

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Andijvie diepvries onbereid	1,00	2,00	2,20
Andijvie gekookt	2,30	1,40	1,70
Andijvie rauw	1,20	1,30	1,80
Artisjok rauw	9,50	2,00	1,50
Asperges blik/glas	2,00	1,30	0,90
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
Augurken Na-	5,00	1,00	1,30
Augurken zoetzuur	3,60	0,90	1,30
Augurken zoetzuur Na-	2,80	1,10	1,30
Augurken zoetzuur z suiker	1,50	1,10	1,30
Augurken zuur	1,00	1,00	1,30
Bamipakket gekookt	2,60	2,40	1,80
Bieten gekookt	4,60	1,20	2,90
Bieten rauw	6,00	2,00	2,90
Bonen snij- diepvries onbereid	3,50	1,70	2,70
Bonen snij- gekookt	1,90	1,80	4,20
Bonen snij- rauw	2,00	1,00	4,10
Bonen sperzie- diepvries gekookt	5,00	2,00	3,70
Bonen sperzie- gekookt	2,20	1,80	2,90
Bonen sperzie- rauw	5,00	2,00	3,60
Bonen tuin- diepvries onbereid	9,30	7,50	7,30
Bonen tuin- gekookt	4,00	5,00	4,70
Bonen tuin- rauw	4,00	5,00	7,30
Broccoli gekookt	0,80	3,90	2,70
Broccoli rauw	0,80	2,90	3,10
Cantharellen gekookt	2,00	3,00	2,50
Cantharellen rauw	1,00	1,80	2,50
Champignons gebakken m zout	0,50	2,60	2,30
Champignons gekookt	0,40	3,80	1,10
Champignons rauw	0,40	2,30	1,50
Courgette gekookt	2,30	1,50	1,10
Courgette rauw	5,00	2,00	0,60
Doperwten diepvries gekookt	14,80	6,00	4,70
Doperwten gekookt	11,00	4,00	4,50
Doperwten m wortelen diepvries onbereid	7,10	3,80	5,20
Doperwten rauw	10,00	4,00	4,70
Groente erwtensoep- diepvries onbereid	1,00	2,00	3,40
Groente soep- diepvries onbereid	3,00	2,00	2,60
Groente soep- gekookt	4,80	1,10	2,80
Groente soep- rauw	4,80	1,40	3,00
Groentemix Mexico Melange diepvries onber	12,00	4,50	5,30
Kappertjes	4,90	2,40	3,20
Komkommer gekookt	3,00	1,00	0,30
Komkommer m schil rauw	1,30	0,70	0,60
Komkommer z schil rauw	1,90	0,60	0,30

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Kool -zuurkool – rauw	0,60	1,10	3,20
Kool -zuurkool- gekookt	1,00	0,90	3,20
Kool bloem- gekookt	1,90	1,80	2,30
Kool bloem- rauw	2,90	1,90	2,20
Kool boeren- diepvries gekookt	2,50	2,00	2,50
Kool boeren- gekookt	4,00	4,00	2,50
Kool boeren- glas	1,30	3,20	2,50
Kool boeren- rauw	4,00	4,00	2,50
Kool Chinese gekookt	3,00	1,00	2,50
Kool Chinese rauw	2,00	1,00	2,50
Kool groene gekookt	2,70	1,40	3,00
Kool groene rauw	4,00	3,00	4,20
Kool rode gekookt	3,00	1,30	2,90
Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	9,90	1,10	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
Kool spits- gekookt	1,60	1,10	2,50
Kool spits- rauw	4,00	3,00	2,50
Kool witte gekookt	1,80	0,90	2,80
Kool witte rauw	4,00	2,00	2,80
Koolraap gekookt	2,00	1,00	0,70
Koolraap rauw	2,00	1,00	0,70
Koolrabi gekookt	4,00	2,00	2,00
Koolrabi rauw	4,00	2,00	2,80
Kousenband gekookt	2,50	2,70	3,50
Kousenband rauw	7,00	3,00	1,30
Maiskolf gekookt	11,60	2,50	2,50
Okra gekookt	2,00	1,90	2,50
Okra rauw	1,80	1,90	3,20
Paksoi gekookt	0,80	1,60	1,00
Paksoi rauw	1,40	1,00	1,20
Paprika gekookt gem	4,20	0,80	1,90
Paprika gele gekookt	4,60	0,80	2,20
Paprika gele rauw	3,90	0,70	2,50
Paprika groene gekookt	2,30	0,60	2,20
Paprika groene rauw	2,50	0,80	2,50
Paprika oranje rauw	4,70	0,80	1,70
Paprika rauw gem	3,80	0,80	2,10
Paprika rode gekookt	4,70	0,90	1,70
Paprika rode rauw	4,30	0,80	1,80
Pastinaak gekookt	11,40	1,60	3,60
Pastinaak rauw	11,00	1,80	4,90
Peper Spaanse rauw	4,20	1,80	1,80
Peultjes gekookt	5,00	2,00	2,50
Peultjes rauw	5,00	2,00	2,50
Pompoen gekookt	1,80	0,60	1,10
Pompoen rauw	2,00	0,70	1,00
Postelein gekookt	2,00	2,00	2,50
Postelein rauw	1,00	1,00	2,50
Prei gekookt	2,10	1,10	2,30
Prei rauw	3,80	1,40	2,90
Puree tomaten- geconcentreerd blik	14,00	3,00	3,60
Raapstelen gekookt	2,00	3,00	2,30
Raapstelen rauw	1,00	2,00	2,30
Rabarber rauw	2,00	1,00	1,80
Rabarbermoes m suiker	14,30	1,00	2,40
Radijs rauw	4,00	1,00	0,90
Rammenas rauw	5,00	2,00	1,00
Rauwkost gem	2,30	0,90	1,20

Voedingsmiddel	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Voedingsvezel (g)
Schorseneren gekookt	17,00	1,00	1,70
Schorseneren rauw	15,00	1,00	1,70
Selderij bleek- gekookt	2,00	1,00	1,10
Selderij bleek- rauw	2,00	1,00	1,10
Selderij knol- gekookt	6,00	2,00	4,90
Selderij knol- rauw	5,00	2,00	4,90
Sla gem rauw	1,20	1,30	1,30
Sla ijsberg- rauw	1,70	0,90	1,10
Sla krop- gekookt	2,00	3,00	1,30
Sla krop- rauw	0,30	1,40	1,20
Sla mol- rauw	8,00	3,00	1,30
Sla rode rauw	2,30	1,30	0,90
Sla rucola rauw	0,10	3,50	2,20
Sla veld- gekookt	5,00	3,00	2,50
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
Sopropo gekookt	2,30	0,80	2,00
Sopropo rauw	0,90	1,00	2,80
Spinazie a la creme diepvries gekookt	5,00	3,00	3,30
Spinazie diepvries gekookt	2,00	2,00	3,30
Spinazie gekookt	0,70	2,90	1,40
Spinazie gesneden diepvries onbereid	1,60	1,80	2,10
Spinazie rauw	0,90	3,20	2,00
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
Sterkers rauw	0,00	2,00	3,30
Tafelzuur tursu Turks	3,90	0,60	2,90
Tauge gekookt	4,00	6,00	0,30
Tauge rauw	3,00	5,00	3,50
Tomaat gekookt gem	2,90	0,70	1,30
Tomaat gestoofd	1,90	0,90	1,30
Tomaat gewoon gekookt	2,90	0,70	1,30
Tomaat gewoon rauw	2,90	0,70	1,30
Tomaat in blik	3,70	1,10	0,70
Tomaat kers- rauw	4,00	0,90	1,90
Tomaat rauw gem	3,10	0,70	1,40
Tomaat tros- rauw	3,10	0,70	1,20
Tomaat vlees- gekookt	3,00	0,70	1,30
Tomaat vlees- rauw	2,40	0,60	1,30
Tomaat zongedroogd	55,80	14,10	12,30
Tomaten gezeefd pak	6,30	1,80	2,00
Ui gebakken	5,40	1,30	2,20
Ui gekookt	6,30	1,00	2,20
Ui rauw	6,60	1,20	2,20
Ui sla- gekookt	3,50	1,20	2,30
Ui sla- rauw	4,20	1,50	2,40
Uitjes gefrituurd zak	43,50	6,00	4,50
Venkel gekookt	2,00	1,00	2,40
Venkel rauw	2,00	1,00	2,40
Witlof gekookt	2,10	1,20	1,10
Witlof rauw	2,40	1,30	1,20
Wortelen bospeen gekookt	4,80	0,80	2,70
Wortelen bospeen rauw	5,40	0,70	2,30
Wortelen gekookt gem	5,20	0,70	2,90
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