Koolhydratentabel

Netto koolhydraten (totaal min vezels) per 100 g van een product zoals je het eet, en in een gebruikelijke portie. Een cup of glas is hier een Amerikaanse maatbeker van ongeveer 240 ml.

Dit zijn de 85 producten waarnaar het meest wordt gezocht. Alle 400 producten: soba-app.com/nl/voedingsmiddelen/

Product	Per 100 g, g	Portie	Koolhydraten, g
Granen, aardappelen en peulvruchten			
Aardappelpuree (met melk en margarine)	15,4	1 cup (210 g)	32,4
Boekweitgrutten (gekookt)	17,2	1 cup (168 g)	29,0
Bulgur (gekookt)	14,1	1 cup (182 g)	25,6
Couscous (gekookt)	21,8	1 cup (157 g)	34,3
Gierst (gekookt)	22,4	1 cup (174 g)	38,9
Griesmeelpap (met water bereid)	10,1	1 cup (240 g)	24,3
Havermoutpap (met water bereid)	10,3	1 cup (234 g)	24,1
Havermoutvlokken (droog)	57,6	1 cup (81 g)	46,7
Kikkererwten (gekookt)	19,8	1 cup (164 g)	32,5
Linzen (gekookt)	12,2	1 cup (198 g)	24,2
Maïszetmeel	90,4	¼ cup (32 g)	28,9
Pasta (gekookt)	29,1	2 cups (248 g)	72,1
Quinoa (gekookt)	18,5	1 cup (185 g)	34,2
Spelt (gekookt)	22,5	1 cup (194 g)	43,7
Tarwebloem	73,6	½ cup (63 g)	46,4
Tofu	1,6	1 cup (124 g)	1,9
Witte rijst (gekookt)	27,8	1 cup (158 g)	43,9
Zoete aardappel (uit de oven)	17,4	1 stuk (groot) (180 g)	31,3
Brood en crackers			
Broodje	50,4	2 stuks (114 g)	57,5
Witbrood	46,7	2 plakken (58 g)	27,1
Fruit en bessen			
Aardbeien	5,7	1 cup (144 g)	8,2
Abrikoos	9,1	3 stuks (105 g)	9,6
Ananas	11,7	1 cup (165 g)	19,3
Appel	11,4	1 stuk (middelgroot) (182 g)	20,8
Appelmoes (ongezoet)	10,2	1 cup (244 g)	24,8
Avocado	1,8	1 stuk (201 g)	3,7
Banaan	20,2	1 stuk (middelgroot) (118 g)	23,9
Bosbessen	12,1	1 cup (148 g)	17,9
Bramen	4,3	1 cup (144 g)	6,2
Citroen (zonder schil)	6,5	1 stuk (klein) (58 g)	3,8
Dadels (gedroogd)	68,3	2 stuks (48 g)	32,8
Druiven	17,2	20 stuks (98 g)	16,9
Frambozen	5,4	1 cup (123 g)	6,7
Granaatappel (pitjes)	14,7	1 cup (174 g)	25,6
Grapefruit	9,1	1 stuk (246 g)	22,3
Kersen	13,9	1 cup (154 g)	21,4
Kiwi	11,7	2 stuks (138 g)	16,1
Kokosnoot (vers vruchtvlees)	6,2	1 stuk (45 g)	2,8
Limoen	7,7	2 stuks (134 g)	10,4
Mandarijn	11,5	1 stuk (middelgroot) (88 g)	10,2
Mango	13,4	1 cup (165 g)	22,1
Peer	12,1	1 stuk (middelgroot) (178 g)	21,6
Pruim	10,0	2 stuks (132 g)	13,2
Sinaasappel	9,4	1 stuk (131 g)	12,2
Watermeloen	7,1	1 partje (286 g)	20,4

Product	Per 100 g, g	Portie	Koolhydraten, g
Groenten			
Asperges (gekookt)	2,1	½ cup (90 g)	1,9
Bloemkool (gekookt)	1,8	1 cup (124 g)	2,2
Broccoli (gekookt)	3,9	1 cup (156 g)	6,1
Courgette (rauw)	2,1	1 stuk (middelgroot) (196 g)	4,1
Doperwten (gekookt)	9,8	1 cup (160 g)	15,6
Knoflook (rauw)	31,0	3 stuks (9 g)	2,8
Komkommer	3,1	1 stuk (301 g)	9,4
Pompoen (gekookt)	3,8	1 cup (245 g)	9,3
Rode biet (gekookt)	8,0	1 cup (170 g)	13,5
Rode paprika (rauw)	3,9	1 stuk (middelgroot) (119 g)	4,7
Sperziebonen (gekookt)	4,7	1 cup (125 g)	5,9
Spinazie (rauw)	1,4	2 cups (60 g)	0,9
Suikermaïs (gekookt)	18,6	½ cup (75 g)	13,9
Tomaat	2,7	1 stuk (middelgroot) (123 g)	3,3
Ui (rauw)	7,6	1 stuk (middelgroot) (110 g)	8,4
Wortel (rauw)	6,8	1 stuk (middelgroot) (61 g)	4,1
Zuurkool	1,4	1 cup (142 g)	2,0
Zuivel			
Griekse yoghurt (mager)	3,9	1 bekertje (200 g)	7,9
Volle melk (3,25% vet)	4,8	250 ml (258 g)	12,4
Gebak			
Cheesecake	25,1	1 groot stuk (125 g)	31,4
Croissant	43,2	1 stuk (middelgroot) (57 g)	24,6
Kaaspizza	26,8	2 stukken (162 g)	43,4
Snoep, snacks en noten			
Amandelen	9,1	23 stuks (28 g)	2,5
Cashewnoten (geroosterd)	29,7	28 g	8,3
Honing	82,2	1 el (21 g)	17,3
Jam	67,8	1 el (20 g)	13,6
Pinda's (geroosterd)	12,9	28 g	3,6
Pompoenpitten (gepeld)	4,7	28 g	1,3
Popcorn (zonder vet gepoft)	63,3	4 cups (32 g)	20,2
Suiker	100,0	2 tl (8,4 g)	8,4
Vanille-ijs	22,9	1 cup (132 g)	30,2
Dranken			
Bier	3,6	300 ml (301 g)	10,7
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5
Rode wijn	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Witte wijn	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Wodka (40%, geldt ook voor gin, rum en whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0
Kant-en-klaarmaaltijden, soepen en worst			
Ham (in plakken)	2,3	2 plakken (56 g)	1,3
Lasagne (met gehaktsaus)	13,7	1 groot stuk (255 g)	34,8
Fastfood			
Cheeseburger (met sauzen)	23,6	2 stuks (254 g)	59,8
Hamburger (met sauzen)	27,8	2 stuks (194 g)	53,9

Dit zijn referentiewaarden. Bepaal je insulinedosis samen met je arts.

Bronnen: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Datum: 6 november 2026 · soba-app.com

Download in de App Store

Tabel glykemische index en glykemische lading

GL van een gebruikelijke portie: GL = GI × koolhydraten van de portie ÷ 100. 10 of minder: laag, boven 10 en onder 20: gemiddeld, 20 en hoger: hoog. 174 van de 195 producten met een gemeten GI, waarnaar het meest wordt gezocht. Alle producten: soba-app.com/nl/voedingsmiddelen/

* Deze waarde bevat metingen uit de tweede tabel van het artikel: studies met afwijkingen van de methode, zoals weinig deelnemers, deelnemers met diabetes of een grote spreiding. Gebruik deze waarde alleen als ruwe richtlijn.

Product	GI	Portie, g	GL
Granen, aardappelen en peulvruchten			
Aardappelpuree (met melk en margarine)	79	210	26
Bakbanaan (groen, gekookt)	39	137	14
Baked beans (uit blik)	48	254	21
Boekweitgrutten (gekookt)	53*	168	15
Bulgur (gekookt)	48*	182	12
Cornflakes	80	56	38
Couscous (gekookt)	65	157	22
Eiernoedels (gekookt)	52	160	20
Friet (uit de oven)	65	148	25
Gedroogde linzen	16	96	8
Gedroogde pasta	52	114	42
Gekookte aardappelen (geschild)	73	167	22
Gepofte aardappel (met schil)	88	173	29
Gepofte rijst	89	28	22
Gierst (gekookt)	81	174	32
Glasnoedels (droog)	30	70	18
Granola	53	61	15
Griesmeelpap (met water bereid)	67*	240	16
Havermoutpap (met water bereid)	58	234	14
Havermoutvlokken (droog)	58	81	27
Hummus	19	30	1
Instant havermoutpap (met water)	82	234	19
Kidneybonen (gekookt)	40	177	11
Kikkererwten (gekookt)	37	164	12
Limabonen (gekookt)	33*	170	10
Linzen (gekookt)	16	198	4
Mexicaanse bonenpuree (uit blik)	38	238	9
Mihoen (gekookt)	46	176	19
Muesli	55	110	40
Mungbonen (gekookt)	42	202	10
Ongekookte gierst	81	100	52
Ongekookte witte rijst	62	93	45
Parboiled rijst (gekookt)	64	158	25
Parelgort (gekookt)	34	157	13
Pasta (gekookt)	52	248	37
Pintobonen (gekookt)	29*	171	9
Polenta (met water bereid)	72	257	26
Quinoa (gekookt)	53	185	18
Spliterwten (gekookt)	34*	196	9
Volkorenpasta (gekookt)	53	234	32
Wilde rijst (gekookt)	58*	164	19
Witte bonen (gekookt)	31	179	10
Witte rijst (gekookt)	62	158	27
Zilvervliesrijst (gekookt)	66	202	32
Zoete aardappel (uit de oven)	88	180	28
Zwarte bonen (gekookt)	26*	172	7
Brood en crackers			
Bagel	70*	105	37
Brood zonder gluten	59	70	17
Broodje	74*	114	43
Burgerbroodje	64	88	27
Chapati	57	136	32
Engelse muffin	77	114	36
Haverbrood	65	54	16
Knäckebröd	66*	22	8
Maïstortilla	51	48	9
Meergranenbrood	56	52	10
Melbatoast	64	30	13
Naan	71	90	31
Pitabrood	72	60	23
Pompernikkel	49	52	10
Rijstwafels	76	18	11
Roggebrood	60	64	16
Soepstengels	66	50	22
Stokbrood	66	57	19
Tarwetortilla	34*	72	11
Volkorenbrood	75	64	18
Volkorentortilla	50	82	15
Witbrood	73	58	20
Zachte pretzel	73	115	57
Zoute crackers	64	30	14
Fruit en bessen			
Aardbeien	40	144	3
Abrikoos	38	105	4
Ananas	61*	165	12
Appel	44	182	9
Banaan	52	118	12
Bosbessen	53	148	9
Cantaloupe	60	138	6
Dadels (gedroogd)	54	48	18
Druiven	54	98	9
Gedroogde abrikozen	44	42	10
Gedroogde appels	36	43	9
Gedroogde cranberries (gezoet)	62	40	19
Gedroogde pruimen	35	48	10
Gedroogde vijgen	58	42	13
Grapefruit	26*	246	6
Guava	29	165	4
Kaki	61	336	31
Kersen	46*	154	10
Kiwi	53*	138	9
Lychee	57	96	8
Mandarijn	52	88	5
Mango	48	165	11
Nectarine	43	142	5
Papaja	38	157	5
Peer	29	178	6
Perzik	54*	150	7
Perziken uit blik (op siroop, uitgelekt)	64	146	16
Pomelo	75*	190	12
Pruim	39*	132	5
Rozijnen	55	36	15
Sinaasappel	45	131	6
Watermeloen	50	286	10
Zure kersen	22*	155	4
Groenten			
Doperwten (gekookt)	36	160	6
Gekookte wortels	32	78	1
Maïs uit blik (uitgelekt)	53	164	11
Pastinaak (gekookt)	52	160	11
Rode biet (gekookt)	64*	170	9
Suikermaïs (gekookt)	53	75	7
Wortel (rauw)	26*	61	1
Zuivel			
Gecondenseerde melk (gezoet)	61	39	13
Vruchtenyoghurt (mager)	36	170	12
Gebak			
Bladerdeeg (gebakken)	56	40	10
Bosbessenmuffin	50	113	29
Boterkoekjes	53	30	11
Chocoladetaart (met glazuur)	41	138	29
Croissant	56	57	14
Cupcake (verpakt, chocolade, met roomvulling)	58	100	33
Engelencake	67*	56	21
Geglazuurde donut	75	64	22
Grahamcrackers	75*	28	16
Haverkoekjes	54	36	13
Kaaspizza	56*	162	24
Pancakes	69	114	21
Pondscake	55*	98	29
Sponscake	46*	76	21
Wafels (uit de diepvries, getoast)	77*	66	24
Snoep, snacks en noten			
Ahornsiroop	54	40	14
Bruine suiker	71*	14	10
Cashewnoten (geroosterd)	22	28	2
Cheese puffs	63	57	19
Chips	55	57	16
Choco-ijs	37	132	13
Chocoladepudding	49	108	12
Gelei (uit een pakje)	53	270	20
Gomsnoep	76	44	33
Harde snoepjes	70*	18	12
Honing	60	21	10
Jam	61	20	8
Marshmallows	65	29	15
Melkchocolade	45	44	11
Pinda's (geroosterd)	18*	28	1
Pistachenoten (geroosterd)	28*	28	1
Poedersuiker	66	8	5
Popcorn (zonder vet gepoft)	62	32	13
Pretzels	84	60	39
Pure chocolade (70–85% cacao)	29	51	5
Rijstebrij	49	172	15
Suiker	66	8,4	6
Tortillachips	42	57	15
Vanille-ijs	38	132	11
Vanillepudding	40	110	10
Witte chocolade	41	85	21
Yoghurtijs	51	174	19
Dranken			
Aardbei-bananensmoothie (met magere yoghurt)	42	391	23
Ananassap	47*	212	13
Appelsap	46	210	11
Chocolademelk (met halfvolle melk)	31	264	9
Cola	66	343	23
Druivensap	63	214	20
Ginger ale	65	340	19
Grapefruitsap	49*	209	9
Limonade	59	345	21
Sinaasappelsap	48	210	10
Sojamelk	37	259	5
Wortelsap	43	200	7
Kant-en-klaarmaaltijden, soepen en worst			
Erwtensoep (met ham)	61*	380	24
Gebakken rijst (zonder vlees)	80	137	35
Macaroni met kaas	65*	189	27
Marinarasaus	23	132	2
Pierogi (met aardappel of kaas)	50*	228	33
Tomatensoep	52	372	13
Fastfood			
Hash browns	56	106	16
Pepperonipizza	56*	254	32

Dit zijn referentiewaarden. Bepaal je insulinedosis samen met je arts.

Bronnen: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Datum: 6 november 2026 · soba-app.com

Download in de App Store