

## Koolhydraat variatielijst

Wanneer producten staan aangegeven met een \* bevatten ze veel verzadigd vet en kunt u ze beter bij uitzondering gebruiken.

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>A</b>		
AA-drink (high energy)	½ flesje, 165 ml	28
Aalbessen	1 schaalpje, 150 gram	8
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 gram	8
Aardappelen, gekookt	1 kleine, 50 gram	8
Aardappelkroket*	1 stuks, 30 gram	8
Aardappelmeel	1 eetlepel, 10 gram	8
Aardappelpuree	1 opscheplepel, 50 gram	7
Aardbeien	1 schaalpje, 150 gram	8
Aardbeien op siroop	1 schaalpje, 150 gram	25
Aardbeiveters	1 stuks, 10 gram	8
Abrikozen op siroop	1 stuks, 40 gram	6
Abrikozen, gedroogd	1 stuks, 3 gram	2
Abrikozen, geweekt	1 eetlepel, 25 gram	5
Abrikozen, vers	1 stuks, 20 gram	2
Actimel	1 flesje, 100 ml	13
Actimel light	1 flesje, 100 ml	4
After dinner mint	1 stuks, 3 gram	3
After eight	1 stuks, 10 gram	6
All Bran, naturel	1 eetlepel, 5 gram	2
Amandelbroodje*	1 stuks, 60 gram	29
Amandelstaaf*	1 stukje, 25 gram	11
Amandelen	10 stuks, 20 gram	1
Ananas op siroop	1 schaalpje, 150 gram	21
Ananas, vers	1 schijf, 100 gram	12
Ananassap	1 glas, 150 ml	17

Andijviestamppot, rauw	1 opscheplepel,50 gram	6
Anijshagel	voor 1 snee, 15 gram	15
Appel	1 stuks, 135 gram	16
Appelbeignet*	1 stuks, 55 gram	15
Appelbol*	1 stuks, 170 gram	66
Appelflap*	1 stuks, 100 gram	39
Appelmoes met suiker	1 schaaltje, 150 gram	24
Appelmoes zonder suiker	1 schaaltje, 150 gram	15
Appelsap	1 glas, 150 ml	16
Appelstroop	voor 1 snee, 15 gram	8
Appeltaart*	1 punt, 100 gram	41
Appeltjes, gedroogd geweekt	1 stuks, 10 gram	2
Atjar tjampoer	1 eetlepel, 40 gram	2
Augurk zoetzuur	1 stuks, 10 gram	0
Avocado	1 halve, 90 gram	2

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>B</b>		
Babi pangang zonder rijst	1 opscheplepel, 50 gram	3
Bagel	1 stuks, 85 gram	45
Bambix, alle soorten	1 eetlepel, 3 gram	2
Bami goreng	1 opscheplepel, 50 gram	13
Bamibal*	1 stuks, 85 gram	26
Banaan	1 stuks, 100 gram	20
Banketstaaf*	1 stukje, 25 gram	12
Bastogne LU	1 stuks	7
Berenklauw*	1 stuks, 155 gram	5
Berlinerbol*	1 stuks, 80 gram	37
Beschuit	1 stuks, 10 gram	7
Bier light/zonder alcohol	1 glas, 250 ml	11
Biscuitje, Maria	1 stuks, 5 gram	4
Biscuitje, volkoren	1 stuks, 10 gram	7
Biscuitje, zout (Tuc)	1 stuks, 4 gram	3
Bitter lemon	1 glas, 150 ml	15
Bitterbal*	1 stuks, 15 gram	3
Boerenkoolstampot	1 opscheplepel, 50 gram	6
Bonbon*	1 stuks, 15 gram	10
Borrelnootjes	1 handje, 25 gram	12
Borstplaat (room)*	1 stuks, 10 gram	8
Bossche bol*	1 stuks, 75 gram	17
Boter*		0
Boterkoek*	1 blokje, 20 gram	11
Bouillon	1 kop, 250 ml	1

Bounty*	1 reep, 55 gram	31
Bounty, mini*	1 stuks, 15 gram	9
Bramen	1 schaalje, 150 gram	9
Brinta	1 eetlepel, 5 gram	3
Brood (wit/bruin/volkoren)	1 snee, 35 gram	16
Brood (krenten/rozijnen)	1 snee, 35 gram	18
Brood (rogge-donker)	1 snee, 45 gram	16
Brood (rogge-licht)	1 snee, 25 gram	9
Brood (suiker)	1 snee, 45 gram	29
Brood (Turks)	1 snee, 30 gram	16
Broodje (bruin of wit bolletje)	1 stuks, 50 gram	23
Broodje (kaas en uien)*	1 stuks, 70 gram	24
Broodje (muesli)	1 stuks, 60 gram	29
Broodje (pistolet)	1 stuks, 50 gram	23
Broodje (shoarma)	1 stuks, 50 gram	26
Bruine bonen	1 opscheplepel, 50 gram	8
Bruine bonensoep	1 kop, 250 ml	10

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>C</b>		
Café Noir	1 stuks, 10 gram	9
Cake*	1 plak, 35 gram	16
Cappuchino zonder suiker	1 kopje, 150 ml	1
Cassis	1 glas, 150 ml	15
Cassis light	1 glas, 150 ml	0
Cheesburger (met broodje)*	1 stuks, 115 gram	27
Chili con carne	1 opscheplepel, 50 gram	5
Chips*	1 klein zakje, 30 gram	15
Chocolade melk/puur/wit*	1 stukje, 5 gram	3
Chocoladehagelslag melk/puur*	voor 1 snee brood, 15 gram	11
Chocoladeletter*	1 stuks, 35 gram	20
Chocolademelk light	1 glas, 150 ml	9
Chocolademelk mager/halfvol	1 glas, 150 ml	18
Chocolademelk vol*	* 1 glas, 150 ml	18
Chocolade paaseieren puur/melk*	1 stuks, 6 gram	3
Chocoladepasta*	voor 1 snee brood, 15 gram	9
Chocoladesaus*	1 sauslepel, 25 ml	14
Chocoladetoffee*	1 stuks, 15 gram	10
Chocoladevlokken puur/melk*	voor 1 snee brood, 15 gram	11
Chocoprince*	1 stuks, 25 gram	17
Citroen	1 stuks, 100 gram	3
Citroensap	1 eetlepel, 10 ml	1
Cocktailsaus	1 sauslepel, 25 gram	3

Cocktailworstje	1 stuks, 10 gram	1
Cola	1 glas, 150 ml	15
Cola light/zero	1 glas, 150 ml	0
Continue biscuit, diverse smaken	1 stuks, 15 gram	9
Cornflakes	1 eetlepel, 4 gram	3
Couscous, gekookt	1 opscheplepel, 30 gram	7
Cracker VitaLU	1 stuks, 15 gram	8
Cracotte naturel/volkoren	1 stuks, 5 gram	3
Creamcracker	1 stuks, 10 gram	7
Croissant*	1 stuks, 40 gram	18
Cruesli	1 eetlepel, 10 gram	6
Crystal Clear	1 glas, 150 ml	0
Curryketchup	1 sauslepel, 25 gram	8
Custardpoeder	1 eetlepel, 10 gram	9

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>D</b>		
Dadels, geconfijt	1 stuks, 5 gram	4
Danoontje, diverse smaken	1 bekertje, 50 gram	7
Dextro Energy, enerjuice	½ flesje, 165 ml	22
Diksap	voor 1 glas, 20 ml	11
Donut*	1 stuks, 55 gram	19
Drop, alle soorten	1 stuks, 5 gram	4
Druiven	1 schaalpje, 150 gram	23
Druivensap, ongezoet	1 glas, 150 ml	24
Dubbeldrank	1 glas, 150 ml	18
Dubbelfris	1 glas, 150 ml	15
Dubbelfris light	1 glas, 150 ml	6

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>E</b>		
Eetpapier	10 gram	9
Ei, gebakken/gekookt	1 stuks, 50 gram	0
Eierkoek	1 stuks, 30 gram	18
Evergreen, appel/bosvruchten/krenten	1 stuks, 20 gram	13
Extran Energy sportdrink	½ flesje, 165 ml	25

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>F</b>		
Fanta cassis/lemon/orange	1 glas, 150 ml	17
Fanta zero, cassis/lemon/orange/pomelo	1 glas, 150 ml	1
Fanta red fruit	1 glas, 150 ml	14
Flensje	1 stuks, 70 gram	20
Foe yong hai zonder rijst	1 opscheplepel, 50 gram	1
Frambozen	1 schaalpje, 150 gram	11
Frikandel*	1 stuks, 75 gram	6
Frisdrank	1 glas, 150 ml	15
Frisdrank light	1 glas, 150 ml	0
Fristi, rood fruit en perzik	1 glas, 150 ml	12
Fristi, geen suiker toegevoegd	1 glas, 150 ml	5
Frites*	1 opscheplepel, 50 gram	19
Frites*	1 bakje, 175 gram	65
Frosties, Kellog's	1 eetlepel, 5 gram	4
Fruit, vers	1 schaalpje, 150 gram	18
Fruit2Day	1 flesje, 200 ml	27
Fruitcocktail op siroop	1 schaalpje, 150 gram	26
Fruitkick, diverse smaken	1 stuks, 35 gram	21
Fruittontbijt, Hero	½ flesje, 165 ml	22
Fusilli zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	10

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>G</b>		
Gado gado zonder rijst	1 opscheplepel,50 gram	2
Garnalen	10 stuks, 10 gram	0
Garnalencocktail	1 portie, 65 gram	5
Gevulde koek*	1 stuks, 60 gram	37
Gevulde speculaas*	1 blokje, 30 gram	15
Gierst en gerst (gaar)	1 opscheplepel,50 gram	12
Goede morgen! diverse smaken	1 glas, 150 ml	21
Goulash zonder rijst	1 opscheplepel,50 gram	1
Grapefruit	1 stuks, 150 gram	10
Grapefruitsap	1 glas, 150 ml	11
Griesmeelpap met suiker	1 schaalte, 150 ml	21
Groente, gekookt (gemiddeld, m.u.v. zware peulvruchten en mais)	1 opscheplepel, 50 gram	2
Groente, rauw	1 groentelepel	0

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>H</b>		
Hachee	1 opscheplepel, 50 gram	1
Hagelslag, chocolade (melk/puur)	voor 1 snee brood, 15 gram	11
Hagelslag, vruchten	voor 1 snee brood, 15 gram	15
Halvarine (dieet)		0
Hartige taart*	1 punt, 175 gram	16
Hazelnootpasta	voor 1 snee brood, 15 gram	7
Hoestbonbon	1 stuks, 4 gram	4
Honing	voor 1 snee brood, 15 gram	12
Hutspot	1 opscheplepel, 50 gram	4
Huzarensalade	1 bolletje, 50 gram	7

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>I</b>		
Ice tea	1 glas, 150 ml	14
Ice tea light	1 glas, 150 ml	0

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>K</b>		
Kaas* (alle soorten)	1 plak, 20 gram	0
Kaascroissant*	1 stuks, 60 gram	18
Kaassaus	1 stuks, 60 gram	2
Kaassoetje*	1 stuks, 15 gram	1
Kaassoufflé*	1 stuks, 55 gram	10
Kaasvlinder / kaaswafel*	1 stuks, 5 gram	2
Kalkoen	1 portie, 100 gram	0
Kano*	1 stuks, 45 gram	27
Kapitein koek (aardbei, rozijnen, chocolade)	1 stuks, 22 gram	16
Karnemelk	1 glas, 150 cc	5
Karnemelkse (bloem) pap zonder suiker	1 schaalpje, 150 cc	11
Kauwgom	1 stuks, 2 gram	1
Kauwgom zonder suiker	1 stuks, 2 gram	0
Kerriesaus	1 sauslepel, 25 ml	3
Kersen	1 schaalpje, 150 gram	20
Kersen op siroop	1 schaalpje, 150 gram	28
Kersenbonbon	1 stuks, 15 gram	6
Kerstkransje, chocolade*	1 stuks, 5 gram	3
Kerstkransje, koekje*	1 stuks, 10 gram	7
Kerstomaatje	1 stuks, 10 gram	0
Ketchup	1 sauslepel, 25 gram	6
Ketjap asin	1 eetlepel, 15 gram	3
Ketjap manis	1 eetlepel, 15 gram	7
Kibbeling*	1 portie, 145 gram	3

Kikkers en muizen*, chocolade	1 stuks	13
Kinderbueno*	1 stuks, 22 gram	11
Kinderchocolade*	1 stuks, 12 gram	7
Kindercola	1 glas, 150 ml	5
Kindersuprise*	1 stuks, 20 gram	11
Kip	1 portie, 100 gram	0
Kip cordon blue*	1 stuks, 100 gram	4
Kipburger*	1 stuks, 110 gram	11
Kipcorn*	1 stuks, 60 gram	9
Kipnugget*	1 stuks, 20 gram	3
Kitkat*	1 staaf, 10 gram	6
Kiwi	1 stuks, 75 gram	7
Knäckebröd, lichtgewicht	1 stuks, 5 gram	3
Knäckebröd, bruin/gou dbruin/volkoren	1 stuks, 10 gram	6
Knäckebröd, maanzaad/muesli	1 stuks, 15 gram	10
Knakworst*	1 stuks, 20 gram	1
Knoflooksaus	1 sauslepel, 25 gram	2
Knorr Vie, diverse smaken	1 flesje, 100 ml	15
Koek* (klein, gemiddeld)	1 stuks, 10 gram	7
Koek*, gevulde	1 stuks, 60 gram	37
Koffiebroodje*	1 stuks, 75 gram	38
Koffiecreamer*	1 portie, 8 gram	5
Koffiemelk, halfvol	1 cupje, 8 ml	1
Koffieroom*	1 cupje, 8 ml	0
Kokosbrood*	voor 1 snee brood, 20 gram	7

Kokosmacroon*	1 stuks, 50 gram	29
Konijn	1 portie, 100 gram	0
Krentenbol	1 stuks, 50 gram	26
Krentenbrood zonder spijs	1 snee, 35 gram	18
Krentenbrood met spijs	1 snee, 40 gram	20
Kroepoek*	10 stukjes, 10 gram	7
Kroket*	1 stuks, 65 gram	11
Kruidnootjes*	10 stuks, 10 gram	7
Kruimelvla*	1 punt, 110 gram	37
Kwark, mager / halfvol	1 schaaltje, 150 ml	5
Kwark, halfvol met vruchten en suiker	1 schaaltje, 150 ml	24
Kwark, mager met vruchten en suiker	1 schaaltje, 150 ml	17
Kwark, Optimel	1 schaaltje, 150 ml	5
Kwartaart*	1 punt, 115 gram	31

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>L</b>		
Lange Jan	1 stuks	8
Lange vinger	1 stuks, 5 gram	4
Lasagne met vlees en saus*	1 stukje, 50 gram	6
Lekkerbekje	1 stuks, 145 gram	3
Lever	1 portie, 100 gram	0
Liga	1 stuks, 15 gram	11
Liga Milkbreak, diverse smaken	1 stuks, 20 gram	12
Limonadesiroop	voor 1 glas, 35 ml	21
Limonadesiroop zonder suiker/light	voor 1 glas, 35 ml	0
Loempia	1 stuks, 150 gram	28
Lolly	1 stuks, 10 gram	10

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>M</b>		
M & M's met chocolade*	1 zakje mini, 45 gram	31
M & M's met pinda*	* 1 zakje mini, 45 gram	26
Macaroni gekookt, zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	12
Maïs, gekookt	1 kolf, 175 gram	20
Maïzena	1 eetlepel, 5 gram	4
Mandarijn	1 stuks, 55 gram	5
Mandarijnen op siroop	1 schaalpje, 150 gram	21
Mango	1 halve, 130 gram	19
Margarine (dieet)		0
Mariabiscuitje	1 stuks	4
Mars*	1 stuks, 60 gram	41
Mars, mini*	1 stuks, 20 gram	14
Marsepein*	1 stukje, 25 gram	16
Marshmallow	1 stuks, 5 gram	4
Matse teacracker	1 stuks, 10 gram	7
Mayonaise	1 eetlepel, 20 gram	0
Mayonaise, halfvet	1 eetlepel, 20 gram	2
Melk, mager / halfvol	1 glas, 150 ml	6
Melk, vol*	1 glas, 150 ml	6
Meloen	1 schijf, 120 gram	8
Mentos	1 stuks, 5 gram	5
Mergpijpje (koekje)*	1 stuks, 30 gram	15
Mie zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	10
Miehoen zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	16

Milk & Fruit (zuiveldrank)	1 glas, 150 ml	19
Milk & Fruit, light (zuiveldrank)	1 glas, 150 ml	10
Milkbreak*	1 stuks, 20 gram	12
Milkshake*	1 glas, 150 ml	17
Milky Way*	1 stuks, 25 gram	18
Milky Way, mini*	1 stuks, 15 gram	11
Mineraalwater / bronwater	1 glas, 150 ml	0
Mokka- crèmetaart*	1 punt, 100 gram	38
MonChoutaart*	1 punt, 115 gram	37
Moorkop*	1 stuks, 65 gram	12
Mosselen	1 portie, 100 gram	0
Mosterd	1 theelepel, 5 gram	0
Mosterdsaus	1 sauslepel, 25 gram	3
Muesli	1 eetlepel, 10 gram	7
Mueslibol	1 stuks, 60 gram	29
Mueslireep	1 stuks, 20 gram	17
Mueslibrood	1 snee, 35 gram	11
Muffin*	1 stuks, 50 gram	22
Muisjes	voor 1 snee brood, 15 gram	15
Muisjes, gestampt	voor 1 snee brood, 15 gram	15

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>N</b>		
Nasi Goreng	1 opscheplepel, 50 gram	13
Nasibal*	1 stuks, 85 gram	26
Nectarine	1 stuks, 90 gram	6
Nibiits*	1 handje, 10 gram	7
Noodles zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	10
Noten	1 handje, 20 gram	3
Nougat	1 stukje, 10 gram	7
Nuts*	1 stuks, 50 gram	31
Nuts, mini*	1 stuks, 15 gram	9

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>O</b>		
Olie, alle soorten		0
Oliebol	1 stuks, 65 gram	26
Olijven	5 stuks, 20 gram	1
Omelet	van 1 ei, 50 gram	0
Ontbijtkoek	1 plak, 25 gram	16
Ovenfrites	1 opscheplepel, 50 gram	23

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>P</b>		
Pannenkoek, klein	1 van 20 cm doorsnede à 60 gram	16
Pannenkoek, groot	1 van 30 cm doorsnede à 100 gram	27
Pap met suiker	1 schaalte, 150 ml	23
Pap zonder suiker	1 schaalte, 150 ml	15
Passievrucht	1 stuks, 15 gram	1
Pasta zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	10
Pasta, volkoren zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	12
Pasteibakje*	1 stuks, 30 gram	13
Pasteitje met ragout*	1 stuks, 100 gram	18
Patat*	1 zak, 175 gram	65
Peer	1 stuks, 130 gram	15
Pennywafel*	1 stuks, 15 gram	10
Pepermunt	1 stuks, 3 gram	3
Pepernoten	3 stuks, 10 gram	7
Perzik	1 stuks, 110 gram	9
Perziken op siroop	1 schaalte, 150 gram	22
Pesto	1 theelepel, 5 gram	0
Petitfour*	1 stuks, 50 gram	19
Piccalilly	1 sauslepel, 25 gram	2
Pijnboompitten	1 eetlepel, 15 gram	2
Pindakaas	voor 1 snee brood, 15 gram	2
Pinda's	1 handje, 20 gram	2
Pindasaus	1 sauslepel, 25 ml	6
Pistolet, bruin	1 stuks, 50 gram	23

Pistolet, wit	1 stuks, 50 gram	26
Pitabroodje	1 stuks, 45 gram	23
Pizza* (gemiddeld)	1 stuks, 350 gram	80
Pizza*, mini	1 stuks, 100 gram	35
Poedersuiker	1 eetlepel, 5 gram	5
Poestasaus	1 sauslepel, 25 ml	6
Poffertjes zonder suiker	10 stuks, 100 gram	30
Popcorn, gepoft	1 handje, 10 gram	7
Pruim	1 stuks, 40 gram	4
Pruim, geweekt	1 stuks, 10 gram	3
Pudding* (gemiddeld)	1 schaaltje, 150 ml	32
Puddingbroodje*	1 stuks, 100 gram	38

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>Q</b>		
Quorn	1 portie, 90 gram	10

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>R</b>		
Ragout met vlees	1 opscheplepel,50 gram	5
Rauwkost	1 schaaltje	1
Ravioli	1 opscheplepel, 50 gram	6
Red Bull	1 blikje, 250 ml	28
Red Bull, light	1 blikje, 250 ml	0
Rice Krispies, Kellog's	1 eetlepel, 5 gram	4
Rijst (gekookt)	1 opscheplepel, 50 gram	16
Rijst, zilvervlies (gekookt)	1 opscheplepel, 50 gram	12
Rijstepap zonder suiker*	1 schaaltje, 150 ml	17
Rijstevlaai*	1 punt, 85 gram	26
Rijstewafel, 1 stuks	1 stuks, 5 gram	4
Rivella light	1 glas, 150 ml	2
Rode bessen	1 schaaltje, 150 gram	8
Rode kool met appeltjes	1 opscheplepel, 50 gram	5
Roggebrood, donker	1 snee, 45 gram	16
Roggebrood, licht	1 snee, 25 gram	9
Rondo*	1 stuks, 50 gram	31
Room*	1 eetlepel, 15 gram	0
Roomboter*		0
Roosvicee	voor 1 glas, 35 ml	19
Roosvicee dieet	voor 1 glas, 35 ml	0
Roosvicee 50/50 (kant-en-klaar)	1 glas, 150 ml	10
Rösti	1 opscheplepel,50 gram	11
Rozijnen	1 eetlepel, 10 gram	7

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>S</b>		
Salade: aardappel	1 eetlepel, 40 gram	6
Salade: ei, garnalen, ham/prei, kip/kerrie, komkommer, krab, tonijn, vis, vlees, zalm	voor 1 snee brood, 30 gram	2
Salade: farmer, selderij	voor 1 snee brood, 30 gram	3
Salade: huzaren	1 bolletje, 50 gram	7
Sandwichspread	voor 1 snee brood, 15 gram	2
Saté	1 stokje, 50 gram	3
Satésaus	1 sauslepel, 25 ml	6
Saucijzenbroodje*	1 stuks, 70 gram	23
Saus: barbecue	1 sauslepel, 25 ml	5
Saus: bechamel (bloem en melk), groente-, kaas-, roomroux-, sla-, stroganoff-, zoetzuur	1 sauslepel, 25 ml	2
Saus: bolognese (met vlees), Chicken Tonight, tomaten	1 sauslepel, 25 ml	1
Saus: chili-, frikandel-, poesta-, pinda-, saté-, sjaslik	1 sauslepel, 25 ml	6
Saus: chocolade	1 sauslepel, 25 ml	14
Saus: cocktail-, dip-, ham/kaas-, kerrie-, knoflook-, mosterd-, salsa-, yoghurt	1 sauslepel, 25 ml	3
Saus: curry-, frites-, oosterse	1 sauslepel, 25 ml	8
Schnitzel, gepaneerd*	1 lapje, 150 gram	8
Schuimkoekje / -kransje	1 stuks 10 gram	8
Schuimpje	1 stuks, 4 gram	4
Schuimtaart*	1 punt, 70 gram	39
Shoarmabroodje	1 stuks, 45 gram	23

Sinaasappel	1 stuks, 120 gram	13
Sinaasappelsap	1 glas, 150 ml	14
Sinaasappel light	1 glas, 150 ml	9
Sinas	1 glas, 150 ml	15
Sinas light	1 glas, 150 ml	0
Slagroomsoes, groot*	1 stuks, 45 gram	7
Slagroomsoes, klein*	1 stuks, 15 gram	2
Slagroomtaart*	1 punt, 100 gram	29
Smarties*	1 doosje, 15 gram	10
Smeerkaas*	voor 1 snee brood, 15 gram	0
Snack-a-Jack (diverse smaken)	1 stuks, 10 gram	8
Snack-a-Jack, specials (diverse smaken)	1 stuks, 15 gram	13
Snicker*	1 stuks, 60 gram	5
Snicker, mini*	1 stuks, 10 gram	5
Snoepje	1 stuks, 5 gram	0
Snoepje zonder suiker	1 stuks, 5 gram	0
Soep gebonden: asperge-, champig- non-, groente-, vermicelli-, kip-, tomaten	1 kop, 250 ml	6
Soep helder: asperge, champignon, groente, kip, tomaten	1 kop, 250 ml	2
Soep: bruine bonen	1 kop, 250 ml	10
Soep: erwten-	1 kop, 250 ml	23
Soep: linzen-	1 kop, 250 ml	13
Soepstengel	1 stuks, 5 gram	3
Sojabonen, gekookt	1 opscheplepel, 50 gram	5

Sojadessert (diverse smaken)	1 schaalpje, 150 ml	21
Sojamelk	1 glas, 150 ml	1
Spa & Fruit	1 glas, 150 ml	16
Spa & Fruit light	1 glas, 150 ml	3
Spa rood/blauw/M arie-Henriette	1 glas, 150 ml	0
Spaghetti (gekookt) zonder saus	1 opscheplepel, 50 gram	10
Speculaasje*	1 stuks, 5 gram	3
Spekje (snoep)	1 stuks, 5 gram	4
Sprite	1 glas, 150 ml	15
Sprite zero	1 glas, 150 ml	0
Sprits*	1 stuks, 25 gram	15
Stamppot boerenkool	1 opscheplepel, 50 gram	6
Stamppot zuurkool	1 opscheplepel, 50 gram	5
Stokbrood, bruin/wit	1 snee, 10 gram	5
Stoofpeertjes	1 schaalpje, 150 gram	22
Stophoest	1 stuks, 2 gram	2
Stroop	voor 1 snee brood, 15 gram	11
Stroopwafel*	1 stuks, 40 gram	27
Studentenhaver	1 handje, 20 gram	7
Suiker	1 klontje, 5 gram	5
Suikerbrood	1 snee, 45 gram	29
Suikerspin	1 stuks, 20 gram	20
Sultana fruitbiscuit (diverse smaken)	1 stuks	10
Sultana hartig (diverse smaken)	1 stuks, 15 gram	10

Sultana Yofruit (diverse smaken)	1 stuks, 20 gram	13
----------------------------------	------------------	----

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>T</b>		
Taaitaai (mini)	1 stuks, 5 gram	4
Tacoschelp	1 stuks, 10 gram	5
Tahoe	1 plak, 75 gram	1
Taksi	1 glas, 150 ml	18
Taksi light	1 glas, 150 ml	12
Tapenade	voor 1 snee, 15 gram	1
Tempé	1 plak, 75 gram	4
Tic-tac	2 stuks, 1 gram	1
Tjaptjoi zonder rijst	1 opscheplepel, 50 gram	1
Toastje	1 stuks, 5 gram	3
Toffee	1 stuks, 5 gram	4
Tofu	1 plak, 75 gram	1
Tuc (zout koekje)	1 stuks	3
Tomaat	1 stuks, 70 gram	1
Tomatenketchup	1 sauslepel, 25 ml	6
Tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel, 20 gram	3
Tomatensap	1 glas, 150 ml	3
Tompouce*	1 stuks, 100 gram	37
Tonic	1 glas, 150 ml	12
Turks brood	1 snee, 30 gram	16
Türlü (groenteschotel met vlees)	1 portie, 345 gram	23
Tuttifrutti, geweekt	1 schaalpje, 150 gram	44
Tweedrank	1 glas, 150 ml	19
Twix*	1 staafje, 30 gram	19



<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>V</b>		
Vegetarisch gehakt	1 portie, 100 gram	9
Vegetarische groenteschijf	1 portie, 75 gram	5
Vegetarische hamburger	1 portie, 75 gram	7
Vegetarische nuggets	1 stuks, 35 gram	5
Vegetarische paté	voor 1 snee, 15 gram	1
Vegetarische schnitzel	1 portie, 100 gram	8
Vietnamese loempia	1 stuks, 50 gram	9
Vijgen (gedroogd)	1 stuks, 20 gram	11
Vijgen (vers)	1 stuks, 50 gram	10
Vis, alle soorten ongepaneerd	1 portie, 100 gram	0
Vis, gepaneerd*	1 portie, 80 gram	11
Visstick*	1 stuks, 25 gram	3
Vla, mager (diverse smaken)	1 schaalpje, 150 ml	21
Vla, vol* (diverse smaken)	1 schaalpje, 150 ml	22
Vla, halfvol met zoetstof	1 schaalpje, 150 ml	12
Vla, Optimel	1 schaalpje, 150 m	14
Vlees, mager (alle soorten)	1 portie, 100 gram	0
Vlees, vet* (alle soorten)	1 portie, 100 gram	0
Vleeswaren, mager (alle soorten)	voor 1 snee brood, 15 gram	0
Vleeswaren, vet* (alle soorten)	voor 1 snee brood, 15 gram	0
Vruchten op siroop (gemiddeld)	1 schaalpje, 150 gram	23
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee brood, 15 gram	15
Vruchtensap (m.u.v. druiven)	1 glas, 150 ml	17

Vruchtensap light	1 glas, 150 ml	8
Vruchtentaart van cakedeeg*	1 plak, 75 gram	24
Vruchtentaartje van zandtaartdeeg*	1 stuks, 85 gram	27
Vruchtenthee	1 kopje	0
Vruchtenvlaai*	1 punt, 85 gram	32

gerecht / voedingsmiddel	consumptie-eenheid	gram/KH
<b>W</b>		
Wafel, Luikse*	1 stuks, 50 gram	17
Wake Up, drinkontbijt (poeder)	1 zakje, 25 gram	20
Wiener schnitzel*	1 portie, 100 gram	6
Winegums	1 stuks, 5 gram	3
Witte bonen, gekookt	1 opscheplepel, 50 gram	8
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel, 50 gram	6
Wokkels*	1 handje , 5 gram	3
Worstenbroodje*	1 stuks, 75 gram	26

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>Y</b>		
Yakult	1 flesje, 65 ml	11
Yakult, light	1 flesje, 65 ml	7
Yam, gekookt	1 stuks, 110 gram	36
Yoghonaïse	1 sauslepel, 25 gram	3
Yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	6
Yoghurt, vol*	1 schaaltje, 150 ml	6
Yoghurt, Bulgaarse	1 schaaltje, 150 ml	9
Yoghurt met vruchten, mager zonder suiker	1 schaaltje, 150 ml	8
Yoghurt met vruchten, mager met suiker	1 schaaltje, 150 ml	21
Yoghurt met vruchten, Optimel	1 schaaltje, 150 ml	8
Yoghurt, vanille-, halfvol	1 schaaltje, 150 ml	20
Yoghurtdrink	1 glas, 150 ml	18
Yoghurtdrink zonder suiker	1 glas, 150 ml	7
Yokidrink	1 glas, 150 ml	21
Yokidrink zonder suiker	1 glas, 150 ml	7

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>IJs</b>		
Ben & Jerry's ijs (diverse smaken)	1 beker, 150 ml	45
Calippo cola	1 stuks, 105 gram	23
Calippo sinas	1 stuks, 105 gram	24
Calippo shots	1 stuks, 80 gram	4
Cornetto classico*	1 stuks, 60 gram	19
Cornetto aardbei*	1 stuks, 75 gram	29
Cornetto king cone*	1 stuks, 145 gram	46
Cornetto enigma vanilla chocolate*	1 stuks, 55 gram	18
Cornetto enigma raspberry*	1 stuks, 55 gram	24
Cornetto enigma caramel*	1 stuks, 75 gram	26
Festini Aardbei	1 stuks, 50 gram	10
Festini Peer	1 stuks, 50 gram	12
Liuk	1 stuks, 79 gram	23
Magnum classic*	1 stuks, 86 gram	25
Magnum almond, white en gold*	1 stuks, 86 gram	26
Magnum temptation caramel & almonds*	1 stuks, 68 gram	23
Magnum temptation fruit*	1 stuks, 68 gram	24
Magnum caramel & nuts*	1 stuks, 52 gram	19
Magnum mini classic*	1 stuks, 40 gram	15
Magnum after dinner*	1 stuks, 29 gram	9
Mars ice cream*	1 stuks, 55 gram	21
Max ninja star	1 stuks, 76 gram	17
Max X-pop	1 stuks, 54 gram	10

Milky Way, ice cream*	1 stuks, 50 gram	22
Mini croc	1 stuks, 19 gram	4.5
Mini twister (lemon of strawberry)	1 stuks, 45 gram	9
Ola push up sprookjesboom	1 stuks, 50 gram	17
Plop ijsjes	1 stuks, 29 gram	6
Raket	1 stuks, 55 gram	10
Roomijs*	1 bolletje, 50 gram	19
Schatkist*	1 stuks, 40 gram	9
Snickers Ice Cream*	1 stuks, 55 gram	18
Softijs, klein*	1 bolletje, 50 gram	18
Solero exotic explosion	1 stuks, 75 gram	19
Solero berry explosion	1 stuks, 75 gram	20
Solero fruttis pineapple	1 stuks, 58 gram	13
Sorbet (ijs met slagroom en fruit)*	1 portie, 250 gram	65
Split	1 stuks, 58 gram	12
Super twister	1 stuks, 101 gram	24
Twix Ice Cream*	1 stuks, 45 gram	22
Waterijs	1 stuks, 50 gram	11
Yoghurtijs	1 bolletje, 50 gram	13

<b>gerecht / voedingsmiddel</b>	<b>consumptie-eenheid</b>	<b>gram/KH</b>
<b>Z</b>		
Zandtaartje*	1 stuks, 35 gram	21
Zoen* (snoep)	1 stuks, 20 gram	8
Zoetje	1 tabletje	0
Zoetzure saus	1 sauslepel, 25 gram	2
Zoute stokjes	10 stuks, 10 gram	7
Zure aardbeimatjes (snoep)	2 stuks	15
Zuurkoolstampot	1 opscheplepel, 50 gram	5
Zuurtje	1 stuks, 5 gram	5
Zuurtje, suikervrij	1 stuks, 5 gram	0
Zwarte bessen	1 schaalpje, 150 gram	12

