

# Voedingsadvies Diabetes Mellitus

## Inclusief koolhydraatgrammenlijst

Mei 2023

### Inhoudsopgave

	pagina
Inleiding	1
Wat is diabetes mellitus?	1
Diabetes en voeding	2
Koolhydraten	2
Suiker	3
Zoetstoffen	3
Vetten	4
Variatie in de voeding	5
Rekenen met grammen koolhydraten	6
Uitslapen	8
Ziekte en koorts	8
Uit eten	8
Alcohol	9
Diabetes Vereniging Nederland	9
Maten en gewichten	10
Koolhydraatgrammenlijst	13

## **Inleiding**

Het voedingsadvies is een belangrijk onderdeel van de behandeling van diabetes mellitus. Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. Voor het goed reguleren van de bloedglucosespiegel is het nodig rekening te houden met de koolhydraten in uw voeding.

Het is gewenst dat uw voedingsadvies regelmatig wordt herzien. Bovendien wordt de koolhydraatgrammenlijst steeds vernieuwd en aangepast.

Een bezoek aan de specialist of diabetesverpleegkundige kan meestal gecombineerd worden met een bezoek aan de diëtist.

Voor het maken van een afspraak of vragen over het dieet kunt u bij de diëtist terecht. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op telefoonnummer (0512) 588 642.

Maandag t/m vrijdag

09.00 - 09.45 uur

13.30 - 14.00 uur

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

## **Wat is diabetes mellitus?**

Diabetes mellitus (suikerziekte) ontstaat wanneer de alvleesklier, ook wel pancreas genoemd, minder of helemaal geen insuline meer maakt. Insuline is een hormoon dat onmisbaar is voor de glucosestofwisseling.

Insuline zorgt ervoor dat glucose (suiker) vanuit het bloed de cellen in kan gaan. Insuline werkt als een sleutel: het opent de deur van de lichaamscel. In de cellen dient de glucose als brandstof.

Wanneer er onvoldoende insuline is, kan de glucose niet goed de cel in en blijft in het bloed zitten. De nieren scheiden dan een deel van de glucose met de urine uit. Een deel blijft achter in het bloed. Het bloedglucosegehalte wordt te hoog. De bekendste symptomen hiervan zijn: moeheid, dorst, jeuk, veel plassen en gewichtsafname. Deze klachten verdwijnen meestal snel als de diabetes wordt behandeld.

### **Diabetes en voeding**

De basis van de voeding voor iemand met diabetes is een goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. In elk geval zal extra aandacht worden besteed aan de koolhydraten en de vetten.

### **Koolhydraten**

Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- zetmeel in bijvoorbeeld brood, aardappelen en rijst.
- melksuiker(lactose) in bijvoorbeeld melk, karnemelk en yoghurt.
- vruchtensuiker(fructose) in bijvoorbeeld fruit en vruchtensappen.
- suiker(sacharose) in bijvoorbeeld jam, frisdrank, koekjes en gebak.
- druivensuiker(glucose).

Het gaat er bij diabetes mellitus om een goed evenwicht te vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten die u eet en de beschikbare insuline. Dit betekent een regelmatige spreiding van koolhydraten over de dag en niet al te grote verschillen van dag tot dag.

### **Suiker**

Suiker is een koolhydraat dat in het lichaam wordt omgezet in glucose. Vroeger werd gedacht dat suiker snel en direct de bloedglucose zou verhogen. Daarom werd suiker verboden. Tegenwoordig weet men daar veel meer over. Suiker mág, net als voor ieder ander, maar met mate. Suiker levert behalve energie geen andere waardevolle voedingsstoffen voor het lichaam.

Het maakt geen verschil of u suiker, bruine suiker, rietsuiker, honing of kandijnsuiker gebruikt. Voor het lichaam zijn deze soorten gelijk. Zij leveren allemaal evenveel koolhydraten.

### **Zoetstoffen**

Ter vervanging van suiker zijn er verschillende soorten zoetstoffen verkrijgbaar.

Er zijn twee groepen zoetstoffen te onderscheiden:

- zoetstoffen die geen energie leveren.
- zoetstoffen die wel energie leveren.

Geen energie leveren de zoetstoffen: acesulfaam, aspartaam, cyclamaat en saccharine. U treft ze vooral aan in de vorm van zoetjes, vloeibare of poedervormige zoetstof en light frisdranken. Met uitzondering van aspartaam zijn deze zoetstoffen bestand tegen verhitting.

Wel energie leveren de zoetstoffen: sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol en lactitol. Ze worden onder andere verwerkt in suikervrije bonbons, gebak, koek en chocolade. Het gebruik van suikervrije producten, die gezoet zijn met deze energieleverende zoetstoffen, is overbodig.

Bovendien bevatten deze producten doorgaans veel (verzadigd) vet, veroorzaken snel diarree en winderigheid en zijn duurder dan de gewone soorten. Een andere energieleverende zoetstof is fructose. Fructose is een koolhydraat en wordt op dezelfde manier als suiker in de voeding meegerekend.

### **Vetten**

In de voeding van diabeten speelt de keuze van de soort vet een belangrijke rol. Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het krijgen van hart-en vaatziekten. Het is daarom van belang te zorgen dat het cholesterolgehalte van het bloed niet te hoog wordt.

We onderscheiden in de voeding verschillende soorten vet:

- verzadigd vet, dit stimuleert de aanmaak van cholesterol in het lichaam en werkt dus cholesterolverhogend.
- onverzadigd vet, dit kan helpen het bloedcholesterol te verlagen of laag te houden.

Het is belangrijk om minder verzadigd vet te eten.

Verzadigd vet komt vooral voor in:

- roomboter, harde margarine, bak-en braadvetten, frituurvet.
- vet vlees en vette vleeswaren.

- volvette kaas, volle melk-en melkproducten, room, kofficreamers,
- imitatieslagroom.
- snacks.
- koek, gebak en chocolade.

Gebruik deze producten met mate.

Onverzadigd vet komt vooral voor in:

- alle soorten olie zoals maisolie, olijfolie, zonnebloemolie, slaolie.
- halvarine en halvarineproduct met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram.
- margarine, margarineproduct, bak-en braadvet en frituurvet met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram.
- sladressing op basis van olie
- vette vis, zoals haring en makreel.
- noten, pinda's en pindakaas.

### **Variatie in de voeding**

Met behulp van de koolhydraatgrammenlijst kunt u variatie in uw voeding brengen. Uitgangspunt voor de variatie is uw basisdieetadvies, dat door de diëtist samen met u opgesteld is. Bij het variëren gaat het erom dat de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd ongeveer gelijk blijft aan uw basisdieetadvies.

In deze koolhydraatgrammenlijst is van veel voedingsmiddelen en gerechten het koolhydraatgehalte aangegeven.

Bij de indeling is gebruik gemaakt van huishoudelijke maten en gewichten. Bijvoorbeeld 1 snee brood, 1 aardappel, 1 groentelepel groente, 1 glas melk. De afspraken over de maten en gewichten vindt u op pagina 10, 11 en 12.

Er zijn ook voedingsmiddelen die 0 gram koolhydraten leveren, deze bevatten zeer weinig of geen koolhydraten. Deze voedingsmiddelen zijn vrij te gebruiken, mits u hierbij aan de richtlijnen voor een gezonde voeding denkt.

### **Rekenen met grammen koolhydraten**

De broodmaaltijd op uw dieetadvies kan bestaan uit:

2 sneetjes brood	$2 \times 16 = 32$
besmeerd met halvarine	$2 \times 0 = 0$
1 plakje kaas 40+	$1 \times 0 = 0$
1 zoet beleg(jam)	$1 \times 9 = 9$
1 glas melk	$1 \times 6 = \underline{6}$
	47

Hier volgen een paar voorbeelden hoe u dit kunt variëren:

1 sneetje brood	$1 \times 16 = 16$
1 beschuit	$1 \times 7 = 7$
besmeerd met margarineproduct	$2 \times 0 = 0$
1 zoet beleg (stroop)	$1 \times 11 = 11$
1 plakje vleeswaren	$1 \times 0 = 0$
1 schaalpje Brintapap	$1 \times 14 = 14$
2 kopjes thee zonder suiker	$2 \times 0 = \underline{0}$
	48

of

1 krentenbol	$1 \times 26 = 26$
1 cream cracker	$1 \times 7 = 7$
besmeerd met halvarine	$2 \times 0 = 0$
1 plakje magere vleeswaren	$1 \times 0 = 0$
1 glas sinaasappelsap	$1 \times 14 = 14$
1 kopje thee zonder suiker	$1 \times 0 = \underline{0}$
	47

De warme maaltijd op uw dieetadvies kan bestaan uit:

3 groentelepels sperziebonen	$3 \times 2 = 6$
2 kleine aardappelen	$2 \times 8 = 16$
1 stukje vlees	$1 \times 0 = 0$
2 juslepels jus	$2 \times 0 = 0$
1 schaalpje vla	$1 \times 22 = \underline{22}$
	44

Een aantal variatiemogelijkheden zijn:

1 kop groentesoep	$1 \times 3 = 3$
1 schaalpje rauwkost	$1 \times 1 = 1$
2 groentelepels gebakken aardappelen	$2 \times 8 = 16$
1 lekkerbekje	$1 \times 3 = 3$
1 schaalpje vruchtenyoghurt	$1 \times 21 = \underline{21}$
	44



of

1 kop Chinese tomatensoep	$1 \times 5 = 5$
2 groentelepels bami	$2 \times 10 = 20$
2 satéstokjes met saus	$2 \times 3 = 6$
1 groentelepel atjar tjampoer	$1 \times 2 = 2$
1 schaalte kroepoek	$1 \times 6 = 6$
1 schaalte yoghurt	$1 \times 6 = \underline{6}$
	45

### **Uitslapen**

Een uurtje uitslapen is geen probleem. De insuline moet, evenals het ontbijt na het opstaan gebruikt worden.

Bij langer uitslapen en 2 keer daags insuline spuiten: op de normale tijd 's ochtends insuline spuiten en eten, daarna verder slapen. Een eventueel tussendoortje in de ochtend kan overgeslagen worden, omdat u minder actief bent.

Bij langer uitslapen en 4 keer daags insuline spuiten: uitslapen is geen enkel probleem. Na het opstaan wordt de hoeveelheid insuline van dat moment gespoten en de bijpassende hoeveelheid koolhydraten gebruikt.

### **Ziekte en koorts**

Ziek zijn gaat vaak samen met minder eetlust. Als gewoon eten niet lukt, probeer dan de benodigde hoeveelheid koolhydraten te gebruiken in vloeibare vorm. Kies in plaats van brood bijvoorbeeld pap, vla of vruchtensap. Probeer in ieder geval voldoende te blijven drinken.

Bij braken of diarree dient altijd een arts of de diabetesverpleegkundige geraadpleegd te worden.

### **Uit eten**

Buitenshuis eten kan heel goed. Er zijn geen speciale aanpassingen of voedingsmiddelen noodzakelijk. Wel blijft het belangrijk in de gaten te houden hoeveel koolhydraten de diverse gerechten bevatten.

Soms zijn de etenstijden anders dan u gewend bent.

### **Alcohol**

Voor iedereen geldt het advies alcohol met mate te gebruiken. Probeer er geen dagelijkse gewoonte van te maken. Alcohol heeft een verlagend effect op het bloedglucosegehalte. Bij een lege maag treedt dit effect sneller op dan bij een volle maag. Het effect kan enige uren aanhouden. Gebruikt u een alcoholhoudende drank die geen koolhydraten (bv. jenever en cognac) bevat, doe dit dan bij voorkeur bij een maaltijd. Of eet er iets bij waar koolhydraten in zitten, bijvoorbeeld een toostje of een sneetje stokbrood.

Sterk gezoete alcoholische dranken, zoals zoete wijn, likeur en advocaat, leveren veel koolhydraten en hebben vaak eerder een bloedglucoseverhogend dan een -verlagend effect. Hierbij hoeft u niet beslist iets te eten dat koolhydraten bevat. In alle gevallen kan een alcoholhoudende drank na enkele uren alsnog het bloedglucosegehalte doen dalen en een hypo veroorzaken.

Controleer altijd uw bloedsuikergehalte!

## **Diabetes Vereniging Nederland**

De Diabetes Vereniging Nederland (DVN) is een organisatie, die zich inzet voor de belangen van diabeten. U kunt hiervan lid worden en ontvangt dan maandelijks het tijdschrift Diabc. Daarnaast organiseert de DVN regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten bij u in de regio over de vele aspecten van diabetes.

Voor nadere informatie kunt u zich wenden tot:

Diabetes Vereniging Nederland

Postbus 470

3830 AM Leusden

Telefoon: 033-4630566

Website: [www.diabetesvereniging.nl](http://www.diabetesvereniging.nl)

## **Maten en gewichten**

### **Brood**

1 snee bruin-, volkoren- en witbrood	35 gram
1 snee krentenbrood	35 gram
1 snee krentenbrood met spijs	50 gram
1 snee suikerbrood	35 gram
1 snee roggebrood	50 gram
1 snee stokbrood	10 gram
1 luxe broodje	50 gram
1 krentenbol	50 gram
1 kadetje	50 gram
1 puntbroodje	50 gram
1 snee (ontbijt)koek	40 gram
1 groot toastje	10 gram
1 toastje, type melba	5 gram

### Halvarine, margarine, boter, olie

halvarine, margarine of boter, voor 1 snee	5 gram
1 eetlepel halvarine, margarine of boter	15 gram
1 eetlepel olie	10 gram

### Broodbeleg

vleeswaren, voor 1 snee	15 gram
rookvlees, voor 1 snee	10 gram
kaas, voor 1 snee	20 gram
vis, voor 1 snee	40 gram
zoet beleg, voor 1 snee	15 gram

### Soep

1 kop	200 ml
1 bord	250 ml

### Aardappelen, rijst, deegwaren

1 aardappel, gekookt	50 gram
1 groentelepel aardappelpuree	50 gram
1 groentelepel patat frites	50 gram
1 groentelepel deegwaren, gekookt	50 gram
1 groentelepel rijst, gekookt	50 gram
1 groentelepel peulvruchten, gekookt	50 gram

### Groente

1 groentelepel groente, gekookt	50 gram
1 schaalje rauwkost zonder dressing met inhoud van 150 ml	

### Vlees

1 stukje vlees, vis en gevogelte, rauw	100 gram
1 stukje vlees, vis en gevogelte, bereid	75 gram

### Jus/saus

1 jus/sauslepel

met inhoud van 25 ml

### Nagerechten

1 schaalpje 150 ml

1 bord 250 ml

### Dranken

1 glas 150 ml

1 kopje 125 ml

1 aperitiefglas 50 ml

1 borrelglas 35 ml

1 wijnglas 100 ml

1 advocaatglas 50 ml

1 bierglas 200 ml

### Fruit

fruit met schil 150 gram

fruit zonder schil 125 gram

1 schaalpje 100 gram

### Diversen

1 eetlepel 15 ml

1 theelepel 3 ml

1 groentelepel 25 ml

1 bolletje ijs 50 ml = 25 gram

1 plak cake 40 gram

1 stukje gebak, vlaai, taartpunt 85 gram

## Koolhydraatgrammenlijst

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
<b>A</b> aalbessen	1 schaalte(100g)	5
aardappelen, gekookt	1 stuks	8
aardappelen, gebakken	1 groentelepel	8
aardappelkroket	1 stuks(25g)	8
aardappelpuree	1 groentelepel(50g)	6
aardappelschijfjes, gebakken	1 groentelepel	8
aardappelzetmeel	1 eetlepel	6
aardbeien	1 schaalte(100g)	5
aardbeien op siroop	1 schaalte(100g)	17
abrikoos	1 stuks	2
abrikozen, gedroogd, geweekt	1 stuks	2
abrikozen op siroop	1 schaalte(100g)	16
advocaat	1 glaasje	14
After Eight	1 stuks	6
All Bran	1 eetlepel	4
amandelbroodje	1 stuks	27
amandelen	1 eetlepel(10 stuks)	1
amandelstaaf	1 stukje(40g)	20
ananas, vers	1 schijf	12
ananas op siroop	1 schaalte(100g)	15
anassap	1 glas	17
andijvie, gekookt	1 groentelepel	1
andijvie, rauwkost	1 schaalte	0
anijsblokje	1 stuks	5
anijsshagel	voor 1 snee	15
antihoeest bonbon	1 stuks	5
appel	1 stuks	14
appelbeignet	1 stuks(55g)	10
appellcarré	1 stuks	42

voedingsmiddel	hoeveelheid	gram	kH
appel flap	1 stuks(100g)		38
appelgebakje	1 stuks		41
appelkoek	1 stuks		31
appelmoes	1 eetlepel		4
appelmoes, zonder suiker	1 schaalte(200g)		16
appelsap, ongezoet	1 glas		12
appelsap, ongezoet	1 pakje/flesje(0,2l)		18
appelstroop	voor 1 snee		8
Aquarius, sportdrink	1 blikje(0,33l)		24
Aquarius, sportdrink	1 flesje(0,5l)		36
artisjok, gekookt	1 groentelepel		4
asperges, gekookt	1 groentelepel		2
atjar tjampoer	1 groentelepel		2
aubergine, gekookt	1 groentelepel		2
augurk, zoetzuur/zuur	1 stuks		1
avocado	1 stuks		12
azijn	1 eetlepel		0
<b>B</b> babi pangang	1 groentelepel(50g)		3
babi pangangsaus	1 juslepel		4
bak-en braad, vloeibaar/pakje	1 eetlepel		0
Balisto	1 stuks		13
Bambix	1 eetlepel		4
bamboespruiten	1 groentelepel		3
bami goreng	1 groentelepel(50g)		10
bamibal	1 stuks(60g)		26
bamikruiden-en groenten	1 eetlepel		0
banaan	1 stuks		25
banketstaaf	1 stukje(40g)		20
barbecuesaus	1 eetlepel		3
Bar-le-Duc fruit	1 glas		6

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
basterdsuiker	voor 1 snee		14
Bastognekoek	1 stuks		7
Bebogeen	voor 1 snee		11
Bechamelsaus	1 sauslepel		2
Beerenburg	1 glaasje		0
beschuit	1 stuks		7
beschuit, volkoren	1 stuks		6
beschuitbol	1 stuks		14
bessen, rode/witte	1 schaalpje(100g)		8
bessen, zwarte	1 schaalpje(100g)		12
bessenjenever	1 glaasje		6
bessensap, ongezoet	1 glas		15
Bessola	1 schaalpje		26
bier, alcoholvrij/alcoholarm	1 glas		10
bier, alcoholvrij/alcoholarm	1 flesje		15
bier, alcoholvrij/alcoholarm	1 blikje		17
bier, oudbruin	1 flesje		15
bier, pils	1 glas		6
bier, pils	1 flesje		9
bier, pils	1 blikje		10
bieten, gekookt	1 groentelepel		2
bieten, rauw	1 schaalpje		3
bieten, zoetzuur	1 schaalpje		6
bietensap	1 glas		12
bindmiddelen, gemiddeld	1 eetlepel		7
biogarde	1 schaalpje		8
biscuittje	1 stuks		6
biscuittje, chocolade	1 stuks		6
biscuittje, volkoren	1 stuks		7
biscuittje, zout	1 stuks		2
bitterbal	1 stuks		3



<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
bitterkoekje	1 stuks	8
bladerdeeg	1 plakje(40g)	16
bleekselderij, gekookt	1 groentelepel	1
bleekselderij, rauwkost	1 schaalte	1
blinde vink	1 stuks	0
bloem	1 eetlepel	5
bloemkool, gekookt	1 groentelepel	1
bloempap, zonder suiker	1 schaalte	11
bloempap, zonder suiker	1 bord	19
boekweitgrutten	1 eetlepel	7
boekweitmeel	1 eetlepel	7
boerenkool, gekookt	1 groentelepel	2
boerenkoolstampot	1 groentelepel	5
bokkenpootje	1 stuks	6
bonbon	1 stuks	9
bonbon met likeur	1 stuks	6
borrelnootjes	1 eetlepel(15g)	7
borstplaat	1 stukje(10g)	7
bosbessen	1 schaalte(100g)	6
bosbessen op siroop	1 schaalte(100g)	18
bosbessensap, ongezoet	1 glas	14
Bossche bol	1 stuks	16
boter	voor 1 snee	0
boter	1 eetlepel	0
boterkoek	1 punt(50g)	28
botersaus	1 sauslepel	0
bouillon	1 kop	0
bouillon, met groente	1 kop	0
bouillon, met vlees	1 kop	0
Bounty	1 stuks	31
Bounty, mini	1 stuks	9

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
Bourbon, dessert	1 schaalkje	22
bramen	1 schaalkje(100g)	6
brandewijn	1 glaasje	0
Brinta	1 eetlepel	4
broccoli, gekookt	1 groentelepel	1
bronwater	1 glas	0
brood, bruin/volkoren/wit	1 snee	16
brood, geroosterd (toast)	1 sneetje(10g)	6
broodje, bruin/wit	1 stuks	23
broodje bakpao	1 stuks	46
broodje hamburger	1 stuks	30
broodje Shoarma	1 stuks	23
Bros, melk/puur	1 stuks	16
Bros, mini	1 stuks	7
bruinbrood	1 snee	16
bruine bonen, gekookt	1 groentelepel(50g)	8
bruine bonensoep	1 kop	12
bruine bonensoep	1 bord	15
Brusselse kermis	1 stuks	7
Bulgaarse yoghurt	1 schaalkje	9
<b>C cacao</b>	1 theelepel	0
café noir	1 stuks	8
cake	1 plakje(40g)	18
Campari	1 glas	4
cantharellen	1 groentelepel	1
capuccino (instant DE)	1 kopje	5
cashewnoten	1 eetlepel(20g)	4
cassis	1 glas	15
champignons, gekookt	1 groentelepel	0
chili con carne	1 groentelepel(50g)	4

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
chilisaus	1 eetlepel		1
chinese kool, gekookt	1 groentelepel		2
chipolatapudding	1 schaalte		36
chips	1 klein zakje(25g)		13
Chipitos(chips)	1 klein zakje(20g)		13
choco-as	1 stuks		15
chocolaatje, klein	1 stuks(5g)		3
chocolaatje, groot	1 stuks(10g)		5
chocoladehagel, melk/puur	voor 1 snee		10
chocolademelk	1 glas		16
chocolademelk	1 pakje(0,2l)		22
chocolademelk GST	1 glas		8
chocoladepasta	voor 1 snee		10
chocoladepinda's	1 eetlepel(20g)		7
chocoladepudding	1 schaalte		30
chocoladereep, melk/puur/wit	1 stuks(45g)		24
chocoladereep met noten	1 stuks(45g)		14
chocoladerozijnen	1 eetlepel(10g)		7
chocoladesaus	1 eetlepel		9
chocoladeverassingsei	1 stuks		11
chocoladevla, mager/vol	1 schaalte		23
chocoladevlokken, melk/puur	voor 1 snee		10
Chocoprince	1 stuks		17
citroen	1 stuks		2
citroenbrandewijn	1 glaasje		7
citroenjenever	1 glaasje		1
citroensap	1 eetlepel		1
cocktailsaus	1 eetlepel		2
cognac	1 glas		0
cola	1 glas		15
cola	1 flesje(0,2l)		20

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
cola 'light'	1 glas	0
consumptie-ijs	1 bolletje(50ml)	5
Coolbest	1 glas	15
cornflakes	1 eetlepel	3
cottage cheese	voor 1 snee	0
courgette, gekookt	1 groentelep	1
cous-cous, gekookt	1 groentelep	14
cracottes	1 stuks	5
cranberries	1 schaalte(100g)	3
cranberriecompote	1 schaalte(100g)	20
cream cracker	1 stuks	7
crème-au-beurre-gebakje	1 stuks	40
crème fraîche	1 eetlepel	0
croissant	1 stuks	18
croquet	1 stuks	12
cruetsli	1 eetlepel	7
Crystal Clear	1 glas	0
Cup-a-soup	1 zakje	11
Cup-a-soup, helder	1 zakje	0
currysous	1 eetlepel	5
custardpap, zonder suiker	1 schaalte	14
custardpoeder	1 eetlepel	6
<b>D</b> dadels	1 stuks	4
Danoontje	1 stuks	8
Dextro	1 tablet	3
Diaran, limonadesiroop	voor 1 glas	0
Digestive	1 stuks	10
diksap	1 eetlepel	8
diksap	1 glas	16
dipsous	1 eetlepel	0

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
donut	1 stuks		19
doperwten, gekookt	1 groentelepел		6
drinkyoghurt	1 glas		20
drop, Engels	1 stuks		4
drop, zoet/zout	1 stuks		4
dropkabel	1 stuks		7
dropveter	1 stuks		3
druiven, blauw/wit	1 schaalтje(100g)		16
druivensap, ongezoet	1 glas		23
dubbeldrank	1 glas		17
dubbelfris	1 glas		8
dubbelfris, light	1 glas		5
Dummy's	1 doosje		9
<b>E</b> eenhapscracker	1 stuks		2
ei	1 stuks		0
eierkoek	1 stuks		22
eiersalade	voor 1 toostje		1
Engels dropje	1 stuks		4
erwtensоep	1 kop		12
erwtensоep	1 bord		15
Extran, professional energy drink	1 pakje(0,2l)		80
Extran, sports drink energy orange	1 flesje(0,2l)		30
Extran, sports drink energy orange	1 flesje(0,33l)		50
Extran, sports drink fresh citrus	1 flesje(0,2l)		16
Extran, sports drink fresh citrus	1 flesje(0,33l)		26
Evergreen	1 stuks		14
Evergreen	1 pakje		28
<b>F</b> flensje	1 stuks		7
foe young hai	1 groentelepел(50g)		4

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
fondantje	1 stuks	8
fondantkikker/muis	1 stuks	12
frambozen	1 schaalpje(100g)	7
frambozenbrandewijn	1 glaasje	7
frikadel	1 stuks	7
frisdrank	1 glas	15
frisdrank, 'light'	1 glas	0
Fristi	1 glas	20
Fristi	1 pakje/flesje(0,2l)	26
Fristi, GST	1 glas	8
fritessaus	1 eetlepel	2
fruitcocktail op siroop	1 schaalpje(100g)	17
fruitontbijt(Hero)	1 glas	21
<b>G gado-gado</b>	1 groentelep(50g)	4
gangmaker	1 stuks	28
garnalen, gepeld	15 stuks	0
gebakje, appel-	1 stuks	41
gebakje, crème-au-beurre	1 stuks	40
gebakje, kwark-	1 stuks	31
gebakje, mokka-	1 stuks	40
gebakje, slagroom	1 stuks	26
gebakje, vruchten	1 stuks	40
gelatine	1 blaadje	0
gember op siroop	1 eetlepel	14
gemengde noten	1 eetlepel(20g)	2
geroosterd brood, toast	1 sneetje	6
gestampte muisjes	voor 1 snee	10
gevuld speculaas	1 stukje(40g)	20
gevulde koek	1 stuks	37
gierst, gaar	1 groentelep	12

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
gin	1 glas	0
ginger ale	1 glas	15
gistextract, Marmite	voor 1 snee	0
Goedemorgen, drinkontbijt	1 glas	18
Goedemorgen, drinkontbijt, GST	1 glas	10
Goedemorgen, kwarkontbijt	1 kuipje	25
Goedemorgen, yoghurtontbijt	1 glas	23
gomasio	1 theelepel	0
gort	1 eetlepel	6
goulash	1 groentelepel	1
granaatappel	1 stuks	26
grapefruit	1 stuks	10
grapefruit op siroop	1 schaalte(100g)	16
grapefruitsap, ongezoet	1 glas	11
griesmeel	1 eetlepel	6
griesmeelpap	1 schaalte	14
griesmeelpap	1 bord	23
griesmeelpudding	1 schaalte	30
groene erwten, gekookt	1 groentelepel	9
groene kool, gekookt	1 groentelepel	1
groente, gekookt	1 groentelepel	2
groenteloempia	1 stuks	5
groentemix, gekookt	1 groentelepel	2
groentesap	1 glas	9
groentesaus	1 sauslepel	2
groentesoep	1 kop	3
groentesoep	1 bord	5
guave	1 stuks	15

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
<b>H</b> hachee	1 groentelepел(50g)		1
hagelslag, anijs	voor 1 snee		15
hagelslag, chocolade	voor 1 snee		10
hagelslag, vruchten	voor 1 snee		15
halfvolle vanilleyoghurt	1 schaalтje		18
halvajam	voor 1 snee		5
halvarine(product)	voor 1 snee		0
hamburger, gepaneerd	1 stuks		7
hamburger, ongepaneerd	1 stuks		0
hamburger, snackbar	1 stuks		7
hangop	1 schaalтje		5
Happy Meal, Mc Donalds	1 portie		81
Happy Meal, met light frisdrank	1 portie		57
haring, zoute/zure	1 stuks		0
haring in tomatensaus	voor 1 snee		1
hartige taart	1 punt(200g)		20
havermout	1 eetlepel		3
havermoutpap	1 schaalтje		11
havermoutpap	1 bord		19
hazelnootpasta	voor 1 snee		7
hazelnoten	1 eetlepel(20g)		1
honing	voor 1 snee		12
hutspot	1 groentelepел		5
Hüttenkäse	voor 1 snee		0
huzarensalade	1 stuks(130g)		18
<b>I</b> ijs	1 bolletje(50ml)		5
ijs, met fructose	1 bolletje(50ml)		5
ijs, calippo	1 stuks		25
ijs, chocodip	1 stuks		10
ijs, cornetto	1 stuks		26



<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
ijs, magnum	1 stuks	27
ijs, magnum double	1 stuks	37
ijs, roomijs	1 bolletje(50g)	19
ijs, softijs	1 stuks, klein	20
ijs, solero	1 stuks	20
ijs, split	1 stuks	14
ijs, super cornetto	1 stuks	35
ijs, waterijs	1 stuks	11
ijsbergsla	1 schaalpje	0
ijsthee	1 glas	13
ijsthee, Pickwick	1 glas	7
imitatieslagroom, geklopt met suiker	1 eetlepel	2
imitatieslagroom, geklopt zonder suiker	1 eetlepel	1
Indische cake	1 plakje(40g)	16
inktvis	1 stukje	0
instantpudding	1 schaalpje	22
<b>J</b> jachtschotel	1 groentelepел(50g)	5
Jägermeister	1 glas	5
jam	voor 1 snee	9
jam, met fructose	voor 1 snee	9
jam, halvajam	voor 1 snee	5
jam, suikervrij	voor 1 snee	0
Japanse mix	1 eetlepel(5g)	4
jenever	1 glaasje	0
jodekoek	1 stuks	11
jus, gebonden	1 juslepel	2
jus, ongebonden	1 juslepel	0
jus d'orange, ongezoet	1 glas	14

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
<b>K</b> kaas, alle soorten	voor 1 snee	0
kaassoese	1 stuks	1
kaasschnitzel	1 stuks	7
kaassoufflé	1 stuks(60g)	13
kaaszoutje	1 stuks	2
kadetje, wit/bruin	1 stuks	23
kaki	1 stuks	28
kalkoen	1 stukje	0
kanelly	1 stuks	4
kano	1 stuks	27
Kapitein Koek, koekhappen	1 stuks	15
kapucijners, gekookt	1 groentelepel(50g)	8
karnemelk	1 glas	6
karnemelkse bloem/gortpap	1 schaalte	11
karnemelkse bloem/gortpap	1 bord	19
Karvan Cevitam	voor 1 glas	16
kauwgom	1 stuks	4
kauwgom, suikervrij	1 stuks	0
kefir	1 glas	6
kerriesaus	1 sauslepel	2
kersen	1 schaalte(100g)	13
kersen op siroop	1 schaalte(100g)	19
kersenbonbon	1 stuks	6
kersenbrandewijn	1 glaasje	7
kerstkransje, klein	1 stuks	6
kerstkransje, groot	1 stuks	12
ketchup	1 eetlepel	4
ketjap, asin	1 eetlepel	3
ketjap, manis	1 eetlepel	7
keukenstroop	voor 1 snee	11
kikkererwten	1 groentelepel	7

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
kip(filet)	1 stukje	0
kipburger	1 stuks	8
kipkorn	1 stuks	11
kipnuggets	1 stuks	2
kippensoep	1 kop	3
kippensoep	1 bord	5
kipsaté met saus	1 stokje	3
kipschnitzel, gepaneerd	1 stuks	7
Kitkat	1 stuks	28
Kitkat, mini	1 stuks	10
kiwi	1 stuks	7
kletskopje	1 stuks	5
kletsmajoor	1 stuks	9
knabbelnootjes	1 eetlepel(15g)	7
knäckebröd	1 stuks	6
knakworstje	1 stuks(25g)	1
knappertje, biscuittje	1 stuks	4
knolselderij, gekookt	1 groentelepel	3
knolselderij, rauwkost	1 schaalte	4
koek	1 plakje(40g)	24
koekje, allerhande	1 stuks	6
koekjes, Bassie en Adriaan	1 pakje	21
koekjes, Samson en Gert	1 pakje	16
koffie, zwart	1 kopje	0
koffie met koffiemelk	1 kopje	0
koffie met koffiewitmaker	1 kopje	2
koffiebroodje	1 stuks(65g)	36
kokos	1 eetlepel	0
kokosbrood	voor 1 snee(20g)	7
kokosmakron	1 stuks	29
komkommer, gekookt	1 groentelepel	2

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
komkommer, rauwkost	1 schaalte	1
komkommerschijven, zoetzuur	1 schaalte	1
koolraap, gekookt	1 groentelepel	1
koolrabi, gekookt	1 groentelepel	1
kousenband	1 groentelepel	1
krakeling, klein	1 stuks	7
krakeling, groot	1 stuks	20
krenten	1 eetlepel(10g)	8
krentenbol	1 stuks	26
krentenbrood	1 snee(35g)	18
krentenbrood met spijs	1 snee	22
croepoek	1 schaalte(10g)	6
croket	1 stuks	12
kruiden, vers/gedroogd	1 theelepel	0
kruidnootje	1 stuks	1
kruisbessen	1 schaalte(100g)	9
kumquat	1 stuks	2
kwark, mager/halfvol/vol	1 schaalte	6
kwark met vruchten	1 schaalte	22
kwarkgebakje	1 stuks	31
<b>L lammetjespap</b>	1 schaalte	14
lange jan	1 stuks	6
lange vinger	1 stuks	4
lasagne	1 stukje(50g)	5
lekkerbekje	1 stuks	3
Lessini	1 glas	8
Liga, 1 <sup>e</sup> stap	1 stuks	12
Liga, 2 <sup>e</sup> stap	1 stuks	11
Liga, Continue	1 stuks	8
Liga, groot en sterk	1 stuks	14

voedingsmiddel	hoeveelheid	gram kH
Liga, Fruit Kick	1 stuks	23
Liga, Milk Break	1 stuks	14
lijnzaad	1 eetlepel	1
likeur	1 glas	10
limonadesiroop	1 eetlepel	8
limonadesiroop	voor 1 glas	16
limonadesiroop, diaran	voor 1 glas	0
linzen, gekookt	1 groentelepel(50g)	6
linzensoep	1 kop	12
linzensoep	1 bord	15
Lion	1 stuks	30
Lion, mini	1 stuks	11
loempia	1 stuks(150g)	28
lolly	1 stuks	11
lychee	1 stuks	2
<b>M M en M, chocolade</b>	1 zakje	31
M en M, crispy	1 zakje	23
M en M, pinda's	1 zakje	26
maaltijdsoep, uit blik	1 kop	12
maaltijdsoep, uit blik	1 bord	15
macaroni, gekookt	1 groentelepel(50g)	10
macaroni, volkoren, gekookt	1 groentelepel(50g)	8
macaronischotel	1 groentelepel(50g)	8
Madeira	1 glaasje	5
mais, gekookt	1 groentelepel	6
maisburger	1 stuks	15
maizena	1 eetlepel	6
mandarijn	1 stuks	7
mandarijnen op siroop	1 schaalpje	21
mango	1 halve	19

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
mangochutney	1 eetlepel	8
margarine(product)	voor 1 snee	0
marmite	voor 1 snee	0
Mars	1 stuks	43
Mars, mini	1 stuks	15
Mars, icecream	1 stuks	19
marsepein	1 stukje(25g)	17
matse, klein	1 stuks	4
matse, groot	1 stuks	7
mayonaise	1 eetlepel	0
melk, mager/halfvol/vol	1 glas	6
melkbrood	1 snee	16
meloen, net	1 schijf(100g)	6
meloen, suiker	1 schijf(100g)	6
meloen, water	1 schijf(100g)	8
mentos	1 stuks	2
Merci	1 stuks	5
mergpijpje, koekje, klein	1 stuks	20
merppijpje, koekje, groot	1 stuks	34
mexicomix	1 groentelepel	6
mie, gekookt	1 groentelepel(50g)	10
mihoen, gekookt	1 groentelepel(50g)	16
milkshake	1 beker(300ml)	35
Milky Way	1 stuks	22
Milky Way, icecream	1 stuks	11
Milky Way, mini	1 stuks	11
mineraalwater	1 glas	0
minestroneoep	1 bord	10
mini-pizza	1 stuks(100g)	35
miso	1 theelepel	0
mokkagebakje	1 stuks	40

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
moorkop	1 stuks	11
mosselen	1 stuks	0
mosterd	1 theelepel	0
mosterdsaus	1 juslepel	2
moussaka	1 stukje(50g)	6
muesli	1 eetlepel(10g)	6
mueslibolletje	1 stuks	26
mueslibrood	1 snee	18
mueslikoek	1 stuks	18
mueslireep	1 stuks	17
multivitamedrank(Aldi)	1 glas	8
multivitamedrank(Aldi)	1 pakje(250ml)	13
<b>N</b> nasibal	1 stuks(85g)	26
nasi goreng	1 groentelepel(50g)	11
nasikruiden-en groenten, gedroogd	1 eetlepel	0
nectarine	1 stuks	6
negerzoen	1 stuks	11
Nesquik	1 glas	16
Nibbit chips	1 klein zakje(20g)	13
noten, gemengd	1 eetlepel(20g)	2
Nuts	1 stuks	36
Nuts, mini	1 stuks	11
Nutrixpap	1 schaalteje	14
Nutrixpap	1 bord	23
<b>O</b> oesters	1 stuks	0
olie	1 eetlepel	0
oliebol	1 stuks	20
olijf	1 stuks	0

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
ontbijtkoek	1 plakje(40g)	24
Optimel, drink	1 glas	6
Optimel, kwark	1 schaalte	7
Optimel, vla	1 schaalte	13
Optimel, yoghurt	1 schaalte	8
oranjekoek	1 stukje	46
<b>P</b> paaseitje	1 stuks	5
pannenkoek, naturel	1 stuks(100g)	29
pannenkoek, supermarkt	1 stuks	17
pap zonder suiker	1 schaalte	14
pap zonder suiker	1 bord	23
papaja	1 schaalte(100g)	12
paprika, gekookt	1 groentelepel	1
paprika, zoetzuur	1 schaalte	1
passievrucht	1 stuks	1
pasteibakje	1 stuks	13
patat frites	1 groentelepel(50g)	17
patat frites	1 bakje/1 zakje	50
paté	voor 1 snee	0
peer	1 stuks	14
pencee	1 stuks	27
Pennywafel	1 stuks	11
pepermuntje	1 stuks	2
pepernoot	1 stuks	1
Pepsi-cola light	1 glas	0
peren op siroop	1 schaalte(100g)	15
perensap	1 glas	13
perenstroop	voor 1 snee	8
perzik	1 stuks	7
perziken op siroop	1 schaalte(100g)	14



<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
petit four	1 stuks(50g)	20
peultjes, gekookt	1 groentelepel	3
peulvruchten, gekookt	1 groentelepel(50g)	8
peulvruchtensoep	1 bord	15
peulvruchtensoep	1 kop	12
piccalilly	1 eetlepel	1
pils	1 glas	6
pils	1 flesje	9
pinda's	1 eetlepel(20g)	2
pindakaas	voor 1 snee	2
pindasaus	1 sauslepel	5
pitabroodje	1 stuks	24
pizza, diepvries	1 stuks	77
pizza, mini	1 stuks	35
pizza, pizzeria	1 stuks	95
pleegzuster bloedwijn	1 glas	14
poestamix (groente)	1 groentelepel	3
poffertjes	1 portie(50g)	15
pommes parisiennes	1 groentelepel	8
popcorn, zoet	1 schaalpje(20g)	16
port	1 glaasje	7
postelein, gekookt	1 groentelepel	1
prei, gekookt	1 groentelepel	1
pruimen	1 stuks	4
pruimen, gedroogd	1 stuks	4
pudding met suiker	1 schaalpje	30
pudding zonder suiker	1 schaalpje	17
puddingbroodje	1 stuks	38
puddingsaus	1 eetlepel	4
punica	1 glas	7
puntbroodje	1 stuks	23

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
<b>Q</b> Quorn, fijngehakt	per 100g		1
Quorn, filet met ui	1 stuks		17
Quorn, filet gepaneerd	1 stuks		15
Quorn, fingers gepaneerd	1 stuks		5
Quorn, hachee stukjes	per 100g		6
Quorn, huzarensalade	per 100g		12
Quorn, Italiaanse salade	per 100g		11
Quorn, Italiaanse stukjes	per 100g		5
Quorn, pangang stukjes	per 100g		21
Quorn, rendang stukjes	per 100g		6
Quorn, saté stukjes	per 100g		30
Quorn, schnitzel gepaneerd	1 stuks		14
Quorn, southern style burger	1 stuks		10
Quorn, stukjes	per 100g		2
<b>R</b> raapstelen, gekookt	1 groentelepел		1
rabarber met suiker	1 schaalтje(200g)		29
rabarber zonder suiker	1 schaalтje(200g)		4
radijs	1 stuks		0
ragout	1 groentelepел		2
rammenas, rauw	1 schaalтje(100g)		5
rauwkost	1 schaalтje		1
ravioli	1 groentelepел(50g)		6
reepkoek	1 stukje(6cm)		24
rettich	1 schaalтje		1
rice crispies	1 eetlepел		4
Right	1 stuks		16
rijst, gekookt	1 groentelepел(50g)		16
rijst, zilvervlies, gekookt	1 groentelepел(50g)		12
rijstbloem	1 eetlepел		8
rijstepap	1 schaalтje		17

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
rijstepap	1 bord	28
rijstevlaai	1 stukje	31
rijstwafel	1 stuks	5
rijstwafel, chocolade	1 stuks	11
Rivella	1 glas	0
rode bessen	1 schaalpje(100g)	5
rode bieten, gekookt	1 groentelepel	2
rode bieten, uit pot	1 groentelepel	4
rode kool, gekookt	1 groentelepel	2
rode kool, uit pot	1 groentelepel	5
rode wijn	1 glas	3
rode wijn, Spaanse zoete	1 glas	22
roggebrood	1 snee	20
rondo	1 stuks	43
rookworst	1 stukje(ca.10cm)	1
roomboter	voor 1 snee	0
roombroodje	1 stuks	38
roomijs	1 bolletje(50g)	19
roomtruffel	1 stuks	5
Roosvicee	voor 1 glas	16
Roosvicee	1 eetlepel	8
Roosvicee, dieet	voor 1 glas	0
Roosvicee, multivit	1 glas	17
Roosvicee, multivit	1 pakje(0,2l)	23
rösti	1 groentelepel	11
rozebottelsiroop	voor 1 glas	16
rozebottelsiroop	1 eetlepel	8
rozijnen	1 eetlepel(10g)	7
rozijnen	1 doosje	9
rozijnenbrood	1 snee	18
rum	1 glas	0

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
<b>S</b> salmiak	1 zakje	0
sambal	1 theelepel	0
sandwichspread	voor 1 snee	2
San Francisco biscuit	1 stuks	6
santen	1 eetlepel	1
Saromapudding	1 schaalte	22
saté met saus	1 stokje	3
satérol	1 stuks	10
satésaus	1 sauslepel	5
saucijs, bereid	1 stukje(ca.10 cm)	0
saucijzenbroodje	1 stuks(70g)	23
saus	1 sauslepel	2
saus, Chinese zoetzure	1 sauslepel	5
savooikool, gekookt	1 groentelepel	2
schaschliksaus	1 eetlepel	4
schnitzel, gepaneerd	1 stuks	7
Scholiertje	1 stuks	9
schorseneren, gekookt	1 groentelepel	9
schuimblok	1 stuks	4
schuimpje	1 stuks	5
seitan	1 stukje(100g)	6
seroendeng	1 eetlepel	3
sesamzaad	1 eetlepel	1
Seven-up	1 glas	15
Seven-up, light	1 glas	0
sherry	1 glas	2
sinaasappel	1 stuks	13
sinaasappelsap	1 glas	14
sinaasappelsap	1 pakje(0,2l)	19
sinas	1 glas	15
Skittles	1 zakje	50

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
sla	1 schaalpje		0
slaatje	1 stuks(130g)		18
slagroom, geklopt met suiker	1 eetlepel		1
slagroom, geklopt zonder suiker	1 eetlepel		0
slagroomgebakje	1 stuks		26
slagroomsoes	1 stuks		10
slasaus	1 eetlepel		2
slavink, bereid	1 stuks		0
Slimpie, limonadesiroop	1 glas		0
Smarties	1 doosje		9
smeerkaas	voor 1 snee		0
Snickers	1 stuks		32
Snickers, mini	1 stuks		11
snijbiet, gekookt	1 groentelepел		2
snijbonen, gekookt	1 groentelepел		1
snoepje	1 stuks		5
soep, gebonden	1 kop		5
soep, gebonden	1 bord		7
soep, maaltijd	1 kop		12
soep, maaltijd	1 bord		15
soep met vermicelli	1 kop		3
soep met vermicelli	1 bord		5
soepstengels	1 stuks		3
sojabonen, gekookt	1 groentelepел		5
sojabrokjes	1 portie(=40g droog)		6
sojamelk	1 glas		3
sojasaus, zoet	1 eetlepel		7
sojasaus, zout	1 eetlepel		3
sojavla	1 schaalpje		21
Spa en fruit	1 glas		16
Spaanse maaltijdcracker	1 stuks		18

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
Spaanse zoete wijn	1 glas		22
spaghetti, gekookt	1 groentelepел(50g)		10
spaghetti, volkoren, gekookt	1 groentelepел(50g)		8
spaghettischotel	1 groentelepел(50g)		8
speculaas, gevuld	1 stukje(40g)		20
speculaas, klein	1 stuks		7
speculaas, groot	1 stuks		17
speculaasbrok	1 stukje(40g)		24
spekje	1 stuks		5
spekje, kabel	1 stuks		12
sperziebonen, gekookt	1 groentelepел		2
spinazie, gekookt	1 groentelepел		1
spinazie à la crème	1 groentelepел		2
spinazie met paneermeel	1 groentelepел		2
spitskool, gekookt	1 groentelepел		1
sprits, klein	1 stuks		8
sprits, groot	1 stuks		15
spruitjes, gekookt	1 groentelepел		1
stampot	1 groentelepел(50g)		6
sterkers	1 schaalтje		0
stokbrood	1 sneetje		5
stoofpeertjes met suiker	1 schaalтje(100g)		15
stoofpeertjes zonder suiker	1 schaalтje(100g)		10
strooiaroma	1 theelepел		0
stroop	voor 1 snee		11
stroopwafel	1 stuks		20
studentenhaver	1 eetlepел(20g)		7
suiker	1 eetlepел		15
suiker	1 klontje		5
suikerbrood	1 snee		22
suikermais, gekookt	1 eetlepел		6

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
suikerstroop	voor 1 snee	11
Sultana	1 stuks	10
Sultana	1 pakje	30
Sultana, mini's	1 pakje	12
Sultana start	1 stuks	24
<b>T taaitaai</b>	1 stuks(20g)	12
tahin	1 eetlepel	1
tahoe, onbereid	1 plak(75g)	1
Taksi	1 glas	19
tarwebloem	1 eetlepel	5
tarwemeel	1 eetlepel	6
taugé, gekookt	1 groentelep	2
tempeh, onbereid	1 plak(75g)	6
thee	1 kopje	0
Tivall, biologische groenteburger	1 stuks	8
Tivall, bitterbal	1 stuks	2
Tivall, broccolischnitzel	1 stuks	13
Tivall, cordon blue	1 stuks	9
Tivall, Frankfurters	1 stuks	2
Tivall, gehaktballetjes	1 stuks	1
Tivall, Griekse burger	1 stuks	13
Tivall, groenteballetjes	1 stuks	1
Tivall, groenteschnitzel	1 stuks	14
Tivall, ground(mix)	per 100g	7
Tivall, hamburger	1 stuks	8
Tivall, Italiaanse carré	1 stuks	21
Tivall, Italiaanse schnitzel	1 stuks	8
Tivall, kaasburger	1 stuks	10
Tivall, kroket	1 stuks	8
Tivall, maisburger	1 stuks	15

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
Tivall, meatball	1 stuks		8
Tivall, Mexicaanse burger	1 stuks		23
Tivall, nuggets	1 stuks		3
Tivall, onionburger	1 stuks		15
Tivall, roerbak chickenstyle	per 100g		9
Tivall, rookworst	1 stuks		4
Tivall, rulgehakt	per 100 g		10
Tivall, satéballetjes	1 stuks		1
Tivall, schnitzel	1 stuks		9
Tivall, soepballetjes	5 stuks		2
Tivall, spinazieschnitzel	1 stuks		13
Tivall, worstje	1 stuks		2
tjap tjo	1 groentelepel(50g)		2
toetje met room	1 bekertje(200ml)		35
toffee	1 stuks		4
tomaat	1 stuks		1
tomaat, gekookt	1 groentelepel		2
tomatenketchup	1 eetlepel		4
tomatengroentesap	1 glas		6
tomatenpuree	1 eetlepel		2
tomatensap	1 glas		4
tompouce	1 stuks		31
tonic	1 glas		12
toost, type Melba	1 stuks		3
Toptientje	1 glas		17
tortelini	1 groentelepel(50g)		7
tuc-tuc	1 stuks		2
tuinbonen, gekookt	1 groentelepel		2
tutti-frutti	1 schaalte(100g)		24
tweedrank	1 glas		21
Twix	1 stuks		37



<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
Twix, mini	1 stuks		12
<b>U</b> ui	1 groentelepel		2
uitjes, zoetzuur/zuur	1 eetlepel		1
uitjes, gefrituurd	1 eetlepel		2
Umer	1 schaalte		5
<b>V</b> vanillevla	1 schaalte		22
varkensschnitzel, gepaneerd	1 stuks		7
veldsla, rauwkost	1 schaalte		0
venkel, gekookt	1 groentelepel		1
verassingsei	1 stuks		11
vermouth	1 glas		8
vietnamese loempia	1 stuks		13
vieux	1 glas		0
Vifit drink, fruitsmaken	1 glas		17
Vifit drink, naturel	1 glas		6
Vifit yoghurt, fruitsmaken	1 schaalte		20
Vifit yoghurt, naturel	1 schaalte		8
vijgen, gedroogd/vers	1 stuks		11
vis, gepaneerd	1 stuks		7
vis, ongepaneerd	1 stukje		0
vissticks, gebakken	1 stuks		5
Vivera, cheeseburger	1 stuks		10
Vivera, groenteschijf	1 stuks		9
Vivera, Javaanse schijf	1 stuks		14
vla, alle soorten, met suiker	1 schaalte		22
vla, alle soorten, met suiker	1 bord		36
vlaai, kruimel	1 punt		43
vlaai, rijst	1 punt		31
vlaai, vruchten	1 punt		28

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram KH</b>
vlaaivulling	1 eetlepel	2
vlees, gepaneerd	1 stukje	7
vlees, ongepaneerd	1 stukje	0
vleeswaren, alle soorten	voor 1 snee	0
volkorenbeschuit	1 stuks	6
volkorenbiscuittje	1 stuks	7
volkorenbrood	1 snee	16
volkorenmacaroni, gekookt	1 groentelepел(50g)	8
volkorenmeel	1 eetlepel	6
vossebessen	1 schaalтje(100g)	11
vrieslolly	1 stuks	5
vruchten op siroop	1 schaalтje(100g)	17
vruchtengebakje	1 stuks	40
vruchtenhagel	voor 1 snee	15
vruchtenpencee	1 stuks	31
vruchtenyoghurt	1 schaalтje	21
<b>W</b> wafeltje, klein	1 stuks	4
wafeltje, groot	1 stuks	7
walnoten	1 eetlepel(20g)	1
water	1 glas	0
watergruwel	1 schaalтje	26
waterijsje	1 stuks	11
Weetabix	1 stuks	25
whiskey	1 glas	0
Wiener schnitzel	1 stuks	7
wijn, rood/wit	1 glas	3
wijn, Spaanse zoete	1 glas	22
wijn, witte en zoet	1 glas	22
winegum	1 stuks	3
witbrood	1 snee	16

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram</b>	<b>kH</b>
witlof, gaar	1 groentelepel		1
witlof, rauwkost	1 schaalte		1
witte bonen, gekookt	1 groentelepel		8
witte bonen in tomatensaus	1 groentelepel		6
witte kool, gekookt	1 groentelepel		1
witte kool, rauwkost	1 schaalte		1
wodka	1 glas		0
Wokkels(chips)	1 klein zakje(18g)		12
worst, verse	1 stukje(ca. 10 cm)		0
worstebroodje	1 stuks		26
wortelen, gekookt	1 groentelepel		2
wortelen, blik/glas	1 groentelepel		2
wortelen, rauwkost	1 schaalte		1
wortelen en doperwten	1 groentelepel		3
wortelsap	1 glas		10
<b>Y</b> Yakult	1 flesje		12
Yakult, light	1 flesje		8
Yes, reep	1 stuks		19
yoghidrink	1 glas		20
yoghurt, mager/halfvol/vol	1 schaalte		6
yoghurt, mager/halfvol/vol	1 bord		11
yoghurtslasaus	1 eetlepel		2
<b>Z</b> zalm	1 stukje		0
zemelen	1 eetlepel		1
zilveruitjes	1 eetlepel		1
zilvervliesrijst, gekookt	1 groentelepel(50g)		12
zoetelief	1 stukje(6 cm)		24
zoethout	1 stokje		0
zoetstoftabletje	1 stuks		0

<b>voedingsmiddel</b>	<b>hoeveelheid</b>	<b>gram kH</b>
zonnebloempitten	1 eetlepel	2
zout koekje	1 stuks	2
zout stokje	1 stuks	1
zoute haring	1 stuks	0
zure haring	1 stuks	0
zure room	1 eetlepel	0
zuurkool, gekookt	1 groentelepel	1
zuurkool, stampot	1 groentelepel	6
zuurkoolsap	1 glas	2
zuurtje	1 stuks	5
zwarte bessen	1 schaalpje(100g)	8
zwart-wit (salmiak)	1 zakje	0
Zweeds broodje	1 stuks	9
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	0