

# Tips til kulhydrattælling

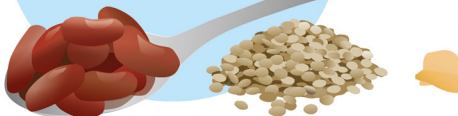
1

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**



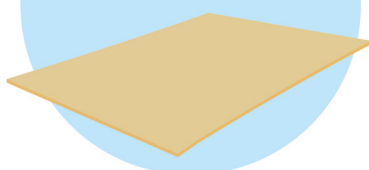
3

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



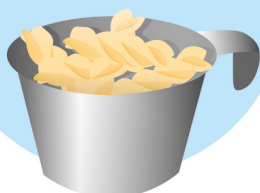
4

1 lasagneplade  
**15 g kulhydrater**



5

1 lille dl kogt pasta  
**10 g kulhydrater**



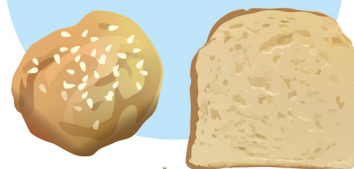
6

1 kogt kartoffel på  
størrelse med et æg  
**10 g kulhydrater**



7

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



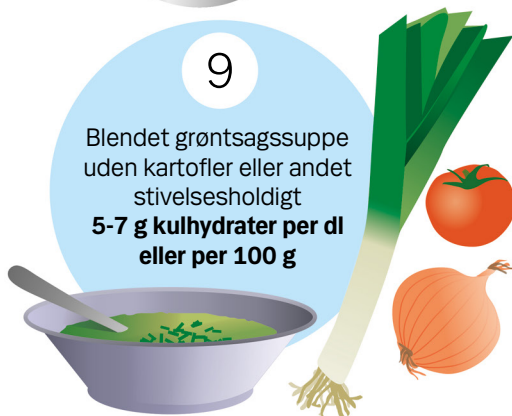
8

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 lille håndfuld frugt  
**10 g kulhydrater**



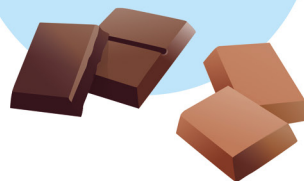
12

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**

