

KOOLHYDRAATGETALLEN VAN FRUIT

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

Fruit levert koolhydraten, de hoeveelheid is afhankelijk van het soort fruit. Gemiddeld bevat een portie fruit 12 gram koolhydraten. Aanbevolen wordt om dagelijks 2 porties fruit te gebruiken.

Een portie fruit kan zijn:	Gewicht	Koolhydraten
◆ ¼ mango	70 g	10 g
◆ ½ granaatappel	75 g	13 g
◆ 1 sinaasappel	120 g	9 g
◆ 1 grapefruit	150 g	10 g
◆ 1 appel	135 g	18 g
◆ 1 kleine banaan	100 g	21 g
◆ 1 peer	150 g	18 g
◆ 1 grote perzik	110 g	9 g
◆ 1 schijf verse ananas	100 g	12 g
◆ 1 trosje druiven	125 g	21 g
◆ 1 limoen	60 g	5 g
◆ 1 citroen	65 g	2 g
◆ 1 mineola	90 g	8 g
◆ 2 mandarijnen	110 g	11 g
◆ 2 nectarines	180 g	12 g
◆ 2 kiwi's	150 g	18 g
◆ 3 pruimen	120 g	12 g
◆ 3 abrikozen	60 g	5 g
◆ 1 glas sinaasappelsap	150 ml	14 g
◆ 1 glas grapefruitsap	150 ml	11 g
◆ 1 schijf net-, suiker- of watermeloen	120 g	8 g
◆ portie aalbessen	300 g	13 g
◆ portie gram aardbeien	300 g	15 g
◆ portie frambozen	225 g	10 g
◆ portie bramen	300 g	15 g
◆ portie rode bessen	300 g	13 g
◆ portie blauwe bessen	150 g	17 g
◆ portie kersen	150 g	17 g
◆ 4 gekonfijte dadels	24 g	18 g
◆ 8 verse dadels	48 g	15 g
◆ 1 gedroogde vijg	20 g	11 g
◆ 1 verse vijg	50 g	10 g

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.

RIVAS