

Informatie voor patiënten

Diabetesdieet



Inhoud

Algemene voedingsinformatie	1
Dieetrichtlijnen	8
Rekentabel	16
Inhoudsmaten	40

Van uw arts heeft u het advies gekregen om een diabetesdieet te gaan volgen. In dit boekje leest u wat een diabetesdieet inhoudt. Als u begrijpt waar het om gaat, zult u zich er makkelijker aan kunnen houden.

De rekentabel verderop in dit boekje kan alleen worden gebruikt in combinatie met uw persoonlijke dieetlijst. Deze dieetlijst wordt in overleg met u samengesteld door uw diëtist.

Als u vragen heeft over uw dieet, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek:

- **Maandag en donderdag van 8.30 tot 16.30 uur en vrijdagmorgen van 8.30 tot 12.00 uur zijn de diëtisten telefonisch bereikbaar op (0592) 76 00 41.**
- **Dinsdag en woensdag van 8.30 tot 16.30 uur en vrijdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur zijn de diëtisten telefonisch bereikbaar op (0592) 32 53 99.**
- **U kunt ook e-mailen: dietetiek@wza.nl**

Algemene voedingsinformatie

Voedingsstoffen

Voeding is opgebouwd uit: eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels, vitamines, mineralen en water.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstenen voor het lichaam, nodig voor groei en onderhoud. De belangrijkste leveranciers van eiwitten zijn:

- vlees, vis, kip en ei;
- melk en melkproducten;
- brood en graanproducten;
- peulvruchten en sojaproducten.

Vetten

Vetten zijn leveranciers van energie. Energie is onder andere nodig om de lichaamstemperatuur op peil te houden en de spieren te laten werken.

Zowel

bij gezonde voeding als bij het diabetesdieet is het echter van belang het vetgebruik te beperken.

Vetten zijn onder te verdelen in:

- vetten rijk aan onverzadigde vetzuren;
- vetten rijk aan verzadigde vetzuren.

Een voeding met voldoende onverzadigde vetzuren, zoals bijvoorbeeld linolzuur, heeft een gunstige invloed op het cholesterolgehalte van het bloed. Verzadigde vetzuren kunnen het cholesterolgehalte van het bloed doen stijgen. Hoe hoger het cholesterolgehalte van het bloed, hoe groter de kans op atherosclerose (vernaauwing van de bloedvaten). Ten gevolge van atherosclerose kunnen hart- en vaatziekten optreden, bijvoorbeeld een hartinfarct.

Onverzadigde vetzuren

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zijn:

- de meeste oliesoorten zoals, sla-, maïs-, saffloer-, soja-, pinda-, en zonnebloemolie;
- dieethalvarine, dieetmargarine, bak- en braadproducten en frituurvet met op de verpakking de vermelding dat het product tenminste 60-65% m.o.v. (= meervoudig onverzadigde vetzuren) of linolzuur bevat;
- producten op basis van olie met onverzadigde vetzuren, zoals koffiemelk waarbij het melkvet deels is vervangen door olie (dit staat altijd op de verpakking aangegeven);
- noten, pinda's.

Mede met het oog op een goed lichaamsgewicht is het aan te raden om producten met veel onverzadigde vetzuren beperkt te gebruiken.

Verzadigde vetzuren

Producten die veel verzadigde vetzuren bevatten, dienen in zeer beperkte mate gebruikt te worden:

- producten op basis van dierlijke vetten zoals: reuzel, rundvet, spekvet, vet vlees, vette vleeswaren, roomboter, volle melk, volle yoghurt, slagroom, koffieroom, volvette kaas;
- de meeste "gewone" margarine- en halvarinesoorten, de meeste bak- en braadproducten, harde frituurvetten, koffiewitmakers, kokosvet, palmvet en cacaoboter;
- producten die "onzichtbaar vet" bevatten. Dit vet is niet duidelijk zichtbaar, maar verwerkt in producten zoals koekjes, gebak, chocolade, pasteideeg, saucijzenbroodjes, chips en zoutjes.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die in het lichaam wordt opgebouwd uit vet en koolhydraten. Bovendien komt cholesterol in de voeding voor.

Beperk het gebruik van cholesterolrijke producten:

- eidooiers, maximaal 3 per week;
- orgaanvlees, zoals lever, nieren, hersenen en zwezerik, maximaal 1 keer per 14 dagen, in plaats van vlees, vis of kip;
- garnalen, kuit en hom van vis, maximaal 1 keer per 14 dagen.

Verder komt cholesterol voor in alle vette producten van dierlijke oorsprong, zoals volle melk, volvette kaas, roomboter en vet vlees.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn ook leveranciers van energie.

Koolhydraten komen in verschillende vormen voor:

zetmeel:

- in brood en graanproducten zoals havermout, muesli, knäckebröt en beschuit;
- in aardappelen, rijst en pastaproducten zoals macaroni en spaghetti;
- in bindmiddelen, zoals bloem, maïzena en volkorenmeel.

lactose of melksuiker:

- in melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt, kwark, vla en pap.

fructose of vruchtensuiker:

- in fruit, groenten en vruchtensappen.

saccharose of "gewone suiker":

- in kristalsuiker, basterdsuiker, rietsuiker en kandij. Dit wordt door de fabrikant of door de consument zelf aan de voeding toegevoegd, vanwege de zoete smaak of de conserverende werking in snoep, koekjes, zoet beleg, taart, gebak, vla.

Voedingsvezels

Voedingsvezel is een verzamelnaam voor stoffen die niet verteerd worden in het maagdarmkanaal, maar de darmen wel tot activiteit aanzetten. Hierdoor wordt een goede stoelgang bevorderd. Tevens zorgen voedingsvezels voor een verzadigd gevoel. Voedingsvezels komen alleen in plantaardige producten voor.

Producten rijk aan voedingsvezels zijn:

- volkorenproducten zoals volkorenbrood en roggebrood;
- grove graanproducten zoals haveremout en muesli;
- zilvervliesrijst;
- peulvruchten;
- groenten en fruit;
- noten.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen spelen een grote rol bij bijna alle lichaamsprocessen. Door zo gevarieerd mogelijk te eten, kan voorkomen worden dat er tekorten aan bepaalde vitamines en mineralen ontstaan.

Water

Water is een bouwstof van het lichaam. Water is tevens een oplos- en transportmiddel voor alle stoffen die in het lichaam circuleren. Door middel van urine, transpiratie en ontlasting raakt het lichaam dagelijks vocht kwijt dat moet worden aangevuld. Gebruik per dag $1\frac{1}{2}$ - 2 liter vocht, tenzij uw arts of diëtist anders adviseert.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf staat voor gezond eten. Eet vooral uit de Schijf van Vijf en beperk het gebruik van andere voedingsmiddelen. Neem uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden en wissel de voedingsmiddelen binnen elk vak af.



De Schijf van Vijf laat in vijf vakken de beste combinatie zien van productgroepen die een gunstig effect hebben op uw gezondheid en die gezamenlijk voorzien in uw behoefte aan voedingsstoffen. Het gaat om de vakken:

- 1) groente en fruit
- 2) smeer- en bereidingsvetten
- 3) zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
- 4) brood, graanproducten en aardappelen
- 5) dranken

Algemene adviezen bij de Schijf van Vijf

- Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
- Eet dagelijks groente.
- Eet dagelijks fruit.
- Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
- Neem dagelijks zuivel waaronder melk, yoghurt of kaas.
- Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
- Eet dagelijks ongezouten noten.
- Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
- Eet wekelijks peulvruchten.
- Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
- Eet dagelijks voldoende volkorenbrood of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
- Drink kraanwater en groene en zwarte thee; kies voor gefilterde koffie.
- Voeg aan het eten en drinken zo min mogelijk suiker of zout toe.

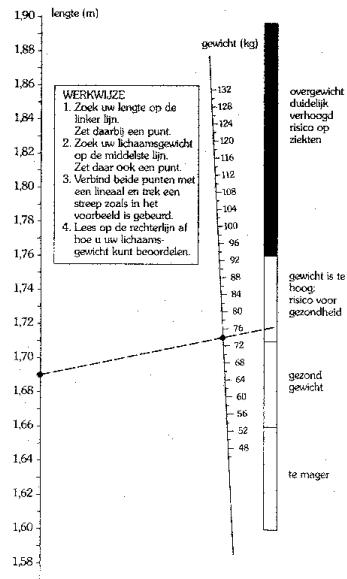
Behalve de producten genoemd in de vijf vakken van de Schijf van Vijf zijn er nog producten om de maaltijden mee “aan te kleden”, bijvoorbeeld slasaus en ketjap, frisdranken, snoep en koekjes. Aangezien deze producten veel energie leveren en in verhouding weinig voedingsstoffen (zoals eiwitten, vitamines, mineralen), is het zinvol om het gebruik van dergelijke producten tot een minimum te beperken.

Meer informatie over de Schijf van Vijf vindt u op www.voedingscentrum.nl.

Een goed gewicht

Als er meer gegeten en gedronken wordt dan nodig is, krijgt u te veel energie binnen. Een deel van deze overtollige energie wordt door het lichaam opgeslagen als vet. Als gevolg hiervan stijgt het lichaamsgewicht. Ieder mens verschilt van lichaamsbouw, wat onder meer bepaald wordt door erfelijke factoren, lichamelijke activiteit en geslacht. Daarom valt moeilijk vast te stellen wat “het gezonde gewicht” is. Wel is dit globaal mogelijk op basis van een relatie tussen lengte en gewicht. Met behulp van onderstaande tabel kunt u aflezen binnen welke marges uw gezonde gewicht valt. Deze tabel geldt voor mannen en vrouwen vanaf 20 jaar.

Hoeveel u eigenlijk zou moeten wegen is niet precies te zeggen. Dit hangt onder meer af van uw leeftijd, lichaamsbouw en geslacht. Met behulp van de tabel kunt u zelf beoordelen of uw gewicht gezond is. Deze tabel geldt voor mannen en vrouwen vanaf 20 jaar.



Dieetrichtlijnen

Koolhydraten en insuline

In het maagdarmkanaal worden koolhydraten uit de voeding afgebroken tot glucose. De snelheid waarmee dit gebeurt is afhankelijk van een aantal factoren, zoals snelheid van eten, maagontledingssnelheid, samenstelling van de maaltijd en de hoeveelheid voedingsvezels.

Het menselijk lichaam is opgebouwd uit cellen (bijvoorbeeld spiercellen, zenuwcellen, bloedcellen), die deze glucose als brandstof nodig hebben. Om het glucose in deze cellen op te kunnen nemen is het hormoon insuline nodig. Insuline zorgt ervoor dat de “celdeur” open gaat.

Insuline wordt in de *alvleesklier* (pancreas) gemaakt.

Bij mensen die geen diabetes hebben gebeurt dit “naar behoefte”. Als er veel glucose in het bloed is, wordt er veel insuline afgegeven. Is er weinig glucose in het bloed, dan wordt er weinig insuline afgegeven.

Bij patiënten met insuline-afhankelijke diabetes gebeurt dit niet. De alvleesklier maakt geen of niet voldoende insuline en deze mensen moeten insuline spuiten.

In principe wordt een vaste hoeveelheid insuline per dag gespoten. Daarom moet de hoeveelheid koolhydraten in de voeding bij gelijkblijvende activiteit ook dagelijks gelijk zijn en regelmatig verdeeld over de dag.

Een regelmatige verdeling van koolhydraten over de dag is dus van belang met het oog op een zo constant mogelijk bloedsuikergehalte, namelijk tussen de 4 en 8 mmol/l (spreek uit: millimol per liter).

Diabetesdieet

De belangrijkste richtlijnen van het diabetesdieet zijn:

-
- beperking van het gebruik van (verzadigd) vet;
 - goede maaltijdverdeling over de dag;
 - regelmaat in het gebruik van koolhydraten;
 - streven naar een gezond lichaamsgewicht
-

Het is niet alleen belangrijk wat er gegeten wordt, maar ook *wanneer*.

Voorbeeld: op de dieetlijst staat dat u in de loop van de morgen een snee ontbijtkoek gebruikt. U kunt deze niet weglaten en pas 's middags gebruiken. Wel kunt u er, met behulp van de variatielijst, in de loop van de morgen iets anders voor in de plaats nemen, wat evenveel koolhydraten bevat. Het overslaan van een maaltijd wordt afgeraden!

Als u op bepaalde dagen *extra lichamelijke activiteiten verricht* (bijv. 1 x per week sport) heeft het lichaam meer glucose nodig. In dat geval zal uw dieet op zulke dagen moeten worden uitgebreid. Overleg dit zo nodig met uw diëtist.

Vakantie

Tijdens vakanties dient u het dieet zoveel mogelijk te blijven volgen, zo nodig aangepast aan extra lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld een lange wandeling). Indien het leefritme op vakanties sterk afwijkt van het dagelijks ritme (bijvoorbeeld een fietsvakantie, een lange vliegreis met veel tijdsverschil, 's nachts reizen), is het aan te raden om van te voren contact op te nemen met uw diëtist en diabetesverpleegkundige. Uw dieet en/of insulinedosering zal zo nodig worden bijgesteld.

Ook kunt u met uw diëtist of diabetesverpleegkundige overleggen als u werkt in ploegdiensten of als u bijv. in het weekend wilt uitslapen.

Hyperglycaemie

Met behulp van insuline wordt het glucosegehalte in het bloed (bloedsuiker) op een juist peil gehouden: tussen 4 en 10 mmol/l. De hoeveelheid insuline die u moet spuiten is afgestemd op uw persoonlijke behoefte. Dit houdt in dat er onder andere rekening is gehouden met de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding en met de mate van uw lichamelijke activiteiten.

Hyperglycaemie

Men spreekt van een *hyperglycaemie*, kortweg *hyper*, wanneer het glucosegehalte in het bloed te hoog is (hoger dan 10 mmol/l). U kunt dan last hebben van een droge tong, moeheid, erge dorst en vaak plassen.

Een hyper kan ontstaan wanneer u te weinig insuline spuit, meer eet dan in uw dieetadvies is aangeraden, minder lichaamsbeweging heeft dan gebruikelijk of ten gevolge van stress en ziekte.

Wat te doen bij een hyper?

In principe kunt u weinig doen aan een hyper: de glucose zit immers al in het bloed. Door extra activiteiten te gaan verrichten (bijvoorbeeld fietsen of wandelen, indien mogelijk en toegestaan) zal het bloedglucosegehalte dalen.

Indien een hyper regelmatig voorkomt, is het aan te raden contact op te nemen met uw internist of diabetesverpleegkundige voor bijstelling van de insulinedosering.

In geval van ziekte gepaard met koorts, braken en/of diarree is het aan te raden om contact op te nemen met uw internist of diabetesverpleegkundige.

Hypoglycaemie

Wanneer het glucosegehalte in het bloed lager is dan normaal, spreken we van een hypoglycaemie, kortweg hypo genoemd (lager dan 4 mmol/l). Verschijnselen die hierbij kunnen optreden zijn: duizeligheid, zweten en een hongerig gevoel.

Een hypo kan ontstaan wanneer u teveel insuline spuit, te weinig koolhydraten eet of plotseling meer lichamelijke activiteit verricht dan gebruikelijk.

Wat te doen bij een hypo?

Bij een hypo is het belangrijk om:

- 20 gram snelwerkende koolhydraten te nemen die relatief snel als glucose worden opgenomen in het bloed, bijvoorbeeld:
 - 5 tot 6 tabletten druivensuiker (bijv. Dextro-energy) of
 - 4 suikerklontjes of
 - 1 glas limonade van ± 30 ml siroop of
 - 1 glas frisdrank of
 - thee of koffie met 4 klontjes suiker

Vervolgens na 10-15 minuten het glucosegehalte in het bloed opnieuw bepalen; is het dan nog ≤ 4 mmol/l, dan nogmaals 20 gram snelwerkende koolhydraten nemen.

- Wanneer de eerstvolgende maaltijd nog enige tijd op zich laat wachten (meer dan 1 uur) na het optreden van een hypo dan iets extra's eten van ongeveer 15 gram koolhydraten: bijvoorbeeld:
 - 1 snee brood, besmeerd en hartig belegd of
 - 2 volkoren biscuits of
 - 1 portie fruit of
 - 1 glas ongezoet vruchtensap of
 - 1 plakje koek of
 - 1 sultana

Voor kinderen met een hypo gelden speciale richtlijnen. Informatie hierover kunt u krijgen van de diabetesverpleegkundigen.

Indien een hypo regelmatig voorkomt, is het aan te raden om contact op te nemen met uw internist of diabetesverpleegkundige voor bijstelling van de insulinedosering.

Suiker

Vroeger werd aan patiënten met diabetes het gebruik van suiker afgeraden. Door veranderde inzichten is het mogelijk om suiker en suiker bevattende producten in het dieet in te passen.

De hoeveelheid suiker moet wel worden mee berekend in uw dieet. Wanneer u suiker gebruikt, moet daar een zelfde hoeveelheid andere koolhydraten voor worden weggelaten. Het totaal aan koolhydraten moet gelijk blijven. U kunt de suiker dus niet extra gebruiken!

Voorbeeld	gram koolhydraten
1 snee bruin brood	16
besmeerd met dieetmargarine	0
beleg: 1 x 40+ kaas	0
1 beker halfvolle melk	7
totaal	23

Dit kan vervangen worden door:

1 volkoren beschuit	6
besmeerd met dieetmargarine	0
beleg: 1 x “gewone” jam	9
1 beker halfvolle melk	7
totaal	22

De hoeveelheid koolhydraten uit de beschuit samen met de suiker uit de jam is gelijk aan de hoeveelheid koolhydraten uit het brood.

In geval van overgewicht is het raadzaam om het gebruik van suiker en suiker bevattende producten te beperken in verband met de lage verzadigingswaarde. Bovendien is suiker een “lege caloriebron”. Dat wil zeggen: suiker levert wel energie (calorieën), maar geen waardevolle voedingsstoffen.

Zoetstoffen

Ter vervanging van de zoete smaak van suiker zijn er diverse zoetstoffen. Globaal zijn de zoetstoffen in te delen in drie groepen:

- **Groep 1: kunstmatige intensieve zoetstoffen.**
Voorbeelden hiervan zijn: aspartaam, acesulfaam, cyclamaat en sacharine.
Deze zoetstoffen leveren geen of weinig energie. Aangezien deze stoffen een zeer sterke zoetkracht hebben, is er weinig van nodig om een zoete smaak te verkrijgen. Deze zoetstoffen zijn te verkrijgen in poeder- en tabletvorm, en in vloeibare vorm.
- *poeder*
Voor gebruik in koffie, thee, vla, pap, yoghurt, fruit. Bestand tegen verhitting, echter pas op het laatste moment toevoegen. Bestand tegen invriezen.

- *tabletten*
Voor gebruik in koffie, thee en hete dranken.
- *vloeibaar*
Voor gebruik in koude dranken, vruchtensappen, vla, pap en yoghurt. Na het koken de druppels pas toevoegen.
- Groep 2: de polyolen.
Voorbeelden hiervan zijn: sorbitol, maltitol, isomalt, mannitol, lactitol en xylitol.
Deze stoffen leveren gemiddeld evenveel energie als suiker. Aangezien deze stoffen een licht laxerend effect kunnen hebben, is slechts een beperkt gebruik aan te raden.
- Groep 3: fructose.
Fructose (vruchtensuiker) levert evenveel energie (calorieën) als gewone suiker. Fructose is ook een koolhydraat, en moet dus net als suiker als koolhydraat meeberekend worden (bijvoorbeeld 5 gram fructose = 5 gram koolhydraten). Fructose heeft net als de andere koolhydraten invloed op het bloedglucosegehalte.

De zoetstoffen uit groep 1 (de kunstmatige intensieve zoetstoffen) en groep 2 (de polyolen) zijn geen koolhydraten en hebben dus geen invloed op het bloedglucosegehalte.

Al deze zoetstoffen zijn geschikt voor bakken en koken en lossen goed op in hete en koude vloeistoffen. In veel dieetproducten voor diabetici heeft de fabrikant één van deze zoetstoffen toegevoegd (jam, broodbeleg, limonadesiroop, desserts, chocolade, koekjes, gebak, ijs).

Met het oog op de veranderde inzichten in het diabetesdieet is het gebruik van veel speciale diabetesproducten (suikervrije jam, broodbeleg, koekjes, gebak) achterhaald!

Aangezien een diabetesdieet over het algemeen een blijvend dieet is, heeft het afwennen van de zoete smaak de voorkeur boven het gebruik van zoetstoffen.

Alcohol

Overleg het gebruik van alcohol met uw arts en diëtist. Alcohol heeft een bloedsuikerverlagend effect. Indien alcohol wordt gebruikt, is het raadzaam om tegelijk een koolhydraat bevattend voedingsmiddel extra te gebruiken. Gebruik bij cognac, jenever, sherry, vieux, whisky, droge rode en witte wijn per glas 2 toastjes of 2 stukjes stokbrood met beleg. Het zal duidelijk zijn dat dergelijke consumpties extra energie leveren! Het gebruik van advocaat, alcoholarm bier, “gewoon” bier, alcoholvrij bier, likeur, vermouth, zoete rode en witte wijn wordt vanwege het hoge koolhydraatgehalte afgeraden!

Indien u alcohol gebruikt: maximaal 2 alcoholische consumpties per dag.

Controleer na het gebruik van alcoholhoudende drank uw bloedglucosegehalte, met name vóór het slapen.

Rekentabel

Toelichting op de tabel

U heeft van uw diëtist een persoonlijk dieetadvies gekregen. Op uw dieetlijst staat vermeld wat, wanneer en hoeveel u dagelijks kunt eten en drinken. Met behulp van de *rekentabel* kunt u variatie aanbrengen in uw voeding, rekening houdend met de totale hoeveelheid koolhydraten *per maaltijd en per tussendoortje*.

Het is moeilijk om altijd precies op de voorgeschreven hoeveelheid koolhydraten uit te komen.

Houd de volgende marges aan:
gebruik per hoofdmaaltijd en per tussendoortje maximaal 5 gram koolhydraten (Kh.) meer of minder

In de tabel is een aantal producten gemerkt met een stip. Van deze producten:

- wordt minstens de helft van de hoeveelheid energie (kcal) geleverd door vet of
- bestaat minimaal de helft van de totale hoeveelheid vet uit verzadigd vet of
- leveren de genoemde hoeveelheden meer dan 10 gram vet en/of meer dan 5 gram verzadigd vet.

Gebruik deze producten daarom met mate!

Variatie-voorbeeld**Voorbeeld**

2 snee volkorenbrood
 besmeerd met dieethylvarine
 beleg:
 1 plakje 40+ kaas
 1 plakje magere vleeswaren
 1 glas (100 ml) ongezoet
 sinaasappelsap
 thee zonder suiker

gram koolhydraten

2 x 16 = 32
 0
 0
 0
 1 x 9 = 9
 0

 41

Dit is te vervangen door:

1 snee volkorenbrood
 1 volkoren beschuit
 besmeerd met dieethylvarine
 beleg:
 1 plakje 40+ kaas
 1 x "gewone" jam
 1 perzik
 thee zonder suiker

1 x 16 = 16
 1 x 6 = 6
 0
 0
 1 x 9 = 9
 1 x 9 = 9
 0

 40

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
A			
Aalbessen	1 schaalkje	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 schaalkje	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 schaalkje	125	18
Ananas, vers	1 schijf	100	12
Andijvie, rauw	1 schaalkje	35	0
Andijvie, gekookt	1 grote lepel	50	1
Appel met schil	1 stuk	135	16
Appelcarré •	1 stuk	110	42
Appelmoes	1 schaalkje	150	25
Appelmoes, zonder suiker	1 schaalkje	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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	1 stukje	30	16
Bambix	1 eetlepel	3	2
Bammetje div. smaken	1 stuk	65	43
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	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
Boerenkool, stampot 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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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 schaalteje	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 schaalteje	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
C			
Cake •	1 plak	30	13
Cake, met rozijnen •	1 plak	35	16
Campari	1 glaasje	35	4
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 schaalteje	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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 schaalkje	150	23
Chocoladevla, vol •	1 schaalkje	150	20
Chocoprince •	1 stuk	25	18
Citroenenever	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 schaalkje	100	4
Crème fraîche •	1 eetlepel	10	0
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	4
Drop, zoete	1 stuk	5	4
Drop, zoute	1 stuk	5	4

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Druiven, wit/blauw	1 trosje	125	19
Druivensap, ongezoet	1 glas	150	24
Dubbeldrank	1 glas	150	18
Dubbelfrisss	1 glas	150	15
Dubbelfrisss 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
Erwtensoup 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
Frambozen	1 schaalte	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 schaalte	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, rond	1 stuk	60	37
Gevulde speculaas	1 blokje	30	15
Gierst gekookt	1 grote lepel	50	12
Gistextract, Marmite	voor 1 snee	3	0

Voedingsmiddelen

	Eenheden	Gram	Kh.
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
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
Havermoutpap •	1 schaaltje	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
I			
Ijsslolly, 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
Jam, suikervrij	voor 1 snee	15	1
Japanse mix	1 handje	10	8
Jenever jong, oud	1 glaasje	35	0
Jus, gem. vet, van boter of margarine •	1 sauslepel	25	0
Jus, gem. vet, van dieetmargarine •	1 sauslepel	25	0
Jus, mager, van dieetmargarine •	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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
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
Kaassoesje •	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 schaalkje	150	11
Kastanjes	1 schaalkje	50	13
Kauwgom	1 stuk	5	1
Kauwgom, suikervrij	1 stuk	2	0
Kersen	1 schaalkje	100	13

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Kersen, op siroop	1 schaaltje	100	19
Kersenbonbon	1 stuk	15	6
Ketchup, tomaten-	1 eetlepel	15	4
Ketjap, asin (zout)/ manis (zoet)	1 eetlepel	15	3
	1 eetlepel	15	7
Keukenzout, zeezout	1 theelepel	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 schaaltje	115	1
Komkommerspread •	voor 1 snee	15	2
Konijn •	1 portie	75	0
Kool, gekookt	1 grote lepel	50	2
Koolraap, gekookt	1 grote lepel	50	1
Krab	voor 1 toastje	15	0

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Kreeft	voor 1 toastje	15	0
Krentenbol	1 stuk	50	26
Krenten	1 eetlepel	10	8
Kroepoek •	1 schaalteje	10	7
Kroket	1 stuk	65	11
Kruidnoten	3 stuks	10	7
Kruisbessen	1 schaalteje	125	11
Kumquat	1 stuk	10	2
Kwark, mager	1 schaalteje	150	6
Kwark, vol •	1 schaalteje	150	5
Kwark, vruchten, mager	1 schaalteje	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 Continue	1 stuk	13	8
Liga Evergreen	1 stuk	20	13
Liga Fruitkick	1 stuk	35	21
Liga Milkbreak	1 stuk	20	12
Liga Yobreak	1 stuk	20	13
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
Loempia •	1 stuk	150	28
Lolly	1 stuk	10	10
Lychee	1 stuk	10	2

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
M			
M&M met chocolade •	1 minizakje	20	14
M&M met pinda's •	1 minizakje	20	11
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 schaalpje	125	18
Mango	1 halve	175	25
Margarineproduct (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	60	41
Mars, mini •	1 stuk	20	14
Marsepein	1 stukje	25	16
Marshmallows	1 stuk	5	4
Matse teacracker	1 stuk	10	7
Melk, halfvol	1 glas	150	7
Melk, karne-	1 glas	150	5
Melk, mager	1 glas	150	8
Melk, vol •	1 glas	150	7
Meloen, net-	1 schijf	120	7
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	25	18
Milky way, mini •	1 stuk	15	11
Mineraalwater, bronwater	1 glas	150	0
Miso, soja pasta	1 theelepel	5	0

* bijv.: Becel Dieet, Dieetella dieet

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Moorkop •	1 stuk	65	12
Mosselen, gebakken •	15 stuks	75	2
Mosselen, gekookt	15 stuks	75	2
Mosterd	1 theelepel	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
Nuts •	1 stuk	50	31
Nuts, mini •	1 stuk	15	9
O			
Oesters	1 stuk	10	0
Olie, alle soorten •	1 eetlepel	10	0
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 schaalte	150	12
Paprika, rauw	1 stuk	85	5
Paprika, zoetzuur	1 grote lepel	50	1
Pap, griesmeel-, zonder suiker •	1 schaalte	150	15

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Pap, haverhout-, zonder suiker •	1 schaalte	150	11
Pap, karnemelkse-, zonder suiker	1 schaalte	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 schaalte	125	18
Perzik	1 stuk	110	9
Perzik, op siroop	1 schaalte	125	18
Petit four •	1 stuk	50	19
Picalilly	1 eetlepel	15	1
Pindakaas •	voor 1 snee	15	2
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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
R			
Rabarbermoes met suiker	1 schaalteje	150	22
Radijs	1 stuk	10	0
Ragoût, met vlees	1 grote lepel	50	5
Rauwkost van bladgroente, zonder saus	1 schaalteje	35	1
Ree	1 portie	100	1
Reuzel •	1 theelepel	5	0
Rice crispies, Kellogg's	1 eetlepel	5	4
Rijst, gekookt	1 grote lepel	55	18
Rijst, zilvervlies gekookt	1 grote lepel	55	13
Rijstepap zonder suiker •	1 schaalteje	150	17
Rijstevlaai •	1 punt	85	26
Rijstewafel	1 stuk	5	4
Rode bessen	1 schaalteje	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, slank •	1 eetlepel	10	0
Room, slagroom, ongeklapt •	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, Aviko/Iglo	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

* Biefappen, biefstuk, poelet, magere runderlappen, rosbeef

** Borstrollade, lenderollade, riblappen, rundervink, sucadelappen

*** Hacheevlees, klapstuk, doorregen, runderlappen

Voedingsmiddelen**S**

	Eenheden	Gram	Kh.
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 theelepel	3	0
Sandwichspread •	voor 1 snee	15	2
Santen, kokosmelk •	1 eetlepel	10	1
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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Sesampasta	1 eetlepel	15	1
Sesamzaad •	1 eetlepel	15	1
Sherry	1 glaasje	50	2
Sinaasappel	1 stuk	120	13
Sinaasappelsap	1 glas	150	14
Sla, alle soorten	1 schaalte	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	60	32
Snickers, mini •	1 stuk	10	5
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 met 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

Voedingsmiddelen

	Eenheden	Gram	Kh.
Stamppot rauwe andijvie, zonder vlees	1 grote lepel	50	6
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, 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 uit pak, groente/kaas/ham	1 punt	165	23
Taart, hartige van bladerdeeg, groente/ kaas/ham •	1 punt	175	20
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
Tarwezemelen	1 eetlepel	5	1
Taugé, gekookt	1 grote lepel	45	2
Taugé, rauw	1 schaaltje	35	1
Tempé	1 plak	75	4

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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
Tomatensap	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 schaalte	80	47
Tuttie fruttie, geweekt	1 schaalte	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
V			
Vanilleyoghurt, halfvol	1 schaaltje	150	20
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			

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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, sprot, zalm			
** Achterham, filet americain, kiprollade, runderlever, varkensfricandeau, runderrollade, runderrookvlees, rosbief, schouderham, Surinaamse bloedworst			
*** Casselerrib, luncheonmeat, rundertong			
**** Cornedbeef, leverpastei, pekelvlees, salam (Turkse worst), boterhamworst, hausmacher leverworst, gekookte rookworst, smeerleverworst, rauwe ham			
***** Bacon, gebraden gehakt, pâté, ontbijtspek, suuk, bloedworst, cervelaatworst, gekookte worst, katenspek, leverworst, paling-worst, salami, theeworst			

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Volkoren krentenbrood	1 snee	35	17
Vruchten op eigen sap	1 schaalte	125	13
Vruchten op siroop	1 schaalte	125	19
Vruchten op water	1 schaalte	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 schaalte	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

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
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 schaalteje	70	2
Wortelsap	1 glas	150	10
Y			
Yakult	1 flesje	65	11
Yakult light	1 flesje	65	7
Yoghurtdrink	1 glas	150	17
Yoghurtdrink Optimel met vruchtensap	1 glas	150	7
Yoghurtdrink Vifit naturel	1 glas	150	6
Yoghurtdrink Vifit met vruchten, gem	1 glas	150	17
Yoghurtdrink Yokidrink zonder suiker	1 glas	150	7
Yoghurtontbijt Goede Morgen, naturel	1 glas	150	20
Yoghurt, halfvol •	1 schaalteje	150	7
Yoghurt, mager	1 schaalteje	150	6
Yoghurt, mager, met vruchten	1 schaalteje	150	21
Yoghurt, halfvol, vanille	1 schaalteje	150	20
Yoghurt, vol •	1 schaalteje	150	6
Yoghurt, vol met vruchten •	1 schaalteje	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 (aspartaam, acesulfaam, sacharine)	1 eetlepel	5	0
Zonnebloempitten •	1 eetlepel	15	2
Zout	1 theelepel	2	0
Zout, halva-	1 theelepel	2	0

Voedingsmiddelen	Eenheden	Gram	Kh.
Zout, natriumarm	1 theelepel	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
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

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

Aantekeningen

Aantekeningen

Aantekeningen

Als u klachten hebt, belt u dan naar uw huisarts. Indien nodig, kan deze contact opnemen met de specialist die de stent heeft ingebracht. In de avonden en in het weekend kunt u terecht bij de huisartsenpost.

Diabetes Centrum Wilhelmina

Borgstee 17

9403 TS Assen

Telefoon (0592) 76 00 41 (diëtisten MCW)

(0592) 32 53 99 (diëtisten WZA)

www.mcwilhelmina.nl/www.wza.nl

Het Diabetes Centrum Wilhelmina is gehuisvest in het Medisch Centrum Wilhelmina. Dit is onderdeel van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen.

© 2017 WZA

inter12 - april 2017