

KOOLHYDRATEN TABEL

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|--------------------------------|----------------|----|
| A | | |
| Aalbessen | schaaltje | 5 |
| Aardappelen, gebakken | opscheplepel | 8 |
| Aardappelen, gegratineerd | opscheplepel | 5 |
| Aardappelen, gekookt | opscheplepel | 12 |
| Aardappelkroket | per stuk | 9 |
| Aardappelpuree | opscheplepel | 7 |
| Aardappelsalade | opscheplepel | 7 |
| Aardbeien | schaaltje | 5 |
| Abrikozen, vers | per stuk | 2 |
| Achterham | voor 1 snee | 1 |
| Actimel naturel | flesje | 12 |
| Amandelbroodje | per stuk | 31 |
| Amandelen, gepeld | handje | 4 |
| Ananas, op siroop | schaaltje | 18 |
| Ananas, vers | schijf | 12 |
| Ananassap | glas | 17 |
| Andijvie, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Andijvie, rauw | schaaltje | 0 |
| Anijsshagel | voor 1 snee | 15 |
| Ansjovis, in olie | per stuk | 0 |
| Appel, met schil | per stuk | 18 |
| Appel, zonder schil | per stuk | 16 |
| Appelbol | per stuk | 66 |
| Appelflap | per stuk | 36 |
| Appelkoek | per stuk | 29 |
| Appelkrumelvlaai | per punt | 62 |
| Appelmoes | schaaltje | 36 |
| Appelsap | glas | 16 |
| Appelstroop | voor 1 snee | 8 |
| Appeltaart | punt | 41 |
| Asperges, gekookt | per stuk | 1 |
| Aubergine, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Augurken, zoetzuur | per stuk klein | 0 |
| Avocado | halve | 2 |
| B | | |
| Bacon | voor 1 snee | 0 |
| Bagel | per stuk | 39 |
| Bak- en braadvet, vast | eetlepel | 0 |
| Baklava | per stuk | 64 |
| Balisto | per stuk | 11 |
| Bambix 8-granen ontbijt | eetlepel | 2 |
| Bamibal | per stuk | 26 |
| Banaan | per stuk | 27 |
| Banketstaaf | stukje | 13 |
| Basterdsuiker, wit | eetlepel | 10 |
| Basterdsuiker, bruin | eetlepel | 10 |
| Beenham | voor 1 snee | 0 |
| Beschuit | per stuk | 7 |
| Biefstuk | stukje | 0 |
| Bieten, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Biscuitje, chocolade | per stuk | 9 |
| Biscuitje, Maria | per stuk | 4 |
| Biscuitje, tarwe met chocolade | per stuk | 10 |
| Biscuitje, volkoren | per stuk | 7 |
| Biscuitje, zout | per stuk | 2 |
| Bitter lemon | longdrinkglas | 25 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-------------------------------|----------------|----|
| Bitterbal | per stuk | 3 |
| Bladerdeeg | plak | 16 |
| Blauwe bessen | schaaltje | 11 |
| Bleekselderij, rauw | schaaltje | 1 |
| Blinde vink | per stuk | 0 |
| Bloem | eetlepel | 7 |
| Bloemkool, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Bloemkool, rauw | schaaltje | 2 |
| Boemboe | pakje | 25 |
| Boerenkool, gekookt | opscheplepel | 3 |
| Bolus | per stuk | 33 |
| Bonbon | per stuk | 8 |
| Bonen bruin/wit, gekookt | opscheplepel | 10 |
| Borrelnootjes | handje | 11 |
| Bosbessen | schaaltje | 6 |
| Bossche bol | per stuk | 17 |
| Bosuitje, rauw | per stuk | 3 |
| Boter, gezouten | voor 1 snee | 0 |
| Boter, ongezouten | voor 1 snee | 0 |
| Boterhamworst | voor 1 snee | 1 |
| Boterkoek | blokje | 11 |
| Bouillon | kop | 1 |
| Bounty | klein | 9 |
| Bramen | schaaltje | 8 |
| Brie 60+ | voor 1 toastje | 0 |
| Brinta | eetlepel | 3 |
| Broccoli, gekookt | opscheplepel | 0 |
| Brood, Blue Band Goede Start! | snee | 14 |
| Brood, bruin tarwe | snee | 15 |
| Brood, geroosterd | snee | 7 |
| Brood, krenten | snee | 19 |
| Brood, mais | snee | 16 |
| Brood, meergranen | snee | 14 |
| Brood, rogge | snee | 16 |
| Brood, suiker | snee | 27 |
| Brood, volkoren | snee | 14 |
| Brood, waldkorn | snee | 13 |
| Broodje, wit | per stuk | 21 |
| Broodje, bruin | per stuk | 21 |
| Broodje, pita | per stuk | 23 |
| Broodje, shoarma | per stuk | 24 |
| Brownie | per stuk | 34 |
| C | | |
| Café Noir | per stuk | 9 |
| Cake | plak | 13 |
| Camembert 45+ | per toastje | 0 |
| Cappuccino, zonder suiker | kopje | 1 |
| Caramelpudding | schaaltje | 34 |
| Carpaccio | voor 1 snee | 0 |
| Cassis | longdrinkglas | 25 |
| Cervelaatworst | voor 1 snee | 0 |
| Champignons, gebakken | opscheplepel | 0 |
| Cheeseburger | per stuk | 23 |
| Chips | handje | 5 |
| Chocolaatje | per stuk | 3 |
| Chocolade, melk | stukje | 3 |
| Chocolade, puur | stukje | 3 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-----------------------|---------------|----|
| Chocolade, wit | stukje | 3 |
| Chocoladekruidnootjes | 10 stuks | 12 |
| Chocolademelk halfvol | beker | 31 |
| Chocolademousse | bakje | 14 |
| Chocoladepasta | voor 1 snee | 9 |
| Chocoladepinda's | handje | 9 |
| Chocoladepudding | schaaltje | 30 |
| Chocoladevlokken | voor 1 snee | 11 |
| Cocktailsaus | sauslepel | 3 |
| Cocktailworstje | per stuk | 0 |
| Cola | longdrinkglas | 26 |
| Cornflakes | eetlepel | 3 |
| Courgette, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Cracottes naturel | per stuk | 4 |
| Crème fraîche | eetlepel | 0 |
| Croissant | per stuk | 17 |
| Cup-a-Soup | kop | 9 |

D

| | | |
|-----------------------|---------------|----|
| Dadels, vers | per stuk | 2 |
| Danoontje | bekertje | 6 |
| Dextro Energy | per stuk | 3 |
| Diksap | voor 1 glas | 14 |
| Dipsaus | sauslepel | 3 |
| Donut | per stuk | 19 |
| Doperwten | opscheplepel | 6 |
| Dressing, olie | sauslepel | 3 |
| Dressing, yoghurt | sauslepel | 3 |
| Dressing, zonder olie | sauslepel | 2 |
| Drinkyoghurt | beker | 31 |
| Drop, suikervrij | per stuk | 0 |
| Drop, zoet | per stuk | 4 |
| Drop, zout | per stuk | 3 |
| Druiven | trosje | 21 |
| Druivensap | per glas | 24 |
| Drumsticks (kip) | per stuk | 0 |
| Dubbeldrank | longdrinkglas | 32 |
| Dubbelfrisss | per glas | 25 |
| Dubbelfrisss light | per glas | 9 |

E

| | | |
|--------------------------|--------------|----|
| Ei, gebakken | per stuk | 0 |
| Ei, gekookt | per stuk | 1 |
| Eierkoek | per stuk | 18 |
| Energieriep | reep | 29 |
| Entrecote | stukje | 0 |
| Erwten (groene), gekookt | opscheplepel | 10 |
| Erwtensop met spek/worst | kop | 23 |
| Evergreen, krenten | per stuk | 12 |

F

| | | |
|---------------------------|---------------|----|
| Falafel | per stuk | 3 |
| Filet américain | voor 1 snee | 1 |
| Frambozen | schaaltje | 7 |
| Fricandea | voor 1 snee | 0 |
| Frikadel | per stuk | 6 |
| Frisdrank | longdrinkglas | 25 |
| Frisdrank light | longdrinkglas | 1 |
| Frites met mayonaise | portie | 58 |
| Frites met tomatenketchup | portie | 62 |
| Frites met zout | portie | 57 |
| Frites, oven- | opscheplepel | 23 |
| Fritessaus 35% olie | sauslepel | 3 |
| Frou frou | per stuk | 4 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-------------------------|-----------|----|
| Fruitbiscuit | per stuk | 10 |
| Fruitcocktail op siroop | schaaltje | 26 |

G

| | | |
|------------------------------|--------------|----|
| Gamba | per stuk | 0 |
| Garnalen | eetlepel | 0 |
| Garnalencocktail | per stuk | 5 |
| Gebraden gehakt | voor 1 snee | 1 |
| Gehakt, kalfs- | portie | 0 |
| Gehakt, runder-köfte, Turks | portie | 7 |
| Gehakt, runder-, mager | portie | 0 |
| Gehakt, schapen-köfte, Turks | portie | 3 |
| Gehaktbal, half om half | per stuk | 8 |
| Gehaktbal, rond | bal | 5 |
| Geitenkaas, verse | voor 1 snee | 0 |
| Geitenmelk | beker | 11 |
| Geitenvlees | stukje | 0 |
| Gekookte worst | voor 1 snee | 1 |
| Gerookte kipfilet | voor 1 snee | 0 |
| Gevulde koek | per stuk | 36 |
| Gezouten gemengde noten | eetlepel | 3 |
| GoedeMorgen! | pak | 59 |
| Goulash | opscheplepel | 1 |
| Goulashsoep | kop | 15 |
| Grapefruit | halve | 5 |
| Grillworst | voor 1 snee | 1 |
| Groente, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Groentemix, Mexico | opscheplepel | 6 |
| Groenten, roergebakken | opscheplepel | 3 |
| Gyrosvlees | portie | 0 |

H

| | | |
|----------------------------|--------------|----|
| Hachee | opscheplepel | 2 |
| Hagelslag, melk | voor 1 snee | 11 |
| Hagelslag, puur | voor 1 snee | 10 |
| Hagelslag, vruchten- | voor 1 snee | 15 |
| Halvajam | voor 1 snee | 5 |
| Halvarine, Becel pro-activ | voor 1 snee | 0 |
| Halvarine, Blue Band idee | voor 1 snee | 0 |
| Hamburger | per stuk | 1 |
| Hamlap | stukje | 0 |
| Hangop | schaaltje | 5 |
| Haring, gerookt | per stuk | 1 |
| Haring, Hollandse nieuwe | per stuk | 2 |
| Haring, zure | per stuk | 0 |
| Hartige taart | punt | 20 |
| Haverkoek | per stuk | 24 |
| Hazelnootpasta | voor 1 snee | 8 |
| Hazelnoten | 10 stuks | 1 |
| Heilbot | stukje | 0 |
| Helva, Turks fruit | per stuk | 23 |
| Hoestsnoepje | per stuk | 4 |
| Honing | voor 1 snee | 12 |
| Hummus zonder zout | snee | 2 |
| Hüttenkäse | voor 1 snee | 1 |
| Huzarensalade | bolletje | 7 |

I

| | | |
|---------------------|----------|----|
| IJs, Magnum | per stuk | 28 |
| IJs, Cornetto | per stuk | 26 |
| IJs, room- | bolletje | 19 |
| IJs, schep- | bolletje | 13 |
| IJs, soft- | per stuk | 18 |
| IJs, vruchtensorbet | bolletje | 11 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-------------------------------|----------------|----|
| IJs, water- | per stuk | 12 |
| IJs, yoghurt- | bolletje | 12 |
| IJsbergsla | schaaltje | 1 |
| IJsthee | longdrinkglas | 20 |
| IJsthee light | longdrinkglas | 0 |
| Inktvisringen, gefrituurd | per stuk | 7 |
| Italiaanse bol | bolletje | 48 |
| J | | |
| Jam | voor 1 snee | 9 |
| Jam, halva- en light | voor 1 snee | 5 |
| Jam, suikervrij | voor 1 snee | 1 |
| Japanse mix | handje | 8 |
| Jodenkoek | per stuk | 13 |
| Jus d'orange | glas | 14 |
| Jus, vet bereid met juspoeder | sauslepel | 1 |
| K | | |
| Kaas, 30+ | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, 40+ | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, Boursin | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Bressot | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Brie 50+ | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Camembert 45+ | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Cheddar | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, Edammer 40+ | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, feta | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, geraspt volvet | eetlepel | 0 |
| Kaas, gorgonzola | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Goudse volvet | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, Gruyère | voor 1 snee | 0 |
| Kaas, mascarpone | eetlepel | 0 |
| Kaas, MonChou | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Mozzarella | bolletje | 6 |
| Kaas, Parmezaanse | eetlepel | 0 |
| Kaas, Paturain | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, Philadelphia light | voor 1 snee | 1 |
| Kaas, Port Salut | voor 1 toastje | 0 |
| Kaas, smeer- (volle) | voor 1 snee | 0 |
| Kaascroissant | per stuk | 18 |
| Kaassaus | sauslepel | 1 |
| Kaassoufflé | per stuk | 15 |
| Kaaswafel | per stuk | 2 |
| Kabeljauw, gebakken/gestoofd | stukje | 1 |
| Kalfsentrecôte | stukje | 0 |
| Kalfsoester | stukje | 0 |
| Kalkoenfilet | portie | 3 |
| Karnemelk | beker | 9 |
| Katenspek | voor 1 snee | 0 |
| Kauwgom | per stuk | 1 |
| Kersen | schaaltje | 26 |
| Kerstkrans | stukje | 13 |
| Ketchup, tomaten- | sauslepel | 5 |
| Ketjap, manis | eetlepel | 8 |
| Kibbeling | portie | 3 |
| Kikkerewten, gekookt | opscheplepel | 5 |
| Kip cordon blue | per stuk | 5 |
| Kipburger | per stuk | 11 |
| Kipcorn | per stuk | 15 |
| Kipfilet | per stuk | 0 |
| Kipfilet | voor 1 snee | 1 |
| Kipnugget, gefrituurd | per stuk | 2 |
| Kipsaté met saus | stokje | 4 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|---------------------------------|----------------|----|
| KitKat | staaf | 28 |
| Kiwi | per stuk | 9 |
| Kletskep | per stuk | 3 |
| Knäckebröd | per stuk | 6 |
| Knakworst | per stuk | 0 |
| Knoflook | teen | 1 |
| Knoflooksaus | sauslepel | 3 |
| Koek, bastogne- | per stuk | 7 |
| Koek, roze | per stuk | 33 |
| Koekje, bitter- | per stuk | 7 |
| Koekje, krakeling | per stuk | 7 |
| Koekje, lange vinger | per stuk | 4 |
| Koekje, speculaas | per stuk | 7 |
| Koffie met koffiemelk en suiker | kopje | 6 |
| Koffie, zwart | kopje | 0 |
| Koffiebroodje | per stuk | 39 |
| Koffiemelk, vol | cupje | 1 |
| Kokosbrood | voor 1 snee | 12 |
| Kokoskoek | per stuk | 27 |
| Kokosmelk | beker | 7 |
| Komkommer | schaaltje | 2 |
| Konijn | stukje | 0 |
| Kookroom | eetlepel | 0 |
| Krab | voor 1 toastje | 0 |
| Kreeft | voor 1 toastje | 0 |
| Krenten | eetlepel | 8 |
| Kroepoek | 10 stuks | 6 |
| Kroket | per stuk | 11 |
| Kruidenboter | voor 1 snee | 0 |
| Kruidnootjes | handje | 7 |
| Kruimelvlaai | punt | 37 |
| Kwark, halfvol | schaaltje | 5 |
| Kwark, mager | schaaltje | 6 |
| Kwark, vol | schaaltje | 6 |
| Kwarktaart | punt | 31 |
| L | | |
| La Vache qui rit | per stuk | 1 |
| Lamsbout | per stuk | 0 |
| Lange vinger | per stuk | 4 |
| Lasagne met vlees en saus | stukje | 6 |
| Lekkerbekje | portie | 3 |
| Leverkaas, Berliner | voor 1 snee | 1 |
| Leverpastei | voor 1 snee | 0 |
| Leverworst | voor 1 snee | 0 |
| Limonadesiroop, light | voor 1 glas | 0 |
| Limonadesiroop met suiker | voor 1 glas | 15 |
| Loempia | per stuk | 28 |
| Lolly | per stuk | 10 |
| Lychee | per stuk | 2 |
| M | | |
| M&M's met chocolade | zakje | 14 |
| M&M's met pinda | zakje | 27 |
| Maaltijdsoep uit blik | kop | 15 |
| Macaroni met hamkaassaus | opscheplepel | 5 |
| Macaroni | opscheplepel | 14 |
| Macaroni, volkoren, gekookt | opscheplepel | 12 |
| Magnum | per stuk | 28 |
| Mais, gekookt | kolf | 9 |
| Maltesers | zakje | 23 |
| Mandarijn | per stuk | 5 |
| Mango | halve | 25 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|--------------------------------|--------------|----|
| Margarine, 70% vet, >17 g vvez | voor 1 snee | 0 |
| Mars | klein | 14 |
| Mars | groot | 42 |
| Marsepein | stukje | 16 |
| Marshmallows | per stuk | 4 |
| Mascarpone | eetlepel | 0 |
| Mayonaise | eetlepel | 1 |
| Melk, 0% vet | beker | 12 |
| Melk, halfvol | beker | 12 |
| Melk, karne- | beker | 9 |
| Melk, mager | beker | 12 |
| Melk, vol | beker | 11 |
| Meloen, water- | schijf | 24 |
| Mentos | per stuk | 3 |
| Mergpijpje | per stuk | 19 |
| Mie zonder saus | opscheplepel | 14 |
| Mihoen zonder saus | opscheplepel | 18 |
| Milkbreak | per stuk | 12 |
| Milkshake | beker | 29 |
| Milky Way | groot | 18 |
| Milky Way | klein | 11 |
| Minestrone-soep | kop | 6 |
| MonChoutaart | punt | 38 |
| Moorkop | per stuk | 12 |
| Mosselen, gekookt | per stuk | 0 |
| Mosterd | theelepels | 0 |
| Moussaka | opscheplepel | 4 |
| Mozzarella | bolletje | 6 |
| Muesli, krokant | eetlepel | 7 |
| Mueslibol, volkoren | bolletje | 26 |
| Muesli-koek | per stuk | 16 |
| Muesli-reep | per stuk | 13 |
| Muffin | per stuk | 22 |
| Muisjes | voor 1 snee | 15 |
| Muisjes, gestampt | voor 1 snee | 15 |
| N | | |
| Nasibal | per stuk | 26 |
| Nasivlees (varken) | portie | 0 |
| Nectarine | per stuk | 6 |
| Nibbits | handje | 7 |
| Noodles zonder saus | opscheplepel | 14 |
| Noten, gemengd, ongezoeten | handje | 4 |
| Notenpasta | voor 1 snee | 8 |
| Nougat | per stuk | 7 |
| Nuts | groot | 31 |
| Nuts | klein | 9 |
| O | | |
| Oesters | per stuk | 0 |
| Olie | eetlepel | 0 |
| Oliebol | per stuk | 27 |
| Olijven (blik/glas) | per stuk | 0 |
| Omelet | van 1 ei | 0 |
| Ongezoeten cashewnoten | 10 stuks | 4 |
| Ongezoeten pecannoten | handje | 3 |
| Ontbijtkoek | plak | 17 |
| Ontbijtkoek, volkoren | plak | 14 |
| Ontbijtkoek-reep | per stuk | 16 |
| Ossenhaas, bereid | stukje | 0 |
| Ossenworst | voor 1 snee | 0 |
| P | | |
| Paardenvlees | stukje | 0 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|---------------------------------|--------------|----|
| Paella | opscheplepel | 6 |
| Paksoi, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Palingworst | voor 1 snee | 1 |
| Pangsit | per stuk | 5 |
| Pannenkoek | per stuk | 20 |
| Pap, griesmeel- | schaaltje | 21 |
| Pap, havermout- (zonder suiker) | schaaltje | 12 |
| Paprika, gele (rauw) | per stuk | 3 |
| Paprika, groene (rauw) | per stuk | 1 |
| Paprika, rode (rauw) | per stuk | 4 |
| Passievrucht | per stuk | 1 |
| Pasta zonder saus | opscheplepel | 14 |
| Pasta, volkoren zonder saus | opscheplepel | 12 |
| Paté | voor 1 snee | 1 |
| Peer | per stuk | 16 |
| Pennywafel | per stuk | 17 |
| Pepermunt | per stuk | 3 |
| Pepernoot | 3 stuks | 6 |
| Perensap | glas | 13 |
| Perzik | per stuk | 9 |
| Perziken, op siroop | schaaltje | 18 |
| Pesto | eetlepel | 1 |
| Petitfour | groot | 19 |
| Peultjes, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Pijnboompitten | eetlepel | 2 |
| Pindakaas | voor 1 snee | 2 |
| Pinda's, gezouten | eetlepel | 3 |
| Pinda's, ongezoeten | eetlepel | 3 |
| Pindasaus | sauslepel | 6 |
| Pistachenootjes, gepeld | 10 stuks | 1 |
| Pistolet, bruin | per stuk | 21 |
| Pistolet, wit | per stuk | 24 |
| Pitabroodje | per stuk | 23 |
| Pizza hawaii | per stuk | 95 |
| Pizza met kaas en tomaat | per stuk | 84 |
| Pizza, mini | per stuk | 25 |
| Poedersuiker | eetlepel | 15 |
| Poffertje | per stuk | 3 |
| Poffertjes met boter en suiker | portie | 64 |
| Popcorn, zoet | handje | 8 |
| Prei, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Pruim | per stuk | 4 |
| Pudding, light | schaaltje | 22 |
| Pudding, chocolade- | schaaltje | 30 |
| Pudding, vanille- | schaaltje | 29 |
| Puddingbroodje | per stuk | 38 |
| R | | |
| Radijs | per stuk | 0 |
| Ragout met vlees | opscheplepel | 2 |
| Rauwe ham | voor 1 snee | 0 |
| Ravioli | opscheplepel | 6 |
| Red Bull | blikje | 28 |
| Red Bull sugarfree | blikje | 0 |
| Ribkarbonade | stukje | 0 |
| Rijst, gekookt | opscheplepel | 18 |
| Rijst, meergranen- (gekookt) | opscheplepel | 16 |
| Rijst, zilvervlies- (gekookt) | opscheplepel | 16 |
| Rijstevlaai | punt | 29 |
| Rijstwafel | per stuk | 4 |
| Rode bessen | schaaltje | 5 |
| Rodekool met appeltjes | opscheplepel | 5 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-------------------------------|--------------|----|
| Roggebrood donker | snee | 16 |
| Rookvlees | voor 1 snee | 0 |
| Rookworst | stukje | 2 |
| Room, zure | eetlepel | 1 |
| Roomboter gezouten/ongezouten | voor 1 snee | 0 |
| Roomboterkoekje | per stuk | 6 |
| Roosvicee | voor 1 glas | 11 |
| Rosbief | stukje | 0 |
| Rosbief | voor 1 snee | 0 |
| Rösti | opscheplepel | 11 |
| S | | |
| Salade, eier | voor 1 snee | 2 |
| Salade, garnalen | voor 1 snee | 1 |
| Salade, kip/kerrie | voor 1 snee | 2 |
| Salade, kipsaté | voor 1 snee | 5 |
| Salade, krab | voor 1 snee | 2 |
| Salade, tonijn | voor 1 snee | 1 |
| Salade, vlees | voor 1 snee | 2 |
| Salami | voor 1 snee | 0 |
| Sambal oelek | theelepel | 0 |
| Sandwichspread | voor 1 snee | 2 |
| Saucijzenbroodje | per stuk | 23 |
| Saus, Bolognese- met vlees | sauslepel | 2 |
| Saus, curry | sauslepel | 6 |
| Saus, frites- 35% olie | sauslepel | 3 |
| Saus, knoflook | sauslepel | 3 |
| Saus, room | sauslepel | 2 |
| Saus, saté/pinda | sauslepel | 6 |
| Saus, sla- zonder olie | sauslepel | 2 |
| Saus, tomaten | sauslepel | 2 |
| Schapenvlees | stukje | 0 |
| Scharrelei, gekookt | per stuk | 1 |
| Schnitzel, kip- gepaneerd | per stuk | 10 |
| Schnitzel | lapje | 0 |
| Schol, gebakken | per stuk | 2 |
| Schouderham | voor 1 snee | 1 |
| Schuimkoekje | per stuk | 8 |
| Schuimpje | per stuk | 5 |
| Scone | per stuk | 21 |
| Shoarmavlees | portie | 0 |
| Sinaasappel | per stuk | 9 |
| Sinas | glas | 25 |
| Sinas light | glas | 1 |
| Sla, rauw | schaaltje | 1 |
| Sla, rucola | schaaltje | 0 |
| Sla, veldsla | schaaltje | 0 |
| Slagroom met suiker | eetlepel | 2 |
| Slagroom (spuitbus) | eetlepel | 2 |
| Slagroomsoesje | per stuk | 2 |
| Slagroomtaart | punt | 29 |
| Slagroomvla | schaaltje | 22 |
| Slavink | per stuk | 1 |
| Smarties | doosje | 10 |
| Smeerpaté, mager | voor 1 snee | 2 |
| Smoothie, fruit | glas | 30 |
| Smoothie, fruit en zuivel | glas | 15 |
| Snickers | per stuk | 33 |
| Snickers Ice Cream | per stuk | 19 |
| Snijbonen, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Snijkoek | plakje | 14 |
| Snoepje | per stuk | 5 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|----------------------------------|--------------|----|
| Snoepje, suikervrij | per stuk | 0 |
| Soep, bouillon | kop | 1 |
| Soep, champignon- (gebonden) | kop | 7 |
| Soep, groente- (gebonden) | kop | 6 |
| Soep, met vlees (helder) | kop | 1 |
| Soep, noodle | kop | 29 |
| Soep, tomaten- (gebonden) | kop | 7 |
| Soep, tomatencrème | kop | 6 |
| Soepstengel | per stuk | 4 |
| Sojabonen, gekookt | opscheplepel | 5 |
| Sojamelk | beker | 1 |
| Sojayoghurt met vruchten | schaaltje | 15 |
| Sorbet | portie | 58 |
| Spa & fruit | glas | 24 |
| Spa, rood/blauw | glas | 0 |
| Spaghetti, zonder saus | opscheplepel | 14 |
| Spaghetti, volkoren zonder saus | opscheplepel | 12 |
| Spareribs | per stuk | 0 |
| Speculaas, gevulde | blokje | 16 |
| Speculaasje | per stuk | 7 |
| Speculoospasta | voor 1 snee | 11 |
| Spek, mager | lapje | 0 |
| Spekblokjes | portie | 0 |
| Spekkie | per stuk | 5 |
| Spekkoek | punt | 9 |
| Sperziebonen, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Spinazie à la crème | opscheplepel | 4 |
| Spinazie, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Sportdrink, AA-Drink High Energy | flesje | 54 |
| Sportdrink, AA-Drink Isotone | flesje | 19 |
| Sportdrink, AA-Drink Multi Nine | flesje | 43 |
| Sportdrink, AA-Drink Sportwater | flesje | 0 |
| Sportdrink, Aquarius | flesje | 35 |
| Sportdrink, Extran Energy | flesje | 49 |
| Sportdrink, Extran Hydro | flesje | 23 |
| Sprite | glas | 25 |
| Sprite light | glas | 1 |
| Spruitjes, gekookt | opscheplepel | 4 |
| Stamppot wortel en ui | opscheplepel | 11 |
| Stamppot boerenkool | opscheplepel | 14 |
| Stokbrood, bruin | sneetje | 5 |
| Stokbrood, kaas/uien | per stuk | 25 |
| Stokbrood, wit | sneetje | 5 |
| Stoofperen | schaaltje | 18 |
| Stophoest | per stuk | 2 |
| Stroopkoek | per stuk | 21 |
| Stroopwafel | extra groot | 28 |
| Sucadelap | lapje | 0 |
| Suiker | klontje | 4 |
| Suiker | theelepel | 2 |
| Suiker, poeder- | theelepel | 2 |
| Suiker, vanille- | zakje | 5 |
| Suikerbrood | snee | 27 |
| Suikerpinda's | eetlepel | 10 |
| Suikerspin | per stuk | 20 |
| Sultana hartig | per stuk | 10 |
| Sultana zoet | per stuk | 10 |
| Sushi | per stuk | 15 |
| T | | |
| Taaitaai | klein | 4 |
| Tacoschelp | per stuk | 5 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|--------------------------------|----------------|----|
| Tapenade van olijven | voor 1 snee | 1 |
| Tartaar | per stuk | 0 |
| Taugé, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Thee met suiker | glas | 6 |
| Thee met zoetje | glas | 0 |
| Thee zonder suiker | glas | 0 |
| Tic Tac | per stuk | 1 |
| Tilapia, gebakken | per stuk | 2 |
| Tiramisu | portie | 41 |
| Toastje | per stuk | 4 |
| Toffee | per stuk | 3 |
| Tomaat (blik) | per stuk | 3 |
| Tomaat in olie | per stuk | 2 |
| Tomaat, rauw | per stuk | 2 |
| Tomaat, zongedroogd | per stuk | 9 |
| Tomatenketchup | sauslepel | 5 |
| Tomatenpuree (blik) | eetlepel | 4 |
| Tomatensap | glas | 5 |
| Tompoes | per stuk | 37 |
| Tong (vis), gebakken | per stuk | 2 |
| Tonic | glas | 23 |
| Tonijn naturel (blik) | voor 1 toastje | 0 |
| Tortellini kant-en-klaar | portie | 35 |
| Tortellini met kaas | portie | 60 |
| Tortillachips | handje | 9 |
| Tuinbonen, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Turks brood | snee | 15 |
| Twix | staaf | 19 |
| Twix Ice Cream | per stuk | 21 |
| U | | |
| Ui | per stuk | 0 |
| Ui, gebakken | opscheplepel | 1 |
| Ui, gekookt | opscheplepel | 2 |
| Ui, rauw | eetlepel | 1 |
| Uitjes, gefrituurd | eetlepel | 2 |
| Uitjes, zilver- | 5 stuks | 1 |
| Up drank | glas | 25 |
| V | | |
| Valess, gepaneerd (rauw) | per stuk | 10 |
| Valess, gevuld met kaas (rauw) | per stuk | 13 |
| Vanillepudding | schaaltje | 29 |
| Vanillesuiker | zakje | 5 |
| Vanilleyoghurt, halfvol | schaaltje | 20 |
| Varkensfilet | stukje | 0 |
| Varkensfricandeau | stukje | 0 |
| Varkenshaas | stukje | 0 |
| Varkensoester | stukje | 0 |
| Varkenspoellet | portie | 0 |
| Varkenssaté met saus | stokje | 3 |
| Varkensschouderlappen | per stuk | 0 |
| Vegetarisch rul gehakt | portie | 7 |
| Vegetarisch worstje | per stuk | 2 |
| Vegetarische burger, rauw | per stuk | 8 |
| Vegetarische groentenschijf | per stuk | 5 |
| Vegetarische hamburger | per stuk | 8 |
| Vegetarische nugget | per stuk | 3 |
| Vegetarische schnitzel | per stuk | 10 |
| Venkel, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Vermicellisoep | kop | 6 |
| Vietnamese loempia | per stuk | 9 |
| Vijgen, gedroogd | per stuk | 10 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|--------------------------------|--------------|----|
| Vijgen, vers | per stuk | 10 |
| Visburger, gebakken | per stuk | 6 |
| Visnugget, gebakken | per stuk | 4 |
| Visschnitzel, gebakken | per stuk | 10 |
| Visstick, gebakken | per stuk | 4 |
| Vla, chocolade-, mager | schaaltje | 23 |
| Vla, chocolade-, vol | schaaltje | 22 |
| Vla, Optimel, mager | schaaltje | 13 |
| Vla, vanille-, mager | schaaltje | 20 |
| Vla, vanille-, vol | schaaltje | 20 |
| Vlaflip, Campina | schaaltje | 20 |
| Vlammetje | per stuk | 3 |
| Vlokken, melk | voor 1 snee | 11 |
| Vlokken, puur | voor 1 snee | 11 |
| Volkoren knäckebröd | per stuk | 6 |
| Volkorenbroodje, zacht | per stuk | 20 |
| Vruchten op eigen sap | schaaltje | 13 |
| Vruchten op siroop | schaaltje | 19 |
| Vruchten op water | schaaltje | 10 |
| Vruchtendessertsaus | sauslepel | 14 |
| Vruchtendrank, tweedrank | glas | 19 |
| Vruchtenkoekje | per stuk | 8 |
| Vruchtensap | glas | 17 |
| Vruchtensap, CoolBest Original | glas | 17 |
| Vruchtentaart met slagroom | punt | 26 |
| Vruchten thee zonder suiker | glas | 0 |
| Vruchtenyoghurt | schaaltje | 8 |
| W | | |
| Wafel, Luikse | per stuk | 29 |
| Walnoten | per stuk | 0 |
| Water | glas | 0 |
| Wicky | pakje | 20 |
| Wicky light | pakje | 10 |
| Wienerschnitzel | per stuk | 6 |
| Winegum met drop | per stuk | 2 |
| Winegums | per stuk | 4 |
| Witlof | opscheplepel | 2 |
| Witlof, rauw | opscheplepel | 2 |
| Witte kool, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Witte kool, rauw | schaaltje | 2 |
| Wokkels | handje | 3 |
| Worst | voor 1 snee | 0 |
| Worstenbroodje | per stuk | 26 |
| Wortelen, gekookt | opscheplepel | 3 |
| Wortelen, rauw | schaaltje | 4 |
| Wortelsap | klein glas | 10 |
| Y | | |
| Yakult | flesje | 10 |
| Yam, gekookt | stuk | 36 |
| Yoghurt & vla | schaaltje | 20 |
| Yoghurt met vruchten, mager | schaaltje | 20 |
| Yoghurt met vruchten, Optimel | schaaltje | 8 |
| Yoghurt, Griekse, vol | schaaltje | 5 |
| Yoghurt, halfvol | schaaltje | 6 |
| Yoghurt, mager | schaaltje | 6 |
| Yoghurt, room- met vruchten | schaaltje | 23 |
| Yoghurt, room-, Grieks | bakje | 8 |
| Yoghurt, soja- met vruchten | schaaltje | 15 |
| Yoghurt, vanille-, halfvol | schaaltje | 20 |
| Yoghurt, vol | schaaltje | 5 |
| Yoghurt, vol met vruchten | schaaltje | 21 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|-----------------------------------|----------------|----|
| Yoghurt, vol, Vifit, naturel | schaaltje | 6 |
| Yoghurtdrink met vruchten, Yomild | beker | 28 |
| Yoghurtdrink met zoetstof | beker | 10 |
| Yoghurtdrink met zoetstof, Fristi | beker | 9 |
| Yoghurtdrink, Becel pro-activ | flesje | 6 |
| Yoghurtdrink, Optimel | beker | 10 |
| Yoghurtdrink, Vifit | beker | 10 |
| Yoghurtdrink, vruchten, Vifit | beker | 9 |
| Yoghurtijs | bolletje | 12 |
| Yoghurtsnack, Breaker | stuk | 29 |
| Yoghurtsnack, Breaker Light | stuk | 10 |
| Yogonaise | sauslepel | 3 |
| Yomild drink, naturel | beker | 10 |
| Z | | |
| Zalm, gegrild | moot | 0 |
| Zalm, gekookt | moot | 0 |
| Zalm, gerookt | voor 1 toastje | 0 |
| Zeewolf, gekookt | stukje | 0 |
| Zemelen | eetlepel | 1 |

| Voedingsmiddel | Eenheid | Kh |
|---------------------------|--------------|----|
| Zilveruitjes | 5 stuks | 1 |
| Zilvervliesrijst, gekookt | opscheplepel | 16 |
| Zoen | per stuk | 11 |
| Zoetzure saus | sauslepel | 2 |
| Zonnebloemolie | eetlepel | 0 |
| Zonnebloempitten | eetlepel | 2 |
| Zout | theelepel | 0 |
| Zout biscuitje (TUC) | per stuk | 2 |
| Zout koekje | per stuk | 4 |
| Zoute stokjes | 10 stuks | 1 |
| Zuivelspread light | voor 1 snee | 1 |
| Zure room | eetlepel | 1 |
| Zure zult | voor 1 snee | 0 |
| Zuurkool, gekookt | opscheplepel | 1 |
| Zuurkool, rauw | opscheplepel | 0 |
| Zuurtje | per stuk | 5 |
| Zuurtje, suikervrij | per stuk | 0 |
| Zwaardvis | stukje | 0 |
| Zwarte bessen | schaaltje | 8 |

