Lekkers van Sinterklaas

De koolhydraten

		KH (gram)
Kruidnoten en Pepernoten		
Kruidnootjes:		
- Normaal/spelt	16-17 stuks (25 gram)	19
- Bakkerskruidnootjes	21-22 stuks (25 gram)	21
- Gemengde chocolade	12-13 stuks (25 gram)	17
- Witte chocolade	12-13 stuks (25 gram)	18
- Kruidnotenmix chocolade & naturel	13-15 stuks (25 gram)	18
- Kokos chocolade	12-13 stuks (25 gram)	17
- Karamel en chocolade	12-13 stuks (25 gram)	17
- Mokka	12-13 stuks (25 gram)	18
- Truffel	12-13 stuks (25 gram)	17
- Stroopwafel	12-13 stuks (25 gram)	19
- Kruidnootletters	portie a (25 gram)	19
- Kruidnotenreep	1 reep à 17 gram	13
Pepernoten (zacht)	5 stuks (15 gram)	11
Glutenvrije kruidnoten (consenza)	30 gram	20
Chocolade		
Chocoladeletters		
- Melk	100 gram	56
- Puur	100 gram	47
- Wit	100 gram	58
- Melk en hazelnoot	100 gram	51
- Karamel zeezout	100 gram	60
- Hart van chocolade wit speculaas	100 gram	59
Tony Chocolonely		
- Puur met pepernoot	100 gram	49
- Puur	100 gram	49
- Melk met pepernoot	100 gram	53
- Melk met marsepein	100 gram	53
- Melk	100 gram	52
- Wit met pepernoot	100 gram	55
Chocoladekrijtjes	1 doosje	29
Chocolade Sint/Pietfiguren	per figuur (60 gram)	36
Chocoladegeld	1 stuks (munt)	4
Drinken		
Chocolademelk	1 glas (200 ml)	24
Chocolademelk dark	1 glas (200 ml)	20
Chocolademelk halfvol	1 glas (200 ml)	23
Chocolademelk light/ 0% suiker	1 glas (200 ml)	10

Snoepgoed		
Borstplaatje	1 stuks (10 gram)	9
Kikkers en muizen	1 stuks (16 gram)	15
Marsepein fruit	1 fruitstukje (a 25 gram)	17
Marsepein aardappeltje	1 stuks (8 gram)	5
Marsepein reep met chocolade	stukje van 25 gram	16
Schuimpje	1 stuks	4
Strooigoed	1 kinderhandje (10 gram)	8
Snoepje suikerwerk (Hard snoepje, bv letter)	1 stuks (3-4 gram)	3
Overig		
Banketstaaf	klein stukje (25 g)	12
Gevulde speculaas	stukje (30 gram)	15
Speculaasje	1 stuks (7 g)	5
Speculaaspoppen	1 stuks (35 g)	25
Taai-taai (klein)	1 stuks (9,5 gram)	8
Brokspeculaas	stuk van 25 gram	16

<u>Wist je dat….</u>

- Melkchocolade voor 50% uit koolhydraten bestaat? Dus een melkchocoladeletter met een gewicht van 50 gram = 25 gram koolhydraten. Pure chocolade 45% kh en Witte chocolade = 60% kh.

- Suikerbeest puur suiker is? Dus 100% koolhydraten! Dat wil zeggen: als je een suikerbeestje hebt met een gewicht van 40 gram, dan is dit 40 gram suiker = 40 gram koolhydraten.

- Wij onder een kruidnootje een klein hard “nootje” verstaan (0,5- 1 g kh per stuk) en onder een pepernoot een wat grotere “noot” van zacht deeg (denk aan peperkoek) = 3 g kh

Wij wensen jullie fijne sinterklaasdagen!

