

Welkom in het WZA

# Koolhydraten tellen bij diabetes



Als u diabetes hebt, is het handig dat u leert om bij te houden hoeveel koolhydraten u binnenkrijgt. U kunt hiervoor deze rekentabel gebruiken.



Wilhelmina Ziekenhuis Assen

## Rekentabel voedingsmiddelen

---

U kunt veel variëren binnen een gezond voedingspatroon. Veel mensen eten bijvoorbeeld elke dag een andere soort warme maaltijd of een ander ontbijt. Dat betekent dat de hoeveelheid koolhydraten die u per maaltijd binnenkrijgt kan veranderen. Het kan een keuze zijn om een maaltijd vrij constant te houden qua koolhydraten maar bij gebruik van kortwerkende insuline kan bij gebruik van meer/minder koolhydraten de insuline worden aangepast. Hoe dit precies werkt, leert u van de diëtist.

### Rekentabel

De onderstaande rekestabel kunt u gebruiken om variaties in uw maaltijden uit te rekenen.

### Inhoudsmaten

1 afgestreken theelepel	3 ml
1 afgestreken eetlepel	15 ml
1 afgestreken grote lepel	25 ml
1 afgestreken sauslepel	25 ml
1 soepbord	250 ml
1 soepkop	200 ml
1 kopje	125 ml
1 glas/beker	150 ml
1 bierglas	200 ml
1 wijnglas	100 ml
1 sherryglas	50 ml
1 borrelglas	35 ml
1 schaalpje	150 ml

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
<b>A</b>			
Aalbessen	1 schaaltje	100	5
Aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	8
Aardappelen, gekookt	1 kleine	50	8
Aardappelkroket	1 stuk	30	8
Aardappelmeel	1 eetlepel	10	8
Aardappelpuree	1 grote lepel	50	7
Aardbei, vers	1 schaaltje	100	5
Abrikoos, vers	1 stuk	20	2
Abrikoos, gedroogd	1 stuk	3	6
Advocaat	1 glas	50	12
All Bran, Kellogg's	1 eetlepel	5	2
Amandelbroodje	1 stuk	60	29
Amandelen, gepeld	10 stuks	20	1
Ananas, op siroop	1 schaaltje	125	18
Ananas, vers	1 schijf	100	12
Andijvie, rauw	1 schaaltje	35	0
Andijvie, gekookt	1 grote lepel	50	1
Appel met schil	1 stuk	135	16
Appelcarré	1 stuk	110	42
Appelmoes	1 schaaltje	150	25
Appelmoes, zonder suiker	1 schaaltje	150	12
Appelsap, ongezoet	1 glas	150	12
Appelstroop	voor 1 snee	15	8
Appeltaart	1 punt	100	41
Artisjok, rauw	1 stuk	40	4
Asperges, gekookt	1 stuk	35	1
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40	2
Aubergine, gekookt	1 grote lepel	50	2
Augurken, zoetzuur	1 stuk	10	0
Avocado	1 halve	90	2

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
<b>B</b>			
Babi pangang zonder rijst	1 grote lepel	50	3
Bak- en braadvet	1 eetlepel	15	0
Bak- en braadvet, dieet	1 eetlepel	15	0
Baklava	stukje	30	16
Bambix	1 eetlepel	3	2
Bami goreng, zonder ei	1 grote lepel	60	16
Bami goreng, koelvers/blik	1 grote lepel	60	11
Bamibal	1 stuk	85	26
Banaan	1 stuk	100	20
Barbecuesaus	1 sauslepel	25	5
Berenburg	1 glaasje	35	0
Berlinerbol	1 stuk	80	37
Beschuit	1 stuk	10	7
Beschuit, volkoren	1 stuk	10	6
Bessenjenever	1 glaasje	35	6
Bessensap	1 glas	150	14
Bier, alcoholarm/alcoholvrij 0.0	1 glas	200	10
Bier, oudbruin	1 glas	200	10
Bier, pils	1 glas	200	6
Bieten, gekookt	1 grote lepel	50	2
Biscuit, chocolade-	1 stuk	10	6
Biscuit, zout	1 stuk	4	3
Biscuitje maria	1 stuk	5	4
Biscuitje, volkoren	1 stuk	10	8
Bitterbal	1 stuk	15	3
Bladerdeeg	1 plakje	40	16
Bleekselderij, gekookt	1 grote lepel	50	1
Bloem	1 eetlepel	10	7
Bloemkool	1 grote lepel	50	1

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Boerenkool, stampptot zelf bereid	1 grote lepel	50	5
Boerenkool, gekookt	1 grote lepel	85	3
Bokking, gerookt	1 stuk	110	0
Bokking, gestoomd	1 stuk	110	1
Bonbon	1 stuk	15	10
Bonbon, met likeur	1 stuk	15	6
Bonen, wit of bruine gekookt	1 grote lepel	60	10
Borrelnootjes	1 handje	25	12
Borstplaat water	1 stuk	10	10
Bosbessen	1 schaalpje	100	6
Boter	1 eetlepel	15	0
Boter, halfvol	1 eetlepel	15	0
Boterkoek	1 blokje	20	11
Bouillon, van blokje	1 kop	200	0
Bounty	1 stuk	55	31
Bounty, mini	1 stuk	15	9
Bramen, zonder suiker	1 schaalpje	125	8
Brinta	1 eetlepel	5	3
Broccoli, gekookt	1 grote lepel	50	1
Broodje, bruin, volkoren, wit	1 stuk	50	23
Brood, bruin, volkoren, wit	1 snee	35	16
Brood, geroosterd, toastpak	1 snee	10	7
Brood, krenten-	1 snee	35	18
Brood, natriumarm	1 snee	35	16
Bruine bonen, blik/glas	1 grote lepel	50	9
<b>C</b>			
Cake	1 plak	30	13
Cake, met rozijnen	1 plak	35	16
Campari	1 glaasje	35	4

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Cashewnoten	10 stuks	20	4
Champignons, gekookt	1 grote lepel	50	0
Champignons, rauw	1 stuk	10	0
Chili con carne	1 grote lepel	60	6
Chipolatapudding	1 schaalpje	150	36
Chips	1 handje	10	5
Chocolaatje	1 stuk	5	3
Chocoladehagel/vlokken	voor 1 snee	15	11
Chocolademelk, mager	1 glas	150	17
Chocolademelk, vol	1 glas	150	18
Chocolademousse	1 portie	60	16
Chocoladepasta	voor 1 snee	15	9
Chocoladesaus	1 sauslepel	25	14
Chocolade, melk	1 stukje	5	3
Chocolade, met noten	1 stukje	5	3
Chocolade, puur	1 stukje	5	3
Chocoladevla, mager	1 schaalpje	150	23
Chocoladevla, vol	1 schaalpje	150	20
Chocoprince	1 stuk	25	18
Citroenjenever	1 glaasje	35	1
Citroensap	1 eetlepel	10	1
Cocktailsaus 25% olie	1 sauslepel	25	3
Cognac	1 glaasje	35	0
Cornflakes	1 eetlepel	4	3
Cottage cheese	voor 1 snee	20	0
Courgette, gekookt	1 grote lepel	50	1
Couscous, bereid	1 grote lepel	50	12
Cracker, cream	1 stuk	10	7
Cracotte	1 stuk	7	5
Cranberry's	1 schaalpje	100	4
Crème fraîche	1 eetlepel	10	0

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Croissant	1 stuk	40	18
Custardpoeder	1 eetlepel	10	9

## **D**

Dadel, vers	1 stuk	5	2
Dieethalvarine	voor 1 snee	5	0
Dieetmargarine	voor 1 snee	5	0
Doperwten	1 grote lepel	50	4
Donut, ongevuld	1 stuk	55	19
Drop, Engelse	1 stuk	5	4
Drop, suikervrij	1 stuk	5	2
Drop, zoete	1 stuk	5	4
Drop, zoute	1 stuk	5	4
Druiven, wit/blauw	1 trosje	125	19
Druivensap, ongezoet	1 glas	150	24
Dubbeldrank	1 glas	150	18
Dubbelfriss	1 glas	150	15
Dubbelfriss light	1 glas	150	5

## **E**

Eierkoek	1 stuk	30	18
Eisalade	voor 1 toastje	15	1
Ei, gebakken	1 stuk	50	0
Ei, gekookt	1 stuk	50	0
Erwtensop met vlees	1 bord	250	23
Evergreen alle smaken	1 stuk	20	13

## **F**

Filet americain	voor 1 snee	20	0
Flensje	1 stuk	70	20
Foe yung hai	1 grote lepel	50	1

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Frambozen	1 schaaltje	100	7
Frikandel	1 stuk	80	6
Frisdrank (cola, tonic, up)	1 glas	150	15
Frisdrank, light	1 glas	150	0
Fruitcocktail op siroop	1 schaaltje	150	26
Fruit, gemiddeld	1 stuk	125	14

## **G**

Gado-gado, zonder rijst	1 grote lepel	50	2
Garnalen, gepeld	10 stuks	10	0
Gehaktbal, half om half	1 stuk	95	8
Gehaktbal, runder	1 stuk	95	6
Gember op siroop	1 bolletje	5	3
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuk	60	37
Gevulde speculaas	1 blokje	30	15
Gierst gekookt	1 grote lepel	50	12
Gistextract, Marmite	voor 1 snee	3	0
Goulash zonder rijst	1 grote lepel	50	1
Granaatappel	1 stuk	150	26
Grapefruit	1 halve	75	5
Grapefruit op siroop	1 schaaltje	125	19
Grapefruitsap	1 glas	150	11
Groente, gekookt, winter	1 grote lepel	50	2
Groente, rauw	1 schaaltje	35	2
Guave	1 stuk	90	15

## **H**

Haas wild	1 stuk	75	0
Hachee	1 grote lepel	50	1
Hagelslag, chocolade	voor 1 snee	15	11
Hagelslag, vruchten	voor 1 snee	15	15



<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Halvajam	voor 1 snee	15	5
Halvarine	voor 1 snee	5	0
Halvarineproduct	voor 1 snee	5	0
Halvarine, dieet-	voor 1 snee	5	0
Hamburger	1 stuk	75	2
Ham-kaassaus	1 sauslepel	25	2
Haring, gerookt	1 stuk	110	0
Haring, zoute	1 stuk	75	0
Haring, zure	1 stuk	75	0
Haverhoutpap	1 schaalpje	150	11
Hazelnootpasta	voor 1 snee	15	7
Hazelnoten	10 stuks	10	1
Hoestbonbons	1 stuk	4	4
Honing	voor 1 snee	15	12
Hopje	1 stuk	5	5
Hutspot	1 grote lepel	50	4
Huzarenslaatje	1 bolletje	50	7

## **I**

IJslolly, waterijs	1 stuk	55	12
IJswafel	1 stuk	5	4
IJs, Cornetto	1 stuk	70	26
IJs, yoghurt*	1 bolletje	50	13
IJs, room-	1 bolletje	50	19
Inktvis	1 grote lepel	50	0

*\* 50 gram komt overeen met 75 ml*

## **J**

Jägermeister	1 glaasje	35	5
Jam, halva en jam light	voor 1 snee	15	5
Jam, marmelade/huishoud	voor 1 snee	15	9

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Jam, suikervrij	voor 1 snee	15	3
Japanse mix	1 handje	10	8
Jenever jong, oud	1 glaasje	35	0
Jus, gem. vet	1 sauslepel	25	0

## **K**

Kaas, 20+, Leidse	voor 1 snee	20	0
Kaas, 20+, natriumarm	voor 1 snee	20	0
Kaas, 30+	voor 1 snee	20	0
Kaas, 40+ Edammer	voor 1 snee	20	0
Kaas, 40+ natriumarm	voor 1 snee	20	0
Kaas, Bluefort	voor 1 toastje	10	0
Kaas, Boursin	voor 1 toastje	10	0
Kaas, Bressot	voor 1 snee	15	0
Kaas, Brie 50+	voor 1 toastje	10	0
Kaas, Camembert 45+	voor 1 toastje	10	0
Kaas, Cheddar	voor 1 snee	20	0
Kaas, Emmenthaler	voor 1 snee	20	0
Kaas, feta	voor 1 snee	20	1
Kaas, Gruyère	voor 1 snee	20	0
Kaas, Hüttenkäse	voor 1 snee	20	0
Kaas, Kernhemmer	voor 1 snee	20	0
Kaas, Maaslander	voor 1 snee	20	0
Kaas, Monchou	voor 1 snee	15	0
Kaas, Mozzarella	voor 1 snee	20	0
Kaas, Parmezaanse	1 eetlepel	10	0
Kaas, Paturain	voor 1 toastje	10	0
Kaas, Rambol	voor 1 snee	20	1
Kaas, room-, 60+	voor 1 snee	15	0

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Kaas, Roquefort	voor 1 snee	20	0
Kaas, Saint Paulin	voor 1 toastje	10	0
Kaas, schapen-	voor 1 toastje	10	0
Kaas, smeer, 20+	voor 1 snee	15	0
Kaas, smeer, 30+	voor 1 snee	15	0
Kaas, smeer, 40+	voor 1 snee	15	0
Kaas, smeer, volvet	voor 1 snee	15	0
Kaas, vers, light	voor 1 snee	15	1
Kaas, volvet, Goudse	voor 1 snee	20	0
Kaas, volvet, natriumarm	voor 1 snee	15	0
Kaas, Zwitserse strooi-	voor 1 snee	2	0
Kaassoetje	1 stuk	15	1
Kaassoufflé	1 stuk	55	10
Kaaswafel	1 stuk	5	2
Kaki (sharonvrucht)	1 stuk	150	28
Kalfsvlees, gemiddeld vet	1 stukje	75	0
Kalfsvlees, mager	1 stukje	75	0
Kalfsvlees, vet	1 stukje	75	0
Kalkoenfilet	1 portie	100	0
Kapucijners, blik/glas	1 grote lepel	50	9
Karnemelk	1 glas	150	5
Karnemelksepap zonder suiker	1 schaalte	150	11
Kastanjes	1 schaalte	50	13
Kauwgom	1 stuk	5	1
Kauwgom, suikervrij	1 stuk	2	0
Kersen	1 schaalte	100	13
Kersen, op siroop	1 schaalte	100	19
Kersenbonbon	1 stuk	15	6
Ketchup, tomaten-	1 eetlepel	15	4
Ketjap, asin (zout)	1 eetlepel	15	3
Ketjap manis (zoet)	1 eetlepel	15	7

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Keukenzout, zeezout	1 theelepел	3	0
Kibbeling	1 portie	145	3
Kipburger, gepaneerd	1 stuk	110	11
Kipfilet	1 portie	100	0
Kipnugget, gefrituurd	1 stuk	20	2
Kippenlever	1 stuk	25	1
Kippenpoot	1 stuk	160	0
Kiprollade	1 stukje	80	1
Kit-Kat	1 staaf	10	6
Kiwi	1 stuk	75	7
Knäckebröd, goudbruin	1 stuk	10	6
Knäckebröd, lichtgewicht	1 stuk	5	3
Knakworst	1 stuk	20	1
Koekje gemiddeld	1 stuk	10	7
Koffiebroodje	1 stuk	75	38
Koffiemelkpoeder	1 zakje	2	1
Koffiemelkproduct, halfvol	1 cupje	8	1
Koffiemelkproduct, vol	1 cupje	8	1
Koffiemelk, halfvol	1 cupje	8	1
Koffiemelk, vol	1 cupje	8	1
Koffieroom	1 cupje	8	0
Kokos	1 eetlepel	10	0
Kokosbrood	voor 1 snee	20	7
Kokosmakron, groot	1 stuk	50	29
Komkommer rauw	1 schaalтje	115	1
Komkommerspread	voor 1 snee	15	2
Konijn	1 portie	75	0
Kool, gekookт	1 grote lepel	50	2
Koolraap, gekookт	1 grote lepel	50	1
Krab	voor 1 toastje	15	0
Kreeft	voor 1 toastje	15	0

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Krentenbol	1 stuk	50	26
Krenten	1 eetlepel	10	8
Kroepoek	1 schaalpje	10	7
Kroket	1 stuk	65	11
Kruidnoten	3 stuks	10	7
Kruisbessen	1 schaalpje	125	11
Kumquat	1 stuk	10	2
Kwark, mager	1 schaalpje	150	6
Kwark, vol	1 schaalpje	150	5
Kwark, vruchten, mager	1 schaalpje	150	17
Kwarktaart	1 punt	115	31

## **L**

Lamsvlees	1 stukje	80	0
Lange vingers	1 stuk	5	4
Lasagna, met vlees en saus	1 stukje	50	6
Lekkerbekje	1 stukje	145	3
Leverpastei	voor 1 snee	15	0
Leverworst	voor 1 snee	20	0
Lever, gebakken	1 stukje	75	3
Lever, gekookt	voor 1 snee	15	0
Liga Belvita	1 stuk	13	8
Liga Evergreen	1 stuk	19	12
Liga Haverkick	1 stuk	35	21
Liga Milkbreak	1 stuk	20	12
Liga Proteïnereep	1 stuk	30	16
Likeur	1 glaasje	35	10
Limonadesiroop	voor 1 glas	35	21
Limonadesiroop, suikervrij	voor 1 glas	35	0
Linzensoep	1 bord	250	13
Linzen	1 grote lepel	70	8

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Loempia	1 stuk	150	28
Lolly	1 stuk	10	10
Lychee	1 stuk	10	2
<b>M</b>			
M&M met chocolade	1 minizakje	45	32
M&M met pinda's	1 minizakje	45	27
Macaroni, met ham en kaas	1 grote lepel	50	5
Macaroni, zonder saus	1 grote lepel	50	10
Maïs, gekookt	1 kolf	175	20
Maïzena	1 eetlepel	5	4
Makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	0
Mandarijn	1 stuk	55	5
Mandarijnen, op siroop	1 schaaltje	125	18
Mango	1 halve	175	25
Margarine (minder dan 80% vet)	voor 1 snee	5	0
Margarine	voor 1 snee	5	0
Margarine, dieet-	voor 1 snee	5	0
Marmite, gistextract	voor 1 snee	3	0
Mars	1 stuk	50	35
Mars, mini	1 stuk	18	13
Marsepein	1 stukje	25	16
Marshmallows	1 stuk	5	4
Matse teacracker	1 stuk	6	5
Mayonaise	1 eetlepel	20	1
Melk, halfvol	1 glas	150	7
Melk, karne-	1 glas	150	5
Melk, mager	1 glas	150	7
Melk, vol	1 glas	150	7
Meloen, net-	1 schijf	120	7

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Meloen, suiker-	1 schijf	150	9
Meloen, water-	1 schijf	150	12
Mie	1 grote lepel	50	10
Miehoen	1 grote lepel	50	16
Milkshake	1 grote beker	200	23
Milky way	1 stuk	22	15
Milky way, mini	1 stuk	15	11
Mineraalwater, bronwater	1 glas	150	0
Miso, soja pasta	1 theelepeld	5	0
Moorkop	1 stuk	65	12
Mosselen, gebakken	15 stuks	75	2
Mosselen, gekookt	15 stuks	75	2
Mosterd	1 theelepeld	5	0
Muesli, met suiker	1 eetlepel	10	6
Muesli, zonder suiker	1 eetlepel	10	7
Mueslireep	1 stuk	25	13
Mueslireep, met chocolade	1 stuk	20	11
Muisjes	voor 1 snee	15	15

## **N**

Nasibal	1 stuk	70	21
Nasi goreng	1 grote lepel	60	15
Nectarine	1 stuk	90	6
Noodles zonder saus	1 opscheplepel	50	10
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	3

## **O**

Oesters	1 stuk	10	0
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10	0

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Oliebol	1 stuk	65	26
Olijven	10 stuks	20	0
Ontbijtkoek	1 plak	25	18
Ovenfrites	1 grote lepel	50	23

## **P**

Paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0
Paling, gestoofd	1 portie	120	0
Pannenkoek naturel	1 stuk	70	20
Papaja	1 schaalpje	150	12
Paprika, rauw	1 stuk	85	5
Paprika, zoetzuur	1 grote lepel	50	1
Pap, griesmeel-, zonder suiker	1 schaalpje	150	15
Pap, haveremout-, zonder suiker	1 schaalpje	150	11
Pap, karnemelkse-, zonder suiker	1 schaalpje	150	11
Paranoten	3 stuks	10	1
Passievrucht	1 stuk	15	1
Pasteibakje	1 stuk	30	13
Patates frites	1 grote lepel	50	19
Patates frites	1 zakje/bakje	150	57
Pâté	voor 1 snee	15	1
Peer	1 stuk	130	15
Pennywafel	1 stuk	15	10
Pepermunt	1 stuk	3	3
Pepernoten (kruidnoten)	3 stuks	10	7
Peren, op siroop	1 schaalpje	125	18
Perzik	1 stuk	110	9
Perzik, op siroop	1 schaalpje	125	18
Picalilly	1 eetlepel	15	1
Pindakaas	voor 1 snee	15	2



<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Pinda's, gezouten	1 eetlepel	20	2
Pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	3
Pistachenootjes, gepeld	1 eetlepel	20	4
Pizza met groenten	1 stuk	350	84
Pizza met kaas/ham	1 stuk	350	91
Pizza met vlees	1 stuk	350	89
Pizza mini	1 stuk	100	35
Popcorn	1 handje	10	7
Port	1 glaasje	50	7
Prei, gekookt	1 grote lepel	50	1
Pruimen, vers	1 stuk	40	4
Pruimen op siroop	1 schaalte	125	19
Pruimen, gedroogd,	1 stuk	5	2
Pudding, chipolata-	1 schaalte	150	36
Pudding, chocolade-	1 schaalte	150	30
Pudding, griesmeel- met bessensap	1 schaalte	150	36
Pudding, vanille	1 schaalte	150	29

## **R**

Rabarbermoes met suiker	1 schaalte	150	22
Radijs	1 stuk	10	0
Ragoût, met vlees	1 grote lepel	50	5
Rauwkost van bladgroente zonder saus	1 schaalte	35	1
Ree	1 portie	100	1
Reuzel	1 theelepeltje	5	0
Rijst, gekookt	1 grote lepel	55	18
Rijst, zilvervlies gekookt	1 grote lepel	55	13
Rijstepap zonder suiker	1 schaalte	150	17
Rijstevlaai	1 punt	85	26
Rijstewafel	1 stuk	5	4

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Rode bessen	1 schaalpje	100	5
Rode kool, gekookt	1 grote lepel	50	2
Rode kool, blik/glas	1 grote lepel	50	5
Rode kool met appeltjes	1 grote lepel	50	5
Roggebrood, donker	1 snee	45	16
Roggebrood, licht	1 snee	25	9
Rookworst	1 stukje	100	1
Room, slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	0
Room, zure	1 eetlepel	20	1
Roomboter	voor 1 snee	5	0
Roomboter, gezouten	voor 1 snee	5	0
Rösti, bereid	1 grote lepel	50	11
Rozijnen	1 eetlepel	10	7
Rundergehaktbal	1 stuk	95	6
Rundvlees, mager*	1 stukje	75	0
Rundvlees, gemiddeld vet**	1 stukje	75	0
Rundvlees, vet***	1 stukje	75	0

\* *Bieflappen, biefstuk, poelet, magere runderlappen, rosbief*

\*\* *Borstrollade, lenderollade, riblappen, rundervink, sucadelappen*

\*\*\* *Hacheevlees, klapstuk, doorregen, runderlappen*

## **S**

Salade, ei-	voor 1 snee	30	2
Salade, huzaren-	1 grote lepel	50	7
Salade, kip-kerrie-	voor 1 snee	30	2
Salade, selderij-	voor 1 snee	30	3
Salade, vis-	voor 1 snee	30	2
Sambal oelek	1 theelepeltje	3	0
Sandwichspread	voor 1 snee	15	2
Santen, kokosmelk	1 eetlepel	10	1

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Sardines, in olie	voor 1 snee	30	0
Saté kip-, met saus	1 stokje	150	3
Saté varkens-, met saus	1 stokje	150	3
Saucijzenbroodje	1 stuk	70	23
Saus, barbecue-	1 sauslepel	25	5
Saus, chocolade-	1 sauslepel	25	14
Saus, cocktail-	1 sauslepel	25	3
Saus, curry	1 sauslepel	25	8
Saus, frikandel-	1 sauslepel	25	6
Saus, frites-, 25% olie	1 sauslepel	25	2
Saus, frites-, 35% olie	1 sauslepel	25	2
Saus, kerrie-	1 sauslepel	25	3
Saus, saté-	1 sauslepel	25	6
Saus, schaschlik	1 sauslepel	25	6
Saus, sla-, zonder olie	1 sauslepel	25	3
Saus, sla-, 25% olie	1 sauslepel	25	2
Saus, sla-, 40% olie	1 sauslepel	25	2
Saus, tomaten-	1 sauslepel	25	1
Saus, van bloem en margarine	1 sauslepel	25	2
Saus, van melk en bloem	1 sauslepel	25	2
Saus, vinaigrette-, olie/azijn	1 eetlepel	15	0
Saus, vruchtendessert-	1 sauslepel	25	10
Saus, yoghurt-, 25% olie	1 sauslepel	25	3
Schnitzel, gepaneerd	1 stuk	100	5
Schuimpje	1 stuk	4	4
Seitan	1 stukje	75	2
Sesampasta	1 eetlepel	15	1
Sesamzaad	1 eetlepel	15	1
Sherry	1 glaasje	50	2
Sinaasappel	1 stuk	120	13
Sinaasappelsap, ongezoet	1 glas	150	14

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Sla, alle soorten	1 schaalpje	45	1
Slagroom, met suiker, geklopt	1 eetlepel	10	2
Slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	0
Slagroomsoesje	1 stuk	15	2
Slagroomtaart	1 punt	100	29
Slakken	1 stuk	5	0
Smarties	1 doosje	15	10
Snickers	1 stuk	50	30
Snickers, mini	1 stuk	20	12
Snijbieten, gekookt	1 grote lepel	50	2
Snijbonen, gekookt	1 grote lepel	50	1
Snijbonen, blik/glas	1 grote lepel	50	2
Snoepje, zuurtje	1 stuk	5	5
Soepstengel	1 stuk	5	3
Soep, gebonden + vlees en groente	1 bord	250	8
Soep, heldere met vlees en groente	1 bord	250	2
Soep peulvruchten-, met vlees	1 bord	250	18
Spaghetti Bolognese	1 grote lepel	50	6
Spaghetti, kaas-tomatensaus	1 grote lepel	50	5
Spaghetti, zonder saus	1 grote lepel	50	10
Speculaasje	1 stuk	10	7
Spekje, (snoep)	1 stuk	5	4
Sperziebonen gekookt	1 grote lepel	35	1
Sperziebonen blik/pot	1 grote lepel	35	2
Spinazie à la crème	1 grote lepel	50	3
Spinazie, blik/glas	1 grote lepel	50	1
Spinazie, gekookt	1 grote lepel	50	0
Sprits	1 stuk	20	12
Spruitjes	1 grote lepel	50	1
Stamppot boerenkool, zonder vlees	1 grote lepel	50	6
Stamppot rauwe andijvie, zonder vlees	1 grote lepel	50	6

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Stamppot wortel en ui, zonder vlees	1 grote lepel	50	4
Stamppot zuurkool, zonder vlees	1 grote lepel	50	5
Stokbrood	1 stukje	10	5
Strooiaroma	1 theelepeltje	2	1
Stroop	voor 1 snee	15	11
Stroopwafel	1 stuk	40	27
Studentenhaver	1 eetlepel	20	7
Suiker	1 eetlepel	15	15
Suiker	1 klontje	5	5
Suiker	1 theelepeltje	3	3
Suikerbrood	1 snee	45	29
Suikermaïs	1 kolf	175	20
Suikermeloen	1 schijf	150	9
Sultana fruitbiscuit, alle soorten	1 stuk	15	10

## **T**

Taai-taai, mini	1 stuk	5	4
Taart, appel-	1 punt	100	41
Taart, crème au beurre of mokka	1 punt	100	38
Taart, hartige (groente/kaas/ham)	1 punt	165	23
Taart, kwark-	1 punt	115	31
Taart, slagroom-	1 punt	100	29
Taart, vruchten-	1 punt	110	25
Tahin	1 eetlepel	15	1
Tahoe	1 plak	75	1
Tamari	1 theelepeltje	4	0
Tarwebrood	1 snee	35	16
Tarwekiemen	1 eetlepel	5	2

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Tarwezemelen	1 eetlepel	5	1
Taugé, gekookt	1 grote lepel	45	2
Taugé, rauw	1 schaalkje	35	1
Tempé	1 plak	75	4
Thee, zonder suiker en melk	1 kopje	125	0
Tjap Tjoi zonder rijst	1 grote lepel	50	1
Toffee	1 stuk	5	4
Tomaat	1 stuk	70	1
Tomatenpuree geconcentreerd	1 eetlepel	20	3
Tomatenketchup	1 sauslepel	25	6
Tomatensap	1 glas	150	3
Tomaten/groentesap	1 glas	150	6
Tompouce	1 stuk	100	37
Tong, gebakken	1 stuk	120	2
Tonijn, in olie	voor 1 snee	25	0
Toostje	1 stuk	5	3
Topping, opgeklopt met suiker	1 eetlepel	10	2
Tuinbonen, blik/glas	1 grote lepel	50	3
Tuinbonen, vers gekookt	1 grote lepel	50	2
Tuttie fruttie, gedroogd	1 schaalkje	80	47
Tuttie fruttie, geweekt	1 schaalkje	160	47

## **U**

Ugli	1 stuk	260	26
Ui, gebakken	1 grote lepel	25	1
Ui, gekookt	1 grote lepel	50	2
Ui, rauw	1 eetlepel	15	1
Ui, zilver-, zoetzuur	3 stuks	6	0

## **V**

Vanilleyoghurt, halfvol	1 schaalkje	150	20
-------------------------	-------------	-----	----

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Varkensvlees, mager*	1 stuk	75	0
Varkensvlees, gemiddeld vet**	1 stuk	75	0
Varkensvlees, vet***	1 stuk	75	0
Vegetarische hamburger	1 stuk	75	7
Vegetarische schnitzel	1 stuk	100	9
Vermouth, zoete	1 glas	50	8
Vieux	1 glaasje	35	0
Vijg, vers	1 stuk	50	10
Vijg, gedroogd	1 stuk	20	11
Vis, mager****, gebakken	1 stuk	100	1
Vis, mager****, gekookt	1 stuk	100	1
Vis, gemiddeld vet*****, gebakken	1 stuk	100	0
Vis, gemiddeld vet*****, gekookt	1 stuk	100	0

\* *Filetrollade, fricandeau, hamlappen, oester, schnitzel, varkensfilet, magere varkenslappen.*

\*\* *Karbonade, krabbetjes, lende-, haas-, ribrollade, schouderlappen.*

\*\*\* *Saucijzen, doorregen varkenslappen.*

\*\*\*\* *Baars, kabeljauw, pietman, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, snoekbaars, spiering, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeelt.*

\*\*\*\*\* *Bot, brasem, forel, heilbot, karper*

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Vis, vet* gebakken	1 stuk	100	0
Vis, vet* gekookt	1 stuk	100	0
Vissalade	voor 1 snee	30	2
Visstick	1 stuk	25	4
Vlaai, kruimel-	1 punt	110	37
Vlaai, rijste-	1 punt	85	26
Vlaai, vruchten-	1 punt	85	32
Vla, chocolade-, mager	1 schaaltje	150	23
Vla, chocolade, vol	1 schaaltje	150	23
Vla, mager	1 schaaltje	150	20
Vla, vol	1 schaaltje	150	22
Vlees	1 stuk	75	0
Vleeswaren, mager**	voor 1 snee	15	0
Vleeswaren, gemiddeld vet***	voor 1 snee	15	0
Vleeswaren, vet****	voor 1 snee	15	0
Vleeswaren, zeer vet*****	voor 1 snee	15	0

\* *Ansjovis, sprout, zalm.*

\*\* *Achterham, filet americain, kiprollade, runderlever, varkensfricandeau, runderrollade, runderrookvlees, rosbief, schouderham, Surinaamse bloedworst.*

\*\*\* *Casselrib, luncheonmeat, rundertong.*

\*\*\*\* *Cornedbeef, leverpastei, pekelvlees, salam (Turkse worst), boterhamworst, hausmacher, leverworst, gekookte rookworst, smeerleverworst, rauwe ham.*

\*\*\*\*\* *Bacon, gebraden gehakt, pâté, ontbijtspek, suquk, bloedworst, cervelaatworst, gekookte worst, katenspek, leverworst, palingworst, salami, theeworst.*



<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Volkoren krentenbrood	1 snee	35	17
Vruchten op eigen sap	1 schaalpje	125	13
Vruchten op siroop	1 schaalpje	125	19
Vruchten op water	1 schaalpje	125	10
Vruchtendrank, tweedrank	1 glas	150	19
Vruchtenfris/Tintelfruit	1 glas	150	15
Vruchtenfris/Tintelfruit, light	1 glas	150	6
Vruchtenkoekjes	1 stuk	10	7

## **W**

Walnoten	10 halve	35	3
Watergruwel	1 schaalpje	150	26
Whisky	1 glaasje	35	0
Wijn, rode	1 glas	100	3
Wijn, rose	1 glas	100	3
Wijn, witte, zoete	1 glas	100	6
Wijn, witte	1 glas	100	1
Witlof, gekookt	1 grote lepel	60	1
Witte bonen	1 grote lepel	50	8
Witte bonen in tomatensaus	1 grote lepel	50	6
Wodka	1 glaasje	35	0
Wokkels	1 handje	10	7
Worst, gekookt	voor 1 snee	15	0
Worstenbroodje	1 stuk	75	26
Wortelen, gekookt	1 grote lepel	50	2
Wortelen, blik/glas	1 grote lepel	50	2
Wortelen, rauw	1 schaalpje	70	2
Wortelsap	1 glas	150	10

## **Y**

Yakult	1 flesje	65	10
--------	----------	----	----

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Yakult balance	1 flesje	65	9
Yoghurtdrank	1 glas	150	17
Yoghurtdrank Optimel	1 glas	150	7
Yoghurtdrank Vifit naturel	1 glas	150	6
Yoghurtdrank Vifit met vruchten	1 glas	150	17
Yoghurtdrank Yoki zonder suiker	1 glas	150	7
Yoghurtontbijt Goede Morgen	1 glas	150	20
Yoghurt, halfvol	1 schaalte	150	7
Yoghurt, mager	1 schaalte	150	6
Yoghurt, mager, met vruchten	1 schaalte	150	21
Yoghurt, halfvol, vanille	1 schaalte	150	20
Yoghurt, vol	1 schaalte	150	6
Yoghurt, vol met vruchten	1 schaalte	150	21

## **Z**

Zalm(forel), gekookt	1 moot	120	0
Zalm, gerookt	voor 1 toastje	10	0
Zalm, in blik	voor 1 toastje	15	0
Zemelen	1 eetlepel	5	1
Zoetstof	1 eetlepel	5	0
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	2
Zout	1 theelepeltje	2	0
Zout, halva-	1 theelepeltje	2	0
Zout, natriumarm	1 theelepeltje	2	0
Zout biscuitje, Tuc	1 stuk	4	3
Zout koekje	1 stuk	5	2
Zout stokje, pepsels	10 stuks	10	7
Zuurkool, gekookt	1 grote lepel	50	1

<b>Voedingsmiddelen</b>	<b>Eenheden</b>	<b>Gram</b>	<b>Kh.</b>
Zuurkool, rauw	1 grote lepel	50	0
Zuurtje	1 stuk	5	5
Zwarte bessen	1 schaalpje	100	8
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	15	0

## Vragen?

---

Als u vragen hebt over deze rekentabel, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.

- De diëtisten zijn op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 16.00 uur, telefoon (0592) 32 53 99.

Wilhelmina Ziekenhuis Assen

Europaweg-Zuid 1  
9401 RK Assen

(0592) 32 55 55  
[www.wza.nl](http://www.wza.nl)

persoonlijk, helder en verbonden