

IJS-LIJST voor mensen met diabetes

IJsje

Gram koolhydraten per ijsje

NESTLE (o.a. in Multipacks te koop)

Brownies	25
Bum Bum aardbei	18
Cheese Cake	26
Cinderella Princess	8
Disney Chicken Little cup	13
Disney Donald	14
Disney Donald push up aardbei	15
Disney beker Pluto vanille-chocolade	9
Disney beker Donald	8
Disney Magic	11
Disney Mickey piratenbeker	8
Disney Mini Friends	9
Disney Mini Splash	5
Disney Pirates	9
Extreme aardbei	34
Extreme stracciatella	31
Extreme vanille	29
Extreme mini crème brulee / choco	7
Extreme mystere Coco Coeur Chocolat	25
Extreme mystere Vanille Coueur Mering	28
Frubeto bosvruchten	17
Fruit Joy	16
Fruit Joy mini (multipack)	8
Fruit Joy Pezitos	26
KitKat Cone ijs	30
Mega Almond / Classic / White	24
Mini Rangers vanille	17
Nestea Peach-Pêche	23
Press up cola / sinas	19
Power rangers	22
Roomijs-beker	11
Shuttle	16
Smarties Funstick	10
Smarties Pop Up	19
Speedy framboos	13
Spiderman Jelly Stick	14
Spiderman Stick	11
Sundea	32
Sundae Crunch	25
Sundea Soft Stracciatella	47
Sundea Soft Vanilla	43

IJsje

Gram koolhydraten per ijsje

OLA

Big Gum	16
Calippo sinas / cola	23
Calippo strawberry-tropical	21
Calippo Shots Batman	4
Cornetto classic	24
Cornetto aardbei	29
Cornetto bosvruchten macarpon	37
Cornetto Royal tartufo	31
Cornetto King cone	46
Festini peer / aardbei / sinaasappel	12
Frusi (alle smaken)	21
Girlie	14
Magnum Almond cone	37
Magnum classic / white / almond / strawberry	25-28
Magnum caramel & nuts	19
Pokemon secret cup	12
Raket	10
Schatkist	9
Simpsons push up	12
Simpsons beker	10
Shoots ice	10
Solero smoothie blackberry banana	18
Solero Exotic	17
Split sinas	12
Sponge Bob	14
Twister super	24
Wonderijsje	13
Hertog roomijsbeker	11
Hertog ijs light (1 bolletje van 50 g)	4

Ola mixverpakkingen Waterpret, Happymix, Footballisismo, Minibreak

De koolhydraten van de ijsjes van de multipacks komen overeen met die van de ijsjes uit de losse verkoop (bovenstaande ijsjes). De voedingswaarden van deze ijsjes staan op de verpakking vermeld.

MASTERFOODS

Bounty stick	24
Mars ijsreep	19
M&M's hoorn, vanille / choco	26
Milky Way ijsreep	11
Skittles space	13
Skittles fun up orange / cola	28
Snickers ijsreep	18
Twix ijsreep	22

IJsje

Gram koolhydraten per ijsje

Zelf in te vriezen ijsjes

Danoontje stick en Danoontje klein kwarktoetje	7
Festini Fruit ijslolly	9
Waterijs staafje (50 ml)	10
Wicky Fruitijsje	18

Zelf te maken ijsjes

Slimpie-ijs (van suikervrije limonadesiroop (met water) in vormpjes)	0
Drinkyoghurt-ijs (drinkyoghurt zonder suiker in vormpje met stokje) ± 3	

Softijs

Cornetto Soft vanille	26
Cornetto Soft choc chip, cream caramel, tiramisu coffee	33-35
Cream & crunch, bijv.: 150 g softijs	30 +
35 g M&M's	25
IJshoorn klein met softijs (gemiddeld)	16
IJshoorn groot met softijs (gemiddeld)	32
IJshoorn McDonalds	25
Sundae - aardbeien topping	37
Sundae - caramel topping	47
Sundae - chocolade topping	40
McFlurry - M&M's	50
McFlurry - Rolo	79
McFlurry - Crunch	49
N.B. ijshoorntje zonder ijs (klein/licht)	2-3

Overige ijssoorten

Roomijs / consumptie-ijs / Italiaans ijs 1 bolletje (50 g)	10
Slush puppie (200 g)	± 25

Hoe bepaal je de hoeveelheid koolhydraten van ijs van andere merken?

- Kijk op de **verpakking**: uitgaan van aantal gram ijs (niet van ml).
150 ml consumptie-ijs weegt 100 gram; dus vergelijk het gewicht van het ijsje in gram met de voedingswaarde per 100 gram.

Voorbeeld:

Op een pak Conotop-ijsjes (Euroshopper) staat: 8 x 120 ml / inhoud 555 gram.

Voedingswaarde: per 100 gram = 36 gram koolhydraten.

1 ijsje weegt niet 120 gram maar 555 gram : 8 ijsjes = 69 gram per ijsje.

1 ijsje is dan $69 : 100 \times 36 = 25$ gram koolhydraten

- Als er niets op de verpakking staat over de hoeveelheid koolhydraten, kijk dan naar een **vergelijkbaar** ijsje. Stel dat van het ijsje in bovenstaand voorbeeld geen koolhydraten op de verpakking staan, dan kun je de koolhydraten van een Cornetto opzoeken = 26 gram koolhydraten.
- Voor **waterijs** geldt: het gewicht (gram) is wel ongeveer gelijk aan de inhoud (ml). Dus 1 ml ijs is ongeveer 1 gram ijs (of dit zo is, kun je meestal terugvinden op de verpakking). 50 ml/gram waterijs = 10 gram koolhydraten. Bijvoorbeeld waterijs-dubbellikker van 60 ml = 12 gram koolhydraten
- Waterijs en consumptie-/roomijs bestaan dus beide voor 20% uit koolhydraten. Bijvoorbeeld 1 bekertje roomijs of een waterijsje met een gewicht van 70 gram is 14 gram koolhydraten.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.