

Fruit A-Z**Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Aardbeien op siroop blik/glas	71,00	16,90	0,50	0,00	0,90
Abrikozen gedroogd	285,00	59,00	5,00	0,00	14,40
Abrikozen gedroogd geweekt	159,00	33,00	2,80	0,00	8,10
Abrikozen m schil	44,00	8,00	0,90	0,10	1,70
Abrikozen op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,40	0,10	1,20
Ananas	54,00	12,00	0,50	0,10	1,60
Ananas op eigen sap blik/glas	59,00	13,90	0,40	0,10	0,80
Ananas op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,30	0,10	1,00
Appel Elstar m schil	55,00	12,00	0,30	0,20	1,90
Appel Elstar z schil	55,00	12,40	0,20	0,20	1,50
Appel Jonagold m schil	55,00	12,10	0,20	0,20	2,00
Appel Jonagold z schil	52,00	11,60	0,20	0,10	1,70
Appel m schil gem	56,00	12,00	0,30	0,20	2,00
Appel z schil gem	55,00	12,00	0,20	0,10	1,60
Appelmoes blik/glas	76,00	17,60	0,20	0,10	1,90
Appelmoes z suiker blik/glas	48,00	10,70	0,20	0,00	1,40
Appelmoes z suiker m zoetstof blik/glas	47,00	11,00	0,00	0,00	1,00
Appeltjes gedroogd	292,00	65,00	2,00	0,50	9,60
Appeltjes gedroogd geweekt	85,00	18,90	0,60	0,10	2,80
Avocado	199,00	1,80	1,90	19,50	4,30
Babyvoeding fruit 12 mnd	64,00	14,40	0,60	0,10	1,60
Babyvoeding fruit 4 mnd	58,00	13,00	0,50	0,10	1,80
Babyvoeding fruit 6 mnd	65,00	14,50	0,60	0,20	1,40
Babyvoeding fruit 8 mnd	74,00	17,10	0,60	0,10	1,20
Banaan	92,00	20,00	1,10	0,30	1,90
Banaan bak- rijp rauw	138,00	32,00	1,30	0,00	2,30
Bessen blauwe	52,00	11,00	0,70	0,00	2,40
Bessen bos-	30,00	6,00	0,60	0,00	1,80
Bessen bos- op siroop blik/glas	66,00	15,10	0,30	0,30	1,00
Bessen goji- gedroogd	343,00	64,10	14,30	0,40	13,00
Bessen kruis-	49,00	9,00	0,90	0,00	2,40
Bessen moerbeï- rauw	45,00	8,10	1,40	0,40	1,70
Bessen rode	36,00	4,40	1,10	0,00	3,40
Bessen vossen-	57,00	8,80	0,80	1,20	3,70
Bessen zwarte	53,00	8,00	0,90	0,00	3,60
Bramen	37,00	5,10	0,90	0,20	3,10
Carambola	37,00	7,20	0,50	0,30	1,70

Citroen	36,00	3,00	0,80	0,30	2,00
Cranberry gedroogd gezoet	335,00	77,60	0,50	1,40	5,00
Cranberry vers	24,00	3,40	0,40	0,10	3,60
Cranberrycompote gezoet	172,00	41,90	0,40	0,10	1,20
Dadels gedroogd	315,00	73,00	2,00	0,00	7,50
Dadels vers	139,00	31,30	1,50	0,10	3,60
Druiven blauwe m schil	75,00	16,80	0,60	0,10	2,10
Druiven m schil gem	78,00	16,80	0,60	0,20	1,80
Druiven witte m schil	76,00	16,90	0,50	0,40	1,40
Frambozen	37,00	4,50	1,40	0,30	2,50
Frambozen op siroop blik/glas	71,00	15,70	0,50	0,30	1,50
Fruit vers citrus- gem	48,00	8,70	0,80	0,60	1,50
Fruit vers excl citrus- gem	62,00	13,20	0,60	0,20	1,70
Fruit vers incl citrus- gem	60,00	12,30	0,60	0,30	1,70
Fruitcocktail op siroop blik/glas	75,00	17,30	0,40	0,00	2,00
Fruitsnack Knijpfruit/Slurpfruit	63,00	14,20	0,40	0,20	1,60
Granaatappel	91,00	17,00	1,00	1,00	3,40
Grapefruit	37,00	6,60	0,90	0,00	1,40
Grapefruit op siroop blik/glas	66,00	15,50	0,50	0,00	0,90
Guave (met roze vruchtvlees)	75,00	10,90	2,60	1,00	5,30
Kaki / Sharonvrucht	77,00	18,60	0,50	0,00	0,50
Kersen	57,00	11,50	0,90	0,40	0,90
Kersen op siroop blik/glas	63,00	14,20	0,60	0,30	0,50
Kiwi gele	66,00	12,40	1,00	0,30	1,40
Kiwi gem	63,00	11,00	1,00	0,70	2,20
Kiwi groene	62,00	10,80	0,90	0,80	2,30
Kokosmelk	185,00	2,80	2,00	18,40	0,00
Kokosnootvlees	406,00	3,00	4,00	40,00	9,00
Krenten gedroogd	326,00	75,00	2,00	0,00	9,00
Kumquat	52,00	9,10	0,90	0,50	3,80
Limoen	41,00	7,70	0,70	0,20	2,80
Lychee	72,00	16,10	0,90	0,10	1,00
Mandarijn	46,00	9,90	0,70	0,10	0,90
Mandarijnen op siroop blik/glas	59,00	14,00	0,50	0,00	0,30
Mango	66,00	14,30	0,60	0,20	1,60
Meloen cantaloupe	38,00	7,90	0,80	0,20	0,90
Meloen net-	27,00	6,00	0,50	0,00	0,40
Meloen op siroop blik/glas	80,00	19,00	0,50	0,00	1,00
Meloen suiker-	30,00	6,30	0,90	0,00	0,60
Meloen water-	36,00	8,00	0,50	0,00	0,60

Mispel	50,00	10,60	0,50	0,20	1,70
Morellen	52,00	11,00	1,00	0,00	2,10
Nectarine	36,00	6,50	1,00	0,10	1,10
Olijven gem in water blik/glas	137,00	1,10	0,90	12,50	8,30
Olijven groen in water blik/glas	113,00	0,50	0,90	11,00	4,00
Olijven zwart in water blik/glas	162,00	1,70	0,90	14,00	12,50
Papaja	39,00	7,80	0,50	0,30	1,70
Passievrucht	52,00	5,70	2,60	0,40	3,30
Peer m schil	55,00	11,70	0,20	0,30	2,20
Peer z schil	53,00	11,70	0,30	0,20	1,60
Peren gedroogd	287,00	65,00	2,00	0,00	9,60
Peren gedroogd geweekt	83,00	18,90	0,60	0,00	2,80
Peren op siroop blik/glas	64,00	14,70	0,30	0,00	2,00
Perzik met schil	40,00	7,20	1,00	0,10	2,00
Perzik zonder schil	41,00	7,90	1,00	0,00	1,40
Perziken op siroop blik/glas	62,00	14,60	0,40	0,00	1,00
Pruimen gedroogd	220,00	45,00	2,00	0,00	16,10
Pruimen gedroogd geweekt	64,00	13,10	0,60	0,00	4,70
Pruimen m schil	40,00	7,30	0,80	0,00	2,20
Pruimen op siroop blik/glas	65,00	15,50	0,30	0,00	1,00
Puree aardbeien- blik/glas	84,00	20,00	0,50	0,00	0,90
Puree frambozen-bessen- blik/glas	170,00	41,00	1,00	0,00	0,90
Rozijnen gedroogd	325,00	71,70	3,10	0,50	3,70
Rozijnen gedroogd geweekt	258,00	59,50	2,50	0,40	3,10
Santen kokoscreme vast	687,00	7,00	6,00	68,60	9,00
Sinaasappel	48,00	7,90	0,80	1,00	2,00
Tuttifrutti gedroogd	271,00	58,50	2,80	0,10	12,40
Tuttifrutti gedroogd geweekt	102,00	22,10	1,00	0,00	4,70
Vijgen gedroogd	259,00	54,10	3,30	0,90	9,80
Vijgen vers	84,00	19,00	1,00	0,00	2,00
Vlaaivulling blik	99,00	23,00	0,50	0,10	1,30
Vruchten op eigen sap blik/glas	47,00	10,30	0,60	0,00	1,70
Vruchten op siroop gem blik/glas	67,00	15,70	0,40	0,00	1,40

Fruit - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
Olijven groen in water blik/glas	113,00	0,50	0,90	11,00	4,00
Olijven gem in water blik/glas	137,00	1,10	0,90	12,50	8,30
Olijven zwart in water blik/glas	162,00	1,70	0,90	14,00	12,50
Avocado	199,00	1,80	1,90	19,50	4,30
Kokosmelk	185,00	2,80	2,00	18,40	0,00
Citroen	36,00	3,00	0,80	0,30	2,00
Kokosnootvlees	406,00	3,00	4,00	40,00	9,00
Cranberry vers	24,00	3,40	0,40	0,10	3,60
Bessen rode	36,00	4,40	1,10	0,00	3,40
Frambozen	37,00	4,50	1,40	0,30	2,50
Aardbeien	29,00	5,10	0,70	0,00	1,10
Bramen	37,00	5,10	0,90	0,20	3,10
Passievrucht	52,00	5,70	2,60	0,40	3,30
Bessen bos-	30,00	6,00	0,60	0,00	1,80
Meloen net-	27,00	6,00	0,50	0,00	0,40
Meloen suiker-	30,00	6,30	0,90	0,00	0,60
Nectarine	36,00	6,50	1,00	0,10	1,10
Grapefruit	37,00	6,60	0,90	0,00	1,40
Santen kokoscreme vast	687,00	7,00	6,00	68,60	9,00
Carambola	37,00	7,20	0,50	0,30	1,70
Perzik met schil	40,00	7,20	1,00	0,10	2,00
Pruimen m schil	40,00	7,30	0,80	0,00	2,20
Limoen	41,00	7,70	0,70	0,20	2,80
Papaja	39,00	7,80	0,50	0,30	1,70
Perzik zonder schil	41,00	7,90	1,00	0,00	1,40
Sinaasappel	48,00	7,90	0,80	1,00	2,00
Meloen cantaloupe	38,00	7,90	0,80	0,20	0,90
Abrikozen m schil	44,00	8,00	0,90	0,10	1,70
Bessen zwarte	53,00	8,00	0,90	0,00	3,60
Meloen water-	36,00	8,00	0,50	0,00	0,60
Bessen moerbeï- rauw	45,00	8,10	1,40	0,40	1,70
Fruit vers citrus- gem	48,00	8,70	0,80	0,60	1,50
Bessen vossen-	57,00	8,80	0,80	1,20	3,70
Bessen kruis-	49,00	9,00	0,90	0,00	2,40

Kumquat	52,00	9,10	0,90	0,50	3,80
Mandarijn	46,00	9,90	0,70	0,10	0,90
Vruchten op eigen sap blik/glas	47,00	10,30	0,60	0,00	1,70
Mispel	50,00	10,60	0,50	0,20	1,70
Appelmoes z suiker blik/glas	48,00	10,70	0,20	0,00	1,40
Kiwi groene	62,00	10,80	0,90	0,80	2,30
Guave (met roze vruchtvlees)	75,00	10,90	2,60	1,00	5,30
Bessen blauwe	52,00	11,00	0,70	0,00	2,40
Morellen	52,00	11,00	1,00	0,00	2,10
Appelmoes z suiker m zoetstof blik/glas	47,00	11,00	0,00	0,00	1,00
Kiwi gem	63,00	11,00	1,00	0,70	2,20
Kersen	57,00	11,50	0,90	0,40	0,90
Appel Jonagold z schil	52,00	11,60	0,20	0,10	1,70
Peer z schil	53,00	11,70	0,30	0,20	1,60
Peer m schil	55,00	11,70	0,20	0,30	2,20
Appel z schil gem	55,00	12,00	0,20	0,10	1,60
Ananas	54,00	12,00	0,50	0,10	1,60
Appel m schil gem	56,00	12,00	0,30	0,20	2,00
Appel Elstar m schil	55,00	12,00	0,30	0,20	1,90
Appel Jonagold m schil	55,00	12,10	0,20	0,20	2,00
Fruit vers incl citrus- gem	60,00	12,30	0,60	0,30	1,70
Appel Elstar z schil	55,00	12,40	0,20	0,20	1,50
Kiwi gele	66,00	12,40	1,00	0,30	1,40
Babyvoeding fruit 4 mnd	58,00	13,00	0,50	0,10	1,80
Pruimen gedroogd geweekt	64,00	13,10	0,60	0,00	4,70
Fruit vers excl citrus- gem	62,00	13,20	0,60	0,20	1,70
Ananas op eigen sap blik/glas	59,00	13,90	0,40	0,10	0,80
Mandarijnen op siroop blik/glas	59,00	14,00	0,50	0,00	0,30
Kersen op siroop blik/glas	63,00	14,20	0,60	0,30	0,50
Fruitsnack Knijpfruit/Slurpfruit	63,00	14,20	0,40	0,20	1,60
Mango	66,00	14,30	0,60	0,20	1,60
Babyvoeding fruit 12 mnd	64,00	14,40	0,60	0,10	1,60
Babyvoeding fruit 6 mnd	65,00	14,50	0,60	0,20	1,40
Perziken op siroop blik/glas	62,00	14,60	0,40	0,00	1,00
Peren op siroop blik/glas	64,00	14,70	0,30	0,00	2,00
Bessen bos- op siroop blik/glas	66,00	15,10	0,30	0,30	1,00
Pruimen op siroop blik/glas	65,00	15,50	0,30	0,00	1,00

Grapefruit op siroop blik/glas	66,00	15,50	0,50	0,00	0,90
Frambozen op siroop blik/glas	71,00	15,70	0,50	0,30	1,50
Vruchten op siroop gem blik/glas	67,00	15,70	0,40	0,00	1,40
Abrikozen op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,40	0,10	1,20
Ananas op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,30	0,10	1,00
Lychee	72,00	16,10	0,90	0,10	1,00
Druiven m schil gem	78,00	16,80	0,60	0,20	1,80
Druiven blauwe m schil	75,00	16,80	0,60	0,10	2,10
Aardbeien op siroop blik/glas	71,00	16,90	0,50	0,00	0,90
Druiven witte m schil	76,00	16,90	0,50	0,40	1,40
Granaatappel	91,00	17,00	1,00	1,00	3,40
Babyvoeding fruit 8 mnd	74,00	17,10	0,60	0,10	1,20
Fruitcocktail op siroop blik/glas	75,00	17,30	0,40	0,00	2,00
Appelmoes blik/glas	76,00	17,60	0,20	0,10	1,90
Kaki / Sharonvrucht	77,00	18,60	0,50	0,00	0,50
Appeltjes gedroogd geweekt	85,00	18,90	0,60	0,10	2,80
Peren gedroogd geweekt	83,00	18,90	0,60	0,00	2,80
Vijgen vers	84,00	19,00	1,00	0,00	2,00
Meloen op siroop blik/glas	80,00	19,00	0,50	0,00	1,00
Banaan	92,00	20,00	1,10	0,30	1,90
Puree aardbeien- blik/glas	84,00	20,00	0,50	0,00	0,90
Tuttifrutti gedroogd geweekt	102,00	22,10	1,00	0,00	4,70
Vlaaivulling blik	99,00	23,00	0,50	0,10	1,30
Dadels vers	139,00	31,30	1,50	0,10	3,60
Banaan bak- rijp rauw	138,00	32,00	1,30	0,00	2,30
Abrikozen gedroogd geweekt	159,00	33,00	2,80	0,00	8,10
Puree frambozen-bessen- blik/glas	170,00	41,00	1,00	0,00	0,90
Cranberrycompote gezoet	172,00	41,90	0,40	0,10	1,20
Pruimen gedroogd	220,00	45,00	2,00	0,00	16,10
Vijgen gedroogd	259,00	54,10	3,30	0,90	9,80
Tuttifrutti gedroogd	271,00	58,50	2,80	0,10	12,40
Abrikozen gedroogd	285,00	59,00	5,00	0,00	14,40
Rozijnen gedroogd geweekt	258,00	59,50	2,50	0,40	3,10
Bessen goji- gedroogd	343,00	64,10	14,30	0,40	13,00
Appeltjes gedroogd	292,00	65,00	2,00	0,50	9,60
Peren gedroogd	287,00	65,00	2,00	0,00	9,60
Rozijnen gedroogd	325,00	71,70	3,10	0,50	3,70

Dadels gedroogd	315,00	73,00	2,00	0,00	7,50
Krenten gedroogd	326,00	75,00	2,00	0,00	9,00
Cranberry gedroogd gezoet	335,00	77,60	0,50	1,40	5,00

Noten en zaden - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Chiazaad gedroogd	443,00	7,70	16,50	30,70	34,40
Hennepzaad	592,00	4,70	31,60	48,80	4,00
Kastanje rauw	189,00	35,00	4,00	2,70	4,10
Lijnzaad	477,00	13,00	19,00	31,00	34,80
Maanzaad	455,00	2,40	19,20	35,60	24,00
Noten amandel m vliesje gezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen m vliesje ongezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen z vliesje gezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten amandelen z vliesje ongezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten borrel-	532,00	43,70	13,20	32,70	4,80
Noten cashew- gezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten cashew- ongezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten gemengd gezouten	638,00	12,10	21,30	54,70	6,00
Noten gemengd ongezouten	642,00	12,20	21,50	55,10	6,00
Noten hazel- ongezouten	670,00	4,80	16,40	63,00	9,00
Noten macadamia gezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten macadamia- ongezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten para- gezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten para- ongezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten pecan- gebrand met olie, gezouten	750,00	4,30	9,20	75,20	9,50
Noten pecan- ongebrand ongezouten	721,00	4,40	9,20	72,00	9,60
Noten pistache- gezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten pistache ongezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten wal- gezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten wal- ongezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Pijnboompitten	611,00	14,20	24,00	50,70	0,80
Pinda's dry roasted	577,00	11,00	24,00	47,00	7,00
Pinda's gezouten	620,00	13,20	24,80	50,50	6,80
Pinda's omhuld - M&M's	511,00	59,10	9,80	25,30	3,90
Pinda's omhuld met melkchocolade	568,00	35,50	16,10	39,10	4,80
Pinda's ongezouten	627,00	11,80	25,20	51,70	6,80
Pinda's suiker-	536,00	47,10	15,10	31,00	4,10
Pompoenpitten	574,00	2,70	30,30	47,20	8,50
Sesamzaad	629,00	6,00	26,00	55,00	3,00
Studentenhaver	496,00	38,00	11,00	32,10	5,60

Zonnebloempitten	647,00	13,00	18,00	56,50	7,40
------------------	--------	-------	-------	-------	------

Noten en zaden - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Maanzaad	455,00	2,40	19,20	35,60	24,00
Noten para- gezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten para- ongezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Pompoenpitten	574,00	2,70	30,30	47,20	8,50
Noten pecan- gebrand met olie, gezouten	750,00	4,30	9,20	75,20	9,50
Noten pecan- ongebrand ongezouten	721,00	4,40	9,20	72,00	9,60
Hennepzaad	592,00	4,70	31,60	48,80	4,00
Noten hazel- ongezouten	670,00	4,80	16,40	63,00	9,00
Noten amandel m vliesje gezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen m vliesje ongezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten wal- gezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten wal- ongezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten macadamia gezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten macadamia- ongezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Sesamzaad	629,00	6,00	26,00	55,00	3,00
Noten amandelen z vliesje gezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten amandelen z vliesje ongezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Chiazaad gedroogd	443,00	7,70	16,50	30,70	34,40
Noten pistache- gezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten pistache ongezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Pinda's dry roasted	577,00	11,00	24,00	47,00	7,00
Pinda's ongezouten	627,00	11,80	25,20	51,70	6,80
Noten gemengd gezouten	638,00	12,10	21,30	54,70	6,00
Noten gemengd ongezouten	642,00	12,20	21,50	55,10	6,00
Lijnzaad	477,00	13,00	19,00	31,00	34,80
Zonnebloempitten	647,00	13,00	18,00	56,50	7,40
Pinda's gezouten	620,00	13,20	24,80	50,50	6,80
Pijnboompitten	611,00	14,20	24,00	50,70	0,80
Noten cashew- gezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten cashew- ongezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Kastanje rauw	189,00	35,00	4,00	2,70	4,10
Pinda's omhuld met melkchocolade	568,00	35,50	16,10	39,10	4,80
Studentenhaver	496,00	38,00	11,00	32,10	5,60
Noten borrel-	532,00	43,70	13,20	32,70	4,80
Pinda's suiker-	536,00	47,10	15,10	31,00	4,10

Pinda's omhuld - M&M's	511,00	59,10	9,80	25,30	3,90
------------------------	--------	-------	------	-------	------

Kruidenrij A-Z**Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Anijszaad	384,0	35,4	17,6	15,9	14,6
Aroma strooi-	176,0	25,0	9,9	3,9	0,6
Aroma strooi- Na-	235,0	27,9	22,1	3,6	1,1
Aroma vloeibaar	70,0	6,4	10,6	0,1	0,5
Basilicum gedroogd	244,0	10,1	23,0	4,1	37,7
Basilicum vers	48,0	5,1	3,1	0,8	3,9
Bieslook vers	62,0	8,0	4,0	1,0	2,3
Bouillonblokje	273,0	21,2	8,1	17,2	0,5
Bouillonpoeder	197,0	17,8	20,2	5,1	0,0
Bouillonpoeder Na-	348,0	67,4	5,3	6,3	0,6
Chilipoeder	373,0	32,0	12,0	17,0	22,0
Garnalenpasta trassie	208,0	2,5	37,0	5,0	2,7
Gemberwortel	81,0	15,7	1,8	0,8	2,0
Juspoeder	342,0	55,2	10,8	8,2	2,4
Kaneel	316,0	56,0	4,0	3,0	24,4
Kerrie djawa	370,0	36,5	12,0	14,0	25,0
Kervel gedroogd	303,0	38,0	23,0	4,0	11,3
Kervel vers	78,0	12,0	4,0	1,0	2,4
Ketjap zoet	234,0	55,0	3,5	0,0	0,0
Ketjap zoet Na-	238,0	55,0	4,5	0,0	0,1
Ketjap zout	211,0	50,0	2,8	0,0	0,0
Knoflook rauw	158,0	31,0	6,4	0,5	2,1
Komijnzaad gedroogd	427,0	34,0	18,0	22,0	10,5
Kruidnagel	431,0	52,0	6,0	20,0	9,6
Majoraan gedroogd	319,0	42,0	13,0	7,0	18,1
Mierikswortel rauw	80,0	11,0	4,5	0,3	7,5
Mix kruiden- met gedroogde groente onbereid	311,0	57,0	9,5	3,8	5,2
Mix voor nasi/bami onbereid	300,0	45,8	11,0	5,8	10,6
Mosterd	129,0	6,6	6,7	7,8	3,0
Mosterd Na-	126,0	3,1	6,5	9,5	1,0
Munt vers	49,0	5,1	3,8	0,7	3,5
Nootmuskaat	536,0	45,0	6,0	36,0	4,0
Oregano gedroogd	360,0	49,0	11,0	10,0	15,0
Paprikapoeder	359,0	35,0	15,0	13,0	20,9
Pasta kruiden-/boemboe	306,0	25,6	4,0	20,4	1,7
Peper cayenne- rood	379,0	32,0	12,0	17,0	24,9
Peper zwarte/witte	332,0	52,0	11,0	3,0	26,4
Peterselie gedroogd	309,0	41,0	22,0	4,0	10,3

Rozemarijn gedroogd	374,0	46,0	5,0	15,0	17,6
Sambal gebakken	250,0	15,5	4,4	18,5	1,9
Sambal oelek	36,0	4,9	1,6	0,7	1,9
Sambal oelek Na-	50,0	4,0	3,0	2,0	1,9
Saus oester-	105,0	24,3	1,5	0,2	0,3
Selderij blad- vers	16,0	2,0	1,0	0,0	1,8
Serehpoeder	216,0	30,0	5,0	3,0	24,4
Soeppoeder	372,0	54,2	9,6	12,1	4,0
Tamarinde	301,0	72,0	3,0	0,0	0,3

Kruidenrij - oplopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
Peterselie vers	30,0	1,0	4,0	0,0	5,0
Selderij blad- vers	16,0	2,0	1,0	0,0	1,8
Garnalenpasta trassie	208,0	2,5	37,0	5,0	2,7
Mosterd Na-	126,0	3,1	6,5	9,5	1,0
Sambal oelek Na-	50,0	4,0	3,0	2,0	1,9
Sambal oelek	36,0	4,9	1,6	0,7	1,9
Basilicum vers	48,0	5,1	3,1	0,8	3,9
Munt vers	49,0	5,1	3,8	0,7	3,5
Aroma vloeibaar	70,0	6,4	10,6	0,1	0,5
Mosterd	129,0	6,6	6,7	7,8	3,0
Bieslook vers	62,0	8,0	4,0	1,0	2,3
Basilicum gedroogd	244,0	10,1	23,0	4,1	37,7
Mierikswortel rauw	80,0	11,0	4,5	0,3	7,5
Kervel vers	78,0	12,0	4,0	1,0	2,4
Sambal gebakken	250,0	15,5	4,4	18,5	1,9
Gemberwortel	81,0	15,7	1,8	0,8	2,0
Bouillonpoeder	197,0	17,8	20,2	5,1	0,0
Bouillonblokje	273,0	21,2	8,1	17,2	0,5
Saus oester-	105,0	24,3	1,5	0,2	0,3
Aroma strooi-	176,0	25,0	9,9	3,9	0,6
Pasta kruiden-/boemboe	306,0	25,6	4,0	20,4	1,7
Aroma strooi- Na-	235,0	27,9	22,1	3,6	1,1
Serehpoeider	216,0	30,0	5,0	3,0	24,4
Knoflook rauw	158,0	31,0	6,4	0,5	2,1
Chilipoeder	373,0	32,0	12,0	17,0	22,0
Peper cayenne- rood	379,0	32,0	12,0	17,0	24,9
Komijnzaad gedroogd	427,0	34,0	18,0	22,0	10,5
Paprikapoeder	359,0	35,0	15,0	13,0	20,9
Anijszaad	384,0	35,4	17,6	15,9	14,6
Kerrie djawa	370,0	36,5	12,0	14,0	25,0
Kervel gedroogd	303,0	38,0	23,0	4,0	11,3
Peterselie gedroogd	309,0	41,0	22,0	4,0	10,3
Majoraan gedroogd	319,0	42,0	13,0	7,0	18,1
Nootmuskaat	536,0	45,0	6,0	36,0	4,0
Mix voor nasi/bami onbereid	300,0	45,8	11,0	5,8	10,6
Rozemarijn gedroogd	374,0	46,0	5,0	15,0	17,6
Oregano gedroogd	360,0	49,0	11,0	10,0	15,0
Ketjap zout	211,0	50,0	2,8	0,0	0,0

Peper zwarte/witte	332,0	52,0	11,0	3,0	26,4
Kruidnagel	431,0	52,0	6,0	20,0	9,6
Soeppoeder	372,0	54,2	9,6	12,1	4,0
Ketjap zoet Na-	238,0	55,0	4,5	0,0	0,1
Ketjap zoet	234,0	55,0	3,5	0,0	0,0
Juspoeder	342,0	55,2	10,8	8,2	2,4
Kaneel	316,0	56,0	4,0	3,0	24,4
Mix kruiden- met gedroogde groente onbereid	311,0	57,0	9,5	3,8	5,2
Bouillonpoeder Na-	348,0	67,4	5,3	6,3	0,6
Tamarinde	301,0	72,0	3,0	0,0	0,3