



IJS-lijst de koolhydraten

Van de ijsjes die in de supermarkt in een multipack worden gekocht, staat het koolhydraatgehalte op de verpakking.
Hieronder een overzicht van de ijsjes die los worden verkocht.

IJSJE	gram koolhydraten per ijsje
Big milk	15
Bounty Bar ijsreep	24
Calippo aardbei	22
Calippo cola	22
Calippo sinas	24
Calippo Shots lemon & cola	4
Cornetto aardbei	29
Cornetto classico	26
Cornetto classico trial size	20
Cornetto enigma cookie	25
Cornetto enigma popcorn	30
Cornetto King Cone	46
Liuk	23
Magnum almond	25
Magnum caramel & nuts	19
Magnum classic	25
Magnum mini classic	16
Magnum strawberry	29
Magnum white	27
Magnum 5 kisses, alle varianten	24
Mars ijsreep	18
Max Dino Egg	13
Mc Donalds ijshoorn	19
Mc Flurry Magnum White	59
Mc Flurry Magnum White Almond	53
Mc Flurry M&M's	52
Mc Flurry Snickers	62
Mc Flurry Twix	68
Mc Donalds Sundae caramel topping	52
Mc Donalds Sundae chocolade topping	38
Raket	10
Schatkist	9
Slush puppie (200 gram)	ca 25
Solero Exotic	19
Solero Mojito	19
Snickers ijsreep	17
Sprookjesboom	17
Twister	23
Twix Ice Cream Bar	13
X-pop	10





Zelf in te vriezen ijsjes	gram koolhydraten per ijsje
Danoontje Zelfmaak IJSJES	7
Slimpie waterijsjes	0
Waterijs staafje (50 ml)	10
Wicky Fruitijsje	17

Softijs en schepijs	gram koolhydraten per ijsje
Carte d'or schepijs, diverse smaken	15-20 per bolletje
IJshoorn klein met softijs, gemiddeld	16
IJshoorn groot met softijs, gemiddeld	32
IJshoorn McDonalds	25
Roomijs, gemiddeld	18 per bolletje
Sundae – aardbeien topping	37
Sundae – caramel topping	47
Sundae – chocolade topping	40
McFlurry – M&M's	50
McFlurry – Rolo	79
McFlurry – Crunch	49

N.B. ijsshoortje zonder ijs (klein en licht) bevat 2 à 3 g koolhydraten.

De hoeveelheid koolhydraten bepalen van overig ijs

- Kijk op de **verpakking**: ga uit van het aantal gram ijs (dus niet van het aantal ml). Soms staat niet het aantal koolhydraten per ijsje aangegeven maar per 100 gram.

Voorbeeld:

Op een pak Conotop-ijsjes (Euroshopper) staat: 8 x 120 ml / inhoud 555 gram.

Voedingswaarde per 100 gram = 36 gram koolhydraten.

1 ijsje weegt niet 120 gram maar 555 gram : 8 ijsjes = 69 gram per ijsje.

1 ijsje is dan 69: 100 x 36 = 25 g koolhydraten.

- Als er niets op de verpakking staat over de hoeveelheid koolhydraten, kijk dan naar een **vergelijkbaar** ijsje. Stel dat van het ijsje in bovenstaand voorbeeld geen voedingswaarde op de verpakking staan dan kun je de koolhydraten van een Cornetto opzoeken = 26 gram koolhydraten.
- Voor **waterijs** geldt dat het gewicht (gram) wel ongeveer gelijk is aan de inhoud (ml). Dus 1 ml ijs is ongeveer 1 gram ijs (of dit zo is kun je meestal terug vinden op de verpakking).
- Je kunt ook deze **schatting** gebruiken: waterijs bestaat voor ongeveer 20% uit koolhydraten. Dus 50 gram waterijs bevat ca 10 gram koolhydraten. Roomijs bevat ook ongeveer 20% koolhydraten (hier uit gaan van de grammen en niet de milliliters!).