

KOOLHYDRAATGETALLEN VAN DRANKEN

Koolhydraten

Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle “suikers” in de voeding. Ze leveren het lichaam energie die nodig is om goed te kunnen functioneren. Koolhydraten zijn te verdelen in de volgende groepen:

Soorten koolhydraten	Producten met koolhydraten
Zetmeel	aardappelen, brood, peulvruchten, macaroni en rijst
Melksuiker (lactose)	melk, karnemelk, yoghurt en vla*
Vruchtensuiker (fructose)	fruit en vruchtensappen*
Glucose (druivensuiker)	druiven
Suiker (sacharose)	koek, gebak, snoep, frisdrank, honing, stroop en jam

* ook in ongezoete varianten

Soort	Hoeveelheid	Calorieën	Koolhydraten (gram)
Alcoholische dranken			
Advocaat	1 glas (50 ml)	118	12
Berenburg	1 glas (35 ml)	66	-
Bier, alcoholvrij	1 glas (250 ml)	65	15
Bier, pils	1 glas (250 ml)	115	8
Campari	1 glas (35 ml)	63	4
Citroenjenever	1 glas (35 ml)	63	1
Cognac	1 glas (35 ml)	80	-
Jägermeister	1 glas (35 ml)	103	5
Jenever, oud en jong	1 glas (35 ml)	70	-
Likeur	1 glas (35 ml)	102	10
Port	1 glas (50 ml)	78	7
Rode bessenjenever	1 glas (35 ml)	64	6
Rode wijn	1 glas (100 ml)	82	3
Sherry	1 glas (50 ml)	56	2
Vermouth	1 glas (50 ml)	75	8
Vieux	1 glas (35 ml)	70	-
Whisky	1 glas (35 ml)	86	-
Witte wijn, droog	1 glas (100 ml)	67	1
Witte wijn, zoet	1 glas (100 ml)	96	6
Frisdranken en sappen			
Appelsap	1 glas (150 ml)	69	17
Diksap	1 glas (150 ml)	56	14
Druivensap	1 glas (150 ml)	96	24
Dubbeldrank	1 glas (150 ml)	81	19
Energy drink	1 blikje (250 ml)	112	28
Frisdrank (cassis, cola, tonic, 7-up)	1 glas (150 ml)	62	15
Frisdrank light	1 glas (150 ml)	51	-
Grapefruitsap	1 glas (150 ml)	51	11
Limonade	1 glas (150 ml)	62	15
Roosvicee	1 glas (150 ml)	46	11
Sinaasappelsap	1 glas (150 ml)	66	14
Sportdrink, AA-drink High Energy	1 flesje (330 ml)	218	54
Vruchtendrank, -nectar	1 glas (150 ml)	81	19
Wicky	1 pakje (200 ml)	78	10

Wicky, light	1 pakje (200 ml)	-	-
Groentensappen			
Tomatengroentesap	1 glas (150 ml)	32	6
Tomatensap	1 glas (150 ml)	24	5
Koffie en thee			
Cappuccino met suiker	1 kopje (125 ml)	42	7
Cappuccino zonder suiker	1 kopje (125 ml)	16	1
Koffie, met suiker	1 kopje (125 ml)	21	5
Koffie, zwart	1 kopje (125 ml)	-	-
Latte macchiato	1 beker (250 ml)	128	9
Thee met suiker	1 kopje (125 ml)	21	5
Thee zonder suiker	1 kopje (125 ml)	-	-
Melkdranken			
Chocolademelk, mager	1 glas (150 ml)	96	17
Chocolademelk, vol	1 glas (150 ml)	132	18
Karnemelk	1 glas (150 ml)	46	5
Melk, mager	1 glas (150 ml)	52	7
Melk, halfvol	1 glas (150 ml)	69	7
Melk, vol	1 glas (150 ml)	93	7
Milkshake	1 glas (250 ml)	192	30
Yogho-yogho/Fristi drinkyoghurt	1 glas (150 ml)	93	19
Yoghurtdrank (+ vruchten)	1 glas (150 ml)	100	13
Water			
Bronwater	1 glas (150 ml)	-	-
Mineraalwater	1 glas (150 ml)	-	-

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.