

Lijst met koolhydraten

Repen	Koolhydraten
Snelle Jelle kruidkoek rozijnen (70 gr)	50,1
Snelle Jelle ontbijtkoek	39,0
AH ontbijtkoekreep	36,3
Liga Belvita biscuits honing en hazelnoot (1 pakje, 4 stuks)	34,5
Liga Belvita biscuits meergranen (1 pakje, 4 stuks)	33,5
Liga Belvita biscuits melk en granen (1 pakje, 4 stuks)	33,5
Sultana Fruitbiscuit appel (1 pakje, 3 stuks)	33,0
Sultana Fruitbiscuits bosvruchten (1 pakje, 3 stuks)	33,0
Sultana Fruitbiscuit naturel (1 pakje, 3 stuks)	32,6
Sultana Fruitsbiscuit peer-kaneel (1 pakje, 3 stuks)	32,6
Sultana Knapperrs kaneel (1 pakje, 3 stuks)	30,0
Snelle Jelle goed gevuld noten	29,6
AH koekreep minder suiker	29,5
Peijnenburg dubbel lekker naturel	29,5
Sultana Goodmorning cranberry	28,1
Sultana Goodmorning naturel	27,7
Liga Evergreen biscuits appel (1 pakje, 2 stuks)	27,5
Nature Valley crunchy haver en honing	27,1
AH yoghurt fruitbiscuit bosvruchten (1 pakje, 2 stuks)	26,2
Sultana Yofruit aardbei (1 pakje, 2 stuks)	25,8
Liga Milkbreak biscuits melk (1 pakje, 2 stuks)	25,7
Liga Milkbreak biscuits duo melk-aardbei (1 pakje, 2 stuks)	25,7
AH Meergranenbiscuit rozijn (1 pakje, 2 stuks)	25,2
Nature Valley crunchy haver en pure chocolade	25,1
Nature Valley crunchy peanut butter	25,0
Eat Natural Fruit & nut bars amandel & abrikoos	24,9
Snelle Jelle roggekracht appel & kaneel	24,8
Snelle Jelle roggekracht cashew & dadel	24,4
Liga Evergreen biscuits krenten (2 stuks)	24,0
Peijnenburg tussendoor noten hazelnoot & amandel	23,8
Eat Natural Fruit & nut bars pure chocolade	23,6
Eat Natural fruit & not reep amandel sultanarozijn	23,6
Snelle Jelle roggekracht cranberry & cashew	22,6
Yes citroen & quinoa fruitreep	22,3
Trek cacao oat	22,0
Snelle Jelle roggekracht cacao & banana	22,1
Trek original oat	21,1
Liga Evergreen crunchy muesli choco (1 pakje, 2 stuks)	21,0
Wasa sandwich cream cheese, tomato & basil	20,6
Trek cacao coconut	20,3
Trek banana bread	19,8

AH fruitreep appel	19,4
AH dadel & notenreep gember-limoen	19,1
Nakd blueberry muffin	19,0
Nakd reep Lemon drizzle	18,1
Zonnatura Pinda crunch reep	18,1
So Pure fruit noot proteïn reep red fruit	18,0
AH fruitreep bosvruchten	17,8
AH fruitreep framboos	17,8
Zonnatura lekker luchtig repen appel	17,7
Nakd Bakewell tart	17,6
Wasa Sandwich cream cheese & chives (1 stuk)	17,5
Nakd cacao coconut	17,5
Nakd reep cacao delight	17,4
Semper treat glutenvrij	17,1
Sultana Just Good cacao-sinaasappel	16,9
Sultana Just Good cacao-hazelnoot	16,8
Bolletje Goed Bezig noten & granen hazelnoot spelt	16,8
Eat Natural Fruit en noot reep melkchocolade	16,7
So Pure fruit proteïne reep appel cinnamon	16,4
Peijnenburg zero 5-pack (1 pack)	16,5
Zonnatura lekker luchtig repen choco	16,3
Sultana Crunchers Italiaanse kruiden (2 biscuits)	16,3
Sultana Just Good kokos-cashew	16,2
Nakd Carrot cake 1 reep	16,2
Hero B'tween hazelnootreep	16,0
So Pure fruit noot proteïn reep lemon chia	16,0
Sultana Crunchers kaas-tomaat (2 biscuits)	15,9
Wasa Sandwich cheese (1 pack)	15,9
Bolletje Noten & granen amandel havermout	15,6
Sultana Crunchers oergranen rozemarijn-zeezout (2 biscuits)	15,6
Bolletje Goed Bezig havermoutreep rood fruit	15,5
Bolletje Goed Bezig havermoutreep naturel	15,3
Bolletje Goed Bezig krokante granenrepen cranberry	14,8
Nakd Peanut delight multipack	14,5
Eat Natural Protein reep glutenvrij	14,5
Hero B'tween kokosrepen	14,2
Eat Natural proteïn with salted caramel	14,1
Nakd cashew cookie	13,9
Wiger Ketellapper Snelle Jelle zero tussendoor	13,9
Eat Natural proteïn salted caramel	13,9
Bolletje Goed Bezig krokante granenreep waldkorn	13,5
Nutella B-ready	13,4
Liga knapperige haverrepen honing	13,2
Liga Milkbreak biscuits melk (1 biscuit)	12,9
Nakd Pecan pie	12,7
BioToday cranberry amandelrepen	13,6

Hero B'tween pinda & pindakaas	12,5
Liga knapperige haverreep kokos	12,4
Calve Pindakaasreep karamel	12,3
AH mueslireep hazelnoot	12,0
Calve Pindakaasreep naturel	11,5
AH Notenreep naturel	11,3
BioToday Sesamreep	11,2
AH notenreep kokos	11,1
AH notenreep choco	11,1
De Graanschuur Granola biscuits cranberry zonnebloempit (1 biscuit)	10,7
Peijnenburg mini's appel-kaneel	10,7
Bolletje Brosse eierkoek melk	10,5
De Graanschuur fruitbiscuit rozijnen pompoenpit (1 biscuit)	10,1
Sultana fruitbiscuit spelt quinoa-cranberry (1 biscuit)	10,1
Sultana fruitbiscuit spelt quinoa-dadel (1 biscuit)	10,0
BioToday notenmixreep honing	10,0
Nature Valley Protein pinda & chocola	9,6
Nature Valley Protein gezouten karamelnoten	9,4
Yes pure chocola & cranberry notenreep	8,9
Nature Valley protein kokos & amandelen	8,8
Yes pure chocola & koffie notenreep	8,3
Hero Good'n'go sunfl cacao peanuts amaranth	8
Zonnatura noten amandel-kokos reep bio	8
Hero Good'n'go sunfl hazelnut almonds chia	7,5
Yes Pure chocola & zeezout notenreep	7,4
Zonnatura notenreep amandel	7,3
Zonnatura pit¬en reep pecan vanilla	7,0

Zuivel	Koolhydraten
Melkunie breaker aardbei	28,0
Melkunie breaker banaan	26,0
Melkunie breaker high protein vanille	26,0
Melkunie breaker kers	26,0
AH frisse kokosyoghurt (150 ml)	22,5
Danone Danio luchtige kwark aardbeien (125 ml)	21,0
AH yoghurtbreak aardbei-bessen (250 gr)	20,0
Danone Huttenkwark vanilla krokante muesli	16,8
Danone Huttenkwark naturel haver granola	16,7
Alpro Go On mango	13,6
Melkunie protein blauwe bessen (200 gr)	13,0
Melkunie protein frambozen (200 gr)	13,0
Alpro go on blueberry (100 gr)	12,9
Melkunie protein kwark aardbei (200 gr)	12,8
Melkunie breaker high protein bosbes banaan	10,0
Melkunie breaker framboos granaatappel	9,4
Kvarg strciatella (150 gr)	5,1

Kvarg perzik (150 gr)	5,1
-----------------------	-----

Luxe toetjes	Koolhydraten
Wafel, roomijs, slagroom	56,0
AH moulleux salty caramel	48,5
AH moulleux chocolate	48,0
Peche melba	46,0
Rolo chocolade & caramel dessert	44,0
Dame blanche	43,0
AH cheesecake mango-passievrucht	38,0
AH cheesecake black currant	38,0
Bavarois	36,0
AH cheesecake framboos speculaas	34,4
Erhmann Grand dessert chocolade	32,3
AH Tiramisu	32,2
Ehrmann Grand dessert vanilla	30,4
AH cheesecake New York	28,8
Gu New York cheesecakes	28,1
Droomdessert Roomtoetje Vanille	28,0
Droomdessert Roomtoetje choco	28,0
Danone twix & mix	24,6
Almhof Hoekje choco balls-naturel yoghurt	23,3
De Zaanse Hoeve Tiramisu	23,2
Danone Danio special witte choco gember (150 gr)	22,8
Danone Danio special kaneelbroodjes (150 gr)	22,7
Kitkat yoghurt met wafelsmaak	22,5
Danone Vanille yoghurt m&m's	21,3
Dr. Oetker Wolkentoetje choco-hazelnoot	20,0
Vanillevla	20,0
Dr. Oetker Wolkentoetje chocolade	18,8
AH crème brulee met karamellaagje	18,2
Rians creme brulee	18,0
Dr. Oetker Wolkentoetje vanilla	17,5
Viennetta	17,0
Dr. Oetker Wolkentoetje aardbei	16,1
Gu choco & salted caramel cheesecake	16,1
Chocolademousse	14,0
Bro krakende mouse (1 portie)	11,7

Pudding	Koolhydraten
Mona bananenpudding met walnoot en caramel (150 gr)	36,5
Chipolatapudding	36,0
Mona browniepudding met echte stukjes brownie (150 gr)	35,7
Mona karamelpudding met chocoladesaus (150 gr)	34,2
Mona Panna cotta pudding met mango saus (150 gr)	33,8
Mona pudding framboos-witte chocolade (150 gr)	33,1

Mona Bitterkoekjespudding (150 gr)	31,1
Mona griesmeelpudding met rode bessensaus (150 gr)	30,8
Mona chipolatapudding met tropisch fruit (150 gr)	30,8
Mona vanillepudding met aardbeiensaus (150 gr)	28,2
Mona Notenpudding met maple syrup saus (96 gr)	24,2
Mona Dame blanche pudding met chocoladesaus (100 gr)	22,2

ijs	Koolhydraten
Hertog ijs karamel traktatie (200 ml)	68,0
Hertog ijs chocolade momentje (200 ml)	52,0
Ben & Jerry's ijs cookie dough (150 ml)	34,5
Ben & Jerry's choco fudge brownie (150 ml)	33,0
Milkshake	29,0
Ben & Jerry's ijs peanut butter cup	28,5
AH roomijs kaneel (100 gr)	25,0
Oreo handijs	23,6
Magnum	23,1
AH roomijs vanille (100 gr)	23,0
Hertog dame blanche	22,1
AH roomijswafels	20,5
Ola ijs solero exotic	18,4
Oreo cookies & cream cake (1 stuk = 50 gr)	18,0
Softijs	18,0
Snicker ice cream	16,6
M&M's Peanut handijs	16,1
Nestle smartiets pop up	15,9
AH mini choco's mokka	14,4
Oreo ice cream with oreo biscuit mini	13,4
Mars ice cream	13,2
AH chocostick	13,2
Tobleronde mini sticks	12,6
Twix icecream	12,4
AH roomijs beker	12,0
AH BASIC mini choco mix (36 gr)	11,9
AH choco's mini mix	11,9
Sorbetijs	11,0

Vruchtenyoghurt	Koolhydraten
Almhof roomyoghurt walnoot griekse honing	23,4
Almhof hoekje kers-naturel yoghurt	22,8
Almhof roomyoghurt spaanse sinaasappel (150 gr)	22,6
De Zaanse Hoeve yoghurt stracciatella (150 gr)	22,5
Pur Natur Biologische yoghurt framboos	18,2
Zuivelhoeve Boer'n yoghurt aardbei	16,5
AH halfvolle yoghurt perzik	15,0
AH portie yoghurt aardbeien	15,0

Activia yoghurt bosbes (125 gr)	14,1
Vruchtenyoghurt (150 ml)	8,0
Optimel magere yoghurt 0% vet	7,5
Optimel magere griekse yoghurt	7,4
Vruchtenkwark (150 ml)	7,0

Koek en gebak	Koolhydraten
Apfelstrudel	48,0
Chocoladereep met caramel	42,0
Pudding-kruimelvlaai	40,0
Puddingbroodje	38,0
Mocagebak	38,0
Chocoladereep met biscuit en caramel	38,0
Rijstevlaai	37,7
Bossche bol	37,2
Eierkoek	36,3
Abrikozenvlaai taart	36,1
Appelflap	36,0
Mergpijp	34,2
Kersenrastervlaai	33,3
Brownie	33,0
Chocoladereep met kokosvulling	32,0
Vruchtengebak	31,5
Luikse wafel	29,7
Cheesecake	29,4
Tompouce	28,0
Chocolate chip cookies	26,2
Chocoladereep met noten en caramel	52,0
Roomboter stroopkoek	24,3
Boterkoek	22,8
Amandel speculaas	22,0
Muffin	22,0
Roze koek	20,0
Mokkaschnitte	18,3
Mini eierkoek	16,8
Chocolademousse taart	16,6
Speculaasbrok	16,3
Bananensoes	16,0
Kokosmakroon	14,1
Jodekoek	11,9
Spritz	10,2
Volkoren digestive	10,1
Gemberkoek	10,1
Krakeling	9,4
Kandijkoek	9,1
Pindakoek	9,1

Penny wafels	8,9
Bastogne	8,5
Bokkepootjes	8,1
Speculaaskoekje	8,0
Bitterkoekje	7,2
Lotus	5,7
Lange vinger	5,0
Kletskep	4,4
Slagroomsoesje	4,4
Biskwietje	4,0
Chocolade met mintvulling (1 stuk)	3,0
Melkchocolade (5 gr)	3,0

Zoete versnapering	Koolhydraten
Chocolade met pinda (45 gr)	27,0
AH biologische maiswafel met melkchocolade	10,7
Zuurtje	5,0
Carameltoffee	4,0
Engelse drop	4,0
Kauwgom	1,0

Lunch	Koolhydraten
Patat met pindasaus	63,0
Patat met ketchup	62,0
Patat met mayo	58,0
Kroketten met 2 sneetjes brood	52,0
Clubsandwich kip, bacon, ei	51,0
Clubsandwich zalm	51,0
Bagel mozzarella en tomaat	43,0
Bagel roomkaas & zalm	40,0
Wrap kip	37,0
Wrap zalm	37,0
Turkse pizza met saus	37,0
Tosti ham-kaas ketchup	39,0
Broodje falafel met saus	38,0
Broodje doner met saus	37,0
Varkensate met brood en satesaus	36,0
Broodje zacht kroket	35,0
Broodje zacht bal	32,0
Biefstuk, champignons, brood	31,0
Uitsmijter	30,0
Omelet naturel	30,0
Worstenbroodje	26,0
Broodje hamburger	26,0
Broodje haring	26,0

Bamischijf	26,0
Broodje zacht tonijnsalade	25,0
Broodje zacht eiersalade	25,0
Broodje shoarma met saus	25,0
Bapoa kip	24,0
Broodje zacht gezond	23,0
Broodje zacht filet american	23,0
Broodje zacht ham	23,0
Erwtensoep met worst	23,0
Gebakken mosselen met brood	23,0
Broodje zacht kaas	21,0
Saucijzenbroodje	20,0
Kaascroissant	18,0
Berenklauw met saus	15,0
Pasteitje met vleesragout	14,0
Salade gegrilde kip met dressing	12,0
Uiensoep met gratin	11,0
Kroket	11,0
Vietnamese loempia met saus	9,0
Tomatensoep gebonden	7,0
Champignonsoep gebonden	7,0
Frikandel	6,0
Salade geitenkaas met dressing	3,0
Lekkerbekje	3,0
Kibbeling zonder saus	3,0
Carpaccio salade	2,0
Gemengde salade met dressing	1,0

Borrelhapjes	Koolhydraten
Tortillachips met salsa	12,0
Borrelnoten (25 gr)	11,0
Studentenhaver (20 gr)	8,0
Japanse mix (10 gr)	8,0
Zoute stengels	7,0
Stokbrood tappenade	6,0
Chips (10 gr)	5,0
Wasabi noten (20 gr)	5,0
Toastje roompate	5,0
Toastje blauwe kaas	4,0
Toastje brie	4,0
Toastje zalm	4,0
Pinda's (20 gr)	3,0
Gemengde noten (25 gr)	3,0
Zout koekje	2,0
Augurk met worst	1,0
Blokje kaas	0

Stukje worst	0
Olijven	0