



## Gerechten in een restaurant of het buitenland de koolhydraten

|                                   |                       | kh (gram) |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------|
| Aardappel (gebakken)              | 1 opscheplepel        | 8         |
| Brood (Turks)                     | 1 stuk (handgrootte)  | 32        |
| Chocolademelk/Fristi              | 1 flesje              | 25        |
| Croissant                         | 1 stuks (40 gram)     | 18        |
| Gebak (afhankelijk van soort)     | 1 punt                | 25-40     |
| Hamburger (broodje)               | 1 stuks               | 28        |
| Nasi/bami                         | 1 opscheplepel (60 g) | 15        |
| Pasta: macaroni                   | 1 opscheplepel (45 g) | 9         |
| spaghetti                         | 1 tang (90 g)         | 17        |
| Pannenkoek (klein/gewoon)         | 1 stuks (100 gram)    | 27        |
| Patat                             | 1 bakje (150 g)       | 50        |
|                                   | 1 opscheplepel        | 17        |
| Paneerlaag (bv. voor schnitzel)   | 15 g                  | 8         |
| Peulvruchten                      | 1 opscheplepel        | 9         |
| Pizza: in een pizzeria: groot     | 500-600 g             | 125-150   |
|                                   | 1 punt (80 g)         | 20-25     |
| Rijst (gekookt)                   | 1 opscheplepel (55 g) | 18        |
| Roomijs                           | 1 bolletje            | 11        |
| Saus; gebonden, hartig            | 1 sauslepel           | 2         |
| Saus, koud, hartig (bijv. kerrie) | 1 eetlepel            | 2         |
| Saus; zoet,                       | 1 eetlepel            | 8         |
| Soep (gebonden)                   | 1 kom (250 ml.)       | 8         |
| Sorbetijs                         | 1 bolletje            | 11        |
| Stokbrood                         | 1 stukje              | 5         |
| Tomatenketchup                    | 1 eetlepel (15 g)     | 4         |
| Waterijsje (gemiddeld)            | 1 stuks               | 11        |

### koolhydraat percentages van voedingsmiddelen

|                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| snoep bevat ongeveer                  | 80 -100 % kh; |
| biscuit/koek                          | 60 - 70 % kh  |
| brood                                 | 50 % kh       |
| chips                                 | 50 % kh       |
| chocolade                             | 50 % kh       |
| deeg                                  | 40 % kh       |
| pizza                                 | 20-25 %       |
| ijs (*)                               | 20 % kh       |
| frisdrank, vruchtendrank, vruchtensap | 10 % kh       |

(\*) zowel water- als consumptie-ijs, uitgaande van grammen (niet van ml.)