

## Aantal koolhydraten in december'lekkers'

	Hoeveelheid	Koolhydraten
Amuse, vlees, vis, ei	1 stuks, lepeltje/glaasje	0
Appelbeignet van de kraam	1 stuks, 90 gr	34
Appelbeignet, zelfgemaakt	1 stuks, 70 gr	12
Appelflap	1 stuks, 100 gr	39
Appeltaart	Punt, 100 gr	41
Banketstaaf	1/8, 35 gr	17
Chocolade	Stukje, 5 gr	3
Chocolademelk	Beker, 250 ml	31
Croissant	1 stuks, 40 gr	18
Croissant, groot	1 stuks, 57 gr	26
Croissant, mini/party	1 stuks, 10 gr	5
Croissant, fijn lijntje (KHarm)	1 stuks, 50 gr	6
Gevulde speculaas	Klein stukje, 30 gr	15
Krentenbol	Bolletje, 65 gr	34
Kruidnoten (krokant)	5 stuks, 5 gr	3
Mandarijntje	1 stuks, 60 gr	6
Marsepein	1 aardappeltje, 6 gr	4
Noten, gemengd	1 eetlepel, 20 gr	3
Oliebol	1 stuks, 65 gr	27
Oliebol met krenten/rozijnen	1 stuks, 70 gr	31
Ontbijkoek	1 plak, 25 gr	18

Pannenkoek, naturel	1 stuks, 70 gr	20
Pepernoten (zacht)	5 stuks, 5 gr	3
Petit four, crème au beurre	1 stuks, 25 gr	10
Petit four, slagroom	1 stuks, 25 gr	7
Pistolet	1 stuks, 50 gr	26
Rode bessen	Schaaltje, 100 gr	5
Roomijs	Bolletje, 50 gr	19
Sinaasappel	Stuks, 120 gr	13
Slagroom met suiker	Eetlepel, 10 gr	2
Speculaasje	Stuks, 10 gr	7
Stokbrood	1 sneetje, 10 gr	5
Suikerklontje	Klontje, 5 gr	5
Taaitaai, mini	Stuks, 8 gr	5
Tahoe	Plak, 75 gr	1
Varkenshaas	Portie, 75 gr	0
Vis	Portie, 75 gr	0
Worstenbroodje	Stuks, 75 gr	26
Yoghurtijs	Bolletje, 50gr	13

Bron: Harriette Verkoelen