

Product	Koolhydraten (g)	Eiwit (g)	Vet (g)
Creme fraiche	2,20	2,20	35,00
Slagroom – onbereid	3,00	2,30	35,70
Yoghurt Turkse 10% vet	3,00	3,50	10,10
Kwark halfvolle	3,20	11,50	4,60
Room zure	3,30	3,10	19,20
Yoghurt Turkse 4% vet	3,30	3,90	4,20
Yoghurt volle	3,30	3,80	2,90
Hangop	3,50	10,00	1,00
Yoghurt drank Actimel 0% vet	3,50	2,70	0,10
Karnemelk	3,60	3,00	0,20
Yoghurt Griekse volle	3,60	4,70	10,00
Koffieroom	3,80	3,30	20,20
Kwark volle	3,90	7,10	8,20
Yoghurt drank m zoetstof	3,90	2,60	0,10
Biest	4,00	4,00	5,00
Kookroom	4,00	3,00	20,00
Yoghurt drank Fristi m zoetstof	4,00	2,30	0,10
Yoghurt drank Yomild drink naturel	4,00	4,00	1,30
Yoghurt magere	4,10	4,20	0,30
Yoghurt drank m zoetstof Optimel	4,10	3,10	0,00
Room kook- Blue Band Finesse voor koken	4,20	1,90	15,00
Yoghurt halfvolle Vifit naturel	4,20	5,70	1,50
Yoghurt halfvolle	4,30	4,50	1,50
Creme fraiche halfvol	4,50	3,00	15,00
Kwark magere	4,50	10,50	0,50
Kwark magere m vruchten/vanille m zoetst Optimel	4,50	6,10	0,10
Melk geiten- volle	4,50	3,50	4,00
Melk volle	4,50	3,30	3,40
Melk halfvolle	4,60	3,40	1,50
Koffiemelk- Balance	4,60	11,00	0,20
Melk magere	4,90	3,70	0,10
Chocomel light m zoetstof	5,00	3,50	2,00
Melk drank magere- Becel pro-activ	5,00	3,40	0,10
Kookroom – light	5,00	3,00	7,80
Yoghurtsnack Breaker Light	5,00	4,00	0,00
Melk halfvolle verrijkt m calcium	5,20	3,70	1,50
Yoghurt volle naturel Activia	5,30	4,20	3,40
Yoghurt Bulgaarse magere	6,00	6,00	0,50
Yoghurt Bulgaarse volle	6,00	5,10	4,50
Chocolademelk- m zoetstof Optimel	7,10	3,80	0,00
Pap karnemelkse gorte-	7,60	3,70	0,50
Yoghurt 0% vet m vruchten Activia	7,70	4,80	0,10
Pap karnemelkse bloem-	7,80	3,60	0,50
Pap haverhout- bereid m volle melk ongezoet	7,90	3,40	3,10
Yoghurt drank Fristi	8,20	1,80	0,00
Pap haverhout- bereid m hv melk ongezoet	8,70	4,00	1,90
Halfvolle koffiemelk	9,40	5,90	4,10
Kwark vruchten- magere	11,00	5,80	0,30
Room spuitbus m suiker	11,00	2,30	28,00
Koffiemelk- magere	11,20	7,70	0,20
Pap rijste-	11,30	3,30	2,90
Kwark vruchten- Danoontje	11,40	6,60	2,90
Chocolademelk- magere	11,40	3,40	0,30
Milkshake	11,70	3,20	1,80
Melk chocolade- volle	12,10	3,50	2,80
Melk chocolade- halfvolle	12,30	3,30	1,60
Pudding gelatine-	13,00	1,80	0,00
Vla vanille- magere	13,00	3,50	0,10
Yoghurt vanille- halfvolle	13,40	3,10	1,50
Pap griesmeel-	14,40	3,10	2,90
Pudding light	14,50	3,50	1,20
Mousse chocolade- light	15,00	4,50	5,00
Vla volle overige smaken	15,00	2,00	2,80
Kwark yoghurt m vruchten	15,30	4,40	1,50
Vla chocolade- magere	15,50	3,30	0,20
Kwark vruchten- volle	16,10	6,50	7,60
Vla halfvolle alle smaken	16,30	2,00	1,50
Slagroom- geklopt m suiker	16,40	2,00	30,80
Kwark vruchten- halfvolle	17,00	5,10	4,00
IJs water-	22,40	0,10	0,10
Room banketbakkers-	22,90	3,70	4,00
Mousse chocolade-	23,30	4,90	7,40
Melkpoeder volle	35,00	27,10	28,40
Melkpoeder magere	51,00	36,00	1,00
Creamer koffie-	60,30	2,00	34,20
Creamer koffie- verlaagd vetgehalte	77,00	1,50	17,00