0 gram
Karnemelk	1 beker	250 gram	9 gram
Karnemelksepap zonder suiker	1 schaaltje	150 gram	12 gram
Katenspek	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Kauwgom	1 stuks	2 gram	1 gram
Kauwgom, suikervrij	1 stukje	2 gram	0 gram
Kefir	1 glas	150 gram	5 gram
Kersen	1 schaaltje	200 gram	23 gram
Kersen op siroop blik/glas	1 schaaltje	100 gram	14 gram
Kersenbonbon	1 stuks	15 gram	7 gram
Kerstkrans met spijs	1 stukje	25 gram	13 gram
Kerstomaatje, rauw	10 stuks	100 gram	4 gram
Ketchup, curry-	1 sauslepel	25 gram	8 gram
Ketchup, tomaten-	1 eetlepel	17 gram	2 gram
Ketjap	1 eetlepel	15 gram	9 gram
Kibbeling	1 portie	145 gram	3 gram
Kidneybonen, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	9 gram
Kikkererwten, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	8 gram
Kikkererwten, geroosterd	1 handje	25 gram	13 gram
Kipburger, gepaneerd	1 stuks	110 gram	11 gram
Kipcorn	1 stuks	70 gram	10 gram
Kipfilet	1 stukje	100 gram	0 gram
Kipfilet, vleeswaar	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Kipnugget, gefrituurd	1 stuks	20 gram	2 gram
Kipnugget, oven	1 stuks	20 gram	4 gram
Kippenbout zonder vel, gegrild	1 stuks	130 gram	1 gram
Kiprollade	1 stukje	80 gram	1 gram
Kipsaté met saus	1 stukje	50 gram	5 gram
Kipschnitzel, gepaneerd	1 stukje	110 gram	11 gram
Kit Kat mini	1 stuks	10 gram	6 gram
Kit Kat normaal	1 stuks	45 gram	27 gram
Kiwi	1 stuks	75 gram	9 gram
Knäckebröd, goudbruin	1 stuks	10 gram	7 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Knäckebröd, lichtgewicht	1 stuks	5 gram	3 gram
Knäckebröd, sandwich	1 pakje	40 gram	20 gram
Knäckebröd, sesam	1 stuks	10 gram	7 gram
Knäckebröd, vezelrijk	1 stuks	10 gram	5 gram
Knakworst	1 stuks	10 gram	0 gram
Knoflook	1 teentje	2 gram	1 gram
Knolselderij, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	3 gram
Koek, bastogne-	1 stuks	10 gram	7 gram
Koek, eier-	1 stuks	65 gram	43 gram
Koek, gevulde-	1 stuks	60 gram	35 gram
Koek, haver-	1 stuks	45 gram	24 gram
Koek, muesli-	1 stuks	30 gram	16 gram
Koek, pinda-	1 stuks	35 gram	19 gram
Koek, roze-	1 stuks	55 gram	33 gram
Koekje	1 stuks	10 gram	7 gram
Koekje, bitter-	1 stuks	10 gram	7 gram
Koekje, café noir	1 stuks	10 gram	9 gram
Koekje, chocolate chip	1 stuks	10 gram	6 gram
Koekje, krakeling	1 stuks	10 gram	6 gram
Koekje, lange vinger	1 stuks	5 gram	4 gram
Koekje, roomboter-	1 stuks	10 gram	6 gram
Koekje, Scholliertje	1 stuks	15 gram	9 gram
Koekje, speculaas-	1 stuks	7 gram	5 gram
Koekje, zand-	1 stuks	10 gram	6 gram
Koffie, zonder suiker en zonder melk	1 kopje	125 gram	0 gram
Koffiecreamer	1 zakje	2 gram	1 gram
Koffiemelk	1 cupje	8 gram	1 gram
Koffieroom	1 cupje	8 gram	0 gram
Koffieboontje, puur chocolade	5 stuks	10 gram	5 gram
Koffiebroodje	1 stuks	75 gram	36 gram
Kokos gedroogd	1 eetlepel	8 gram	0 gram
Kokosbrood	voor 1 snee	20 gram	12 gram
Kokosmakroon	1 stuks	50 gram	29 gram
Kokosmelk	1 eetlepel	8 gram	0 gram
Kokoscrème, santen (vast)	1 stukje	10 gram	1 gram
Komkommer	1 schaalpje	115 gram	2 gram
Komkommerspread	voor 1 snee	15 gram	2 gram
Konijn	1 stukje	75 gram	0 gram
Kookroom	1 eetlepel	10 gram	1 gram
Kookroom light	1 eetlepel	10 gram	1 gram
Koolraap, gekookt	1 opscheplepel	30 gram	1 gram
Koolrabi, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Koolvis	1 stukje	120 gram	1 gram
Kousenband	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Krab	voor 1 toastje	15 gram	0 gram
Krabbetje zonder bot	1 stuks	40 gram	0 gram
Kreeft	voor 1 toastje	15 gram	0 gram
Krenten	1 eetlepel	10 gram	8 gram
Krentenbol	1 stuks	50 gram	25 gram
Kroepoek	1 handje	10 gram	6 gram
Kroepoek, cassave	1 handje	10 gram	7 gram
Kroket, gefrituurd	1 stuks	65 gram	14 gram
Kroket, bereid in oven	1 stuks	65 gram	14 gram
Kruidenboter	voor 1 snee	6 gram	0 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Kruidkoek	1 plak	30 gram	21 gram
Kruidnootjes	1 handje	17 gram	13 gram
Kruimelvlaai	1 punt	110 gram	37 gram
Kruisbessen	1 schaalpje	125 gram	11 gram
Kumquat	1 stuks	10 gram	1 gram
Kwark, halfvol	1 schaalpje	150 gram	5 gram
Kwark, mager	1 schaalpje	150 gram	7 gram
Kwark, vol of room-	1 schaalpje	150 gram	7 gram
Kwark, vanille, Optimel	1 schaalpje	150 gram	8 gram
Kwark, vruchten-, halfvol	1 schaalpje	150 gram	26 gram
Kwark, vruchten-, mager	1 schaalpje	150 gram	17 gram
Kwarktaart	1 punt	115 gram	25 gram
Kwarkyoghurt met vruchten	1 schaalpje	150 gram	23 gram
<b>L</b>			
Lamsvlees	1 stukje	75 gram	0 gram
Lasagne met vlees en saus	1 stukje	50 gram	6 gram
Leblebi, geroosterde kikkererwten	1 handje	25 gram	13 gram
Lekkerbekje	1 stuks	145 gram	3 gram
Lever, kalfs-	1 stukje	70 gram	1 gram
Leverkaas	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Leverpastei	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Leverworst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Likeur, <15 vol% alcohol	1 borrelglas	50 gram	15 gram
Likeur, 15-25 vol% alcohol	1 borrelglas	50 gram	15 gram
Likeur, >25 vol% alcohol	1 borrelglas	50 gram	15 gram
Limonadesiroop	voor 1 glas	25 gram	15 gram
Limonadesiroop, suikervrij of light	voor 1 glas	15 gram	0 gram
Linzen	1 opscheplepel	60 gram	7 gram
Linzensoep	1 kop	250 gram	13 gram
Loempia	1 stuks	150 gram	28 gram
Lolly	1 stuks	10 gram	10 gram
Luchtig zoutje	1 handje	7 gram	4 gram
Lychee	1 stuks	10 gram	2 gram
<b>M</b>			
M&M's met chocolade	1 minizakje	20 gram	14 gram
M&M's met pinda	1 zakje	45 gram	27 gram
Macadamianoten	10 stuks	25 gram	3 gram
Macaroni met hamkaassaus	1 opscheplepel	50 gram	5 gram
Macaroni met vlees en saus	1 opscheplepel	50 gram	6 gram
Macaroni, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
Macaroni, volkoren, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	10 gram
Mais, blik/glas	1 opscheplepel	30 gram	4 gram
Maïs, gekookt	1 kolf	175 gram	20 gram
Maïzena	1 eetlepel	7 gram	6 gram
Makreel in olie of water (blik)	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Makreel, gestoomd	voor 1 snee	40 gram	0 gram
Makreelfilet, gerookt	voor 1 snee	40 gram	0 gram
Maltesers	1 zakje	45 gram	28 gram
Mandarijn	1 stuks	60 gram	6 gram
Mandarijnen, op siroop	1 schaalpje	125 gram	18 gram
Mango	1 halve	140 gram	20 gram
Margarine	voor 1 snee	5 gram	0 gram
Margarine, vloeibaar	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Marmelade	voor 1 snee	20 gram	12 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Marmite, gistextract	voor 1 snee	3 gram	1 gram
Mars	reep	45 gram	32 gram
Mars, mini	1 stuks	20 gram	14 gram
Marsepein	1 stukje	25 gram	16 gram
Marshmallows	1 stuks	7 gram	5 gram
Mascarpone	1 eetlepel	15 gram	0 gram
Matze teacracker	1 stuks	10 gram	8 gram
Mayonaise	1 eetlepel	20 gram	1 gram
Mayonaise, halfvet	1 eetlepel	20 gram	2 gram
Melk, halfvol	1 beker	250 gram	12 gram
Melk, karne-	1 beker	250 gram	9 gram
Melk, mager	1 beker	250 gram	12 gram
Melk, vol	1 beker	250 gram	11 gram
Melkpoeder, mager	1 eetlepel	3 gram	2 gram
Melkpoeder, vol	1 eetlepel	3 gram	1 gram
Meloen, net-	1 schijf	120 gram	7 gram
Meloen, suiker-	1 schijf	120 gram	8 gram
Meloen, water-	1 schijf	300 gram	24 gram
Mentos	1 stuks	3 gram	3 gram
Mie, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
Mihoen, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	18 gram
Milkbreak	1 stuks	20 gram	12 gram
Milkshake	1 beker	250 gram	48 gram
Milky Way	1 stuks	22 gram	16 gram
Milky Way, mini	1 stuks	15 gram	11 gram
Mineola	1 stuks	90 gram	8 gram
Mineraalwater/bronwater	1 longdrinkglas	250 gram	0 gram
Miso, sojapasta	1 theelepel	5 gram	0 gram
Moorkop	1 stuks	65 gram	12 gram
Morellen	1 schaalte	200 gram	22 gram
Mosselen, gekookt	1 stuks	3 gram	0 gram
Mosterd	1 theelepel	5 gram	0 gram
Moussaka	1 opscheplepel	50 gram	3 gram
Muesli, krokant naturel	voor 1 schaalte	40 gram	26 gram
Muesli, krokant met chocolade	voor 1 schaalte	45 gram	29 gram
Muesli, krokant met noten	voor 1 schaalte	45 gram	27 gram
Muesli, krokant met fruit	Voor 1 schaalte	40 gram	26 gram
Muesli, zonder toegevoegde suiker	Voor 1 schaalte	40 gram	24 gram
Mueslireep	1 stuks	25 gram	13 gram
Mueslireep, met chocolade	1 stuks	25 gram	13 gram
Muffin	1 stuks	50 gram	24 gram
Muisjes	voor 1 snee	15 gram	15 gram
Multivruuchtendrank	1 longdrinkglas	250 gram	30 gram
Multivruuchtensap	1 longdrinkglas	250 gram	29 gram
<b>N</b>			
Naanbrood	1 portie	135 gram	62 gram
Nasi goreng, koelvers	1 opscheplepel	50 gram	13 gram
Nasibal	1 stuks	85 gram	26 gram
Nectarine	1 stuks	105 gram	7 gram
Nibbits	1 handje	8 gram	5 gram
Noodles gekookt	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
Noodlesoep	1 soepkom	250 gram	30 gram
Noten, gemengd, ongezouten	1 handje	25 gram	3 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Nougat	1 stuks	10 gram	7 gram
Nuts	1 stuks	30 gram	19 gram
<b>O</b>			
Oesters	1 stuks	10 gram	0 gram
Oesterzwammen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Oliebol	1 stuks	65 gram	21 gram
Oliebol met rozijnen/krenten	1 stuks	65 gram	26 gram
Olijven (blik/glas)	5 stuks	20 gram	0 gram
Omelet	van 1 ei	50 gram	0 gram
Ontbijtkoek	1 plak	30 gram	21 gram
Ontbijtkoek met kandij	1 plak	30 gram	21 gram
Ontbijtkoek met minder suiker	1 plak	30 gram	18 gram
Ontbijtkoek met noten	1 plak	30 gram	20 gram
Ontbijtkoek met rozijnen	1 plak	30 gram	21 gram
Ontbijtkoek, volkoren-	1 plak	30 gram	20 gram
Ontbijtkoek Snelle Jelle	1 plak	55 gram	38 gram
Ontbijtkoek Snelle Jelle rozijnen	1 reep	70 gram	49 gram
Ontbijtspek	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Opkikker, drinkbouillon, diverse smaken	1 beker	175 gram	2 gram
Ossenhaas, bereid	1 stukje	80 gram	0 gram
Ossenvorst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Ovenchips	1 handje	10 gram	7 gram
<b>P</b>			
Paardenvlees	1 stukje	80 gram	0 gram
Paella	1 opscheplepel	50 gram	6 gram
Paksoi, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	1 gram
Paksoi, rauw	1 schaaltje	25 gram	0 gram
Paling, gerookt	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Paling, gestoofd	1 portie	120 gram	0 gram
Pangasius, bereid	1 stukje	100 gram	0 gram
Pannenkoek	1 stuks	70 gram	20 gram
Pannenkoek, volkoren	1 stuks	170 gram	38 gram
Pap, gorte- zonder suiker	1 schaaltje	150 gram	12 gram
Pap, griesmeel-	1 schaaltje	150 gram	21 gram
Pap, havermout-, zonder suiker	1 schaaltje	150 gram	12 gram
Pap, rijste-, zonder suiker	1 schaaltje	150 gram	18 gram
Papaja	1 schaaltje	150 gram	12 gram
Paprika, gekookt	1 stuks	65 gram	3 gram
Paprika, rauw	1 stuks	135 gram	5 gram
Paprika, zoetzuur	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Passievrucht	1 stuks	15 gram	1 gram
Pasta gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
Pasta, volkoren zonder saus	1 opscheplepel	45 gram	10 gram
Pasta, vezelrijk zonder saus	1 opscheplepel	45 gram	12 gram
Pasteibakje	1 stuks	28 gram	13 gram
Pasteitje met vleesragout	1 stuks	100 gram	14 gram
Pastrami	1 plakje	15 gram	0 gram
Patates frites	1 bakje	150 gram	57 gram
Paté	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Pecannoten, ongezouten	1 handje	20 gram	1 gram
Peer met schil	1 stuks	225 gram	26 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Pepermunt	1 stuks	3 gram	3 gram
Pepernoot	3 stuks	9 gram	6 gram
Pepsels	10 stuks	10 gram	7 gram
Peren, op siroop	1 schaaltje	125 gram	18 gram
Perensap	1 glas	200 gram	17 gram
Perenstroop	voor 1 snee	20 gram	13 gram
Perzik	1 stuks	110 gram	9 gram
Perziken, op siroop	1 schaaltje	125 gram	18 gram
Pesto	1 eetlepel	20 gram	1 gram
Petitfour	1 stuks	50 gram	19 gram
Peultjes, gekookt	1 opscheplepel	40 gram	2 gram
Philadelphia, zuivelspread	Voor 1 snee	15 gram	1 gram
Piccalilly	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Pijnboompitten	1 eetlepel	15 gram	2 gram
Pindakaas	voor 1 snee	20 gram	2 gram
Pindakaas, light	voor 1 snee	20 gram	6 gram
Pindakaas, met stukjes pinda	voor 1 snee	20 gram	3 gram
Pinda's, geroosterd	1 eetlepel	20 gram	2 gram
Pinda's, (on)gezouten	1 eetlepel	20 gram	3 gram
Pindasaus	1 sauslepel	30 gram	7 gram
Pistachenootjes, gepeld	10 stuks	10 gram	1 gram
Pitabroodje	1 stuks	45 gram	23 gram
Pizza Hawaiï	1 stuks	350 gram	96 gram
Pizza met kaas en groenten	1 stuks	350 gram	86 gram
Pizza met kaas en tomaat	1 stuks	350 gram	86 gram
Pizza met vlees/kip	1 stuks	350 gram	94 gram
Pizza, mini	1 stuks	100 gram	27 gram
Poedersuiker	1 eetlepel	6 gram	6 gram
Poffertje	1 stuks	10 gram	3 gram
Poffertjes (+ boter en suiker)	5 stuks	75 gram	25 gram
Pompoen, gekookt	1 eetlepel	30 gram	1 gram
Poon, gekookt	1 stuks	120 gram	0 gram
Popcorn zoet	1 handje	10 gram	8 gram
Popcorn zout	1 handje	10 gram	7 gram
Port	1 portglas	75 gram	10 gram
Postelein, gekookt	1 opscheplepel	80 gram	2 gram
Prei, gekookt	1 opscheplepel	80 gram	2 gram
Pruim	1 stuks	40 gram	4 gram
Pruimen, gedroogd	1 stuks	8 gram	4 gram
Pruimen, geweekt	1 stuks	10 gram	1 gram
Pruimen, op siroop	1 schaaltje	125 gram	19 gram
Pudding, light	1 schaaltje	150 gram	22 gram
Pudding, karamel-	1 schaaltje	150 gram	34 gram
Pudding, chipolata-	1 schaaltje	150 gram	36 gram
Pudding, chocolade-	1 schaaltje	150 gram	28 gram
Pudding, chocolade- met roomsaus	1 schaaltje	150 gram	27 gram
Pudding, griesmeel- met bessensap	1 schaaltje	150 gram	34 gram
Pudding, luchtige	1 schaaltje	150 gram	36 gram
Pudding, vanille-	1 schaaltje	150 gram	26 gram
Puddingbroodje	1 stuks	100 gram	38 gram
<b>Q</b>			
Quinoa	1 opscheplepel	50 gram	9 gram
Quorn southern style burger	1 stuks	75 gram	13 gram

Voedingsmiddelen	Eenheid	Gewicht	Koolhydraten
<b>R</b>			
Raapstelen, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	1 gram
Raapstelen, rauw	1 opscheplepel	20 gram	0 gram
Rabarbermoes met suiker	1 schaalte	200 gram	38 gram
Radijs	1 stuks	8 gram	0 gram
Radler	1 bierglas	200 gram	13 gram
Ragout met vlees	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Rauwe ham	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Rauwkost, bladgroente zonder dressing	1 schaalte	25 gram	1 gram
Rauwkost, vaste groente zonder dressing	1 bakje	70 gram	2 gram
Ravioli	1 opscheplepel	50 gram	6 gram
Red bull	1 blikje	250 gram	28 gram
Red bull sugar free	1 blikje	250 gram	0 gram
Ree	1 stukje	80 gram	0 gram
Rettich	1 eetlepel	15 gram	1 gram
Ribkarbonade	1 stukje	80 gram	0 gram
Riblap, rund, bereid	1 stukje	75 gram	0 gram
Rice krispies	1 eetlepel	5 gram	4 gram
Ricotta	1 eetlepel	15 gram	0 gram
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	18 gram
Rijst, meergranen-, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	16 gram
Rijst, noten-, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	14 gram
Rijst, parboiled-, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	17 gram
Rijst, witte en wilde, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	18 gram
Rijst, zilvervlies-, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	16 gram
Rijstedrank	1 glas	200 gram	19 gram
Rijstevlaai	1 punt	85 gram	29 gram
Rijstwafel	1 stuks	7 gram	6 gram
Rijstwafel met karamel	1 stuks	20 gram	17 gram
Rijstwafel met chocolade	1 stuks	15 gram	9 gram
Rijstwafel, gekruid	1 stuks	10 gram	7 gram
Rivella	1 longdrinkglas	250 gram	3 gram
Rode bessen	1 schaalte	100 gram	4 gram
Rode biet, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Rode biet, zoet-zuur	1 opscheplepel	50 gram	4 gram
Rode kool met appeltjes	1 opscheplepel	45 gram	5 gram
Rode kool, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	1 gram
Roerbakgroente, divers	1 opscheplepel	55 gram	2 gram
Roerbakgroente, Provençaals	1 opscheplepel	50 gram	6 gram
Roggebrood, donker	1 snee	45 gram	16 gram
Roggebrood, licht	1 snee	25 gram	11 gram
Rolmops	1 stuks klein	75 gram	0 gram
Rookspek, mager	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Rookworst, runder	1 stukje	100 gram	2 gram
Rookworst, mager, gekookt	1 stukje	100 gram	3 gram
Room, kook-	1 eetlepel	10 gram	1 gram
Room, slank-, 25% vet	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Room, zure	1 eetlepel	20 gram	1 gram
Roomboter	voor 1 snee	6 gram	0 gram
Roomsaus	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Roosvicee siroop (rozenbottelsiroop)	voor 1 glas	15 gram	11 gram
Roosvicee 50/50, diverse	1 longdrinkglas	250 gram	16 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
smaken			
Roosvicee low cal	voor 1 glas	25 gram	1 gram
Rosbief	1 stukje	80 gram	0 gram
Rosbief	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Rösti	1 opscheplepel	50 gram	11 gram
Roti, ongevuld	1 stuks	85 gram	43 gram
Roti met aardappelvulling	1 stuks	185 gram	79 gram
Roti met kip	1 opscheplepel	50 gram	11 gram
Rozijnen	1 eetlepel	12 gram	9 gram
Rozijnen met chocolade			
Rozijnen, geweekt	10 stuks	6 gram	4 gram
Rum	1 borrelglas	50 gram	0 gram
Rum cola	1 longdrinkglas	250 gram	22 gram
Rundvlees	1 stukje	75 gram	0 gram
<b>S</b>			
Salade, aardappel-	1 opscheplepel	50 gram	7 gram
Salade, eier-	voor 1 snee	25 gram	1 gram
Salade, farmer-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, garnalen-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, ham/prei-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, huzaren-	1 bolletje	50 gram	7 gram
Salade, kip/kerrie-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, kipsaté-	voor 1 snee	25 gram	4 gram
Salade, komkommer-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, krab-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, selderij-	voor 1 snee	25 gram	3 gram
Salade, tonijn-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, vlees-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salade, zalm-	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Salami	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Sambal oelek	1 theelepel	3 gram	0 gram
Sandwichspread	voor 1 snee	15 gram	2 gram
Santen, kokosmelk (vast)	1 stukje	10 gram	1 gram
Sap, ananas-	1 glas	200 gram	22 gram
Sap, appel-	1 glas	200 gram	22 gram
Sap, bessen-	1 glas	200 gram	20 gram
Sap, cranberry	1 glas	200 gram	20 gram
Sap, druiven-	1 glas	200 gram	32 gram
Sap, grapefruit-	1 glas	200 gram	15 gram
Sap, peren-	1 glas	200 gram	17 gram
Sap, sinaasappel-	1 glas	200 gram	19 gram
Sap, sinaasappel-, vers	1 glas	200 gram	21 gram
Sap, tomaten-	1 longdrinkglas	250 gram	8 gram
Sap, tomatengroenten-	1 glas	200 gram	8 gram
Sao, wortel-	1 glas	200 gram	13 gram
Sardines in olie	voor 1 snee	40 gram	0 gram
Saté, kip-, met saus	1 stokje	50 gram	5 gram
Saté, varkens-, met saus	1 stokje	50 gram	4 gram
Saucijs, bereid	1 stuks	75 gram	0 gram
Saucijzenbroodje	1 stuks	70 gram	20 gram
Saus op basis van een pakje	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus van bloem, melk en margarine	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus van melk en bloem	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, barbecue-	1 sauslepel	25 gram	6 gram
Saus, Bolognese- met vlees	1 sauslepel	25 gram	2 gram



<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Saus, chili-	1 eetlepel	15 gram	4 gram
Saus, chocolade-	1 sauslepel	25 gram	15 gram
Saus, cocktail-	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, curry-	1 sauslepel	25 gram	8 gram
Saus, dip-	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, frites-, 25% olie	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, frites-, 35% olie	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, groente- uit pakje	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, ham/kaas-	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, Joppie-	1 sauslepel	25 gram	6 gram
Saus, kaas-	1 sauslepel	25 gram	1 gram
Saus, knoflook-	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, Oosterse	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, room-	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, salsa-	1 sauslepel	17 gram	2 gram
Saus, saté/pinda- op basis potje	1 sauslepel	30 gram	7 gram
Saus, sjaslik	1 sauslepel	25 gram	7 gram
Saus, sla-, zonder olie	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, sla-, 25% olie	1 sauslepel	20 gram	2 gram
Saus, sla-, 40% olie	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, Stroganoff-	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, tomaten-	1 sauslepel	30 gram	2 gram
Saus, tomaten- met gehakt	1 sauslepel	30 gram	1 gram
Saus, vinaigrette	1 sauslepel	25 gram	0 gram
Saus, vruchtendessert-	1 sauslepel	25 gram	12 gram
Saus, witte	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Saus, yoghurt-, 25% olie	1 sauslepel	25 gram	3 gram
Saus, zoetzuur	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Schapenvlees	stuks	80 gram	0 gram
Schorseneren, gekookt	1 opscheplepel	75 gram	13 gram
Schuimkoekje/-schuimpje	1 stuks	10 gram	8 gram
Schuimpje	1 stuks	4 gram	2 gram
Schuimzoen	1 stuks	15 gram	9 gram
Scone	1 stuks	50 gram	20 gram
Seitan	1 stukje	75 gram	2 gram
Sesamzaad	1 eetlepel	10 gram	1 gram
Sharonfruit	stuks	125 gram	23 gram
Shiitake, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Shoarmabroodje	1 stuks	45 gram	23 gram
Shoarmavlees	1 portie	70 gram	0 gram
Sinaasappel	1 stuks	130 gram	10 gram
Sinas	1 longdrinkglas	250 gram	26 gram
Sinas light	1 longdrinkglas	250 gram	2 gram
Sint Jakobsschelp	1 stuks	10 gram	0 gram
Sjalotje, gebakken/gekookt	1 stuks	20 gram	1 gram
Sla, alle soorten	1 schaaltje	25 gram	0 gram
Slagroom met suiker	1 toef	10 gram	2 gram
Slagroom uit spuitbus	1 toef	10 gram	2 gram
Slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Slagroomsoesje	1 stuks	15 gram	2 gram
Slakken	1 kleine	5 gram	0 gram
Slankroom 25% vet	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Slavink	1 stuks	80 gram	1 gram
Slush puppy	1 middelgroot	250 gram	45 gram
Smacks, gepofte tarwe	1 eetlepel	5 gram	4 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Smarties	1 doosje	15 gram	10 gram
Smeerleverworst	voor 1 snee	20 gram	1 gram
Smeerpaté, mager	voor 1 snee	15 gram	2 gram
Smoothie, fruit	1 longdrinkglas	250 gram	30 gram
Smoothie, fruit en zuivel	1 longdrinkglas	250 gram	26 gram
Snackcups	1 stuks	5 gram	4 gram
Snickers	1 stuks	45 gram	27 gram
Snickers, icecream	1 stuks	48 gram	19 gram
Snickers, mini	1 stuks	20 gram	12 gram
Snijbiet, gekookt	1 opscheplepel	80 gram	2 gram
Snijbonen, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	1 gram
Snijworst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Snoepje	1 stuks	5 gram	5 gram
Snoepje, suikervrij	1 stuks	5 gram	0 gram
Soep, asperge-, gebonden	1 soepkom	250 gram	7 gram
Soep, asperge-, helder	1 soepkom	250 gram	2 gram
Soep, bouillon	1 soepkom	250 gram	1 gram
Soep, bruine bonen- zonder vlees	1 soepkom	250 gram	19 gram
Soep, champignon-, gebonden	1 soepkom	250 gram	7 gram
Soep, Cup-a-soup, diverse smaken	1 soepkom	175 gram	9 gram
Soep, erwten- met spek/worst (snert)	1 soepkom	250 gram	23 gram
Soep, gebonden met vlees en groenten	1 soepkom	250 gram	8 gram
Soep, groente-, blik/zak/pak	1 soepkom	250 gram	15 gram
Soep, groente- van pakje	1 soepkom	250 gram	8 gram
Soep, groente-, helder	1 soepkom	250 gram	2 gram
Soep, groente-, met vlees en vermicelli	1 soepkom	250 gram	5 gram
Soep, kippen- met vermicelli	1 soepkom	250 gram	5 gram
Soep, kippen- helder	1 soepkom	250 gram	1 gram
Soep, linzen-	1 soepkom	250 gram	10 gram
Soep, maaltijd-	1 soepkom	250 gram	13 gram
Soep, minestrone-	1 soepkom	250 gram	5 gram
Soep, natriumarm	1 soepkom	250 gram	10 gram
Soep, noodle-	1 soepkom	250 gram	30 gram
Soep, peulvruchten- blik/zak/pak	1 soepkom	250 gram	24 gram
Soep, pompoen	1 soepkom	250 gram	7 gram
Soep, tarhana, Turks	1 soepkom	250 gram	13 gram
Soep, tomaten-, helder	1 soepkom	250 gram	2 gram
Soep, tomaten crème	1 soepkom	250 gram	7 gram
Soep, uien-, gegratineerd met brood en kaas	1 soepkom	250 gram	27 gram
Soep, vermicelli- met vlees	1 soepkom	250 gram	5 gram
Soepballetjes (blik)	1 stuks	4 gram	0 gram
Soepstengel	1 stuks	5 gram	4 gram
Sojabonen, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	4 gram
Sojabrokjes, gekookt	1 opscheplepel	75 gram	4 gram
Sojadessert, diverse smaken	1 schaalpje	150 gram	20 gram
Sojamelk naturel	1 beker	250 gram	4 gram
Sojamelk light	1 beker	250 gram	5 gram
Sojamelk ongezoet	1 beker	250 gram	1 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Sojapasta, miso	1 theelepel	5 gram	0 gram
Sojayoghurt naturel	1 schaaltje	150 gram	3 gram
Sojayoghurt met vruchten	1 schaaltje	150 gram	14 gram
Sorbet (ijs met slagroom en vruchten)	1 portie	225 gram	58 gram
Spa & Fruit	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Spa	1 longdrinkglas	250 gram	0 gram
Spaghetti, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	45 gram	13 gram
Spaghetti, volkoren-, gekookt, zonder saus	1 opscheplepel	45 gram	10 gram
Spaghetti bolognese standaard	1 opscheplepel		6 gram
Spareribs zonder bot	1 stuks	85 gram	0 gram
Speculaas, gevulde	1 blokje	30 gram	16 gram
Speculaasje	1 stuks	7 gram	5 gram
Speculoospasta	voor 1 snee	15 gram	9 gram
Spek, mager, bereid	1 stukje	75 gram	0 gram
Spek, vers, bereid	1 stukje	75 gram	0 gram
Spekblokjes	1 portie	75 gram	0 gram
Spekkie	1 stuks	6 gram	5 gram
Spekkoek	1 punt	35 gram	9 gram
Sperziebonen, gekookt	1 opscheplepel	40 gram	1 gram
Spinazie a la crème	1 opscheplepel	80 gram	4 gram
Spinazie, gekookt	1 opscheplepel	70 gram	1 gram
Spinazie, rauw	1 schaaltje	25 gram	0 gram
Spitskool, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	1 gram
Sportdrink, AA-drink High energy	1 flesje	330 gram	54 gram
Sportdrink, AA-drink Isotone	1 flesje	330 gram	19 gram
Sportdrink, AA-drink Sportwater	1 flesje	330 gram	0 gram
Sportdrink, Aquarius	1 flesje	330 gram	23 gram
Sportdrink, Extran Energy	1 flesje	330 gram	36 gram
Sportdrink, Extran Hydro	1 flesje	330 gram	18 gram
Sprite	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Sprite light	1 longdrinkglas	250 gram	1 gram
Sprits	1 stuks	25 gram	16 gram
Sprits met chocolade	1 stuks	20 gram	12 gram
Spruitjes, gekookt	1 opscheplepel	70 gram	4 gram
Stamppot wortel en ui, bereid	1 opscheplepel	110 gram	11 gram
Stamppot boerenkool-zonder vlees	1 opscheplepel	110 gram	13 gram
Stol met spijs	1 snee	55 gram	29 gram
Stoofperen	1 schaaltje	125 gram	18 gram
Stophoest	1 stuks	2 gram	2 gram
Strooiaroma	1 theelepel	2 gram	1 gram
Stroop, keuken-	voor 1 snee	15 gram	12 gram
Stroopkoek	1 stuks	40 gram	28 gram
Stroopwafel	1 stuks	30 gram	21 gram
Struisvogelbiefstuk, bereid	1 portie	100 gram	0 gram
Studentenhaver	1 eetlepel	20 gram	8 gram
Sugarsnaps	1 opscheplepel	40 gram	2 gram
Suiker	1 theelepel	2 gram	2 gram
Suiker	1 klontje	4 gram	4 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Suiker	1 eetlepel	15 gram	15 gram
Suiker, poeder-	1 eetlepel	6 gram	6 gram
Suiker, riet-	1 eetlepel	15 gram	15 gram
Suiker, vanille-	1 zakje	5 gram	5 gram
Suikerpinda's	1 eetlepel	20 gram	10 gram
Suikerspin	1 stuks	20 gram	20 gram
Sukadelap	1 lapje	60 gram	0 gram
Sultana fruitbiscuit	1 pakje	40 gram	30 gram
Sultana, diverse smaken	1 stuks	13 gram	10 gram
Sushi	1 stuks	50 gram	15 gram
<b>T</b>			
Taaitaai	1 kleine	7 gram	6 gram
Taart, appel-	1 punt	115 gram	42 gram
Taart, crème au beurre	1 punt	80 gram	30 gram
Taart, chipolata-	1 punt	100 gram	31 gram
Taart, kwark-	1 punt	115 gram	25 gram
Taart, mokka	1 punt	100 gram	38 gram
Taart, MonChou-	1 punt	100 gram	33 gram
Taart, slagroom-	1 punt	100 gram	31 gram
Taart, vruchten- met slagroom	1 punt	110 gram	25 gram
Taart, vruchten cakedeeg	1 plak	75 gram	25 gram
Taart, vruchten, room, zandgebak	1 stuks	85 gram	28 gram
Tacoschelp	1 stuks	10 gram	5 gram
Tafelzuur, tursu, Turks	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Tahin, sesampasta	1 eetlepel	15 gram	1 gram
Tahoe, sojakaas	1 plak	75 gram	1 gram
Tajerblad, bereid zonder vet	1 opscheplepel	45 gram	0 gram
Taksi	1 longdrinkglas	250 gram	20 gram
Taksi geen suiker toegevoegd	1 longdrinkglas	250 gram	6 gram
Tangerine	1 stuks	70 gram	6 gram
Tapenade van olijven	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Taro, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	10 gram
Taro, rauw	1 eetlepel	45 gram	10 gram
Tartaar	1 stuks	70 gram	0 gram
Tarwekiemen	1 eetlepel	6 gram	2 gram
Tarwezemelen	1 eetlepel	5 gram	1 gram
Taugé, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	1 gram
Tempé	1 plak	75 gram	4 gram
Thee, kruiden, oplos, gezoet	1 glas	150 gram	7 gram
Thee, met melk en zonder suiker	1 glas	150 gram	0 gram
Thee, met een zoetje	1 glas	150 gram	0 gram
Thee, zonder suiker en zonder melk	1 glas	150 gram	0 gram
The, vruchten-	1 glas	150 gram	0 gram
Theeworst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Tic tac	1 stuks	0,5 gram	0,5 gram
Tilapia, bereid	1 stukje	120 gram	0 gram
Tiramisu	1 portie	85 gram	30 gram
Tjaptjoi zonder rijst	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Toastbrood	1 snee	10 gram	7 gram
Toastje	1 stuks	5 gram	4 gram
Toffee	1 stuks	6 gram	4 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Toffee met chocolade	1 stuks	8 gram	5 gram
Tofu	1 plak	75 gram	1 gram
Tomaat (blik)	1 stuks	70 gram	3 gram
Tomaat in olie, gedroogd (blik/pot)	1 stuks	15 gram	1 gram
Tomaat, gekookt	1 stuks	70 gram	2 gram
Tomaat, gezeefd, passata	1 eetlepel	25 gram	1 gram
Tomaat, kers-, rauw	1 stuks	10 gram	0 gram
Tomaat, rauw	1 stuks	70 gram	2 gram
Tomaat, zongedroogd	1 stuks	15 gram	8 gram
Tomatengroentesap	1 glas	200 gram	8 gram
Tomatenketchup	1 eetlepel	17 gram	3 gram
Tomatenpuree geconcentreerd, blik	1 eetlepel	25 gram	4 gram
Tomatensap	1 longdrinkglas	250 gram	8 gram
Tomatensaus, kant-en-klaar	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Tompoes	1 stuks	100 gram	37 gram
Tong, vis, gebakken	1 stukje	120 gram	2 gram
Tong, vis, gekookt	1 stukje	120 gram	1 gram
Tongenworst	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Tonic	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Tonijn in olie (blik)	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Tonijn naturel (blik)	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Tonijn, gebakken/gestoofd	1 stukje	120 gram	1 gram
Tonijn, rauw	1 portie	120 gram	0 gram
Topping, geklopt met suiker	1 eetlepel	10 gram	2 gram
Tortellini met kaas of vlees	1 opscheplepel	50 gram	12 gram
Tortilla, wrap, ongevuld	1 stuks	70 gram	37 gram
Tortillachips	1 handje	13 gram	8 gram
Trassie, garnalenpasta	1 theelepel	5 gram	0 gram
Tuinbonen, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	2 gram
Tuinkers	voor 1 snee	2 gram	0 gram
Tulumba tatlıcı gebak	1 stuks	50 gram	27 gram
Turkse pizzabodem	1 stuks	115 gram	39 gram
Tutti-frutti, gedroogd	1 schaalte	80 gram	47 gram
Tutti-frutti, geweekt	1 schaalte	160 gram	35 gram
Twix	1 staaf	25 gram	16 gram
Twix Ice Cream	1 stuks	43 ml	16 gram
<b>U</b>			
Ugli	1 stuks	260 gram	22 gram
Ui, Amsterdamse	1 stuks	2 gram	0 gram
Ui, bos-, rauw	1 stuks	40 gram	3 gram
Ui, gebakken	1 opscheplepel	25 gram	1 gram
Ui, gekookt	1 opscheplepel	25 gram	2 gram
Ui, rauw	1 eetlepel	20 gram	1 gram
Ui, rode, rauw	1 stuks	100 gram	7 gram
Ui, sla-, rauw	1 stuks	40 gram	2 gram
Uitjes, gefrituurd	1 eetlepel	5 gram	2 gram
<b>V</b>			
Varkenscordon bleu, gepaneerd	1 stuks	110 gram	12 gram
Varkensvlees	1 stukje	70 gram	0 gram
Varkenssaté met saus	1 stokje	50 gram	4 gram
Vegetarisch gehakt, bereid	1 portie	100 gram	9 gram
Vegetarisch worstje	1 stuks	35 gram	2 gram
Vegetarische balletjes,	1 stuks	15 gram	2 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
bereid			
Vegetarische boterhamworst	1 plak	15 gram	1 gram
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75 gram	6 gram
Vegetarische ham	voor 1 snee	15 gram	2 gram
Vegetarische nuggets	1 stuks	25 gram	3 gram
Vegetarische paté	voor 1 snee	20 gram	2 gram
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie	100 gram	9 gram
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100 gram	13 gram
Vegetarische smeerworst	voor 1 snee	20 gram	2 gram
Veldsla, rauw zonder dressing	1 schaaltje	25 gram	0 gram
Venkel, gekookt	1 opscheplepel	50 gram	1 gram
Venkel, rauw	1 schaaltje	70 gram	1 gram
Vermicellisoep	1 soepkom	250 gram	6 gram
Vienetta ijs	1 plak	45 gram	15 gram
Vietnamese loempia	1 stuks	70 gram	13 gram
Vijgen, gedroogd	1 stuks	20 gram	11 gram
Vijgen, vers	1 stuks	50 gram	10 gram
Vis, wit, gebakken	1 stuks	120 gram	1 gram
Vis, wit, gekookt	1 stuks	120 gram	0 gram
Visburger, gebakken	1 stuks	45 gram	6 gram
Visnugget, gebakken	1 stukje	25 gram	4 gram
Vissalade	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Visschnitzel, gebakken	1 stuks	75 gram	10 gram
Vissticks, gebakken	1 stukje	25 gram	4 gram
Vitalu cracker	1stuks	15 gram	9 gram
Vla, chocolade-, mager	1 schaaltje	150 gram	23 gram
Vla, chocolade-, vol	1 schaaltje	150 gram	24 gram
Vla, diverse smaken, halfvol	1 schaaltje	150 gram	25 gram
Vla, halfvol met zoetstof	1 schaaltje	150 gram	12 gram
Vla, mager met zoetstof	1 schaaltje	150 gram	13 gram
Vla, slagroom-	1 schaaltje	150 gram	24 gram
Vla, vanille-, mager	1 schaaltje	150 gram	20 gram
Vla, vanille-, vol	1 schaaltje	150 gram	22 gram
Vla, zacht & luchtig, Campina	1 schaaltje	150 gram	15 gram
Vlaai, kruimel-	1 punt	110 gram	37 gram
Vlaai, kruimel-, appel	1 punt	135 gram	62 gram
Vlaai, kruimel- met pudding	1 punt	110 gram	47 gram
Vlaai, rijste-	1 punt	85 gram	29 gram
Vlaai, vruchten-	1 punt	85 gram	35 gram
Vlaflip, Campina	1 schaaltje	150 gram	20 gram
Vlaflip, dubbel-, Campina	1 schaaltje	150 gram	23 gram
Vlammetje	1 stuks	20 gram	3 gram
Vlokken, chocolade-, melk	voor 1 snee	15 gram	11 gram
Vlokken, chocolade-, puur	voor 1 snee	15 gram	10 gram
Vruchten op eigen sap (blik/glas)	1 schaaltje	125 gram	13 gram
Vruchten op siroop	1 schaaltje	125 gram	19 gram
Vruchtendessertsaus	1 sauslepel	25 gram	12 gram
Vruchtendrank, ACE	1 longdrinkglas	250 gram	27 gram
Vruchtendrank, light	1 longdrinkglas	250 gram	17 gram
Vruchtendrank, multivit, light	1 longdrinkglas	250 gram	14 gram
Vruchtendrank Roosvicee Multivit	1 longdrinkglas	250 gram	24 gram
Vruchtendrank Roosvicee	1 longdrinkglas	250 gram	8 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Multivit light			
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee	15 gram	15 gram
Vruchtenkoekje	1 stuks	10 gram	8 gram
Vruchtenlimonade dubbelfris	1 longdrinkglas	250 gram	17 gram
Vruchtenlimonade dubbelfris light	1 longdrinkglas	250 gram	9 gram
Vruchtensap, CoolBest Original	1 longdrinkglas	250 gram	26 gram
<b>W</b>			
Wafel, galette	1 stuks	13 gram	9 gram
Wafel, Luikse	1 stuks	50 gram	29 gram
Wafel, Luikse met chocolade	1 stuks	90 gram	50 gram
Wafel, suikerflash-, zacht	1 stuks	40 gram	22 gram
Wake Up!, drinkontbijt	1 zakje	20 gram	15 gram
Walnoten	1 stuks	7 gram	0 gram
Wasa sandwich	1 pakje	35 gram	16 gram
Water	1 longdrinkglas	250 gram	0 gram
Waterijs	1 stuks	55 gram	10 gram
Waterkers	voor 1 snee	2 gram	0 gram
Watermeloen	1 schijf	300 gram	24 gram
Wentelteefje	1 stuks	80 gram	20 gram
Wicky	1 pakje	200 gram	15 gram
Wicky Fruitzacht, diverse smaken	1 pakje	200 gram	11 gram
Wicky Zero	1 pakje	200 gram	1 gram
Wiener Melange, oploskoffie	1 bekertje	130 gram	9 gram
Wiener schnitzel	1 stuks	100 gram	6 gram
Wijn, rood	1 wijnglas	150 gram	5 gram
Wijn, rosé	1 wijnglas	150 gram	4 gram
Wijn, witte droge	1 wijnglas	150 gram	1 gram
Wijn, witte zoete	1 wijnglas	150 gram	9 gram
Winegum	1 stuks	5 gram	4 gram
Winegum met drop	1 stuks	3 gram	2 gram
Witlof, gekookt	1 opscheplepel	70 gram	2 gram
Witlof, rauw	1 schaalte	70 gram	2 gram
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70 gram	9 gram
Witte bonen, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	11 gram
Witte kool, gekookt	1 opscheplepel	45 gram	1 gram
Witte kool, rauw	1 schaalte	50 gram	2 gram
Witte saus	1 sauslepel	25 gram	2 gram
Wokkels	1 handje	6 gram	4 gram
Worst, alle soorten	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Worst, Salam (droge worst), Turks	1 plak	15 gram	1 gram
Worstenbroodje	1 stuks	75 gram	26 gram
Wortelen, gekookt	1 opscheplepel	55 gram	3 gram
Wortelen, rauw	1 schaalte	70 gram	4 gram
Wortelsap	1 glas	200 gram	13 gram
Wrap, ongevuld	1 grote	70 gram	37 gram
<b>Y</b>			
Yakult	1 flesje	65 gram	10 gram
Yakult light	1 flesje	65 gram	7 gram
Yam, gekookt	1 stuks	110 gram	36 gram
Yoghurt, mager	1 schaalte	150 gram	6 gram
Yoghurt, mager, met vruchten, zonder suiker	1 schaalte	150 gram	8 gram

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Yoghurt, Activia, 0% vet, diverse smaken	1 portie	125 gram	12 gram
Yoghurt, Bulgaarse, mager of vol	1 schaaltje	150 gram	9 gram
Yoghurt, halfvol	1 schaaltje	150 gram	6 gram
Yoghurt, halfvol, lactosevrij	1 schaaltje	150 gram	3 gram
Yoghurt, halfvol, met vruchten	1 schaaltje	150 gram	20 gram
Yoghurt, Griekse, vol	1 schaaltje	150 gram	5 gram
Yoghurt, room- met vruchten	1 schaaltje	150 gram	21 gram
Yoghurt, room-, Grieks	1 bakje	150 gram	8 gram
Yoghurt, soja- met vruchten	1 schaaltje	150 gram	14 gram
Yoghurt, soja-,naturel, Alpro	1 schaaltje	150 gram	3 gram
Yoghurt, stracciatella-, vol	1 schaaltje	150 gram	26 gram
Yoghurt, Turkse, 10 of 4 % vet	1 schaaltje	150 gram	5 gram
Yoghurt, vanille-, halfvol	1 schaaltje	150 gram	20 gram
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150 gram	5 gram
Yoghurt, vol met vruchten	1 schaaltje	150 gram	23 gram
Yoghurtdrank met vruchten, Yomild	1 beker	250 gram	24 gram
Yoghurtdrank met zoetstof	1 beker	250 gram	10 gram
Yoghurtdrank, Actimel, vruchten	1 flesje	100 gram	12 gram
Yoghurtdrank, Actimel naturel 0% vet	1 flesje	100 gram	3 gram
Yoghurtdrank, Becel pro-activ	1 flesje	100 gram	5 gram
Yoghurtdrank, Fristi	1 beker	250 gram	21 gram
Yoghurtdrank, Fristi, geen suiker toegevoegd	1 beker	250 gram	10 gram
Yoghurtdrank, Optimel	1 beker	250 gram	10 gram
Yoghurtdrank, Vifit	1 beker	250 gram	21 gram
Yoghurtdrank, Yogho Yogho	1 beker	250 gram	30 gram
Yoghurtijs	1 bolletje	50 gram	13 gram
Yoghurtsnack, Breaker	1 stuks	200 gram	30 gram
Yogonaise	1 sauslepel	25 gram	3 gram
<b>Z</b>			
Zalm, blik	voor 1 toastje	15 gram	0 gram
Zalm, gekookt	1 moot	120 gram	0 gram
Zalm, gerookt	voor 1 toastje	10 gram	0 gram
Zalmsalade	voor 1 snee	25 gram	2 gram
Zalmsalade met aardappel	voor 1 snee	30 gram	5 gram
Zeewier, gedroogd	1 blaadje	3 gram	2 gram
Zemelen, haver	1 eetlepel	5 gram	3 gram
Zemelen, tarwe	1 eetlepel	5 gram	1 gram
Zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10 gram	1 gram
Zoetstof, Stevia	1 tabletje	1 gram	0 gram
Zoetstof, poeder	1 theelepeltje	1 gram	0 gram
Zonnebloemolie	1 eetlepel	10 gram	0 gram
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15 gram	2 gram
Zout, alle soorten	1 theelepeltje	2 gram	0 gram
Zout biscuitje (Tuc)	1 stuks	4 gram	2 gram
Zout koekje	1 stuks	5 gram	2 gram
Zoute stokjes	10 stuks	10 gram	7 gram
Zoute haring	Voor 1 snee	40 gram	1 gram



<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Koolhydraten</b>
Zoute haring	1 stuks	75 gram	2 gram
Zoutvlees, gekookt, Surinaams	1 portie	50 gram	0 gram
Zuiveldrank, Milk&Fruit, diverse smaken	1 beker	250 gram	30 gram
Zuivelspread, diverse smaken	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Zuivelspread light, diverse smaken	voor 1 snee	15 gram	1 gram
Zure bom	grote	100 gram	1 gram
Zure zult	voor 1 snee	15 gram	0 gram
Zuurkool, gekookt	1 opscheplepel	60 gram	1 gram
Zuurkool, rauw	1 opscheplepel	50 gram	0 gram
Zuurtje	1 stuks	5 gram	5 gram
Zuurtje, suikervrij	1 stuks	5 gram	0 gram
Zwarte bessen	1 schaalpje	100 gram	8 gram
Zwarte bessendrank	1 longdrinkglas	250 gram	38 gram
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	5 gram	0 gram

## **Aantekeningen / Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### **Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet**

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)