

Sinterklaas

Soort snoep	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten
Banketstaaf	klein stukje (25 g)	13
Borstplaatje	1 stuk (13 g)	11
Chocoladeletter melk	100 g 175 g	50 88
Chocoladeletter puur	100 g 175 g	43 75
Chocolaatje	1 stuk (4 tot 8 g)	2 tot 4
Chocoladefiguurtjes (let op gewicht)	15 g	6
Chocoladekrijtjes	1 stuk (8 in pakje van 20 g)	1,2
Chocolade Sint-/Pietpoppetjes	1 popje (60 g)	36
Chocolademelk	1 glas (150 ml)	18
Chocolademelk light / zonder suiker	1 glas (150 ml)	8
Friese pepernoten (=grote kruidnoten, hard)	2 stuks	3
Gevulde speculaas	stukje (50 g)	25
Kikkers en muizen	1 stuks	14
Kruidnootjes (normaal / spelt)	10 stuks (15 g)	11,5
Kruidnootjes (kleine bakkerskruidnootjes)	10 stuks (10 g)	8
Kruidnootjes met chocolade	5 stuks (10 g)	7
Kruidnootjes met truffelsmaak	10 stuks (15 g)	12
Kruidnootjes yoghurtsmaak	5 stuks (7 g)	5
Kruidnootjes caramel	10 stuks	12
Marsepein	stukje van 15 g stukje van 25 g	10 16
Marsepein aardappeltje	1 stuks (8 g)	5
Marsepein met chocolade	stukje van 25 g	15,5
Munt (chocolade)	1 stuk (gemiddeld)	4
Pepernoten (zachte)	5 stuks a 3 gram	11
Pepernoten drink (Jumbo)	1 glas (150 ml)	16
Schuimpje	1 stuk	4
Schuimpje - groot (kikkers en muizenschuim)	1 stuk (10 g)	10
Snoepje suikerwerk (hard snoepje, bijv. letter)	1 stuk (3-4 g)	3
Speculaasje	1 stuk (7 g)	5
Speculaaspoppen (let op gewicht)	1 stuk (35 g)	25
Strooigoed	(kinder)handje (10 g)	8
Taa-taai (klein)	1 stuk (9 g)	8
Taaikorstje	1 stuk (37 g)	23
Truffels met speculaas (Excellent AH)	1 stuk	9