

koolhydraat
& calorie

Met 1.700
foto's

de
koolhydraat
en calorieteller

Chris Cheyette & Yello Balolia



10
Calorieën

8 g
Eiwit



15 g
Kool-
hydraten



0 g
Vet



Snel afvallen met **koolhydraatarme** voeding • **Gezondheidsvoordelen**
voor diabetes 2 • Al jaren een **bestseller** in Engeland!
Ondersteund door **Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN)**

Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding	5
Voedingsstoffen in ons eten	9
Wegwijzer naar gewichtsverlies	18
Diabetes	22
Hoe gebruik je dit boek?	30
Foto's	32
Koekjes & crackers	32
Brood	38
Ontbijt	49
Taart & gebak	67
Kaas	77
Desserts	84
Dranken	99
Eieren	114
Fruit	117
Glutenvrij	136
Maaltijden	144
Bijgerechten	167
Vlees, kip & vis	170
Melk & room	195
Noten & zaden	201
Pasta & noedels	206
Aardappels & knolgewassen	221
Rijst & granen	233
Sandwiches	244
Snacks & zoetigheid	247
Soep	257
Smeersels & sauzen	260
Groenten & peulvruchten	278
Vegetarische alternatieven	306
Yoghurt	308
Uit eten	311
Register	340
Over de auteurs	352

Voorwoord

Met dit boek heeft u alles in handen om grip op uw voeding te krijgen. Het laat op een gemakkelijke manier de feiten over voeding zien. **De koolhydraat- en calorieteller** geeft inzicht zodat u zelf gezonde keuzes kunt maken in plaats van lijstjes te volgen met 'dit mag wel en dit mag niet'.

Voor mensen met diabetes is kennis van koolhydraten belangrijk om goede bloedglucosewaarden te bereiken. **De koolhydraat- en calorieteller** brengt de koolhydraten duidelijk in beeld. U ziet de verschillen tussen producten en de verschillen tussen portiegroottes.

De hoeveelheid kilocalorieën, eiwitten, vetten, verzadigd vetten en voedingsvezels wordt ook aangegeven. Hierdoor is het boek ook een eyeopener voor mensen die willen afvallen, op hun cholesterol letten of die meer eiwit nodig hebben. Kortom een must voor iedereen die meer over voeding wil weten!

Vanaf de eerste druk is het in Engeland een regelrechte bestseller. We zijn ervan overtuigd dat dit boek ook in Nederland veel mensen inzicht in hun voeding gaat geven.

Wilt u naar aanleiding van dit boek meer informatie of 'sparren' over uw voedingspatroon? Maak dan een afspraak met een van onze diëtisten.

Willy Gilbert-Peek

Voorzitter Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN)



www.dcn-dietist.nl



Voedingsvezels

Voedingsvezels komen voor in plantaardig voedsel zoals fruit, groenten, granen en peulvruchten. Ze verlaten de darmen grotendeels onverteerd. Er zijn twee typen, oplosbare en onoplosbare en bij voedsel met vezels gaat het meestal om een combinatie van beide.

Waarom moeten we ze eten?

Er is duidelijk bewijs dat verhoging van de totale vezelinname, vooral van graankorrels en volle granen geassocieerd kan worden met een lager risico op cardio-metabole aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus en nierziekten; en darmkanker. Een hogere vezelinname kan helpen om af te vallen, omdat de maag minder snel leeg raakt en je langer een vol gevoel hebt. Door de bewezen voordelen van vezels heeft de WHO de aanbevelingen bijgesteld en adviseert mensen de dagelijkse vezelinname te verhogen.

De aanbevelingen van de Gezondheidsraad (2006) luiden: 30 tot 40 gram per dag voor volwassenen. Voor kinderen zijn richtlijnen geformuleerd die oplopen met de leeftijd, te beginnen met 15 gram per dag vanaf één jaar, totdat bij veertien jaar dezelfde hoeveelheid geldt als voor volwassenen.

Hoe kunnen we onze 30 gram vezels per dag bereiken?

Een Brits onderzoek van 2011 wees uit dat de gemiddelde vezelinname slechts 19 gram per dag is. Met dit boek kun je zien of je aan je dagelijkse vezelbehoefte voldoet.



4 g
vezels

Appelringen
30 g



3 g
vezels

Mango 80 g



7 g
vezels

Sojabonen 80 g



3 g
vezels

Muesli 30 g

Zo te vervangen

Cornflakes vs muesli

Met havervlokken en fruit neem je meer oplosbare vezels op en komt glucose minder snel in de bloedbaan.



1g
vezels

Cornflakes 30 g

V



3g
vezels

Muesli 30 g

Rijst vs parelgerst

Oplosbare vezels vormen een gelachtige substantie in de maag waardoor we langer vol lijken te zitten.



0g
vezels

Rijst
96 g

V



3g
vezels

Parelgerst
80 g

Chips vs noten

Oplosbare vezels in noten kunnen het cholesterol en risico's op hart- en vaatziekten en beroertes verlagen.



1g
vezels

Chips 18 g

V



2g
vezels

Hazelnoten
20 g

Wit- vs volkorenbrood

Neemt meer onoplosbare vezels op die de darmen stimuleren voedsel sneller te verwerken, wat bijdraagt aan een gezonde, regelmatige spijsvertering.



1g
vezels

Witbrood
(een snee) 33 g

V



2g
vezels

Volkoren brood
(een snee) 33 g

Belangrijk: als je meer vezels gaat eten, moet je ook meer gaan drinken.

Pap (met halfvolle melk)



9 g
KH

75 g
(9 g havervlokken)

63
kcal

3 g
eiwit

2 g
vet

1 g
verz.vet

1 g
vezels

Pap (met water)



7 g
KH

75 g
(9 g havervlokken)

35
kcal

1 g
eiwit

1 g
vet

0 g
verz.vet

1 g
vezels



27 g
KH

220 g
(27 g havervlokken)

185
kcal

10 g
eiwit

5 g
vet

2 g
verz.vet

2 g
vezels



19 g
KH

220 g (27 g
havervlokken)

103
kcal

3 g
eiwit

2 g
vet

0 g
verz.vet

2 g
vezels



44 g
KH

365 g
(45 g havervlokken)

307
kcal

17 g
eiwit

8 g
vet

4 g
verz.vet

4 g
vezels



32 g
KH

365 g
(45 g havervlokken)

172
kcal

5 g
eiwit

4 g
vet

1 g
verz.vet

4 g
vezels

Ontbijtgranen (per 100 g)

	KH	kcal	eiwit	vet	verz. vet	vezels
All Bran	48g	334	14g	4g	1g	27g
All Bran Golden Crunch	62g	405	8g	11g	2g	13g
Bran Flakes	73g	333	10g	2g	0g	13g
Chocoladecrispies	90g	375	5g	2g	1g	2g
Cornflakes	91g	376	7g	1g	0g	3g
Maispap (gecondenseerde melk)	18g	101	3g	2g	1g	0g
Maispap (met water)	11g	55	1g	1g	0g	0g
Crunchy clusters	73g	378	9g	4g	2g	8g
Frosted flakes	87g	350	5g	1g	0g	2g
Fruit & Fibre	70g	348	8g	6g	3g	9g
Granola	63g	448	10g	17g	3g	6g
Grapenuts	81g	365	11g	2g	0g	12g
Honey Nut Flakes	87g	384	5g	4g	1g	4g
Honey Puffs	87g	355	5g	1g	0g	3g
Instant havermout (ongekookt)	65g	352	11g	7g	1g	9g
Graankussentjes	76g	339	9g	2g	0g	9g
Muesli	73g	366	9g	6g	1g	9g
Muesli (zonder toegevoegde suiker)	71g	357	10g	6g	1g	9g
Multigrain loops	81g	368	8g	4g	1g	6g
Haverkoek	69g	358	12g	2g	1g	10g
Havervlokken	60g	374	11g	8g	2g	9g
Pap (met halfvolle melk)	12g	84	5g	2g	1g	1g
Pap (met water)	9g	47	1g	1g	0g	1g
Havermout (ongekookt)	71g	381	11g	8g	1g	8g
Rozijnenkussentjes	75g	337	9g	2g	0g	11g
Ricecrispies	91g	374	6g	1g	0g	1g
Vlokken met fruit	77g	380	13g	2g	1g	3g
Spelt muesli	62g	380	9g	9g	1g	7g
Tarwekoek	73g	332	11g	2g	0g	10g
Tarwekoek, gevuld	71g	333	11g	3g	0g	12g

Fruitcocktail (uit blik op sap)



9 g KH
36 kcal

80 g

0 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
1 g vezels

1 5 p.d.



25 g KH
95 kcal

210 g

1 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
3 g vezels

1 5 p.d.

Grapefruit



10 g KH
42 kcal

228 g

1 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
2 g vezels

1 5 p.d.



10 g KH
42 kcal

140 g
1 grapefruit

1 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
2 g vezels

1 5 p.d.

Druiven (pitloos)




12 g KH
50 kcal

80 g

1 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
1 g vezels

1 5 p.d.



24 g KH
99 kcal

160 g

1 g eiwit
0 g vet
0 g verz.vet
2 g vezels

1 5 p.d.

Kipreepjes, aardappelsmileys & erwtes



19 g
KH

30 g kip, 34 g smileys,
25 g erwten

175
kcal

8 g eiwit

8 g vet

2 g verz.vet

2 g vezels



38 g
KH

60 g kip, 68 g
smileys, 50 g erwten

351
kcal

17 g eiwit

15 g vet

3 g verz.vet

5 g vezels

$\frac{1}{2}$
5 p.d.



57 g
KH

90 g kip, 102 g
smileys, 75 g erwten

526
kcal

25 g eiwit


23 g vet

5 g verz.vet

7 g vezels

1
5 p.d.

Vissticks, frites & witte bonen in tomatensaus



31 g
KH

20 g vis, 66 g
frites, 45 g bonen

188
kcal


7 g eiwit

5 g vet

1 g verz.vet

4 g vezels

$\frac{1}{2}$
5 p.d.



52 g
KH

40 g vis, 99 g
frites, 90 g bonen

322
kcal


13 g eiwit

8 g vet

2 g verz.vet

8 g vezels

1
5 p.d.



72 g
KH

60 g vis, 130 g
frites, 135 g bonen

454
kcal

19 g eiwit

12 g vet

3 g verz.vet

11 g vezels

1
5 p.d.

Kidneybonen (uit blik)

6 g
KH

40 g

1/2
5 p.d.37
kcal3 g
eiwit0 g
vet0 g
verz.vet3 g
vezels13 g
KH

80 g

1
5 p.d.74
kcal6 g
eiwit0 g
vet0 g
verz.vet7 g
vezels19 g
KH

120 g

1
5 p.d.110
kcal8 g
eiwit1 g
vet0 g
verz.vet10 g
vezels

Prei (gekookt)

1 g
KH

40 g

1/2
5 p.d.8
kcal0 g
eiwit0 g
vet0 g
verz.vet1 g
vezels2 g
KH

80 g

1
5 p.d.17
kcal1 g
eiwit1 g
vet0 g
verz.vet2 g
vezels4 g
KH

160 g

1
5 p.d.34
kcal2 g
eiwit1 g
vet0 g
verz.vet3 g
vezels

Champignons (rauw)



0g KH
40g
1/2 5 p.d.

3 kcal
0g eiwit
0g vet
0g verz.vet
0g vezels



0g KH
80g
1 5 p.d.

6 kcal
1g eiwit
0g vet
0g verz.vet
1g vezels



0g KH
120g
1 5 p.d.

8 kcal
1g eiwit
0g vet
0g verz.vet
1g vezels

Champignons (in boter gebakken)



0g KH
40g
1/2 5 p.d.

42 kcal
1g eiwit
4g vet
3g verz.vet
0g vezels



0g KH
80g
1 5 p.d.

85 kcal
1g eiwit
9g vet
6g verz.vet
1g vezels



0g KH
120g
1 5 p.d.

127 kcal
2g eiwit
13g vet
9g verz.vet
1g vezels

Naturel yoghurt



Magere naturel yoghurt



KH kcal eiwit vet verz.vet vezels

Yoghurt (per 100 g)

Kokos	2 g	55	4 g	3 g	1 g	1 g
Fruit	14 g	105	4 g	3 g	2 g	0 g
Fruit (mager)	9 g	58	5 g	0 g	0 g	0 g
Griekse	5 g	133	6 g	10 g	7 g	0 g
Griekse (vetarm)	6 g	77	7 g	3 g	2 g	0 g
Naturel	8 g	79	6 g	3 g	2 g	0 g
Naturel (vetarm)	8 g	57	5 g	1 g	1 g	0 g
Soja	13 g	73	2 g	2 g	0 g	1 g

Biefburger (met kaas)



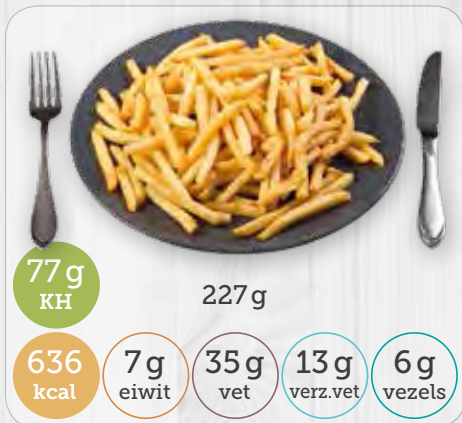
Kipburger



Vegaburger



Frites

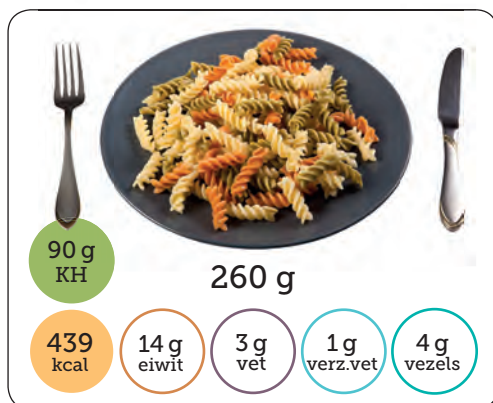
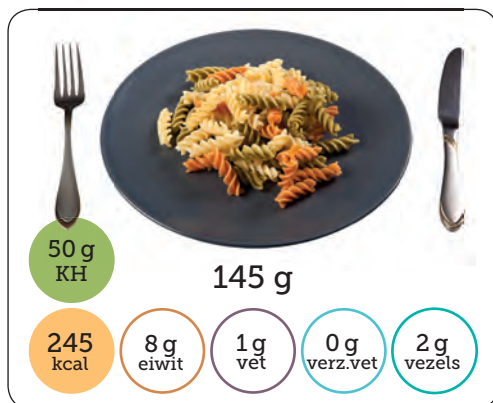


Hoeveel koolhydraten en calorieën liggen er eigenlijk op jouw bord?

Moet je letten op wat je binnenkrijgt? Met deze handige tool is dat een fluitje van een cent! De ruim 1.700 foto's van verschillende porties eten en drinken, en de uitgebreide overzichten, maken **de waardes van je maaltijd meteen visueel en gemakkelijk te vergelijken**. Ideaal voor iedereen die wil of moet afvallen, mensen met diabetes, sporters en alle bewuste eters. Neem de regie in handen en maak bewust gezondere keuzes.



Ondersteund door Diëtisten Coöperatie Nederland (DCN). Met voorwoord van Willy Gilbert-Peek, voorzitter DCN.



9 789021 568805

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen