



Traktatielijst

Gemiddeld aantal koolhydraten (in grammen) per voedingsmiddel

Appel	14	Milky way	22
Augurk/uitjes	0	Mini mars, mini milky way	12
Banaan	18	M&M (zakje 50 gram)	35
Banketstaaf (25 gram)	11	M&M (10 stuks)	7
Biscuitje	4	Oliebol	20
Biscuitje (volkoren)	7	Pannenkoek	27
Bitterbal	5	Pinda's / Nootjes	0
Cake, 1 plak	13	Pepernoot	1
Chips (de helft van het gewicht)		Ranja, Roosvicee (per glas)	21
Chocoladekoekje	7	Rijstwafel	5
Chocoladereep (45 gram)	25	Rozijnen (per doosje)	7
Chocoprins	17	Schuimpje	4
Dextro (1 tablet)	3	Sinaasappel	13
Dropje (per stuk)	4	Smarties (zakje 10 gram)	7
Eierkoek	22	Snoepjes per 2 stuks	5
Evergreen (per stuk)	13	Spekkie	5
Kaas	0	Stroopwafel	20
Kitkat (1 staafje)	7	Suikervrij drinken(Diaran of light)	0
Komkommer	0	Suiker (per klontje of theelepel)	5
Lolly	14	Sultana (per stuk)	11
Mandarijntje	6	Taaitaai	12
Mars	41	Toffee	4