

# 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. Uitzonderd 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	06	1 aardappel (50 g)
Aardappelsalade	06	1 eetlepel (40 g)
Aardappelschijfjes	14	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	14	1 aardappel (50 g)
Frites	42	1 bakje/zakje (150 g)
Frites, oven-	14	1 aardappel (50 g)
Pomtajer, bereid	09	1 aardappel (50 g)
Rösti	11	1 aardappel (50 g)
Yam	16	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	11	1 glaasje (50 ml)
Bessenjenever	09	1 borrelglaasje (50 ml)
Bier, acoholvrij <0,1 %	12	1 bierglas (200 ml)
Bier, alcoholarm 0,1 – 1,2%	09	1 bierglas (200 ml)
Bier, light	09	1 bierglas (200 ml)
Bier, oud bruin	11	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 (50 ml)
Calvados	00	1 glaasje (50 ml)
Campari	04	1 glaasje (35 ml)
Champagne	01	1 flute (85 ml)
Cider	06	1 glas (100 ml)
Citroenjenever	02	1 borrelglaasje (50 ml)
Cognac	00	1 glaasje (50 ml)
Crodino	16	1 flesje (100 ml)
Gin	00	1 glaasje (35 ml)
Gingerale	29	1 flesje (300 ml)
Irish coffee	13	1 glas (230 ml)
Jägermeister	07	1 glaasje (50 ml)
Jong/oude jenever	00	1 glaasje (50 ml)
Lambrusco wijn	03	1 wijnglas (150 ml)
Likeur, < 15 vol% alcohol	15	1 glaasje (50ml)
Likeur, > 25 vol% alcohol	15	1 glaasje (50 ml)
Likeur, 15–25 vol% alcohol	15	1 glaasje (50 ml)
Madeira	01	1 eetlepel (10 ml)
Muscatel	14	1 glaasje (100 ml)
Pleegzusterbloedwijn	21	1 wijnglas (150 ml)
Port	10	1 portglas (75 ml)
Rode wijn	05	1 wijnglas (150 ml)
Rosé	04	1 wijnglas (150 ml)
Rum cola	22	1 longdrinkglas (250 ml)

Rum	00	1 glaasje (50ml)
Sherry	02	1 glaasje (50 ml)
Sonnema, berenburg	07	1 glaasje (50 ml)
Vermouth, zoet	13	1 glaasje (75 ml)
Vieux	00	1 glaasje (50 ml)
Whisky	00	1 glaasje (50 ml)
Wijn, alcoholvrij	15	1 wijnglas (150 ml)
Wit bier	11	1 flesje (300 ml)
Witte wijn droog	01	1 wijnglas (150 ml)
Witte wijn zoet	09	1 wijnglas (150 ml)
Wodka	00	1 glaasje (50 ml)



**Niet alcoholische dranken**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
AA-drink, high energy	49	1 flesje (330 ml)
AA-drink, isotone	19	1 flesje (330 ml)
AA-drink, sportwater	00	1 flesje (330 ml)
Appelsap, gemiddeld	22	1 glas (200 ml)
Ananassap, ongezoet	18	1 glas (200 ml)
Bessensap, ongezoet	20	1 glas (200 ml)
Bitter lemon	19	1 longdrinkglas (200 ml)
Bitter lemon, light	00	1 longdrinkglas (200 ml)
Cappucino, zonder suiker	06	1 kopje (125 ml)
Cassis	14	1 longdrinkglas (200 ml)
Cassis, light	02	1 longdrinkglas (200 ml)
Citroensap	01	1 eetlepel (10 ml)
Cola	21	1 longdrinkglas (200 ml)
Cola, light/zero	00	1 longdrinkglas (200 ml)
Coolbest, gemiddeld	20	1 glas (200 ml)
Crystal Clear, gemiddeld	00	1 longdrinkglas (200 ml)
Diksap, gemiddeld (20 ml siroop)	14	1 glas (200 ml)
Druivensap, gemiddeld	32	1 glas (200 ml)
Dubbeldrank, gemiddeld	24	1 glas (200 ml)
Dubbelfrisss	11	1 longdrinkglas (200 ml)
Dubbelfrisss, light	02	1 longdrinkglas (200 ml)
Extran, energy orange	36	1 flesje (330 ml)
Frisdrank, gemiddeld	19	1 longdrinkglas (200 ml)
Frisdrank, light, gemiddeld	00	1 longdrinkglas (200 ml)
Fruitsmoothie	31	1 longdrinkglas (250 ml)
Grapefruitsap, ongezoet	15	1 glas (200 ml)
Ice tea	15	1 longdrinkglas (200 ml)
Ice tea, light	00	1 longdrinkglas (200 ml)

Isostar, fast hydration, can, alle smaken	23	1 blikje (330 ml)
Jus d'orange, vers geperst	17	1 glas (200 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, zwart	00	1 kopje (125 ml)
Limonadesiroop gemiddeld (25 ml siroop)	15	voor 1 glas (200 ml)
Limonadesiroop, suikervrij (25 ml siroop )	00	voor 1 glas (200 ml)
Perensap, ongezoet	19	1 glas (200 ml)
Red Bull	28	1 blikje (250 ml)
Red Bull, light	00	1 blikje (250 ml)
Rivella	02	1 glas (200 ml)
Royal Club	22	1 glas (200 ml)
Royal Club, light	00	1 glas (150 ml)
Seven-up	14	1 glas (200 ml)
Seven-up, light	00	1 glas (200 ml)
Sinaasappelsap, gemiddeld	18	1 glas (200 ml)

Sinas	16	1 glas (200 ml)
Sinas, light	00	1 glas (200 ml)
Spa & Fruit, gemiddeld	08	1 glas (200 ml)
Spa rood/blauw	00	1 glas (200 ml)
Sprite	13	1 glas (200 ml)
Sprite, light	00	1 glas (200 ml)
Taksi	15	1 glas (20ml)
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	19	1 glas (20 ml)

**Brood en broodvervangers**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Allison brood, volkoren	13	1 snee (35 g)
Bagel	21	1 stuks (45 g)
Beschoit, volkoren	08	1 stuks (10 g)
Beschoitbol	15	1 stuks (20g)
Blue band goede start brood	14	1 snee (35 g)
Bruin broodje, zacht	21	1 stuks (50 g)
Bruin pistolet	26	1 stuks (50 g)
Bruin stokbrood	05	1 stukje (10 g)
Ciabattabrood	10	1 snee (20 g)
Ciabatte broodje	25	1 stuks (50 gram)
Cracker Wasa, gemiddeld	07	1 stuks (15 g)
Cracker, pakje van vijf (vb: LU crackers)	04	1 stuks (6 g)
Cracker, meergranen, vitalu	11	1 stuks (15 g)
Cracotte, volkoren/naturel	06	1 stuks (7 g)
Creaker, glutenvrij	06	1 stuks (7 g)
Creamcracker	07	1 stuks (10 g)
Croissant, gemiddeld	17	1 stuks (40 g)
Donker roggebrood	16	1 snee (45 g)
Eiwitarmbrood	18	1 snee (35 g)
Geroosterd brood (bruin)	15	1 snee (35 g)
Glutenvrij brood	10	1 snee (35 g)
Ham/kaascroissant	25	1 stuks (70 g)
Italiaanse bol	49	1 stuks (100 g)
Kaas en uien bol	25	1 stuks (70 g)
Kaascroissant	24	1 stuks (60 g)
Knäckebröd, lichtgewicht	03	1 stuks (5 g)
Knäckebröd, sandwich	14	1 stuks (30 g)
Koolhydraatarm brood	07	1 snee (35 g)
Krentenbol	26	1 stuks (50 g)
Krentenbrood met spijs	21	1 snee (40 g)
Krentenbrood zonder spijs	20	1 snee (40 g)
Krentenwegge	32	1 snee (60 g)

Licht roggebrood	11	1 snee (25 g)
Maïsbrood	16	1 snee (35 g)
Maïsbroodje	2	1 stuks (45 g)
Matze, groot	08	1 stuks (10 g)
Meergranenbrood	13	1 snee (35 g)
Mueslibrood	15	1 snee (35 g)
Natriumarm brood	15	1 snee (35 g)
Notenbrood	12	1 snee (35 g)
Ontbijtkoek, gemiddeld	21	1 plak (30 g)
Pandabrood	13	1 snee (35 g)
Pitabroodje	25	1 stuks (50 g)
Rijstewafel	07	1 stuks (7 g)
Sesam knäckebröd	07	1 stuks (10 g)
Shoarmabroodje	26	1 stuks (50 g)
Speltbrood	15	1 snee (35 g)
Suikerbrood	27	1 snee (45 g)
Tarwe, bruinbrood	16	1 snee (35 g)
Tarwerogge volkorenbrood	14	1 snee (35 g)
Turks brood	22	1 snee (45 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	16	1 snee (35 g)
Waldkorn brood	14	1 snee (35 g)
Waldkorn broodje	18	1 stuks (50 g)
Wasa, sandwich, alle smaken	52	1 pakje (110g)
Wit broodje	21	1 stuks (45 g)
Wit broodje met sesamzaad	23	1 stuks (45 g)
Wit melkbrood (casino)	14	1 snee (30 g)
Wit pistolet	27	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-, gedroogd, gezoet  
Dadel, geconfijt  
Dadel, vers  
Druiven (blauw en wit)  
Frambozen  
Frambozen, op siroop  
Fruitcocktail, op siroop  
Gember, op siroop  
Granaatappel

**g kh eenheid**

04 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)  
06 1 schijfje (35 g)  
12 1 schijf (100 g)  
16 1 stuks (135 g)  
14 1 stuks (120 g)  
36 1 schaaltje (205 g)  
22 1 schaaltje (200 g)  
02 1 stuks (3 g)  
02 1 halve (90 g)  
26 1 middelgr. (130g)  
11 1 schaaltje (100 g)  
19 1 schaaltje (125 g)  
06 1 schaaltje (100 g)  
06 1 schaaltje (125 g)  
11 1 stuks (155 g)  
03 1 schaaltje (100 g)  
16 1 handje (20 g)  
04 1 stuks (6 g)  
02 1 stuks (6 g)  
21 1 trosje (125 g)  
05 1 schaaltje (100 g)  
20 1 schaaltje (125 g)  
26 1 schaaltje (150 g)  
04 1 bolletje (5 g)  
26 1 stuks (150 g)

Grapefruit	10	1 stuk (150 g)
Grapefruit, op siroop	19	1 schaaltje (125 g)
Guave	10	1 stuks (90 g)
Kaki	25	1 stuks (150 g)
Kersen	23	1 schaaltje (200)
Kersen, op siroop	14	1 schaaltje (100 g)
Kiwi (geel)	09	1 stuks (75 g)
Kokos	00	1 eetlepel (10 g)
Krenten	08	1 eetlepel (10 g)
Kruisbessen	11	1 schaaltje (125 g)
Kumquat	01	1 stuks (10 g)
Lychee	02	1 stuks (10 g)
Mandarijn	06	1 stuks (60 g)
Mandarijn, op siroop	18	1 schaaltje (125 g)
Mango	20	1 halve (140 g)
Meloen, blokjes, op siroop	29	1 schaaltje (150 g)
Mineola	10	1 stuks (130 g)
Morellen	22	1 schaaltje (200 g)
Nectarine	07	1 stuks (105 g)
Netmeloen	07	1 schijf (120 g)
Olijven	00	5 stuk (20 gr)
Papaya	12	1 schaaltje (150 g)
Passievrucht	01	1 stuks (15 g)
Peer	26	1 stuks (225 g)
Peren, gedroogd/geweekt	02	1 stuks (3 g)
Peren, op siroop	18	1 schaaltje (125 g)
Perzik	09	1 stuks (110 g)
Perziken, op (lichte) siroop	18	1 schaaltje (125 g)
Pruim	03	1 stuks (40 g)
Pruimen, gedroogd	04	1 stuks (8 g)
Pruimen, geweekt	01	1 stuks (10 g)
Pruimen, op siroop	19	1 schaaltje(125 gr)
Rabarbermoes, met suiker	38	1 schaaltje (200 g)
Rode bessen	04	1 schaaltje (100 g)
Rozijnen	09	1 eetlepel (12 g)
Rozijnen	11	1 doosje (15 g)
Sinaasappel	10	1 stuks (130 g)

Stoofpeertjes	02	1 stuks (10 g)
Suikermeloen	08	1 schijf (120 g)
Sukade	14	1 eetlepel (20 g)
Tutti-frutti, gedroogd/geweekt	35	1 schaaltje (160 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	20	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 kh</b>	<b>eenheid</b>
Amandelbroodje	23	1 stuks (60 g)
Appelbol	45	1 stuks (175 g)
Appelcarré	66	1 stuks (170 g)
Appelflap	35	1 stuks (100 g)
Appelkruimelvlaai	62	1 punt (135 g)
Appeltaart	37	1 punt (115 g)
Baklava	37	1 stuks (75 g)
Berlinerbol	35	1 stuks (80 g)
Bladerdeeg	16	1 plak (40 g)
Bolus	32	1 stuks (65 g)
Bossche bol	20	1 stuks (75 g)
Brownie	36	1 stuks (65 g)
Cake	13	1 plak (30 g)
Chipolatagebak	31	1 punt (100 g)
Crème au beurre schuimgebak	44	1 punt (100 g)
Donut	20	1 stuks (55 g)
Hazelnootgebak	33	1 stuks (70 g)
Koffiebroodje	32	1 stuks (65 g)
Kruimelvlaai	34	1 punt (110 g)
Kwarktaart	25	1 punt (115 g)
Luike wafel	29	1 stuks (50 g)
Marsepeingebak	32	1 stuks (80 g)
Mocca-crème gebak	17	1 stuks (55 g)
Mon chou-taart	31	1 punt (100 g)
Moorkop	11	1 stuks (65 g)
Muffin	21	1 stuks (50 g)
Petit four (groot)	22	1 stuks (50 g)
Puddingbroodje	38	1 stuks (100 g)
Rijstevlaai	29	1 punt (85 g)
Rozijnen/Gevulde cake	17	1 plak (35 g)
Scone	25	1 stuks (50 g)
Slagroomsoes	09	1 stuks (60 g)
Slagroomsoesje	02	1 stuks (15 g)
Slagroomtaart	31	1 punt (100 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	20	1 stuks (40 g)
Bastognekoek	07	1 stuks (10 g)
Biscuit (Digestive, groot, volkoren, waaier)	10	1 stuks (15 g)
Biscuit (Maria, klein, knappertje, glutenvrij)	08	1 stuks (10 g)
Bitterkoekje	07	1 stuks (10 g)
Bokkenpootje	06	1 stuks (10 g)
Boterkoek	10	1 blokje (20 g)
Botertong	06	1 stuks (10 g)
Café noir	09	1 stuks (10 g)
Chocolade biscuit	09	1 stuks (15 g)
Chocopops reep, gemiddeld	14	1 stuks (20 g)
Eierkoek	50	1 stuks (75 g)
Evergreen Liga alle soorten	19	1 stuks (30 g)
Fruitbiscuit	10	1 stuks (13 g)
Fruitreep, gemiddeld	29	1 stuks (25 g)
Gevulde koek (ook: kano's/rondo's)	36	1 stuks (60 g)
Hartige biscuit	22	1 portie (35 g)
Haverkoek	24	1 stuks (45 g)
Ijswafel (met ijs)	15	1 plak (45 g)
Jodekoek	13	1 stuks (20 g)
Kokosmakroon	30	1 stuks (50 g)
Krakeling	06	1 stuks (10 g)
Kruidkoek	21	1 plak (30 g)
Kruidnootjes	14	1 handje (17 g)
Lange vinger	04	1 stuks (5 g)

Mergpijpje, groot	35	1 stuks (55 g)
Mergpijpje, klein	19	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	66	1 stukje (100 g)
Roze koek	33	1 stuks (55 g)
Pennywafel	13	1 stuks (25 g)
Pepernoten	13	1 handje (17 g)
Prince, Chocoprince	18	1 stuk (28 g)
Roomboterkoekje	06	1 stuks (10 g)
Scholiertje	10	1 stuks (15 g)
Schuimkoekje/meringue	06	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	13	1 stuks (25 g)
Sprits klein	05	1 stuks (10 g)
Suikervrij koekje	03	1 stuks (10 g)
Taai-taai, klein	06	1 stuks (7 g)
Vruchtenkoekje	06	1 stuks (10 g)
Yoghurt biscuit	14	1 stuks (20 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	17	1 zakje (23 g)
Bulgur, gekookt	09	1 opscheplepel (60 g)
Choco cornflakes	23	1 portie (30 g)
Cornflakes	25	1 portie (30 g)
Couscous, gekookt	16	1 opscheplepel (60 g)
Cruesli (gemiddeld)	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	06	1 eetlepel (9 g)
Havermout	03	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's overig, gemiddeld	04	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's Special K, gemiddeld	04	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's, All Bran, gemiddeld	03	1 eetlepel (5 g)
Kellogg's, Choco Pops	03	1 eetlepel (4 g)
Macaroni, zonder saus, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Macaroni, volkoren-, zonder saus, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Maïsmeel	08	1 eetlepel (10 g)
Maïzena	06	1 eetlepel (7 g)
Mie, zonder saus, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Miehoen, zonder saus, gekookt	44	1 opscheplepel (55 g)
Muesli, gemiddeld	07	1 eetlepel (10 g)
Noedels, zonder saus, gekookt	10	1 opscheplepel (45 g)
Pannenkoekmeel gemiddeld	05	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	16	1 opscheplepel (55 g)
Rijstbloem	08	1 eetlepel (10 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	05	1 stuks (10 g)
Tagliatelle, gekookt	13	1 opscheplepel (45 g)
Tarwekiemen	02	1 eetlepel (6 g)
Tarwezemelen	01	1 eetlepel (5 g)
Zelfrijzend bakmeel	07	1 eetlepel (10 g)
Zilvervliesrijst	16	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	02	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	03	1 eetlepel (40 g)
Aubergine, gekookt	02	1 opscheplepel (60 g)
Augurken, zoetzuur	01	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 (50 g)
Courgette, gekookt	01	1 opscheplepel (60 g)
Dagoeblad	03	1 opscheplepel (50 g)
Doperwt (gekookt/diepvries/blik)	08	1 opscheplepel (55 g)
Doperwt met wortel, diepvries	04	1 opscheplepel (60 g)
Flageolets, gekookt	06	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 (50 g)

Knolselderij, gekookt	03	1 opscheplepel (55 g)
Komkommer	01	1 opscheplepel (50 g)
Koolraap, gekookt	02	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	05	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	03	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	01	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	00	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	04	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	00	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-

01 p.p (¼ zakje)

Kruidenmix, Salade

02 1 eetlepel (3 g)

Kruidenmix, Spaghetti-, Macaroni-

05 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	24	1 longdrinkglas (225 ml)
Activia, yoghurtproduct, muesli	15	1 bekertje (125 ml)
Activia, yoghurtproduct, overige smaken	15	1 bekertje (125 ml)
Almhof, milde roeryoghurt	08	1 schaaltje (150 ml)
Almhof, milde roomyoghurt, fruitsmaken	19	1 schaaltje (150 ml)
Amandelpudding met kersensaus	30	1 schaaltje (150 ml)
Bavarois	31	1 schaaltje (125 g)
Biogarde yoghurt, halfvol	07	1 schaaltje (150 ml)
Boer'n vla, zuivelhoeve, alle smaken	23	1 schaaltje (150 ml)
Boer'n yoghurt, overige smaken	20	1 schaaltje (150 ml)
Breaker, alle smaken	30	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	12	1 beker (250 ml)
Chocolademelk, mager	29	1 beker (250 ml)
Chocolademelk, vol	30	1 beker (250 ml)
Chocolademousse	18	1 stuks (55 g)
Chocoladepudding met saus	28	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladepudding	28	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladevla, mager	23	1 schaaltje (150 ml)
Chocoladevla, vol	24	1 schaaltje (150 ml)
Crème fraîche	01	1 eetlepel (20 g)
Danio, breakfast, halfvolle kwark, alle gemiddeld		
Danio, halfvolle fruitkwark,	23	1 schaaltje (150 ml)
Danio, halfvolle kwark, stracciatella	28	1 schaaltje (150 ml)
Danio, luchtige kwark, alle smaken	25	1 portie (150 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	06	1 pakje (200 ml)
Fruitmilk, gemiddeld	23	1 longdrinkglas (250 ml)
Geitenmelk	11	1 beker (250 ml)
Goede Morgen, drink, alle smaken	20	1 longdrinkglas (250 ml)
Griekse room yoghurt	06	1 schaaltje (150 ml)
Griesmeelpap, zonder suiker	21	1 schaaltje (150 ml)
Griesmeelpudding met bessensap	34	1 schaaltje (150 ml)
Halfroom	01	1 eetlepel (10 ml)
Halfvolle kwark,	06	1 schaaltje (150 g)
Halfvolle melk	12	1 beker (250 ml)
Hangop	05	1 schaaltje (150 ml)
Havermoutpap, zonder suiker	11	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	12	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	07	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	12	1 beker (250 ml)
Milk&Fruit	30	1 beker (250 ml)
Milkshake	43	1 beker (250 ml)
Mona griesmeelpudding,	31	1 schaaltje (150 ml)

Mona kwark, alle smaken	19	1 schaaltje (150 ml)
Mona pudding, chipolata-, bitterkoekjes-	31	1 schaaltje (150 ml)
Mona pudding, frambozen- en karamel-	34	1 schaaltje (150 ml)
Mona, vlaflip, alle smaken	30	1 portie (190 ml)
Optimel kwark	08	1 schaaltje (150 ml)
Optimel vla	13	1 schaaltje (150 ml)
Optimel yoghurt, alle smaken	07	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	05	1 flesje (100 ml)
Rauwe melk	11	1 beker (250 ml)
Rijstepap, zonder suiker	18	1 schaaltje (150 ml)
Rijstmelk	27	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	24	1 schaaltje (150 ml)
Slanke room	00	1 eetlepel (10 ml)
Sojadessert, diverse smaken	20	1 schaaltje (150 ml)
Sojamelk	06	1 beker (250 ml)
Sojayoghurt, alle smaken	14	1 schaaltje (150 ml)
Tiramisu	30	1 portie (85 gr)
Topping, geklopt, met suiker	01	1 eetlepel (10 ml)
Vanille pudding	24	1 schaaltje (150 ml)
Vanillepudding met aardbeiensaus	29	1 schaaltje (150 ml)
Vanillevla, mager	20	1 schaaltje (150 ml)
Vanillevla, vol	22	1 schaaltje (150 ml)
Vanilleyoghurt, halfvol	20	1 schaaltje (150 ml)
Vifit, yoghurtdrink, alle smaken	19	1 longdrinkglas (225 ml)
Vitalinea, fruityoghurt, alle smaken	07	1 portie (125 ml)
Vla, halfvol, met zoetstof	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	21	1 schaaltje (150 g)
Vruchtenyoghurt, mager, met suiker	21	1 schaaltje (150 ml)
Vruchtenyoghurt, mager, zonder suiker	08	1 schaaltje (150 ml)
Vruchtenyoghurt, vol, met suiker	23	1 schaaltje (150 ml)
Yakult	11	1 flesje (65 ml)
Yakult, light	09	1 flesje (65 ml)
Yoghurt, halfvol	07	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	23	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)
Japane mix	19	1 handje (25 gram)
Lijnzaad	01	1 eetlepel (7 g)
Macadamianoten	01	1 portie (20 gram)
Noten, gemengd, gezouten	02	1 eetlepel (20 g)
Noten, gemengd, ongezouten	02	1 eetlepel (20 g)
Paranoten	00	3 stuks (10 g)
Pecannoten	01	1 eetlepel (20 g)
Pijnboompitten	02	1 eetlepel (15 g)
Pinda's, dry roasted	02	1 eetlepel (20 g)
Pinda's, gezouten	03	1 eetlepel (20 g)
Pinda's, ongezouten	02	1 eetlepel (20 g)
Pistachenoten	02	1 handje (20 g)
Sesamzaad	01	1 eetlepel (10 g)
Studentenhaver	08	1 eelepel (20 g)
Suikerpinda's	09	1 eetlepel (20 g)
Walnoten	01	1 handje (25 g)
Zonnebloempitten	02	1 eetlepel (15 g)

## Hartige snacks

Aardappelsalade	03	1 eetlepel (20 g)
Bamibal	21	1 stuks (70 g)
Berenhap of berenklaauw	07	1 stuks (140 g)
Bierworstje	00	1 stuks (30 g)
Bitterbal	05	1 stuks (20 g)
Bladerdeeg	18	1 plakje (45 g)
Chips, gemiddeld	05	1 handje (10 g)
Chips, light	06	1 handje (10 g)
Cocktailworstje	01	1 stuks (20 g)
Eiersalade	01	voor 1 toastje (15g)
Frikadel	05	1 stuks (75 g)
Frikandelbroodje	37	1 stuks (145 g)
Hartige taart van bladerdeeg	30	1 punt (175 g)

Hotdog	01	1 stuks (20 gram)
Huzarensalade	07	1 bolletje (50 g)
Kaasbroodje	25	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	06	1 stuk (70 g)
Kip-kerriesalade	01	voor 1 toastje (15g)
Kipnugget	02	1 stuks (20 g)
Kipsaté met saus	04	1 stokje (47 g)
Knakworstje	01	1 stuks (20 g)
Komkommersalade	01	voor 1 toastje (15g)
Kroepoek	06	1 handje (10 g)
Kroket	15	1 stuks (70 g)
Loempia	28	1 stuks (150 g)
Mexicano	11	1 stuks (135 g)
Mini crackers	05	1 stuks (7 g)
Nasibal	23	1 stuks (75 g)
Nasischijf	17	1 stuks (55 g)
Pasteibakje	13	1 stuks (28 g)
Patat	14	1 opscheplepel(50g)
Pepsels	07	10 stuks (10 g)
Popcorn	07	1 handje (10 g)
Salade, kipsaté	03	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 (6 g)
Tortillachips	08	1 handje (13 g)
Varkenssaté met saus	04	1 stokje (47 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)
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	06	1 eetlepel (15 g)
Chutney	10	1 eetlepel (20 g)
Cocktailsaus	02	1 eetlepel (15 g)
Curry ketchup	05	1 eetlepel (17 g)
Chocoladesaus	15	1 sauslepel (25 g)
Dessertsaus met vruchten	12	1 sauslepel (15 g)
Frietsaus	02	1 eetlepel (20 g)
Groentesaus uit pakje	03	1 sauslepel (25 g)
Halvanaise	02	1 eetlepel (20 g)
Joppie saus	05	1 eetlepel (20 g)
Kaassaus	01	1 sauslepel (25 g)
Ketchup	03	1 eetlepel (17 g)
Ketjap manis	09	1 eetlepel (15 g)
Knoflooksaus	02	1 eetlepel (15 g)
Mayonaise	01	1 eetlepel (20 g)
Mosterd	00	1 theelep (5 g)
Oosterse saus	03	1 sauslepel (25 g)
Pesto	01	1 eetlepel (20 g)
Piccalilly	02	1 eetlepel (20 g)
Satésaus / pindasaus	07	1 sauslepel (30 g)
Sjasliksaus	04	1 eetlepel (15 g)
Sladressing	01	1 eetlepel (15 g)
Tomatensaus	02	1 sauslepel (30 g)
Yogonaise	03	1 eetlepel (20 g)
Zoetzure saus	02	1 sauslepel (25 g)

## Peulvruchten

Bruine bonen, gekookt  
Groene erwten, gekookt  
Kapucijners, onbereid  
Kapucijners, gekookt  
Kidneybonen, onbereid  
Kidneybonen, gekookt  
Kikkererwten  
Linzen, onbereid  
Linzen, gekookt  
Sojabonen, onbereid  
Sojabonen, gekookt  
Witte bonen, gekookt

<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
09	1 groentelepel (60 g)
10	1 groentelepel (60g)
45	1 groentelepel (60g)
09	1 groentelepel (60g)
46	1 kopje (125 g)
08	1 groentelepel (60 g)
10	1 groentelepel (60 g)
45	1 kopje (105 g)
07	1 groentelepel (60 g)
17	1 kopje (105 g)
06	1 groentelepel (60 g)
08	1 groentelepel (60 g)

<b>Samengestelde gerechten</b>	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Babi pangang, zonder rijst	04	1 opscheplepel (60 g)
Baklava	37	1 portie (75 g)
Bami goreng	10	1 opscheplepel (60 g)
Bapao met kip	18	1 stuks (70 gram)
Boeuf bourguignon met rijst	42	1 portie (310 g)
Bruine bonen met rijst	08	1 opscheplepel (50 g)
Chili con carne	12	1 opscheplepel (70 g)
Dahl (Surinaamse saus met gele spilterwten)	09	1 opscheplepel (50 g)
Dolma (met rijst gevulde wijnbladeren)	03	1 stuks (20 g)
Flensje	18	1 stuks (70 g)
Foe yong hai, zonder rijst	02	1 opscheplepel (50 g)
Gado gado zonder rijst	03	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)
Kipkerrie (kip in kerriesaus)	05	1 portie (100 g)
Köfte	07	1 opscheplepel (80 g)
Lasagne bolognese	06	1 stukje (50 g)
Macaroni met vlees en saus (ham + kaas)	56	1 portie (450 g)
Moksi alesi (groenteschotel)	07	1 opscheplepel (50 g)
Moussaka	03	1 stukje (50 g)
Nasi goreng	11	1 opscheplepel (50 g)
Paella	06	1 opscheplepel (50 g)
Pannenkoek	18	1 stuks (70 g)

Pasteitje met vleesragout	14	1 stuks (100 g)
Pizza, margherita	90	1 stuks (350 g)
Poffertjes, met boter en suiker	56	15 stuks (190 g)
Pom (ovensotel met pomtajer)	24	1 portie (350 g)
Ragout met vlees	02	1 opscheplepel (50 g)
Ravioli	07	1 opscheplepel (50 g)
Rijstmaaltijd met kipkerrie	08	1 opscheplepel (50 g)
Rösti	11	1 opscheplepel (50 g)
Roti met aardappelvulling	68	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	12	1 opscheplepel (110 g)
Stamppot zuurkool met worst	04	1 opscheplepel (50 g)
Tacoschelp, zonder vulling	05	1 stuks (10 g)
Tjap tjoi, zonder rijst	02	1 opscheplepel (50 g)
Tortellini	60	1 portie (250 g)
Turkse pizzabodem	17	1 stuks (50 g)
Türlü (groentesotel met vlees)	24	1 portie (345 g)
Tursu	02	1 opscheplepel (50 g)
Uitsmijter (+ 2 boterhammen)	33	1 stuks (200 g)
Wrap / Enchilada	19	1 stuks (110 g)

**Soep**

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
Aspergesoep, gebonden	07		1 kop (250 ml)
Aspergesoep, helder	03		1 kop (250 ml)
Bouillon	01		1 kop (250 ml)
Bruine bonensoep, zonder vlees	18		1 kop (250 ml)
Champignonsoep, gebonden	07		1 kop (250 ml)
Cup-a-Soup, diverse smaken	10		1 kop (175 ml)
Erwtensoep, met spek, worst	23		1 kop (250 ml)
Gebonden soep met vlees en groenten	08		1 kop (250 ml)
Groentesoep, gebonden	07		1 kop (250 ml)
Groentesoep, helder	02		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	33		1 kop (250 ml)
Minestrone-soep	05		1 kop (250 ml)
Natriumarme soep	10		1 kop (250 ml)
Pompoensoep	12		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	03		1 kop (250 ml)
Uiensoep	09		1 kop (250 ml)
Vermicellisoep, met vlees	06		1 kop (250 ml)

## Sojaproducten en

### vleesvervangers

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Garden gourmet, vegetarische burger	06	1 portie (75 g)
Garden gourmet, vegetarische groenteballetjes	00	1 stuks (15 g)
Garden gourmet, vegetarische nuggets	03	1 stuks (25 g)
Garden gourmet, vegetarische snackballetjes	01	1 stuks (15 g)
Garden gourmet, vegetarische worstjes	02	1 stuks (35 g)
Goodbite, vegetarisch vers gehakt	10	1 portie (100 g)
Goodbite, vegetarische schnitzel	15	1 stuks (100 g)
Quorn burger, supreme	10	1 stuk (100 g)
Quorn fijngehakt	04	1 portie (90 g)
Quorn stukjes	02	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)
Tofu	01	1 plak (75 g)
Vegetarische groenteschijf	06	1 stuks (75 g)
Vegetarische hamburger	07	1 stuks (75 g)
Vegetarische paté	02	voor 1 snee (20 g)
Vegetarische schnitzel	13	1 stuks (90 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	01	voor 1 snee (15 g)
Halva / light jam	06	voor 1 snee (20 g)
Hazelnootpasta	12	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	01	voor 1 snee (15 g)
Marmelade	13	voor 1 snee (20 g)
Marmite, gistextract	01	voor 1 snee (3 g)
Muisjes, gestampt	15	voor 1 snee (15 g)
Pindakaas	02	voor 1 snee (20 g)
Pindakaas, natriumarm	03	voor 1 snee (20 g)
Poedersuiker	01	1 theelepel (1 g)
Rozenbotteljam	12	voor 1 snee (20 g)
Sandwichspread	02	voor 1 snee (15 g)
Schuddebuikjes	14	voor 1 snee (20 g)
Stroop	11	voor 1 snee (15 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)
Borstplaat	22	1 stuks (25 g)
Boterbabbelaar	06	1 stuks (6 g)
Dextro-energy, tablet	03	1 stuks (3 g)
Drop (dubbel zout,	03	1 stuks (4 g)
Engels, zoet, zout)		
Dropveter	03	1 stuks (4 g)
Helva (Turks fruit)	23	1 stuks (25 g)
Hopje	06	1 stuks (6 g)
Kauwgom	04	1 stuks (5 g)
Kauwgom, suikervrij	00	1 stuks (5 g)
Lolly	10	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	05	1 zakje (6 g)
Schuimpje	04	1 stuks (4 g)
Snoepje	05	1 stuks (5 g)
Snoepje, suikervrij	00	1 stuks (5 g)
Spekje	08	1 stuks (10 g)
Stophoest	04	1 stuks (4 g)
Tic-tac	03	1 stuks (3 g)
Toffee	05	1 stuks (6 g)
Winegums	04	1 stuks (5 g)
Zoethout	00	1 stokje (10 g)
Zuurtje	04	1 stuks (4 g)



**Chocolade / Candybar**

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
After Dinner mint	03		1 stuks (3 g)
After Eight	06		1 stuks (8 g)
Balisto	12		1 stuks (20 g)
Bonbon	08		1 stuks (15 g)
Bounty	32		1 stuks (55 g)
Bounty, mini	12		1 stuks (20 g)
Bros	10		1 reep (20g)
Bros, mini	05		1 reep (10 g)
Candybar, groot	36		1 stuks (50 g)
Candybar, mini	11		1 stuks (18 g)
Chocolaatje	04		1 stuks (7 g)
Chocolade, met noten	04		1 stukje (7 g)
Chocolade, met noten, suikervrij	01		1 stukje (7 g)
Chocoladetoffee	06		1 stuks (8 g)
Chocotoff	07		1 stuks (10 g)
Kinder, Bueno	10		1 stuks (20 g)
Kitkat	07		1 staaf (12 g)
Kitkat	25		1 reep (42 g)
Kitkat, Chunky	23		1 stuks (40g)
Kitkat, Chunky, mini	07		1 stuks (12 g)
Kitkat, mini	07		1 stuks (12 g)
Lion	20		1 stuks (30 g)
Lion, king size	45		1 stuks (69 g)
Lion, mini	08		1 stuks (12 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	13		1 stuks (18 g)
Melkchocolade, gemiddeld	04		1 stukje (7 g)
Melkchocolade, suikervrij	01		1 stukje (7 g)
Milky Way	14		1 stuks (20 g)
Milky Way, mini	11		1 stuks (15 g)

Nuts	19	1 stuks (30 g)
Nuts, king size	43	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	08	1 doosje (12 g)
Snickers	28	1 stuks (45 g)
Snickers, mini	12	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	02	voor 1 snee (20 g)
Bloedworst	10	1 plak (100 g)
Cornedbeef	01	voor 1 snee (15 g)
Gehaktbal, half om half	02	1 stuks (80 g)
Gehaktbal, rund	04	1 stuks (80 g)
Gehaktcordonbleu	14	1 stuks (140 g)
Hamburger	01	1 stuks (70 g)
Kipburger	11	1 stuks (110 g)
Kipcordonbleu	10	1 stuks (100 g)
Kiprollade	01	1 portie (80 g)
Kipschnitzel, gepaneerd	07	1 portie (130 g)
Köfte, Turks runder gehakt	07	1 portie (80 g)
Köfte, Turks schapen gehakt	03	1 portie (80 g)
Leverworst	01	voor 1 snee (22 g)
Luncheon meat	03	1 plak (50 g)
Rookworst	03	1 portie (100 g)
Rookworst, mager	03	1 portie (100 g)
Schnitzel, gepaneerd	07	1 portie (130 g)
Slavink	01	1 portie (80 g)
Varkensbraadworst,	01	1 portie (90 g)
Varkenslever, gekookt	02	1 portie (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	07	1 portie (100 g)
Rolmops	01	1 stuks (75 g)
Schar, gebakken, gestoofd	01	1 portie (115 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 (110 g)
Tilapia, gebakken	00	1 portie (120 g)
Tilapia, gekookt	00	1 portie (120 g)
Tong, gebakken	02	1 portie (120 g)
Tong, gekookt	01	1 portie (120 g)
Vis, gepaneerd, gebakken	17	1 portie (100 g)
Vis, ongepaneerd, gebakken	00	1 portie (100 g)
Visburger	08	1 stuks (45g)
Visnugget	04	1 stuks (25g)
Visschnitzel	04	1 stuks (25 g)
Visstick	04	1 stuks (25 g)

**Lekkernijen rond de feestdagen**

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
Appelbeignet	20		1 stuks (115 g)
Appelflap	36		1 stuks (100 g)
Banketstaaf/- letter	30		1 stukje (60 g)
Borstplaat (room)	22		1 stuks (25 g)
Cake	13		1 plak (30 g)
Chocoladekruidnootjes	06		5 stuks (10 g)
Chocoladeletter melk	13		1 stukje (25 g)
Gevuld speculaas	13		1 blokje (25 g)
Kerstkrans	20		1 stukje (35 g)
Krentenbrood met spijs	21		1 snee (40 g)
Krentenbrood	19		1 snee (35 g)
Kruidnootjes	11		10 stuks (15 g)
Marsepein	16		1 stukje (25 g)
Matzes	08		1 stuks (10 g)
Msemen	30		1 stuks (75 g)
Oliebol, neutraal	21		1 stuks (65 g)
Oliebol, gevuld	25		1 stuks (65 g)
Paasei, gemiddeld	04		1 stuks (8 g)
Pepernoten	11		3 stuks (15 g)
Schuiimpje	02		1 stuks (4 g)
Speculaasbrokken	17		1 stuks (25 g)
Speculaasje	05		1 stuks (7 g)
Taaitaai (mini)	06		1 stuks (7 g)

**IJs**

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

**g kh eenheid**

15 1 stuks (70 g)  
11 1 stuks (55 g)  
10 1 stuks (55 g)  
15 1 stuks (55 g)  
18 1 stuks (55 g)  
10 1 stuks (55 g)  
12 1 bolletje (50 g)  
12 1 bolletje (50 g)  
19 1 stuks (55 g)  
16 1 stuks (70 g)  
15 1 bolletje (50 g)  
07 1 plak (50 g)  
10 1 stuk (55 g)  
13 1 bolletje (50 g)

**Burger King**

	<b>g kh</b>	<b>eenheid</b>
Balsamico dressing	06	1 portie
Big King XXL	50	1 stuks
Cheeseburger	30	1 stuks
Chicken Nuggets	21	6 stuks
Chicken Tendercrisp Salad	20	1 portie
Chili Cheese Nuggets	34	6 stuks
Delight Salad	07	1 portie
Double Whopper	49	1 stuks
Hamburger	29	1 stuks
Fish King	43	1 stuks
King Fusion Oreo	42	1 portie
King Fusion M&M	47	1 portie
King Fusion Twix	60	1 portie
King Fries	36	1 small portie
King Wings	05	6 stuks

Iced Coffee	46	1 medium beker
IJshoorntje	17	1 stuks
Ketchup	07	1 portie
King Sundae Caramel	83	1 stuks
King Sundae Chocolate	39	1 stuks
King Sundae Strawberry	38	1 stuks
Long Chicken	47	1 stuks
Milkshake Banana	49	1 small beker
Milkshake Chocolate	32	1 small beker
Milkshake Oreo Chocolate	92	
Milkshake Oreo Classic	64	1 medium beker
Milkshake Strawberry	61	1 medium beker
Milkshake Vanilla	38	1 medium beker
Onion Rings	23	6 stuks
Twister Fries	20	1 small portie
Veggie King	43	1 stuks
Whopper Cheese	48	1 stuks
Whopper	47	1 stuks



**McDonald's**

	<b>g</b>	<b>kh</b>	<b>eenheid</b>
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
Cheeseburger	31		1 stuks
Chicken McNuggets	20		6 stuks
Chili Chicken	43		1 stuks
Donut	33		1 stuks
Double Big Tasty	37		1 stuks
Double Cheeseburger	31		1 stuks
Double Chocolate Muffin	49		1 stuks
een Muffin Broodje	27		1 stuks
Filet-O-Fish	36		1 stuks
Franse Frietjes	41		1 medium portie
Groenteburger	58		1 stuks
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
Kleine McWrap Honing–Mosterd	32	1 stuks
Maestro Burger met 100% Angus Beef	44	1 stuks
Maestro Premium Chicken	43	1 stuks
McChicken	46	1 stuks
McChicken Veggie	45	1 stuks
McFlurry gemiddeld	64	1 stuks
McFlurry M&M	51	1 stuks
McKroket	49	1 stuks
McMuffin Bacon & Egg	27	1 stuks
McMuffin Egg	26	1 stuks
McMuffin Sausage & Egg	27	1 stuks
McWrap Crispy Chicken Honing–Mosterd	54	1 stuks
Milkshake Aardbei	58	1 medium beker
Milkshake Banaan	58	1 medium beker
Milkshake Chocolade	57	1 medium beker
Milkshake Vanille	57	1 medium beker
Muffin Appel–Kaneel	44	1 stuks
Niçoise Salad	11	1 portie
Pancakes met Stroop/Nutella	37	1 portie
Quarter Pounder	37	1 stuks
Royal Fish	41	1 stuks
Scrambled Eggs met Bacon en Side Salad	02	1 portie
Single Big Tasty	36	1 stuks

Sundae Aardbei	37	1 stuks
Sundae Caramel	53	1 stuks
Sundae Chocolade	38	1 stuks
Triple Chocolate Cookie	45	1 stuks
Vinaigrette Dressing	02	1 portie
Yoghurt met Krokante Muesli	20	1 stuks



**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.