



KOLHYDRATLISTA

Glutenfritt

För kolhydraträkning vid diabetes typ 1

BERÄKNINGSTIPS

Att beräkna kolhydratinnehåll från livsmedelsförpackning

Livsmedlets kolhydratinnehåll finns under rubriken näringsvärde/näringsinnehåll på förpackningen. Detta anges per 100 g livsmedel.

Exempel Fria Lingon Tranbär

Näringsvärde	per 100 g
Energi	261 kcal
Kolhydrater	41 g
- varav sockerarter	3,5 g
Kostfiber	8,0 g

Hur du beräknar kolhydratmängden i en brödskiva:

1. Brödskivan väger: 38 g
2. Näringsvärde: Kolhydrater 41 g/100 g
3. $41/100 = 0,41$. Ett g bröd innehåller 0,41 g kolhydrater.
4. Multiplicera 0,41 med brödskivans vikt: $0,41 \times 38 \text{ g} = 16$.
5. Brödskivan innehåller 16 g kolhydrater.

Att beräkna kolhydratinnehåll från procent (%)

Exempel kokt glutenfri pasta

Kokt pasta innehåller 36 % kolhydrater.

Portionen kokt pasta väger 165 g.

1. 36 % betyder 0,36 g/g kokt pasta
2. Multiplicera vikten på pastan med procent kolhydrater: $165 \times 0,36 = 59,4$
3. Pastaportionen innehåller 59,4 g kolhydrater
4. Avrunda till heltal, d v s 59 g kolhydrater i portionen.

Tänk på!

- Näringsinnehåll på förpackningen avser den form av livsmedel som finns i förpackningen, t ex ris eller pasta i okokt form.
- Om förpackningen anger kolhydrater per portion, kontrollera vilken portionsstorlek som avses.
- Näringsvärde för frukt och grönsaker utgår från ätligdel. Alltså utan skal eller kärnor.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LIVSMEDEL	Sida
Mjölksprodukter	1
Bröd, knäckebröd	1
Pålägg	2
Flingor	2
Gröt	2
Potatis, ris, pasta	3
Fiskrätter	3
Maträtter	3
Soppor	3
Snabbmat	4
Pizza	4
Tacos	4
Ketchup, senap	4
Grönsaker	4
Baljväxter	4
Drycker	5
Sylt, mos	5
Frukt, bär	6
Efterrätter	6
Fikabröd	7
Kex	7
Kakor	7
Glass	7
Nötter	7
Snacks	8
Godis	8
Min egen kolhydratlista	9

MJÖLKPRODUKTER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Drickvarg utan tillsatt socker	1 dl	100 g	4 g	4 %
Drickyoghurt	1 dl	100 g	ca 10 g	ca 10 %
Filmjök	1 dl	100 g	4 g	4 %
Filmjök smaksatt	1 dl	100 g	9 g	9 %
Kvarg naturell	1 dl	100 g	3 g	3 %
Kvarg smaksatt	1 dl	100 g	ca 12 g	ca 12 %
Kvarg utan tillsatt socker	1 dl	100 g	4 g	4 %
Mjök	1 dl	100 g	5 g	5 %
Mjök, laktosfri	1 dl	100 g	ca 3 g	ca 3 %
O'boy, drickfärdig	1 dl	100 g	10 g	10 %
Yoghurt lättsockrad	1 dl	100 g	9 g	9 %
Yoghurt naturell	1 dl	100 g	4 g	4 %
Yoghurt smaksatt	1 dl	100 g	12 g	12 %
Yoghurt Vanilj	1 dl	100 g	9 g	9 %
Yoggi Mini	1 dl	100 g	5 g	5 %
Yoghurtkvarg naturell	1 dl	100 g	4 g	4 %
Yoghurtkvarg smaksatt	1 dl	100 g	9 g	9 %

BRÖD	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Fria Fiber	1 skiva	38 g	18 g	46 %
Fria Grov Minibaguette	1 st	70 g	33 g	47 %
Fria Grova	1 skiva	38 g	20 g	51 %
Fria Havreruta	1 st	68 g	29 g	43 %
Fria Minibaguette	1 st	60 g	34 g	57 %
Fria Vita	1 skiva	38 g	20 g	50 %
Provena Oat Rolls	1 st	100 g	32 g	32 %
Provena skivat havrebröd	1 skiva	45 g	15 g	34 %
Semper minibaguette	1 st	50 g	26 g	53 %
Semper Toasty Fiber	1 skiva	28 g	11 g	41 %
Semper Toasty Lingon	1 skiva	28 g	12 g	42 %
Semper Toasty Vit	1 skiva	28 g	12 g	42 %
Semper Fjällrundor	1 st	50 g	29 g	58 %
Schär Rustico	1 st	22 g	9 g	41 %
Schär Wraps	1 st	80 g	39 g	49 %

KNÄCKEBRÖD	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Semper Grovknäcke	1 skiva	15 g	12 g	79 %
Semper Havreknäcke	1 skiva	14 g	11 g	75 %
Semper Knäckebröd	1 halvmåne	60 g	43 g	72 %
Semper Lantknäcke	1 skiva	13 g	10 g	78 %
Semper Spisknäcke surdeg	1 skiva	13 g	9 g	73 %
Wasa Gluten- laktosfritt	1 skiva	12 g	9 g	72 %

PÅLÄGG	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Kaviar, rökt	1 port	10 g	1 g	12 %
Jordnötssmör	1 msk	17 g	2 g	14 %
Marmelad	1 msk	17 g	10 g	57 %
Marmelad, lättsöckrad	1 msk	17 g	8 g	44 %
Mesost	1 skiva	8 g	4 g	50 %
Messmör	1 port	18 g	8 g	46 %
Nutella	1 msk/port	15 g	9 g	58 %

FLINGOR	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Boveteflakes, Paulun	1 dl	17 g	13 g	66 %
Cornflakes	1 dl	12 g	10 g	83 %
Ewalie Müslimix	1 dl	45 g	15 g	34 %
Finax Fruktmüsli	1 dl	40 g	27 g	67 %
Semper Havregryn	1 dl	33 g	19 g	58 %
Semper Special Flakes	1 dl	20 g	17 g	83 %
Semper Havrekuddar	1 dl	20 g	15 g	76 %
Semper Multimüsli	1 dl	40 g	23 g	57 %
Semper Flakes & Fibre	1 dl	20 g	14 g	71 %

GRÖT	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Havregrynsgröt, Ren havre	1 dl	100 g	10 g	10 %
Risgrynsgröt	1 dl	100 g	13 g	13 %
Risifrutti, original	1 st	175 g	33 g	19 %
Semper Risgröt	1 portion	30 g	19 g	62 %

DRYCKER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Apelsinjuice	1 dl	100 g	10 g	10 %
Blåbärssoppa	1 dl	100 g	9 g	9 %
Cider, alkohol	1 dl	100 g	10 g	10 %
Coca cola, fanta	1 dl	100 g	11 g	11 %
Måltidsdrinka	1 dl	100 g	8 g	8 %
Måltidsdrinka, lättsöckrad	1 dl	100 g	6 g	6 %
Nyponsoppa	1 dl	100 g	12 g	12 %
Nyponsoppa, osötad	1 dl	100 g	4 g	4 %
Proviva	1 dl	100 g	10 g	10 %
Proviva shot	80 ml	80 g	9 g	11 %
Saft, lättsöckrad utspädd	1 dl	100 ml	5 g	5 %
Saft, utspädd	1 dl	100 ml	10 g	10 %
Smoothie	1 dl	100 g	15 g	15 %
Välling, majs, ris	100 ml	100 g	9 g	9 %
Vällingpulver	1 msk	7,3 g	5 g	65 %
Äppeljuice	1 dl	100 g	11 g	11 %

POTATIS / RIS / PASTA	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Bönpasta, kokt, Risenta	1 dl	50 g	3 g	5 %
Glasnudlar, kokta	1 dl	70 g	12 g	17 %
Klyftpotatis	1 dl	65 g	15 g	23 %
Pasta, kokt, Semper Maccheroni	1 dl	65 g	24 g	36 %
Pommes frites	1 dl	45 g	14 g	33 %
Potatis, kokt	1 st	70 g	12 g	17 %
Potatis, stekt	1 dl	60 g	11 g	22 %
Potatisbullar	1 st	55 g	12 g	23 %
Potatisgratäng	1 dl	100 g	13 g	13 %
Potatismos	1 dl	100 g	14 g	14 %
Pytt i Panna	1 dl	60 g	8 g	14 %
Quinoa, kokt	1 dl	75 g	16 g	22 %
Raggmunk	1 st	50 g	10 g	20 %
Ris, basmati	1 dl	70 g	18 g	26 %
Ris, fullkorn kokt	1 dl	70 g	19 g	27 %
Ris, jasmin kokt	1 dl	70 g	18 g	25 %
Ris, långkornigt kokt	1 dl	70 g	18 g	25 %
Ris, typ Kinarest, kokt	1 dl	72 g	22 g	30 %
Risnudlar	1 dl	50 g	17 g	34 %
Råris, kokt	1 dl	95 g	26 g	27 %
Spagetti, kokt, gluten fri Barilla	1 dl	55 g	20 g	37 %

FISKRÄTTER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Findus Frasiga fiskfiléer	1 st	85 g	14 g	16 %
Fiskbullar i sås	1 dl	100 g	5 g	5 %
Stekt panerad fisk	1 portion	125 g	9 g	7 %

MATRÄTTER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Blodpudding, glutenfri	1 skiva	50 g	12 g	24 %
Böngryta	1 dl	100 g	10 g	10 %
Chili con carne	1 dl	100 g	5 g	5 %
Falukorv	1 skiva	10-30 g	0,4-1 g	4 %
Korvstroganoff	1 dl	100 g	6 g	6 %
Köttbullar	1 st	9 g	0,5 g	7 %
Lasagne, glutenfri	1 dl	100 g	14 g	14 %
Glutenfri ravioli, ICA	1 dl	95 g	19 g	20 %

SOPPOR	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Grönsakssoppa	1 dl	100 g	3 g	3 %
Kött- / fisksoppa	1 dl	100 g	3 g	3 %
Linssoppa	1 dl	100 g	8 g	8 %
Potatis- och purjolökssoppa	1 dl	100 g	7 g	7 %
Redd soppa, typ Varma koppen	1 dl	100 g	8 g	8 %
Ärtsoppa	1 dl	100 g	12 g	12 %

SNABBMAT	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Hamburgerbröd, Fria	1 st	70 g	38 g	55 %
Hamburgare med bröd, McD	1 st	130 g	51 g	39 %
Korv m bröd, ketchup, senap	1 st	110 g	30 g	27 %
Sushi	1 st	30 g	9 g	30 %

PIZZA	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Fria Pizzabotten	1 st	175 g	94 g	54 %
Crazy Bakers Pizzabotten	1 st	150 g	84 g	56 %

TACOS	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Tacoskal, shell	1 st	11 g	6 g	59 %
Tacoskal, shell, m fyllning	1 st	120 g	15 g	12 %
Tacoskal, tub	1 st	19 g	11 g	58 %
Tortilla chips	1 dl	12 g	7 g	57 %
Tortillabröd, ICA glutenfri	1 st	70 g	37 g	53 %

KETCHUP & SENAP	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Ketchup, Felix	1 msk	20 g	4 g	18 %
Ketchup m mindre socker	1 msk	20 g	3 g	14 %
Ketchup, stevia sötdad	1 msk	20 g	2 g	8 %
Senap, svensk	2 tsk	10 g	2 g	20 %

GRÖNSAKER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Avokado	1 st	120 g	5 g	4 %
Gröna bönor, hericots	1 dl	53 g	2 g	4 %
Majskolv	1 st	105 g	18 g	17 %
Majskorn	1 dl	67 g	13 g	20 %
Morot	1 st	70 g	6 g	9 %
Morot, riven	1 dl	40 g	5 g	9 %
Pizzasallad	1 dl	50 g	3 g	6 %
Rödbetor, inlagda	1 st	12 g	1,5 g	14 %
Rödbeta, kokt	1 st	40 g	3 g	8 %
Sockerärter	1 dl	50 g	3 g	6 %
Sötpotatis	1 st	80 g	12 g	15 %
Tomat	1 st	80 g	3 g	4 %
Wokgrönsaker, stekta	1 dl	70 g	4 g	5 %
Ärter, gröna	1 dl	60 g	4 g	8 %

BALJVÄXTER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Bruna bönor i rullpack	1 dl	100 g	15 g	15 %
Bönor, kokta	1 dl	70 g	10 g	14 %
Kikärter, kokta	1 dl	70 g	10 g	14 %
Linser, kokta	1 dl	80 g	12 g	15 %
Vita bönor, kokta	1 dl	70 g	8 g	15 %
Vita bönor i tomatsås	1 dl	100 g	14 g	14 %

SYLT / MOS	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Bärsylt	1 msk	20 g	8 g	41 %
Bärsylt, lättsockrad	1 msk	20 g	6 g	36 %
Honung	1 msk	21 g	17 g	82 %
Lingonsylt	1 msk	20 g	8 g	38 %
Lingonsylt, lättsockrad	1 msk	20 g	5 g	25 %
Lingonsylt, osötad	1 msk	20 g	2 g	9 %
Äppelmos	1 msk	20 g	11 g	57 %
Äppelmos, lättsockrad	1 msk	20 g	6 g	31 %
Äppelmos, osötad	1 msk	20 g	2 g	11 %

FRUKT/BÄR	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Ananas, färsk	1 skiva	45 g	5 g	12 %
Ananasring, konserverad	1 st	55 g	8 g	14 %
Apelsin	1 st	125 g	13 g	10 %
Aprikos	1 st	35 g	3 g	9 %
Banan	1 st	105 g	23 g	22 %
BerryBoost	1 förp.	28 g	23 g	82 %
Björnbär	1 dl	60 g	4 g	7 %
Blåbär	1 dl	60 g	6 g	8 %
Clementin, mandarin, satsumas	1 st	85 g	8 g	9 %
Dadel	1 st	8 g	5 g	62 %
Granatäpple	1 st	70 g	5 g	7 %
Grapefrukt	½ st	70 g	5 g	7 %
Hallon	1 dl	60 g	3 g	5 %
Jordgubbar	1 dl	50 g	4 g	7 %
Kiwi	1 st	85 g	9 g	10 %
Körsbär, bigaråer	1 st	7 g	1 g	14 %
Mango	½ st	120 g	18 g	15 %
Melon, alla sorter	1 portion	150 g	10 g	7 %
Nektarin	1 st	125 g	16 g	12 %
Passionsfrukt	1 st	25 g	2 g	7 %
Persika	1 st	125 g	11 g	9 %
Physalis	1 förp.	100 g	7 g	7 %
Plommon, litet	1 st	33 g	3 g	10 %
Päron	1 st	125 g	14 g	11 %
Russin, Sun-Maid	1 förp.	42,5 g	30 g	69 %
Sharon	1 st	85 g	14 g	17 %
Vindruva	1 st	8 g	1,5 g	16 %
Vindruva, liten	1 st	5 g	1 g	16 %
Äpple	1 st	125 g	16 g	12 %

EF TERRÄTT	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Chokladmousse	1 port	110 g	27 g	25 %
Pannacotta	1 port	110 g	10 g	10 %
Pannkaka, glutenfri	1 st	70 g	18 g	26 %
Smulpaj, glutenfri	1 dl	100 g	35 g	35 %
Vaniljsås	1 dl	100 g	16 g	16 %
Våffla, Semper mix	1 st	50 g	16 g	32 %
Äppelpaj, glutenfri	1 dl	100 g	33 g	33 %

FIKABRÖD	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Brownie, Semper	1 st	40 g	19 g	48 %
Chokladbiskvi	1 st	50 g	26 g	52 %
Chokladmuffins, Fria	1 st	60 g	30 g	49 %
Citronmuffins, Fria	1 st	52 g	25 g	47 %
Croissant, Dr Schär	1 st	62 g	29 g	47 %
Kanel- vaniljgiffel, Fria	1 st	28 g	17 g	62 %
Kanelbulle, Fria	1 st	58 g	34 g	60 %
Kladdkaka, Fria	1/6 del	67 g	33 g	49 %
Kokosboll, gammeldags	1 st	35 g	20 g	57 %
Muffins, Dr Schär	1 st	50 g	27 g	54 %
Äppelmuffins, Fria	1 st	50 g	24 g	48 %

KEX	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Krolls, Crazy Bakers	1 st	15 g	10 g	67 %
Majsbröd, Olda	1 st	7 g	5 g	73 %
Majskrokar	1 st	0,6 g	0,5 g	83 %
Riskaka, naturell	1 st	6 g	5 g	83 %
Smörgåsrån, Dr Schär	1 st	3 g	3 g	88 %

KAKOR	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Digestive, Semper	1 st	10 g	6 g	62 %
Mariekek, Dr Schär	1 st	7 g	6 g	80 %
Cookies, Finax	1 st	19 g	13 g	68 %
Pepparkaka, glutenfri	1 st	6 g	4 g	73 %
Rån, fyllda	1 st	8 g	5 g	66 %
Mandelskorpor, Semper	1 st	13 g	9 g	72 %

GLASS	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Glass m sås/choklad/godis	1 dl	50 g	15 g	30 %
Gräddglass	1 dl	50 g	11 g	22 %
Lättglass	1 dl	50 g	6 g	12 %
Pinnglass, liten	1 st	25 g	6 g	23 %
Pinnglass, typ Magnum	1 st	86 g	25 g	29 %
Sorbet	1 dl	56 g	18 g	32 %

NÖTTER	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Cashewnötter	1 dl	67 g	17 g	26 %
Hasselnötter	1 dl	67 g	6 g	9 %
Jordnötter, rostade saltade	1 dl	59 g	6 g	10 %
Mandel	1 dl	67 g	9 g	13 %
Pistagenötter	1 dl	62 g	14 g	22 %
Solros- eller pumpafrön	1 dl	60g	8g	12%
Valnötter	1 dl	40 g	5 g	13 %

SNACKS	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Bananchips	1 dl	42 g	34 g	81 %
Jordnötsringar	1 dl	10 g	6 g	55 %
Ostbågar	1 dl	7 g	4 g	55 %
Popcorn	1 dl	3 g	1,5 g	43 %
Popcorn, micro	1 dl	3 g	2 g	55 %
Potatischips	1 dl	12 g	6 g	45 %
Smaksatta chips, typ OLW	1 dl	12 g	7 g	57 %
Tortilla chips	1 dl	12 g	7 g	57 %

GODIS	Mängd	Vikt	Kolhydrater	% kolhydrater
Ahlgrens bilar, original	1 påse	160 g	130 g	81 %
Cereal Bar, Dr Schär	1 st	25 g	15 g	60 %
Kexchoklad, Semper	1 st	45 g	23 g	52 %
Kinder Maxi	1 st	21 g	11 g	52 %
Kinderägg	1 st		10 g	
Lösgodis, liten påse	1 påse	100 g	85 g	85 %
Lösgodis, mellanstor påse	1 påse	250 g	212 g	85 %
Lösgodis, stor påse/hink	1 fylld hink	700 g	595 g	85 %
Marabou Mjökchoklad	1 st	100 g	57 g	57 %
Mörk choklad 70 %	1 st	100 g	30-50 g	30-50 %
Polly, original	10 st	25 g	18 g	71 %
Sockervadd	1 st	10-20 g	10-20 g	100 %
Twin Bar, Dr Schär	1 st	22 g	11 g	50 %
Zoo	1 tablettask	20 g	16 g	80 %



KONTAKTINFORMATION

Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Solna

- Dietist Lena Gummesson-Nilsson
Telefon: 08-517 775 62
E-post: lena.gummesson-nilsson@sll.se
- Dietist Karin Lindau
Telefon: 08-517 793 87
E-post: karin.lindau@ll.se

Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Huddinge

- Dietist Elisabeth Jelleryd
Telefon: 08-585 861 83
E-post: elisabeth.jelleryd@sll.se
- Dietist Emelie Nacksten
Telefon: 08-585 816 84
E-post: emelie.nacksten@sll.se



Dietistkliniken
Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Huddinge
141 86 Stockholm
Telefon 08-585 880 17
www.karolinska.se

Dietistkliniken
Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Solna
171 76 Stockholm
Telefon 08-517 775 62
www.karolinska.se

