

**Groente A-Z****Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

<b>Soort</b>	<b>Calorieën</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Vetten</b>	<b>vezels</b>
Agoemawiwiri rauw	60,00	7,00	5,00	1,00	1,40
Amsoi gekookt	21,00	1,80	2,00	0,20	2,00
Amsoi rauw	32,00	3,20	2,50	0,30	3,20
Andijvie blik/glas	17,00	1,00	1,00	0,00	4,50
Andijvie diepvries onbereid	9,00	0,30	1,00	0,00	1,70
Andijvie gekookt	22,00	2,30	1,40	0,50	1,70
Andijvie rauw	16,00	1,00	1,50	0,30	1,70
Antroewa rauw	30,00	6,00	1,00	0,00	1,20
Artisjok rauw	49,00	9,50	2,00	0,00	1,50
Artisjokhart blik/glas	27,00	1,50	2,10	0,40	4,80
Asperge witte blik/glas	17,00	1,90	1,40	0,30	1,20
Asperge witte gekookt	18,00	3,00	1,00	0,00	1,20
Asperge witte rauw	19,00	3,00	1,00	0,00	1,70
Aubergine gekookt	21,00	3,00	1,00	0,00	2,50
Aubergine rauw	20,00	3,00	1,00	0,00	2,00
Augurk zoetzuur	27,00	5,30	0,80	0,00	0,90
Augurk zoetzuur Na-	17,00	2,80	1,10	0,00	0,90
Augurk zoetzuur z suiker	15,00	1,50	1,10	0,00	0,90
Augurk zuur	10,00	1,00	1,00	0,00	0,90
Babyvoeding groente 4 mnd	50,00	9,70	1,30	0,20	2,30
Bamboespruiten blik/glas	33,00	6,00	2,00	0,00	0,50
Bamipakket gekookt	19,00	2,00	1,20	0,20	2,10
Biet rode gekookt	30,00	4,60	1,20	0,10	2,90
Biet rode rauw	38,00	6,00	1,70	0,10	2,90
Biet rode zoetzuur glas	37,00	7,60	0,50	0,10	1,80
Bonen snij- blik/glas	20,00	2,30	1,10	0,30	2,10
Bonen snij- diepvries onbereid	28,00	3,60	1,90	0,10	2,70
Bonen snij- gekookt	23,00	1,90	1,80	0,00	4,20
Bonen snij- rauw	22,00	2,00	1,90	0,10	2,70
Bonen sperzie- blik/glas	26,00	2,90	1,60	0,30	2,60
Bonen sperzie- diepvries gekookt	34,00	5,40	1,80	0,10	2,10
Bonen sperzie- gekookt	25,00	2,20	1,80	0,40	2,90
Bonen sperzie- rauw	25,00	1,80	2,30	0,20	3,60
Bonen tuin- blik/glas	73,00	8,50	5,80	0,60	5,30
Bonen tuin- diepvries onbereid	87,00	9,30	7,50	0,60	7,30
Bonen tuin- gekookt	45,00	4,00	5,00	0,00	4,70
Bonen tuin- rauw	51,00	4,00	5,00	0,00	7,30
Broccoli gekookt	27,00	0,80	3,90	0,30	2,70

Broccoli rauw	27,00	0,70	2,90	0,70	3,10
Cantharel gekookt	20,00	2,00	1,80	0,00	2,50
Cantharel rauw	16,00	1,00	1,80	0,00	2,50
Champignon blik/glas	19,00	0,50	2,20	0,40	2,30
Champignon gebakken m zout	54,00	0,50	2,60	4,10	2,30
Champignon gekookt	21,00	0,40	3,80	0,30	1,10
Champignon Na- blik/glas	18,00	0,20	2,10	0,40	2,80
Champignon rauw	18,00	0,40	2,30	0,50	1,50
Courgette gekookt	19,00	2,30	1,50	0,10	1,10
Courgette rauw	18,00	2,30	1,30	0,20	0,90
Dagoebblad rauw	34,00	5,00	3,00	0,00	1,10
Doperwten diepvries gekookt	92,00	14,80	6,00	0,00	4,50
Doperwten extra fijn Na- blik/glas	51,00	6,50	4,00	0,00	4,70
Doperwten gekookt	69,00	11,00	4,00	0,00	4,50
Doperwten m wortelen blik/glas	56,00	7,00	3,40	0,50	4,80
Doperwten m wortelen diepvries onbereid	58,00	7,10	3,80	0,40	5,20
Doperwten middelfijn blik/glas	94,00	14,00	5,00	1,00	4,50
Doperwten rauw	65,00	10,00	4,00	0,00	4,70
Doperwten zeer fijn/extra fijn blik/glas	78,00	9,90	5,60	0,80	4,50
Druivenblad glas	33,00	1,80	3,30	0,00	6,30
Groente erwtensoep- diepvries onbereid	17,00	1,00	2,00	0,00	2,60
Groente roerbak- Champignon gekookt	25,00	2,60	1,90	0,30	1,90
Groente roerbak- Hollandse gekookt	26,00	3,20	1,60	0,30	2,30
Groente roerbak- Italiaanse gekookt	27,00	3,90	1,10	0,30	2,10
Groente roerbak- Oosterse gekookt	22,00	2,80	1,00	0,20	2,30
Groente soep- diepvries onbereid	25,00	3,00	2,00	0,00	2,60
Groente soep- gekookt	31,00	4,60	1,10	0,30	2,80
Groente soep- rauw	32,00	4,60	1,40	0,20	3,20
Groente zoetzuur atjar tjampoer glas	42,00	7,60	1,00	0,20	2,40
Groentemix Mexico Melange diepvries onbereid	85,00	12,00	4,50	0,90	5,30
Groenten gekookt gem	30,00	3,50	1,80	0,50	2,40
Groenten rauw gem	20,00	2,50	1,00	0,40	1,30
Kaisoi rauw	32,00	5,00	3,00	0,00	0,10
Kappertjes	43,00	4,90	2,40	0,90	3,20
Klaroen rauw	56,00	7,00	4,00	1,00	1,50
Komkommer gekookt	17,00	3,00	1,00	0,00	0,30
Komkommer m schil rauw	13,00	1,30	0,70	0,40	0,60
Komkommer z schil rauw	15,00	2,50	0,60	0,20	0,30
Komkommerschijven zoetzuur glas	9,00	1,00	0,70	0,00	0,90
Kool bloem- gekookt	22,00	1,80	1,80	0,40	2,30
Kool bloem- rauw	25,00	3,00	1,90	0,20	2,20

Kool boeren- diepvries gekookt	37,00	2,50	2,00	1,60	2,50
Kool boeren- gekookt	33,00	1,00	2,70	1,30	3,50
Kool boeren- glas	25,00	0,90	2,40	0,60	3,00
Kool boeren- rauw	33,00	1,60	3,00	0,60	4,70
Kool Chinese gekookt	17,00	2,00	1,00	0,00	2,50
Kool Chinese rauw	17,00	2,00	1,00	0,00	2,50
Kool groene gekookt	21,00	2,30	1,50	0,20	2,20
Kool groene rauw	36,00	4,10	2,40	0,20	4,10
Kool rode blik/glas	40,00	7,90	0,80	0,20	2,00
Kool rode gekookt	23,00	3,00	1,30	0,00	2,90
Kool rode m appeltjes blik/glas	58,00	11,90	0,80	0,30	2,20
Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	59,00	9,90	1,10	1,00	2,90
Kool rode m appeltjes huishoudelijk bereid	52,00	8,30	0,90	1,10	2,40
Kool rode rauw	27,00	3,00	2,00	0,00	3,60
Kool spits- gekookt	21,00	1,60	1,10	0,60	2,50
Kool spits- rauw	42,00	4,00	3,00	1,00	2,50
Kool witte gekookt	16,00	1,80	0,90	0,00	2,80
Kool witte rauw	30,00	4,00	2,00	0,00	2,80
Kool zuur- gekookt	14,00	1,00	0,90	0,00	3,20
Kool zuur- rauw	13,00	0,60	1,10	0,00	3,20
Koolraap gekookt	33,00	5,80	0,70	0,10	3,00
Koolraap rauw	30,00	5,00	0,70	0,10	3,00
Koolrabi gekookt	28,00	4,00	2,00	0,00	2,00
Koolrabi rauw	30,00	4,00	2,00	0,00	2,80
Kousenband gekookt	29,00	2,50	2,70	0,20	3,50
Kousenband rauw	43,00	7,00	3,00	0,00	1,30
Mais blik/glas	91,00	14,80	2,90	1,50	3,20
Mais suiker- gekookt	74,00	11,60	2,50	1,40	2,50
Okra gekookt	22,00	2,00	1,90	0,20	2,50
Okra rauw	23,00	1,80	1,90	0,20	3,20
Paksoi gekookt	17,00	1,70	1,60	0,20	1,00
Paksoi rauw	14,00	1,40	1,00	0,20	1,20
Paprika gekookt gem	26,00	4,40	0,80	0,10	1,90
Paprika gele gekookt	27,00	4,60	0,80	0,10	2,20
Paprika gele rauw	25,00	3,90	0,70	0,20	2,50
Paprika groene gekookt	17,00	2,30	0,60	0,20	2,20
Paprika groene rauw	19,00	2,50	0,80	0,10	2,50
Paprika oranje rauw	28,00	4,70	0,80	0,30	1,70
Paprika rauw gem	24,00	3,80	0,80	0,10	2,10
Paprika rode gekookt	28,00	5,10	0,90	0,10	1,70
Paprika rode rauw	25,00	4,30	0,80	0,10	1,80

Paprika zoetzuur glas	16,00	2,00	0,90	0,10	1,70
Pastinaak gekookt	70,00	11,40	1,60	1,20	3,60
Pastinaak rauw	71,00	11,00	1,80	1,10	4,90
Peper Spaanse rauw	30,00	4,20	1,80	0,30	1,80
Peultjes gekookt	33,00	5,00	2,00	0,00	2,50
Peultjes rauw	33,00	5,00	2,00	0,00	2,50
Poeng rauw	31,00	6,00	1,00	0,00	1,50
Pompoen gekookt	14,00	1,80	0,60	0,30	1,10
Pompoen rauw	14,00	2,00	0,70	0,20	1,00
Postelein gekookt	13,00	1,00	1,00	0,00	2,50
Postelein rauw	13,00	1,00	1,00	0,00	2,50
Prei gekookt	22,00	2,10	1,10	0,50	2,30
Prei rauw	28,00	3,50	1,50	0,20	3,00
Puree tomaten- geconcentreerd blik	87,00	15,50	4,50	spoor	3,70
Raapstelen gekookt	17,00	1,00	2,00	0,00	2,30
Raapstelen rauw	17,00	1,00	2,00	0,00	2,30
Rabarber rauw	23,00	2,00	1,00	0,00	1,80
Rabarbermoes m suiker	80,00	19,00	0,00	0,00	2,00
Radijs rauw	22,00	4,00	1,00	0,00	0,90
Rammenas rauw	30,00	5,00	2,00	0,00	1,00
Rauwkost gem	18,00	2,20	0,90	0,40	1,20
Schorseneren gekookt	84,00	17,00	1,00	1,00	1,70
Schorseneren rauw	76,00	15,00	1,00	1,00	1,70
Selderij bleek- gekookt	14,00	2,00	1,00	0,00	1,10
Selderij bleek- rauw	14,00	2,00	1,00	0,00	1,10
Selderij knol- gekookt	38,00	5,00	2,00	0,00	4,90
Selderij knol- rauw	38,00	5,00	2,00	0,00	4,90
Sla gem rauw	15,00	1,00	1,40	0,30	1,30
Sla ijsberg- rauw	14,00	1,40	1,00	0,20	1,20
Sla krop- gekookt	22,00	2,00	2,00	0,40	1,20
Sla krop- rauw	13,00	0,30	1,40	0,40	1,20
Sla mol- rauw	55,00	8,00	3,00	1,00	1,20
Sla rode rauw	18,00	2,30	1,30	0,20	0,90
Sla romaine rauw	17,00	1,20	1,20	0,30	2,10
Sla rucola rauw	22,00	0,00	3,60	0,40	1,90
Sla veld- rauw	18,00	0,50	2,60	0,20	1,70
Snijbiet gekookt	29,00	3,00	3,00	0,00	2,50
Snijbiet rauw	29,00	3,00	3,00	0,00	2,50
Sopropo gekookt	18,00	2,30	0,80	0,20	2,00
Sopropo rauw	15,00	0,90	1,00	0,20	2,80
Spinazie a la creme diepvries gekookt	69,00	5,00	3,00	3,80	1,30

Spinazie blik/glas	31,00	1,30	3,20	0,90	3,00
Spinazie diepvries gekookt	24,00	1,70	2,30	0,40	2,40
Spinazie gekookt	25,00	0,70	2,90	0,90	1,40
Spinazie gesneden diepvries onbereid	20,00	1,10	2,30	0,30	2,10
Spinazie rauw	26,00	0,90	3,20	0,60	2,00
Spruitjes diepvries gekookt	47,00	5,60	2,30	0,70	4,50
Spruitjes gekookt	47,00	5,60	2,30	0,70	4,50
Spruitjes rauw	46,00	5,60	2,30	0,70	4,10
Sterkers rauw	15,00	0,00	2,00	0,00	3,30
Tafelzuur tursu Turks	24,00	3,90	0,60	0,00	2,90
Tajerblad bereid z vet	38,00	0,90	4,60	1,10	3,40
Tajerblad rauw	19,00	2,00	2,00	0,00	1,40
Tauge gekookt	17,00	1,70	1,80	0,10	1,20
Tauge rauw	25,00	3,20	2,20	0,10	1,20
Tomaat gedroogd in olie blik/glas, uitgelekt	197,00	9,40	4,40	14,00	8,00
Tomaat gekookt gem	22,00	2,90	0,70	0,60	1,30
Tomaat gestoofd	59,00	1,90	0,90	5,10	1,30
Tomaat gewoon gekookt	23,00	2,90	0,70	0,70	1,30
Tomaat gewoon rauw	20,00	2,90	0,70	0,40	1,30
Tomaat gezeefd pak	39,00	6,30	1,80	0,30	2,00
Tomaat in blik	24,00	3,70	1,10	0,40	0,70
Tomaat kers- rauw	30,00	3,90	0,90	0,80	1,90
Tomaat rauw gem	23,00	3,00	0,70	0,50	1,40
Tomaat tros- rauw	22,00	3,00	0,70	0,50	1,20
Tomaat vlees- gekookt	22,00	2,90	0,70	0,50	1,30
Tomaat vlees- rauw	19,00	2,30	0,60	0,50	1,30
Tomaat zongedroogd	331,00	55,80	14,10	3,00	12,30
Ui gebakken	58,00	5,40	1,30	3,00	2,20
Ui gekookt	35,00	6,30	1,00	0,20	2,20
Ui rauw	37,00	6,30	1,30	0,20	2,70
Ui sla- gekookt	26,00	3,50	1,20	0,30	2,30
Ui sla- rauw	31,00	4,20	1,50	0,40	2,40
Ui zilver- zoetzuur glas	34,00	6,90	0,60	0,10	1,40
Ui zilver- zoetzuur Na- glas	21,00	3,00	1,00	0,00	2,70
Ui zilver- zoetzuur z suiker glas	21,00	3,00	1,00	0,00	2,70
Venkel gekookt	17,00	2,00	1,00	0,00	2,40
Venkel rauw	17,00	2,00	1,00	0,00	2,40
Witlof gekookt	16,00	2,00	1,20	0,20	1,10
Witlof rauw	19,00	2,40	1,30	0,20	1,20
Wortel blik/glas	29,00	5,30	0,70	0,20	1,80
Wortel bospeen gekookt	30,00	4,80	0,80	0,20	2,70

Wortel bospeen rauw	31,00	5,00	0,90	0,30	2,50
Wortel gekookt gem	32,00	5,20	0,70	0,30	2,90
Wortel rauw gem	33,00	5,30	0,70	0,30	2,90
Wortel winterpeen gekookt	34,00	5,60	0,60	0,30	3,10
Wortel winterpeen rauw	34,00	5,70	0,60	0,30	3,30

**Groente - olopend**

Per 100 gram product – bron: Nevo-online

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Sterkers rauw	15,00	0,00	2,00	0,00	3,30
Sla rucola rauw	22,00	0,00	3,60	0,40	1,90
Champignon Na- blik/glas	18,00	0,20	2,10	0,40	2,80
Sla krop- rauw	13,00	0,30	1,40	0,40	1,20
Andijvie diepvries onbereid	9,00	0,30	1,00	0,00	1,70
Champignon rauw	18,00	0,40	2,30	0,50	1,50
Champignon gekookt	21,00	0,40	3,80	0,30	1,10
Sla veld- rauw	18,00	0,50	2,60	0,20	1,70
Champignon blik/glas	19,00	0,50	2,20	0,40	2,30
Champignon gebakken m zout	54,00	0,50	2,60	4,10	2,30
Kool zuur- rauw	13,00	0,60	1,10	0,00	3,20
Spinazie gekookt	25,00	0,70	2,90	0,90	1,40
Broccoli rauw	27,00	0,70	2,90	0,70	3,10
Broccoli gekookt	27,00	0,80	3,90	0,30	2,70
Spinazie rauw	26,00	0,90	3,20	0,60	2,00
Sopropo rauw	15,00	0,90	1,00	0,20	2,80
Kool boeren- glas	25,00	0,90	2,40	0,60	3,00
Tajerblad bereid z vet	38,00	0,90	4,60	1,10	3,40
Andijvie rauw	16,00	1,00	1,50	0,30	1,70
Kool boeren- gekookt	33,00	1,00	2,70	1,30	3,50
Cantharel rauw	16,00	1,00	1,80	0,00	2,50
Postelein gekookt	13,00	1,00	1,00	0,00	2,50
Raapstelen rauw	17,00	1,00	2,00	0,00	2,30
Raapstelen gekookt	17,00	1,00	2,00	0,00	2,30
Kool zuur- gekookt	14,00	1,00	0,90	0,00	3,20
Andijvie blik/glas	17,00	1,00	1,00	0,00	4,50
Augurk zuur	10,00	1,00	1,00	0,00	0,90
Postelein rauw	13,00	1,00	1,00	0,00	2,50
Groente erwtensoep- diepvries onbereid	17,00	1,00	2,00	0,00	2,60
Komkommerschijven zoetzuur glas	9,00	1,00	0,70	0,00	0,90
Sla gem rauw	15,00	1,00	1,40	0,30	1,30
Spinazie gesneden diepvries onbereid	20,00	1,10	2,30	0,30	2,10
Sla romaine rauw	17,00	1,20	1,20	0,30	2,10
Spinazie blik/glas	31,00	1,30	3,20	0,90	3,00
Komkommer m schil rauw	13,00	1,30	0,70	0,40	0,60
Sla ijsberg- rauw	14,00	1,40	1,00	0,20	1,20
Paksoi rauw	14,00	1,40	1,00	0,20	1,20
Augurk zoetzuur z suiker	15,00	1,50	1,10	0,00	0,90

Artisjokharten blik/glas	27,00	1,50	2,10	0,40	4,80
Kool spits- gekookt	21,00	1,60	1,10	0,60	2,50
Kool boeren- rauw	33,00	1,60	3,00	0,60	4,70
Tauge gekookt	17,00	1,70	1,80	0,10	1,20
Spinazie diepvries gekookt	24,00	1,70	2,30	0,40	2,40
Paksoi gekookt	17,00	1,70	1,60	0,20	1,00
Kool bloem- gekookt	22,00	1,80	1,80	0,40	2,30
Bonen sperzie- rauw	25,00	1,80	2,30	0,20	3,60
Kool witte gekookt	16,00	1,80	0,90	0,00	2,80
Okra rauw	23,00	1,80	1,90	0,20	3,20
Druivenblad glas	33,00	1,80	3,30	0,00	6,30
Pompoen gekookt	14,00	1,80	0,60	0,30	1,10
Amsoi gekookt	21,00	1,80	2,00	0,20	2,00
Asperge witte blik/glas	17,00	1,90	1,40	0,30	1,20
Bonen snij- gekookt	23,00	1,90	1,80	0,00	4,20
Tomaat gestoofd	59,00	1,90	0,90	5,10	1,30
Selderij bleek- gekookt	14,00	2,00	1,00	0,00	1,10
Cantharel gekookt	20,00	2,00	1,80	0,00	2,50
Kool Chinese rauw	17,00	2,00	1,00	0,00	2,50
Kool Chinese gekookt	17,00	2,00	1,00	0,00	2,50
Rabarber rauw	23,00	2,00	1,00	0,00	1,80
Sla krop- gekookt	22,00	2,00	2,00	0,40	1,20
Bonen snij- rauw	22,00	2,00	1,90	0,10	2,70
Witlof gekookt	16,00	2,00	1,20	0,20	1,10
Selderij bleek- rauw	14,00	2,00	1,00	0,00	1,10
Pompoen rauw	14,00	2,00	0,70	0,20	1,00
Tajerblad rauw	19,00	2,00	2,00	0,00	1,40
Venkel rauw	17,00	2,00	1,00	0,00	2,40
Paprika zoetzuur glas	16,00	2,00	0,90	0,10	1,70
Venkel gekookt	17,00	2,00	1,00	0,00	2,40
Bamipakket gekookt	19,00	2,00	1,20	0,20	2,10
Okra gekookt	22,00	2,00	1,90	0,20	2,50
Prei gekookt	22,00	2,10	1,10	0,50	2,30
Rauwkost gem	18,00	2,20	0,90	0,40	1,20
Bonen sperzie- gekookt	25,00	2,20	1,80	0,40	2,90
Andijvie gekookt	22,00	2,30	1,40	0,50	1,70
Kool groene gekookt	21,00	2,30	1,50	0,20	2,20
Paprika groene gekookt	17,00	2,30	0,60	0,20	2,20
Bonen snij- blik/glas	20,00	2,30	1,10	0,30	2,10
Courgette rauw	18,00	2,30	1,30	0,20	0,90



Courgette gekookt	19,00	2,30	1,50	0,10	1,10
Sla rode rauw	18,00	2,30	1,30	0,20	0,90
Tomaat vlees- rauw	19,00	2,30	0,60	0,50	1,30
Sopropo gekookt	18,00	2,30	0,80	0,20	2,00
Witlof rauw	19,00	2,40	1,30	0,20	1,20
Komkommer z schil rauw	15,00	2,50	0,60	0,20	0,30
Paprika groene rauw	19,00	2,50	0,80	0,10	2,50
Kool boeren- diepvries gekookt	37,00	2,50	2,00	1,60	2,50
Kousenband gekookt	29,00	2,50	2,70	0,20	3,50
Groenten rauw gem	20,00	2,50	1,00	0,40	1,30
Groente roerbak- Champignon gekookt	25,00	2,60	1,90	0,30	1,90
Augurk zoetzuur Na-	17,00	2,80	1,10	0,00	0,90
Groente roerbak- Oosterse gekookt	22,00	2,80	1,00	0,20	2,30
Tomaat gewoon rauw	20,00	2,90	0,70	0,40	1,30
Tomaat gewoon gekookt	23,00	2,90	0,70	0,70	1,30
Bonen sperzie- blik/glas	26,00	2,90	1,60	0,30	2,60
Tomaat vlees- gekookt	22,00	2,90	0,70	0,50	1,30
Tomaat gekookt gem	22,00	2,90	0,70	0,60	1,30
Asperge witte rauw	19,00	3,00	1,00	0,00	1,70
Aubergine rauw	20,00	3,00	1,00	0,00	2,00
Aubergine gekookt	21,00	3,00	1,00	0,00	2,50
Kool bloem- rauw	25,00	3,00	1,90	0,20	2,20
Komkommer gekookt	17,00	3,00	1,00	0,00	0,30
Kool rode rauw	27,00	3,00	2,00	0,00	3,60
Kool rode gekookt	23,00	3,00	1,30	0,00	2,90
Snijbiet gekookt	29,00	3,00	3,00	0,00	2,50
Snijbiet rauw	29,00	3,00	3,00	0,00	2,50
Asperge witte gekookt	18,00	3,00	1,00	0,00	1,20
Groente soep- diepvries onbereid	25,00	3,00	2,00	0,00	2,60
Ui zilver- zoetzuur Na- glas	21,00	3,00	1,00	0,00	2,70
Ui zilver- zoetzuur z suiker glas	21,00	3,00	1,00	0,00	2,70
Tomaat tros- rauw	22,00	3,00	0,70	0,50	1,20
Tomaat rauw gem	23,00	3,00	0,70	0,50	1,40
Tauge rauw	25,00	3,20	2,20	0,10	1,20
Amsoi rauw	32,00	3,20	2,50	0,30	3,20
Groente roerbak- Hollandse gekookt	26,00	3,20	1,60	0,30	2,30
Prei rauw	28,00	3,50	1,50	0,20	3,00
Groenten gekookt gem	30,00	3,50	1,80	0,50	2,40
Ui sla- gekookt	26,00	3,50	1,20	0,30	2,30
Bonen snij- diepvries onbereid	28,00	3,60	1,90	0,10	2,70

Tomaat in blik	24,00	3,70	1,10	0,40	0,70
Paprika rauw gem	24,00	3,80	0,80	0,10	2,10
Tafelzuur tursu Turks	24,00	3,90	0,60	0,00	2,90
Tomaat kers- rauw	30,00	3,90	0,90	0,80	1,90
Paprika gele rauw	25,00	3,90	0,70	0,20	2,50
Groente roerbak- Italiaanse gekookt	27,00	3,90	1,10	0,30	2,10
Koolrabi gekookt	28,00	4,00	2,00	0,00	2,00
Kool spits- rauw	42,00	4,00	3,00	1,00	2,50
Bonen tuin- rauw	51,00	4,00	5,00	0,00	7,30
Kool witte rauw	30,00	4,00	2,00	0,00	2,80
Radijs rauw	22,00	4,00	1,00	0,00	0,90
Koolrabi rauw	30,00	4,00	2,00	0,00	2,80
Bonen tuin- gekookt	45,00	4,00	5,00	0,00	4,70
Kool groene rauw	36,00	4,10	2,40	0,20	4,10
Peper Spaanse rauw	30,00	4,20	1,80	0,30	1,80
Ui sla- rauw	31,00	4,20	1,50	0,40	2,40
Paprika rode rauw	25,00	4,30	0,80	0,10	1,80
Paprika gekookt gem	26,00	4,40	0,80	0,10	1,90
Groente soep- rauw	32,00	4,60	1,40	0,20	3,20
Biet rode gekookt	30,00	4,60	1,20	0,10	2,90
Paprika gele gekookt	27,00	4,60	0,80	0,10	2,20
Groente soep- gekookt	31,00	4,60	1,10	0,30	2,80
Paprika oranje rauw	28,00	4,70	0,80	0,30	1,70
Wortel bospeen gekookt	30,00	4,80	0,80	0,20	2,70
Kappertjes	43,00	4,90	2,40	0,90	3,20
Selderij knol- gekookt	38,00	5,00	2,00	0,00	4,90
Peultjes rauw	33,00	5,00	2,00	0,00	2,50
Rammenas rauw	30,00	5,00	2,00	0,00	1,00
Selderij knol- rauw	38,00	5,00	2,00	0,00	4,90
Koolraap rauw	30,00	5,00	0,70	0,10	3,00
Spinazie a la creme diepvries gekookt	69,00	5,00	3,00	3,80	1,30
Dagoeblad rauw	34,00	5,00	3,00	0,00	1,10
Kaisoi rauw	32,00	5,00	3,00	0,00	0,10
Peultjes gekookt	33,00	5,00	2,00	0,00	2,50
Wortel bospeen rauw	31,00	5,00	0,90	0,30	2,50
Paprika rode gekookt	28,00	5,10	0,90	0,10	1,70
Wortel gekookt gem	32,00	5,20	0,70	0,30	2,90
Wortel rauw gem	33,00	5,30	0,70	0,30	2,90
Augurk zoetzuur	27,00	5,30	0,80	0,00	0,90
Wortel blik/glas	29,00	5,30	0,70	0,20	1,80

Bonen sperzie- diepvries gekookt	34,00	5,40	1,80	0,10	2,10
Ui gebakken	58,00	5,40	1,30	3,00	2,20
Spruitjes gekookt	47,00	5,60	2,30	0,70	4,50
Spruitjes rauw	46,00	5,60	2,30	0,70	4,10
Spruitjes diepvries gekookt	47,00	5,60	2,30	0,70	4,50
Wortel winterpeen gekookt	34,00	5,60	0,60	0,30	3,10
Wortel winterpeen rauw	34,00	5,70	0,60	0,30	3,30
Koolraap gekookt	33,00	5,80	0,70	0,10	3,00
Biet rode rauw	38,00	6,00	1,70	0,10	2,90
Antroewa rauw	30,00	6,00	1,00	0,00	1,20
Poeng rauw	31,00	6,00	1,00	0,00	1,50
Bamboespruiten blik/glas	33,00	6,00	2,00	0,00	0,50
Ui rauw	37,00	6,30	1,30	0,20	2,70
Ui gekookt	35,00	6,30	1,00	0,20	2,20
Tomaat gezeefd pak	39,00	6,30	1,80	0,30	2,00
Doperwten extra fijn Na- blik/glas	51,00	6,50	4,00	0,00	4,70
Ui zilver- zoetzuur glas	34,00	6,90	0,60	0,10	1,40
Doperwten m wortelen blik/glas	56,00	7,00	3,40	0,50	4,80
Agoemawiwiri rauw	60,00	7,00	5,00	1,00	1,40
Klaroen rauw	56,00	7,00	4,00	1,00	1,50
Kousenband rauw	43,00	7,00	3,00	0,00	1,30
Doperwten m wortelen diepvries onbereid	58,00	7,10	3,80	0,40	5,20
Groente zoetzuur atjar tjampoer glas	42,00	7,60	1,00	0,20	2,40
Biet rode zoetzuur glas	37,00	7,60	0,50	0,10	1,80
Kool rode blik/glas	40,00	7,90	0,80	0,20	2,00
Sla mol- rauw	55,00	8,00	3,00	1,00	1,20
Kool rode m appeltjes huishoudelijk bereid	52,00	8,30	0,90	1,10	2,40
Bonen tuin- blik/glas	73,00	8,50	5,80	0,60	5,30
Bonen tuin- diepvries onbereid	87,00	9,30	7,50	0,60	7,30
Tomaat gedroogd in olie blik/glas, uitgelekt	197,00	9,40	4,40	14,00	8,00
Artisjok rauw	49,00	9,50	2,00	0,00	1,50
Babyvoeding groente 4 mnd	50,00	9,70	1,30	0,20	2,30
Doperwten zeer fijn/extra fijn blik/glas	78,00	9,90	5,60	0,80	4,50
Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	59,00	9,90	1,10	1,00	2,90
Doperwten rauw	65,00	10,00	4,00	0,00	4,70
Doperwten gekookt	69,00	11,00	4,00	0,00	4,50
Pastinaak rauw	71,00	11,00	1,80	1,10	4,90
Pastinaak gekookt	70,00	11,40	1,60	1,20	3,60
Mais suiker- gekookt	74,00	11,60	2,50	1,40	2,50
Kool rode m appeltjes blik/glas	58,00	11,90	0,80	0,30	2,20

Groentemix Mexico Melange diepvries onbereid	85,00	12,00	4,50	0,90	5,30
Doperwten middelfijn blik/glas	94,00	14,00	5,00	1,00	4,50
Doperwten diepvries gekookt	92,00	14,80	6,00	0,00	4,50
Mais blik/glas	91,00	14,80	2,90	1,50	3,20
Schorseneren rauw	76,00	15,00	1,00	1,00	1,70
Puree tomaten- geconcentreerd blik	87,00	15,50	4,50	spoor	3,70
Schorseneren gekookt	84,00	17,00	1,00	1,00	1,70
Rabarbermoes m suiker	80,00	19,00	0,00	0,00	2,00
Tomaat zongedroogd	331,00	55,80	14,10	3,00	12,30