***Eten voor Kijara gerekend in koolhydraten per gram :***

* *Aardbei --- 0.05 \* volle melk --- 0.05*
* *Appel --- 0.10 \* magere fruityoghurt --- 0.075*
* *Peer --- 0.09 \* ah light chocomelk --- 0.045*
* *Banaan --- 0.20 \* slagroom --- 0.03*
* *Clementine --- 0.07 \* volle yoghurt --- 0.05*
* *Blauwe druif --- 0.12 \* Sandwich --- 0.48*
* *Witte druif --- 0.14 \* bruin brood --- 0.46*
* *Kersen --- 0.13 \* rozijnenbrood --- 0.47*
* *Mandarijn --- 0.09 \* suikerbrood --- 0.54*
* *Galia meloen --- 0.04 \* pistolet --- 0.55*
* *Watermeloen --- 0.05 \* cornflakes natuur (kellogs) --- 0.84*
* *Cavaillon meloen --- 0.11 \* special k met chocola --- 0.76*
* *Kiwi --- 0.13 \* stylesse (Carrefour) --- 0.82*
* *Pruim --- 0.10 \* patatten --- 0.17*
* *Rode bessen --- 0.05 \* purree --- 00.13*
* *Appelsien --- 0.09 \* frietjes --- 0.38*
* *Mango --- 0.14 \* kroketten --- 0.28*
* *Rijst --- 0.28 \* pasta --- 0.18*
* *Erwt en wort diepvries --- 0.07 \* surimi --- 0.10*
* *Lasagne --- 0.13 \* loempia --- 0.19*
* *Ravioli --- 0.13 \* vol au vent --- 0.04 \* visstick --- 0.20 \* bladerdeeg --- 0.37*