

# Koolhydraatvariatielijst

Diëtetiek



Beter voor elkaar

## Inhoudsopgave

Aardappelen	6
Alcoholische dranken	7
Niet alcoholische dranken	9
Brood en broodvervangers	12
Eieren	14
Fruit	14
Gebak/Banket	17
Koek	18
Graanproducten en bindmiddelen	20
Groenten	22
Kaas	25
Kruiden en specerijen	25
Melk en melkproducten	26
Noten en zaden	30
Hartige snacks	30
Vetten en oliën	32
Sauzen	33
Peulvruchten	34
Samengestelde gerechten	35
Soep	37
Sojaproducten en vleesvervangers	38
Suiker, zoet beleg	39
Snoep	40
Chocolade / Candybar	41
Vlees, vleeswaren en gevogelte	43
Vis en schaal- en schelpdieren	44
Lekkernijen rond de feestdagen	45
IJs	46
Burger King	47
McDonald's	49

## Inleiding

Het is belangrijk dat u als diabeet let op de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding. De hoeveelheid koolhydraten in uw voeding bepaalt mede de bloedglucosewaarden. Met koolhydraten zult u rekening moeten houden bij het aanbrengen van variatie in uw voeding

De volgende voedingsmiddelen bevatten koolhydraten:

- Zetmeel bevattende voedingsmiddelen zoals aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti, peulvruchten en graanproducten (zoals brood, crackers, knäckebröd, beschuit, bloem en maïzena);
- Fruit en ongezoete vruchtensappen;
- Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark. Uitgezonderd kaas;
- Voedingsmiddelen met toegevoegde suikers zoals koek, snoep, gebak, jam, limonade (wees matig met deze voedingsmiddelen).

Vlees(waren), vis, kip, ei, kaas, olie en (dieet)margarine/halvarine bevatten geen koolhydraten. Let wel, deze producten bevatten vaak meer vet. Ook voor vet en in het bijzonder verzadigd vet geldt: wees matig.

Deze koolhydraatvariatielijst bevat een groot aantal voedingsmiddelen en gerechten welke op alfabetische volgorde gerangschikt zijn in een productgroep.

Achter elk voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel gram koolhydraten erin voorkomt, verder wordt de consumptie-eenheid vermeld. Dit is de hoeveelheid die in het dagelijks leven gebruikt wordt. De consumptie-eenheid is de huishoudelijke maat, bijvoorbeeld 1 schaalpje of 1 snee.

De bladzijde indeling ziet er als volgt uit: in de eerste kolom staat het voedingsmiddel. In de tweede kolom staat het aantal gram koolhydraten per consumptie-eenheid. In de laatste kolom vindt u de consumptie-eenheid, met daarachter tussen haakjes het gewicht in grammen.

## Hoe werkt u met de koolhydraatvariatielijst?

U kunt een grote variatie in uw maaltijden aanbrenge. Met behulp van de getallen uit de variatielijst kunt u variëren. Hierbij is uitgegaan van het eetbare gedeelte van de voedingsmiddelen.

De gemiddelde hoeveelheid koolhydraten per maaltijd moet u bij het variëren aanhouden. Een kleine afwijking per maaltijd mag. Als uiterste grens kunt u 10 gram koolhydraten meer of minder gebruiken.

*Normaal eet u bijvoorbeeld bij het ontbijt of de lunch:*

2 sneden brood	32 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	00 gram koolhydraten
beleg: kaas	00 gram koolhydraten
magere vleeswaren	00 gram koolhydraten
1 beker halfvolle melk	<u>11 gram koolhydraten</u>
Totaal:	43 gram koolhydraten

*Dit kunt u vervangen door het volgende:*

3 beschuiten	21 gram koolhydraten
besmeerd met halvarine	00 gram koolhydraten
beleg: kaas	00 gram koolhydraten
gewone jam	09 gram koolhydraten
1 glas sinaasappelsap (150ml)	<u>14 gram koolhydraten</u>
Totaal:	44 gram koolhydraten

*Ook zou u kunnen kiezen voor:*

1 bord Brinta pap (zonder suiker, evt. met zoetstof)	26 gram koolhydraten
1 portie fruit	<u>16 gram koolhydraten</u>
Totaal:	42 gram koolhydraten

*Uw warme maaltijd kan er als volgt uitzien:*

1 kop ontvette bouillon	01 gram koolhydraten
1 stukje mager vlees	00 gram koolhydraten
ontvette jus	00 gram koolhydraten
1 portie groente	06 gram koolhydraten
3 aardappelen (150 g)	24 gram koolhydraten
1 schaaltje magere vla	<u>20 gram koolhydraten</u>
Totaal:	51 gram koolhydraten

*Eet u een Chinese maaltijd, dan kunt u bijvoorbeeld nemen:*

3 aardappelpfels foe yung hai	03 gram koolhydraten
2½ aardappellepel rijst	45 gram koolhydraten
½ plak kroepoek	07 gram koolhydraten
koffie zonder suiker	<u>00 gram koolhydraten</u>
Totaal:	55 gram koolhydraten

*Als laatste voorbeeld zou u kunnen kiezen voor:*

1 kop ontvette bouillon	01 gram koolhydraten
Wiener Schnitzel	05 gram koolhydraten
1 portie groente	06 gram koolhydraten
2 aardappelen	16 gram koolhydraten
1 sauslepel bolognese saus	03 gram koolhydraten
1 bolletje roomijs	11 gram koolhydraten
1 sauslepel chocoladesaus	<u>14 gram koolhydraten</u>
Totaal:	56 gram koolhydraten

Dit zijn nog maar enkele voorbeelden hoe u kunt variëren. Er zijn nog talrijke variatiemogelijkheden. Met behulp van deze koolhydraatvariatielijst kunt u de maaltijden samenstellen die u zelf wilt, als u de koolhydraten per maaltijd maar in de gaten houdt.

## Aardappelen

	<b>g kh*</b>	<b>eenheid</b>
Aardappelen, gebakken	08	1 aardappel (50 g)
Aardappelen, gekookt	08	1 stuks (50 g)
Aardappelkroket	08	1 stuks (30 g)
Aardappelpuree	07	1 aardappel (50 g)
Aardappelsalade	06	1 eetlepel (40 g)
Aardappelschijfjes	08	1 aardappel (50 g)
Bakbanaan	96	1 stuk (300 g)
Bataat, zoete aardappel	10	1 aardappel (50 g)
Cassave, zoete, gekookt	17	1 aardappel (50 g)
Cassave, zoete, rauw	18	1 aardappel (50 g)
Frites	19	1 aardappel (50 g)
Frites	57	1 bakje/zakje (150 g)
Frites, oven-	50	2 aardappels (100 g)
Pomtajer, bereid	09	1 aardappel (50 g)
Pomtajer, rauw	16	1 aardappel (50 g)
Rösti	11	1 aardappel (50 g)
Tajer	11	1 aardappel (50 g)
Yam	14	1 aardappel (50 g)

\* g kh = aantal grammen koolhydraten

## Alcoholische dranken

	g kh	eenheid
Advocaat	12	1 glaasje (50 ml)
Apfelkorn	04	1 glaasje (35 ml)
Baileys	03	1 glaasje (35 ml)
Bessenjenever	06	1 borrelglaasje (35 ml)
Bier, acoholvrij <0,1 %	12	1 bierglas (200 ml)
Bier, alcoholarm 0,1 – 1,2%	09	1 bierglas (200 ml)
Bier, light	10	1 bierglas (200 ml)
Bier, oud bruin	10	1 bierglas (200 ml)
Bier, pijpje	09	1 pijpje (300 ml)
Bier, pils	06	1 bierglas (200 ml)
Bier, zwaar, >7 vol% alcohol	08	1 bierglas (200 ml)
Brandewijn	00	1 glaasje (35 ml)
Calvados	00	1 glaasje (35 ml)
Campari	04	1 glaasje (35 ml)
Champagne	00	1 flute (85 ml)
Cider	06	1 glas (100 ml)
Citroenjenever	01	1 borrelglaasje (35 ml)
Cognac	00	1 glaasje (35 ml)
Crodino	19	1 flesje (125 ml)
Gin	00	1 glaasje (35 ml)
Gingerale	22	1 longdrinkglas (225 ml)
Irish coffee	13	1 glas (230 ml)
Jägermeister	05	1 glaasje (35 ml)
Jong/oude jenever	00	1 glaasje (35 ml)
Lambrusco wijn	03	1 wijnglas (150 ml)
Likeur, < 15 vol% alcohol	10	1 glaasje (35 ml)
Likeur, > 25 vol% alcohol	10	1 glaasje (35 ml)
Likeur, 15–25 vol% alcohol	10	1 glaasje (35 ml)
Madeira	01	1 eetlepel (10 ml)
Muscatel	14	1 glaasje (100 ml)
Pleegzusterbloedwijn	21	1 wijnglas (150 ml)
Port	07	1 glaasje (50 ml)
Rode wijn	05	1 wijnglas (150 ml)
Rosé	05	1 wijnglas (150 ml)
Rum cola	19	1 longdrinkglas (225 ml)

Rum	00	1 glaasje (35 ml)
Sherry	02	1 glaasje (50 ml)
Sonnema, berenburg	00	1 glaasje (35 ml)
Spaanse zoete wijn	22	1 wijnglas (150 ml)
Vermouth, zoet	08	1 glaasje (50 ml)
Vieux	00	1 glaasje (35 ml)
Madeira	01	1 eetlepel (10 ml)
Muscatel	14	1 glaasje (100 ml)
Pleegzusterbloedwijn	21	1 wijnglas (150 ml)
Port	07	1 glaasje (50 ml)
Rode wijn	05	1 wijnglas (150 ml)
Rosé	05	1 wijnglas (150 ml)
Rum cola	19	1 longdrinkglas (225 ml)
Rum	00	1 glaasje (35 ml)
Sherry	02	1 glaasje (50 ml)
Sonnema, berenburg	00	1 glaasje (35 ml)
Spaanse zoete wijn	22	1 wijnglas (150 ml)
Vermouth, zoet	08	1 glaasje (50 ml)
Vieux	00	1 glaasje (35 ml)
Whisky	00	1 glaasje (35 ml)
Wijn, alcoholvrij	05	1 wijnglas (150 ml)
Wit bier	07	1 bierglas (250 ml)
Witte wijn droog	01	1 wijnglas (150 ml)
Witte wijn zoet	09	1 wijnglas (150 ml)
Wodka	00	1 glaasje (35 ml)



**Niet alcoholische dranken**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
AA-drink, high energy	54	1 flesje (330 ml)
AA-drink, isotone	19	1 flesje (330 ml)
AA-drink, multi nine	43	1 flesje (330 ml)
AA-drink, sportwater	00	1 flesje (330 ml)
Appelsap, gemiddeld	15	1 glas (150 ml)
Ananassap, ongezoet	17	1 glas (150 ml)
Bessensap, ongezoet	14	1 glas (150 ml)
Bitter lemon	25	1 longdrinkglas (250 ml)
Bitter lemon, light	03	1 longdrinkglas (250 ml)
Cappucino, zonder suiker	01	1 kopje (125 ml)
Cassis	28	1 longdrinkglas (250 ml)
Cassis, light	03	1 longdrinkglas (250 ml)
Citroensap	01	1 eetlepel (15 ml)
Cola	24	1 longdrinkglas (250 ml)
Cola, light/zero	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Coolbest, gemiddeld	22	1 glas (200 ml)
Crystal Clear, gemiddeld	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Diksap, gemiddeld (20 ml siroop)	11	1 glas (150 ml)
Druivensap, gemiddeld	24	1 glas (150 ml)
Dubbeldrank, gemiddeld	26	1 glas (200 ml)
Dubbelfrisss	16	1 longdrinkglas (250 ml)
Dubbelfrisss, light	09	1 longdrinkglas (250 ml)
Extran, hypotone dorstlesser	04	1 bekertje (100 ml)
Extran, lemon ice orange	39	1 flesje (330 ml)
Frisdrank, gemiddeld	24	1 longdrinkglas (250 ml)
Frisdrank, light, gemiddeld	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Fruitsmoothie	27	1 longdrinkglas (250 ml)
Grapefruitsap, ongezoet	11	1 glas (150 ml)
Hero, Fruit2Day, gemiddeld	27	1 flesje (200 ml)
Hero, Fruitontbijt, gemiddeld	40	1 flesje (330 ml)
Ice tea	18	1 longdrinkglas (250 ml)
Ice tea, light	00	1 longdrinkglas (250 ml)

Isostar, fast hydration, can, alle smaken	17	1 blikje (250 ml)
Isostar, fast hydration, pet, alle smaken	34	1 portie (500 ml)
Isostar, fast hydration, powder, alle smaken	07	1 portie (8 g)
Isostar, long energy, powder	75	1 portie (79 g)
Isostar, powertabs	19	1 portie (500 ml)
Isostar, recovery, powder	35	1 portie (50 ml)
Jus d'orange, vers geperst	15	1 glas (150 ml)
Koffie, espresso, zonder suiker	00	1 kopje (75 ml)
Koffie, met melk en suiker	06	1 kopje (125 ml)
Koffie, met melk, zonder suiker	01	1 kopje (125 ml)
Koffie, verkeerd, zonder suiker	04	1 kopje (125 ml)
Koffie, zonder melk, met suiker	05	1 kopje (125 ml)
Koffie, zonder suiker en melk	00	1 kopje (125 ml)
Limonadesiroop gemiddeld (35 ml siroop)	21	voor 1 glas (150 ml)
Limonadesiroop, suikervrij (35 ml siroop )	00	voor 1 glas (150 ml)
Perensap, ongezoet	13	1 glas (150 ml)
Red Bull	28	1 blikje (250 ml)
Red Bull, light	00	1 blikje (250 ml)
Rivella, light	03	1 longdrinkglas (250 ml)
Royal Club, light	00	1 glas (150 ml)
Rozenbottelsiroop, puur, (35 ml siroop)	19	1 glas (150 ml)
Sap, vruchten- ongezoet	17	1 glas (150 ml)
Seven-up	24	1 longdrinkglas (250 ml)
Seven-up, light	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Sinaasappelsap, gemiddeld	13	1 glas (150 ml)

Sinas	24	1 longdrinkglas (250 ml)
Sinas, light	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Spa & Fruit	27	1 longdrinkglas (250 ml)
Spa & Fruit, light	5	1 longdrinkglas (250 ml)
Spa Clear	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Spa rood/blauw	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Sprite	24	1 longdrinkglas (250 ml)
Sprite, light	00	1 longdrinkglas (250 ml)
Taksi	19	1 glas (150 ml)
Thee, alle soorten-	00	1 kopje (125 ml)
Thee, met melk en suiker	05	1 kopje (125 ml)
Thee, met melk, zonder suiker	00	1 kopje (125 ml)
Thee, met suiker	05	1 kopje (125 ml)
Tomatensap, gemiddeld	06	1 glas (200 ml)
Tonic	20	1 longdrinkglas (250 ml)
Vruchtendrank, tweedrank	17	1 glas (150 ml)
Vruchtenlimonade, light, met koolzuur	02	1 glas (150 ml)
Water, bron-, mineraal-, soda-	00	1 longdrinkglas (250 ml)

<b>Brood en broodvervangers</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Allison brood	14	1 snee (35 g)
Bagel	19	1 stuks (35 g)
Beschuit, volkoren, meergranen, natrium arm	07	1 stuks (10 g)
Beschuitbol	18	1 stuks (25 g)
Blue band goede start brood	14	1 snee (35 g)
Brood zonder korst	09	1 snee (20 g)
Bruin broodje	23	1 stuks (50 g)
Bruin pistolet	23	1 stuks (50 g)
Bruin stokbrood	04	1 stukje (10 g)
Ciabattabrood	10	1 snee (20 g)
Cracker Wasa, gemiddeld	07	1 stuks (15 g)
Cracker, eiwitarm	04	1 stuks (5 g)
Cracker, pakje van vijf	02	1 stuks (3 g)
Cracker, vitalu	11	1 stuks (15 g)
Cracotte, volkoren/naturel	11	1 stuks (15 g)
Creaker, glutenvrij, glutafin	07	1 stuks (10 g)
Creamcracker	07	1 stuks (10 g)
Croissant, gemiddeld	17	1 stuks (40 g)
Donker roggebrood	15	1 snee (45 g)
Eiwitarmbrood	18	1 snee (35 g)
Geroosterd brood/toast	07	1 snee (10 g)
Glutenvrij brood	14	1 snee (35 g)
Ham/kaascroissant	19	1 stuks (70 g)
Italiaanse bol	52	1 stuks (100 g)
Kaas en uien brood	12	1 snee (35 g)
Kaascroissant	17	1 stuks (60 g)
Knäckebröd, goudbruin/ lichtgewicht/maanzaad	10	1 stuks (15 g)
Knäckebröd, sandwich	14	1 stuks (30 g)
Koolhydraatarm brood	07	1 snee (35 g)
Krentenbol	26	1 stuks (50 g)
Krentenbrood met spijs	18	1 snee (35 g)
Krentenbrood zonder spijs	19	1 snee (35 g)
Krentenwegge	31	1 snee (60 g)

Licht roggebrood	12	1 snee (25 g)
Maïsbrood	15	1 snee (35 g)
Maïsbroodje	24	1 stuks (45 g)
Matse, teacracker, groot	08	1 stuks (10 g)
Meergranenbrood	13	1 snee (35 g)
Mueslibrood	17	1 snee (35 g)
Natriumarm brood	16	1 snee (35 g)
Noten brood	12	1 snee (35 g)
Ontbijtkoek, gemiddeld	19	1 plak (30 g)
Pandabrood	13	1 snee (35 g)
Pitabroodje	23	1 stuks (45 g)
Rijstewafel	06	1 stuks (5 g)
Sesam knäckebröd	07	1 stuks (10 g)
Shoarmabroodje	26	1 stuks (50 g)
Speltbrood	15	1 snee (35 g)
Suikerbrood	29	1 snee (45 g)
Tarwe, bruinbrood	16	1 snee (35 g)
Tarwerogge volkorenbrood	14	1 snee (35 g)
Turks brood	15	1 snee (30 g)
Vezelrijk knäckebröd	05	1 stuks (10 g)
Volkoren brood	14	1 snee (35 g)
Volkoren broodje	20	1 stuks (50 g)
Volkoren knäckebröd	06	1 stuks (10 g)
Volkoren krentenbrood	17	1 snee (35 g)
Waldkorn brood	13	1 snee (35 g)
Waldkorn broodje	19	1 stuks (50 g)
Wasa, sandwich, alle smaken	17	1 pakje
Wit broodje	26	1 stuks (45 g)
Wit broodje met sesamzaad	24	1 stuks (45 g)
Wit melkbrood	18	1 snee (35 g)
Wit pistolet	26	1 stuks (50 g)
Wit stokbrood	05	1 stukje (10 g)
Zonnebloempitten brood	15	1 snee (35 g)
Zuurdesembrood	20	1 snee (50 g)

**Eieren**

Ei, gebakken/gekookt/gevuld/  
roer/omelet

**g kh eenheid**

00 1 stuks (50 g)

**Fruit**

Aalbessen  
Aardbeien  
Aardbeien, op siroop  
Abrikozen, gedroogd  
Abrikozen, geweekt  
Abrikozen, op siroop  
Abrikozen, vers  
Ananas, op siroop  
Ananas, vers  
Appel, met schil  
Appel, zonder schil  
Appelmoes, met suiker  
Appelpuree, zonder suiker  
Appeltjes, gedroogd/gekweekt  
Avocado  
Banaan  
Blauwe bessen  
Bosbessen op siroop  
Bosbessen  
Bramen  
Carambola  
Cranberries, vers  
Cranberry-, met suiker  
Dadel, geconfijt  
Dadel, vers  
Druiven  
Frambozen  
Frambozen, op siroop  
Fruitcocktail, op siroop  
Gember, op siroop  
Granaatappel

**g kh eenheid**

05 1 schaaltje (100 g)  
05 1 schaaltje (100 g)  
21 1 schaaltje (125 g)  
05 1 stuks (9 g)  
08 1 eetlepel (25 g)  
06 1 stuks (40 g)  
02 1 stuks (24 g)  
05 1 schijfje (35 g)  
12 1 schijf (100 g)  
16 1 stuks (135 g)  
14 1 stuks (120 g)  
34 1 schaaltje (205 g)  
24 1 schaaltje (200 g)  
14 1 schaaltje (3 g)  
06 1 halve (90 g)  
26 1 middelgr. (136g)  
11 1 schaaltje (100 g)  
23 1 schaaltje (125 g)  
06 1 schaaltje (100 g)  
08 1 schaaltje (125 g)  
11 1 stuks (155 g)  
03 1 schaaltje (125 g)  
17 1 eetlepel (40 g)  
04 1 stuks (6 g)  
02 1 stuks (6 g)  
21 1 trosje (125 g)  
05 1 schaaltje (100 g)  
28 1 schaaltje (125 g)  
26 1 schaaltje (150 g)  
03 1 bolletje (5 g)  
25 1 stuks (150 g)

Grapefruit	10	1 stuk (150 g)
Grapefruit, op siroop	19	1 schaalte (125 g)
Guave	15	1 stuks (90 g)
Kaki	28	1 stuks (150 g)
Kersen	23	1 schaalte (200)
Kersen, op siroop	18	1 schaalte (100 g)
Kiwi	09	1 stuks (75 g)
Kokos	00	1 eetlepel (10 g)
Krenten	09	1 eetlepel (10 g)
Kruisbessen	11	1 schaalte (125 g)
Kumquat	02	1 stuks (10 g)
Lychee	02	1 stuks (10 g)
Mandarijn	05	1 stuks (55 g)
Mandarijn, op siroop	18	1 schaalte (125 g)
Mango	25	1 halve (175 g)
Meloen, blokjes, op siroop	29	1 schaalte (150 g)
Mineola	08	1 stuks (90 g)
Morellen	22	1 schaalte (200 g)
Nectarine	06	1 stuks (90 g)
Netmeloen	07	1 schijf (120 g)
Olijven	00	5 stuk (10 gr)
Papaya	12	1 schaalte (150 g)
Passievrucht	01	1 stuks (15 g)
Peer	15	1 stuks (130 g)
Peren, gedroogd/geweekt	02	1 stuks (3 g)
Peren, op siroop	18	1 schaalte (125 g)
Perzik	09	1 stuks (110 g)
Perziken, op (lichte) siroop	18	1 schaalte (125 g)
Pruim	04	1 stuks (40 g)
Pruimen, gedroogd	02	1 stuks (5 g)
Pruimen, geweekt	03	1 stuks (10 g)
Pruimen, op siroop	19	1 schaalte (125 gr)
Rabarbermoes, met suiker	29	1 schaalte (200 g)
Rode bessen	04	1 schaalte (100 g)
Rozijnen	07	1 eetlepel (10 g)
Rozijnen	11	1 doosje (15 g)
Sinaasappel	10	1 stuks (130 g)

Stoofpeertjes	18	1 schaaltje (125 g)
Suikermeloen	09	1 schijf (150 g)
Sukade	14	1 eetlepel (20 g)
Tutti-frutti, gedroogd/geweekt	47	1 schaaltje (80 g)
Vijgen, gedroogd	11	1 stuks (20 g)
Vijgen, vers	10	1 stuks (50 g)
Vossebessen,	09	1 schaaltje (100 g)
Vruchten, op eigen sap	13	1 schaaltje (125 g)
Vruchten, op siroop	19	1 schaaltje (125 g)
Vruchten, op water	10	1 schaaltje (125 g)
Watermeloen	12	1 schijf (150 g)
Zwarte bessen	08	1 schaaltje (100 g)



**Gebak/Banket**

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
Amandelbroodje	30		1 stuks (60 g)
Appelbol	47		1 stuks (175 g)
Appelcarré	43		1 stuks (110 g)
Appelflap	36		1 stuks (100 g)
Appelkruimelvlaai	50		1 punt (110 g)
Appeltaart	42		1 punt (115 g)
Baklava	37		1 stuks (75 g)
Berlinerbol	37		1 stuks (80 g)
Bladerdeeg	16		1 plak (40 g)
Bolus	32		1 stuks (65 g)
Bossche bol	21		1 stuks (75 g)
Brownie	36		1 stuks (65 g)
Cake	14		1 plak (30 g)
Chipolatagebak	40		1 punt (100 g)
Crème au beurre schuimgebak	38		1 punt (100 g)
Donut	20		1 stuks (55 g)
Hazelnootgebak	40		1 stuks (70 g)
Koffiebroodje	36		1 stuks (75 g)
Kruimelvlaai	37		1 punt (110 g)
Kwarktaart	25		1 punt (115 g)
Luikse wafel	29		1 stuks (50 g)
Marsepeingebak	32		1 stuks (80 g)
Mocca-crème gebak	38		1 stuks (100 g)
Mon chou-taart	33		1 punt (100 g)
Moorkop	11		1 stuks (65 g)
Muffin	22		1 stuks (50 g)
Petit four (groot)	19		1 stuks (50 g)
Puddingbroodje	38		1 stuks (100 g)
Rijstevlaai	29		1 punt (85 g)
Rozijnen/Gevulde cake	16		1 plak (30 g)
Scone	21		1 stuks (50 g)
Slagroomsoes	07		1 stuks (45 g)
Slagroomsoesje	02		1 stuks (15 g)
Slagroomtaart	27		1 punt (85 g)

Stroopwafel	21	1 stuks (30 g)
Tompouce	37	1 stuks (100 g)
Vruchtengebak met room	27	1 stuks (85 g)
Vruchtenvlaai	35	1 punt (85 g)
Zoenen/Schuimzoen	09	1 stuks (15 g)

<b>Koek</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
All Bran reep, gemiddeld	19	1 stuks (40 g)
Bastognekoek	07	1 stuks (10 g)
Biscuit (Digestive, groot, volkoren, waaier)	09	1 stuks (15 g)
Biscuit (Maria, klein, knappertje, glutenvrij)	04	1 stuks (10 g)
Bitterkoekje	07	1 stuks (10 g)
Bokkenpootje	06	1 stuks (10 g)
Boterkoek	11	1 blokje (20 g)
Botertong	07	1 stuks (10 g)
Café noir	09	1 stuks (10 g)
Chocolade biscuit	07	1 stuks (10 g)
Chocopops reep, gemiddeld	19	1 stuks (22 g)
Eierkoek	43	1 stuks (65 g)
Evergreen Liga alle soorten	12	1 stuks (19 g)
Fruitbiscuit	10	1 stuks (13 g)
Fruitreep, gemiddeld	24	1 stuks (33 g)
Gevulde koek (ook: kano's/rondo's)	35	1 stuks (60 g)
Hartige biscuit	08	1 stuks (12 g)
Haverkoek	24	1 stuks (45 g)
IJswafel	02	1 stuks (2 g)
Jodekoek	13	1 stuks (20 g)
Kokosmakroon	29	1 stuks (50 g)
Krakeling	06	1 stuks (10 g)
Kruidkoek	21	1 plak (30 g)
Kruidnootjes	07	10 stuks (10 g)
Lange vinger	04	1 stuks (5 g)

Mergpijpje, groot	34	1 stuks (55 g)
Mergpijpje, klein	18	1 stuks (30 g)
Mueslikoek	16	1 stuks (30 g)
Mueslireep (diverse soorten)	13	1 stuks (25 g)
Nizza kokos koek	08	1 stuks (10 g)
Oranjekoek	49	1 stukje (100 g)
Rozekoek	33	1 stuks (10 g)
Pennywafel	08	1 stuks (15 g)
Pepernoten	06	3 stuks (10 g)
Prince, Chocoprince	17	1 stuk (25 g)
Roomboterkoekje	06	1 stuks (10 g)
Scholiertje	09	1 stuks (15 g)
Schuimkoekje/meringue	08	1 stuks (10 g)
Special K reep, gemiddeld	17	1 stuks (22 g)
Speculaasje	05	1 stuks (7 g)
Spekkoek	09	1 punt (35 g)
Sprits groot	16	1 stuks (25 g)
Sprits klein	06	1 stuks (10 g)
Suikervrij koekje	03	1 stuks (10 g)
Taai-taai, klein	04	1 stuks (5 g)
Vruchtenkoekje	08	1 stuks (10 g)
Yoghurt biscuit	13	1 stuks (18 g)

<b>Graanproducten en bindmiddelen</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Aardappelmeel	08	1 eetlepel (10 g)
Bloem (Rogge-, Tarwe-, Patent-,)	07	1 eetlepel (10 g)
Boekweitmeel	07	1 eetlepel (10 g)
Brinta	03	1 eetlepel (5 g)
Brinta, Wake Up, drinkontbijt, poeder	20	1 zakje (25 g)
Bulgur, gekookt	09	1 opscheplepel (60 g)
Choco cornflakes	23	1 portie (30 g)
Cornflakes	25	1 portie (30 g)
Couscous, gekookt	15	1 opscheplepel (60 g)
Cruesli	29	1 portie (45 g)
Custardpoeder	09	1 eetlepel (10 g)
Fusilli, gekookt, zonder saus	13	1 opscheplepel (45 g)
Gelatinepoeder zonder suiker	00	1 eetlepel (10 g)
Gerst, gaar	10	1 opscheplepel (50 g)
Gierst, gekookt	12	1 opscheplepel (50 g)
Gistkorrels, vers	00	1 eetlepel (15 g)
Gort	07	1 eetlepel (10 g)
Griesmeel, onbereid	07	1 eetlepel (9 g)
Havermout	03	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's overig, gemiddeld	03	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's Special K, gemiddeld	04	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's, All Bran, gemiddeld	02	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's, Choco Pops	03	1 eetlepel (4 g)
Macaroni, zonder saus, gekookt	12	1 opscheplepel (45 g)
Macaroni, volkoren-, zonder saus, gekookt	10	1 opscheplepel (45 g)
Maïsmeel	08	1 eetlepel (10 g)
Maïzena	04	1 eetlepel (5 g)
Mie, zonder saus, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Miehoen, zonder saus, gekookt	37	1 opscheplepel (45 g)
Muesli, gemiddeld	06	1 eetlepel (10 g)
Noedels, zonder saus, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Pannenkoekmeel gemiddeld	07	1 eetlepel (10 g)
Parelgort	07	1 eetlepel (10 gr)

Poffertjesmix gemiddeld	07	1 eetlepel (10 g)
Puddingpoeder, gemiddeld	09	1 eetlepel (10 g)
Rijst, gekookt	18	1 opscheplepel (55 g)
Rijst, overig, gemiddeld	17	1 opscheplepel (55 g)
Rijstbloem	02	1 eetlepel (3 g)
Roti, alleen koek	43	1 stuks (85 g)
Spaghetti, volkoren-, zonder saus, gekookt	21	1 portie (90 g)
Spaghetti, zonder saus, gekookt	25	1 portie (90 g)
Tacoschelp	06	1 stuks (10 g)
Tagliatelle	36	1 opscheplepel (50 g)
Tarwekiemen	02	1 eetlepel (5 g)
Tarwezemelen	01	1 eetlepel (5 g)
Zelfrijzend bakmeel	07	1 eetlepel (10 g)
Zilvervliesrijst	15	1 opscheplepel (55 g)

## Groenten

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Amsoi, gekookt	01	1 opscheplepel (55 g)
Amsterdamse ui	00	1 stuks (2 gram)
Andijvie, gekookt	01	1 opscheplepel (70 g)
Andijvie, rauw	00	1 opscheplepel (15 g)
Artisjokbodem, gaar	04	1 stuks (40 g)
Asperges, gekookt	01	1 stuks (35 g)
Atjar tjampoer	02	1 eetlepel (40 g)
Aubergine, gekookt	02	1 opscheplepel (60 g)
Augurken, gemiddeld	00	1 stuks (10 g)
Bamboespruiten, gekookt	03	1 opscheplepel (50 g)
Bami/Nasi groente, vers	01	1 opscheplepel (50 g)
Bieten, gekookt	02	1 opscheplepel (50 g)
Bieten, zoetzuur	04	1 opscheplepel (50 g)
Bleekselderij, gekookt	01	1 opscheplepel (55 g)
Bleekselderij, rauw	01	1 schaalte (70 g)
Bloemkool, gekookt	01	1 opscheplepel (55 g)
Bloemkool, rauw	02	1 schaalte (70 g)
Boerenkool, gekookt	03	1 opscheplepel (85 g)
Bosui, rauw	02	1 stuks (40 g)
Broccoli, gekookt	00	1 opscheplepel (50 g)
Cantharellen, gekookt	01	1 opscheplepel (50 g)
Champignons, gebakken/gekookt	00	1 opscheplepel (50g)
Cherrytomaatje, rauw	00	1 stuks (10 g)
Chinese kool, gekookt	02	1 opscheplepel (60 g)
Coleslaw	04	1 opscheplepel (55 g)
Courgette, gekookt	01	1 opscheplepel (60 g)
Dagoeblad	03	1 opscheplepel (50 g)
Doperwt (gekookt/diepvries/blik)	06	1 opscheplepel (60 g)
Doperwt met wortel, diepvries	06	1 opscheplepel (60 g)
Flageolets, gekookt	11	1 opscheplepel (60 g)
Groene kool, gekookt	01	1 opscheplepel (45 g)
IJsbergsla, rauw	00	1 schaalte (25 g)
Indische roerbakgroente	02	1 opscheplepel (50 g)
Italiaanse roerbakgroente	02	1 opscheplepel (60 g)

Knolselderij, gekookt	03	1 opscheplepel (55 g)
Komkommer	01	1 opscheplepel (50 g)
Koolraap, gekookt	01	1 opscheplepel (30 g)
Koolrabi, gekookt	02	1 opscheplepel (50 g)
Kousenband, gekookt	01	1 opscheplepel (50 g)
Maïs, gekookt	20	1 kolf (175 g)
Mexicaanse roerbakgroente	04	1 opscheplepel (50 g)
Molsla, rauw	02	1 schaaltje (25 g)
Oesterzwammen, gekookt	01	1 opscheplepel (50 g)
Okra	00	1 stuks (10 g)
Paksoi, gekookt	01	1 opscheplepel (60 g)
Paksoi, rauw	00	1 schaaltje (25 g)
Paprika gekookt, gemiddeld	03	1 stuks (65 g)
Paprika, rauw, gemiddeld	04	1 stuks (135 g)
Pastinaak, gekookt	06	1 opscheplepel (55 g)
Peultjes, gekookt	02	1 opscheplepel (40 g)
Pompoen	01	1 opscheplepel (50 g)
Postelein, gekookt	02	1 opscheplepel (80 g)
Prei, gekookt	02	1 opscheplepel (80 g)
Provençaalse roerbakgroente,	06	1 opscheplepel (50 g)
Raapstelen, gekookt	01	1 opscheplepel (60 g)
Raapstelen, rauw	00	1 opscheplepel (20 g)
Rabarber, rauw	02	1 schaaltje (125 gram)
Rabarbermoes, met suiker	09	1 opscheplepel (60 g)
Radijs, rauw	00	1 stuks (8 g)
Rauwkost van bladgroente, zonder saus	01	1 schaaltje (25 g)
Rauwkost van vaste groente, zonder saus	02	1 schaaltje (70 g)
Rauwkost, met slasaus	03	1 schaaltje (80 g)
Rettich, rauw	01	1 eetlepel (15 g)
Rodekool, blik / glas	04	1 opscheplepel (45 g)
Rodekool, gekookt	01	1 opscheplepel (45 g)
Rodekool, met appeltjes	05	1 opscheplepel (45 g)
Savooie kool, gekookt	01	1 opscheplepel (45 g)

Schorseneren, gekookt	13	1 opscheplepel (75 g)
Shii-take, gekookt	01	1 opscheplepel (50 g)
Sla, alle soorten, gekookt	02	1 opscheplepel (80 g)
Sla, alle soorten, rauw	00	1 schaaltje (25 g)
Snijbieten, gekookt	02	1 opscheplepel (80 g)
Snijbonen, gekookt	01	1 opscheplepel (55 g)
Sperziebonen, gekookt	01	1 opscheplepel (40 g)
Spinazie, à la crème	04	1 opscheplepel (80 g)
Spinazie, gekookt	01	1 opscheplepel (70 g)
Spitskool, gekookt	01	1 opscheplepel (45 g)
Spruitjes, gekookt	04	1 opscheplepel (70 g)
Suikermaïs, gekookt	03	1 opscheplepel (30 g)
Surinaamse amarant/klaroen	04	1 eetlepel (50 g)
Taugé, gekookt	02	1 opscheplepel (45 g)
Taugé, rauw	04	1 schaaltje (125 g)
Tomaat	02	1 stuks (70 g)
Tuinbonen, gekookt	02	1 opscheplepel (50 g)
Tuinkers/sterkers	00	voor 1 snee (2 g)
Ui, gebakken	01	1 opscheplepel (25 g)
Ui, gekookt	02	1 opscheplepel (25 g)
Ui, rauw	07	1 stuks (100 g)
Veldsla, gekookt	04	1 opscheplepel (80 g)
Veldsla, rauw	01	1 schaaltje (25 g)
Venkel, gekookt	01	1 opscheplepel (50 g)
Witlof, gekookt	02	1 opscheplepel (70 g)
Witlof, rauw	02	1 schaaltje (70 g)
Witte kool, gekookt	01	1 opscheplepel (45 g)
Wortelen, gekookt	03	1 opscheplepel (55 g)
Wortelen, rauw	02	1 opscheplepel (30 g)
Zilveruitjes, natriumarm	01	10 stuks (20 g)
Zilveruitjes, zoetzuur	01	10 stuks (20 g)
Zilveruitjes, zoetzuur, zonder suiker	01	10 stuks (20 g)
Zoetzure paprika	01	1 opscheplepel (50 g)
Zuurkool, gekookt	01	1 opscheplepel (60 g)
Zuurkool, natriumarm	02	1 opscheplepel (60 g)
Zuurkool, rauw	00	1 opscheplepel (50 g)



**Kaas**

Alle soorten kaas

**g kh eenheid**

00 n.v.t.

**Uitzondering:**

Mozzarella

06 1 bolletje (125 g)

**Kruiden en specerijen**

Azijn

**g kh eenheid**

00 1 eetlepel (15 ml)

Garnalenpasta, trassie

00 1 theelepel (5 g)

Gomasio

00 1 theelepel (5g)

Kappertjes

00 1 theelepel (3 g)

Kokos

00 1 eetlepel (10 g)

Kruiden, divers

00 1 theelepel (5 g)

Kruidenmix, Bami-, Nasi-

04 p.p (¼ zakje)

Kruidenmix, Salade

02 1 eetlepel (3 g)

Kruidenmix, Spaghetti-, Macaroni-

08 p.p. (¼ zakje)

Mosterd

00 1 theelepel (5 g)

Pesto

00 1 theelepel (5 g)

Sambal oelek

00 1 theelepel (3 g)

Sambal oelek, natriumarm

00 1 theelepel (3 g)

Tahin, sesampasta

01 1 eetlepel (15 g)

Zout, alle soorten

00 1 theelepel (2 g)

<b>Melk en melkproducten</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Actimel, alle smaken	12	1 flesje (100 ml)
Actimel, light	03	1 flesje (100 ml)
Activia, drink	25	1 longdrinkglas (225 ml)
Activia, yoghurtproduct, muesli	18	1 bekertje (125 ml)
Activia, yoghurtproduct, overige smaken	16	1 bekertje (125 ml)
Almhof, milde roeryoghurt	08	1 schaaltje (150 ml)
Almhof, milde roomyoghurt, fruitsmaken	21	1 schaaltje (150 ml)
Amandelpudding met kersensaus	30	1 schaaltje (150 ml)
Bavarois	30	1 schaaltje (125 g)
Biogarde yoghurt, halfvol	06	1 schaaltje (150 ml)
Boer'n vla, zuivelhoeve, alle smaken	23	1 schaaltje (150 ml)
Boer'n yoghurt, overige smaken	23	1 schaaltje (150 ml)
Breaker, alle smaken	29	1 portie (200 ml)
Bulgaarse magere yoghurt	09	1 schaaltje (150 ml)
Bulgaarse volle yoghurt	09	1 schaaltje (150 ml)
Bulgaarse yoghurt met vruchten	26	1 schaaltje (150 ml)
Chipolatapudding	36	1 schaaltje (150 ml)
Chocolademelk, halfvol	31	1 beker (250 ml)
Chocolademelk, light	13	1 beker (250 ml)
Chocolademelk, mager	29	1 beker (250 ml)
Chocolademelk, vol	30	1 beker (250 ml)
Chocolademousse	14	1 stuks (60 g)
Chocoladepudding met saus	27	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladepudding	28	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladevla, mager	23	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladevla, vol	22	1 schaaltje (150 ml)
Crème fraîche	01	1 eetlepel (20 g)
Danio, breakfast, halfvolle kwark, alle smaken		
Danio, halfvolle fruitkwark, gemiddeld	23	1 schaaltje (150 ml)
Danio, halfvolle kwark, stracciatella	28	1 schaaltje (150 ml)
Danio, luchtige kwark, alle smaken	24	1 portie (125 ml)

Emmi, caffè latte, cappuccino	23	1 beker (230 ml)
Emmi, caffè latte, macchiato	18	1 beker (230 ml)
Frambozenpudding met bessensaus	30	1 schaaltje (150 ml)
Fristi	16	1 pakje (200 ml)
Fristi, geen suiker toegevoegd	08	1 pakje (200 ml)
Fruitmilk, gemiddeld	21	1 longdrinkglas (225 ml)
Geitenmelk	11	1 beker (250 ml)
Goede Morgen, drink, alle smaken	21	1 longdrinkglas (225 ml)
Griekse room yoghurt	08	1 schaaltje (150 ml)
Griesmeelpap, zonder suiker	22	1 schaaltje (150 ml)
Griesmeelpudding met bessensap	32	1 schaaltje (150 ml)
Halfroom	00	1 eetlepel (10 ml)
Halfvolle kwark,	05	1 schaaltje (150 g)
Halfvolle melk	12	1 beker (250 ml)
Hangop	05	1 schaaltje (150 ml)
Havermoutpap, zonder suiker	12	1 schaaltje (150 ml)
Karamelpudding	34	1 schaaltje (150 ml)
Karnemelk	09	1 beker (250 ml)
Karnemelk, met vruchten	21	1 beker (250 ml)
Karnemelkse(bloem)pap, zonder suiker	12	1 schaaltje (150 ml)
Karnemelksegortepap	11	1 schaaltje (150 ml)
Kefir	05	1 schaaltje (150 g)
Koffiecreamer, alle soorten	03	1 theelepeltje (5 g)
Koffiemelk, halfvol, mager, vol	01	1 cupje (8 ml)
Koffiemelkpoeder	01	1 zakje (2 g)
Koffieroom	00	1 cupje (8 ml)
Kokosmelk	15	1 beker (250 ml)
Kwark, (biogarde, mager, halfvol, vol)	06	1 schaaltje (150 g)
Magere gecondenseerde melk	06	1 eetlepel (10 ml)
Magere kwark,	07	1 schaaltje (150 g)
Magere melk	12	1 beker (250 ml)
Magere melkpoeder	02	1 eetlepel (3 ml)
Melk, calcium plus	13	1 beker (250 ml)
Milk&Fruit	31	1 beker (250 ml)
Milkshake	48	1 beker (250 ml)
Mona griesmeelpudding,	35	1 schaaltje (150 ml)

Mona kwark, alle smaken	23	1 schaaltje (150 ml)
Mona pudding, chipolata-, bitterkoekjes-	39	1 schaaltje (150 ml)
Mona pudding, frambozen- en karamel-	30	1 schaaltje (150 ml)
Mona, vlaflip, alle smaken	30	1 portie (190 ml)
Optimel kwark	07	1 schaaltje (150 ml)
Optimel vla	13	1 schaaltje (150 ml)
Optimel yoghurt, alle smaken	08	1 schaaltje (150 ml)
Optimel, drink, alle soorten	09	1 longdrinkglas (225 ml)
Pro-Active, yoghurt, alle smaken	10	1 portie (125 ml)
Pro-Active, yoghurtdrink, alle smaken	06	1 flesje (100 ml)
Rauwe melk	11	1 beker (250 ml)
Rijstepap, zonder suiker	17	1 schaaltje (150 ml)
Rijstmelk	23	1 beker (250 ml)
Slagroom, geklopt, met suiker	02	1 eetlepel (10 ml)
Slagroom, imitatie, spuitbus	01	1 eetlepel (10 ml)
Slagroom, imitatie, zonder suiker	00	1 eetlepel (10 ml)
Slagroom, ongeklopt, zonder suiker	00	1 eetlepel (10 ml)
Slagroomvla	22	1 schaaltje (150 ml)
Slanke room smaken	00	1 eetlepel (10 ml)
Sojadessert, diverse smaken	28	1 portie (180 ml)
Sojamelk	20	1 schaaltje (150 ml)
Sojayoghurt, alle smaken	04	1 beker (250 ml)
Tiramisu	15	1 schaaltje (150 ml)
Topping, geklopt, met suiker	30	1 portie (85 gr)
Vanille pudding	02	1 eetlepel (10 ml)
Vanillepudding met aardbeiensaus	26	1 schaaltje (150 ml)
Vanillevla, mager	29	1 schaaltje (150 ml)
Vanillevla, vol	20	1 schaaltje (150 ml)
Vanilleyoghurt, halfvol	20	1 schaaltje (150 ml)
Vifit, yoghurtdrink, alle smaken	20	1 schaaltje (150 ml)
Vitalinea, fruityoghurt, alle smaken	19	1 longdrinkglas (225 ml)
Vla, halfvol, met zoetstof	07	1 portie (125 ml)
	12	1 schaaltje (150 ml)

Volle gecondenseerde melk	06	1 eetlepel (10 ml)
Volle kwark	06	1 schaaltje (150 g)
Volle melk	11	1 beker (250 ml)
Volle melkpoeder	01	1 eetlepel (3 ml)
Vruchtenkwark, halfvol	26	1 schaaltje (150 g)
Vruchtenkwark, mager	17	1 schaaltje (150 g)
Vruchtenyoghurt, mager, met suiker	20	1 schaaltje (150 ml)
Vruchtenyoghurt, mager, zonder suiker	08	1 schaaltje (150 ml)
Vruchtenyoghurt, vol, met suiker	21	1 schaaltje (150 ml)
Yakult	10	1 flesje (65 ml)
Yakult, light	07	1 flesje (65 ml)
Yoghurt, halfvol	06	1 schaaltje (150 ml)
Yoghurt, mager	06	1 schaaltje (150 ml)
Yoghurt, vol	05	1 schaaltje (150 ml)
Yoghurtdrink	27	1 longdrinkglas (225 ml)
Yokidrink	20	1 longdrinkglas (225 ml)
Yomild, drink, fruit	25	1 longdrinkglas (225 ml)
Yomild, drink, naturel	09	1 longdrinkglas (225 ml)
Zure room	01	1 eetlepel (20 ml)

**Noten en zaden**

Amandelen	01	10 stuks (20 g)
Borrelnoten	04	1 eetlepel (10 g)
Cashewnoten	04	10 stuks (20 g)
Hazelnoten	01	10 stuks (10 g)
Japanse mix	19	1 handje (25 gram)
Lijnzaad	01	1 eetlepel (10 g)
Macadamianoten	03	1 portie (20 gram)
Noten, gemengd, gezouten	03	1 eetlepel (20 g)
Noten, gemengd, ongezouten	03	1 eetlepel (20 g)
Paranoten	01	3 stuks (10 g)
Pecannoten	01	10 halve (20 g)
Pijnboompitten	02	1 eetlepel (15 g)
Pinda's, dry roasted	02	1 eetlepel (20 g)
Pinda's, gezouten	02	1 eetlepel (20 g)
Pinda's, ongezouten	03	1 eetlepel (20 g)
Pistachenoten	02	10 stuks (10 g)
Sesamzaad	01	1 eetlepel (10 g)
Studentenhaver	08	1 eetlepel (20 g)
Suikerpinda's	09	1 eetlepel (20 g)
Walnoten	03	10 halve (35 g)
Zonnebloempitten	02	1 eetlepel (15 g)

**Hartige snacks**

Aardappelsalade	06	1 eetlepel (40 g)
Bamibal	21	1 stuks (70 g)
Berenhap of berenklaauw	09	1 stuks (155 g)
Bierworstje	00	1 stuks (30 g)
Bitterbal	05	1 stuks (20 g)
Bladerdeeg	16	1 plakje (40 g)
Chips, gemiddeld	05	1 handje (10 g)
Chips, light	06	1 handje (10 g)
Cocktailworstje	00	1 stuks (10 g)
Eiersalade	01	voor 1 toastje (15g)
Frikadel	05	1 stuks (75 g)
Frikandelbroodje	42	1 stuks (125 g)
Hartige taart van bladerdeeg	40	1 punt (175 g)

Huzarensalade	07	1 bolletje (50 g)
Kaasbroodje	28	1 stuks (130 g)
Kaaskoekje/wafel/zoutje	02	1 stuks (4 g)
Kaassoufflé	21	1 stuks (70 g)
Kastanjes	01	1 stuks (4 g)
Kipcorn	12	1 stuk (70 g)
Kip-kerriesalade	01	voor 1 toastje (15g)
Kipnugget	02	1 stuks (20 g)
Kipsaté met saus	05	1 stokje (50 g)
Knakworstje	01	1 stuks (20 g)
Komkommersalade	01	voor 1 toastje (15g)
Kroepoek	07	1 handje (10 g)
Kroket	13	1 stuks (65 g)
Loempia	28	1 stuks (150 g)
Mexicano	11	1 stuks (135 g)
Mini crackers	04	1 stuks (7 g)
Nasibal	23	1 stuks (75 g)
Nasischijf	17	1 stuks (55 g)
Pasteibakje	12	1 stuks (28 g)
Patat	19	1opscheplepel(50g)
Pepsels	07	10 stuks (10 g)
Popcorn	08	1 handje (10 g)
Salade, kipsaté	02	voor 1 toastje (15g)
Saucijzenbroodje	20	1 stuks (70 g)
Selderijsalade	01	voor 1 toastje (15g)
Soepstengel	04	1 stuks (5 g)
Toastje	04	1 stuks (5 g)
Tortillachips	09	1 handje (15 g)
Varkenssaté met saus	04	1 stokje (50 g)
Vietnamese loempia	13	1 portie (70 g)
Vissalade	01	voor 1 toastje (15 g)
Vlammetje	03	1 stuks (20 g)
Vleessalade	01	voor 1 toastje (15g)
Vleessalade	01	voor 1 toastje (15g)
Worstenbroodje	26	1 stuks (75 g)
Zoutjes	04	1 handje (7 g)

## Vetten en oliën

Vetten en oliën bevatten **geen** koolhydraten.

Producten die onder vetten en oliën vallen zijn onder andere: bak- en braadvet, boter, halvarine, margarine, frituurvet en olie.



**Sauzen**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Barbecuesaus	04	1 eetlepel (20 g)
Bechamelsaus	01	1 eetlepel (20 g)
Chilisaus	04	1 sauslepel (15 g)
Chutney	10	1 eetlepel (20 g)
Cocktailsaus	02	1 eetlepel (15 g)
Curry ketchup	00	1 eetlepel (17 g)
Dessertsaus met chocolade	15	1 sauslepel (25 g)
Dessertsaus met vruchten	12	1 sauslepel (15 g)
Frietsaus	03	1 eetlepel (20 g)
Fritessaus	03	1 sauslepel (25 g)
Groentesaus uit pakje	02	1 sauslepel (25 g)
Halvanaise	02	1 eetlepel (20 g)
Joppie saus	05	1 eetlepel (20 g)
Kaassaus	01	1 sauslepel (25 g)
Ketjap manis	09	1 eetlepel (15 g)
Knoflooksaus	02	1 eetlepel (15 g)
Mayonaise	01	1 eetlepel (20 g)
Mosterd	03	1 theelep (5 g)
Oosterse saus	04	1 sauslepel (25 g)
Pesto	01	1 eetlepel (20 g)
Piccalilly	02	1 eetlepel (20 g)
Piccalilly	02	1 sauslepel (25 g)
Satésaus / pindasaus, gemiddeld	07	1 sauslepel (30 g)
Sjasliksaus	04	1 eetlepel (15 g)
Sladressing	01	1 eetlepel (15 g)
Slasaus, gemiddeld	02	1 eetlepel (15 g)
Tomatensaus	02	1 sauslepel (30 g)
Tomatina ketchup	03	1 eetlepel (17 g)
Yoghonaise	03	1 eetlepel (20 g)
Zoetzure saus	02	1 sauslepel (25 g)

## Peulvruchten

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
Bruine bonen, gedroogd	46		1 kopje (105 g)
Bruine bonen, gekookt	11		1 groentelepel (60 g)
Groene erwten, gedroogd	45		1 kopje (105 g)
Groene erwten, gekookt	10		1 groentelepel (60g)
Kapucijners, gedroogd	45		1 groentelepel (60g)
Kapucijners, gekookt	10		1 groentelepel (60g)
Kidneybonen, gedroogd	38		1 kopje (105 g)
Kidneybonen, gekookt	08		1 groentelepel (60 g)
Kikkererwten	08		1 groentelepel (60 g)
Linzen, gedroogd	45		1 kopje (105 g)
Linzen, gekookt	07		1 groentelepel (60 g)
Sojabonen, gedroogd	17		1 kopje (105 g)
Sojabonen, gekookt	06		1 groentelepel (60 g)
Witte bonen, gedroogd	46		1 kopje (105 g)
Witte bonen, gekookt	11		1 groentelepel (60 g)

<b>Samengestelde gerechten</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Babi pangang, zonder rijst	03	1 opscheplepel (60 g)
Baklava	37	1 portie (75 g)
Bami goreng	13	1 opscheplepel (60 g)
Bapao met kip	18	1 stuks (70 gram)
Boeuf bourguignon met rijst	42	1 portie (310 g)
Broodje gezond met ham, kaas, rauwkost	24	1 stuks (140 g)
Broodje hamburger en ui	24	1 stuks (125 g)
Broodje hotdog	28	1 stuks (100 g)
Broodje kroket	34	1 stuks (120 g)
Broodje shoarma	23	1 stuks (45 g)
Bruine bonen met rijst	08	1 opscheplepel (50 g)
Chili con carne	06	1 opscheplepel (70 g)
Dahl (Surinaamse saus met gele spilterwten)	09	1 opscheplepel (50 g)
Dolma patliça (gevulde aubergine)	05	1 opscheplepel (70 g)
Flensje	20	1 stuks (70 g)
Foe yong hai, zonder rijst	01	1 opscheplepel (50 g)
Gado gado zonder rijst	02	1 opscheplepel (50 g)
Goulash	01	1 opscheplepel (50 g)
Hachee	02	1 opscheplepel (50 g)
Harira	14	1bord (250 g)
Jachtschotel rode kool met puree	06	1 opscheplepel (50 g)
Köfte	07	1 opscheplepel (80 g)
Lasagne	06	1 stukje (50 g)
Macaroni met vlees en saus	06	1 aardappellepel (50 g)
Moksi alesi (groenteschotel)	07	1 portie (50 g)
Moussaka	03	1 stukje (50 g)
Nasi	11	1 opscheplepel (50 g)
Paella	06	1 opscheplepel (50 g)
Pannenkoek	20	1 stuks klein (70 g)
Pannenkoek	47	1 stuks groot (160 g)

Pasteitje met vleesragout	14	1 stuks (100 g)
Pizza, gemiddeld	80	1 stuks (350 g)
Poffertjes, met boter en suiker	64	15 stuks (190 g)
Pom (ovensotel met pomtajer)	24	1 portie (350 g)
Ragout met vlees	03	1 opscheplepel (50 g)
Ravioli	06	1 opscheplepel (50 g)
Rijstmaaltijd met kipkerrie	09	1 opscheplepel (50 g)
Rösti	11	1 opscheplepel (50 g)
Roti met aardappelvulling	80	1 portie (185 g)
Spaghetti bolognese	06	1 opscheplepel (50 g)
Stamppot boerenkool met worst	05	1 opscheplepel (50 g)
Stamppot rauwe andijvie, zonder vlees	13	1 opscheplepel (100 g)
Stamppot wortel ui	11	1 opscheplepel (110 g)
Stamppot zuurkool met worst	05	1 opscheplepel (50 g)
Tacoschelp, zonder vulling	05	1 stuks (10 g)
Tjap tjoi, zonder rijst	02	1 opscheplepel (50 g)
Tortellini	47	1 portie (250 g)
Turkse pizzabodem	39	1 stuks (115 g)
Türlü (groentesotel met vlees)	23	1 portie (345 g)
Tursu	02	1 opscheplepel (50 g)
Uitsmijter	33	1 stuks (200 g)
Wrap / Enchilada	20	1 stuks (110 g)

<b>Soep</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Aspergesoep, gebonden	07	1 kop (250 ml)
Aspergesoep, helder	02	1 kop (250 ml)
Bouillon	01	1 kop (250 ml)
Bruine bonensoep, zonder vlees	15	1 kop (250 ml)
Champignonsoep, gebonden	07	1 kop (250 ml)
Champignonsoep, helder	02	1 kop (250 ml)
Cup-a-Soup, diverse smaken	09	1 kop (175 ml)
Erwtensoep, gemiddeld	16	1 kop (250 ml)
Erwtensoep, met spek, worst	23	1 kop (250 ml)
Erwtensoep, zonder vlees	3	1 kop (250 ml)
Gebonden soep met vlees en groenten	08	1 kop (250 ml)
Groentesoep, gebonden	06	1 kop (250 ml)
Groentesoep, helder	02	1 kop (250 ml)
Heldere soep, met vermicelli en groenten	06	1 kop (250 ml)
Heldere soep, met vermicelli	06	1 kop (250 ml)
Heldere soep, met vlees en groenten	02	1 kop (250 ml)
Heldere soep, met vlees	01	1 kop (250 ml)
Kippensoep, met vermicelli	05	1 kop (250 ml)
Linzensoep	13	1 kop (250 ml)
Maaltijdsoep	21	1 kop (250 ml)
Minestrone-soep	05	1 kop (250 ml)
Natriumarme soep	10	1 kop (250 ml)
Peulvruchtensoep	19	1 kop (250 ml)
Pompoensoep	07	1 kop (250 ml)
Tarhana, Turkse soep	13	1 kop (250 ml)
Tomatencrèmesoep	07	1 kop (250 ml)
Tomatensoep, gebonden	07	1 kop (250 ml)
Tomatensoep, helder	02	1 kop (250 ml)
Uiensoep, gegratineerd	06	1 kop (250 ml)
Vermicellisoep, met vlees	05	1 kop (250 ml)

## Sojaproducten en

### vleesvervangers

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Goodbite, vegetarisch rul gehakt, naturel	10	1 portie (100 g)
Goodbite, vegetarische schnitzel	09	1 stuks (100 g)
Ketjap	08	1 eetlepel (15 g)
Quorn burger, southern style	14	1 stuk (75 g)
Quorn fijngehakt	05	1 portie (90 g)
Quorn filet, ongepaneerd	06	1 stuk (100 g)
Quorn stukjes	05	1 portie (90 g)
Seitan	02	1 portie (75 g)
Sojakaas, tahoe	01	1 plak (75 g)
Sojapasta, miso	00	1 theelepel (5 g)
Tahin, sesampasta	01	1 eetlepel (15 g)
Tamari	00	1 theelepel (5 g)
Tempeh	04	1 plak (75 g)
Tivall, vegetarische burger	09	1 portie (100 g)
Tivall, vegetarische groenteballetjes	01	1 stuks (15 g)
Tivall, vegetarische nuggets	03	1 stuks (20 g)
Tivall, vegetarische snackballetjes	02	1 stuks (15 g)
Tivall, vegetarische worstjes	02	1 stuks (35 g)
Tofu	01	1 plak (75 g)
Vegetarische groenteschijf	12	1 stuks (75 g)
Vegetarische hamburger	07	1 stuks (75 g)
Vegetarische paté	01	voor 1 snee (15 g)
Vegetarische schnitzel	14	1 stuks (100 g)

**Suiker, zoet beleg**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Anijshagel	15	voor 1 snee (15 g)
Basterdsuiker, bruin	10	1 eetlepel (10 g)
Basterdsuiker, wit	10	1 eetlepel (10 g)
Chocoladehagelslag, melk	11	voor 1 snee (15 g)
Chocoladehagelslag, puur	10	voor 1 snee (15 g)
Chocoladepasta	12	voor 1 snee (20 g)
Chocoladevlokken, melk	11	voor 1 snee (15 g)
Chocoladevlokken, puur	10	voor 1 snee (15 g)
Groentespread	02	voor 1 snee (15 g)
Halva / light jam	06	voor 1 snee (20 g)
Hazelnootpasta	11	voor 1 snee (20 g)
Honing	12	voor 1 snee (15 g)
Jam, gemiddeld	12	voor 1 snee (20 g)
Kandijsuiker	02	1 theelepel (2 g)
Kokosbrood	12	voor 1 snee (20 g)
Komkommerspread	02	voor 1 snee (15 g)
Marmelade	12	voor 1 snee (20 g)
Marmite, gistextract	00	voor 1 snee (3 g)
Muisjes, gestampt	10	voor 1 snee (10 g)
Pindakaas	03	voor 1 snee (20 g)
Pindakaas, natriumarm	02	voor 1 snee (15 g)
Poedersuiker	01	1 theelepel (1 g)
Rozenbotteljam	12	voor 1 snee (20 g)
Sandwichspread	02	voor 1 snee (15 g)
Schuddebuikjes	13	voor 1 snee (20 g)
Stroop	11	voor 1 snee (20 g)
Suiker	04	1 klontje (4 g)
Suiker	15	1 eetlepel (15 g)
Suikervrije jam	01	voor 1 snee (20 g)
Vanillesuiker	05	1 zakje (5 g)
Vruchtenhagelslag	15	voor 1 snee (15 g)
Zoetje	00	1 tabletje (1 g)
Zoetstof, poeder	00	1 tabletje (1 g)

**Snoep**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Anijsblokjes	04	per klontje (4 g)
Boterbabbelaar	05	1 stuks (5 g)
Dextro-energy, tablet	03	1 stuks (3 g)
Drop (dubbel zout,	03	1 stuks (3 g)
Engels, zoet, zout)		
Dropveter	03	1 stuks (5 g)
Helva (Turks fruit)	23	1 stuks (25 g)
Hopje	05	1 stuks (5 g)
Kauwgom	01	1 stuks (2 g)
Kauwgom, suikervrij	00	1 stuks (2 g)
Lolly	09	1 stuks (10 g)
Marsepein	16	1 stuks (25 g)
Marshmallow	05	1 stuks (7 g)
Pepermunt	03	1 stuks (3 g)
Pepermunt, suikervrij	00	1 stuks (3 g)
Roomborstplaat	08	1 stuks (10 g)
Salmiak	04	1 zakje (5 g)
Schuimpje	05	1 stuks (5 g)
Snoepje	05	1 stuks (5 g)
Snoepje, suikervrij	00	1 stuks (5 g)
Spekje	05	1 stuks (6 g)
Stophoest	02	1 stuks (2 g)
Tic-tac	01	1 stuks (1 g)
Toffee	04	1 stuks (6 g)
Waterborstplaat	10	1 stuks (10 g)
Winegums	04	1 stuks (5 g)
Zoethout	00	1 stokje (10 g)
Zuurtje	05	1 stuks (5 g)



<b>Chocolade / Candybar</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
After Dinner mint	03	1 stuks (3 g)
After Eight	06	1 stuks (8 g)
Balisto	11	1 stuks (20 g)
Bonbon	08	1 stuks (15 g)
Bounty	32	1 stuks (55 g)
Bounty, mini	18	1 stuks (30 g)
Bros	13	1 reep (25g)
Bros, mini	05	1 reep (9 g)
Candybar, groot	32	1 stuks (50 g)
Candybar, mini	13	1 stuks (20 g)
Chocolaatje	03	1 stuks (5 g)
Chocolade, met noten	03	1 stukje (7 g)
Chocolade, met noten, suikervrij	01	1 stukje (7 g)
Chocoladetoffee	05	1 stuks (8 g)
Chocotoff	06	1 stuks (10 g)
Kinder, Bueno	10	1 stuks (21 g)
Kitkat	06	1 staaf (10 g)
Kitkat	26	1 reep (45 g)
Kitkat, Chunky	25	1 stuks (40g)
Kitkat, Chunky, mini	10	1 stuks (16 g)
Kitkat, mini	09	1 stuks (15 g)
Lion	26	1 stuks (40 g)
Lion, king size	45	1 stuks (69 g)
Lion, mini	13	1 stuks (20 g)
M & M's, choco	14	1 zakje mini (20 g)
M & M's, met pinda	12	1 zakje mini (20 g)
Mars	32	1 stuks (45 g)
Mars, mini	14	1 stuks (20 g)
Melkchocolade, gemiddeld	04	1 stukje (7 g)
Melkchocolade, suikervrij	01	1 stukje (7 g)
Milky Way	15	1 stuks (20 g)
Milky Way, mini	11	1 stuks (15 g)

Nuts	19	1 stuks (30 g)
Nuts, king size	44	1 stuks (70 g)
Nuts, mini	12	1 stuks (20 g)
Pure chocolade	03	1 stukje (7 g)
Pure chocolade, suikervrij	00	1 stukje (7 g)
Rolo	03	1 stuks (5 g)
Smarties	10	1 doosje (15 g)
Snickers	25	1 stuks (45 g)
Snickers, mini	11	1 stuks (20 g)
Twix	16	1 staafje (25 gr)
Twix, mini	13	1 stuks (20 g)
Witte chocolade	04	1 stukje (7 g)

## **Vlees, vleeswaren en gevogelte      g kh      eenheid**

Over het algemeen bevatten vlees, vleeswaren en gevogelte geen koolhydraten.

Uitzonderingen zijn:

Bloedworst	01	voor 1 snee (20 g)
Bloedworst	10	1 plak (100 g)
Cornedbeef	01	voor 1 snee (15 g)
Gehaktbal, half om half	08	1 stuks (100 g)
Gehaktbal, rund	05	1 stuks (100 g)
Gehaktcordonbleu	14	1 stuks (140 g)
Hamburger	01	1 stuks (70 g)
Kipburger	11	1 stuks (110 g)
Kipcordonbleu	05	1 stuks (100 g)
Kiprollade	01	1 portie (80 g)
Kipschnitzel, gepaneerd	06	1 portie (100 g)
Köfte, Turks runder gehakt	07	1 portie (80 g)
Köfte, Turks schapen gehakt	03	1 portie (80 g)
Leverworst	01	voor 1 snee (15 g)
Luncheon meat	02	1 plak (50 g)
Rookworst	02	1 portie (100 g)
Rookworst, mager	03	1 portie (100 g)
Schnitzel, gepaneerd	12	1 portie (150 g)
Slavink	01	1 portie (80 g)
Varkensbraadworst,	01	1 portie (90 g)
Varkenslever, gekookt	03	1 portie (75 g)
Vlees, gepaneerd	05	1 stuks (75 g)
Wiener schnitzel, gepaneerd	06	1 portie (100 g)

## Vis en schaal- en schelpdieren g kh eenheid

De meeste vis en schaal- en schelpdieren bevatten geen koolhydraten.

Alleen de volgende vis en schaal- en schelpdieren bevatten koolhydraten:

Bokking, gebakken	03	1 stuks (110 g)
Bokking, gestoomd	01	1 stuks (110 g)
Haring, in tomatensaus	01	voor 1 snee (40 g)
Inktvisringen, gefrituurd	07	1 stuks (50 g)
Kabeljauw, gebakken, gestoofd, gekookt	01	1 portie (120 g)
Kibbeling	03	1 portie (145 g)
Koolvis, gebakken, gestoofd, gekookt	01	1 portie (120 g)
Kuit, hom, gebakken	02	1 portie (50 g)
Lekkerbekje	03	1 stuks (145 g)
Mosselen, gekookt, gebakken, gefrituurd	08	1 portie (120 g)
Rolmops	01	1 stuks (75 g)
Schar, gebakken, gestoofd	01	1 portie (120 g)
Schelvis, gebakken, gestoofd, gekookt	01	1 portie (120 g)
Schol, gebakken	02	1 portie (120 g)
Schol, gekookt	01	1 portie (120 g)
Scholfilet, gebakken, gestoofd	01	1 portie (120 g)
Sprot, gebakken	03	1 stuks (100 g)
Tilapia, gebakken	02	1 portie (100 g)
Tilapia, gekookt	01	1 portie (100 g)
Tong, gebakken	02	1 portie (100 g)
Tong, gekookt	01	1 portie (100 g)
Vis, gepaneerd, gebakken	11	1 portie (100 g)
Vis, ongepaneerd, gebakken	01	1 portie (100 g)
Visburger	06	1 stuks (45g)
Visnugget	04	1 stuks (25g)
Visschnitzel	10	1 stuks (75 g)
Visstick	04	1 stuks (25 g)

<b>Lekkernijen rond de feestdagen</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Appelbeignet	16	1 stuks (55 g)
Appelflap	36	1 stuks (100 g)
Banketstaaf/- letter	13	1 stukje (25 g)
Borstplaat (room)	08	1 stuks (10 g)
Boterletter	13	1 stukje (25 g/5 cm)
Cake	13	1 plak (30 g)
Chebakia	05	1 stuks (50 g)
Chocoladekruidnootjes	06	5 stuks (10 g)
Chocoladeletter melk	18	1 stukje (35 g)
Gevuld speculaas	13	1 blokje (25 g)
Kerstkrans	20	1 stukje (25 g)
Krentenbrood met spijs	21	1 snee (40 g)
Krentenbrood	19	1 snee (35 g)
Kruidnootjes	07	10 stuks (10 g)
Marsepein	16	1 stukje (25 g)
Matses	08	1 stuks (10 g)
Msemen	30	1 stuks (75 g)
Oliebol, neutraal	21	1 stuks (65 g)
Oliebol, gevuld	26	1 stuks (65 g)
Paasei, gemiddeld	04	1 stuks (7 g)
Pepernoten	06	3 stuks (9 g)
Schuiimpje	05	1 stuks (5 g)
Speculaasbrokken	17	1 stuks (25 g)
Speculaasje	05	1 stuks (7 g)
Taaitaai (mini)	04	1 stuks (5 g)

**IJs**

Cornetto, gemiddeld  
Festini, aardbei/peer  
IJscoupe met likeur  
IJsolly  
Magnum, gemiddeld  
Mars icecream  
Raketje  
Schepijs, gemiddeld  
Slagroomijs  
Snicker icecream  
Softijs  
Sorbetijs, vruchten  
Viennetta, gemiddeld  
Waterijs  
Yoghurtijs

**g kh eenheid**

22 1 stuks (60 g)  
11 1 stuks (50 g)  
54 1 portie (225 g)  
12 1 stuks (55 g)  
26 1 stuks (86 g)  
16 1 stuks (42 g)  
10 1 stuks (55 g)  
13 1 bolletje (50 g)  
13 1 bolletje (50 g)  
18 1 stuks (50 g)  
18 1 stuks (70 g)  
11 1 bolletje (50 g)  
16 1 plak (54 g)  
12 1 stuk (55 g)  
12 1 bolletje (50 g)

<b>Burger King</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Appelsap	28	1 flesje
Balsamico dressing	06	1 portie
Barbecuesaus	08	1 portie
Big King XXL	47	1 stuks
Big King	31	1 stuks
BK Fusions gemiddeld	53	1 stuks
Blueberry Muffin	55	1 stuks
California Double Steakhouse	57	1 stuks
California Tendercrisp	62	1 stuks
California Whopper	47	1 stuks
Cheeseburger	30	1 stuks
Chicken Nugget Burger	45	1 stuks
Chicken Nuggets	19	6 stuks
Chicken Tendercrisp Salad	20	1 portie
Chicken Tendercrisp	59	1 stuks
Chicken Wings	05	6 stuks
Chili Cheese Nuggets	38	6 stuks
Chocolade Donut	31	1 stuks
Chocolate Muffin	54	1 stuks
Coca-Cola Light	00	1 medium beker
Coca-Cola Zero	00	1 medium beker
Coca-Cola	42	1 medium beker
Crispy Chicken	39	1 stuks
Currysaus	04	1 portie
Delight Salad	06	1 portie
Double Cheeseburger XXL	46	1 stuks
Double Cheeseburger	31	1 stuks
Double Steakhouse	57	1 stuks
Double Whopper	47	1 stuks
Fanta	42	1 medium beker
French Fries	60	1 medium portie
Hamburger	30	1 stuks

Hot Blondie met ijs	45	1 stuks
Hot Brownie met ijs	42	1 stuks
IJshoorntje	17	1 stuks
Ketchup	07	1 portie
King Sundae Caramel	42	1 stuks
King Sundae Chocolate	43	1 stuks
King Sundae Strawberry	39	1 stuks
Long Chicken	50	1 stuks
Milkshake Banana	52	1 medium beker
Milkshake Chocolate	69	1 medium beker
Milkshake Oreo	64	1 medium beker
Milkshake Strawberry	62	1 medium beker
Milkshake Vanilla	38	1 medium beker
Mountain Double Steakhouse	81	1 stuks
Onion Rings	31	6 stuks
Smoothie Strawberry Banana	65	1 medium beker
Smoothie Tropical Mango	69	1 medium beker
Snack Pack	92	1 stuks
Sprite	26	1 medium beker
Sweet & Sour saus	09	1 portie
Sweet Chili Wrap	43	1 stuks
Triple Whopper	47	1 stuks
Tropicana Orange Juice	25	1 flesje
Twister Fries	29	1 medium portie
Vanille Donut	35	1 stuks
Whopper Cheese	48	1 stuks
Whopper Jr	31	1 stuks
Whopper	47	1 stuks
X-tra Long Chili Cheese	40	1 stuks
Yoghurt dressing	07	1 portie



**McDonald's**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Barbecuesaus	10	1 portie
Big Mac	42	1 stuks
Big Tasty met Bacon	50	1 stuks
Boerenfriet	48	1 medium portie
Caesar Dressing	03	1 portie
Caesar Salad	03	1 portie
Cappuccino	06	1 kopje
Cheeseburger	30	1 stuks
Chicken McNuggets	18	6 stuks
Chili Chicken	48	1 stuks
Chocomel	23	1 flesje
Coca-Cola Light	00	1 medium beker
Coca-Cola Zero	00	1 medium beker
Coca-Cola	42	1 medium beker
Croissant met Boter en Jam/Nutella	29	1 stuks
Donut	33	1 stuks
Double Cheeseburger	31	1 stuks
Double Chocolate Muffin	49	1 stuks
een Muffin Broodje	27	1 stuks
Fanta	47	1 medium beker
Filet-O-Fish	36	1 stuks
Franse Frietjes	42	1 medium portie
Fristi	16	1 flesje
Fritessaus	05	1 portie
Groenteburger	58	1 stuks
Halfvolle Melk	16	1 pakje
Hamburger	30	1 stuks
Iced Frappé Caramel	62	1 medium beker
Iced Frappé Mokka	61	1 medium beker
Iced Frappé Witte Chocolate	81	1 medium beker
Framboos		
Iced Fruit Smoothie Aardbei & Banaan	51	1 medium beker

Iced Fruit Smoothie Mango & Ananas	54	1 medium beker
IJshoorn	22	1 stuks1 medium beker
Innocent Aardbei & Banaan	24	1 flesje
Kerriesaus	11	1 portie
Ketchup	04	1 portie
Kleine McWrap Honing-Mosterd	32	1 stuks
Koffie Verkeerd	08	1 kopje
Koffie	00	1 kopje
Lipton Ice Tea	34	1 medium beker
Maestro Burger met 100% Angus Beef	44	1 stuks
Maestro Premium Chicken	43	1 stuks
McChicken	44	1 stuks
McFlurry gemiddeld	64	1 stuks
McKroket	54	1 stuks
McMuffin Bacon & Egg	26	1 stuks
McMuffin Egg	26	1 stuks
McMuffin Sausage & Egg	26	1 stuks
McWrap Crispy Chicken Honing-Mosterd	54	1 stuks
Milkshake Aardbei	59	1 medium beker
Milkshake Banaan	62	1 medium beker
Milkshake Chocolate	58	1 medium beker
Milkshake Vanille	59	1 medium beker
Mosterdsaus	07	1 portie
Muffin Appel-Kaneel	44	1 stuks
Niçoise Salad	11	1 portie
Pancakes met Stroop/Nutella	62	1 portie
Quarter Pounder	36	1 stuks
Royal Fish	41	1 stuks
Scrambled Eggs met Bacon en Side Salad	02	1 portie
Sprite	26	1 medium beker

Sundae Aardbei	37	1 stuks
Sundae Caramel	46	1 stuks
Sundae Chocolade	38	1 stuks
Triple Chocolate Cookie	45	1 stuks
Tropicana Appelsap	30	1 flesje
Tropicana Jus d'Orange	25	1 flesje
Vinaigrette Dressing	02	1 portie
Warme Chocolademelk	24	1 kopje
Yoghurt met Krokante Muesli	20	1 stuks
Zoetzure Saus	12	1 portie



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.