

Tips til kulhydrattælling

1

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



2

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



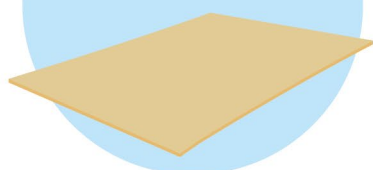
3

Kogt pasta, kogte ris
eller ovnstegte kartofler
 **$\frac{1}{4}$ af vægten =
g kulhydrater**



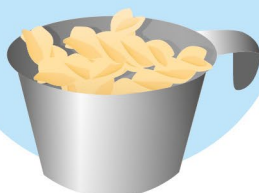
4

1 lasagneplade
15 g kulhydrater



5

1 dl kogt pasta
10 g kulhydrater



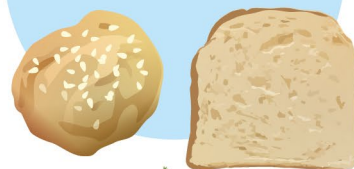
6

1 kogt kartoffel på
størrelse med et æg
10 g kulhydrater



7

**Halvdelen af vægten
af groft og hvidt brød
= g kulhydrater**



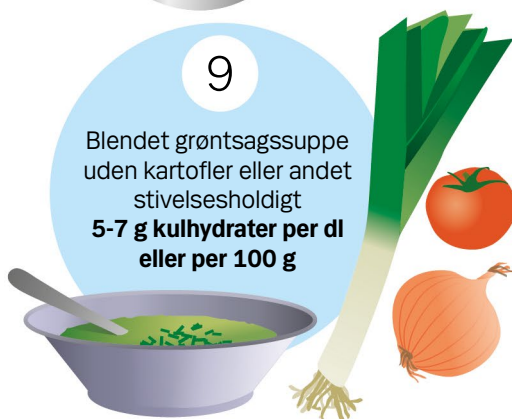
8

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:
 $\frac{1}{3}$ af vægten = g kulhydrater
Mælkechokolade:
 $\frac{1}{2}$ af vægten = g kulhydrater



14

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



15

Sukkerslik som
vingummi eller lakrids:
 $\frac{3}{4}$ 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

