

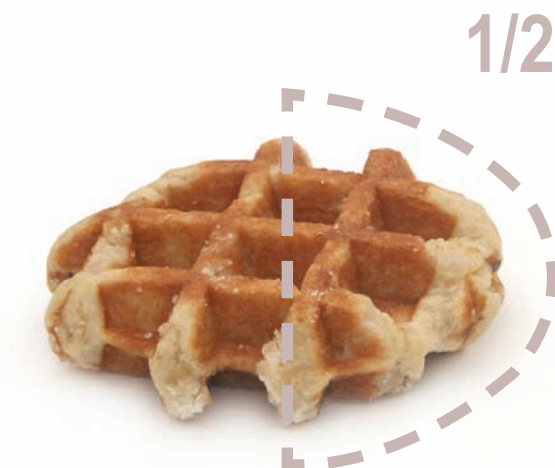
Snoep en zoetstoffen

In het volgende hoofdstuk vind je enkele voorbeelden terug van lekkernijen uit het topje van de voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen zijn niet noodzakelijk voor het leven, maar maken het soms wel aangenamer. Alhoewel "snoep" vaak toegevoegde suiker bevat, kan het af en toe ingepast worden in de voeding van mensen met diabetes. Producten "zonder suiker" kunnen gemakkelijker ingeschakeld worden maar we moeten de analyse aandachtig bestuderen. Indien fructose gebruikt wordt als zoetstof, zal de glycemische beïnvloeding trager zijn dan met sucrose, maar de totale hoeveelheid koolhydraten moet wel geteld worden. Polyolen als zoetstof worden meestal niet meegeteld, maar sommige polyolen (bijvoorbeeld maltitol) hebben een effect op de bloedsuikerwaarden. De totale hoeveelheid polyolen per koolhydraatportie is echter vaak klein en de glycemische index van polyolen is laag. Een grote hoeveelheid polyolen heeft een laxerende werking. Dit limiteert vanzelf de portiegrootte van sommige producten.

Aspartaam heeft uiteraard geen invloed op de bloedsuikerwaarden.

Vergeet we niet dat voedingsmiddelen "zonder suiker" wel zetmeel (bijvoorbeeld koekjes, cake,...) en dus een belangrijke hoeveelheid koolhydraten, kunnen bevatten.

Indien we ook op ons gewicht moeten letten, mogen we niet vergeten dat deze extraatjes vaak een belangrijke hoeveelheid vetten en dus energie aanbrengen. Genieten, maar met mate, zal dus steeds de boodschap blijven; voor iedereen; met of zonder diabetes.



Hoewel het gewicht van deze wafel verschillend kan zijn afhankelijk van het merk, kunnen we algemeen stellen dat één stuk goed is voor ongeveer 2 koolhydraatporties. Om een juist beeld te krijgen is het bestuderen van de analyse op de verpakking de beste oplossing. De calorische aanbreng (200-250 kcal) kan niet over het hoofd gezien worden! Een exact idee krijgen van de glycemische beïnvloeding is niet eenvoudig. Uitgaande van de samenstelling en ondermeer de belangrijke hoeveelheid vet kan een gemiddelde waarde vooropgesteld worden. Deze waarde zal echter dichterbij de snelle GI liggen dan bij de trage GI!

1 KH portie

23 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

6,4 g Sucrose

0 g Lactose

6,1 g Zetmeel

0,7 g Vezels

5,4 g Vetten

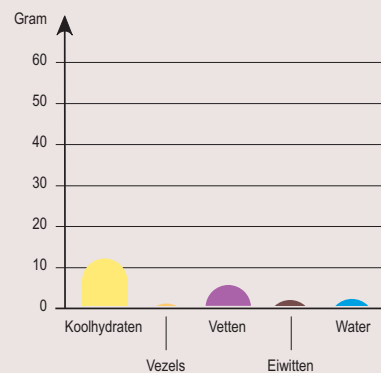
1,9 g Verzadigd vet

3,5 g Onverzadigd vet

1,4 g Eiwitten

1,9 g Water

104 kcal / 437 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

21 g

1/3 stuk

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

6,8 g Sucrose

0 g Lactose

5,7 g Zetmeel

1,7 g Vezels

5,1 g Vetten

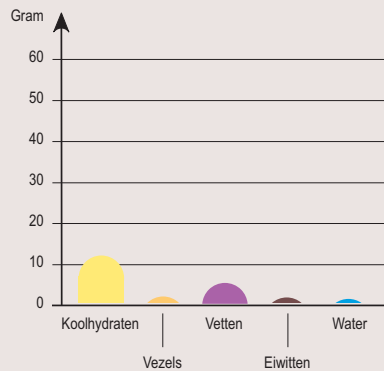
0,7 g Verzadigd vet

4,4 g Onverzadigd vet

1,2 g Eiwitten

1 g Water

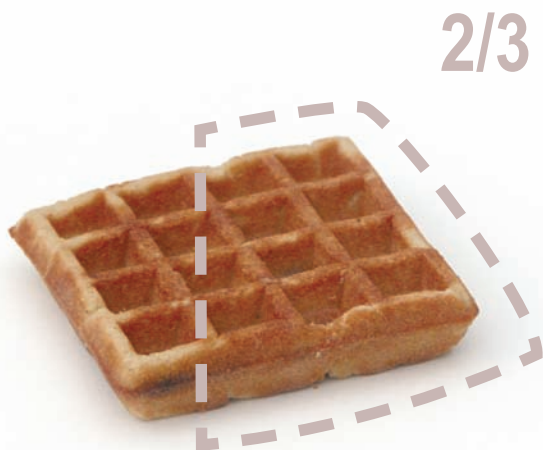
98 kcal / 409 kJ



GI = gemiddeld



Het totale gewicht van een wafel met chocolade is hoger dan het gewicht van de variatie zonder chocolade en bedraagt ongeveer 60 g. De calorische aanbrenge, evenals het totaal gehalte koolhydraten per 100 g, ligt in dezelfde grootte-orde. Gemiddeld kunnen we stellen dat 1/3 van de wafel goed is voor één koolhydraatportie. Een wafel tussendoor zal dus ongetwijfeld een stijging van de glycemie veroorzaken. Indien ons gewicht belangrijk is, weten we dat een aanbrenge van ongeveer 300 calorieën niet te verwaarlozen is. De vetzuursamenstelling wordt bepaald door de samenstelling van de gebruikte vetstof. De glycemische index is moeilijk exact te bepalen maar uitgaande van de samenstelling kan een gemiddelde (maar dichter naar 70) waarde vooropgesteld worden.



Deze droge vanillewafel levert een belangrijke hoeveelheid koolhydraten en energie. De grootte van een wafel kan sterk verschillen afhankelijk van het merk. De hier voorgestelde wafel weegt ongeveer 38 g en levert bijna 20 g koolhydraten. Een klein individueel verpakt wafeltje zal ongeveer 28 g wegen en iets meer dan één koolhydraatportie leveren. Een grote zachte wafel kan tot 55 g wegen en levert dan 2,5 koolhydraatporties. Een goed idee krijgen van het gewicht is dus essentieel om een juiste interpretatie te kunnen maken. De glycemische index is moeilijk precies te bepalen maar in de ingrediëntenlijst vinden we terug dat glucosestroop (hoogste GI) gebruikt wordt. Met deze wetenschap en uitgaande van gelijkaardige producten in de internationale lijst besluiten we hier een waarde "hoog" voorop te stellen.

1 KH portie

23 g

2/3 stuk

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

x g vezels

5,7 g Vetten

1,9 g Verzadigd vet

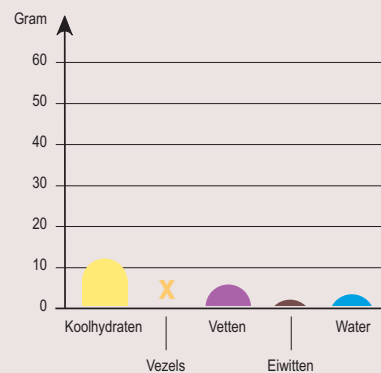
3,8 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

3 g Water

(x = onbekend)

107 kcal / 447 kJ



GI = hoog

1 KH portie

38 g

2/3 stuk

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

5 g Sucrose

0,5 g Lactose

7 g Zetmeel

0,7 g vezels

3,3 g Vetten

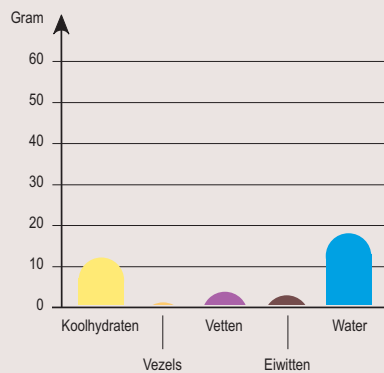
1,6 g Verzadigd vet

1,7 g Onverzadigd vet

2,5 g Eiwitten

18 g Water

89 kcal / 371 kJ

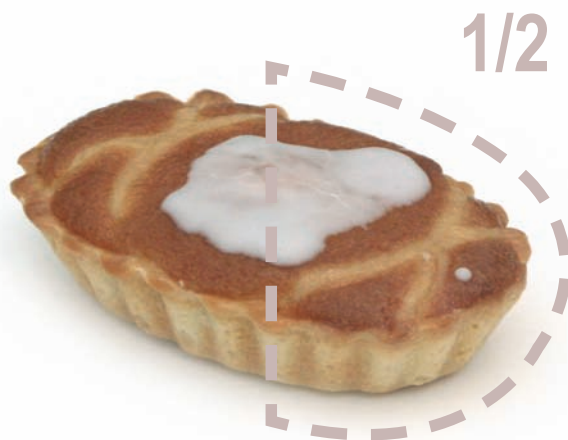


GI = 67

2/3



Een gemiddelde, vers bereide pannenkoek weegt ongeveer 50 - 60 g. Dit betekent dat 2/3 ongeveer één koolhydraatportie levert. Anders gesteld: een pannenkoek is goed voor ongeveer 20 g koolhydraten. Uiteraard eten we nooit een pannenkoek als dusdanig. De extra confituur, siroop of bruine suiker levert eveneens een belangrijke hoeveelheid koolhydraten. Die zijn in de analyse niet meegeteld. Ook de glycemische index van 67 is enkel voor de pannenkoek. Eten we een pannenkoek met boter dan levert dit natuurlijk geen extra koolhydraten maar wel een belangrijke hoeveelheid vetten en calorieën.



Een voorverpakte frangipane bevat ongeveer 2 koolhydraatporties per stuk. Er is weinig verschil wat grootte en samenstelling betreft tussen de verschillende merken. De opsplitsing van de koolhydraten is niet perfect gekend. We lezen immers op de verpakking dat naast suiker ook glucose en fructosesiroop gebruikt wordt. Dit doet ons ook besluiten dat de glycemische index, ondanks de niet onbelangrijke hoeveelheid vet, vermoedelijk iets boven de 70 zal zijn.

De calorische aanbreng is niet te verwaarlozen. Een frangipane is snel veroverd en levert ongeveer evenveel energie dan 4 appels.

1 KH portie

26 g

1/2 stuk

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

4,2 g Zetmeel

1 g vezels

6 g Vetten

2,8 g Verzadigd vet

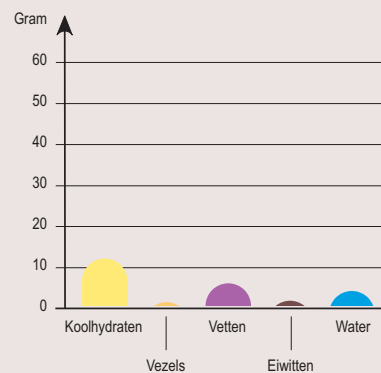
3,2 g Onverzadigd vet

1,2 g Eiwitten

3,9 g Water

(x = onbekend)

116 kcal / 485 kJ



GI = hoog

1 KH portie

25 g
1 stuk

12,5 g Koolhydraten
0,1 g Glucose
0,2 g Fructose
0 g Galactose
6,1 g Sucrose
0,3 g Lactose
6 g Zetmeel

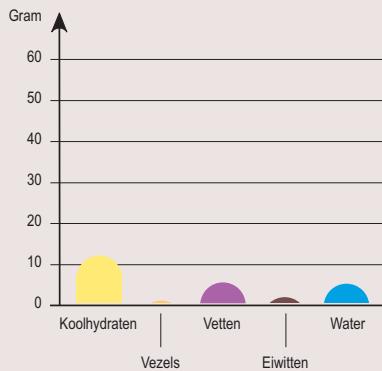
0,1 g Vezels

5,2 g Vetten
2,5 g Verzadigd vet
2,7 g Onverzadigd vet

1,6 g Eiwitten

5 g Water

108 kcal / 454 kJ



GI = gemiddeld



Een klassieke cake, een vier vierde gebak, bestaat uit gelijke delen boter, suiker, bloem en eieren. De koolhydraten worden geleverd door bloem en suiker. Algemeen kan gesteld worden dat 25 g cake goed is voor één koolhydraatportie en iets meer dan 100 calorieën levert. Hetzelfde geldt voor 1 madeleine, onafhankelijk van het merk. Indien gebak zonder suiker gekozen wordt, bevat dit mogelijk kunstmatige zoetstoffen, maar vaak polyolen. Zoetstoffen zoals aspartaam en acesulfaam leveren geen koolhydraten. De invloed van de polyolen op de glycemie is niet steeds even duidelijk maar met zekerheid lager en beperkter dan deze van suiker. Voorlopig zouden we de polyolen niet meetellen als koolhydraatbron maar we weten dat een overmatig gebruik naast een laxatief effect ook een effect zal hebben op de bloedsuikerwaarde.



De analyse van speculaas is variabel. Een meergranenspeculaas bijvoorbeeld zal rijker zijn aan vezels. Er wordt wel steeds een belangrijke hoeveelheid suiker, minimum de helft kandijnsuiker, gebruikt. De koolhydraten zijn afkomstig van de bloem en de suiker. Per kilo bloem is ongeveer een halve kilo boter of margarine nodig. De totale hoeveelheid vet is dus niet te verwaarlozen en de vetzamenstelling wordt grotendeels bepaald door de gebruikte vetstof. Bij de bereiding van speculaas wordt kaneel gebruikt. Grote hoeveelheden kaneel zouden een gunstig effect hebben op de werking van insuline bij type 2-diabetespatiënten. Stellen dat het eten van speculaas je diabetes zal verbeteren is natuurlijk overdreven.

1 KH portie

17 g

2 stuks (klein)

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

5,5 g Sucrose

0 g Lactose

6,8 g Zetmeel

0,1 g Vezels

3,3 g Vetten

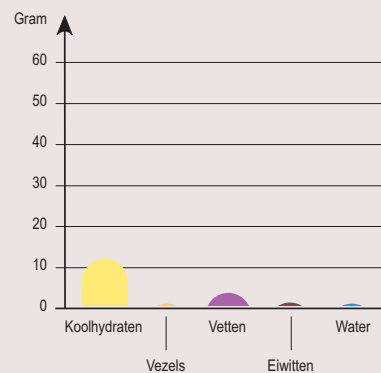
1,5 g Verzadigd vet

1,8 g Onverzadigd vet

0,9 g Eiwitten

0,2 g Water

82 kcal / 343 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

17 g

1 sneede

12,5 g Koolhydraten

0,3 g Glucose

0,3 g Fructose

0 g Galactose

6,4 g Sucrose

0 g Lactose

5,4 g Zetmeel

0,3 g Vezels

0 g Vetten

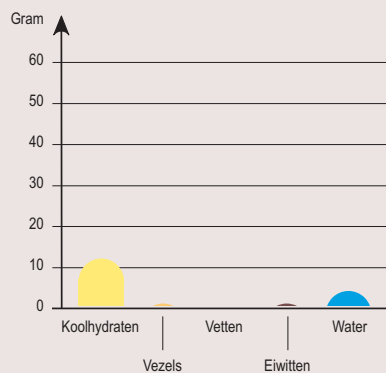
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,5 g Eiwitten

4 g Water

53 kcal / 224 kJ



GI = gemiddeld



Peperkoek, ook wel ontbijtkoek genoemd, bevat in tegenstelling tot ander snoepgoed zo goed als geen vet. De meeste mensen smeren dan ook wat extra boter of margarine op peperkoek. Het lage vetgehalte kan je zelf ontdekken; laat een sneetje peperkoek een uurtje op een bord liggen en het wordt hard. Dit gebeurt veel minder met een sneetje cake. De vetstof in de cake zorgt voor de "zachtere" structuur. Het ontbreken van vet resulteert in een beperkte calorische aanbreng. Vergelijk de energetische waarde van een sneetje peperkoek met deze van speculoos en met deze van een stuk fruit! Peperkoek met parelsuiker bevat iets meer koolhydraten per sneetje maar kan eventueel ook ingeschakeld worden.

Koekjes chocolade / hazelnoot Céréal



De informatie op de verpakking van dit product leert ons dat 12% van de koolhydraten afkomstig zijn van polyolen, die weinig invloed hebben op de suikerspiegel. Eén pakje koekjes (2 stuks) bevat minder dan 1 koolhydraatportie. Als tussendoortje zal deze snack weinig invloed hebben op de suikerspiegel.

De totale samenstelling van dit product is goed uitgebalanceerd, maar bevat toch wel wat calorieën. Eén of twee koekjes kunnen een gezond tussendoortje zijn, het ganse pak is echter teveel!

De andere variëteiten van Céréal GlucoControl, zoals bijvoorbeeld de koekjes met citroensmaak, hebben een vergelijkbare maar niet dezelfde samenstelling. Het analyseren van de verpakking blijft dus noodzakelijk.

1 KH portie

28 g

2 en 1/5 stuks

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

1,7 g Polyolen

5,6 g Vezels

4,5 g Vetten

1,7 g Verzadigd vet

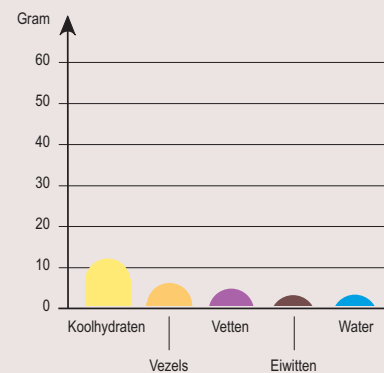
2,4 g Onverzadigd vet

2,8 g Eiwitten

3 g Water

(x = onbekend)

110 kcal / 462 kJ



GI = laag

1 KH portie

40 g

2/3 stuk

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

0,3 g Vezels

11,3 g Vetten

7,9 g Verzadigd vet

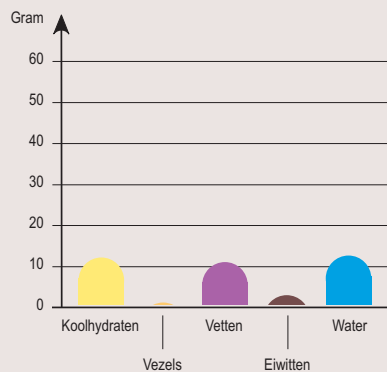
3,4 g Onverzadigd vet

2,6 g Eiwitten

13 g Water

(x = onbekend)

165 kcal / 690 kJ

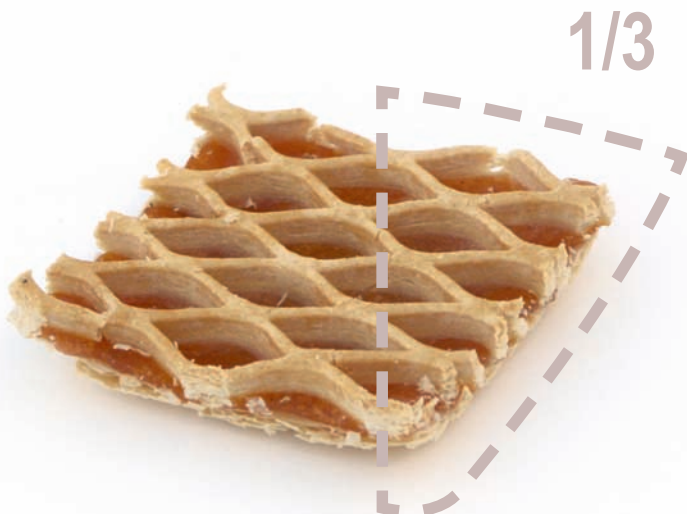


GI = 76

2/3



Een donut is een lekkernij die vooral de laatste jaren bij kinderen zeer populair geworden is. Er bestaan verschillende variëteiten afhankelijk van de afwerking van de bovenlaag. Mogelijk is dit een laagje suiker, een chocoladelaagje of een gekleurde suikerglazuur al dan niet versierd met gekleurde suikerbolletjes. De afwerking heeft slechts een beperkte invloed op de totale koolhydraataanbreng. De portie die gegeten kan worden voor 1 koolhydraatportie, is relatief groot. Dit betekent onvermijdelijk dat de aanbreng van vetten per koolhydraatportie niet te verwaarlozen is. Er wordt immers veel vetstof gebruikt bij de bereiding. Voor ons gewicht is het regelmatig inschakelen van donuts niet aan te raden.



Een confituurgebakje bestaat uit bladerdeeg en confituur. De koolhydraten zijn afkomstig van de bloem nodig voor de bladerdeeg en de suikers van de confituur. Bladerdeeg bestaat voor ongeveer de helft uit bloem, de andere helft is boter of margarine (en een beetje water). De aanbreng van calorieën zal bijgevolg niet te verwaarlozen zijn. De samenstelling van dit gebakje is meestal dezelfde, de grootte en het gewicht niet. Weeg indien mogelijk je gebakje om een juiste inschatting te kunnen maken van de invloed op de bloedsuikerwaarden.

1 KH portie

24 g

1/3 stuk à 1/4 stuk

12,5 g Koolhydraten

0,8 g Glucose

1 g Fructose

0 g Galactose

5,3 g Sucrose

0 g Lactose

5,4 g Zetmeel

0,9 g Vezels

3,9 g Vetten

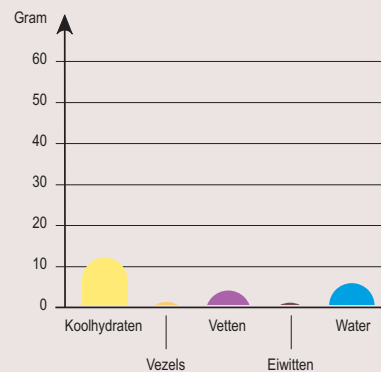
2,2 g Verzadigd vet

1,7 g Onverzadigd vet

0,8 g Eiwitten

5,8 g Water

88 kcal / 365 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

18 g

7 stuks

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

0 g Verzadigd vet

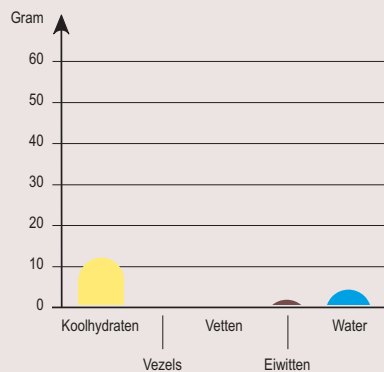
0 g Onverzadigd vet

1,2 g Eiwitten

4 g Water

(x = onbekend)

55 kcal / 229 kJ



GI = hoog



De exacte koolhydraatverdeling van deze snoepjes is moeilijk terug te vinden. Kijken we echter naar de ingrediëntenlijst op de verpakking dan ontdekken we als eerste (en dus hoofdingrediënt glucosestroop, gevolgd door suiker. Uiteraard zal de hoeveelheid zetmeel beperkt tot onbestaande zijn. We kunnen dus met een grote graad van zekerheid besluiten dat de glycemische index van dit product hoog is. Enkele snoepjes als tussendoortje zullen dus een invloed hebben op de glycemie. Snoepjes zonder suiker zijn meestal gezoet met polyolen, waarvan we weten dat de invloed op de glycemie klein is. Enkele suikervrije snoepjes als tussendoortje zullen weinig effect hebben op de glycemie. Een flinke portie gommetjes stimuleert niet alleen de glycemie, maar ook de darmen (laxerend effect).



De hier beschreven analyse is een gemiddelde waarde. De voedingswaarde van een stukje fruittaart kan sterk verschillen afhankelijk van de samenstelling en de gebruikte ingrediënten. Wordt er enkel een deeg en fruit gebruikt, of ook banketbakkersroom of slagroom? Gemiddeld stellen we dat ongeveer 35 tot 40 g goed is voor één koolhydraatportie. Indien meer vet gebruikt werd, zal de absolute hoeveelheid die we kunnen gebruiken voor één koolhydraatportie groter zijn. Opgelet: dit betekent helemaal niet dat dit gezonder is! Het totale gewicht van een stuk taart kan ook sterk variëren. Ook hier blijft regelmatig afwegen een belangrijke boodschap. Meestal weegt een spie fruittaart ongeveer 120 tot 140 g, maar gezien de grote variatie is wegen aan te raden.

1 KH portie

38 g

12,5 g Koolhydraten

0,6 g Glucose

2,1 g Fructose

0 g Galactose

5,1 g Sucrose

0 g Lactose

5 g Zetmeel

2,9 g Vezels

3,6 g Vetten

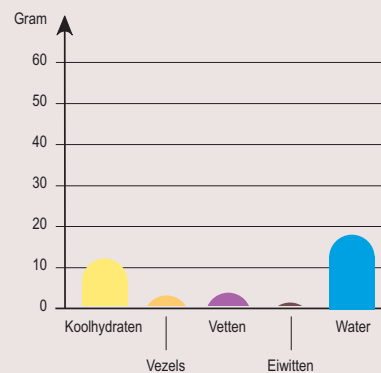
2,5 g Verzadigd vet

1,1 g Onverzadigd vet

1 g Eiwitten

18 g Water

87 kcal / 364 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

25 g

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

10 g Sucrose

0 g Lactose

2 g Zetmeel

0,8 g Vezels

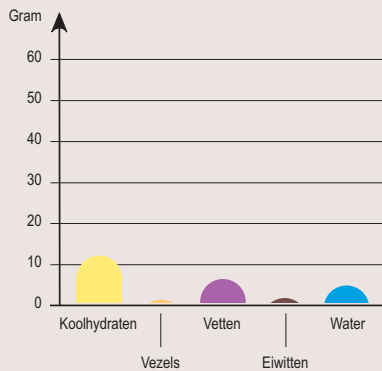
6,3 g Vetten

3,8 g Verzadigd vet

2,6 g Onverzadigd vet

1,1 g Eiwitten

4,5 g Water

108 kcal / 452 kJ**GI = 59**

Dit gebakje bestaat grotendeels uit deeg en boterroom. Het gehalte water is klein, de aanbreng van zowel koolhydraten als vetten daarentegen is aanzienlijk. Algemeen kan gesteld worden dat 23 tot 30 g goed is voor de aanbreng van een koolhydraatportie. Het totale gewicht van het gebakje kan sterk variëren. Een gemiddelde javanais weegt al vlug 90 tot 100 g. Wegen is de boodschap. Onthou dat een "luchtig" gebak per gebruikelijke portie meestal minder koolhydraten zal aanbrengen. Het totale gewicht is zeer belangrijk om de invloed op de glycemie te benaderen. Zo zal een meringue minder wegen en per stuk minder koolhydraten aanbrengen in vergelijking met een spie rijstaart. Een groot stuk rijstaart kan goed zijn voor 6 koolhydraatporties, een gemiddelde merveilleux geeft 4 koolhydraatporties.



Chocolade bevat veel suiker maar ook veel vet. De koolhydraten zijn grotendeels afkomstig van de toegevoegde suiker en slechts voor een klein deel van de lactose uit de melk. Het aanwezige melkvet heeft een minder goede vetzuursamenstelling. Chocolade met noten bevat meer vet en dus meer calorieën maar de vetzuursamenstelling is beter. Noten bevatten immers vetten rijk aan onverzadigde vetzuren. De calorische aanbreng is wel ongeveer 10% hoger.

Chocolade zonder suiker, gezoet met fructose, heeft misschien een lagere glycemische index maar de totale hoeveelheid koolhydraten moet geteld worden voor de berekening van een koolhydraatportie.

1 KH portie

23 g

1/2 reep

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

10,6 g Sucrose

1,9 g Lactose

0 g Zetmeel

0,3 g vezels

7 g Vetten

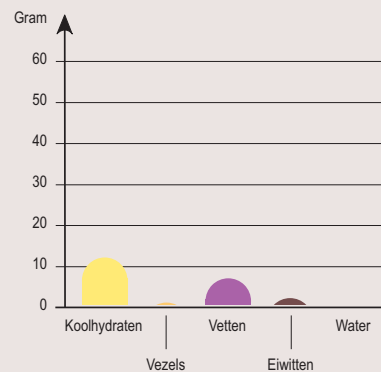
4,5 g Verzadigd vet

2,5 g Onverzadigd vet

1,8 g Eiwitten

0 g Water

121 kcal / 505 kJ



GI = 43

1 KH portie

95 g

28 en 1/2 blokjes

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

24,7 g Polyolen

15 g vezels

30,5 g Vetten

19 g Verzadigd vet

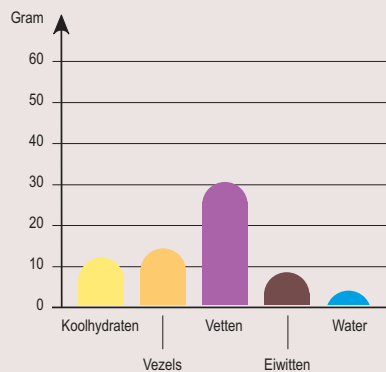
11,5 g Onverzadigd vet

8,6 g Eiwitten

3,8 g Water

(x = onbekend)

430 kcal / 1783 kJ



GI = laag



Het grootste deel van de koolhydraten bestaat uit polyolen (67%), die minder energie bevatten dan gewone suiker en ook een minder groot effect hebben op de suikerspiegel. Polyolen worden niet meegeteld als koolhydraatportie. De koolhydraten die een belangrijke invloed hebben op de suikerspiegel zijn voornamelijk afkomstig van de melkpoeder in deze chocolade. De "pure" variëteit van deze Céréalchocolade bevat bijna alleen polyolen en heeft dus als tussendoortje weinig effect op de suikerwaarden in het lichaam. Eén koolhydraatportie van deze melkchocolade weegt 95 g en 1 koolhydraatportie van de pure variant is zo veel dat je het niet meer kan opeten. Het zou ook niet meer gezond zijn, gezien de belangrijke vet- en energieaanbreng. Een blokje chocolade, zelfs dagelijks, kan geen kwaad.

119 Pralines - Cavalier



NO SUGAR
ADDED



De koolhydraataanbreng van deze pralines is zeer klein. Genieten van één of twee stuks bij een tasje koffie of thee zal dan ook geen invloed hebben op je bloedsuikerwaarde. Eén koolhydraatportie van deze pralines bevat veel calorieën maar dat komt omdat deze portie onrealistisch groot is. Het verorberen van 22 pralines is immers voor niemand aan te raden en van al die polyolen krijg je waarschijnlijk buikpijn. Eén praline Cavalier weegt slechts iets meer dan 8 g en bevat ongeveer 30 Kcal. In twee pralines zitten dus ongeveer evenveel calorieën dan één stuk fruit. Ook als je op je gewicht wil letten, kan je met mate genieten van deze lekkernij. De vetaanbreng bestaat uiteraard voornamelijk uit verzadigde vetten, maar vergeet niet dat het verzadigd vet van cacao (stearinezuur) geen slechte invloed heeft op de cholesterolwaarden in het bloed.

1 KH portie

180 g
22 stuks

12,5 g Koolhydraten
x g Glucose
x g Fructose
x g Galactose
x g Sucrose
8,6 g Lactose
0,7 g Zetmeel

88,2 g Polyolen

13,1 g Vezels

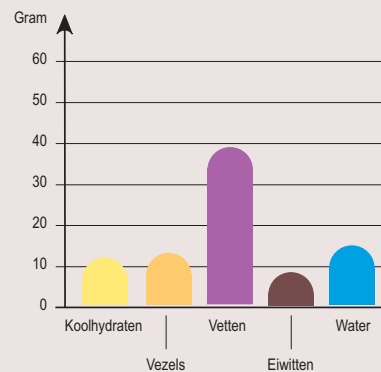
39,6 g Vetten
24,9 g Verzadigd vet
14,7 g Onverzadigd vet

9,0 g Eiwitten

15,5 g Water

(x = onbekend)

673 kcal / 2814 kJ



GI = laag

1 KH portie**23 g**

1/2 reep

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

0 g Vezels

8,2 g Vetten

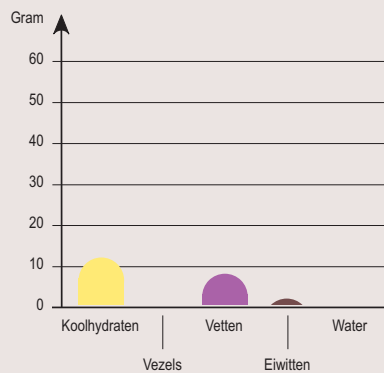
5,4 g Verzadigd vet

2,8 g Onverzadigd vet

1,7 g Eiwitten

0 g Water

(x = onbekend)

132 kcal / 550 kJ**GI = 44**

Witte chocolade bevat iets meer vet, vooral het minder gunstige melkvet, in vergelijking met melkchocolade. De calorische aanbreng is dan ook hoger.

De hoeveelheid water in chocolade is uiterst klein. Dit betekent dat zo goed als elk bestanddeel van dit product energie levert. Toch is het niet zozeer de suiker maar vooral de vetten die van chocolade een dikmaker maken.

121 Noir chocolade - Canderel



19 x



Wanneer we de analyse op de verpakking bestuderen, lijkt de koolhydraataanbreng hoog. Per reep zijn er slechts 0,7 g opgenomen suikers; ze staan vermeld op de verpakking onder "waaronder suikers". Uit de ingrediëntenlijst kan afgeleid worden dat onder de rubriek "totale koolhydraten" ook de polyolen zijn ondergebracht. Deze hebben een relatief kleine invloed op de bloedsuikerwaarden en worden niet meegeteld als koolhydraatbron. Omdat er dus weinig suikers in Canderel Noir zitten is één koolhydraatportie een berg chocolade. Eén reepje van deze chocolade bij een tasje koffie zal de bloedsuikerwaarden niet erg doen stijgen.

1 KH portie

570 g
19 repen

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

181 g Polyolen

148 g vezels

177 g Vetten

114 g Verzadigd vet

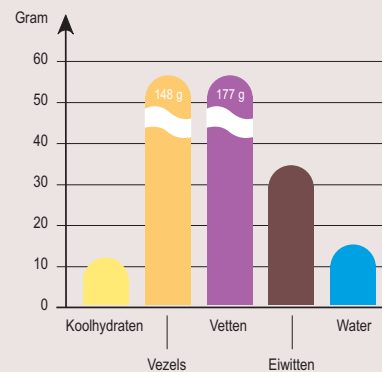
63 g Onverzadigd vet

34,2 g Eiwitten

16 g Water

(x = onbekend)

2356 kcal / 9728 kJ



GI = laag

1 KH portie

200 tabletten

0 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g vezels

0 g Vetten

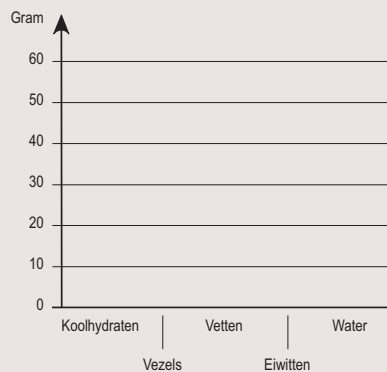
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

0 g Water

0 kcal / 0 kJ



GI = laag



1 tablet Canderel heeft dezelfde zoetkracht als 1 klontje suiker en bevat een totaal te verwaarloosbare hoeveelheid energie. Voor 1 KH portie moet je ongeveer 200 tabletten gebruiken.

Goed om weten, de Canderel poeder kan je gebruiken voor het zoeten van al uw gebak en gerechten (baken, braden en koken tot 200°C).

Canderel bevat aspartaam, een intense zoetstof samengesteld uit 2 aminozuren die van nature uit aanwezig zijn in melk, ei, gruyère, banaan of vlees. Aspartaam behoort tot de meest geteste producten ter wereld. Bovendien hebben tests de onschadelijkheid er steeds van bevestigd. Er is dus geen reden tot ongerustheid wanneer men niet meer consumeert dan de aanvaardbare dagelijkse inname van 40 mg per kg lichaamsgewicht en per dag. Kortom, geniet van de zoete smaak van Canderel, die dankzij de unieke samenstelling de smaak van suiker zo dicht mogelijk benadert.

123 Popcorn



Popcorn wordt gemaakt van gepofte maiskorrels. Mais is koolhydraatrijk en bestaat voornamelijk uit zetmeel. De analyse hier beschreven gaat over de natuurlijke popcorn zonder toevoeging van suiker.

Popcorn is eenvoudig zelf te bereiden in een kookpot op een heet vuur of in de microgolf-oven. Deze lekkernij bevat zeer weinig vetten en energie. Eventueel kan zout of suiker toegevoegd worden maar versgemaakte popcorn is ook als dusdanig lekker. Vergelijk de calorische aanbreng met een stuk fruit en het wordt duidelijk dat er nagenoeg geen verschil is. Een potje popcorn is dus zeker niet ongezond maar de glycemische index is relatief hoog.

1 KH portie

17 g

2 handen vol

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,5 g Zetmeel

0,8 g vezels

0,7 g Vetten

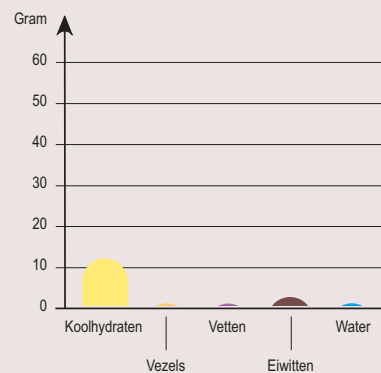
0,2 g Verzadigd vet

0,5 g Onverzadigd vet

2,2 g Eiwitten

0,7 g Water

64 kcal / 271 kJ



GI = 72

1 KH portie**23 g**

1/2 zakje (klein)

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

12,4 g Zetmeel

0,2 g Vezels

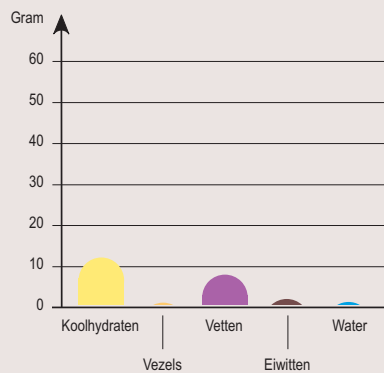
8 g Vetten

1,8 g Verzadigd vet

6,2 g Onverzadigd vet

1,4 g Eiwitten

0,7 g Water

129 kcal / 538 kJ

GI = 57


Chips worden gemaakt van aardappelen en bevatten dus koolhydraten voornamelijk onder de vorm van zetmeel. De exacte koolhydraataanbreng kan berekend worden uitgaande van de analyse op de verpakking. Naast koolhydraten bevatten chips ook een belangrijke hoeveelheid vetten en calorieën.

De smaak van de chips (zout, paprika, pickles,...) zal nagenoeg geen invloed hebben op de samenstelling van vetten en koolhydraten. De vetzuursamenstelling is afhankelijk van de gebruikte vetstof. Hier wordt ervan uitgegaan dat de chips bereid zijn in olie. Light chips bevatten meestal ongeveer 10% minder calorieën en tot 30% minder vetten maar meer koolhydraten. Voor één koolhydraatportie zal een iets kleinere hoeveelheid (ongeveer 18 tot 20 g) kunnen gebruikt worden.