Tips til kulhydrattælling

1

1 spsk kogte ris, quinoa, bulgur, couscous eller kornkerner
5 g kulhydrater



2

1 stor spsk tilberedte bælgfrugter, f.eks. kikærter, kidneybønner eller linser
5 g kulhydrater



3

Kogt pasta, kogte ris eller ovnstegte kartofler
¼ af vægten = g kulhydrater



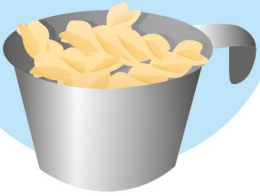
4

1 lasagneplade
15 g kulhydrater



5

1 dl kogt pasta
10 g kulhydrater



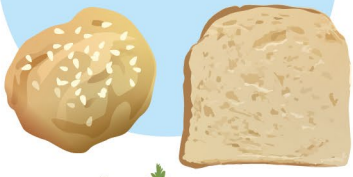
6

1 kogt kartoffel på størrelse med et æg
10 g kulhydrater



7

Halvdelen af vægten af groft og hvidt brød
= g kulhydrater



8

1 håndfuld nødder eller mandler
5 g kulhydrater



9

Blendet grøntsagssuppe uden kartofler eller andet stivelsesholdigt
5-7 g kulhydrater per dl eller per 100 g



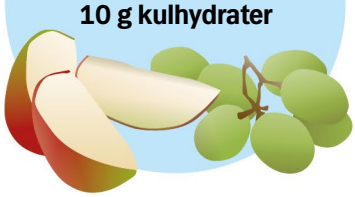
10

Blendet grøntsagssuppe med kartofler, linser eller andet stivelsesholdigt
7-10 g kulhydrater per dl eller per 100 g



11

1 håndfuld frugt på størrelse med en tennisbold
10 g kulhydrater



12

1 spsk rosiner eller en børnepakke
10 g kulhydrater



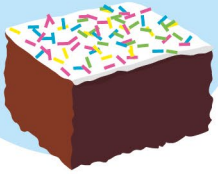
13

70% chokolade:
⅓ af vægten = g kulhydrater
Mælkechokolade:
½ af vægten = g kulhydrater



14

Halvdelen af vægten af kage **= g kulhydrater**



15

Sukkerslik som vingummi eller lakrids:
¾ af vægten = g kulhydrater
eller 2-4 stk slik:
10 g kulhydrater



16

Gammeldags isvaffel:
1 kugle: **10 g kulhydrater**
1 vaffel: **10 g kulhydrater**
1 flødebolle: **10 g kulhydrater**
flødeskum: **0 g kulhydrater**
guf: **10 g kulhydrater**



17

Sodavandsis
10-15 g kulhydrater



REGION H
Steno Diabetes Center Copenhagen