

## Kruiden- en specerijenlijst

Per 100 gram product, bron: [Nevo-online](#)



Kruid of specerij	KHD (g)	Voedingsvezel (g)	Vet (g)
Basilicum gedroogd	10,0	37,7	4,1
Basilicum vers	5,1	3,9	0,8
Bieslook vers	8,0	2,3	1,0
Bouillonblokje	15,7	0,5	11,6
Bouillonpoeder	25,0	0,8	2,5
Chilipoeder	32,0	22,0	17,0
Gemberwortel	15,7	2,0	0,8
Kaneel	56,0	24,4	3,0
Kerrie djawa	36,5	25,0	13,0
Kervel gedroogd	38,0	11,3	4,0
Kervel vers	12,0	3,3	1,0
Knoflook vers	28,0	0,9	0,0
Komijnzaad gedroogd	34,0	10,5	22,0
Kruidnagel	52,0	9,6	20,0
Majoraan gedroogd	42,0	18,1	7,0
Mierikswortel rauw	11,0	7,5	0,3
Mosterd	7,9	3,0	8,6
Nootmuskaat	45,0	4,0	36,0
Oregano gedroogd	49,0	15,0	10,0
Paprikapoeder	35,0	20,9	13,0
Peper cayenne- rood	32,0	24,9	17,0
Peper zwarte/witte	52,0	26,4	3,0
Peterselie gedroogd	41,0	10,3	4,0
Peterselie vers	1,0	5,0	0,0
Rozemarijn gedroogd	46,0	17,6	15,0