

## **Diabetes mellitus, variatielijst tussendoortjes**

### **Variatielijst tussendoortjes van 15-20 gram koolhydraten**

#### **Fruit (125-150 gram):**

- 1 appel
- 1 schijf verse ananas
- 1 sinaasappel (200 gram)
- 1 peer
- 1 grapefruit (225 gram)
- 2 nectarines (250 gram totaal)
- 2 mandarijnen
- 2 kiwi's
- 1 schaalpje kersen
- 1 kleine banaan (75-95 gram)
- 4 pruimen
- 10 druiven (100 gram)
- 7 abrikozen (160 gram)

#### **Melkproducten (± 150 ml):**

- 1 schaalpje magere yoghurt met 2 eetlepels muesli
- 1 schaalpje magere yoghurt of kwark met 1 portie fruit
- 1 schaalpje kant en klare magere vruchtenyoghurt
- 1 schaalpje kant en klare volle vla
- 1 bolletje roomijs (50 gram)

#### **Broodvariatie (i.p.v. 1 snee brood):**

- 2 (volkoren)beschuiten
- 3 stuks goudbruin, sesam of vezelrijk knäckebröd
- 2 crackers
- 3 stukjes stokbrood
- ½ krentenbol
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood
- 1 schaalpje kant en klare pap (zonder suiker)
- 1 plakje (volkoren)ontbijtkoek
- 1 Evergreen® of Fruitkick®
- 2 Sultana's®
- 4 rijstwafels
- 4-5 toastjes

#### **Gebak, koek en snoep:**

- 2 koekjes
- 2 (volkoren)biscuits
- 4-5 biscuits zoals Mariabiscuit
- 3 snoepjes of zuurtjes
- 2 speculaasjes
- 1 plakje (volkoren)ontbijtkoek
- 1 mini candybar

1 plak cake  
2 bonbons  
1 klein stukje banketstaaf (25-30 gram)  
stukje chocolade (25-30 gram)  
4 lange vingers

**Borrelhapjes:**

5 handjes noten of pinda's (100-125 gram totaal)  
2 eetlepels studentenhaver  
4-5 toastjes met (magere) kaas, (magere) vleeswaren, (groente)salades of vis  
1 klein zakje chips (30-40 gram)  
1 kroket of 5-6 bitterballen (100 gram)

**Soep:**

1 kop erwtensoep à 200 gram

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34293120 - Dietetiek - juni 2025