Kulhydrater

Denne liste viser kulhydrat indhold
Indhold om kalorier er ved at blive indhentet

M: Madvare
K: Antal kulhydrater pr. 100 gram eller 100 ml.(1 dl)

Kulhydrat tallet kan sjældent stå alene, da der i mange produkter er fibre og andre faktorer, der forsinker optagelsen lidt. Ligeledes vil der i produkter med mere fruktosesukker, være en hurtigere optagelse og evt højere stigning.

Grøntsager	Kulhydrat	Kalorier	Grøntsager	Kulhydrat	Kalorier
Agurk	1,4		Porre	5,5	
Artiskok	5,1		Radiser	1,2	
Asparges(grønne)	3,1		Romaine	1,2	
Asparges(hvide)	2,5		Rosenkål	5,5	
Aubergine	2,6		Rucola	2,0	
Avokado	6,5		Rødkål, frisk	4,5	
Blomkål	2,5		Rødløg	5,4	
Broccoli	2,9		Savoykål	3,0	
Butternut Squash	9,7		Spidskål	3,0	
Bønner, Grønne	2,7		Spinat	1,5	
Champignon	2,0		Squash	1,8	
Fennikel	3,0		Sukkerærter	5,3	
Forårsløg	4,7		Tomat	4,3	
Glaskål	2,6		Ærter	7,0	
Grønkål	4,2				
Gulerod	5,9				
Hokkaido	4,8				
Hvidkål	4,7				
Hvidløg	31				
Kinakål	2,1				
Kinaradise	2,5				
Knoldselleri	4,1				
Kålrabi	5,7				
Majs	14				
Majroe	4,7				
Løg, Gule	8,1				
Pak Choi	1,2				
Pastinak	10,1				
Peberfrugt, grøn	2,8				
Peberfrugt, gul	5,4				
Peberfrugt, rød	4,5				
Persillerod	8,0				

Frugter	Kulhydrat	Kalorier	Mel og korn (FK betyder fuldkorn)	Kulhydrat	Kalorier
Abrikos	7,8		Hvedemel	56,5	
Ananas	11,6		Hvedemel, FK	62	
Appelsin	9,5		Hvedemel, durum	46,8	
Blomme	8,6		Hvid hvede	58,4	
Blåbær	8,7		Grahamsmel	60	
Brombær	4,7		Grahamsmel, FK	46,8	
Citron	4,3		Rugmel, FK	56,8	
Citronsaft	8,6		Rugmel,groft	57	
Daddel, frisk	68,3		Bygmel	56	
Fersken	9,0		Kartoffelmel	85	
Figen, frisk	16,3		Majsmel	88	
Granatæble	16,6		Rismel	78,9	
Hindbær	6,9		Sigtemel	65,4	
Honningmelon	4,3		Lys jævner	90	
Jordbær	7,3				
Kantalupmelon	7,3		Mandelmel	4,8	
Kirsebær	10,9		Pofiber	12	
Lime	7,7		HUSK	0	
Mandarin	9,7				
Mango	14,1				
Nektarin	8,9				
Papaja	13,0				
Passionsfrugt	13,0				
Pomelo	9,5				
Pære	10,9				
Rabarber	3,0				
Ribs	9,2				
Solbær	11,7				
Vandmelon	8,1				
Vindrue	13,3				
Æble	10,7				

Mejeri	Kulhydrat	Kalorier	Nødder-Frø-Kerner	Kulhydrat	Kalorier
Skummet mælk	4,7		Cachewnødder	27,0	
Mini mælk	4,7		Chiafrø	7,7	
Mini mælk, lak fri	2,6		Græskarkerner	4,7	
Let mælk	4,7		Hasselnødder	14,9	
Let mælk, lak fri	2,6		Hørfrø	18,1	
Sød mælk	4,6		Macadamianødder	4,8	
Sød mælk, lak fri	2,6		Mandler	5,4	
Kærnemælk	3,7		Paranødder	8,5	
Kefir	3,7		Peanuts, saltede	9,4	
			Pekannødder	5,0	
Creme Fraice 18%	3,0		Sesamfrø	5,5	
Cheasy Fraice	3,4		Solsikkekerner	14,0	
Piskefløde	3,2		Valnødder	10,6	
Piskefløde lak fri	2,8				
Madlavningsfløde	6,7				
Kaffefløde	4,3				
Arla Koldskål	8,7				
Cheasy koldskål	3,7				
Cheasy vanilieskyr	4,0				
Arla yougurt lak fri	3,6				
Cheasy yoghurt	3,8				
Ymer naturel	3,4				
Cultura hindbær	8,9				
Græsk Yoghurt 10%	3,6				
Græsk Yoghurt 2%	3,7				
Yoggi pære/banan	8,0				
Risdrik	11				
Mandelmælk	2,0				
Havredrik	5,6				

Tilbehør til mad	Kulhydrat	Kalorier	Varer med lav kulhydrat	Kulhydrat	Kalorier
Kartofler (kogt)	18		Kylling	0	
Søde kartofler	14		Oksekød	0	
Flødekartofler	10		Svinekød	0	
			And	0	
Ris,parboiled (kogt)	32		Kalkun	0,1	
Ris. Jasmin (kogt)	34		Fersk laks	0	
Ris, brune (kogt)	30		Tun på dåse	0	
			Bacon	1,4	
Spaghetti (kogt)	30		Serrano skinke	0,2	
Spaghetti FK (kogt)	29		Parmaskinke	0	
Lasagneplader	15		Hamburgerryg	1,5	
			Pate	1	
Bulgur	45		Klovborg 30 %	0,5	
Quinoa / sort	42		Klovborg 45 %	0,5	
Quinoa / rød	52		Ostehaps	1,0	
Quinoa / hvid	44		Parmesan	4,1	
Kikærter	46		Brie	0,5	
Kidney bønner	60		Buko Pikant ost	3,8	
			Buko Neutral	4,2	
Tortilla	50				
— pr stk.	31		Hytteost 4%	1,7	
			Æg	1,1	
			Kokosmælk	3,0	
			Kokosmælk light	1,7	
			Smør	0,7	
			Kærgården	0,6	
			Margarine	0,7	

Sukker	Kulhydrat	Kalorier	Mcdonalds(pr stk - ikke 100 g)	Kulhydrat	Kalorier
Raff. Sukker	100		Milkshake,jordbær	58	
Honning	82		Milkshake, Vanilie	57	
Sirup	67		Milkshake, chok	57	
Marmelade	69		Pommes frittes, M	41	
Syltetøj, jordbær	69		Hamburger	30	
Syltetøj, hindbær	69		BigMac	42	
Easis syltetøj	5		McFeast	38	
			1 Chilli cheese tops	4	
			McFlurry Daim	53	
			1 Chicken nugget	3	
			Coca cola, M	42	
			Cola Zero	0	
			Ketchup	3,8	
			Pommesfrites sauce	1,7	
			Gulerødder	2,6	
			3 stk Hotwings	3,3	
Kunstigt sukker Dette er en liste over, de produkter der indeholder erythritol eller andet som sødemiddel, hvor kulhydrat indholdet ikke			Andet fastfood		
Sukrin	0		Durum m. kebab	100	
Sukrin Melis	0		Pizza	145	
Sukrin Gold	0		10 Sushi maki	70	
Stevia	0		10 Sushi Nigiri	60	
Hermesetas	0		Fransk hotdog	40	
EASIS Perfect Fit	0		Kylling sandwich	45	

Alkohol	Kulhydrat	Kalorier
Baileys 2 cl	5	
Ga-Jol shot 2 cl	5	
Glögg 2,22 dl	48	
Hvidvin (sød) 1,5dl	9	
Hvidvin (tør) 1,5 dl	0	
Rødvin 1,5 dl	4	
Snaps	8	
Øl (Odense classic)	8	
Øl, nordic alkoholfri	13	
Carlsberg pilsner	8,2	
Cult shaker	33	
Mokai	32	
Smirnoff Ice	14,5	
Sommersby apple	26,4	
Temp	26,4	
Gammel Dansk	0	
Cognac	0	
Gin	0	
Rom	0	
Tequila	0	
Vodka	0	
Whisky	0	

Ved alkohol er det vigtigt at huske, at alkohol sænker blodsukkeret, men sukkeret i varen kan få blodsukkeret til at stige igen.
(Ved ren alkohol vil det derfor sænke blodsukker, hvorfor det anbefales at blande det med sukkerholdig væske)

Det anbefales diabetikere, at være forsigtige med at drikke for meget.
Hvis man har drukket til sent om aftenen/natten, anbefales det, at få lidt langsomme kulhydrater før sengetid (som eks rugbrød).

Brød	Kulhydrat	Kalorier
Lyst toastbrød	51	
— pr skive	17	
Groft toastbrød	44	
— pr skive	14	
Sandwich toast FK	45	
— pr skive	22,5	
Rugbrød ca	34	
— pr skive	13	
Hotdogbrød	50	
— pr brød	22,5	
Burgerbolle lys	49	
— pr bolle	27	
Burgerbolle grov	38	
— pr bolle		
Proteinbolle-Lidl	9,8	
— pr bolle		
Møllehjul-frost FK	45	
— pr bolle		
Håndværkere-frost	48	
— pr bolle		
Chiastykker-frost	41	
— pr bolle		
Stenalderbrød	7,5	
Krydderboller/lys	51	
— pr bolle	31	
Krydderboller/grov	46	
— pr bolle	31	
Proteinbrød	22	
— pr skive	7,7	

Ved alt brød vil der være en effekt på blodsukker alt efter hvor mange fibre produktet indeholder.
Det reelle indhold af sukker vil ikke ændres, men optagelsen vil hos nogle strække sig ud over lidt længere tid.

Slik, chips og kager pr stk	Kulhydrat	Kalorier	Morgenmad pr. 100g.	Kulhydrat	Kalorier
Romkugle	56		Coco pops	90	45
Flæskesvær	0		Cornflakes	80	40
Magnum	23		Havrefras	60	30
1 Digestive kiks	10		Havregryn fin	58	29
-II- Sukkerfri	10		Havregryn grov	58	29
1 Digestive FK			Øllebrød	8	4
1 kanelgiffel	12		Müsli m frugt/nødder	62	31
1 æbleskive	10				
Skildpadde	20				
Mars	35				
Rittersport	55				
50g mandler	5				
35 g Cachew	10				
Micropopcorn	40				
Saltede peanuts	2				
Oreo	7				