

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Aardappel en aardappelvervangingen</b>							
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks klein	100	–	2	340	40	17
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappelpepel	50	0,1	1	150	40	6
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappelpepel	60	–	2	40	20	8
couscous, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	30	30	15
frites, ongezoeten	1 bakje klein	150	0,1	5	640	120	42
pasta, volkoren, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	3	30	60	11
pasta, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	20	30	12
quinoa, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	80	70	8
rijst, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	30	19
rijst, zilvervlies, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	60	16
spaghetti, volkoren, gekookt zonder zout	1 tang	106	–	6	70	140	25
spaghetti, wit, gekookt zonder zout	1 tang	106	–	5	50	80	29
zoete aardappel, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	69	–	1	210	30	14

<b>Brood, broodvervanging, ontbijtproducten</b>							
beschuit	1 stuks	10	0,1	1	20	10	8
beschuit volkoren/meergranen	1 stuks	10	0,1	1	40	20	7
brood: bruin, volkoren, wit gemiddeld	1 snee	35	0,4	3	70	50	15
brood: bruin/tarwe	1 snee	35	0,4	3	70	50	15
brood: volkoren	1 snee	35	0,3	4	90	70	14
brood: wit	1 snee	35	0,4	3	40	30	17
broodje, luxe broodje: kadetje, puntje (wit of bruin), pitabroodje	1 stuks	50	0,5	5	70	50	23
ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	1	40	30	21
Turks brood, tarwe	1 stukje	45	0,7	5	120	90	20
Turks/Marokkaans brood, wit	1 stukje	45	0,5	4	50	40	22
cream cracker	1 stuks	10	0,1	1	10	10	7
croissant	1 stuks gemiddeld	60	0,7	6	60	50	25
knäckebröd	1 stuks	10	0,1	1	40	30	6
krenten/rozijnbrood met spijs	1 stuks	35	0,3	3	130	40	18
krenten/rozijnbrood zonder spijs	1 stuks	35	0,3	3	140	30	18
roggebrood, donker	1 snee	45	0,3	3	110	80	16
roggebrood, licht	1 snee	25	0,2	2	60	40	11
stokbrood	1 snee	10	0,1	1	10	10	5
suikerbrood	1 snee	45	0,4	4	50	30	27
toastjes	2 stuks	8	0,2	1	20	10	1
cornflakes	1 portie	30	0,3	2	30	20	25
cruesli	1 eetlepel	10	–	1	30	30	6
muesli, met vruchten	1 eetlepel	10	–	1	50	40	6
drinkontbijt, melkbasis	1 glas	150	0,1	5	230	130	15
drinkontbijt, vruchtensapbasis	1 glas	150	–	1	?	?	18

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Broodbeleg, kaas</b>							
blauwschimmelkaas, bluefort	voor 1 toastje	15	0,4	3	20	60	–
brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,2	3	20	30	–
camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,3	4	20	60	–
emmenthaler	voor 1 toastje	15	0,2	4	20	130	–
feta/verse schapenkaas	1 blokje	10	0,3	2	20	40	–
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	20	–
geitenkaas	voor 1 boterham	20	0,4	4	20	120	–
geitenkaas	gesneden plak	25	0,5	6	30	150	–
gorgonzola	voor 1 toastje	15	0,5	3	20	50	–
gruyère	voor 1 toastje	15	0,2	4	20	90	–
hüttenkäse	voor 1 snee	20	0,2	2	20	30	–
kaas, 20+, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	7	20	140	–
kaas, 30+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	120	–
kaas, 30+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	130	–
kaas, 30+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	140	–
kaas, 30+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 30+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 48+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	?	?	?	?	–
kaas, 48+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	80	–
kaas, 48+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	90	–
kaas, 20+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	7	120	170	–
kaas, 40+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	6	120	130	–
kaas, 48+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	5	120	120	–
Mon Chou	voor 1 toastje	8	–	1	10	10	–
mozzarella		100	1,2	19	150	350	1
roomkaas	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
roomkaas met kruiden, bijvoorbeeld Boursin	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	10	–
roquefort	voor 1 toastje	15	0,6	3	20	60	–
smeerkaas, 20+	voor 1 boterham	15	0,3	3	30	120	–
smeerkaas, 48+	voor 1 boterham	15	0,4	2	20	120	–
Zwitserse strooikaas	voor 1 boterham	4	0,3	2	10	20	–

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Broodbeleg, vleeswaren</b>							
vleeswaren, mager	voor 1 boterham	22	0,5	4	100	60	–
vleeswaren, gemiddeld vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	30	30	1
bacon	voor 1 boterham	14	0,5	3	30	20	–
boterhamworst	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	60	1
cervelaatworst	voor 1 boterham	22	0,7	4	50	40	–
filet américain	voor 1 boterham	20	0,4	3	70	30	1
ham, been	voor 1 boterham	22	0,4	4	110	30	–
ham, gekookte ham, schouder	voor 1 boterham	22	0,5	4	120	70	1
ham, rauwe	voor 1 boterham	12	0,6	3	90	30	–
kipfilet vleeswaar	voor 1 boterham	22	0,5	4	60	60	1
ontbijtspek	voor 1 boterham	22	0,7	3	90	20	0
paté	voor 1 boterham	15	0,3	1	20	30	1
rosbief	voor 1 boterham	15	–	4	60	30	–
runderrookvlees	voor 1 boterham	10	0,5	2	30	20	–
runderrookvlees, lichtgezouten	voor 1 boterham	10	0,3	2	71	20	–
smeerleverworst	voor 1 boterham	20	0,3	2	30	30	1
varkensfricandeau	voor 1 boterham	22	0,5	5	120	60	–
<b>Broodbeleg, zoet</b>							
appelstroop	voor 1 boterham	20	–	–	120	20	13
chocoladehagelslag, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladehagelslag, puur	voor 1 boterham	15	–	1	130	30	10
chocoladepasta, melk	voor 1 boterham	15	–	–	50	20	9
chocoladepasta, puur	voor 1 boterham	15	–	–	100	20	8
honing	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	12
jam	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	9
jam light, halfzoet	voor 1 boterham	15	–	–	20	–	4
keukenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	100	10	16
muisjes	voor 1 boterham	15	–	–	30	10	14
vruchtenhagel	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15
<b>Broodbeleg, overige</b>							
pindakaas	voor 1 boterham	20	0,2	5	120	60	2
salade, eier	voor 1 boterham	25	0,3	2	20	20	1
salade, komkommer, selderij	voor 1 boterham	25	0,4	–	30	10	2
salade, vis	voor 1 boterham	25	0,4	2	50	40	2
salade, vlees	voor 1 boterham	25	0,4	1	30	20	2
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 boterham	15	0,2	–	20	10	2
zuivelspread	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Dranken</b>							
advocaat	1 glaasje	50	0,1	2	30	40	12
appelsap	1 glas	150	–	–	150	10	17
bier, pils, oudbruin, alcoholvrij	1 glas	200	–	1	70	30	11
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	70	3
cappuccino, oplospoeder bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	60	6
cola	1 glas	150	–	–	–	20	16
cola light	1 glas	150	–	–	–	20	0
dubbeldrank	1 glas	150	–	0	140	10	18
frisdrank, bijvoorbeeld sinas, cassis, 7-up	1 glas	150	–	–	–	–	14
frisdrank, light, bijvoorbeeld sinas, cassis, 7-up	1 glas	150	–	–	–	–	0
fruitdrank, bijvoorbeeld dubbelfrisss	1 glas	150	–	–	30	–	13
fruitdrank, light, bijvoorbeeld dubbelfrisss light	1 glas	150	–	–	40	–	6
ijsthee	1 glas	150	0,1	–	–	–	11
ijsthee light	1 glas	150	0,1	–	–	–	–
jenever, cognac, Berenburg, rum, whiskey	1 glaasje	50	–	–	–	–	–
koffie	1 kopje	125	–	–	100	–	–
koffie, espresso	1 kopje	50	–	–	40	–	–
limonadesiroop	voor 1 glas	35	–	–	30	–	19
limonadesiroop light	voor 1 glas	35	–	–	30	–	–
port	1 glas	75	–	–	70	10	10
sherry	1 glas	75	0,1	–	50	10	2
sinaasappelsap	1 glas	150	–	1	250	30	14
thee	1 kopje	125	–	–	10	–	–
tomatensap	1 glas klein	100	0,9	1	210	20	3
vruchtensap, gemiddeld	1 glas	150	–	1	210	20	15
wijn, rode	1 glas klein	100	–	–	70	10	3
wijn, droge witte	1 glas klein	100	–	–	90	10	1
ijskoffie	1 glas	150	0,2	4	200	120	15

<b>Fruit</b>							
fruit, citrus, gemiddeld	1 stuks	125	–	1	200	30	11
fruit, gemiddeld (exclusief citrusfruit)	1 stuks	125	–	1	260	20	17
fruit, gemiddeld (inclusief citrusfruit)	1 stuks	125	–	1	230	30	14
aardbeien	1 schaalpje	100	–	1	180	30	5
abrikozen, gedroogd	1 stuks	3	–	–	50	–	2
abrikozen, vers	1 stuks	20	–	–	60	–	2
ananas, vers	1 schijf	100	–	1	120	10	12
appel, zonder schil	1 stuks middel	120	–	–	120	10	14
appelmoes	1 groentelepel	75	–	–	70	10	13
avocado	1 halve	80	–	2	300	30	1
banaan	1 stuks klein	100	–	1	370	30	20
blauwe bessen	1 schaalpje	100	–	1	90	10	11

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
bosbessen	1 schaalpje	100	-	1	80	20	6
bramen	1 schaalpje	125	-	1	230	30	6
citroensap	1 eetlepel	15	-	-	20	-	1
compote, vruchten op siroop; gemiddeld	1 schaalpje	125	-	1	80	10	22
druiven, witte of blauwe	1 trosje middel	120	-	1	280	30	20
druiven, witte of blauwe	1 stuks	5	-	0	10	-	1
frambozen	1 schaalpje	100	-	1	230	30	5
granaatappel		150	-	2	330	30	26
grapefruit	1 stuks	150	-	1	250	20	10
kaki, sharonfruit	1 stuks	125	-	1	230	20	23
kersen	1 schaalpje	160	-	1	250	10	12
kiwi, geel, groen zonder schil	1 stuks	75	-	1	230	20	8
kruisbessen	1 schaalpje	125	-	1	250	40	11
mandarijn	1 stuks middel	60	-	-	90	10	6
mango	1 halve	140	-	1	200	20	20
meloen, netmeloen	1 schijf	120	-	1	240	10	7
meloen, suikermeloen	1 schijf	150	0,1	1	530	30	9
meloen, watermeloen	1 schijf	150	-	1	240	20	12
nectarine	1 stuks	110	-	1	200	30	7
papaja	1 schaalpje	150	-	1	250	20	8
passievrucht	1 stuks	15	-	-	40	10	1
peer, zonder schil	1 stuks middel	180	-	1	240	20	21
perzik, zonder schil	1 stuks middel	110	-	1	200	20	9
pruim met schil	1 stuks	40	-	-	80	10	3
pruim, gedroogd	1 stuks	6	-	-	50	-	3
rode bessen	1 schaalpje	100	-	1	300	40	4
rozijnen	1 eetlepel	12	-	-	100	10	9
sinaasappel	1 stuks middel	130	-	2	230	30	10

<b>Groente en peulvruchten</b>							
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	55	0,1	1	120	20	2
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	-	1	100	20	1
andijvie, rauw		100	0,1	2	250	40	1
asperges, blik of glas	5 dunne	30	0,2	-	60	10	1
asperges, rauw		100	-	1	200	60	3
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	-	1	120	10	2
aubergine, rauw		100	-	1	200	10	3
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	170	20	5
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	0,1	1	180	20	1
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	0,1	1	190	20	1
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	-	2	120	30	2
bloemkool, rauw		100	-	2	300	50	3
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	85	-	3	190	40	1
boerenkoolstampot, zonder zout	1 groentelepel	110	-	2	310	40	13

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
broccoli, rauw		100	–	3	230	70	1
broccoli, zonder zout gekookt	1 groentelepel	50	–	2	200	50	–
champignons, rauw		100	–	2	320	80	–
chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	150	30	2
chinese kool, rauw		100	–	1	250	50	2
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	160	30	1
courgette, rauw		100	–	1	200	20	2
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
kikkererwten, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	55	–	4	120	70	8
komkommer, rauw zonder schil	1 schaalpje	115	–	1	170	30	3
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepel	30	–	–	50	10	2
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	250	30	2
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	200	30	1
linzen, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	70	–	6	460	110	8
paprika gekookt, geel, groen, rood, gemiddeld	1 groentelepel	65	–	1	120	20	3
paprika gekookt, geel	1 groentelepel	65	–	1	160	20	3
paprika gekookt, groen	1 groentelepel	65	–	1	80	10	2
paprika gekookt, rood	1 groentelepel	65	–	1	130	20	3
paprika rauw, geel, groen, rood, gemiddeld		100	–	1	250	30	5
paprika rauw, geel		100	–	1	220	30	4
paprika rauw, groen		100	–	1	180	20	3
paprika rauw, rood		100	–	1	300	30	4
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	100	10	2
peultjes, rauw		100	–	2	250	30	5
peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners) uit blik of pot, met zout	1 opscheplepel	60	0,3	4	160	60	9
peulvruchten (witte/bruine bonen, kapucijners) , gekookt, zonder zout of uit blik of pot zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	200	90	9
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	0,1	1	640	60	1
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	1	180	20	2
prei, rauw		100	–	2	230	30	4
raapstelen, rauw		100	0,1	2	300	50	1
rabarbermoes met suiker	1 schaalpje	200	–	0	420	40	38
radijs	2 stuks	16	–	0	40	0	1
rode kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	120	10	1
rode kool, rauw		100	–	2	300	30	3
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
sla, rauw	1 schaalpje	35	–	–	100	10	–
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	90	20	1
sperziebonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	110	20	1
sperziebonen, rauw		100	–	2	250	50	2
spinazie, à la crème, diepvries	1 groentelepel	80	0,5	2	240	70	4
spinazie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	2	330	60	1

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
spitskool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	-	1	60	10	1
spruitjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	-	2	290	60	4
stampot, zonder vlees, zonder zout, gemiddeld, excl. zuurkool	1 groentelepel	110	-	2	300	40	13
stampot zuurkool, zonder vlees	1 groentelepel	110	0,2	2	270	40	11
taugé rauw		100	-	2	120	40	3
tomaat	1 stuks middel	89	-	-	170	20	2
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	-	3	200	50	2
ui, rauw	1 kleine	57	-	1	110	20	4
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	200	20	1
venkel, rauw		100	-	1	400	50	2
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	-	1	130	20	1
witlof, rauw		100	-	1	190	30	2
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	-	-	70	10	1
witte kool, rauw		100	-	2	200	30	4
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	-	-	120	10	3
wortelen, rauw		100	0,1	1	270	30	5
zuurkool, gekookt,	1 groentelepel	60	0,4	1	80	20	1
zuurkool, rauw		100	1,5	1	210	30	1

<b>Kant- en klaar maaltijden</b>							
babi pangang, zonder rijst, met zout bereid	1 aardappelpepel	50	0,4	5	130	50	4
bami goreng, zonder ei, met zout bereid, koelvers	1 aardappelpepel	60	0,3	4	40	40	16
nasi goreng met ei, met zout bereid, koelvers	1 aardappelpepel	60	0,6	4	30	40	11
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappelpepel	60	0,3	5	120	50	10
groenteschotel met vlees, türlü, Turks bereid	1 aardappelpepel	60	0,5	2	170	?	4
groente-vlees schotel, Moksi alesı, Surinaams	1 aardappelpepel	60	0,8	3	120	50	9
hartige taart, bladerdeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	4,6	30	480	580	39
hartige taart, brooddeeg, groente, kaas, ei	1 portie	335	3,4	28	470	530	45
lasagne met saus en vlees met zout bereid, koelvers	1 portie	400	3,1	32	900	410	36
noodle soep, kant en klaar	1 kop	175	1,6	3	50	40	20
pannenkoek, klein	1 stuks	70	0,4	5	120	110	19
pizza hawai, diepvries	1 stuks	350	3,5	30	600	410	96
pizza met groente en kaas, diepvries	1 stuks	350	3,3	33	590	470	91
pizza met vis, diepvries	1 stuks	350	3,4	34	580	430	89
pizza met vlees	1 stuks	350	5,3	32	550	420	93
pizza salami, diepvries	1 stuks	350	4,3	35	620	390	96
pizza, Turkse, zonder toevoegingen	1 stuks	350	5,9	27	770	300	118
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	1 aardappelpepel	50	0,3	2	90	20	2
tortellini, koelverse maaltijd	1 stuks	400	0,5	8	100	120	24

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Melk en melkproducten</b>							
ayran, yoghurt drank Turks	1 glas	150	0,5	3	140	100	3
chocolademelk	1 glas	150	0,2	5	290	140	18
crème fraiche	1 eetlepel	20	–	1	20	10	1
hangop	1 schaaltje	150	0,2	15	230	300	5
karnemelk	1 glas	150	0,1	5	200	140	5
karnemelk met vruchten	1 glas	150	0,2	5	210	120	12
koffiecreamer	voor 1 kopje	3	–	–	30	20	2
koffiemelk, halfvol, vol	1 cupje	8	–	1	30	20	1
kookroom	1 eetlepel	10	–	–	10	10	1
kwark, halfvolle	1 schaaltje	150	0,2	11	230	230	6
kwark, magere	1 schaaltje	150	0,2	13	240	150	7
kwark, volle	1 schaaltje	150	0,2	11	190	230	7
kwark, vruchten halfvolle	1 schaaltje	150	0,1	8	270	160	26
kwark, vruchten magere	1 schaaltje	150	0,2	10	220	120	21
kwark, vruchten volle	1 schaaltje	150	0,1	8	250	150	23
melk met fruit	1 glas	150	0,2	5	200	120	14
melk, volle, halfvolle	1 glas	150	0,2	5	240	160	7
pap, havermout zonder suiker	1 schaaltje	150	0,1	6	260	190	13
pap, rijst zonder suiker	1 schaaltje	150	0,3	5	200	130	18
pap, gemiddeld zonder suiker	1 schaaltje	150	0,2	5	230	160	15
pudding met vruchtensaus	1 schaaltje	150	0,3	5	150	90	32
pudding, gemiddeld	1 schaaltje	150	0,2	5	160	120	30
skyr naturel	1 schaaltje	150	0,2	16	?	?	6
slagroom, geklopt met suiker	1 toef	10	–	–	10	10	2
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	–	–	10	10	–
sojamelk, naturel	1 glas	150	0,1	5	100	80	3
sojayoghurt	1 schaaltje	150	0,4	6	110	20	3
sojavla	1 schaaltje	150	0,2	5	120	110	20
vla, gemiddeld	1 schaaltje	150	0,2	3	190	110	22
vruchtenyoghurt	1 schaaltje	150	0,2	6	230	170	21
vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker	1 schaaltje	150	0,2	6	220	130	8
yoghurt, magere, halfvolle, volle	1 schaaltje	150	0,2	6	230	160	6
yoghurt, Griekse volle	1 schaaltje	150	0,2	7	210	150	5
yoghurt, Turkse 4% vet	1 schaaltje	150	0,2	6	300	180	5
yoghurt, Turkse 10% vet	1 schaaltje	150	0,2	5	260	150	5
yoghurt drank	1 glas	150	0,2	3	200	100	14
yoghurt drank zonder toegevoegd suiker	1 glas	150	0,2	4	190	100	6
zure room (sour cream)	1 eetlepel	22	–	1	30	20	1



<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Sauzen en smaakmakers</b>							
aroma, strooi		1	0,6	-	-	-	-
aroma, vloeibaar	1 theelepel	4	0,8	-	-	-	-
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	-	30	10	3
augurk, zoetzuur	1 stuks	22	0,3	-	10	10	1
barbecuesaus	1 eetlepel	20	0,3	-	40	10	4
fritessaus, 25% olie	1 eetlepel	20	0,3	-	10	-	2
juspoeder	1 eetlepel	15	2,8	2	?	-	8
juspoeder, natriumarm	1 eetlepel	15	-	2	?	?	12
ketchup, curry	1 eetlepel	17	0,3	0	20	10	5
ketchup, hot	1 eetlepel	17	0,5	0	60	10	4
ketchup, tomaten	1 eetlepel	17	0,3	0	60	10	3
ketjap asin (zoute ketjap)	1 eetlepel	16	2,5	0	80	10	8
ketjap manis (zoete ketjap)	1 eetlepel	16	2,0	1	?	-	9
mayonaise	1 eetlepel	20	0,2	-	-	10	1
mosterd	1 theelepel	5	0,2	-	10	10	-
mosterd, natriumarm	1 theelepel	5	-	-	10	10	-
pesto groen	1 theelepel	5	0,1	1	10	10	-
piccalilly	1 eetlepel	20	0,2	-	10	-	2
sambal oelek	1 theelepel	3	0,3	-	10	-	-
satésaus	1 sauslepel	30	0,6	2	50	30	5
suiker	1 eetlepel	13	-	-	-	-	13
tomaten, gezeefd, gepeld, pak, blik		100	0,1	2	280	20	6
tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel	25	0,1	1	260	20	3
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	0,1	-	10	-	1
zout		1	1,0	-	-	-	-
zout, light, zoals LoSalt en Jozo Light		1	0,3	-	370	-	-
zout, dieetzout, Herbamare natriumarm		1	-	-	510	-	-
basilicum, vers		10	-	-	30	-	-
bieslook, vers		10	-	-	40	10	1
gemberwortel		10	-	-	40	-	2
knoflook	1 teentje	5	-	-	20	10	2
koriander, vers		10	-	-	70	-	-
peterselie, vers		10	-	-	70	-	-
rode peper	1 stuk	12	-	-	50	-	1
selderij, blad vers		10	-	-	70	-	-
<b>Soepen</b>							
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokje	1 glas	150	1,4	-	50	-	-
bouillon gemaakt van zoutarm bouillonkorrels/bouillonblokje zonder toegevoegd kaliumzout	1 glas	150	0,2	1	30	-	1

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
bouillon gemaakt van zoutarm bouillonkorrels/bouillonblokje met kaliumzout	1 glas	150	0,4	1	420	-	1
bouillonkorrels/poeder, met zout	1 theelepel	2	1,1	-	10	-	1
bouillonpoeder, natriumarm, met kaliumzout	1 theelepel	2	0,2	-	50	-	1
bouillontablet, met minder zout	1 stuks	10	3,8	1	50	20	2
bouillontablet, met zout	1 stuks	10	4,9	1	50	20	2
peulvruchtensoep met vlees, kant en klaar	1 kop/bord middel	250	1,7	16	840	300	23
peulvruchtensoep zonder vlees, kant en klaar	1 kop/bord middel	250	1,7	8	500	160	18
soep, gebonden met vlees en groente, met zout bereid; gemiddeld	1 kop/bord middel	250	1,6	7	480	150	8
soep, helder met vlees en groente, met zout bereid; gemiddeld	1 kop/bord middel	250	1,6	10	320	120	2
cup-a-soup	1 kop	175	1,5	2	140	70	9

<b>Tussendoortje, hartig</b>							
amandelen	10 stuks	20	-	4	160	130	1
bamibal	1 stuks	80	1,6	6	130	70	24
bitterbal	1 stuks	17	0,3	2	20	10	4
borrelnootjes	1 eetlepel	12	0,2	2	40	20	5
chips	1 handje	10	0,1	1	110	20	6
frikandel	1 stuks	72	1,8	10	150	150	5
japanse mix, met pinda's	1 handje	25	0,3	3	60	40	19
japanse mix, zonder pinda's	1 handje	10	0,2	1	10	10	9
knakworst, blik	1 stuks	20	0,4	3	20	30	1
croepoek	10 stuks	10	0,2	0	10	10	6
kroket	1 stuks	65	0,9	6	70	50	14
loempia	1 stuks	150	1,5	9	210	120	32
nasischijf	1 stuks	66	2,2	4	280	70	20
noten, gemengd, gezouten	1 eetlepel	20	0,1	4	140	100	2
noten, gemengd, ongezouten	1 eetlepel	20	-	4	140	100	2
olijven	5 stuks klein	10	0,3	-	10	-	-
pinda's, gezouten	1 eetlepel	20	0,2	5	130	90	3
pinda's, ongezouten	1 eetlepel	20	-	5	150	90	2
popcorn, naturel	1 handje	10	-	1	20	30	7
popcorn, zoet	1 handje	10	-	1	20	20	8
worstenbroodje	1 stuks	75	1,2	9	150	90	26
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
Tussendoortje, zoet							
amandelbroodje	1 stuks	60	0,3	4	120	90	23
appeltaart	1 punt	115	0,3	4	130	60	37
baklava	1 stukje	30	0,1	3	10	40	15
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	0,1	2	50	40	10
biscuit	2 stuks klein	10	0,1	1	40	20	8
biscuit, volkoren/tarwe	1 stuks	10	0,1	1	20	30	7
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	40	0,6	3	20	20	16
bonbon	1 stuks	15	–	1	40	20	8
boterkoek	1 blokje	20	0,1	1	20	10	10
cake	1 plak	30	0,3	2	30	40	13
candybar, mars	1 stuks	50	0,2	2	130	60	35
candybar, snickers	1 stuks	50	0,3	4	160	90	30
chocoladereep, melk	1 reep gemiddeld	75	0,1	5	300	150	39
chocoladereep, puur	1 reep gemiddeld	75	–	5	300	110	35
eierkoek	1 stuks klein	30	0,1	2	30	30	20
gevuld speculaas	1 blokje	24	0,2	2	50	40	11
gepulde koek	1 stuks	60	0,2	4	90	80	36
ijs, room	1 bolletje	50	0,1	2	100	40	12
ijs, sorbet	1 bolletje	50	–	–	50	20	15
ijs, water	1 stuks gemiddeld	55	–	–	20	–	10
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	–	1	10	10	6
kwarktaart	1 punt	115	0,3	6	140	120	25
monchoutaart	1 punt	115	0,3	3	130	90	38
moorkop	1 stuks	100	0,3	5	110	80	18
mueslireep	1 stuks	25	0,3	2	130	90	13
spekkoek	1 puntje	33	0,1	2	20	30	8
stroopwafel	1 stuks gemiddeld	30	0,2	1	30	20	21
tompouce	1 stuk	80	0,4	3	50	40	29
puddingbroodje	1 stuks	100	0,5	5	150	100	38
slagroomsoesje	1 stuks	20	0,1	1	20	20	3
slagroomtaart	1 punt	100	0,2	5	130	140	31
krenten, gedroogd	1 eetlepel	12	–	–	80	10	9

<b>Voedingsmiddel</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid gram/ml</b>	<b>Zout gram</b>	<b>Eiwit gram</b>	<b>Kalium mg</b>	<b>Fosfaat mg</b>	<b>Koolhydraten gram</b>
<b>Vis, schaal- en schelpdieren</b>							
gamba, gepeld	1 stuks	30	0,7	6	40	40	–
garnalen, Hollandse gepeld	10 stuks	5	0,1	1	10	10	–
haring, gezouten	1 stuks	75	2,1	13	220	220	2
haring, zure	1 stuks	75	1,5	12	40	110	–
kibbeling	1 portie	145	1,6	32	500	180	3
lekkerbekje	1 stuks	145	1,6	32	500	180	3
makreel, gerookt	voor 1 snee	40	0,7	8	130	90	–
makreel, gerookt		100	1,9	21	320	240	–
makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	0,3	8	120	80	–
makreel, gestoomd		100	0,6	20	290	210	1
mosselen, gekookt	1 stuks, gemiddeld zonder schelp	5	–	1	10	10	–
mosselen, gekookt		100	1,0	17	210	230	7
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0,1	2	20	20	–
paling, gerookt		100	1,5	19	200	180	–
tonijn uit blik		100	0,8	26	250	190	–
tonijn uit blik	voor 1 snee	25	0,2	6	60	50	–
vis, vers; gemiddeld		120	0,4	22	360	230	–
vis, vers, mager; zonder zout bereid		120	0,3	23	330	190	–
vis, vers, vet; zonder zout bereid		120	0,6	21	390	270	–
visstick	1 stuks	25	0,2	4	60	30	3
zalm, blik	voor 1 snee	55	0,5	11	170	90	–
zalm, blik		100	1,0	20	320	170	–
zalm, gerookt	voor 1 snee	25	0,8	5	120	80	–
zalm, gerookt		100	3,3	22	490	320	1
<b>Vlees, kip en vleesvervangers</b>							
vlees, gemiddeld vet; bereid, zonder zout		80	0,2	22	380	200	–
vlees, mager; bereid, zonder zout		80	0,1	26	410	210	–
ei	1 stuks medium	50	0,2	6	70	120	–
falafel		100	1,2	7	140	70	21
kipfilet, rauw, zonder zout		100	0,1	23	350	220	–
Quorn fijnggehakt		100	1,3	13	100	200	6
Quorn stukjes, onbereid		100	0,9	14	160	190	6
Quorn, gepaneerde burger, onbereid	1 stuks	110	2,2	16	120	190	21
rookworst		100	2,0	15	350	230	2
saté, kip of varkens met saus	1 stokje	47	0,7	6	150	100	4
tahoe, bereid	1 plak	75	–	9	40	–	1
tempeh, bereid	1 plak	75	–	9	130	60	4
valess, gevulde filet, onbereid	per stuk	100	1,1	10	350	580	17
valess, kaasvariatie, onbereid	per stuk	100	1,1	13	350	580	13
valess, schnitzel, onbereid	per stuk	90	1,1	11	320	520	12