

# Koolhydraten

## Koolhydraten

### Zetmelen



Brood – broodvervangers - aardappelen – pasta – rijst – peulvruchten - graansoorten

### Vruchtensuiker



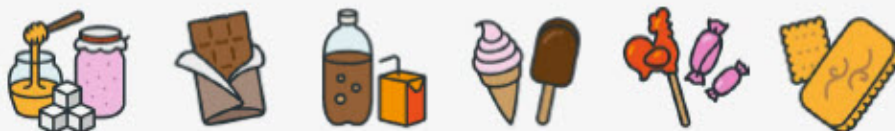
Fruit – appelmoes – vrucht dranken

### Melksuiker



Melk – yoghurt – vla – toetjes – chocolademelk

### Suiker



Jam – honing – chocola – frisdrank – ijs – snoep – koek