

## Lijst van voedingsmiddelen met slechte koolhydraten

---

### *Zoet*

- Koeken
- Cake
- Snoep(repen)
- Gebak
- (Gezoete) ontbijtgranen
- Zoet broodbeleg
- Chocolade
- Gekonfijt fruit
- Gezoete yoghurt en kwark
- Pudding
- Vla
- Ijs

### *Dranken*

- Frisdrank
- Light-drank
- Limonade
- Fruitsap
- (Vruchten)siroop
- Zuiveldrank
- Oplosthee
- Bier
- Wijn
- Likeur
- Energiedrank

### *Snacks*

- Chips
- Zoutjes
- Borrelnootjes
- Frieten
- Krokette
- Frikandellen
- Hamburger
- Hotdog

### *Graanproducten*

- Wit en bruin brood
- Bloem
- Witte rijst
- Witte pasta
- Pizza
- Wraps
- Tortilla's
- Taco's
- Noedels
- Crackertjes

- Toastjes
- Ontbijtgranen
- Croutons

#### *Vlees en vleeswaren*

- Worst
- Ham
- Salami
- Schnitzel
- Gemarineerde kip

#### *Soep en saus*

- Slasaus
- Satésaus
- Ketchup
- Barbecuesaus
- Soep uit blik

#### *Overige voedingsmiddelen*

- Aardappelen
- Kant-en-klare maaltijden

### **Lijst van voedingsmiddelen met weinig of geen koolhydraten**

---

#### *Groenten met weinig koolhydraten*

- Broccoli
- Courgette
- Aubergine
- Bloemkool
- Komkommer
- Tomaat
- Paprika
- Sla (alle soorten)
- Kool (alle soorten)
- Selderij
- Wortel
- Andijvie
- Spinazie
- Champignons
- Artisjok
- Asperges
- Ui

- Knoflook
- Radijs
- Bieten
- Knolraap
- Knolselderij
- Koolrabi
- Spruitjes
- Witlof
- Waterkers
- Prei
- Paksoi
- Venkel
- Raapstelen
- Postelein

*Fruit met weinig koolhydraten*

- Avocado
- Grapefruit
- Aardbeien
- Bessen (alle soorten)
- Bramen
- Frambozen
- Meloen
- Nectarines

*Peulvruchten met weinig koolhydraten*

- Sperziebonen
- Snijbonen
- Doperwtten

*Graan(producten)*

- Zilvervliesrijst
- Havermout
- Bruine rijst
- Gerst
- Rogge
- Spelt

- Bulgur

#### *Noten*

- Amandelen
- Hazelnoten
- Walnoten
- Cashewnoten
- Pistachenoten
- Pecannoten
- Macadamianoten

#### *Zaden en pitten*

- Quinoa
- Boekweit
- Amaranth
- Chiazaad
- Sesamzaad
- Lijnzaad
- Maanzaad
- Pompoenpitten
- Zonnebloemzaad
- Pijnboompitten
- Hennepzaad

#### *Zuivel*

- Naturel yoghurt
- Griekse yoghurt
- Kwark
- Ricotta
- Feta
- Mozzarella
- Eieren

#### *Voedingsmiddelen zonder koolhydraten*

- Vers vlees
- Verse vis
- Verse kip of kalkoen
- Extra vierge olijfolie

- Kokosolie
- Zout
- Azijn
- Water
- Zwarte koffie