



Wegen en meten bij koolhydraat tellen

Hulpmiddelen met betrekking tot koolhydratentellen



Tip 1: Meten is weten.

Weeg en meet in het begin producten af en herhaal dit af en toe.
Denk hierbij ook aan uw mokken, glazen, schaaltes, opscheplepels ed.
Bevat uw nagerecht schaalte 150 of 200 cc vla?
Zit er in uw zuivel beker 150 cc, 175 cc of zelfs 250 cc?

Hierdoor ontwikkel je een "timmermansoog" en waardoor schatten steeds beter lukt

Tip 2: Gebruik hulpmiddelen, voorbeelden zijn



de weegschaal



de maatbeker



de weeglepels, te bestellen via internet



meethulpjes

Eetmaatje is te bestellen via het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)

Tip 3 : noteer recepten met de hoeveelheid koolhydraten ergens, zodat u het niet iedere keer hoeft te berekenen



Tip 4 gebruik eens een timbaaltje* of een vast kopje voor gekookte rijst.

Weeg een keer de hoeveelheid rijst af en bereken de hoeveelheid koolhydraten. Noteer dit ergens en bij het gebruik van het timbaaltje weet u voortaan hoeveel rijst u eet. Bij uiteten kan u proberen de zelfde hoeveelheid rijst op uw bord te scheppen



Timbaaltje is een maatje ter grootte van een kopje om gekookte rijst mee te meten en te serveren

Tip 5: vuistregels

Onderstaande geeft ongeveer de hoeveelheid koolhydraten aan!

50% van het brood bestaat uit koolhydraten.

20% van de hoeveelheid pasta bestaat uit koolhydraten

50% van de hoeveelheid chips bestaat uit koolhydraten

20% van de hoeveelheid pizza bestaat uit koolhydraten

Weeg bolletjes, broodjes, triangelbroodjes eens af. De uitkomst kan verrassend zijn!

Veel succes!