

## SINTERKLAAS EN KERST - TRAKTATIES

Soort	hoeveelheid	calorieën	Stippen (1 stip = 25 kcal)	koolhydraten (gram)	vet (gram)
ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	75	3	18	0
speculaas	1 stuk (10 gram)	50	2	6	2
gevulde speculaas	1 blokje (30 gram)	140	6	15	8
pepernoten	3 stuks (10 gram)	50	2	7	2
taai taai	1 stuk (20 gram)	60	2	14	0
marsepein	1 stukje (25 gram)	110	4	16	3
borstplaat	1 stukje (10 gram)	35	1	8	0
schuimpjes	3 stuks (12 gram)	45	2	12	0
suikerbeestje	1 stuk (15 gram)	60	2	15	0
snoepje	3 stuks (15 gram)	60	2	14	0
kruidnootjes	10 stuks (10 gram)	50	2	7	2
bonbon	1 stuk (15 gram)	65	3	10	3
banketstaaf, kerstkrans	1 stukje (25 gram)	110	4	12	6
kerststol	1 snee (35 gram)	120	5	20	3
appelbeignet	1 stuk (55 gram)	80	3	15	2
appelflap	1 stuk (100 gram)	400	16	38	26
oliebol	1 stuk (65 gram)	160	6	26	4
boterkoek	1 blokje (20 gram)	110	4	11	6
slagroomsoesje	1 stuk (15 gram)	45	2	2	4
cake	1 plak (30 gram)	130	5	13	7
worstenbroodje	1 stuk (75 gram)	290	12	26	16
saucijzenbroodje	1 stuk (70 gram)	270	11	23	17
koffiebroodje	1 stuk (75 gram)	230	9	38	7
pannenkoek	1 stuk (70 gram)	140	6	20	3

De getallen zijn afkomstig uit de Eettabel nr 806 van het Voedingscentrum.