

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Sterkers rauw	0,00	2,00	3,30
Sla rucola rauw	0,10	3,50	2,20
Sla krop- rauw	0,30	1,40	1,20
Champignons gekookt	0,40	3,80	1,10
Champignons rauw	0,40	2,30	1,50
Champignons gebakken m zout	0,50	2,60	2,30
Kool -zuurkool – rauw	0,60	1,10	3,20
Spinazie gekookt	0,70	2,90	1,40
Broccoli gekookt	0,80	3,90	2,70
Broccoli rauw	0,80	2,90	3,10
Paksoi gekookt	0,80	1,60	1,00
Sopropo rauw	0,90	1,00	2,80
Spinazie rauw	0,90	3,20	2,00
Andijvie diepvries onbereid	1,00	2,00	2,20
Augurken zuur	1,00	1,00	1,30
Cantharellen rauw	1,00	1,80	2,50
Groente erwtensoep- diepvries onbereid	1,00	2,00	3,40
Kool -zuurkool- gekookt	1,00	0,90	3,20
Postelein rauw	1,00	1,00	2,50
Raapstelen rauw	1,00	2,00	2,30
Andijvie rauw	1,20	1,30	1,80
Sla gem rauw	1,20	1,30	1,30
Komkommer m schil rauw	1,30	0,70	0,60
Kool boeren- glas	1,30	3,20	2,50
Paksoi rauw	1,40	1,00	1,20
Augurken zoetzuur z suiker	1,50	1,10	1,30
Kool spits- gekookt	1,60	1,10	2,50
Spinazie gesneden diepvries onbereid	1,60	1,80	2,10
Sla ijsberg- rauw	1,70	0,90	1,10
Kool witte gekookt	1,80	0,90	2,80
Okra rauw	1,80	1,90	3,20
Pompoen gekookt	1,80	0,60	1,10
Bonen snij- gekookt	1,90	1,80	4,20
Komkommer z schil rauw	1,90	0,60	0,30
Kool bloem- gekookt	1,90	1,80	2,30
Tomaat gestoofd	1,90	0,90	1,30
Asperges blik/glas	2,00	1,30	0,90
Bonen snij- rauw	2,00	1,00	4,10
Cantharellen gekookt	2,00	3,00	2,50
Kool Chinese rauw	2,00	1,00	2,50
Koolraap gekookt	2,00	1,00	0,70
Koolraap rauw	2,00	1,00	0,70
Okra gekookt	2,00	1,90	2,50
Pompoen rauw	2,00	0,70	1,00
Postelein gekookt	2,00	2,00	2,50
Raapstelen gekookt	2,00	3,00	2,30
Rabarber rauw	2,00	1,00	1,80
Selderij bleek- gekookt	2,00	1,00	1,10
Selderij bleek- rauw	2,00	1,00	1,10
Sla krop- gekookt	2,00	3,00	1,30
Spinazie diepvries gekookt	2,00	2,00	3,30
Venkel gekookt	2,00	1,00	2,40
Venkel rauw	2,00	1,00	2,40

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Prei gekookt	2,10	1,10	2,30
Witlof gekookt	2,10	1,20	1,10
Bonen sperzie- gekookt	2,20	1,80	2,90
Andijvie gekookt	2,30	1,40	1,70
Courgette gekookt	2,30	1,50	1,10
Paprika groene gekookt	2,30	0,60	2,20
Rauwkost gem	2,30	0,90	1,20
Sla rode rauw	2,30	1,30	0,90
Sopropo gekookt	2,30	0,80	2,00
Tomaat vlees- rauw	2,40	0,60	1,30
Witlof rauw	2,40	1,30	1,20
Kool boeren- diepvries gekookt	2,50	2,00	2,50
Kousenband gekookt	2,50	2,70	3,50
Paprika groene rauw	2,50	0,80	2,50
Bamipakket gekookt	2,60	2,40	1,80
Kool groene gekookt	2,70	1,40	3,00
Augurken zoetzuur Na-	2,80	1,10	1,30
Kool bloem- rauw	2,90	1,90	2,20
Tomaat gekookt gem	2,90	0,70	1,30
Tomaat gewoon gekookt	2,90	0,70	1,30
Tomaat gewoon rauw	2,90	0,70	1,30
Asperges gekookt	3,00	1,00	0,90
Asperges rauw	3,00	1,00	1,70
Aubergine gekookt	3,00	1,00	2,50
Aubergine rauw	3,00	1,00	2,00
Groente soep- diepvries onbereid	3,00	2,00	2,60
Komkommer gekookt	3,00	1,00	0,30
Kool Chinese gekookt	3,00	1,00	2,50
Kool rode gekookt	3,00	1,30	2,90
Kool rode rauw	3,00	2,00	3,60
Kool savooie- gekookt	3,00	2,00	2,20
Kool savooie- rauw	3,00	2,00	3,10
Sla veld- rauw	3,00	2,00	2,50
Snijbiet gekookt	3,00	3,00	2,50
Snijbiet rauw	3,00	3,00	2,50
Tauge rauw	3,00	5,00	3,50
Tomaat vlees- gekookt	3,00	0,70	1,30
Tomaat rauw gem	3,10	0,70	1,40
Tomaat tros- rauw	3,10	0,70	1,20
Bonen snij- diepvries onbereid	3,50	1,70	2,70
Ui sla- gekookt	3,50	1,20	2,30
Augurken zoetzuur	3,60	0,90	1,30
Tomaat in blik	3,70	1,10	0,70
Paprika rauw gem	3,80	0,80	2,10
Prei rauw	3,80	1,40	2,90
Paprika gele rauw	3,90	0,70	2,50
Tafelzuur tursu Turks	3,90	0,60	2,90
Bonen tuin- gekookt	4,00	5,00	4,70
Bonen tuin- rauw	4,00	5,00	7,30
Kool boeren- gekookt	4,00	4,00	2,50
Kool boeren- rauw	4,00	4,00	2,50
Kool groene rauw	4,00	3,00	4,20
Kool spits- rauw	4,00	3,00	2,50

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Kool witte rauw	4,00	2,00	2,80
Koolrabi gekookt	4,00	2,00	2,00
Koolrabi rauw	4,00	2,00	2,80
Radijs rauw	4,00	1,00	0,90
Tauge gekookt	4,00	6,00	0,30
Tomaat kers- rauw	4,00	0,90	1,90
Paprika gekookt gem	4,20	0,80	1,90
Peper Spaanse rauw	4,20	1,80	1,80
Ui sla- rauw	4,20	1,50	2,40
Paprika rode rauw	4,30	0,80	1,80
Bieten gekookt	4,60	1,20	2,90
Paprika gele gekookt	4,60	0,80	2,20
Paprika oranje rauw	4,70	0,80	1,70
Paprika rode gekookt	4,70	0,90	1,70
Groente soep- gekookt	4,80	1,10	2,80
Groente soep- rauw	4,80	1,40	3,00
Wortelen bospeen gekookt	4,80	0,80	2,70
Kappertjes	4,90	2,40	3,20
Augurken Na-	5,00	1,00	1,30
Bonen sperzie- diepvries gekookt	5,00	2,00	3,70
Bonen sperzie- rauw	5,00	2,00	3,60
Courgette rauw	5,00	2,00	0,60
Peultjes gekookt	5,00	2,00	2,50
Peultjes rauw	5,00	2,00	2,50
Rammenas rauw	5,00	2,00	1,00
Selderij knol- rauw	5,00	2,00	4,90
Sla veld- gekookt	5,00	3,00	2,50
Spinazie a la creme diepvries gekookt	5,00	3,00	3,30
Spruitjes diepvries gekookt	5,20	2,30	4,50
Spruitjes gekookt	5,20	2,30	4,50
Spruitjes rauw	5,20	2,30	4,10
Wortelen gekookt gem	5,20	0,70	2,90
Ui gebakken	5,40	1,30	2,20
Wortelen bospeen rauw	5,40	0,70	2,30
Wortelen rauw gem	5,50	0,60	2,80
Wortelen winterpeen gekookt	5,60	0,60	3,10
Wortelen winterpeen rauw	5,60	0,60	3,30
Bieten rauw	6,00	2,00	2,90
Selderij knol- gekookt	6,00	2,00	4,90
Tomaten gezeefd pak	6,30	1,80	2,00
Ui gekookt	6,30	1,00	2,20
Ui rauw	6,60	1,20	2,20
Kousenband rauw	7,00	3,00	1,30
Doperwten m wortelen diepvries onbereid	7,10	3,80	5,20
Sla mol- rauw	8,00	3,00	1,30
Bonen tuin- diepvries onbereid	9,30	7,50	7,30
Artisjok rauw	9,50	2,00	1,50
Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	9,90	1,10	2,90
Doperwten rauw	10,00	4,00	4,70
Doperwten gekookt	11,00	4,00	4,50
Pastinaak rauw	11,00	1,80	4,90
Pastinaak gekookt	11,40	1,60	3,60
Maiskolf gekookt	11,60	2,50	2,50
Groentemix Mexico Melange diepvries onbereid	12,00	4,50	5,30
Puree tomaten- geconcentreerd blik	14,00	3,00	3,60
Rabarbermoes m suiker	14,30	1,00	2,40
Doperwten diepvries gekookt	14,80	6,00	4,70
Schorseneren rauw	15,00	1,00	1,70
Schorseneren gekookt	17,00	1,00	1,70
Uitjes gefrituurd zak	43,50	6,00	4,50
Tomaat zongedroogd	55,80	14,10	12,30