

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
aardappelen en aardappelvervangingen							
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks	100	2	-	-	340	40
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappellepel	50	1	0,10	40	150	40
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	60	2	-	-	40	20
couscous, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	45	2	-	-	30	30
frites, ongezoeten	1 zakje	150	7	0,10	40	640	120
pasta, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	45	2	-	-	20	30
quinoa, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	45	2	-	-	80	70
rijst, gekookt zonder zout	1 aardappellepel	55	2	-	-	10	20
spaghetti, gekookt zonder zout	1 tang	90	5	-	-	40	70
brood, broodvervanging, ontbijtproducten							
beschuit	1 stuks	10	1	0,05	20	20	10
brood: bruin, volkoren, wit	1 snee	35	3	0,40	160	60	50
broodje, luxe broodje: kadetje, puntje (wit of bruin), pitabroodje	1 stuks	50	5	0,55	220	110	80
creamcracker	1 stuks	10	1	0,15	60	10	10
croissant	1 stuks	40	4	0,48	190	40	30
knäckebröd	1 stuks	10	1	0,13	50	40	30
krenten-/rozijnenbrood zonder spijs	1 stuks	35	3	0,30	120	140	30
krenten-/rozijnenbrood met spijs	1 stuks	40	3	0,30	120	150	50
ontbijtkoek	1 plak	20	1	0,13	50	30	20
roggebrood, donker	1 snee	45	3	0,50	200	110	80
roggebrood, licht	1 snee	25	2	0,33	130	60	40
stokbrood	1 snee	10	1	0,13	50	10	10
toastjes	2 stuks	10	1	0,18	70	20	10
drinkontbijt	1 glas	150	5	0,18	70	180	100
fruitontbijt	1 glas	150	5	0,18	70	200	110
cornflakes	1 portie	30	2	0,38	150	30	20
muesli, met vruchten	1 eetlepel	15	1	0,03	10	80	60
cruesli	1 eetlepel	15	1	0,05	20	50	20
broodbeleg, kaas							
bluefort	voor 1 toastje	15	3	0,38	150	20	60
boursin	voor 1 toastje	15	1	0,23	90	10	20
brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	3	0,25	100	20	30
camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	4	0,33	130	20	60
emmentaler	voor 1 toastje	15	4	0,18	70	20	100
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	15	2	0,15	60	20	?
gorgonzola	voor 1 toastje	15	3	0,55	220	20	50
gruyère	voor 1 toastje	15	4	0,20	80	20	90
hüttenkäse	voor 1 snee	20	2	0,18	70	20	30
kaas, 20+	voor 1 snee	20	6	0,35	140	10	160

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
kaas, 30+ minder zout, gemiddeld	voor 1 snee	20	6	0,30	120	20	130
kaas, 48+	voor 1 snee	20	5	0,38	150	20	110
kaas, 48+ minder zout, gemiddeld	voor 1 snee	20	5	0,33	130	20	110
kaas, 48+ natriumarm	voor 1 snee	20	5	0,03	10	120	120
MonChou	voor 1 toastje	10	1	0,05	20	10	20
mozzarella		100	20	0,50	200	150	240
roquefort	voor 1 toastje	15	3	0,60	240	20	60
smeerkaas, 20+	voor 1 snee	15	3	0,40	160	20	140
smeerkaas, 48+	voor 1 snee	15	2	0,40	160	10	130
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	2	1	0,05	20	-	10
broodbeleg, vleeswaren							
vleeswaren, gemiddeld	voor 1 snee	15	2	0,38	150	50	30
bacon	voor 1 snee	15	3	0,58	230	30	20
boterhamworst	voor 1 snee	15	2	0,38	150	40	40
cervelaatworst	voor 1 snee	15	3	0,55	220	40	30
filet américain	voor 1 snee	15	2	0,35	140	50	20
ham, gekookte ham, schouder-	voor 1 snee	15	3	0,38	150	60	50
ham, rauwe	voor 1 snee	15	4	0,75	300	110	40
kipfilet	voor 1 snee	15	3	0,33	130	40	40
ontbijtspek		100	16	3,48	1390	200	110
rosbief	voor 1 snee	15	4	0,05	20	60	30
runderrookvlees	voor 1 snee	10	2	0,45	180	30	20
runderrookvlees, licht gezouten	voor 1 snee	10	2	0,30	120	70	20
varkensfricandeau	voor 1 snee	15	3	0,38	150	60	40
broodbeleg, zoet							
appelstroop	voor 1 snee	15	-	0,03	10	110	10
chocoladehagelslag, melk	voor 1 snee	15	1	0,03	10	50	20
chocoladehagelslag, puur	voor 1 snee	15	1	-	-	130	30
chocoladepasta, melk	voor 1 snee	15	-	0,03	10	50	20
chocoladepasta, puur	voor 1 snee	15	-	0,03	10	100	20
jam, honing, muisjes, vruchtenhagel	voor 1 snee	15	-	0,03	10	-	-
keukenstroop	voor 1 snee	15	-	-	-	80	-
broodbeleg, overig							
pindakaas	voor 1 snee	15	3	0,10	40	20	50
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 snee	15	-	0,40	160	20	10
dranken							
advocaat	1 glaasje	50	2	0,08	30	30	40
appelsap	1 glas	150	-	-	-	150	10
bier, pils, oudbruin, alcoholvrij	1 glas	200	1	-	-	70	30
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	1	0,03	10	130	25
cola	1 glas	150	-	-	-	-	30
cola light	1 glas	150	-	0,03	10	-	30

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
dubbeldrink	1 glas	150	1	-	-	140	10
frisdrank, bijvoorbeeld sinas, cassis, 7-Up	1 glas	150	-	0,03	10	-	-
frisdrank, light	1 glas	150	-	0,05	20	-	10
jenever, cognac, kruidenbitter, rum, whisky	1 glaasje	35	-	-	-	-	-
koffie	1 kopje	125	-	-	-	100	-
limonadesiroop	voor 1 glas	35	-	-	-	30	-
sinaasappelsap	1 glas	150	1	-	-	250	30
thee	1 kopje	125	-	-	-	10	-
tomatensap	1 glas	150	1	1,00	400	320	30
vruchtensap, gemiddeld	1 glas	150	-	-	-	210	20
wijn, rode	1 glas	100	-	0,03	10	70	10
wijn, witte	1 glas	100	-	-	-	90	10
ijsthee	1 glas	150	-	0,08	30	-	-
fruit							
fruit, gemiddeld (inclusief citrusfruit)	1 stuks	125	1	-	-	250	20
aardbeien	1 schaalpje	100	1	-	-	230	40
abrikozen, gedroogd	1 stuks	3	-	-	-	50	-
abrikozen, vers	1 stuks	20	-	-	-	60	-
ananas, vers	1 schijf	100	1	-	-	120	10
appel, zonder schil	1 stuks	120	-	-	-	120	10
appelmoes	1 opscheplepel	50	-	-	-	50	-
avocado	1 halve	90	2	-	-	340	35
banaan	1 stuks	100	1	-	-	370	30
blauwe bessen	1 schaalpje	100	1	-	-	90	10
bosbessen	1 schaalpje	100	1	-	-	80	20
bramen	1 schaalpje	125	1	-	-	230	30
compote, vruchten op siroop; gemiddeld	1 schaalpje	125	1	-	-	110	10
druiven, witte of blauwe	1 trosje	125	1	-	-	290	30
frambozen	1 schaalpje	100	1	-	-	230	30
grapefruit	1 stuks	150	1	-	-	250	20
kaki, sharonfruit	1 stuks	125	1	-	-	220	20
kersen	1 schaalpje	160	1	-	-	400	50
kiwi	1 stuks	75	1	-	-	230	30
kruisbessen	1 schaalpje	125	1	-	-	250	40
mandarijn	1 stuks	55	-	-	-	80	10
mango	1 halve	175	1	-	-	250	20
meloen, netmeloen	1 schijf	120	1	0,05	20	240	10
meloen, suikermeloen	1 schijf	150	1	0,08	30	530	30
meloen, watermeloen	1 schijf	150	2	-	-	240	20
nectarine	1 stuks	110	1	-	-	200	30
papaja	1 schaalpje	150	-	-	-	250	20
passievrucht	1 stuks	15	-	-	-	40	10

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
peer, zonder schil	1 stuks	120	-	-	-	160	10
perzik	1 stuks	110	1	-	-	200	20
pruim	1 stuks	40	-	-	-	80	10
pruim, gedroogd	1 stuks	5	-	-	-	40	-
rabarbermoes	1 schaalte	200	2	-	-	420	40
rode bessen	1 schaalte	100	1	-	-	300	40
rozijnen	1 eetlepel	10	-	-	-	80	10
sinaasappel	1 stuks	120	1	-	-	210	30
groenten en peulvruchten							
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	50	1	0,05	20	110	20
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	1	-	-	100	20
andijvie, rauw		100	1	0,05	20	250	40
asperges, blik of glas	5 dunne	30	-	0,25	100	60	10
groene kool, gekookt zonder zout		100	1	0,03	10	200	60
asperges, rauw		100	1	-	-	200	60
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	1	0,03	10	120	10
aubergine, rauw		100	1	-	-	200	10
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	1	0,08	30	170	20
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	1	0,08	30	180	20
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	1	0,10	40	190	20
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	1	0,03	10	120	30
bloemkool, rauw		100	2	0,03	10	300	50
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	85	3	0,10	40	140	70
boerenkoolstamppot, zonder zout	1 groentelepel	110	2	0,08	30	290	50
broccoli, zonder zout gekookt	1 groentelepel	50	2	-	-	200	50
broccoli, rauw		100	3	0,03	10	230	70
champignons, rauw		100	2	0,03	10	320	80
Chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	1	-	-	150	30
Chinese kool, rauw		100	1	-	-	250	50
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	1	-	-	160	30
courgette, rauw		100	2	-	-	200	20
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	1	-	-	110	20
kikkererwten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	5	-	-	180	50
komkommer, rauw zonder schil	1 schaalte	115	1	-	-	170	30
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepel	30	-	-	-	60	10
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	1	-	-	250	30
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	1	-	-	200	30
linzen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	5	0,03	10	390	100
paprika gekookt	1 groentelepel	65	1	-	-	120	20
paprika rauw, rood/groen/geel		100	1	-	-	240	30
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	1	-	-	100	12
peultjes, rauw		100	2	0,03	10	250	30

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
peulvruchten, gekookt, zonder zout (witte/bruine bonen, kapucijners)	1 groentelepel	60	5	-	-	230	100
peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners) uit blik of pot (met zout)	1 groentelepel	60	4	0,35	140	160	60
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	2	0,05	20	640	60
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	1	-	-	180	20
prei, rauw		100	1	-	-	230	30
raapstelen, rauw		100	2	0,10	40	300	50
radijs	2 stuks	20	-	0,03	10	50	10
rode kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	1	-	-	120	10
rode kool, rauw		100	2	0,03	10	300	30
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	1	-	-	140	10
sla, rauw	1 schaalpje	45	1	-	-	130	20
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	1	-	-	90	20
sperziebonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	1	-	-	110	20
sperziebonen, rauw		100	2	-	-	250	50
spinazie, à la crème, diepvries	1 groentelepel	80	2	0,50	200	240	70
spinazie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	2	0,03	10	330	60
spitskool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45		0,03	10	60	10
spruitjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	2	0,03	10	290	60
stampot, zonder vlees, zonder zout, gemiddeld, excl. zuurkool	1 groentelepel	60	1	0,03	10	160	20
taugé, rauw		100	5	0,03	10	70	50
tomaat	1 stuks	70	-	-	-	170	20
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	3	-	-	200	50
ui, rauw	1 kleine	60	1	-	-	110	20
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	1	0,10	40	200	20
venkel, rauw		100	1	0,03	10	400	50
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	1	-	-	130	20
witlof, rauw		100	1	-	-	190	30
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	-	0,03	10	70	10
witte kool, rauw		100	2	0,03	10	200	30
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	-	0,03	10	120	10
wortelen, rauw		100	1	0,08	30	270	30
zuurkool, gekookt	1 groentelepel	60	1	0,43	170	80	20
zuurkool, natriumbeperkt, gekookt	1 groentelepel	60	1	0,03	10	130	20
kant-en-klaar maaltijden							
babi pangang zonder rijst, met zout bereid	1 aardappelpepel	50	6	0,45	180	130	70
bami goreng met zout bereid, koelvers	1 aardappelpepel	60	4	0,65	260	60	40
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappelpepel	60?	5	0,33	130	120	50
groente-vlees schotel, moksi ales, Surinaams	1 aardappelpepel	60?	5	0,80	320	110	40
groenteschotel met vlees, türülü, Turks bereid	1 aardappelpepel	60?	3	0,53	210	170	?

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
hartige taart, bladerdeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	32	4,85	1940	490	580
hartige taart, brooddeeg, groente, kaas, ei	1 portie	335	27	3,63	1450	490	530
lasagne met saus en vlees met zout bereid, koelvers	1 portie	400	36	4,13	1650	770	480
nasi goreng met zout bereid, koelvers	1 aardappellepel	60	3	0,68	270	50	40
pannenkoek, klein	1 stuks	70	6	0,38	150	150	140
pizza met groente en kaas, diepvries	1 stuks	350	32	4,20	1680	480	440
pizza hawai, diepvries	1 stuks	350	30	4,38	1750	490	390
pizza salami, diepvries	1 stuks	350	35	5,70	2280	510	360
pizza, Turkse, zonder toevoegingen	1 stuks	350	28	5,93	2370	770	300
pizza met vlees	1 stuks	350	32	5,13	2050	550	390
pizza met vis, diepvries	1 stuks	350	34	4,48	1790	660	400
stampot boerenkool met worst, met zout bereid	1 stuks	500	20	4,33	1730	1310	390
stampot zuurkool met worst, met zout bereid	1 stuks	500	15	2,50	1000	1210	340
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	1 aardappellepel	50	3	0,25	100	120	30
tortellini, koelverse maaltijd	1 stuks	400	24	4,13	1650	770	480
melk en melkproducten							
chocolademelk	1 glas	150	5	0,18	70	310	140
crème fraîche	1 eetlepel	10	-	-	-	10	10
melk met fruit	1 glas	150	4	0,15	60	210	110
hangop	1 schaalte	150	15	0,20	80	230	300
karnemelk	1 glas	150	5	0,15	60	210	140
karnemelk met vruchten	1 glas	150	5	0,15	60	200	120
koffiemelk	1 cupje	8	1	0,03	10	30	20
kwark, vruchten halfvolle	1 schaalte	150	8	0,20	80	190	180
kwark, magere	1 schaalte	150	16	0,15	60	240	150
kwark, vruchten magere	1 schaalte	150	9	0,18	70	390	140
kwark, halfvolle	1 schaalte	150	17	0,13	50	230	230
kwark, volle	1 schaalte	150	11	0,13	50	190	230
kwark, vruchten volle	1 schaalte	150	10	0,18	70	180	160
melk, volle, halfvolle	1 glas	150	5	0,15	60	240	150
pap, gemiddeld zonder suiker	1 schaalte	150	5	0,23	90	210	100
pudding, gemiddeld	1 schaalte	150	6	0,23	90	200	140
pudding met vruchtensaus	1 schaalte	150	5	0,20	80	180	140
slagroom, ongeklapt	1 eetlepel	10	-	-	-	10	10
sojamelk	1 glas	150	5	0,15	60	120	150
sojavla	1 schaalte	150	5	0,20	80	110	110
vla, gemiddeld	1 schaalte	150	4	0,23	90	220	130
vruchtenyoghurt	1 schaalte	150	5	0,20	80	230	140
yoghurt	1 schaalte	150	6	0,15	60	230	170

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
yoghurtdrink	1 glas	150	4	0,15	60	180	120
zure room (sour cream)	1 eetlepel	20	1	0,03	10	30	20
sauzen en smaakmakers							
aroma, strooi		1	-	0,60	240	-	-
aroma, vloeibaar	1 theelepel	4	-	0,78	310	?	-
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	-	0,40	160	60	20
augurk, zoetzuur	1 stuks	25	-	0,23	90	10	10
barbecuesaus	1 eetlepel	20	-	0,33	130	40	10
fritessaus, 25% olie	1 eetlepel	20	-	0,33	130	10	-
juspoeder	1 eetlepel	15	2	2,76	1105	?	-
ketjap asin (zoute ketjap)	1 eetlepel	20	1	3,41	1365	125	10
ketjap manis (zoete ketjap)	1 eetlepel	20	1	1,43	570	120	5
ketchup, curry	1 eetlepel	20	-	0,28	110	70	10
ketchup, hot	1 eetlepel	20	-	0,60	240	70	10
ketchup, tomaten	1 eetlepel	20	-	0,45	180	70	10
mayonaise	1 eetlepel	20	-	0,15	60	10	10
pesto	1 theelepel	5	1	0,10	40	10	10
piccallily	1 eetlepel	20	-	0,25	100	10	-
sambal oelek	1 theelepel	3	-	0,35	140	10	-
satésaus	1 sauslepel	25	2	0,35	140	50	30
suiker	1 eetlepel	15	-	-	-	-	-
tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel	20	1	0,08	30	230	10
tomaten, gezeefd pak, blik		100	1	0,28	110	220	20
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	-	0,08	30	10	-
zout		1	-	1,00	400	-	-
zout, dieetzout		1	-	-	-	250	-
soepen							
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokjes	1 glas	150	-	1,63	650	-	-
bouillon gemaakt van natriumarme bouillonkorrels/bouillonblokjes	1 glas	150	-	-	-	50	-
bouillonpoeder, natriumarm	1 theelepel	2	-	-	-	40	-
bouillonkorrels/poeder, met zout	1 theelepel	2	-	1,08	430	-	-
bouillontablet, met zout	1 stuks	10	1	5,40	2160	110	50
Cup-a-Soup	1 kop	175	2	1,33	530	240	70
peulvruchtensoep kant-en-klaar, maaltijd met vlees	1 kop	250	16	1,90	760	840	300
peulvruchtensoep kant-en-klaar, maaltijd zonder vlees	1 kop	250	9	1,88	750	560	170
soep met vlees en groente, met zout bereid; gemiddeld	1 kop	250	10	1,73	690	360	130

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
tussendoortjes, hartig							
amandelen	10 stuks	20	4	-	-	160	130
borrelnootjes	1 eetlepel	10	2	0,25	100	30	10
Japanse mix, zonder pinda's	1 handje	10	1	0,15	60	10	10
noten, gemengd, gezouten	1 eetlepel	20	4	0,15	60	140	100
noten, gemengd, ongezouten	1 eetlepel	20	4	-	-	140	100
pinda's, gezouten	1 eetlepel	20	5	0,15	60	150	90
pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	5	-	-	150	90
bamibal	1 stuks	70	5	1,35	540	110	60
bitterbal	1 stuks	15	2	0,28	110	20	10
chips	1 handje	10	1	0,15	60	100	20
frikadel	1 stuks	80	10	1,80	720	160	140
knakworst, blik	1 stuks	20	2	0,38	150	20	30
kroepoek	10 stuks	10	1	0,28	110	10	10
kroket	1 stuks	65	7	0,83	330	70	60
loempia	1 stuks	150	11	2,28	910	250	120
olijven	5 stuks	10	-	0,58	230	10	-
popcorn, zoet	1 handje	10	1	-	-	20	20
popcorn, naturel	1 handje	10	1	-	-	20	30
saucijzenbroodje	1 stuks	70	5	1,20	480	110	90
worstenbroodje	1 stuks	75	9	1,23	490	150	90
tussendoortjes, zoet							
amandelbroodje	1 stuks	60	6	0,40	160	150	120
appeltaart	1 punt	100	4	0,28	110	90	60
baklava	1 stukje	30	3	0,10	40	10	40
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	3	0,18	70	60	50
biscuit	2 stuks	10	1	0,10	40	40	20
biscuit, volkoren	1 stuks	10	1	0,10	40	30	30
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	40	3	0,60	240	20	20
bonbon	1 stuks	15	1	0,03	10	30	20
boterkoek	1 blokje	20	1	0,08	30	20	10
cake	1 plak	30	2	0,33	130	30	50
candybar, Mars	1 stuks	50	2	0,23	90	100	60
candybar, Snickers	1 stuks	50	5	0,28	110	160	90
chocoladereep, melk	1 reep	45	3	0,08	30	180	90
chocoladereep, puur	1 reep	45	3	-	-	180	70
eierkoek	1 stuks	30	2	0,10	40	30	30
gevuld speculaas	1 blokje	30	2	0,35	140	30	40
gepulde koek	1 stuks	60	3	0,28	110	100	80
ijs, consumptie	1 bolletje	50	2	0,10	40	80	50
ijs, room	1 bolletje	50	2	0,10	40	80	40
ijs, water	1 stuks	50	-	-	-	20	-

voedingsmiddel	eenheid	hoeveelheid gram/ml	eiwit gram	zout g	natrium mg	kalium mg	fosfaat mg
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	1	0,08	30	20	10
kwarktaart	1 punt	115	6	0,28	110	140	120
MonChou-taart	1 punt	115	3	0,33	130	150	90
mueslireep	1 stuks	25	2	0,30	120	130	90
slagroomtaart	1 punt	100	5	0,15	60	130	140
spekkoek	1 punt	35	2	0,15	60	20	40
stroopwafel	1 stuks	40	1	0,23	90	40	20
vis, schaal- en schelpdieren							
gamba	1 stuks	30	6	0,73	290	40	40
garnalen, Hollandse	10 stuks	10	2	0,25	100	10	10
haring, gezouten	1 stuks	75	13	2,05	820	220	220
haring, zure	1 stuks	75	12	1,53	610	40	110
lekkerbekje	1 stuks	145	32	1,63	650	500	180
makreel, gestoomd		100	20	0,63	250	290	210
mosselen, gekookt		100	17	0,98	390	210	230
paling, gerookt		100	18	1,28	510	230	250
vis, vers; gemiddeld		100	18	0,30	120	340	250
visstick	1 stuks	25	3	0,25	100	70	40
zalm, blik		100	20	1,00	400	320	170
zalm, gerookt		100	22	3,30	1320	490	320
vlees, kip en vleesvervanging							
vlees, gemiddeld vet; zonder zout bereid		100	19	0,25	100	320	170
vlees, mager; zonder zout bereid		100	23	0,25	100	390	230
ei	1 stuks	50	6	0,20	80	70	110
falafel		100	7	1,20	480	170	50
kipfilet, rauw, zonder zout		100	23	0,13	50	350	220
Quorn, gepaneerde burger, onbereid	1 stuks	65	7	1,30	520	70	110
Quorn-stukjes, onbereid		100	14	0,85	340	160	190
rookworst		100	15	2,23	890	230	230
saté, kip of varken met saus	1 stokje	50	7	0,78	310	160	110
tahoe	1 plak	75	9	-	-	40	100
tempeh	1 plak	75	9	-	-	130	60
Valess, schnitzel, onbereid	per stuk	90	11	1,15	460	320	520
Valess, gevulde filet, onbereid	per stuk	100	10	1,13	450	350	580
Valess, kaasvariatie, onbereid	per stuk	100	13	1,13	450	350	580