Koolhydraten per 100 gram

Netto koolhydraten (zonder vezels, zoals op het Europese etiket) en vezels per 100 gram. Rijst, pasta en aardappelen gekookt. Lowcarbchef.nl

Brood, ontbijt en granen

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Cornflakes	83 g	4 g
Beschuit	76 g	2,8 g
Tarwebloem	71 g	4,2 g
Knäckebröd	64 g	12,7 g
Havermout (vlokken, droog)	59 g	11 g
Tortillawrap (tarwe)	51 g	4,1 g
Tarwebrood wit	48 g	2,6 g
Croissant (roomboter)	42 g	2,7 g
Tarwebrood volkoren	39 g	6,7 g
Roggebrood volkoren	36 g	8,3 g

Aardappelen, rijst en pasta

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Witte rijst, gekookt	32 g	0,7 g
Witte pasta, gekookt	28 g	1,4 g
Zilvervliesrijst, gekookt	26 g	2,1 g
Volkorenpasta, gekookt	24 g	4,2 g
Couscous, gekookt	24 g	1,2 g
Aardappelen, gekookt	17 g	1,6 g
Zoete aardappel, gekookt	12 g	2,7 g

Fruit

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Banaan	20 g	1,9 g
Druiven	17 g	1,8 g
Mango	14 g	1,6 g
Appel (met schil)	12 g	2 g
Peer (met schil)	12 g	2,2 g
Blauwe bessen	11 g	2,4 g
Kiwi (groen)	11 g	2,3 g
Mandarijn	10 g	0,9 g
Sinaasappel	8 g	2 g
Watermeloen	8 g	0,6 g
Aardbeien	5 g	1,1 g
Frambozen	4,5 g	2,5 g
Avocado	1,8 g	3,1 g

Groente

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Maïs, gekookt	12 g	2,5 g
Pastinaak, gekookt	11 g	2,6 g
Doperwten	10 g	4,7 g
Ui	6,3 g	2,7 g
Spruitjes, gekookt	5,6 g	4,5 g
Wortel	5,3 g	2,8 g
Rode paprika	4,3 g	1,8 g
Aubergine	3 g	2 g
Tomaat	2,9 g	1,3 g
Komkommer	2,5 g	0,3 g
Courgette	2,3 g	0,9 g
Sperziebonen, gekookt	2,2 g	2,9 g
Pompoen, gekookt	1,8 g	1,1 g
Bloemkool, gekookt	1,8 g	2,3 g
Boerenkool, gekookt	1 g	3,5 g
Broccoli, gekookt	0,8 g	2,7 g
Spinazie, gekookt	0,7 g	1,4 g
Champignons	0,4 g	1,5 g
Kropsla	0,3 g	1,2 g

Peulvruchten

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Rode linzen, gekookt	16 g	4,8 g
Kikkererwten, gekookt	15,9 g	8,8 g
Bruine bonen, gekookt	15 g	8,1 g
Groene en bruine linzen, gekookt	12 g	5,3 g

Zuivel, kaas en ei

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Griekse yoghurt (magere)	5 g	0 g
Halfvolle melk	4,7 g	0 g
Halfvolle yoghurt	4,3 g	0 g
Magere kwark	3,8 g	0 g
Griekse yoghurt (volle)	3,8 g	0 g
Slagroom (ongeklopt)	3,1 g	0 g
Crème fraîche	2,8 g	0 g
Roomkaas, zacht	2,4 g	0 g
Roomboter	1,1 g	0 g
Mozzarella	0,7 g	0 g
Feta	0,6 g	0 g
Goudse kaas 48+	0 g	0 g
Ei, gekookt	0 g	0 g

Vlees, vis en vleeswaren

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Rookworst	2,6 g	0,5 g
Achterham	2,5 g	0,1 g
Kabeljauw, gekookt	1 g	0 g
Gerookte zalm	0,8 g	0 g
Half-om-half gehakt	0,3 g	0,3 g
Rundergehakt	0,2 g	0,3 g
Garnalen	0,1 g	0 g
Biefstuk	0 g	0 g
Varkenshaas	0 g	0 g
Spek	0 g	0 g
Kipfilet	0 g	0 g
Tonijn in water	0 g	0 g

Noten, zaden en meel

Product (100 g)	Koolhydraten	Vezels
Cashewnoten	21 g	3,8 g
Kokosmeel	18 g	38 g
Lijnzaad	13 g	35 g
Pinda's	12 g	6,8 g
Amandelmeel (Lowcarbchef)	8,7 g	9,9 g
Chiazaad	7,7 g	34 g
Amandelen	7,1 g	7 g
Walnoten	5,1 g	4,6 g

Dranken, sauzen en zoet

Per 100 g of 100 ml	Koolhydraten	Vezels
Kristalsuiker	100 g	0 g
Honing	80 g	0 g
Pure chocolade	47 g	7,2 g
Barbecuesaus	22 g	1 g
Tomatenketchup	18 g	0,8 g
Frisdrank met suiker	9–10 g	0 g
Sinaasappelsap	9,5 g	0,3 g
Mayonaise	3,6 g	0,2 g
Bier (pils)	3 g	0,3 g
Witte wijn, droog	0,6 g	0 g
Rode wijn	0,2 g	0 g
Olijfolie	0 g	0 g
Frisdrank light	0 g	0 g

Koolhydraatarme alternatieven

In plaats van	Koolh.	Neem	Koolh.
Witte rijst, gekookt	32 g	Bloemkoolrijst	1,8 g
Witte pasta, gekookt	28 g	Courgetti	2,3 g
Tarwebrood wit	48 g	Lowcarbchef Lower Carb Brood	5,5 g
Gewone tortillawrap	51 g	Lowcarbchef Keto Tortilla Wraps	4,6 g
Tarwebloem	71 g	Lowcarbchef Amandelmeel	8,7 g
Cornflakes	83 g	Lowcarbchef Keto Granola	11 g

Bron: NEVO-online versie 2025/9.0, RIVM, Bilthoven (geraadpleegd 12-11-2026). Waarden van Lowcarbchef-producten (brood, wraps, granola, amandelmeel): etiket. Meer uitleg en koolhydraatarme recepten: www.lowcarbchef.nl