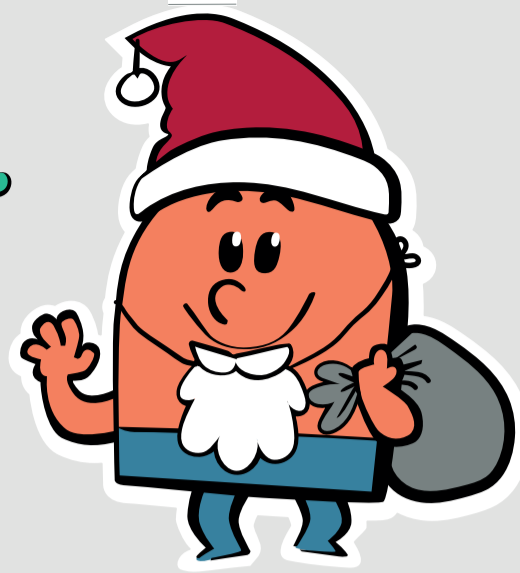
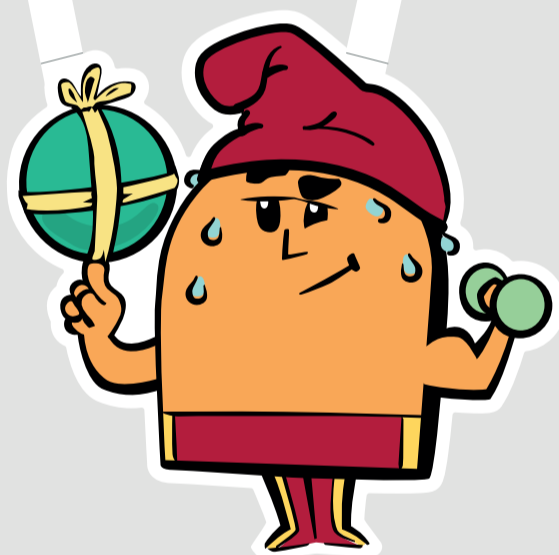
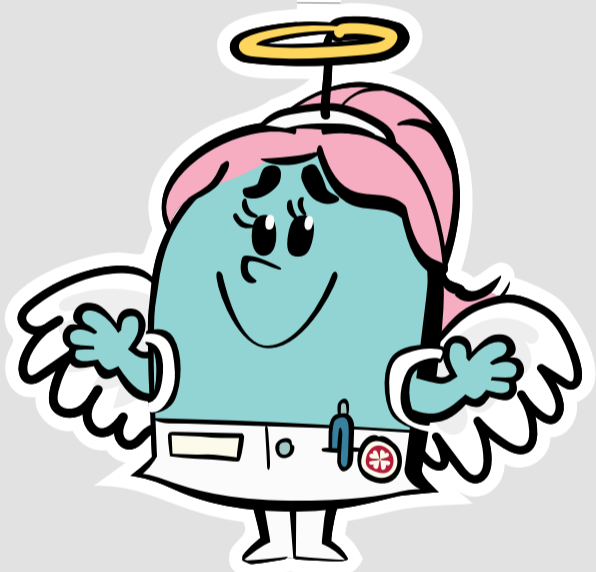
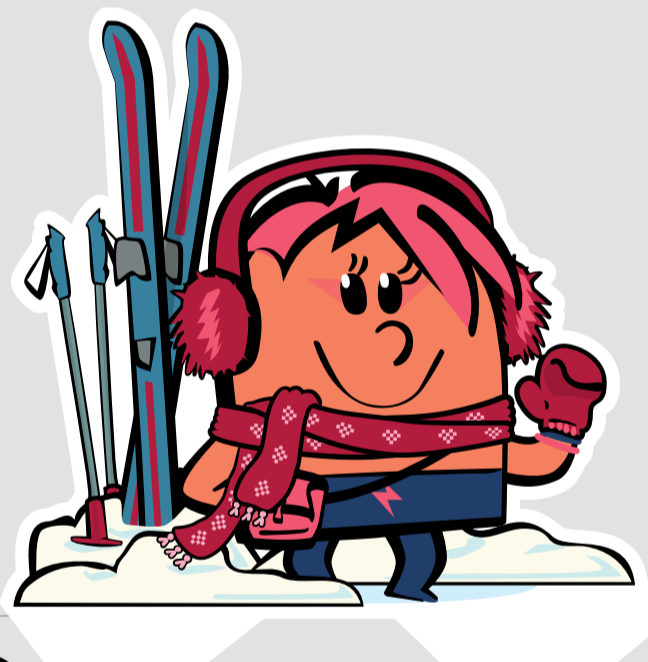




# Jul med Sten-0



Steno Diabetes Center Nordjylland  
www.sdcn.dk



## Julen varer længe - husk at tælle

REGION NORDJYLLAND  
- i gode hænder

1 nisseøl (330 ml)  
Kulhydrat 28 g

5 pebernødder (15 g) 9 g  
3 vaniljekranse (30 g) 17 g  
3 brunkager (20 g) 13 g

½ skive rugbrød (25 g) 10 g  
Fiskefilet (80 g) 3 g  
Remoulade (15 g) 2 g

2 hvide kartofler (120 g) 20 g  
Diverse kød/fjerkræ 0 g  
3 brunede kartofler (100 g) 24 g  
Rødkål (50 g) 18 g  
Franske kartofler (20 g) 9 g

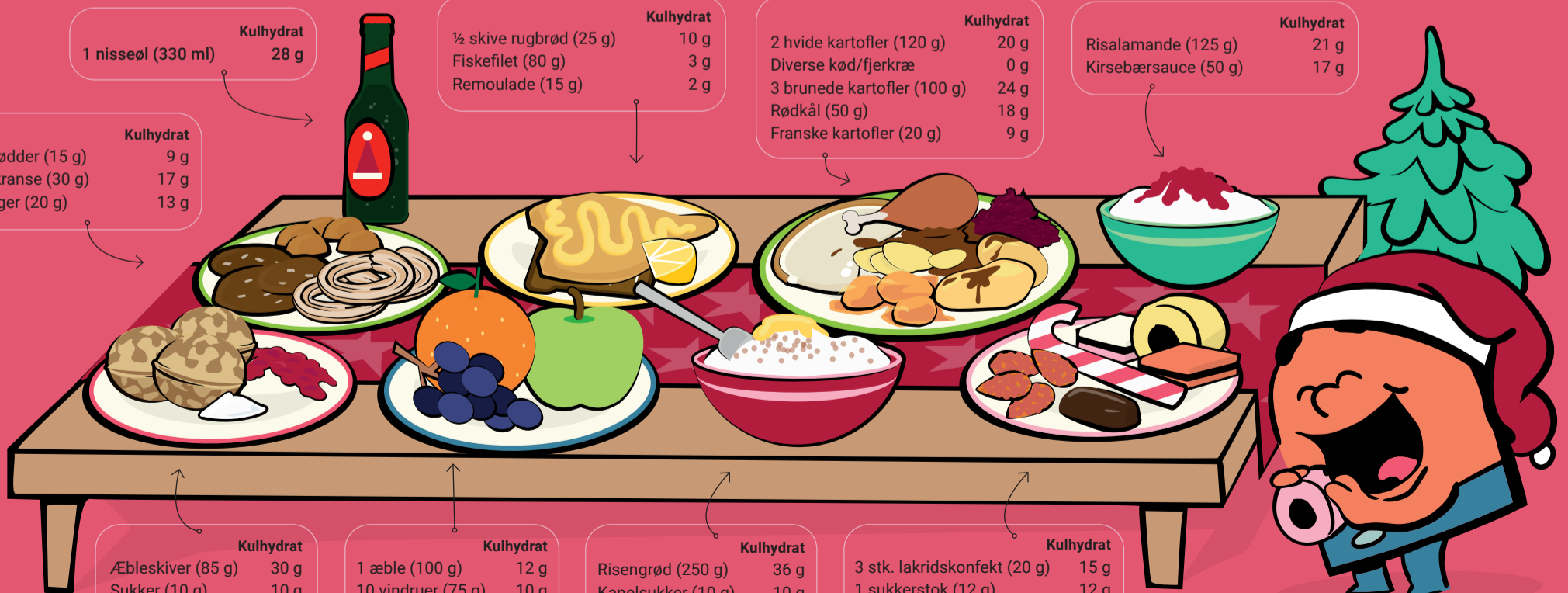
Risalamande (125 g) 21 g  
Kirsebærsauce (50 g) 17 g

Æbleskiver (85 g) 30 g  
Sukker (10 g) 10 g  
Syltetøj (15 g) 10 g

1 æble (100 g) 12 g  
10 vindruer (75 g) 10 g  
1 appelsin (100 g) 10 g

Risengrød (250 g) 36 g  
Kanelsukker (10 g) 10 g

3 stk. lakridskonfekt (20 g) 15 g  
1 sukkerstok (12 g) 12 g  
4 brændte mandler (8 g) 5 g  
1 minimarcipanbrød (10 g) 5 g



Kulhydratberegningen er ca. angivelser -  
Beregn altid dine kulhydrater efter portion