

Amandelmeel					
Diverse voedingswaarden (per 100 gram)					
Merk/winkel	Vet	Koolhydraten	Vezel	Eiwit	Totaal
Konzelman	54,10	4,7	10,40	22,10	91,30
Mea vita mandelmehl (Duits)	53,00	5,70	14,00	24,00	96,70
Steviala- amandelmeel	52,50	5,77	9,90	21,40	89,57
Body & Fit - wit	52,50	5,80	9,90	21,40	89,60
Molensteen (AH)	53,00	6,00	10,00	21,00	90,00
Holland & Baret/de tuinen	56,00	6,90	7,40	21,00	91,30
Leev bio	52,50	8,80	9,90	21,40	92,60
Smaakt (AH)	54,00	9,00	11,00	20,00	94,00
Body & Fit bio	49,90	9,10	12,50	21,20	92,70
Terrasana* (khd incl. vezels?)	56,00	14,00	7,00	22,00	99,00
Nieuwe Band bio	56,00	14,00	7,00	22,00	99,00
Horizon	56,00	14,00	?	22,00	92,00
AH glutenvrij	56,00	14,00	7,00	22,00	99,00
Pit en pit	52,50	18,70	9,90	21,40	102,50
Notenshop	53,00	19,00	10,00	21,00	103,00
Body & Fit - bruin	55,00	19,30	14,30	19,00	107,60
Noten leverancier	49,00	20,00	12,00	21,00	102,00
Bountiful	54,00	20,00	11,00	?	85,00
OVERIG					
Koopmans zelfrijzend (is met rijstemeel en lupinemeel!)	24,00	32,00	10,00	23,00	89,00
Sukrin (vetgereduceerd!)	10,00	11,00	13,00	51,00	85,00

Merk op dat de **rode totalen** hoger uitkomen dan de opgegeven 100 gram!

Info van <https://www.koolhydraatarmrecept.nl/tabel-amandelmeel/>