

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
aalbes (groen)	100 gr.	40	0.8	8.8	0.2
aalbessen	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
aardappel (zoete, bataat)	100 gr.	105	1.7	24.3	0.3
aardappel knödel	100 gr.	115	2.0	24.0	1.0
aardappelballetjes (AH)	100 gr.	140	2.5	21.0	5.5
aardappelen	100 gr.	85	2.6	18.6	0.0
aardappelen (fijn, Celavita)	100 gr.	80	2.2	17.9	0.0
aardappelen (gepoft)	100 gr.	76	2.3	16.0	0.0
aardappelen (gepoft, met yoghurt)	100 gr.	115	2.1	17.4	4.2
aardappelen (ovenfrites)	100 gr.	286	5.8	46.0	8.8
aardappelen (patat)	100 gr.	456	40.0	38.0	16.0
aardappelen (rösti)	100 gr.	144	1.9	22.8	5.1
aardappelgolfjes (Celavita)	100 gr.	80	2.2	17.9	0.0
aardappelkroketten	100 gr.	356	34.0	28.2	12.0
aardappelkroketten (onbereid)	100 gr.	170	3.0	26.0	6.5
aardappelmeel	100 gr.	357	6.9	83.1	0.3
aardappelpuree	100 gr.	100	2.8	11.0	5.0
aardappelpuree (uit pakje, onbereid)	100 gr.	366	9.2	62.0	8.6
aardappelpuree met kaas (pakje, onbereid)	100 gr.	382	10.8	56.6	12.1
aardappelschijfjes (Aviko)	100 gr.	130	3.0	19.0	4.5
aardappelschijfjes (bistro, Celavita)	100 gr.	83	2.4	18.4	0.3
aardappelschijfjes (voorgebakken)	100 gr.	120	2.0	19.0	4.5
aardappelschotel, Hollandse (Aviko)	100 gr.	150	4.0	17.0	7.0
aardappelschotel, Hongaarse (Aviko)	100 gr.	120	4.5	17.5	3.5
aardappelschotel, Italiaanse (Aviko)	100 gr.	150	4.0	17.5	7.0
aardappelschotel, Zwitserse (Aviko)	100 gr.	120	6.0	12.5	5.0
aardappelsoesje	100 gr.	188	5.3	16.4	11.2
aardappeltoefjes (Farm Frites)	100 gr.	153	2.9	24.3	4.9
aardappelzetmeel	100 gr.	337	0.5	83.8	0.1
aardbeien	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
abrikoos	1 stuk	20	0.0	5.0	0.0
abrikozen (gedroogd z. suiker)	100 gr.	85	1.3	21.9	0.2
abrikozen (gedroogd)	100 gr.	238	3.7	61.8	0.5
abrikozen (rauw)	100 gr.	48	1.4	11.1	0.4
achterham	100 gr.	130	18.0	1.0	6.0
achterham (gegrilld)	100 gr.	116	19.2	0.6	4.1
actimel (natuur)	100 ml.	87	3.0	15.1	1.7
allbran	100 gr.	267	14.0	46.0	3.0
Almhofer Käse (assorti)	100 gr.	290	20.0	21.2	0
Almhofer Käse (fondue)	100 gr.	457	37.2	0	30.6
amandelboter	100 gr.	633	15.1	21.2	59.1
amandelbroodje	100 gr.	463	7.6	43.0	28.9
amandelen	100 gr.	578	18.3	4.3	54.2
amandelolie	100 gr.	884	0	100.0	0
amandelspijs	100 gr.	458	9.0	47.8	27.7
amarant (ongekookt, droog)	100 gr.	374	14.5	66.2	6.5
americain	100 gr.	125	20.0	0.0	5.0
americain préparé	100 gr.	244	16.0	0.0	20.0
amsoi (gekookt)	100 gr.	28	2.0	5.0	0.0

ananas	100 gr.	88	0.0	22.0	0.0
ananas (op lichte siroop)	100 gr.	52	0.4	13.5	0.1
ananas (op zware siroop)	100 gr.	78	0.4	20.2	0.1
ananas (rauw)	100 gr.	32	1.0	5.8	1.0
ananas (sap)	100 ml.	56	0.4	13.4	0.1
andijvie	100 gr.	17	1.8	2.1	0.2
andijvie (gekookt)	100 gr.	10	2.0	0.9	0
andijvie (rauw)	100 gr.	6	1.0	0.4	0
anijs (hagel)	100 gr.	393	0.1	98.2	0.0
anijs (hagel)	1 beleg	60	0	15.0	0
ansjovis (in olie)	100 gr.	189	18.0	0.0	13.0
appel	1 stuk	60	1.0	14.0	0.0
appel (gedroogd, gek.)	100 gr.	57	0.2	15.3	0.1
appel (gedroogd, ongek.)	100 gr.	243	0.9	65.9	0.3
appel (kruimeltaart)	100 gr.	284	4.0	41.0	12.0
appel (beignet)	100 gr.	190	2.6	18.6	11.7
appel (carré)	100 gr.	318	3.7	38.6	16.6
appel (flap)	1 stuk	146	2.0	12.0	10.0
appel (moes)	100 gr.	76	0.0	19.0	0.0
appel (sap)	100 ml.	48	0.1	11.9	0
appel (stroop)	1 eetl.	44	0.0	11.0	0.0
appel (taart)	100 gr.	234	3.6	38.6	7.2
aquarius	1 blikje	95	0.0	23.7	0.0
artisjok	100 gr.	59	2.4	12.2	0.1
artisjok (bodem)	100 gr.	37	1.6	6.8	0.4
asperges	100 gr.	16	1.0	3.0	0.0
atjar (taugé)	100 gr.	100	2.0	4.0	0
atjar (tjampoer)	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
atjar (tjampoer)	100 gr.	190	1.0	10.0	0
atjar (tjampoer)	100 gr.	120	0.5	6.5	0
aubergine	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
augurk (tafelzuur)	1 stuk	1	0.1	0.1	0
augurk (zoetzuur)	1 stuk	3	0.2	0.6	0
augurken	100 gr.	18	0.9	3.6	0.0
avocado	1 stuk	226	4.0	12.0	18.0
avocado	100 gr.	161	2.0	7.4	15.3
azijn (cider)	100 gr.	14	0	5.9	0
azijn (natuur)	100 gr.	0	0	0	0

baars	100 gr.	114	18.9	0	3.7
babi pangang	100 gr.	217	13.6	3.9	16.4
baby belbonbel	100 gr.	314	22.6	0.1	24.8
bacon	100 gr.	430	13.0	0.0	42.0
bak- en braadvet	100 gr.	876	0.3	0.0	97.3
bakbanaan	100 gr.	122	1.3	31.9	0.4
bakbokking	100 gr.	334	21.6	3.0	26.2
Bakkersgist	100 gr.	114	16.7	9	1.2
baklappen (rundvlees)	100 gr.	108	22.6	0	1.9
baklava	100 gr.	435	4.2	53.7	22.7
bakpoeder	100 gr.	97	0.1	46.9	0.4
balisto	1 stuk	223	4.0	27.0	11.0
bambix	100 gr.	344	9.5	72.0	2.0
bamboescheuten (gekookt)	100 gr.	12	1.5	1.9	0.2
bamboescheuten (rauw)	100 gr.	27	2.6	5.2	0.3
bamboescheuten (uit blik)	100 gr.	19	1.7	3.2	0.4
bamboespruiten	100 gr.	32	2.0	6.0	0.0
bami (Daily Chef)	100 gr.	201	9.0	19.0	10.0
bami goreng	100 gr.	145	6.0	19.0	5.0
bami goreng (Daily Chef)	100 gr.	201	9.0	19.0	10.0
bami goreng (Edah)	100 gr.	165	6.5	23.0	5.0
bami goreng (Super de Boer)	100 gr.	160	8.0	20.0	5.5
bamibal	100 gr.	274	7.0	30.0	14.0
banaan	1 stuk	124	1.0	30.0	0.0
banketbakkersroom	100 gr.	145	3.9	23.2	4.1
banketstaaf	100 gr.	462	7.6	43.0	28.9
barbecuesaus	100 gr.	92	1.0	22.0	0.0
barilla conchiglie rigate	100 gr.	350	11.5	725.7	1.5
basterdsuiker	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
bastogne koek	1 stuk	61	0.6	9.0	2.5
bayonne-ham	100 gr.	259	24.0	0.2	18.0
bebogeen	1 beleg	34	0.5	8.0	0.5
Becel light	100 gr.	320	0.7	3.2	35.0
beemsterkaas (extra belegen)	100 gr.	414	26.4	0	31.4
beemsterkaas (jong belegen)	100 gr.	400	25.4	0	30.4
beemsterkaas (jong)	100 gr.	392	24.9	0	29.8
beemsterkaas (oud)	100 gr.	438	28.0	0	33.3
beenham (beleg)	100 gr.	161	17.7	0.9	9.6
belgian pickels	100 gr.	51	0.8	9.6	0.4
berehap-bereklauw	100 gr.	252	9.7	9.4	19.5
berliner leverworst	100 gr.	230	15.3	2.6	17.2
berlinerbol	100 gr.	386	5.5	39.1	23.1
beschuit	1 stuk	40	1.5	7.1	0.6
beschuit	100 gr.	379	9.9	75.5	4.2
beschuit (volkoren)	1 stuk	38	1.6	6.3	0.7
beukenootjes (gedroogd)	100 gr.	567	6.2	33.5	50.0
bichoc (deLacre)	100 gr.	465	5.3	72.5	17.1
biefburger (rundvlees)	100 gr.	127	21.7	0	4.4
bieflap	100 gr.	168	27.8	0.8	6.0
biefstuk	100 gr.	115	22.0	0.0	3.0

biefstuk (van de haas)	100 gr.	116	23.7	0	2.3
bierworstje (Bifi)	100 gr.	402	19.1	0.9	35.8
bieslook	100 gr.	30	3.2	4.4	0.7
bieslook	100 gr.	57	4.0	8.0	1.0
bieten	100 gr.	20	2.0	3.0	0.0
big mac	1 stuk	572	26.0	45.0	32.0
biogarde halfvol	100 gr.	50	4.3	4.7	1.5
biogarde mager	100 gr.	33	4.0	4.0	0.1
biogarde natuur	100 gr.	57	4.6	6.3	1.5
biogarde vol	100 gr.	56	3.4	3.5	3.2
bisc& bounty	100 gr.	539	4.9	55.9	32.9
bisc& mars	100 gr.	523	5.3	61.4	28.5
bisc& snickers	100 gr.	536	7.8	53.0	32.5
bisc& twix	100 gr.	518	5.4	61.6	27.8
biscuitje (groot)	100 gr.	432	8.8	76.7	10.1
bitterbal	100 gr.	232	10.7	16.9	13.6
bizonsteak	100 gr.	101	23.0	0.0	1.0
bladerdeeg	100 gr.	390	7.0	41.0	22.0
blauwe bessen	100 gr.	44	1.0	10.0	0
bleekselderij	100 gr.	24	2.0	4.0	0.0
blinde vink	100 gr.	129	26.0	1.0	9.0
blinde vink	100 gr.	189	25.6	1.2	9.1
bloedworst (wit)	100 gr.	242	10.0	5.5	20.0
bloedworst (zwart)	100 gr.	372	16.0	2.7	33.0
bloem	100 gr.	333	11.0	70.0	1.0
bloemkool	100 gr.	20	2.0	3.0	0.0
blue	100 gr.	353	21.1	0.0	29.8
bluefort	100 gr.	354	20.0	1.0	30.0
boekweit	100 gr.	343	13.3	71.5	3.4
boemboe bami goreng (bamikruiden)	100 gr.	290	6.5	11.0	21.0
boemboe nasi goreng (nasikruiden)	100 gr.	286	5.0	21.0	17.0
boerenkool	100 gr.	41	4.0	4.0	1.0
boerenkoolstampot	100 gr.	89	2.7	10.7	3.9
boerenpate	100 gr.	308	15.0	2.5	26.4
bokkepoot	100 gr.	446	16.0	55.0	18.0
bokking (gebakken)	100 gr.	334	22.0	3.0	26.0
bokking (gerookt)	100 gr.	236	23.0	0.0	16.0
bokking (gestoomd)	100 gr.	233	21.2	0.5	16.2
bolletje (bruin)	1 stuk	120	5.0	18.0	1.5
bolletje (krenten)	1 stuk	134	4.0	25.0	1.5
bolletje (muesli)	1 stuk	160	5.0	28.0	3.0
bolletje (volkoren)	1 stuk	110	4.5	20.0	1.5
bolletje (wit)	1 stuk	148	4.5	26.0	2.5
bonbon	100 gr.	409	4.5	62.8	15.6
bonbon (gemiddeld)	1 stuk	64	0.6	10.0	2.5
bonbon (met likeur)	100 gr.	351	3.0	42.2	18.9
bonen	100 gr.	266	20.0	43.0	1.5
bonen (bruine, uit blik)	100 gr.	103	7.1	15.3	1.0
borrelnootjes	100 gr.	518	15.0	45.0	31.0
borstplaat (room)	100 gr.	328	0.8	72.2	4.1

borstplaat (water)	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
bosbessen	100 gr.	28	1.0	6.0	0
bosbessen	100 gr.	35	0.3	7.4	0.5
bosbessen op siroop	100 gr.	128	1.0	31.0	0.0
bossche bol	100 gr.	349	4.5	21.0	27.4
boter	100 gr.	750	1.0	1.0	82
boter	1 beleg	37	0.4	0.4	4.0
boter (gezouten)	100 gr.	761	0.9	0.0	84.2
boter (halfvol)	1 beleg	19	0.4	0	2.0
boter (halfvol)	100 gr.	390	6.3	0.3	40.5
boter (halvarine 20-40% vet)	1 beleg	16	0.1	0.1	1.7
boter (halvarine 5% vet)	1 beleg	3.5	0.1	0.5	0.2
boter (halvarine 5-20% vet)	1 beleg	4.6	0.2	0.4	1.0
boter (margarine)	1 beleg	35	0	0	3.5
boter (on gezouten)	100 gr.	763	4.2	1.1	82.5
boterham (bruin)	1 snee	74	3.3	15.0	1.0
boterham (volkoren)	1 snee	76	3.0	13.5	1.0
boterham (wit)	1 snee	85	2.6	17.0	0.6
boterhamworst	100 gr.	335	12.0	4.0	30.0
boterkoek	100 gr.	515	4.0	55.0	31.0
boterletter	100 gr.	461	7.6	43.0	28.9
boudoir	100 gr.	395	7.4	84.0	3.3
bouillon (runder)	100 ml.	1	0.0	0.3	0.0
bounty	1 stuk	243	3.0	24.0	15.0
boursin	100 gr.	418	10.0	1.0	41.5
braadharing	100 gr.	219	17.0	4.0	15.0
braadworst (varkens)	100 gr.	308	22.2	0.9	24.0
braambessen	100 gr.	38	1.2	7.2	0.5
brado	100 gr.	236	23.0	0.0	16.0
bramen	100 gr.	37	1.0	6.0	1.0
branbuds	100 gr.	100	3.6	18.9	1.1
bressot	100 gr.	332	8.5	1.0	32.7
brie (50+)	100 gr.	317	22.0	1.0	25.0
brie (60+)	100 gr.	365	17.0	0.0	33.0
brinta	100 gr.	366	12.0	74.0	2.5
brinta fruitvit	100 gr.	330	9.2	68.6	1.5
broccoli	100 gr.	20	2.0	3.0	0.0
brood (gemiddeld)	100 gr.	240	8.7	45.8	2.5
brood (geroosterd, uit pak)	1 stuk	36	1.4	6.7	0.4
brood (krenten)	1 snee	90	2.1	18.0	1.0
brood (volkoren)	100 gr.	208	5.7	40.0	2.8
brood (wit)	100 gr.	226	6.5	50.0	0.0
broodje (bruin)	100 gr.	250	9.5	45.1	3.5
broodje (gemiddeld)	100 gr.	240	8.7	45.8	2.5
broodje (luxe wit)	100 gr.	294	9.3	53.1	5.0
broodje (meergranen)	100 gr.	212	8.4	40.5	1.8
broodje (muesli)	100 gr.	273	8.1	52.3	3.5
broodje (tarwe)	100 gr.	250	9.5	45.1	3.5
broodje (volkoren)	100 gr.	211	8.4	40.5	1.8
broodje (wit)	100 gr.	259	8.1	52.0	2.1

bruin brood	100 gr.	250	9.5	45.1	3.5
bruinebonensoep	100 gr.	46	3.5	7.5	0.3
bulgaarse yoghurt (fruit)	100 gr.	124	5.0	17.0	4.0
bulgaarse yoghurt (mager)	100 gr.	48	5.0	6.0	0.5
bulgaarse yoghurt (vol)	100 gr.	89	4.8	7.0	4.7
bulgur		334	12.0	68.0	2.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
cacaopoeder (niet gezoet)	100 gr.	229	19.6	54.3	13.7
cactusvijg	100 gr.	41	0.7	9.6	0.5
café noir	1 stuk	26	0.4	5.0	0.5
cake	100 gr.	446	6.9	44.8	26.6
cake (indische)	100 gr.	320	4.0	62.0	6.0
cakemeel (verrijkt)	100 gr.	362	8.2	78.0	0.9
camembert (45+)	100 gr.	284	25.0	1.0	20.0
camembert (50+)	100 gr.	314	18.0	2.0	26.0
candybar	100 gr.	478	5.9	63.2	22.4
cannelloni (Grand'Italia)	100 gr.	351	9.8	75.8	1.0
cantadou	100 gr.	328	6.0	3.5	32.3
Cantenaar kaas (30+)	100 gr.	302	32.0	0	18.0
cappelletti (Buitoni)	100 gr.	293	12.3	73.2	7.9
carambola (stervrucht)	100 gr.	33	0.5	7.8	0.4
carre confiture	100 gr.	401	3.4	50.0	20.8
cashew-noten	100 gr.	578	18.0	32.0	42.0
casselrib	100 gr.	183	18.0	3.0	11.0
cécémel	100 ml.	91	3.6	13.0	2.7
cervelaat	100 gr.	387	18.0	0.0	35.0
champignons	100 gr.	16	3.0	1.0	0.0
champignons (gebakken)		52	3.0	1.0	4.0
champignons (uit blik)	100 gr.	24	3.0	3.0	0
chateau briand (rundvlees)	100 gr.	116	23.7	0	2.3
chavroux	100 gr.	173	10.0	4.0	13.0
cheddar	100 gr.	401	26.0	0.0	33.0
cheeseburger	100 gr.	263	15.0	18.5	14.3
cheeseburger (enkel, 185 gr.)	1 stuk	609	30.1	47.4	33.0
cherimoya	100 gr.	94	1.3	24.0	0.4
cheshire kaas (chester)	100 gr.	387	23.4	4.8	30.6
chèvre geitenkaas	100 gr.	300	23.0	0	23.0
chili con carne	100 gr.	145	8.7	8.0	8.7
chilipartjes, gekruid (aviko)	100 gr.	148	2.5	23.0	5.0
chilipepertjes (vers)	100 gr.	40	2.0	9.5	0.2
chilipepertjes lombok (gedroogd)	100 gr.	324	10.6	69.9	5.8
chinese kool	100 gr.	12	1.2	1.2	0.3
chipolatapudding	100 gr.	225	4.3	24.1	12.4
chips (light)	100 gr.	502	6.0	61.0	26.0
chips (naturel)	100 gr.	544	6.0	49.0	36.0
choco (kwatta)	100 gr.	362	1.9	71.5	7.6
chocolade (balisto)	1 stuk	223	4.0	27.0	11.0
chocolade (Mars)	1 stuk	267	3.0	39.0	11.0
chocolade (melk)	100 gr.	518	6.6	54.7	30.3
chocolade (met noten)	100 gr.	608	10.3	30.0	49.6
chocolade (puur)	100 gr.	512	4.0	52.0	32.0
chocolade (puur)	100 gr.	507	5.0	51.0	31.5
chocolade (Snickers)	1 stuk	301	6.0	31.0	17.0
chocoladebiscuit	100 gr.	470	6.9	63.8	20.8
chocoladehagelslag	100 gr.	431	6.1	63.6	16.9
chocoladehagelslag	1 beleg	65	0.9	9.6	2.5

chocoladekorrels	100 gr.	437	6.5	63.5	17.5
chocolademelk (halfvol)	100 gr.	84	3.7	13.3	1.8
chocolademelk (mager)	100 gr.	58	3.6	10.4	0.3
chocolademelk (vol)	100 gr.	79	3.4	11.1	2.4
chocolademousse	100 gr.	252	2.5	26.3	15.2
chocoladepasta	100 gr.	578	3.0	56.0	38.0
chocoladepasta (C��real, suikerarm)	100 gr.	577	4.1	51.8	39.3
chocoladepudding	100 gr.	125	4.0	20.0	3.2
chocoladesaus	100 gr.	254	2.0	57.0	2.0
chocoladevla (mager)	100 gr.	77	3.3	15.5	0.2
chocoladevla (vol)	100 gr.	86	3.3	12.5	2.6
chocoladevlokken (melk)	100 gr.	446	8.0	63.0	18.0
chocoladevlokken (puur)	100 gr.	429	5.0	64.0	17.0
chocomousse (Danone)	100 gr.	91	2.1	12.2	3.7
chocoprince	100 gr.	482	5.6	67.5	21.1
chocoprince	1 stuk	125	1.6	18.0	1.6
chorizo	100 gr.	455	24.1	1.9	38.3
citroen	1 stuk	10	0.0	2.5	0.0
citroengras	100 gr.	99	1.8	25.3	0.5
citroenrasp	100 gr.	47	1.5	16.0	0.3
citroensap	100 ml.	33	0.4	7.7	0.4
clams (gekookt)	100 gr.	148	25.6	5.1	2.0
clams (vers, schelpdier)	100 gr.	74	12.8	2.6	1.0
coca cola (light)	1 blikje	0.6	0.0	0.0	0.0
cochonou	100 gr.	526	18.7	0	50.1
cocktailsaus (DevosLemmens)	100 gr.	582	1.2	7.1	61.0
cocktailworstjes	100 gr.	298	10.9	0	27.1
completa	100 gr.	551	4.0	55.0	35.0
confiture	100 gr.	262	0.5	65.0	0.0
corned beef	100 gr.	289	16.0	0.0	25.0
cornetto	1 stuk	262	3.5	26.0	16.0
cornflakes	100 gr.	381	8.5	84.0	1.2
cottage cheese	100 gr.	105	11.0	4.0	5.0
cottage cheese	100 gr.	93	11.2	3.2	3.9
courgette	100 gr.	6	0.5	1.0	0.0
courgettes	100 gr.	30	2.1	5.6	0
couscous	100 gr.	133	4.4	28.0	0.4
couscous (droog)	100 gr.	376	12.8	77.4	0.6
couscous (volkoren)	100 gr.	325	12.0	63.0	1.0
cracker (zie ook knackebröt)	1 stuk	45	1.0	7.0	1.4
cracotte	100 gr.	477	11.0	97.0	5.0
cranberriecompote	100 gr.	81	0.0	20.3	0.0
cranberries	100 gr.	16	0	4.0	0
creamcracker	100 gr.	465	8.0	70.0	17.0
creme fraiche	100 gr.	344	2.2	3.0	35.9
creme fraiche (light, Mona)	100 gr.	160	3.0	4.5	15.0
cremetaart	100 gr.	477	5.0	40.0	33.0
croissant	1 stuk	130	4.0	24.0	2.0
cruesli	100 gr.	389	10.6	68.3	8.2
cup-a-soup (asperge)	1 glas	88	0.8	9.6	5.3



cup-a-soup (tomaten-crème)	1 glas	88	1.2	15.2	2.5
cup-a-soup helder (paddestoel)	1 glas	11	0.7	1.0	0.2
cup-a-soup helder (rond)	1 glas	7	0.7	1.1	0.2
curry (DevosLemmens)	100 gr.	647	1.1	2.7	70.2
curryketchup	100 gr.	104	0.9	25.3	0.0
custardpoeder	100 gr.	340	0.0	85.0	0.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
dadels (geconfijt)	100 gr.	300	2.0	73.0	0.0
dadels (vers)	100 gr.	165	2.0	37.0	1.0
danette chocolade	100 gr.	148	4.9	21.2	4.8
danettevanille	100 gr.	124	4.7	16.9	4.2
danish blue	100 gr.	353	20.0	1.0	30.0
dessertrijst Boss	100 gr.	91	4.0	27.0	22.0
dextro-energie (tablet)	100 gr.	364	0.0	91.0	0.0
djoez	100 gr.	51	0.9	11.8	0.1
doerian	100 gr.	147	1.5	27.1	5.3
donut	1 stuk	120	2.0	10.0	8.0
donut	100 gr.	413	6.2	34.6	27.8
doorregen runderlappen	100 gr.	188	19.9	0	12.1
doperwten	100 gr.	60	5.0	10.0	0.0
doperwten en wortelen	100 gr.	36	3.3	5.8	0.0
dorade	100 gr.	106	17.5	0.0	4.0
doritos nacho cheese	100 gr.	526	6.0	58.0	30.0
drinkyoghurt	100 gr.	59	3.0	11.3	0.2
drop (engelse)	100 gr.	362	4.0	82.0	2.0
drop (gemiddeld)	100 gr.	309	4.3	73.0	0.0
drop (zoet)	100 gr.	348	10.0	77.0	0.0
drop(zout)	100 gr.	336	9.0	75.0	0.0
dropje	1 stuk	15	0.2	3.6	0
druiven	100 gr.	66	0.5	16.0	0.0
druivenblad (blik)	100 gr.	69	4.3	11.7	2.0
druivenblad (rauw)	100 gr.	93	5.6	17.3	2.1
druivensap	100 ml.	68	0.2	16.9	0
drumstick (met vel, geb.)	100 gr.	245	27.0	1.6	13.7
drumstick (met vel, rauw)	100 gr.	161	19.3	0	8.9
dubbeldrank	100 gr.	52	0.3	12.8	0.0
duif (met vel, rauw)	100 gr.	294	18.4	.	23.8
duif (zonder vel, rauw)	100 gr.	142	17.5	0	7.5

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
ebly (zachte tarwe, gekookt)	100 gr.	130	4.5	26.6	0.6
edammer	100 gr.	314	28.0	1.0	22.0
eend	100 gr.	370	21.0	0	31.0
eend (mager)	100 gr.	190	25.0	0	10.0
eend (met vel, tam & geroosterd)	100 gr.	337	19.0	0	28.4
eend (met vel, tam)	100 gr.	404	11.5	0	39.3
eend (met vel, wild)	100 gr.	211	17.4	0	15.2
eend (zonder vel, tam)	100 gr.	132	18.3	0	6.0
eend (zonder vel, wild)	100 gr.	123	19.9	0	4.3
eendenfilet	100 gr.	341	20.0	0.0	29.0
ei	1 stuk	82	7.0	0.0	6.0
ei (gebakken)	1 stuk	110	7.0	0.5	9.0
ei (gekookt)	1 stuk	74	7.0	0	5.0
ei-eiwit	1 stuk	16	4.0	0.0	0.0
eierkoek	1 stuk	105	2.0	22.0	1.0
eierkoek	1 stuk	85	1.0	18.0	1.0
eiersalade	100 gr.	246	6.4	8.3	20.9
eigeel (1 ei)	1 stuk	70	3.3	0	6.3
eiwit (1 ei)	1 stuk	13	3.2	0.1	0
emmental	100 gr.	390	27.0	3.0	30.0
enoki-take	100 gr.	34	2.4	7.0	0.4
entrecote	100 gr.	189	25.6	1.2	9.1
erwten	100 gr.	81	6.5	12.6	0.5
erwten & wortelen	100 gr.	45	3.0	7.3	0.4
erwten (groene)	100 gr.	109	8.4	17.2	0.8
escargot	100 gr.	81	16.0	2.0	1.0
evergreen	1 stuk	73	2.0	13.0	1.5
Evergreen (appel)	1 stuk	80	1.5	15.0	1.6
Evergreen (bosvruchten)	1 stuk	80	1.5	14.5	1.7
evergreen (krenten)	100 gr.	373	9.0	73.0	5.0
extran eiwitdrink	100 gr.	98	12.5	11.5	0.3
extran energiedrank	100 gr.	160	0.0	40.0	0.0
extran energiereep muesli	100 gr.	5.6	76.0	4.5	
extran hypotone	100 gr.	16	0.0	4.1	0.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
farfalle (gekookt)	100 gr.	129	4.5	26.0	0.4
fazant	100 gr.	260	33.0	0	13.0
feta	100 gr.	248	15.6	1.5	20.0
filet (struisvogel)	100 gr.	108	21.0	0.0	2.7
filet (york)	100 gr.	146	22.0	1.0	6.0
filet americain	100 gr.	161	18.5	2.2	8.7
filet d'anvers	100 gr.	158	26.0	0.0	6.0
fishsticks	100 gr.	228	18.0	12.0	12.0
flantaart	100 gr.	227	6.0	31.5	8.5
flensje	100 gr.	157	6.4	18.4	6.5
foe yong hai	100 gr.	127	5.7	7.7	8.2
forel	100 gr.	99	18.0	0.0	3.0
frambozen	100 gr.	30	1.3	5.6	0.3
frambozen op siroop	100 gr.	92	0.0	23.0	0.0
frangipane	100 gr.	478	5.0	65.0	22.0
Frankfurter worst (kippenvlees)	100 gr.	257	12.9	6.8	19.5
Frankfurter worst (rund- en varkensvlees)	100 gr.	320	11.2	2.6	29.2
Frankfurter worst (rundvlees)	100 gr.	315	12.0	1.8	28.5
franse frietjes (extra lang/dun, onbereid)	100 gr.	141	2.0	22.0	5.0
franse frietjes (Farm Frites, onbereid)	100 gr.	129	2.0	19.0	5.0
Franse frites (Celavita, onbereid)	100 gr.	182	2.3	27.2	7.1
fricandeau (varkens)	100 gr.	151	31.2	0.0	2.9
friese nagelkaas (20+)	100 gr.	269	38.0	0.0	13.0
friese nagelkaas (40+)	100 gr.	327	25.5	0.1	25.0
friet Crisper (mcCain, onbereid)	100 gr.	170	2.5	26.5	6.0
frikadel	100 gr.	257	13.0	8.1	19.2
frikadelsaus	100 gr.	231	1.0	23.0	15.0
frites (ongezouten, gefrituurd)	100 gr.	310	5.0	38.0	15.0
fritessaus (25% olie)	100 gr.	282	0.5	11.6	26.0
fritessaus (35% olie)	100 gr.	372	0.0	12.0	36.0
frituurvet	100 gr.	898	0.1	0.3	99.7
frituurvet (vloeibaar)	100 gr.	900	0.0	0.0	100.0
fruitcoctail	100 gr.	68	0.0	17.0	0.0
fruitsap (sinas)	100 ml.	49	0.8	11.4	0.0
funpasta Spongebob (Honig, gekookt)	100 gr.	135	4.8	27.0	0.8
Fusilli (ongekookt)	100 gr.	358	12.0	75.0	1.1

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
gado gado	100 gr.	173	7.2	7.8	12.6
galette	100 gr.	530	6.7	65.0	27.0
gamba	100 gr.	137	18.5	0.0	7.0
gans	100 gr.	350	15.6	0.0	32.0
gans (mager)	100 gr.	274	29.1	0	17.5
ganzenlever	100 gr.	462	7.0	6.0	45.6
garderom	100 gr.	253	3.0	4.0	25.0
garnalen (hollandse, grijze)	100 gr.	90	18.0	0.0	2.0
garnalen (roze, gekookt)	100 gr.	99	20.9	0.9	1.0
garnalen (roze, rauw)	100 gr.	106	20.3	0.9	1.7
gebonden soep	100 gr.	37	2.2	0.9	2.7
gehakt (gebraden halfomhalf)	100 gr.	270	21.0	8.0	17.0
gehakt (gebraden)	100 gr.	342	15.0	3.0	30.0
gehakt (gemengd)	100 gr.	348	15.0	0.0	32.0
gehakt (gevogelte)	100 gr.	171	20.2	0.0	10.0
gehakt (runder)	100 gr.	197	20.0	0.0	13.0
gehakt in tomatensaus	100 gr.	138	11.7	1.1	9.7
gehaktbal (lams)	100 gr.	232	25.0	1.0	14.0
gehaktbal (rund)	100 gr.	230	18.0	3.0	16.0
geitenkaas (halfhard)	100 gr.	406	24.0	0	29.0
geitenkaas (halfzacht)	100 gr.	364	21.6	2.5	29.8
geitenkaas (hard)	100 gr.	452	30.5	2.2	35.6
geitenkaas (zacht)	100 gr.	268	18.5	0.9	21.1
geitenmelk	100 gr.	70	3.4	4.4	4.3
gekookte worst	100 gr.	380	12.0	2.0	36.0
gelatine	100 gr.	235	43.0	0.0	7.0
gelderse worst (gekookt, Kroon)	100 gr.	274	12.0	0.3	35.0
gember op siroop	100 gr.	276	0.0	69.0	0.0
gemberwortel	100 gr.	69	1.7	15.1	0.7
geraspte kaas (volvet)	100 gr.	385	24.9	0.4	31.5
gerst (korrels)	100 gr.	354	12.5	73.5	2.3
gerstemeel-bloem	100 gr.	345	10.5	74.5	1.6
gestampde muisjes	100 gr.	389	0.0	95.0	1.0
gevulde koek	100 gr.	435	5.5	61.1	18.8
gierst (gekookt)	100 gr.	109	3.6	23.1	0.3
gierst (ongekookt)	100 gr.	378	11.0	72.9	4.2
ginkgo noten (blik)	100 gr.	111	2.3	22.1	1.6
ginkgo noten (vers)	100 gr.	182	4.3	37.6	1.7
gist (droog, poeder)	100 gr.	295	38.3	38.2	4.6
gist (samengeperst)	100 gr.	105	8.4	18.1	1.9
gjetost kaas (noors)	100 gr.	466	9.7	42.7	29.5
gnocchi	100 gr.	154	2.8	35.2	2.6
Golden longs frites (mcCain)	100 gr.	156	2.5	24.0	5.5
gomasio	100 gr.	524	21.8	5.0	46.3
Good noodles groente (Unox)	100 gr.	170	3.5	25.0	7.0
Good noodles kerrie (Unox)	100 gr.	210	3.1	24.0	11.0
Good noodles kip (Unox)	100 gr.	170	3.5	25.0	6.0
gorgonzola	100 gr.	340	19.1	0.2	29.2
gort (gekookt)	100 gr.	123	2.3	28.2	0.4

gort (ongekookt)	100 gr.	352	9.9	77.7	1.2
gouda	100 gr.	366	25.5	0.2	29.2
goudbrasem	100 gr.	103	19.0	0.0	3.0
goulash	100 gr.	155	9.5	2.5	11.9
granaatappel	100 gr.	62	1.0	13.7	0.3
granaatappel	100 gr.	68	1.0	17.2	0.3
granny (amandel-abrikoos)	1 stuk	131	2.1	19.2	5.1
granny (chocolade)	1 stuk	96	1.9	19.2	1.3
grapefruit	100 gr.	30	0.9	6.6	0.0
grapefruit op siroop	100 gr.	64	1.0	15.0	0.0
grapefruitsap	100 gr.	30	0.4	7.0	0.1
griekse noedels	100 gr.	355	13.0	73.0	1.5
griesmeel	100 gr.	360	12.7	72.8	1.1
grillburger	100 gr.	234	18.0	0	18.0
grillworst (beleg)	100 gr.	324	13.2	0	29.1
groentesap V8	100 ml.	20	0.8	4.0	0.1
groentesaus (margarine-bloem)	100 gr.	90	2.4	7.0	5.8
groentesaus uit pakje	100 gr.	62	1.7	10.6	1.4
groentesoep	100 gr.	50	8.9	3.0	4.0
groentespread	100 gr.	20	1.0	4.0	0.0
grozetta formaggio da pasta	100 gr.	457	40.0	0	33.0
guave	100 gr.	72	1.0	17.0	0.0

haas	100 gr.	113	21.5	0.0	3.0
hachee	100 gr.	89	6.8	2.8	5.6
hagelslag (melk)	100 gr.	427	6.5	66.4	15.1
hagelslag (puur)	100 gr.	403	3.4	59.9	16.7
halvarine	100 gr.	360	0.0	0.0	40.0
halvarineproduct (-40%)	100 gr.	259	2.7	2.2	26.7
ham (mager, gekookt)	100 gr.	116	19.0	1.5	3.8
ham (rauw-gerookt)	100 gr.	369	18.0	0.0	33.0
ham (schouder)	100 gr.	194	16.0	1.0	14.0
ham-kaassaus	100 gr.	174	10.2	6.2	12.0
hamburger	1 stuk	216	11.0	7.0	16.0
hamburger (big mac, 215 gr.)	1 stuk	576	31.8	38.7	32.5
hamburger (broodje en ui)	100 gr.	300	13.0	26.0	16.0
hamlappen	100 gr.	182	31.3	0.0	6.3
hamschijf (varkensvlees)	100 gr.	198	19.8	0	13.2
haring	100 gr.	297	18.0	0.0	25.0
haring (gemarineerd)	100 gr.	208	16.0	0	16.0
haring (gerookt)	100 gr.	259	22.2	0.0	19.0
haring (zoute)	100 gr.	168	19.2	0.5	9.9
haring (zure)	100 gr.	208	16.0	0.0	16.0
haring in tomatensaus	100 gr.	162	15.0	2.0	10.5
hartige taart	100 gr.	172	8.9	13.7	9.1
hartige taart (bladerdeeg)	100 gr.	273	10.8	9.9	21.2
hausmacher	100 gr.	325	16.0	0.0	29.0
haverkoek	100 gr.	344	8.2	53.8	10.7
havermout	100 gr.	363	13.0	62.0	7.0
havermoutpap	100 gr.	74	3.9	7.5	3.2
hazelnootpasta	100 gr.	538	7.4	59.0	30.3
hazelnoten	100 gr.	644	11.9	10.5	61.6
heilbot	100 gr.	113	17.0	0.0	5.0
heldere soep	100 gr.	39	4.0	2.3	1.5
hoestbonbon	100 gr.	396	0.6	98.4	0.0
hoisin saus	100 gr.	220	3.3	44.1	3.4
honing	1 eetl.	68	1.0	16.0	0.0
hopje	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
hot ketchup	100 gr.	104	0.9	25.3	0.0
hotdog	100 gr.	295	9.8	37.5	11.8
hotdog relish	100 gr.	104	0.0	26.0	0.0
hutspot	100 gr.	62	1.5	8.2	2.6
huttenkase	100 gr.	93	11.6	1.9	4.3
huzarensalade fijn (Johma)	100 gr.	135	2.0	14.0	7.5
huzarenslaatje	100 gr.	105	7.9	9.0	4.2
huzarenslaatje (Abee)	100 gr.	151	2.2	14.5	9.4
Huzarenslaatje (Johma)	100 gr.	165	2.0	13.0	12.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
ijs	100 gr.	186	3.0	19.7	10.6
ijs (conotop)	100 gr.	246	6.0	24.0	14.0
ijs (Magnum - Ola)	1 stuk	300	4.0	26.0	20.0
ijs (met chocolade)	100 gr.	218	3.2	22.8	12.7
ijs (room)	100 gr.	181	3.0	22.0	9.1
ijs (yoghurt)	100 gr.	107	4.0	16.0	3.0
ijscoupe met likeur	100 gr.	164	2.3	21.2	7.8
ijslolly-waterijs	100 gr.	73	0.0	18.2	0.0
ijssorbet	100 gr.	106	0.5	26.0	0.0
ijswafeltje (koekje)	100 gr.	433	8.8	76.7	10.1
inktvis (rauw)	100 gr.	82	14.9	2.2	1.0
inktvis, pijl- (gefrituurd)	100 gr.	175	17.9	7.8	7.5
inktvis, pijl- (rauw)	100 gr.	92	15.6	3.1	1.4
irish coffee	1 stuk	108	0.6	5.2	9.4
isostar energy	100 ml.	28	0.0	7.0	0.0



jachtschotel	100 gr.	101	5.0	9.0	5.0
Jacobsschelp, st.	100 gr.	86	15.6	2.9	1.4
jalapeno peper (blik met vocht)	100 gr.	27	0.9	4.7	0.9
jalapeno peper (vers)	100 gr.	30	1.4	5.9	0.6
jam (halva en light)	100 gr.	112	0.0	28.0	0.0
jam (halva)	1 beleg	17	0	4.3	0
jam (marmelade)	100 gr.	240	0.2	60.0	0.0
jam (volfruit)	1 beleg	36	0	9.0	0
japanse mix	100 gr.	362	8.0	73.7	3.9
Japanse rijst (teriyaki)	100 gr.	300	6.0	68.0	1.0
judasoren (gedroogd)	100 gr.	28	9.2	7.3	0.7
judasoren (vers)	100 gr.	25	0.5	6.8	0
jujube (chinese dadel, gedroogd)	100 gr.	287	3.7	73.6	1.1
jujube (chinese dadel, vers)	100 gr.	79	1.2	20.2	0.2

kaas (20+)	1 beleg	51	7.0	0	2.4
kaas (20+)	100 gr.	269	38.0	0.0	13.0
kaas (30+)	1 beleg	57	6.2	0	3.6
kaas (40+)	1 beleg	56	5.0	0	5.0
kaas (40+)	100 gr.	327	25.5	0.1	25.0
kaas (48+)	1 beleg	64	5.0	0	5.0
kaas (edammer)	100 gr.	368	25.0	4.0	28.0
kaas (gouda)	100 gr.	385	26.0	5.0	29.0
kaas (goudse)	100 gr.	385	24.9	0.4	31.5
kaas (leidse, 20+)	100 gr.	269	38.0	0.0	13.0
kaas (light)	100 gr.	154	14.5	5.0	8.5
kaas (limburgse)	100 gr.	281	21.0	2.0	21.0
kaas (parmezaan)	100 gr.	411	40.0	2.0	27.0
kaas (Paturain)	100 gr.	364	10.0	0.0	36.0
kaas (port salut)	100 gr.	314	21.0	0.0	25.5
kaas (schapen)	100 gr.	341	13.9	8.9	27.8
kaas (schapen-, mager)	100 gr.	318	18.4	7.1	24.1
kaas (trenta)	100 gr.	370	25.0	0.0	30.0
kaas (volvet)	100 gr.	384	24.9	0.4	31.5
kaas, gruyere	100 gr.	435	29.0	1.0	35.0
kaasproduct (30+)	100 gr.	283	31.7	1.0	17.0
kaasproduct (volvet)	100 gr.	370	25.0	0.0	30.0
kaasoesje	100 gr.	334	12.0	9.0	27.8
kaaswafel	100 gr.	565	14.3	37.4	39.9
kabeljauw (gekookt)	100 gr.	105	22.8	0	0.9
kabeljauw (vers)	100 gr.	82	18.0	0.0	0.7
kaki	100 gr.	66	0.5	16.0	0.0
kalfsentrecote	100 gr.	189	25.6	1.2	9.1
kalfsfricandeau (beleg)	100 gr.	156	31.9	0.0	3.2
kalfsgehakt	100 gr.	185	18.0	0.0	12.5
kalfslapjes	100 gr.	102	21.0	0.0	2.0
kalfslever	100 gr.	185	28.0	2.0	7.2
kalfstong	100 gr.	132	17.5	1.0	6.5
kalfsvlees (halfvet)	100 gr.	129	21.0	0	5.0
kalfsvlees (mager)	100 gr.	96	20.6	0	1.5
kalfsvlees (vet)	100 gr.	152	20.0	0	8.0
kalfszwezerik	100 gr.	218	5.0	4.6	20.0
kalkoen	100 gr.	143	20.0	0.0	7.0
kalkoen (borst)	100 gr.	110	22.0	1.0	2.0
kalkoen (bout)	100 gr.	121	20.4	0	4.4
kalkoen (bout, jong)	100 gr.	107	20.3	0	2.9
kalkoen (jong)	100 gr.	109	21.9	0	2.4
kalkoen (lapje)	100 gr.	106	24.0	0	1.1
kalkoen (met vel)	100 gr.	214	18.9	0.4	8.8
kalkoen (ragout)	100 gr.	126	22.5	0	4.0
kalkoen (worst)	100 gr.	137	13.0	1.0	9.0
kalkoenfilet	100 gr.	85	19.0	0.0	1.0
kano	100 gr.	435	5.5	61.1	18.8
kappertjes (blik)	100 gr.	23	2.4	4.9	0.9
kapucijners	100 gr.	106	8.0	17.2	0.6

karbonade (haas)	100 gr.	156	26.0	0.0	5.8
karbonade (hals)	100 gr.	272	27.6	0.0	18.0
karbonade (rib)	100 gr.	211	28.3	0.5	10.7
karbonade (schouder)	100 gr.	272	27.6	0.0	18.0
kardoen	100 gr.	20	0.7	4.9	0.1
karnemelk	100 ml.	26	3.0	3.5	0.0
karnemelk (met suiker)	100 ml.	56	2.3	10.2	0.7
karper	100 gr.	115	18.0	0.0	4.8
kastanje (tam, gepeld & gek.)	100 gr.	131	2.0	27.8	1.4
kastanje (tam, gepeld & rauw)	100 gr.	196	1.6	44.2	1.3
kastanje (tam, gepoft)	100 gr.	245	3.2	53.0	2.2
katenspek	100 gr.	403	15.2	0.4	37.9
kauwgom	100 gr.	280	0.0	70.0	0.0
kaviaar	100 gr.	244	26.1	0.0	15.5
kefir	100 gr.	55	3.1	3.8	3.0
Kellogg's Allbran	100 gr.	267	14.0	46.0	3.0
Kellogg's chocopops	100 gr.	374	5.0	84.0	2.0
Kellogg's cornflakes	100 gr.	367	8.0	82.0	0.8
Kellogg's Frosties	100 gr.	377	5.0	88.0	0.5
Kellogg's Fruit&Fiber	100 gr.	357	9.0	69.0	5.0
Kellogg's muesli	100 gr.	362	10.0	67.0	6.0
kellogg's Raisinbran	100 gr.	318	8.0	67.0	2.0
Kellogg's Ricecrisp	100 gr.	377	6.0	86.0	1.0
Kellogg's Smacks	100 gr.	91	2.0	14.0	3.0
Kellogg's SpecialK	100 gr.	369	14.0	76.0	1.0
kernhemmer	100 gr.	413	20.0	0.0	37.0
kerriesaus	100 gr.	278	0.5	13.0	25.0
kerriesaus (pakje, Maggi)	100 ml.	68	1.4	7.4	3.6
kersen	100 gr.	64	1.0	15.0	0.0
kersen op siroop	100 gr.	76	1.0	18.0	0.0
kersenbonbon	100 gr.	350	3.0	42.2	18.9
kerstkrans	100 gr.	461	7.6	43.0	28.9
kervel	100 gr.	71	4.0	11.5	1.0
ketchup	1 eetl.	16	0.0	4.0	0.0
ketchup (tomaten of curry)	100 gr.	92	0.9	22.2	0.0
ketjap	1 eetl.	20	1.0	4.0	0.0
ketjap asin	100 gr.	120	12.0	18.0	0.0
ketjap manis	100 gr.	136	10.0	24.0	0.0
kidneybeans	100 gr.	95	7.1	15.2	0.7
kievietsbonen	100 gr.	265	20.0	43.0	1.5
kikkerbil	100 gr.	68	16.4	0.0	0.3
kikkererwt (blik)	100 gr.	119	5.0	22.6	1.1
kikkererwt (gedroogd)	100 gr.	364	19.3	60.7	6.0
kikkererwt (gekookt)	100 gr.	164	8.9	27.4	2.6
kinderbiscuit	100 gr.	396	9.0	72.0	8.0
kip (excl. vel)	100 gr.	124	28.0	0	9.0
kip (excl. vel, gegrild)	100 gr.	188	29.0	0	8.0
kip (incl. vel)	100 gr.	229	26.0	0	14.0
kip-kap	100 gr.	207	18.0	0.0	15.0
kip-kerriesalade	100 gr.	280	5.5	8.7	24.8

kipburger	100 gr.	307	15.0	10.0	23.0
kipburger	100 gr.	306	14.5	9.9	23.2
kipfilet (gebakken)	100 gr.	187	33.4	0.5	4.7
kipfilet (gebraden, beleg)	100 gr.	97	20.0	0	2.0
kipfilet (gekookt)	100 gr.	151	29.0	0	3.0
kipfilet (geroosterd)	100 gr.	165	31.0	0	3.6
kipfilet (vers)	100 gr.	110	23.1	0	1.2
kipnugget-kipkantje	100 gr.	272	17.5	12.2	17.1
kippenbouillion	100 ml.	10	0.6	2.0	0.0
kippengehakt	100 gr.	207	18.0	0	15.0
kippenham	100 gr.	88	20.0	2.0	0.0
kippenlever	100 gr.	184	28.0	2.0	7.2
kippenleverpastei	100 gr.	201	13.5	6.7	13.1
kippenpoot	100 gr.	229	26.4	0.0	13.7
kiprollade	100 gr.	165	24.0	1.7	7.0
kipschnitzel (gepaneerd)	100 gr.	217	17.5	8.3	12.7
kiricreme	100 gr.	341	8.5	2.5	33.0
kitkat	100 gr.	482	5.6	67.5	21.1
kiwi	1 stuk	24	0.0	6.0	0.0
klapstuk	100 gr.	265	34.0	0.0	14.4
knackebröd (light)	100 gr.	374	10.0	79.0	2.0
knackebröd Wasa	100 gr.	350	11.0	72.0	2.0
knackebröt	1 stuk	36	1.2	6.0	0.8
knackebröt (maanzaad)	1 stuk	39	1.1	6.7	0.9
knackebröt (muesli)	1 stuk	36	1.0	6.4	0.7
knackebröt (volkoren)	1 stuk	31	1.0	6.3	0.2
knakworst	100 gr.	297	10.9	2.5	27.1
knoflook	1 teentje	14	0.3	0.0	1.4
knolselderij	100 gr.	36	2.0	7.0	0.0
koffie verkeerd	100 gr.	29	2.3	2.8	1.0
koffiebroodje	100 gr.	329	7.0	55.0	9.0
koffiemelk (halfvol)	100 gr.	104	7.8	9.3	4.0
koffiemelk (halfvol)		100	6.3	9.8	4.0
koffiemelk (mager)	100 gr.	77	7.7	11.2	0.2
koffiemelk (vol)	100 gr.	152	8.4	10.7	8.4
koffiemelkpoeder	100 gr.	550	4.0	55.0	35.0
koffieroom	100 gr.	206	2.7	3.8	20.0
koffiewitmaker	100 gr.	551	4.0	55.0	35.0
kokos (gedroogd)	100 gr.	660	6.9	24.4	64.5
kokos met pinda's seroendeng (Go-Tan)	100 gr.	630	15.0	19.0	55.0
kokosbrood	1 beleg	70	0.7	5.7	5.0
kokosbrood	100 gr.	422	4.0	34.0	30.0
kokosmakaron	100 gr.	451	4.0	57.0	23.0
kokosmelk santen (blik)	100 gr.	197	2.0	2.8	21.3
kokosnoot	100 gr.	389	4.0	10.0	37.0
kokoswater (vers)	100 gr.	19	0.7	3.7	0.2
komijnekaas (20+)	100 gr.	269	38.0	0	13.0
komijnekaas (48+)	100 gr.	375	23.5	0	31.1
komijnzaad	100 gr.	375	17.8	44.3	22.3
komkommer	100 gr.	8	1.0	1.0	0.0

komkommerspread	100 gr.	157	1.0	13.5	11.0
konijn	100 gr.	160	21.0	1.0	8.0
kool (groene)	100 gr.	37	3.0	4.0	1.0
koolraap	100 gr.	12	1.0	2.0	0.0
koolrabi	100 gr.	24	2.0	4.0	0.0
koolvis	100 gr.	72	18.0	0.0	0.0
korstgebak	100 gr.	611	7.0	40.0	47.0
kouseband	100 gr.	40	3.0	7.0	0.0
krab (blik)	100 gr.	121	19.0	0	5.0
krab (vers)	100 gr.	127	20.1	0	5.2
krakeling (30 gr.)	1 stuk	80	1.0	10.0	4.0
kreeft	100 gr.	82	16.0	0.0	2.0
krenten	100 gr.	308	2.0	75.0	0.0
krentenbol	100 gr.	267	8.0	51.7	3.2
krentenbrood	100 gr.	255	7.0	50.0	3.0
krentenbrood (volkoren)	100 gr.	230	7.1	47.4	1.4
kreukel frites (Aviko, onbereid)	100 gr.	170	3.5	22.0	7.0
krieken	100 gr.	39	0.2	9.0	0.2
krielaardappeltjes (potje, Bonduelle)	100 gr.	50	1.2	11.0	0.1
krieltjes	100 gr.	80	2.2	17.9	0.0
krieltjes met schil (Celavita)	100 gr.	119	2.0	18.4	4.2
krieltjes sweet chili (Celavita)	100 gr.	115	2.2	17.2	4.2
krieltjes, bourgondische (Celavita)	100 gr.	85	2.3	18.9	0.5
krisprol	100 gr.	404	12.4	75.0	6.0
croepoek	100 gr.	498	4.0	62.0	26.0
kroket	100 gr.	233	10.7	16.9	13.6
kruimelvlaai	100 gr.	293	5.9	40.4	12.0
kruisbessen	100 gr.	40	1.0	9.0	0.0
kruisbessen	100 gr.	40	1.0	10.0	0
krulandijvie	100 gr.	13	1.8	0.9	0.2
kumquat	100 gr.	42	1.1	7.4	0.9
kwark (mager)	100 gr.	64	13.0	3.0	0.0
kwark (vol)	100 gr.	159	11.1	3.2	11.4
kwark met vruchten (mager)	100 gr.	124	7.0	15.0	4.0
kwarktaart	100 gr.	228	4.9	27.2	11.1
kweepeer	100 gr.	57	0.4	15.3	0.1

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
lamsbout	100 gr.	350	25.8	0.0	27.4
lamsfilet	100 gr.	143	20.0	0.0	7.0
lamskarbonade	100 gr.	350	25.8	0.0	27.4
lamskotelet	100 gr.	279	18.0	0.0	23.0
lamsvlees (mager)	100 gr.	191	20.8	0	12.0
lamsvlees (vet)	100 gr.	285	15.0	0	25.0
lange vinger	1 stuk	41	1.0	8.0	0.5
lange vingers	100 gr.	399	7.0	77.0	7.0
langoest	100 gr.	84	17.2	1.3	1.1
langoestine	100 gr.	82	19.0	0.0	0.7
lasagna	100 gr.	158	6.7	9.2	10.5
lasagnebladen	100 gr.	345	12.0	68.0	2.0
lasagnebladen (voorgekookt, Grand'Italia)	100 gr.	351	9.8	75.8	1.0
leerdammer (30+)	100 gr.	288	32.4	0	17.3
leerdammer gatenkaas	100 gr.	395	28.3	0	28.6
lekkerbekje	100 gr.	219	24.9	2.1	12.3
lever	100 gr.	133	20.0	2.0	5.0
leverkaas (beleg)	100 gr.	304	15.2	2.1	25.6
leverpastei	100 gr.	317	14.0	0.0	29.0
leverworst	100 gr.	421	12.0	1.0	41.0
leverworst (boeren-, Kroon)	100 gr.	280	14.3	3.6	23.1
leverworst (saksische)	100 gr.	384	13.0	2.0	36.0
limabonen (blik)	100 gr.	79	4.9	14.9	0.2
limabonen (gedroogd)	100 gr.	338	21.5	63.4	0.7
limabonen (gekookt)	100 gr.	115	7.8	20.9	0.4
limoen	100 gr.	30	0.7	10.5	0.2
linzen (grauw, gedroogd)	100 gr.	338	28.0	57.1	1.0
linzen (grauw, gekookt)	100 gr.	116	9.0	20.1	0.4
linzen (rode, gedroogd)	100 gr.	346	25.0	59.2	2.2
linzensoep	100 gr.	50	1.6	5.1	2.6
lion	1 stuk	193	2.0	26.0	9.0
loempia	100 gr.	176	7.0	18.6	8.2
lolly	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
loquat	100 gr.	47	0.4	12.1	0.2
lupinezaad (gekookt)	100 gr.	119	15.6	9.9	2.9
lupinezaad (ongekookt)	100 gr.	371	36.2	10.4	9.7
lychee	100 gr.	68	1.0	16.0	0.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
M&M met chocolade	100 gr.	483	4.6	70.5	20.3
M&M met pinda's	100 gr.	514	10.2	57.3	27.1
maaltijdsoep	100 gr.	63	3.0	6.0	3.0
maanzaad	100 gr.	533	18.0	23.7	44.7
maaslander	100 gr.	370	25.0	0.0	30.0
macademia noten (geroosterd)	100 gr.	718	7.9	13.8	75.8
macaroni	100 gr.	358	13.0	72.0	2.0
macaroni (gekookt)	100 gr.	141	4.8	28.3	0.7
macaroni (volkoren, droog)	100 gr.	348	14.6	75.0	1.4
macaroni (volkoren, gekookt)	100 gr.	124	5.3	26.5	0.5
magnetron frites (Aviko)	100 gr.	195	3.0	30.0	7.0
mais	100 gr.	114	3.3	23.0	1.0
maisgriesmeel	100 gr.	357	8.8	78.0	1.1
maiskorrels	100 gr.	70	2.7	12.0	1.3
maizena	100 gr.	337	0.0	84.0	0.1
makaron	100 gr.	393	4.0	65.0	13.0
makreel	100 gr.	158	17.0	0.0	10.0
mandarijn	1 stuk	16	0.0	4.0	0.0
mandarijnen op siroop	100 gr.	56	0.0	14.0	0.0
mango	1 stuk	64	1.0	15.0	0.0
mangochutney	100 gr.	208	0.0	52.0	0.0
marcassin	100 gr.	104	21.0	0.4	2.0
maredsous	100 gr.	315	23.0	0.5	24.5
margarine (60-70% vet)	100 gr.	589	0.2	0.8	65.0
margarine (dieet)	100 gr.	748	0.2	0.6	82.8
margarine (gezouten)	100 gr.	747	0.0	0.0	83.0
marmelade	100 gr.	246	0.3	66.3	0
marmite (gist extract)	100 gr.	166	41.4	0.0	0.1
Mars	1 stuk	267	3.0	39.0	11.0
marsepein	100 gr.	360	8.0	64.0	8.0
marshmallows	100 gr.	328	2.0	80.0	0.0
mascarpone	100 gr.	457	5.2	4.3	46.5
matse	100 gr.	325	11.0	68.0	1.0
mayonaise (50%)	1 eetl.	98	2.0	0.0	10.0
mayonaise (80%)	1 eetl.	144	0.0	0.0	16.0
mayonaise (effi dressing)	1 eetl.	47	0.0	0.5	5.0
McDonalds French Fries	100 gr.	310	2.5	40.5	15.0
McNuggets kip (1x16 gr)	1 stuk	45	2.5	2.5	2.5
meergranenbrood	100 gr.	212	8.4	40.5	1.8
melassestroop	100 gr.	266	0	68.8	0.1
melk (halfvol, gecondens.)	100 ml.	118	8.4	12.0	4.0
melk (halfvolle)	100 ml.	50	4.0	5.0	1.5
melk (magere)	100 ml.	33	3.2	4.9	0.1
melk (vol, gecondens.)	100 ml.	138	7.0	9.7	7.9
melk (volle)	100 ml.	64	3.2	4.7	3.6
meloen (honing)	100 gr.	28	1.0	6.0	0.0
meloen (water)	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
mergpijpje	100 gr.	443	6.6	49.5	24.3
mie (chinese eier-, droog)	100 gr.	381	14.1	71.1	4.2

mie (chinese eier-, gekookt)	100 gr.	133	4.8	24.8	1.5
mie (droog)	100 gr.	371	12.8	74.7	1.6
mie (gekookt)	100 gr.	141	4.8	28.3	0.7
mierik	100 gr.	63	2.8	12.4	0.3
mihoen	100 gr.	144	3.0	33.0	0.0
milkshake (gem.)	100 ml.	88	4.6	12.1	2.3
Milky Way	1 stuk	116	1.0	19.0	4.0
minarine alpro	100 gr.	362	1.5	0.0	39.5
minestroneoep	100 gr.	74	5.0	9.0	2.0
minibossnature	100 gr.	120	3.5	18.5	3.5
minipizza	100 gr.	287	12.0	35.0	11.0
minute soup	1 stuk	91	2.8	12.8	3.2
miso	100 gr.	116	11.7	6.2	5.0
mispel	100 gr.	48	0.4	10.6	0.4
mixed pickles	1 eetl.	4	0.0	1.0	0.0
moedermelk	100 ml.	71	1.0	6.9	4.4
mokkataart	100 gr.	477	5.0	40.0	33.0
monchou	100 gr.	332	8.5	1.0	32.7
moorkop	1 stuk	201	3.0	18.0	13.0
morel	1 stuk	2.5	0.1	0.5	0
mortadella	100 gr.	345	12.4	0.0	32.8
mosselen	100 gr.	49	10.0	0.0	1.0
mosselen (gebakken)	100 gr.	314	19.0	2.0	2.0
mosterd (Dijon)	100 gr.	155	6.8	5.6	11.6
mosterd (Franse, mild)	100 gr.	119	6.0	6.7	7.4
mosterd (Groninger, grove)	100 gr.	152	6.9	8.2	10.1
mosterd (Hollandse)	100 gr.	145	6.2	9.1	9.2
mosterdzaad (gedroogd)	100 gr.	469	24.9	34.9	28.8
moussaka	100 gr.	93	4.5	7.5	5.0
mozzarella (light)	100 gr.	254	24.3	2.8	15.9
mozzarella (vol)	100 gr.	281	19.4	2.2	21.6
muesli	100 gr.	374	6.5	68.0	8.5
muesli koek (50 gr.)	1 stuk	270	4.0	32.0	14.0
muisjes	100 gr.	393	0.1	98.2	0.0
multivitamine (bruistablet)	1 stuk	19	0.0	0.8	0.0



nashipeer (azië)	100 gr.	42	0.5	10.7	0.2
nasi goreng (zonder ei)	100 gr.	126	4.1	21.8	2.5
nasibal	100 gr.	301	6.0	31.0	17.0
nasivlees (varken)	100 gr.	129	21.5	0	4.8
natto (japanse soja)	100 gr.	212	17.7	14.4	11.0
nectarine	1 stuk	50	0.5	12.0	0.0
negerzoen	100 gr.	365	4.7	38.6	21.3
net meloen	100 gr.	24	0.0	6.0	0.0
noedels (ei-, droog)	100 gr.	381	14.1	71.1	4.2
noedels (ei-, gekookt)	100 gr.	133	4.8	24.8	1.5
noedels (rijst-, droog)	100 gr.	364	3.4	83.2	0.6
noedels (rijst-, gekookt)	100 gr.	109	0.9	24.9	0.2
noedels chow mein (chinese, droog)	100 gr.	527	8.4	57.5	30.8
noedels soba (japanse, droog)	100 gr.	336	14.4	74.6	0.7
noedels soba (japanse, gekookt)	100 gr.	99	5.1	21.4	0.1
noedels somen (japanse, droog)	100 gr.	356	11.4	74.1	0.8
noedels somen (japanse, gekookt)	100 gr.	131	4.0	27.5	0.2
noga	100 gr.	472	6.0	67.0	20.0
noga (blokje)	1 stuk	70	1.0	12.0	2.0
noodles kip	100 gr.	210	3.0	24.0	11.0
noodles mamee	100 gr.	497	9.5	64.7	22.2
noodles tandoori	100 gr.	224	3.2	25.7	12.1
nutella(choco)	100 gr.	533	6.5	57.0	31.0
Nuts	1 stuk	246	3.0	36.0	10.0

oesters (gekookt)	100 gr.	79	7.0	7.3	2.1
oesters (vers)	100 gr.	59	5.2	5.5	1.6
oestersaus	100 gr.	51	1.4	10.9	0.3
oesterzwam (vers)	100 gr.	37	4.1	6.2	0.5
okra (gekookt)	100 gr.	32	1.9	7.2	0.2
okra (vers)	100 gr.	33	2.0	7.6	0.1
Old Amsterdam kaas (48+)	100 gr.	418	29.0	0	35.0
olie	1 eetl.	108	0.0	0.0	12.0
olie (vis)	100 gr.	902	0	0	100.0
olijf	1 stuk	7	0.1	0.1	0.7
olijfolie (extra vierge)	100 ml.	820	0.0	0.0	91
olijven	100 gr.	232	6.0	7.0	20.0
ontbijtkoek	100 gr.	288	4.0	68.0	0.0
ontbijtkoek met noten	100 gr.	367	8.7	55.5	12.3
ontbijtspek (beleg)	100 gr.	404	15.2	0.4	37.9
ontbijtspek (gegrilld, beleg)	100 gr.	264	15.8	0.4	22.3
ossenhaas	100 gr.	189	25.6	1.2	9.1
ossensorst	100 gr.	232	25.0	0.7	14.4
ovenfrites	100 gr.	286	5.8	46.0	8.8
ovenfrites Dolce Frita's (Aviko)	100 gr.	155	3.0	24.0	5.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
paardenbiefstuk	100 gr.	107	20.0	0.0	3.0
paardenrookvlees	100 gr.	88	22.0	0.0	0.0
paddestoelen (blik)	100 gr.	24	1.9	5.0	0.3
paddestoelen (gekookt)	100 gr.	27	2.1	5.1	0.4
paddestoelen (vers)	100 gr.	25	2.9	4.1	0.3
paella (bereid)	100 gr.	140	6.0	16.0	5.8
pak choi (gekookt)	100 gr.	12	1.6	1.8	0.2
pak choi (vers)	100 gr.	13	1.5	2.2	0.2
paling	100 gr.	209	14.0	0.0	17.0
paling (gerookt)	100 gr.	286	17.9	0.0	23.8
paling (gestoofd)	100 gr.	175	16.0	0.0	12.4
palingworst	100 gr.	424	12.0	4.0	40.0
palmhart	100 gr.	36	2.1	5.5	0.6
pandabrood	100 gr.	270	14.4	36.4	7.5
paneermeel	1 eetl.	37	1.0	6.0	1.0
pannenkoek	100 gr.	194	8.3	29.2	4.9
papaya	100 gr.	36	1.0	8.0	0.0
paprika (groen)	100 gr.	28	1.0	6.0	0.0
paprika (rood)	100 gr.	48	2.0	10.0	0.0
parano kaas (45+)	100 gr.	397	29.2	0	31.1
paranoten	100 gr.	683	15.0	5.0	67.0
parelhoen	100 gr.	150	23.1	0.0	6.4
parmaham (beleg)	100 gr.	199	22.8	0	12.0
parmazaan	100 gr.	375	35.6	0.0	25.8
parmezaanse kaas (geraspt)	100 gr.	456	41.6	3.7	30.0
Parmigiano parmez. kaas	100 gr.	392	35.8	3.2	25.8
parovita	100 gr.	437	10.0	70.0	13.0
parrano kaas	100 gr.	397	29.2	0	31.1
passendale	100 gr.	357	20.0	4.0	29.0
passievrucht	100 gr.	102	2.0	19.0	2.0
pasta (gedroogd)	100 gr.	371	12.8	74.7	1.6
pasta (gekookt)	100 gr.	141	4.8	28.3	0.7
pasta (groene met spinazie, droog)	100 gr.	372	13.4	74.8	1.6
pasta (groene met spinazie, gek.)	100 gr.	130	4.6	26.1	0.6
pasta (volkoren-, gedroogd)	100 gr.	348	14.6	75.0	1.4
pasta (volkoren-, gekookt)	100 gr.	124	5.3	26.5	0.5
pasta penne (Napolina. ongekookt)	100 gr.	360	13.5	73.0	1.5
pastalini met spinaziesaus	100 gr.	151	4.6	19.3	6.3
pastalini met tomatensaus	100 gr.	156	5.0	22.0	5.5
pastei (herta-fijn)	100 gr.	242	15.5	0.0	20.0
pasteibakje	100 gr.	655	7.0	42.0	51.0
pastinaak (gekookt)	100 gr.	81	1.3	19.5	0.3
pastinaak (vers)	100 gr.	75	1.2	18.0	0.3
pastrami (kalkoen-, beleg)	100 gr.	375	19.5	0	33.0
patat frites	100 gr.	456	40.0	38.0	16.0
paté (boeren)	100 gr.	308	15.0	2.5	26.4
patrijs	100 gr.	115	25.0	0.5	1.4
paturain	100 gr.	364	10.0	0.0	36.0
pecan noten (gepeld)	100 gr.	691	9.2	13.9	72.0

pecorino-romano kaas	100 gr.	387	31.8	3.6	26.9
peer	1 stuk	52	1.0	12.0	0.0
pekelvlees	100 gr.	289	16.0	0.0	25.0
penne rigate (gekookt)	100 gr.	145	5.1	20.0	0.9
penne rigate (ongekookt)	100 gr.	350	12.0	71.0	1.5
penne rigate (volkoren, ongekookt)	100 gr.	330	13.0	64.0	2.0
pennywafel	100 gr.	482	5.6	67.5	21.1
pennywafel	1 stuk	82	1.0	9.0	4.5
peperkoek	100 gr.	263	3.4	60.4	0.9
pepermunt	100 gr.	396	0.0	99.0	0.0
pepermuntje	1 stuk	20	0	5.0	0
pepernoot	100 gr.	489	6.1	68.3	21.3
pepperoni	100 gr.	497	21.0	2.8	44.0
peren op siroop	100 gr.	60	0.3	14.7	0.0
perensap	100 ml.	90	0	22.5	0
perenstroop	100 gr.	226	1.9	54.6	0.0
peresap	100 gr.	35	0.1	8.7	0.0
perzik	1 stuk	46	0.8	10.5	0.1
perziken op siroop	100 gr.	70	0.6	17.0	0.0
peterselie	100 gr.	56	4.0	10.0	0.0
petit beurre	100 gr.	507	6.6	67.6	23.3
petit four	100 gr.	477	5.0	40.0	33.0
petit gervais (calcium)	100 gr.	142	6.0	16.0	6.0
petit gervais (fruit)	100 gr.	171	6.5	18.0	8.1
peultjes (gekookt)	100 gr.	42	3.2	7.1	0.2
peultjes (vers)	100 gr.	42	2.8	7.6	0.2
piccalilly	1 eetl.	8	0.0	2.0	0.0
pijnboompitten	100 gr.	670	12.5	20.0	60.0
Pim's (cake)	100 gr.	312	4.5	52.0	9.5
pinda's (gezouten)	100 gr.	625	28.8	8.6	52.8
pinda's (ongezouten)	100 gr.	629	28.5	12.6	51.6
pindakaas	1 beleg	97	4.0	2.5	8.0
pindakaas	100 gr.	647	26.2	16.2	53.1
pindanoten	100 gr.	617	26.0	18.0	49.0
pinto bonen (blik)	100 gr.	86	4.9	15.3	0.8
pinto bonen (gedroogd)	100 gr.	340	20.9	63.4	1.1
pinto bonen (gekookt)		137	8.2	25.7	0.5
pistachenootjes (gepeld)	100 gr.	591	19.0	5.0	55.0
pistolet	1 stuk	104	3.0	23.0	0.0
pitabroodje	100 gr.	275	9.1	55.7	1.2
pittabroodje	100 gr.	257	8.6	53.0	1.2
pittasaus (DevosLemmens)	100 gr.	586	0.9	6.3	61.7
pizza	100 gr.	224	7.7	23.5	11.0
poedersuiker	100 gr.	389	0	99.5	0.1
poestasaus	100 gr.	100	2.0	23.0	0.0
pomodoro	100 gr.	41	2.0	6.0	1.0
pompelmoes	1 stuk	72	1.0	17.0	0.0
pompelmoessap	100 ml.	48	0.5	11.3	0.1
pompoen	100 gr.	36	1.0	8.0	0.0
pompoenpitten (geroosterd)	100 gr.	446	18.6	53.8	19.4

pompoenpitten (geroosterd)	100 gr.	446	18.6	53.8	19.4
poon (gekookt)	100 gr.	113	17.0	0.0	5.0
popcorn	100 gr.	376	13.0	72.0	4.0
popcorn (Kellogg's)	100 gr.	381	3.7	91.7	0.6
port salut	100 gr.	314	21.0	0.0	25.5
portobello (vers)	100 gr.	26	2.5	5.0	0.2
postelein (gekookt)	100 gr.	18	1.5	3.6	0.2
postelein (vers)	100 gr.	16	1.3	3.4	0.1
poulet (runder)	100 gr.	195	30.8	0.5	7.8
prei (gekookt)	100 gr.	30	0.8	7.3	0.2
prei (vers)	100 gr.	61	1.5	14.2	0.3
prei- en hamsalade	100 gr.	271	2.3	8.5	25.3
prince chocolade (lu)	1 stuk	108	1.4	15.7	4.4
prinsessenbonen	100 gr.	32	3.0	5.0	0.0
pro 80%	100 gr.	359	80.0	7.5	1.0
prosciutto	100 gr.	375	19.5	0	33.0
proteïneblast	1 stuk	136	10.2	17.7	2.7
provolone kaas	100 gr.	351	25.6	2.1	26.6
pruim	1 stuk	24	0.0	6.0	0.0
pruimen (geweekt)	100 gr.	122	1.3	29.3	0.0
pruimen op siroop	100 gr.	68	0.0	17.0	0.0
pruimensap	100 ml.	102	0	25.5	0

Queso Anejo Enchilado kaas (Mex.)	100 gr.	373	21.4	4.6	30.0
Queso Asadero Oaxaca kaas (Mex.)	100 gr.	356	22.6	2.9	28.3
Queso Chihuahua kaas (Mex.)	100 gr.	374	21.6	5.6	29.7
quinoa (droog, ongekookt)	100 gr.	374	13.1	68.9	5.8
quorn	100 gr.	86	12.5	1.8	3.2

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
raap	100 gr.	16	0.1	4.0	0.0
raapstelen (gekookt)	100 gr.	20	1.1	4.3	0.2
raapstelen (vers)	100 gr.	27	1.5	5.7	0.3
rabarber	1 stuk	8	0.0	2.0	0.0
rabarber (vers)	100 gr.	21	0.9	4.5	0.2
rabarbermoes	100 gr.	72	1.0	17.0	0.0
raclette fonduekaas	100 gr.	356	25.6	0.0	28.2
radijsjes	100 gr.	20	1.0	4.0	0.0
ramboetan (op siroop, blik)	100 gr.	82	0.7	20.9	0.2
ramboetan (vers)	100 gr.	65	1.0	15.0	0.1
rambol	100 gr.	282	13.0	8.0	22.0
rauwe ham	100 gr.	201	22.9	0.9	13.0
rauwkost (bladgroente)	100 gr.	13	1.2	2.1	0.0
ravioli	100 gr.	113	5.0	12.0	5.0
ree	100 gr.	118	21.4	0.0	3.6
reuzel	100 gr.	900	0.0	0.0	100.0
rib eye (zonder vet)	100 gr.	161	20.1	0	8.3
riblap	100 gr.	265	34.0	0.0	14.4
rice crispies	100 gr.	377	6.0	86.0	1.0
ricotta	100 gr.	196	9.5	3.5	16.0
rijst (basmati)	100 gr.	347	7.0	78.5	0.5
rijst (wilde, gekookt)	100 gr.	101	4.0	21.3	0.3
rijst (wilde, ongekookt)	100 gr.	357	14.7	74.9	1.1
rijst (witte kleef-, gekookt)	100 gr.	97	2.0	21.1	0.2
rijst (witte kleef-, ongekookt)	100 gr.	370	6.8	81.7	0.6
rijst (witte snelkook-, gekookt)	100 gr.	114	2.3	24.7	0.3
rijst (witte snelkook-, ongekookt)	100 gr.	371	6.8	81.7	0.6
rijst (zilvervlies)	100 gr.	369	8.9	78.0	2.4
rijst (zilvervlies, gekookt)	100 gr.	111	2.5	23.0	0.9
rijst (zilvervlies, ongekookt)	100 gr.	370	7.9	77.2	2.9
rijst (zilvervlies, snelkook, gekookt)	100 gr.	185	4.1	38.7	1.3
rijst (zilvervlies, snelkook, ongekookt)	100 gr.	358	8.0	75.0	2.5
rijst, meergranen (gekookt, Lassie)	100 gr.	124	3.1	26.4	0.6
rijst, meergranen (ongekookt, Lassie)	100 gr.	346	8.8	74.0	1.6
rijst, noten (ongekookt, Lassie)	100 gr.	425	10.0	58.0	17.0
rijstevlaai	100 gr.	255	7.5	31.7	10.9
rijstmeel (bruin)	100 gr.	363	7.2	76.5	2.8
rijstmeel (wit)	100 gr.	366	6.0	80.1	1.4
rijstpap (Danone)	100 gr.	137	3.2	23.2	3.5
rijsttaart	100 gr.	249	5.3	38.0	8.4
rijstwafel	1 stuk	26	0.5	6.0	0.0
risotto, funghi	100 gr.	330	7.5	75.0	0.5
rivella light	1 glas	4	0.0	1.0	0.0
rivierkreeft (gekookt)	100 gr.	82	16.8	0	1.2
rivierkreeft (vers)	100 gr.	77	16.0	0	1.0
rode bessen	100 gr.	28	1.0	6.0	0
rode bessen	100 gr.	24	1.0	5.0	0.0
rode biet	100 gr.	37	1.5	7.6	0.1
rode kool met appeltjes	100 gr.	50	1.1	9.1	1.0

rodekool	100 gr.	28	2.0	5.0	0.0
roerbakmie (Soubry)	100 gr.	367	14.0	17.0	3.0
rog	100 gr.	75	18.0	0	0.3
rogge (korrels, droog)	100 gr.	335	14.8	69.8	2.5
roggebrood (donker)	100 gr.	189	5.0	40.0	1.0
roggebrood (donker)	1 snee	90	2.5	20.0	0.5
roggebrood (licht)	100 gr.	197	7.0	40.0	1.0
roggebrood (licht)	1 snee	50	1.7	10.0	0.5
roggemeel (donker)	100 gr.	324	14.0	68.7	2.7
roggemeel (licht)	100 gr.	367	8.4	80.2	1.4
roggemeel (middel)	100 gr.	354	9.4	77.5	1.8
rollade (runder)	100 gr.	167	28.3	0.8	5.7
rollade (varken)	100 gr.	144	22.7	0	5.9
rolmops	1 stuk	125	10.0	1.0	9.0
rondo	100 gr.	435	5.5	61.1	18.8
rookvlees	100 gr.	152	22.9	0.6	6.5
rookworst	100 gr.	338	13.0	4.0	30.0
rookworst (light)	100 gr.	248	16.0	1.0	20.0
roomijs	100 gr.	159	4.0	20.0	7.0
roomijs (caramel)	100 ml.	121	1.5	12.0	7.5
roomijs (pecan-caramel)	100 ml.	104	1.5	11.0	6.0
roomijs (stracciatella)	100 ml.	117	1.5	12.0	7.0
roomkaas (60+)	100 gr.	422	20.0	0.0	38.0
roomsoes	100 gr.	248	4.2	33.0	11.0
roquefort	100 gr.	359	19.0	1.0	31.0
rosbief	100 gr.	115	22.0	0.0	3.0
rosti	100 gr.	144	1.9	22.8	5.1
rosti (rondje)	100 gr.	182	2.0	25.5	8.5
rosti met uitjes (Bieze)	100 gr.	104	1.0	16.0	4.0
rosti rondje	1 stuk	65	0.7	8.0	3.5
rösties (Farm Frites)	100 gr.	161	2.7	22.9	6.5
röstiko's (Aviko)	100 gr.	170	2.0	23.0	8.0
roti (alleen koek)	100 gr.	244	8.2	43.3	4.3
roti (kip)	100 gr.	168	12.1	20.9	4.0
rozebottelsiroop	100 gr.	228	0.0	57.0	0.0
rozijnen	100 gr.	276	2.0	64.8	1.0
rozijnenbrood	100 gr.	255	7.0	50.0	3.0
rubens	100 gr.	327	24.1	0.0	25.6
runderbouillon	100 ml.	1	0.0	0.3	0.0
rundergehakt	100 gr.	197	20.0	0.0	13.0
runderlappen (vet)	100 gr.	278	31.0	0.7	16.9
runderpoulet	100 gr.	195	30.8	0.5	7.8
runderrollade	100 gr.	167	28.3	0.8	5.7
rundervink	100 gr.	195	26.0	1.0	10.0
rundvlees (doorregen)	100 gr.	280	31.0	1.0	17.0
rundvlees (gemiddeld)	100 gr.	200	31.0	1.0	8.0
rundvlees (mager)	100 gr.	139	27.0	1.0	3.0



saint aubin kaas	100 gr.	343	16.0	0	30.6
saint paulin	100 gr.	329	25.0	1.0	25.0
saksische smeerleverworst	100 gr.	326	12.7	1.0	30.0
salami	100 gr.	414	18.0	0.0	38.0
salami (beleg)	100 gr.	522	18.0	0.0	50.0
salami (droge & harde)	100 gr.	407	22.6	1.6	33.7
salami (Zwan)	100 gr.	487	17.6	0.0	46.3
sambal oelek	100 gr.	20	3.0	2.0	0.0
sandwich	1 stuk	159	5.0	28.0	3.0
sandwichspread	1 beleg	46	0.3	2.8	3.6
sandwichspread	100 gr.	228	2.0	14.5	18.0
sandwichspread (komkommer)	1 beleg	33	0.3	2.7	2.3
sandwichspread (zalm)	1 beleg	37	0.3	3.3	2.5
sanovite	1 stuk	55	1.5	12.0	1.0
santen kokosmelk	100 ml.	346	4.0	6.0	34.0
sardines (blik)	100 gr.	226	24.0	1.0	14.0
saté (kip-met saus)	100 gr.	187	16.0	6.0	11.0
saté (varkens- met saus)	100 gr.	226	15.1	6.8	15.4
satésaus	100 gr.	310	8.5	18.5	22.5
saucijs	100 gr.	308	22.2	0.9	24.0
saucijsjes (varken)	100 gr.	252	18.0	0.0	20.0
saucijzenbroodje	1 stuk	310	9.0	28.0	28.5
saucisson	100 gr.	375	15.0	0.7	34.7
saus napoletana	100 gr.	208	0.0	52.0	0.0
savooie kool (gekookt)	100 gr.	24	1.8	5.4	0.1
savooie kool (vers)	100 gr.	27	2.0	6.1	0.1
scampi	100 gr.	90	18.0	0.0	2.0
schaaldieren (gem.)	100 gr.	52	10.0	0	1.3
schapenkaas	100 gr.	341	13.9	8.9	27.8
schapenkaas (mager)	100 gr.	318	18.4	7.1	24.1
schapenvlees	100 gr.	293	17.0	0.0	25.0
schar (gebakken)	100 gr.	118	21.5	0.6	3.3
schar (gegaard)	100 gr.	117	24.2	0	1.5
schar (vers)	100 gr.	91	18.8	0	1.2
schelvis	100 gr.	76	18.0	0.0	0.5
schelvislever	100 gr.	408	7.0	0.0	42.3
schenkel (gekookt)	100 gr.	263	30.7	0	14.6
schenkel (mager, gekookt)	100 gr.	201	33.6	0	14.6
schenkel (mager, vers)	100 gr.	128	21.8	0	3.9
schenkel (vers)	100 gr.	177	20.5	0	9.9
schnitzel (met kaas)	100 gr.	324	18.0	18.0	20.0
schnitzel (niet gepaneerd, vers)	100 gr.	119	22.8	0	3.1
schol	100 gr.	68	17.0	0.0	0.1
schorseneren	100 gr.	68	1.0	16.0	0.0
schouderham	100 gr.	194	16.0	1.0	14.0
schuimpje	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
schwarzwaldschinken (beleg)	100 gr.	199	22.8	0	12.0
sedanini (Grand'Italia)	100 gr.	367	12.7	75.2	1.7
seitan	100 gr.	90	19.6	3.0	0.0
selderijsalade	100 gr.	334	1.0	6.0	34.0

selderstengel	100 gr.	21	1.2	3.6	0.2
sesamzaad	100 gr.	614	26.0	6.0	54.0
shaslick saus	100 gr.	99	0.7	24.0	0.1
shii take (gedroogd)	100 gr.	296	9.6	75.4	1.0
shii take (gekookt)	100 gr.	55	1.6	14.2	0.2
shoarma met broodje	100 gr.	236	10.8	14.7	14.9
shoarmarol	100 gr.	176	7.0	18.6	8.2
shoarmavlees	100 gr.	293	17.0	0.0	25.0
Shrek aardappel-doperwt letters	100 gr.	168	2.5	18.0	8.4
sinaasappel	1 stuk	48	1.0	11.0	0.0
sinaasappelrasp	100 gr.	97	1.5	2.5	0.2
sinaasappelsap	100 ml.	45	0.7	10.1	0.2
sjalot	100 gr.	75	1.3	17.0	0.2
sla	100 gr.	10	0.5	2.0	0.0
slagroom (geklopt)	100 gr.	349	2.0	12.7	32.3
slagroom (ongeklopt)	100 gr.	344	2.2	3.0	35.9
slagroomsoesje	100 gr.	309	4.4	13.5	26.4
slagroomtaart	100 gr.	332	5.5	30.0	20.0
slakken	100 gr.	81	16.0	2.0	1.0
slasaus (25%)	100 gr.	279	0.7	11.0	25.8
slasaus (50%)	100 gr.	478	1.0	6.0	50.0
slasaus (light)	100 gr.	93	0.1	12.0	5.0
slavink	100 gr.	298	21.1	0.0	23.8
smarties	100 gr.	483	4.6	70.5	20.3
smeerkaas (20+)	100 gr.	185	18.0	8.0	9.0
smeerkaas (20+)	1 beleg	23	2.5	0	1.2
smeerkaas (30+)	1 beleg	33	3.0	0.1	2.3
smeerkaas (30+)	100 gr.	219	20.0	1.0	15.0
smeerkaas (40+)	1 beleg	34	2.4	0.1	2.5
smeerkaas (40+)	100 gr.	251	19.0	1.0	19.0
smeerkaas (48+)	1 beleg	40	1.0	0.1	3.4
smeerkaas (volvet)	100 gr.	269	19.0	1.0	21.0
Snickers	1 stuk	305	6.0	32.0	17.0
snijbiet (gekookt)	100 gr.	24	3.0	3.0	0.0
snijbonen	100 gr.	16	2.0	2.0	0.0
snoek	100 gr.	82	18.2	0.0	1.0
soep (niet gebonden)	100 gr.	29	1.0	4.0	1.0
soepgroenten	100 gr.	32	2.0	6.0	0.0
soepstengel	100 gr.	360	14.0	67.0	4.0
sojabonen	100 gr.	171	15.2	10.4	7.6
sojabrokjes	100 gr.	114	17.2	10.6	0.3
sojadessert choco (Alpro)	100 gr.	81	3.0	13.1	1.8
sojadessert vanille (Alpro)	100 gr.	81	3.0	13.1	1.8
sojamelk	100 gr.	42	3.6	1.0	2.6
sojasaus	100 gr.	120	12.0	18.0	0.0
sojascheuten	100 gr.	31	2.0	4.6	0.5
spaghetti (droog)	100 gr.	371	12.8	74.7	1.6
spaghetti (gekookt)	100 gr.	141	4.8	28.3	0.7
spaghetti (volkoren, droog)	100 gr.	348	14.6	75.6	1.4
spaghetti (volkoren, gekookt)	100 gr.	124	5.3	26.5	0.5

sparerib	100 gr.	308	22.2	0.9	24.0
speculaas	100 gr.	493	5.2	73.0	20.0
speculaas (gevuld)	100 gr.	488	8.6	52.8	27.0
spek (gegrilld)	100 gr.	264	16.0	0	22.0
spek (gezouten)	100 gr.	522	10.6	0.0	53.3
spek (mager)	100 gr.	424	26.0	0.0	36.0
spek (vers)	100 gr.	505	25.0	0	45.0
spekkie	100 gr.	352	6.0	82.0	0.0
spekkie	1 stuk	34	0.5	8.0	0
speklapje	100 gr.	424	26.0	0	36.0
sperziebonen (gekookt)	100 gr.	24	2.3	3.8	0.0
spinazie	100 gr.	24	3.0	3.0	0.0
spinazie à la crème	100 gr.	68	3.0	5.0	4.0
spirelli	100 gr.	349	12.0	72.0	1.4
spitskool (rauw)	100 gr.	37	3.0	4.0	1.0
spliterwten (gekookt)	100 gr.	118	8.3	21.1	0.4
spliterwten (ongekookt)	100 gr.	341	24.6	60.4	1.2
sprits	100 gr.	539	5.5	58.7	31.4
sprot (gebakken)	100 gr.	334	21.6	3.0	26.2
spruiten	100 gr.	53	4.0	7.0	1.0
steur (gegaard)	100 gr.	135	20.7	0	5.1
steur (gerookt)	100 gr.	173	31.2	0	4.4
stilton	100 gr.	464	26.0	0.0	40.0
stokbrood	100 gr.	259	8.1	52.0	2.1
stokvis (gedroogde kabeljauw)	100 gr.	290	62.8	0	2.4
strooi-aroma	100 gr.	1	0.2	0.2	0.0
stroop	100 gr.	288	0.0	72.0	0.0
stroopwafel	1 stuk	136	1.0	15.0	8.0
studentenhaver	100 gr.	468	8.8	35.3	32.4
sucadelappen	100 gr.	248	33.0	0.0	13.0
suiker	100 gr.	400	0.0	100.0	0.0
suikerbrood	100 gr.	294	6.1	64.0	1.5
suikerklontje (5 gr.)	1 stuk	20	0.0	4.0	0.0
suikermeloen	100 gr.	28	0.9	6.3	0.0
sultana	100 gr.	378	6.6	72.8	6.8
sultana	1 stuk	32	0.5	6.0	0.6
Super noodles (kip oriental)	100 gr.	208	3.5	24.0	10.8
Super noodles (tandori)	100 gr.	212	3.6	24.5	11.1
surimi (krabsticks)	100 gr.	89	17.0	0	2.3
switch (appel)	1 stuk	133	2.0	20.0	5.0
switch (bosvruchten)	1 stuk	133	2.0	20.0	5.0
switch (noten)	1 stuk	132	2.6	19.0	5.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
t-bone (mager met randje vet, vers)	100 gr.	154	20.8	0	7.3
taai-taai	100 gr.	263	3.4	60.4	0.9
taartbodem (groot 22 cm)	100 gr.	351	8.0	73.0	3.0
taco schelp	1 stuk	62	1.0	7.0	3.0
tacoshells (Old el Paso)	100 gr.	478	7.8	60.8	22.8
tagliatelle	100 gr.	373	14.1	70.8	3.7
tagliatelle (ongekookt)	100 gr.	354	13.9	67.6	3.1
tagliatelle (vers)	100 gr.	293	10.5	57.3	2.4
tahin	100 gr.	553	21.9	0.1	51.7
tahoe	100 gr.	112	11.6	1.0	6.9
tahoe (gebakken)	100 gr.	271	17.2	10.5	20.2
tahoe (gefermenteerde soja, vers)	100 gr.	116	8.1	5.2	8.0
taksi	100 gr.	51	0.9	11.8	0.1
tamari	100 gr.	102	15.0	10.0	0.3
tarbot	100 gr.	74	16.7	0	0.8
tarly (ongekookt)	100 gr.	370	11.3	78.0	1.6
tartaar	100 gr.	189	25.6	1.2	9.1
tarwe (korrels, droog)	100 gr.	339	13.7	71.1	2.5
tarwebloem (volkoren)	100 gr.	339	13.7	72.6	1.9
tarwebloem (wit)	100 gr.	364	10.3	76.3	1.0
tarwebrood	100 gr.	250	9.5	45.1	3.5
tarwekiemen	100 gr.	287	27.0	20.0	11.0
tarwezemelen (grof)	100 gr.	216	15.6	64.5	4.3
taugé (gekookt)	100 gr.	49	6.8	4.3	1.0
taugé (rauw)	100 gr.	41	5.3	3.2	1.0
tempe	100 gr.	141	10.8	8.0	7.3
theworst	100 gr.	539	10.0	1.0	55.0
tilsit kaas	100 gr.	340	24.4	1.9	26.0
tjaptjoi	100 gr.	113	8.6	3.3	7.3
toast (Melba)	100 gr.	390	12.1	76.6	3.2
toffee	100 gr.	445	2.0	71.0	17.0
tofu	100 gr.	67	8.0	2.0	3.0
tomaat	1 stuk	12	1.0	2.0	0
tomate-groentesap	100 gr.	20	1.0	4.0	0.0
tomaten	100 gr.	16	1.0	3.0	0.0
tomaten (gepeld + sap, blik)	100 gr.	19	0.9	4.4	0.1
tomaten (gepureerd, blik)	100 gr.	40	1.7	9.6	0.2
tomaten (zongedroogd)	100 gr.	258	14.1	55.8	3.0
tomatenpuree	100 gr.	77	4.6	13.6	0.5
tomatensap	100 ml.	16	0.8	3.1	0.1
tompouce	100 gr.	286	3.8	36.5	13.9
tong (gebakken)	100 gr.	194	22.0	2.0	10.9
tong (gekookt)	100 gr.	105	23.0	1.0	1.0
tong (runder)	100 gr.	210	16.0	0.5	16.0
tong (schapen)	100 gr.	187	13.5	0.0	14.8
tong (varken)	100 gr.	227	15.1	0.5	18.3
tong, kalfs-, runder-	100 gr.	188	17.3	0.0	13.2
tongfilets	100 gr.	72	18.0	0.0	0.0
tonijn in eigen nat	100 gr.	113	27.0	0.0	0.5

tonijn in olie	100 gr.	228	21.0	0.0	16.0
toostje	100 gr.	359	14.0	67.0	4.0
topping (opgeklopt)	100 gr.	216	4.0	23.0	12.0
tortellini al formaggio	100 gr.	402	14.7	61.0	11.0
tortellini al funghi (Grand'Italia)	100 gr.	389	12.7	65.5	8.5
tortellini al pesto	100 gr.	379	12.5	63.0	8.5
tortellini alla carne	100 gr.	397	13.8	63.1	10.0
tortilla (mais)	100 gr.	222	5.7	46.6	2.5
tortilla (tarwebloem)	100 gr.	325	8.7	55.6	7.1
tortillachips (naturel)	100 gr.	501	7.0	62.9	26.2
tortillas mini (TexMex)	100 gr.	300	8.5	54.0	4.5
tosti	1 stuk	232	9.0	22.0	12.0
tournedos (rundvlees, vers)	100 gr.	109	23.8	0	1.5
tuinbonen (blik)	100 gr.	71	5.5	12.4	0.2
tuinbonen (fijn, gedopt, vers)	100 gr.	72	5.6	11.7	0.6
tuinbonen (fijn, gekookt)	100 gr.	62	4.8	10.1	0.5
tuinbonen (groot, gedopt, vers)	100 gr.	88	7.9	17.6	0.7
tuinbonen (groot, gekookt)	100 gr.	110	7.6	19.7	0.4
tuinkers	100 gr.	40	4.2	4.1	0.7
tussendoor biscuit (chocola)	100 gr.	451	11.5	62.0	17.5
tussendoor biscuit (fruit)	100 gr.	394	8.5	71.0	8.5
tussendoor biscuit (krenten)	100 gr.	373	9.0	73.0	5.0
tutti frutti (geweekt)	100 gr.	98	1.0	23.5	0.0
tv-worstjes (Zwan)	100 gr.	178	9.0	4.0	14.0
tweedrank	100 gr.	40	0.2	9.9	0.0
twix	1 stuk	277	3.0	37.0	13.0
Twix	1 stuk	277	3.0	37.0	13.0

ui (rauw)	1 stuk	13	0.6	2.7	0
uien	100 gr.	44	1.0	10.0	0.0
uien (gebakken)	1 stuk	27	0.5	2.6	1.5
uienpoeder	100 gr.	347	10.2	80.7	1.1
uiensnippers (vries, droge)	100 gr.	349	9.0	83.3	0.5
uiensoep (franse)	100 gr.	62	3.0	8.0	2.0
uitjes (Devos Lemmens)	100 gr.	11	0.8	2.0	0.0
uitsmijter ham (2 eieren)	100 gr.	249	12.8	16.3	14.7
uitsmijter kaas (2 eieren)	100 gr.	284	13.6	16.2	18.3
Umer kwark	100 gr.	65	6.5	3.0	3.0

product	eenheid	kcal.	eiwit	koolh.	vet
vanille yoghurt (mager)	100 gr.	85	4.9	13.8	1.2
vanilleijs	100 gr.	187	3.2	25.5	8.0
vanillepudding	100 gr.	105	4.5	19.0	1.3
vanillevla (mager)	100 gr.	67	3.5	13.0	0.1
vanillevla (vol)	100 gr.	75	2.9	10.1	2.6
varkensfilet	100 gr.	178	31.3	0.0	5.8
varkenshaas	100 gr.	147	27.6	0.4	3.9
varkenskarbonade	100 gr.	212	28.0	1.0	11.0
varkenskotelet	100 gr.	336	15.4	0.0	30.5
varkenslap (mager)	100 gr.	172	30.2	0.2	5.6
varkenslap (vet)	100 gr.	305	22.0	0.7	23.9
varkensoester	100 gr.	147	27.6	0.4	3.9
varkensreuzel	100 gr.	898	0.1	0.0	99.7
varkensribbetjes	100 gr.	286	17.1	0	23.6
varkensrollade (gegrild, beleg)	100 gr.	130	19.3	0.7	5.7
varkensschnitzel	100 gr.	156	21.0	0.0	8.0
varkensschnitzel (ongepaneerd)	100 gr.	119	22.8	0	3.0
varkensschouderlap	100 gr.	272	27.6	0.0	18.0
varkensvlees (mager)	100 gr.	161	20.0	0.0	9.0
vegetarische groenteschijf	100 gr.	133	3.5	12.8	7.5
vegetarische hamburger	100 gr.	159	17.5	9.8	5.5
vegetarische kebab	100 gr.	150	18.5	7.7	5.0
vegetarische schnitzel	100 gr.	272	15.5	14.4	17.0
veldsla	100 gr.	13	1.8	0.7	0.4
venkel	100 gr.	36	2.0	7.0	0.0
vetarme geraspte kaas	100 gr.	280	29.5	0.1	18.0
viennetta	100 gr.	155	2.0	12.0	11.0
vietnamese loempia	100 gr.	204	7.4	21.9	9.6
Vifit calcimel	100 ml.	65	3.0	11.0	1.0
vijg	1 stuk	40	0.8	9.2	0
vijgen (gedroogd)	100 gr.	273	4.0	62.0	1.0
vijgen (vers)	100 gr.	63	0.9	13.0	0.8
vinaigrettesaus	100 gr.	532	0.2	0.0	59.0
vis (halfvet, gem.)	100 gr.	148	19.0	0	8.0
vis (mager, gem.)	100 gr.	81	18.0	0	1.0
vis (vet, gem.)	100 gr.	207	18.0	0	15.0
visburger	100 gr.	238	16.4	13.9	13.0
vissalade	100 gr.	276	7.0	6.9	24.5
visschnitzel	100 gr.	238	16.4	13.9	13.0
vissticks	100 gr.	167	12.0	14.0	7.0
vitabis	100 gr.	417	8.6	76.2	8.6
Vitalinea sinas-chocolade	100 ml.	116	1.1	21.0	3.0
vleessaus uit pakje	100 gr.	76	1.7	7.2	4.5
vlierbessen	100 gr.	73	0.7	18.4	0.5
volkorenbiscuit	100 gr.	451	9.0	68.0	16.0
volkorenbrood	100 gr.	211	8.4	40.5	1.8
vosbessen	100 gr.	56	1.0	11.0	0
vruchten op siroop	100 gr.	76	0.4	18.7	0.0
vruchtenhagelslag	100 gr.	393	0.1	98.2	0.0

vruchtenhagelslag	1 beleg	59	0	14.7	0
vruchtenkoekje	100 gr.	292	0.0	73.0	0.0
vruchtenlimonade	100 gr.	39	0.0	9.8	0.0
vruchtensap	100 gr.	41	0.0	10.1	0.0
vruchtensaus	100 gr.	160	0.0	40.0	0.0
vruchtentaart	100 gr.	264	3.7	36.3	11.6
vruchtenvlaai	100 gr.	231	3.6	37.4	7.5



wafel (choco)	100 gr.	472	5.0	59.0	24.0
wafel (suiker)	100 gr.	467	5.0	60.0	23.0
wafels	1 stuk	177	3.0	21.0	9.0
walnoten	100 gr.	659	15.0	8.0	63.0
walnotenolie	100 gr.	884	0	0	100.0
watergruwel	100 gr.	60	1.0	14.0	0.0
waterkers	100 gr.	21	1.6	2.9	0.3
watermeloen	100 gr.	36	1.0	8.0	0.0
weense worstjes (zwan)	100 gr.	119	10.0	4.0	7.0
whey proteïne	100 gr.	382	81.5	11.7	1.0
wiener schnitzel	100 gr.	188	20.1	6.3	9.2
wijting	100 gr.	77	18.0	0.0	0.6
winegum	1 stuk	10	0	2.5	0
winegums	100 gr.	204	1.0	50.0	0.0
wit brood (melk)	100 gr.	270	9.7	51.3	2.9
wit waterbrood	100 gr.	259	8.1	52.0	2.1
witlof	100 gr.	12	1.0	2.0	0.0
witte bonen	100 gr.	334	21.0	58.0	2.0
witte bonen in tomatensaus	100 gr.	75	5.2	12.7	0.4
witte kool	100 gr.	24	1.4	4.2	0.2
witte kool (gekookt)	100 gr.	11	0.9	1.8	0.0
witte kool (rauw)	100 gr.	24	2.0	4.0	0.0
wokkels	100 gr.	473	3.0	68.0	21.0
woknoedels	100 gr.	450	10.0	65.0	12.0
wonton wrappers	100 gr.	291	9.8	57.9	1.5
wonton wrappers	100 gr.	291	9.8	57.9	1.5
world wide noodles (Honig)	100 gr.	345	10.5	72.0	1.5
worst (droog)	100 gr.	140	7.8	0.8	11.7
worst (runder, gekookt)	100 gr.	396	13.8	2.7	36.3
worst (runder, vers)	100 gr.	234	19.1	0	17.6
worst (varken, gekookt)	100 gr.	369	19.7	1.0	31.2
worst (varken, vers)	100 gr.	417	11.7	1.0	40.3
worstenbroodje	100 gr.	395	13.0	25.0	27.0
wortelen (gekookt)	100 gr.	45	1.1	10.5	0.2
wortelen (vers)	100 gr.	43	1.0	10.1	0.2
wortelsap	100 ml.	22	0.6	12.0	0
wulk (gekookt)	100 gr.	275	47.7	15.5	0.8
wulk (vers)	100 gr.	137	23.8	7.8	0.4

yam (gekookt-gebakken)	100 gr.	116	1.5	27.6	0.1
yam (vers)	100 gr.	118	1.5	27.9	0.2
yoghurt (biogarde, halfvol)	100 gr.	50	4.3	4.7	1.5
yoghurt (biogarde, mager)	100 gr.	33	4.0	4.0	0.1
yoghurt (biogarde, natuur)	100 gr.	57	4.6	6.3	1.5
yoghurt (biogarde, vol)	100 gr.	56	3.4	3.5	3.2
yoghurt (danone)	100 gr.	103	3.6	16.0	2.8
yoghurt (halfvol)	100 gr.	50	4.3	4.7	1.5
yoghurt (hangop)	100 gr.	63	10.0	3.5	1.0
yoghurt (light met fruit)	100 gr.	43	4.0	6.0	0.4
yoghurt (mager met fruit)	100 gr.	65	3.6	12.4	0.1
yoghurt (mager)	100 gr.	42	4.0	5.0	0.7
yoghurt (vol met fruit)	100 gr.	93	4.0	14.2	2.3
yoghurt (vol)	100 gr.	56	3.4	3.5	3.2
yoghurt bionature	100 gr.	68	3.8	5.5	3.4
yoghurt vitalinea 0%	100 ml.	68	5.4	11.4	0.1
yoghurtdrank	100 gr.	66	3.2	13.3	0.0
yogonaise	100 gr.	276	0.8	12.0	25.0

zalm (gebakken)	100 gr.	271	28.0	0	18.0
zalm (gerookt)	100 gr.	136	25.0	0.0	4.0
zalm (in eigen nat)	100 gr.	165	21.0	0	9.0
zalm in blik (rode)	100 gr.	215	19.0	0.0	15.5
zalm in blik (roze)	100 gr.	160	23.0	0.0	7.5
zalmfilet	100 gr.	206	20.0	0.0	14.0
zalmforel	100 gr.	167	24.0	0	8.0
zeebaars (gegaard)	100 gr.	124	23.6	0	2.6
zeebaars (vers)	100 gr.	97	18.4	0	2.0
zeebarbeel (vers)	100 gr.	112	20.1	0	3.5
zeeduivel (vers)	100 gr.	76	18.0	0	0.4
zeewolf (gepaneerd-gefrituurd)	100 gr.	229	18.1	8.0	13.3
zeewolf (vers)	100 gr.	95	16.4	0	2.8
zelfrijzend bakmeel	100 gr.	354	10.0	74.2	1.0
zemelen	100 gr.	218	14.0	27.0	6.0
zemelkoek	1 stuk	52	1.4	9.1	1.1
zilveruien (zoetzuur)	100 gr.	28	0.0	7.0	0.0
zonnebloempitten	100 gr.	632	18.0	13.0	56.5
zout (tafelzout)	100 gr.	0	0	0	0
zout biscuitje	100 gr.	502	7.0	51.0	30.0
zout koekje	100 gr.	611	7.0	40.0	47.0
zout stokje	100 gr.	370	12.0	67.0	6.0
zure room	100 gr.	203	2.7	3.2	20.0
zure zult (beleg)	100 gr.	244	11.0	2.0	21.4
zure zult (hoofdkaas, varken)	100 gr.	212	16.0	0.3	15.8
zuring	100 gr.	25	2.6	2.6	0.5
zuurkool	100 gr.	24	2.0	4.0	0.0
zuurkoolstampot	100 gr.	52	1.9	10.9	0.1
zuurtje	1 stuk	20	0	5.0	0
zuurtje	100 gr.	380	0.0	95.0	0.0
zwarte bessen	100 gr.	40	2.0	8.0	0.0
zwarte bessen	100 gr.	40	2.0	8.0	0
zwezerik (kalfs)	100 gr.	218	5.0	4.6	20.0
zwitserse strooikaas	100 gr.	128	32.0	0.0	0.0