

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>A</b>		
aardappelen, gebakken	8	opscheplepel
aardappelen, gekookt	9	1 kleine
aardappelkroket	4	1 stuks
aardappelpuree	7	opscheplepel
aardappelsalade	1	eetlepel
aardbeien	5	schaaltje
abrikozen, vers	2	1 stuks
advocaat	12	glas
amandelbroodje	30	1 stuks
ananas	12	schijf
andijviestamppot, rauwe	13	opscheplepel
appel met schil	18	1 stuks
appelbeignet	16	1 stuks
appelbol	66	1 stuks
appelcarré	43	1 stuks
appelflap (bladerdeeg)	36	1 stuks
appelmoes	7	eetlepel
appelmoes, zonder suiker	5	eetlepel
appelmoes	38	schaaltje
appelmoes, zonder suiker	24	schaaltje
appelsap, ongezoet	17	glas
appelstroop	8	voor 1 snee
appeltaart	41	punt (100 g)
atjar tjampoer	2	eetlepel
augurk (zoetzuur)	1	1 grote

<b>B</b>		
babi pangang (zonder rijst)	3	opscheplepel
baklava	37	1 stukje
Bambix, 8 granen ontbijt	2	eetlepel
Bambix, Groeipap Fijne Granen	2	eetlepel

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>B</b>		
bamibal	26	1 stuks
bami goreng	11	tang (60 g)
banaan	27	1 stuks (middel)
banket-/amandelstaaf	13	stukje (25 g)
barbecuesaus	4	sauslepel
basterdsuiker	15	voor 1 snee
Bastognekoek	7	1 stuks
beschuit	8	1 stuks
beschuitbol	19	1 stuks
bessen, rode	4	schaaltje
bessen, zwarte	8	schaaltje
bessen, kruis-	11	schaaltje
bessenjenever	6	glas
bessensap	15	glas
bier, alcoholarm/alcoholvrij	18	flesje
bier, light	14	flesje
bier, oud bruin/ wit	17	flesje
bier, pils	9	flesje
biogarde, yoghurt (halfvol)	6	schaaltje
biscuit, klein (bijvoorbeeld knappertje lange vinger, kaneelbiscuit)	4	1 stuks
biscuit, groot (bijvoorbeeld Brusselse kermis, café noir, volkorenbiscuit)	8	1 stuks
biscuit, zout	2	1 stuks
bitter lemon	15	glas
bitterbal	5	1 stuks
bladerdeeg	16	plak
bloem	7	eetlepel (=10 g)
bloem	71	100 g

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>B</b>		
boerenkoolstampot	14	opscheplepel
bokkenpootje	6	1 stuks (klein)
bonbon	8	1 stuks
bonen, bruin/wit, gekookt	11	opscheplepel
borrelnootjes	4	eetlepel
bosbessen	6	schaaltje
Bossche bol	16,5	1 stuks
boter	0	eetlepel
boterkoek	11	1 blokje (20 g)
boterletter	13	stukje (25 g)
bouillon	1	kop
Bounty	32	1 stuks
Bounty, mini	9	1 stuks
Boursin	0	voor 1 toastje
bramen	6	schaaltje
brandewijn	0	glas
brie	0	blokje
Brinta	3	eetlepel
bronwater	0	glas
brownie	33	1 stuks (65 g)
brood, bruin/volkoren/wit	15	snee
brood, geroosterd, uit pak	7	snee
Brood, koolhydraatarm	7	snee
broodje, bruin/volkoren/wit (zacht)	21	1 stuks
bruine bonen	11	opscheplepel
bruine bonensoep: zie soep		
Bulgaarse yoghurt	9	schaaltje
Bulgaarse yoghurt, met vruchten, met suiker	21	schaaltje
bulgur, gekookt	7	opscheplepel

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>C</b>		
cake	13	plak
camembert	0	blokje
campari	4	glas
caramelpudding	34	schaaltje
cashewnoten	3	eetlepel
champignons, gebakken	0	opscheplepel
chili con carne	6	opscheplepel
chips	13	zakje
chips	5	handje
chips light	6	handje
chocolade, puur/melk/wit	4	1 blokje
chocolade, met noten	3	1 blokje
chocolade toffee	5	1 stuks
chocoladehagelslag en -vlokken, melk en puur	11	voor 1 snee
chocolademelk (halfvol, mager, vol)	29	beker
chocolademelk zonder suiker/ light	13	beker
chocoladepasta	9	voor 1 snee
chocoladepudding	28	schaaltje
chocoladesaus	15	sauslepel
Chocoprince	17	1 stuks
citroen	2	1 stuks
citroenjenever	1	glas
Coca cola	16	glas
Coca Cola Light	0	glas
cocktailsaus	2	sauslepel
cognac	0	glas
cornflakes	3	eetlepel
Cornetto	26	1 stuks
cottage cheese	1	voor 1 snee
Cracottes	4	1 stuks
(cream) cracker	7	1 stuks (groot)

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>C</b>		
croissant	17	1 stuks
crueli	7	eetlepel
cup-a-soup, div. smaken	9	kop
curryketchup	4	1 eetlepel
custardpoeder	9	eetlepel
couscous, gekookt	8	opscheplepel
<b>D</b>		
dadels, geconfijt	4	1 stuks
dadels, vers	2	1 stuks
Danoontje, mini	6	1 stuks
Dextro-energy tablet	3	1 stuks
doperwten met wortel	4	opscheplepel
donut	20	1 stuks
drop, zoete/zoute/Engelse	3	1 stuks
drop, zonder suiker	0	1 stuks
druiven	21	trosje (125 g)
druivensap, ongezoet	24	wijnglas
dubbeldrank	19	glas (150 ml)
Dubbelfriss	13	glas
Dubbelfriss, light	5	glas
<b>E</b>		
ei	0	1 stuks
eierkoek	18	1 stuks (30 g)
energiereep, met muesli	18	1 stuks
erwtensoep	23	bord

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>F</b>		
flensje	20	1 stuks
foe yong hai	1	opscheplepel
frambozen	5	schaaltje
frikadel	6	1 stuks
frikadel, speciaal	12	1 stuks
frisdrank	15	longdrinkglas
frisdrank light	0	glas
fritessaus	2	eetlepel
fruit, gemiddeld	16	1 stuks
fruitcocktail, op siroop	26	schaaltje
FruitKick	20	1 stuks
Fruittontbijt, Hero	39	flesje

<b>G</b>		
gado gado	3	opscheplepel
garnalen, gepeld	0	1 stuks
garnalencocktail	5	1 stuks
gebak, hazelnoot	40	punt (70 g)
gebak, slagroom	31	punt (100 g)
gebak, vruchten (met room)	28	punt (85 g)
gehakt, mager/half om half	0	portie
gehaktbal	8	1 stuks
gember op siroop	3	bolletje
gevulde koek, kano, rondo	35	1 stuks
gevulde speculaas	21	stukje (40 g)
giert	12	opscheplepel
gistextract, Marmite	1	voor 1 snee
glacékoek (roze koek)	33	1 stuks
goulash zonder rijst	1	opscheplepel
granaatappel	26	1 stuks
grapefruit	10	1 stuks
grapefruitsap, ongezoet	11	glas

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>G</b>		
griesmeelpap	22	schaaltje
groente, gekookt of rauw	2	opscheplepel
groentespread, diverse smaken	2	voor 1 snee
<b>H</b>		
haas	0	stukje
hachee	2	opscheplepel
hagelslag, chocolade melk en puur	11	voor 1 snee
hagelslag, vruchten	15	voor 1 snee
halvarine	0	theelepel
hamburger	1	1 stuks
hamburger op broodje, met ui	24	1 stuks
haring, zoute	2	1 stuks
haverkoek	24	1 stuks (45 g)
havermoutpap, ongezoet	20	bord
havermoutpap, ongezoet	12	schaaltje
hazelnootpasta	8	voor 1 snee
hazelnoten	1	10 stuks
honing	12	voor 1 snee
Haags hopje	5	1 stuks
hutspot	11	opscheplepel
huzarensalade	7	ijslepel / bolletje
<b>I</b>		
ijs, cornetto	26	1 stuks
ijs, room-	13	bolletje
ijs, soft	18	bolletje
ijs, sorbet	11	bolletje
ijs, yoghurt	12	bolletje
ijslolly (waterijs)	12	1 stuks

ijswafel	4	1 stuks
ijsthee	12	longdrinkglas

---

## J

Jägermeister	5	glaasje
jam	9	voor 1 snee
jam, halfzoet	4	voor 1 snee
Japanse mix	8	handje
jenever, jong en oud	0	glaasje
jodenkoek	13	1 stuks
joppiesaus	5	eetlepel
jus	0	sauslepel
jus, gebonden	2	sauslepel

---

## K

kaas, alle soorten	0	voor 1 snee
kaas, geiten-	0	voor 1 snee
kaas, Zwitserse strooi-	0	voor 1 snee
kaassoetje	1	1 stuks
kaassoufflé	17	1 stuks
kaaswafel	2	1 stuks
kalfsvlees	0	stukje
kalkoenfilet	0	stukje
kano	26	1 stuks
kapucijners	10	opscheplepel
karbonade	0	stukje
karnemelk	5	glas
karnemelk, met vruchten	12	glas
karnemelksepap, zonder suiker	12	schaaltje
kauwgom	1	1 stuks
kauwgom, suikervrij	0	1 stuks
kersen	23	schaaltje
kersenbonbon	8	1 stuks
ketchup, tomaten-	3	sauslepel
ketjap manis (zoet)	8	eetlepel



<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>K</b>		
ketjap asin (zout)	8	eetlepel
kibbeling	3	portie (145 g)
kipburger, kipschnitzel	11	1 stuks
kipfilet	0	stukje
kipnugget, gefrituurd	2	1 stuks
kippenpoot	0	1 stuks
kipsaté met saus	4	1 stokje
Kit Kat	6	1 staaf
kiwi	9	1 stuks
knäckebröd	6	1 stuks
knäckebröd, lichtgewicht	3	1 stuks
knakworst	0	1 stuks
koekje	7	1 stuks
koffie, zwart	0	kop
koffiebroodje	36	1 stuks
koffiemelk	1	cupje/scheutje
koffieroom	0	cupje/scheutje
koffiecreamer	1	zakje
kokos	0	eetlepel
kokosbrood	12	voor 1 snee
kokosmakroon, groot	29	1 stuks
kokosmakroon, klein	6	1 stuks
komkommer	2	schaaltje
komkommerspread	2	voor 1 snee
konijn	0	stukje
kool: zie groente		
krenten	8	eetlepel
krentenbol	19	1 stuks
krentenbrood, mueslibrood	15	snee
krentenbrood, met spijs	18	snee
kroepoek	6	10 stuks

kroket	4	1 stuks
kruisbessen	11	schaaltje
kwark, mager	7	schaaltje
kwark, halfvol	5	schaaltje
kwark, vol	6	schaaltje
kwark, mager, met vruchten en met suiker	7	schaaltje
kwarktaart	25	punt (115 g)

---

## L

lamsvlees	0	stukje
lange vinger	4	1 stuks
lasagne, met vlees en saus	6	stukje (50 g)
latte macchiato	9	beker
lekkerbekje	3	1 stuks
lever, gebakken	0	stukje
lever, gekookt	0	voor 1 snee
Liga Eerste stap	12	1 stuks
Liga Tweede stap	11	1 stuks
Liga Groot en Sterk	11	1 stuks
Liga Evergreen Crunchy Muesli	11	1 stuks
Liga Evergreen krenten	12	1 stuks
Liga Evergreen appel, bosvruchten	14	1 stuks
Liga Fruitkick (Extra)	20	1 stuks
Liga Milkbreak (alle soorten)	12	1 stuks
Liga Continue	10	1 stuks
likeur	10	glas
limonadesiroop	15	voor 1 glas
limonadesiroop, suikervrij	1	voor 1 glas
linzen	8	opscheplepel
linzensoep	8	bord
loempia	28	1 stuks
loempia, Vietnamese	13	1 stuks
lolly	10	1 stuks
lychee	2	1 stuks

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten	Eenheid
<b>M</b>		
macaroni, met ham en kaas	6	opscheplepel
macaroni, gekookt zonder saus	14	opscheplepel
Magnum	28	1 stuks
maïs, gekookt	20	kolf
maïzena	6	eetlepel
makreel, gestoomd	0	voor 1 snee
mandarijn	5	1 stuks
mango	20	halve
margarine	0	voor 1 snee
marmelade	9	voor 1 snee
Mars	35	1 stuks
Mars, icecream	20	1 stuks
Mars, mini	14	1 stuks
marsepein	16	stukje (25 g)
marshmallow	5	1 stuks
matze, groot	8	1 stuks
mayonaise	1	eetlepel
mayonaise, halfvet	2	eetlepel
melk, halfvol-	12	beker
melk, mager-	12	beker
melk, karne-	9	beker
melkpoeder	2	eetlepel
meloen, net-	7	schijf
meloen, suiker-	8	schijf
meloen, water-	24	schijf
mergpijpje (zoet)	53	1 stuks (85 gram)
mie, gekookt	14	opscheplepel
mihoen, gekookt	18	opscheplepel
milkshake	18	glas
Milky Way	18	1 stuks
Milky Way, icecream	13	1 stuks
Milky Way, mini	11	1 stuks

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>M</b>		
mineraalwater	0	glas
M & M, met chocolade	12	minizakje
M & M, met pinda	14	minizakje
mokkagebak	38	punt (100 g)
monchoutaart	33	punt (100g)
moorkop	12	1 stuks
mosselen, gekookt	0	15 stuks
mosterd	0	theelepel
moussaka	3	stukje (50 g)
muesli, alle soorten	7	eetlepel
mueslikoek	16	1 stuks
mueslireep	13	1 stuks
mueslireep met chocola	11	1 stuks
muisjes	15	voor 1 snee
<b>N</b>		
nasibal	23	1 stuks
nasi goreng	13	opscheplepel
nectarine	6	1 stuks
noten, gemengd	3	eetlepel
Nuts	25	1 stuks
Nuts, mini	9	1 stuks
<b>O</b>		
olie	0	eetlepel
oliebol	27	1 stuks
olijven	0	10 stuks
ontbijtkoek	18	plak (25g)
ovenfrites	23	opscheplepel

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>P</b>		
paling, gerookt	0	voor 1 toastje
pannenkoek, naturel ± 70 gram	20	1 stuks
pap, griesmeel, zonder suiker	23	schaaltje
pap, haverhout/karnemelkse zonder suiker	12	schaaltje
papaja	12	schaaltje
paprika	3	1 stuks
paprika, zoetzuur	1	opscheplepel
paranoten	0	3 stuks
passievrucht	1	1 stuks
pasteibakje	13	1 stuks
patat frites	19	opscheplepel
patat frites	57	zakje/bakje(150g)
patat frites	38	100 gram
paté	1	voor 1 snee
peer	18	1 stuks
pennywafel, Chocoprince	14	1 stuks
pepermunt	3	1 stuks
pepernoot	6	3 stuks
perzik	9	1 stuks
petit four	19	1 stuks
piccalilly	1	eetlepel
pils	8	glas
pinda's	3	eetlepel
pindakaas	2	voor 1 snee
pindasaus	6	sauslepel
pistachenootjes, gepeld	2	handje
pizza, gemiddeld	96	1 stuks (350 g)
pizza, mini	27	1 stuks (100 g)
poffertjes met boter en suiker	76	15 stuks
popcorn	7	handje
popcorn, zoet	8	handje

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>P</b>		
port	7	glas
pruim	4	1 stuks
pruimen, gedroogd 2, geweekt	5	1 stuks
pudding, chocolade-	28	schaaltje
pudding, chipolata-	36	schaaltje
pudding, griesmeel+ sap	32	schaaltje
pudding, vanille-	26	schaaltje
puddingbroodje	38	1 stuks
<b>R</b>		
rabarbermoes met suiker	29	schaaltje
radijs	2	5 stuks
ragoût, met vlees	2	opscheplepel
rauwkost: zie groente		
ravioli	6	opscheplepel
Rice krispies	4	eetlepel
rijst, gekookt	18	opscheplepel
rijst, zilvervlies gekookt	16	opscheplepel
rijstepap zonder suiker	17	schaaltje
rijstevlaai	29	punt (100 g)
rijstwafel	4	1 stuks
Rivella light	2	glas
rode bessen	4	schaaltje
roggebrood, donker	16	snee
roggebrood, licht	11	snee
rondo	29	1 stuks
rookworst	3	stuk (100 gram)
room, zure	1	eetlepel
roomboter	0	eetlepel

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>R</b>		
roomijs	6	bolletje
rosé	2	glas
rösti	4	opscheplepel
rozenbottelsiroop (Roosvicee)	6	glas
rozijnen	2	handje
rozijnenbrood	3	snee
rozijnenbrood met spijs	3	snee
rum	0	glas
rundvlees	0	stukje
<b>S</b>		
salade, eier-	0	voor 1 toastje
salade, huzaren-	2	bolletje
salade, kip-kerrie-	0	voor 1 toastje
salade, selderij-	0	voor 1 toastje
salade, vis-	0	voor 1 toastje
sambal oelek	0	theelepels
sandwichspread	1	voor 1 snee
santen, kokosmelk	0	stukje
sardines in olie	0	voor 1 snee
saté met saus	1	1 stukje
satésaus	2	sauslepel
saucijs	0	1 stuks
saucijzenbroodje	8	1 stuks
saus, barbecue-	2	sauslepel
saus, chocolade-	5	sauslepel
saus, cocktail-	1	sauslepel
saus, curry-, kerrie-	3	sauslepel
saus, frikadel-, schaschlik-	2	eetlepel
saus, frites-	1	eetlepel
saus, sla-	1	eetlepel
saus, tomaten-	2	sauslepel

Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>S</b>		
saus, vruchtendessert-	12	sauslepel
saus, van bloem, melk en margarine	2	sauslepel
schnitzel, gepaneerd	9	1 stuks
schorseneren	13	50 gram gaar
schuimkoekje/ kransje	8	1 stuks
schuimpje	5	1 stuks
schuimtaart	40	punt (70 g)
sherry	2	glas
sinaasappel	9	1 stuks
sinaasappelsap, ongezoet	14	glas
sinas	25	glas, longdrink
sla	0	schaaltje
slagroom, met suiker (geklopt)	2	toef (10 g)
slagroom, zonder suiker	0	eetlepel
slagroomsoesje	2	1 stuks
slagroomtaart	31	punt (100 g)
slagroomvla	22	schaaltje
slasaus	1	eetlepel
slavink	1	1 stuks
Smacks, Kellogg's	4	eetlepel
Smarties	10	minidoosje
smeerkaas	0	voor 1 snee
Snickers	25	1 stuks
Snickers, icecream	19	1 stuks
Snickers, mini	11	1 stuks
snoepje	5	1 stuks
soep, gebonden <sup>1)</sup>	7	kop
soep, helder <sup>2)</sup>	5	kop
soep, erwten met spek/worst	23	bord
soep, peulvruchten-	19	kop

<sup>1)</sup> gebonden met bloem, zoals asperge-, champignon-, goulash-, ossenstaart-, tomatensoep

<sup>2)</sup> gebonden met bijv. vermicelli of rijst, zoals groente-, kippen-, minestrone-, tomaten- en uiensoep



Gerecht/ Voedingsmiddel	Kool- hydraten (gram)	Eenheid
<b>S</b>		
soepstengel	4	1 stuks
softijs	18	1 stuks
sojadessert	20	schaaltje
sojamelk	4	beker
sojamelk, light	5	beker
sojayoghurt met vruchten	15	schaaltje
sojasaus, zoet	2	eetlepel
sojasaus, zout	2	eetlepel
spaghetti volkoren, zonder saus	12	tang (50 g)
spaghetti, zonder saus	14	tang (50 g)
speculaasbrokken	16	1 stuks
speculaasje	5	1 stuks
speculaas, gevuld	16	stukje (30 g)
spekkie	5	1 stuks
sportdrink, AA-drink Isotone	19	flesje
sportdrink, AA-drink Multi Nine	43	flesje
sportdrink, AA-drink sportwater	0	flesje
sportdrink, AA-drink High Energy	54	flesje
sportdrink, Extran Lemon Ice	39	flesje
sportdrink, Extran hypotone	4	bekertje
sprits	16	1 stuks
stampot, alle soorten	14	opscheplepel
stokbrood	5	stukje
stroofpeertjes	18	schaaltje
stroop	12	voor 1 snee
stroopwafel	21	1 stuks
studentenhaver	8	eetlepel
suiker	15	eetlepel
suiker	4	klontje
suiker	2	theelepels
suikerbrood	27	snee
Sultana, gemiddeld	10	1 stuks

---

**T**

taaitaai, klein	4	1 stuks
taart, appel-	41	punt
taart, mokka	38	punt
taart, hartige van bladerdeeg	20	punt
taart, kwark	25	punt
taart, slagroom	31	punt
taart, vruchten	28	punt
tahoe	1	plak (75 g)
tartaar	0	1 stuks
tarwezemelen	1	eetlepel
taugé, rauw	4	schaaltje
tempé	4	plak (75 g)
thee	0	kop
tiramisu	30	portie
toastje	4	1 stuks
toffee	4	1 stuks
tofu	1	plak
tomaat	2	1 stuks
tomatenketchup	3	eetlepel
tomatenpuree	4	eetlepel
tomatensap	5	glas
tompouce	37	1 stuks
tuinbonen	2	opscheplepel
tutti frutti, geweekt/ gedroogd	47	schaaltje
Twix	39	2 staafjes
Twix, Ice cream	21	1 stuks

**Gerecht/  
Voedingsmiddel**

**Kool-  
hydraten  
(gram)**

**Eenheid**

---

**U**

ui, gebakken	1	opscheplepel
--------------	---	--------------

ui, rauw	1	eetlepel
uitjes, zilver- zoetzuur	1	eetlepel

---

## V

vanilleyoghurt, halfvol	20	schaaltje
varkensvlees	0	stukje
vegetarische groenteschijf	5	1 stuks
vegetarische hamburger	8	1 stuks
vegetarische nuggets	3	1 stuks
vegetarische schnitzel	10	1 stuks
vermicelli	71	100 g
vermouth	8	glas
Vietnamese loempia	13	1 stuks
vieux	0	glas
vijg (vers)	10	1 stuks
vijg, gedroogd	11	1 stuks
vinaigrettesaus	0	eetlepel
vis, gebakken	1	stukje
vis, gekookt	1	stukje
visburger	6	1 stuks
visnuggets	4	1 stuks
visstick	4	1 stuks
vlaai, kruimel-	37	punt (110 g)
vlaai, rijste-	29	punt (85 g)
vlaai, vruchten-	35	punt (85 g)
vla (vanille), mager	20	schaaltje
vla, slagroom	22	schaaltje
vla (vanille), vol	20	schaaltje
vlees	0	stukje
vleeswaren, alle soorten	0	voor 1 snee

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>V</b>		
vlokken	11	voor 1 snee
vruchten op eigen sap	13	schaaltje
vruchten op siroop	19	schaaltje
vruchten op water	10	schaaltje
vruchtendrank, tweedrank	32	glas, longdrink
vruchtenfris/ Tintelfruit	15	glas
vruchtenfris/ Tintelfruit light	9	glas
vruchtenhagelslag	15	voor 1 snee
vruchtensap	15	glas
vruchtensap light	9	glas
vruchtendessertsaus	12	sauslepel
vruchtentaart	28	punt (85 g)
vruchtenvlaai	35	punt (85 g)

<b>W</b>		
wafel, Luikse	29	1 stuks
walnoten	2	5 stuks
water	0	glas
watergruwel	26	schaaltje
Weetabix, original	13	1 stuks
whisky	0	glas
wijn, Lambrusco	2	glas
wijn, rode	3	glas
wijn, rosé	3	glas
wijn, wit, droog	1	glas
wijn, wit, zoet	6	glas
winegums	4	1 stuks
witte bonen	11	opscheplepel
witte bonen in tomatensaus	10	opscheplepel
wodka	0	glas
wokkels	4	handje
worstenbroodje	26	1 stuks

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>W</b>		
worst	0	voor 1 snee
wortelen, gekookt	3	opscheplepel
wortelen, rauw	4	schaaltje
<b>Y</b>		
Yakult	10	flesje
Yakult light	7	flesje
yoghurt, magere/ volle	6	schaaltje
yoghurt, Bulgaarse (vol/ mager)	9	schaaltje
yoghurt, met vruchten, Optimel	7	schaaltje
yoghurt, magere, met vruchten	20	schaaltje
yoghurt, volle, met vruchten	23	schaaltje
yoghurtdrank, Optimel	10	beker
yoghurtdrank, Vifit	22	beker
yoghurtijs	12	bolletje
yoghurtsnack, Breaker	29	1 stuks
yoghurtsnack light, Breaker	10	1 stuks
Yoghidrink	31	beker
Yoghidrink zonder suiker	10	beker
Yomild drink	10	beker
<b>Z</b>		
zalm, gerookt	0	voor 1 toastje
zandtaartje	30	1 stuks (35 g)
zelfrijzend bakmeel	71	100 g
zemelen	1	eetlepel
zilveruien	1	5 stuks
zilvervliesrijst, gaar	16	opscheplepel
zoetstof	0	theelepel
zonnebloempitten	2	eetlepel

<b>Gerecht/ Voedingsmiddel</b>	<b>Kool- hydraten (gram)</b>	<b>Eenheid</b>
<b>Z</b>		
zout biscuitje (Tuc)	2	1 stuks
zout koekje	3	1 stuks
zout stokje, pepsel	7	10 stuks
zure room	1	eetlepel
zuurkool, gekookt	1	opscheplepel
zuurkool, rauw	0	schaaltje
zuurkoolstampot	11	opscheplepel
zuurtje	5	1 stuks

## Eenheden en hoeveelheden

### *Inhoudsmaten:*

1 theelepel	3 gram
1 eetlepel	20 gram
1 sauslepel	25 gram
1 opscheplepel	50 gram

1 beker	250 ml
1 longdrinkglas	250 ml
1 glas	150 ml
1 sherryglas	50 ml
1 wijnglas	100 ml
1 bierglas	250 ml
1 bierflesje	200 ml
1 borrelglas	35 ml

1 bord	250 ml
1 kopje	125 ml
1 schaalte	125 ml/150 ml
1 soepkop	250 ml

## Gewichten van voedingsmiddelen

aardappel (gaar)	1 stuk	50 gram
vlees (gaar)	1 stuk	75 gram
vlees met bot (gaar)	1 stuk	95 gram
vis (gaar)	1 stuk	100 gram
kippenpoot met bot (gaar)	1 stuk	130 gram

### *(brood)beleg:*

kaas	voor 1 snee	20 gram
vleeswaren	voor 1 snee	15 gram
zoet beleg	voor 1 snee	15 gram
overig beleg, bv. pindakaas	voor 1 snee	15 gram