

## KOLHYDRATMÄNGDER GODIS/SNACKS/GLASS/KALAS/SNABBMAT

Livsmedel	mängd	kolhydrater	Livsmedel	mängd	kolhydrater
<i>GODIS/SNACKS</i>			<i>KALAS</i>		
Lösgodis	18g 6 små bitar	15g	Kanelbulle	1st	30g
Bilar, chokl.splashade	11st	18g	Småkaka hård	1st	5g
Mjölchokl. (100g)	6 bitar	14g	Pepparkaka	1st	5g
Kexchoklad (55g)	1/2st	17g	Mariekex	1st	5g
Kola	10st	35g	Sockerkaka	1 bit	25g
Popcorn	5dl	10g	Gräddtårta	1/8 bit	20g
Ostbågar	5dl	20g	Glasstårta	1dl	13g
Chips, potatis	5dl	30g	Choklbolldelicato	1st	30g
Jordnötsringar	5dl	20g	Våffla/ Pannkaka	1st	15g
Jordnötter	1dl	10g	Semla	1st	40g
Caschewnötter	10st	4g	Äpplepaj	150g	45g
Skumbananer	6st	15g			
Vingummin	4st	15g			
Dajm	Liten, 28g	16g			
			SNABBMAT		
			Whopper	1st	45g
			Big Mac	1st	45g
			ChickenMcNuggets	6 bitar	15g
			Hamburgare	1st	30-50g
<i>GLASS</i>			Pita Chicken	1st	50g
Lättglass	1/3-dels pkt	10g	Pita Beef	1st	50g
Gräddglass	1dl	10g	Pommes	1dl	15g
Päronsplitt	1st	15g	Pizza restaurang	1st	90g
88:an	1st	20g	Pizza fryst	1st	85g
Cornetto jordg.	1st	30g	Korv m bröd	1st	5g+15g
Glassbåt	1st	20g	Kebabtallr.pommes	1	70g
Ice Age	1st	12g	Kebab m bröd	1	60g
Twister	1st	17g	Baguette skinka/ost	25cm	75g
Sandwich	1st	25g	Chiabata	1st	50g
Magnum	1st	25g	Pitabröd (Hatting)	1st	40g
Glassisar (Hemglass)	1st	6g	Ketchup	1msk	4g
Labans vaniljpinnar	1st	6g	Sushi, lax	1 bit	5g
Tummens jordgpinnar	1st	6g	Tacoskal	1st	5g
			Tortilla (15 cm)	1st	20g
			Tortilla (25 cm)	1st	30g
			Nudlar	1pkt	25 g
			Pirog	1st	45 g
			Billys Pizza Original (170g)	1st	49g

Ovanstående uppgifter är ungefärliga. Uppgifterna är till största delen hämtade från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas (www.slv.se) samt från [www.kolhydratrakning.se](http://www.kolhydratrakning.se).

Livsmedel	Mängd	Kolhydrater
Mjukt bröd (30-40 g)	1 skiva	15 g
Fralla	½ st	15 g
Knäckebröd	1 st	8 g
Mannagrynsgröt/risgrynsgröt	1 dl	12 g
Havregrynsgröt	1 dl	10 g
Fullkornsvälling	1 dl	8 g
Basmüsli	1 dl	25 g
Havrefras	1 dl	7 g
Potatis, äggstor	1 st	10 g
Potatismos	1 dl	10 g
Potatisgratäng	1 dl	12 g
Pasta, kokt	1 dl	15 g
Ris, kokt	1 dl	20 g
Quinoa, kokt	1 dl	15 g
Bulgur	1 dl	20 g
Potatisbullar	1 st	12 g
Korv med bröd	1 st	5 + 15 g
Hamburgare, t ex Kidsmeal	1 st	25-30 g
Hamburgare, t ex Whopper	1 st	45 g
Pommes	1 dl	15 g
Pommes frites (Mc Donald's)	liten	30 g
Pannkakor/våfflor	1 st	15 g
Pizza (restaurang)	1 st	90-120 g
Tacoskal/tacotubs	1 st	7-11 g
Tortilla (20cm)	1 st	20 g
Lasagne	1 dl	15 g
Pytt i panna	1 dl	8-10 g
Viss korv, t ex grillkorv	1 st	5 g
Köttbullar	10 st	5 g
Pannbiff	1st	4 g
Sås/köttfärssås	1 dl	5 g
Gryta	1 dl	5 g
Wienerschnitzel	1 st	10 g
Panerad fiskfilé	1st	10 g
Fiskpinnar	1 st	5 g
Falafelboll	1st	4 g
Kött- och grönsakssoppa	1 dl	2 g
Ärtsoppa	1 dl	10 g
Soppa (t ex blomkåls-, tomat-)	1 dl	5 g
Vita bönor i tomatsås	1 dl	15 g
Sojabönor, kokta	1 dl	5 g
Kikärter, kokta	1 dl	10 g
Linser, kokta	1 dl	12 g
Gröna ärter	1 dl	5 g
Majskorn	1 dl	10 g
Gurka/sallad	1 dl	0 g
Tomat/paprika	1 st	3 g

Livsmedel	Mängd	Kolhydrater
Ketchup	1 msk	4 g
Kaviar	1 msk	2 g
Vanlig sylt	1 msk	7 g
Lättsockrat äppelmos/sylt	1 msk	5 g
Marmelad	1 msk	10 g
Äpple/päron, 140 g	1 st	15 g
Apelsin, 200 g, utan skal	1 st	20 g
Clementin, 60 g, utan skal	1 st	5 g
Kiwi, 85 g, utan skal	1 st	8 g
Banan, 90 g, utan skal	1 st	20 g
Melon, honungs-, vatten-	150 g	12 g
Plommon	1 st	3 g
Russin	1/3 dl	15 g
Vindruvor/körsbär	1 st	1 g
Bär	1 dl	5 g
Lösgodis/gelégodis	100 g	80 g
Mjölchoklad, 100 g	1 ruta	2-3 g
Glass	1 dl	10 g
Pinnglass, t ex ikeapinnglass	1 st	6 g
Isglass saftis	1 st	7 g
Popcorn	1 dl	2 g
Chips	1 dl	6 g
Cashewnötter	1 dl	12 g
Hasselnötter	1 dl	6 g
Jordnötter/chilinötter	1 dl	5 g
Valnötter/sötmandel	1 dl	5 g
Pistaschnötter, skalade	1 dl	13 g
Coca Cola/Fanta	1 dl	10 g
Juice	1 dl	10 g
Saft/Festis	1 dl	10 g
Fun Light	1 dl	0 g
Mineralvatten	1 dl	0 g
Mjölk/fil/yoghurt	1 dl	5 g
Smaksatt fil/yoghurt	1 dl	10 g
Varm chokladdryck	1 dl	10 g
Dextropur pulver	1 tsk	3 g
Druvsocker tablett	1 st	3 g
Druvsocker tablett, liten	1 st	2 g
Strösocker	1 tsk	4 g
Strösocker	1 dl	85 g
Vaniljsocker	1 tsk	3 g
Honung	1 tsk	6 g
Sirap	1 dl	110 g
Vetemjöl	1 dl	43 g