

- 🔖 Groente A-Z
- 🔖 Groente oplopend
- 🔖 Kaas A-Z
- 🔖 Kaas oplopend
- 🔖 Zuivel A-Z
- 🔖 Zuivel oplopend
- 🔖 Vlees A-Z
- 🔖 Vlees oplopend
- 🔖 Vlees- en zuivelvervangers A-Z
- 🔖 Vlees- en zuivelvervangers
- 🔖 Fruit A-Z
- 🔖 Fruit oplopend
- 🔖 Noten A-Z
- 🔖 Noten oplopend
- 🔖 Kruidenrij A-Z
- 🔖 Kruidenrij - oplopend

 Koolhydraatarm
recept.nl

Groente A-Z

Per 100 gram product – bron: Nevo-online

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
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

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

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Kaas 10+	187,00	0,20	32,20	6,40	0,00
Kaas 20+ Leidse/Friese nagel-	240,00	0,00	33,10	11,90	0,00
Kaas 20+ Na-	264,00	0,00	36,70	13,00	0,00
Kaas 30+ belegen	306,00	0,00	31,90	19,80	0,00
Kaas 30+ gem	289,00	0,00	30,40	18,50	0,00
Kaas 30+ jong	280,00	0,00	30,10	17,70	0,00
Kaas 30+ jong belegen	278,00	0,00	29,30	17,90	0,00
Kaas 30+ minder zout belegen	282,00	0,00	29,90	18,00	0,00
Kaas 30+ minder zout gem	273,00	0,00	28,60	17,60	0,00
Kaas 30+ minder zout jong	259,00	0,00	26,70	16,90	0,00
Kaas 30+ minder zout jong belegen	277,00	0,00	28,90	17,90	0,00
Kaas 30+ oud	307,00	0,00	31,70	20,00	0,00
Kaas 40+ Leidse/Friese nagel-	341,00	0,00	27,30	25,70	0,00
Kaas 40+ Na-	339,00	0,00	29,40	24,60	0,00
Kaas 45+	357,00	0,00	25,40	27,30	0,00
Kaas 48+ minder zout belegen	384,00	0,00	25,00	31,60	0,00
Kaas 48+ minder zout gem	381,00	0,00	24,10	31,30	0,00
Kaas 48+ minder zout jong	370,00	0,00	23,10	30,80	0,00
Kaas 48+ minder zout jong belegen	379,00	0,00	24,20	31,40	0,00
Kaas 48+ Na-	381,00	0,00	26,10	30,70	0,00
Kaas 50+	380,00	0,00	22,90	32,10	0,00
Kaas Bel Paese	374,00	0,10	25,40	30,20	0,00
Kaas blauwschimmel Bluefort	405,00	0,00	17,90	37,00	0,00
Kaas blauwschimmel Gorgonzola	359,00	0,10	19,40	31,20	0,00
Kaas blauwschimmel Roquefort	357,00	0,00	19,00	31,00	0,00
Kaas Brie 50+	318,00	0,00	23,00	25,10	0,00
Kaas Brie 60+	369,00	1,00	17,00	33,00	0,00
Kaas Camembert 30+	223,00	0,00	24,00	14,00	0,00
Kaas Camembert 45+	306,00	0,00	25,00	22,80	0,00
Kaas Cheddar	415,00	0,10	25,50	34,40	0,00
Kaas Edammer 40+	324,00	0,00	25,50	24,30	0,00
Kaas Emmentaler	387,00	0,00	29,00	30,00	0,00
Kaas gaten- Hollandse 45+	370,00	0,00	27,60	28,50	0,00
Kaas geiten- hard	396,00	0,10	22,40	32,50	0,00
Kaas geiten- verse	207,00	1,00	13,40	16,60	0,00
Kaas Goudse 48+ belegen	377,00	0,00	22,50	30,80	0,00
Kaas Goudse 48+ gem	369,00	0,00	22,90	30,50	0,00
Kaas Goudse 48+ jong	364,00	0,00	22,80	29,60	0,00
Kaas Goudse 48+ jong belegen	370,00	0,00	22,70	29,90	0,00
Kaas Goudse 48+ oud	414,00	0,10	24,60	33,70	0,00
Kaas Gruyere	433,00	1,40	29,00	34,50	0,00

Kaas Heks'n-	356,00	9,70	1,90	34,30	0,40
Kaas huttenkase	92,00	2,30	11,20	3,90	0,00
Kaas Kernhemmer 60+	443,00	0,00	18,60	40,60	0,00
Kaas Limburgse	283,00	2,00	21,00	21,00	0,00
Kaas Mascarpone	455,00	0,30	7,60	47,00	0,00
Kaas Mozzarella gemaakt van koemelk	253,00	0,70	18,70	19,50	0,00
Kaas Old Amsterdam 48+	382,00	0,00	24,20	31,40	0,00
Kaas Parmezaanse	404,00	0,00	40,00	27,00	0,00
Kaas Rambol	294,00	2,70	13,50	25,10	0,70
Kaas rauwmelkse 48+	392,00	0,00	26,00	32,00	0,00
Kaas Ricotta	141,00	3,90	8,00	10,30	0,00
Kaas rook- 45+	331,00	1,80	21,20	26,20	0,10
Kaas room- met kruiden 25-30 g vet	291,00	3,40	5,30	28,40	0,00
Kaas room- zachte Boursin	411,00	3,00	7,50	41,00	0,00
Kaas room- zachte Mon Chou	316,00	2,40	6,80	31,00	0,00
Kaas room- zachte Paturain	354,00	2,30	7,00	35,30	0,00
Kaas Saint Paulin/Port Salut	341,00	0,00	21,50	28,20	0,00
Kaas schapen- vers	238,00	0,00	17,00	18,80	0,00
Kaas schapen-/geiten- Turkse 50+ blik	297,00	0,10	15,50	26,10	0,00
Kaas smeer- 15+ Balans ERU	132,00	3,30	17,30	5,50	0,00
Kaas smeer- 20+	137,00	1,70	17,20	6,80	0,00
Kaas smeer- 40+	227,00	2,00	16,00	17,00	0,00
Kaas smeer- 45+	231,00	1,00	14,30	18,90	0,00
Kaas smeer- 60+ Kiri	330,00	2,00	8,50	32,00	0,00
Kaas smeer- kids ERU	177,00	2,30	15,00	12,00	0,00
Kaas smeer- volvet 48+	263,00	2,50	13,30	21,90	0,50
Kaas Stilton	388,00	0,10	21,30	33,40	0,00
Kaas strooi- Zwitserse	228,00	0,00	55,00	0,70	0,00
Kaas Turkse 60+ obv koemelk blik	287,00	0,40	12,70	26,00	0,00
Kaas verse light 8% vet	132,00	2,50	11,30	8,50	0,00
Kaas witte 45+	247,00	0,60	17,10	19,60	0,00
Kaasproduct m plantaardige vetten Kees extra gerijpt	403,00	0,00	31,00	31,00	0,00
Kaasproduct m plantaardige vetten Kees gerijpt	387,00	0,00	29,00	30,10	0,00
Zuivelspread naturel/kruiden	248,00	3,10	5,10	23,90	0,10
Zuivelspread naturel/kruiden light	175,00	4,20	8,10	13,80	0,30

Kaas oplopend**Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Kaas 20+ Leidse/Friese nagel-	240,00	0,00	33,10	11,90	0,00
Kaas 20+ Na-	264,00	0,00	36,70	13,00	0,00
Kaas 30+ belegen	306,00	0,00	31,90	19,80	0,00
Kaas 30+ gem	289,00	0,00	30,40	18,50	0,00
Kaas 30+ jong	280,00	0,00	30,10	17,70	0,00
Kaas 30+ jong belegen	278,00	0,00	29,30	17,90	0,00
Kaas 30+ minder zout belegen	282,00	0,00	29,90	18,00	0,00
Kaas 30+ minder zout gem	273,00	0,00	28,60	17,60	0,00
Kaas 30+ minder zout jong	259,00	0,00	26,70	16,90	0,00
Kaas 30+ minder zout jong belegen	277,00	0,00	28,90	17,90	0,00
Kaas 30+ oud	307,00	0,00	31,70	20,00	0,00
Kaas 40+ Leidse/Friese nagel-	341,00	0,00	27,30	25,70	0,00
Kaas 40+ Na-	339,00	0,00	29,40	24,60	0,00
Kaas 45+	357,00	0,00	25,40	27,30	0,00
Kaas 48+ minder zout belegen	384,00	0,00	25,00	31,60	0,00
Kaas 48+ minder zout gem	381,00	0,00	24,10	31,30	0,00
Kaas 48+ minder zout jong	370,00	0,00	23,10	30,80	0,00
Kaas 48+ minder zout jong belegen	379,00	0,00	24,20	31,40	0,00
Kaas 48+ Na-	381,00	0,00	26,10	30,70	0,00
Kaas 50+	380,00	0,00	22,90	32,10	0,00
Kaas blauwschimmel Bluefort	405,00	0,00	17,90	37,00	0,00
Kaas blauwschimmel Roquefort	357,00	0,00	19,00	31,00	0,00
Kaas Brie 50+	318,00	0,00	23,00	25,10	0,00
Kaas Camembert 30+	223,00	0,00	24,00	14,00	0,00
Kaas Camembert 45+	306,00	0,00	25,00	22,80	0,00
Kaas Edammer 40+	324,00	0,00	25,50	24,30	0,00
Kaas Emmentaler	387,00	0,00	29,00	30,00	0,00
Kaas gaten- Hollandse 45+	370,00	0,00	27,60	28,50	0,00
Kaas Goudse 48+ belegen	377,00	0,00	22,50	30,80	0,00
Kaas Goudse 48+ gem	369,00	0,00	22,90	30,50	0,00
Kaas Goudse 48+ jong	364,00	0,00	22,80	29,60	0,00
Kaas Goudse 48+ jong belegen	370,00	0,00	22,70	29,90	0,00
Kaas Kernhemmer 60+	443,00	0,00	18,60	40,60	0,00
Kaas Old Amsterdam 48+	382,00	0,00	24,20	31,40	0,00
Kaas Parmezaanse	404,00	0,00	40,00	27,00	0,00
Kaas rauwmelkse 48+	392,00	0,00	26,00	32,00	0,00
Kaas Saint Paulin/Port Salut	341,00	0,00	21,50	28,20	0,00
Kaas schapen- vers	238,00	0,00	17,00	18,80	0,00
Kaas strooi- Zwitserse	228,00	0,00	55,00	0,70	0,00
Kaasproduct m plantaardige vetten Kees extra gerijpt	403,00	0,00	31,00	31,00	0,00
Kaasproduct m plantaardige vetten Kees gerijpt	387,00	0,00	29,00	30,10	0,00

Kaas Bel Paese	374,00	0,10	25,40	30,20	0,00
Kaas blauwschimmel Gorgonzola	359,00	0,10	19,40	31,20	0,00
Kaas Cheddar	415,00	0,10	25,50	34,40	0,00
Kaas geiten- hard	396,00	0,10	22,40	32,50	0,00
Kaas Goudse 48+ oud	414,00	0,10	24,60	33,70	0,00
Kaas schapen-/geiten- Turkse 50+ blik	297,00	0,10	15,50	26,10	0,00
Kaas Stilton	388,00	0,10	21,30	33,40	0,00
Kaas 10+	187,00	0,20	32,20	6,40	0,00
Kaas Mascarpone	455,00	0,30	7,60	47,00	0,00
Kaas Turkse 60+ obv koemelk blik	287,00	0,40	12,70	26,00	0,00
Kaas witte 45+	247,00	0,60	17,10	19,60	0,00
Kaas Mozzarella gemaakt van koemelk	253,00	0,70	18,70	19,50	0,00
Kaas Brie 60+	369,00	1,00	17,00	33,00	0,00
Kaas geiten- verse	207,00	1,00	13,40	16,60	0,00
Kaas smeer- 45+	231,00	1,00	14,30	18,90	0,00
Kaas Gruyere	433,00	1,40	29,00	34,50	0,00
Kaas smeer- 20+	137,00	1,70	17,20	6,80	0,00
Kaas rook- 45+	331,00	1,80	21,20	26,20	0,10
Kaas Limburgse	283,00	2,00	21,00	21,00	0,00
Kaas smeer- 40+	227,00	2,00	16,00	17,00	0,00
Kaas smeer- 60+ Kiri	330,00	2,00	8,50	32,00	0,00
Kaas huttenkase	92,00	2,30	11,20	3,90	0,00
Kaas room- zachte Paturain	354,00	2,30	7,00	35,30	0,00
Kaas smeer- kids ERU	177,00	2,30	15,00	12,00	0,00
Kaas room- zachte Mon Chou	316,00	2,40	6,80	31,00	0,00
Kaas smeer- volvet 48+	263,00	2,50	13,30	21,90	0,50
Kaas verse light 8% vet	132,00	2,50	11,30	8,50	0,00
Kaas Rambol	294,00	2,70	13,50	25,10	0,70
Kaas room- zachte Boursin	411,00	3,00	7,50	41,00	0,00
Zuivelspread naturel/kruiden	248,00	3,10	5,10	23,90	0,10
Kaas smeer- 15+ Balans ERU	132,00	3,30	17,30	5,50	0,00
Kaas room- met kruiden 25-30 g vet	291,00	3,40	5,30	28,40	0,00
Kaas Ricotta	141,00	3,90	8,00	10,30	0,00
Zuivelspread naturel/kruiden light	175,00	4,20	8,10	13,80	0,30
Kaas Heks'n-	356,00	9,70	1,90	34,30	0,40

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

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Biest	77,00	4,00	4,00	5,00	0,00
Crème fraîche	294,00	2,90	2,50	30,00	0,00
Crème fraîche halfvol	163,00	4,00	3,10	15,00	0,00
Drinkontbijt Goede Morgen Vifit	55,00	7,90	3,40	0,80	1,10
Hangop van karnemelk	63,00	3,50	10,00	1,00	0,00
IJs room- met karamel en noten	233,00	29,30	3,10	11,40	0,30
IJs room/vanille-	205,00	23,20	3,10	11,00	0,30
IJs room/vanille- cornet	282,00	33,00	4,00	14,50	1,50
IJs room/vanille- m chocoladecoating	304,00	29,00	3,50	19,00	1,50
IJs room/vanille- m fruitcoating	141,00	23,50	2,20	4,10	0,50
IJs stracciatella-	237,00	25,50	3,40	13,30	1,00
Kefir	40,00	3,10	3,50	1,50	0,00
Krentjebrij Bessola	73,00	17,00	0,50	0,10	1,00
Kwark halfvolle	77,00	4,00	7,50	3,20	0,00
Kwark magere	58,00	4,90	8,50	0,30	0,00
Kwark magere m vruchten/vanille m zoetst Optimel	43,00	5,00	5,60	0,00	0,10
Kwark volle	129,00	4,40	7,00	9,00	0,00
Kwark vruchten- Danootje	105,00	13,00	6,60	2,90	0,10
Kwark vruchten- magere	87,00	13,80	6,90	0,20	0,10
Kwark vruchten- volle	134,00	15,20	5,60	5,40	0,20
Kwark vruchten-/vanille- halfvolle	130,00	17,40	5,60	3,90	0,20
Kwarkyoghurt m vruchten	90,00	15,00	4,00	1,50	0,10
Melk chocolade- automaat	66,00	10,80	3,00	1,00	1,20
Melk chocolade- halfvolle	77,00	12,30	3,30	1,60	0,50
Melk chocolade- halfvolle m zoetstof m inuline	56,00	5,30	3,50	1,80	2,10
Melk chocolade- m hv melk en gezoete cacao-poeder	78,00	12,20	3,50	1,60	0,60
Melk chocolade- m zoetstof Optimel	42,00	5,50	3,90	0,00	2,20
Melk chocolade- magere	62,00	11,40	3,40	0,30	0,50
Melk chocolade- volle	89,00	12,00	3,50	2,90	0,50
Melk geiten- volle	68,00	4,50	3,50	4,00	0,00
Melk halfvolle	45,00	4,70	3,40	1,40	0,00
Melk halfvolle lactosevrij	40,00	3,00	3,60	1,50	0,00
Melk halfvolle verrijkt m calcium	49,00	5,10	3,80	1,50	0,00
Melk karne-	30,00	3,60	3,00	0,20	0,00
Melk karne- m vruchten	51,00	8,20	3,30	0,50	0,00
Melk koffie- Balance	61,00	4,60	10,60	0,00	0,00
Melk koffie- Becel	112,00	11,00	7,10	4,40	0,00
Melk koffie- halfvolle	109,00	12,00	6,10	4,10	0,00
Melk koffie- magere	61,00	4,60	10,50	0,10	0,00
Melk koffie- volle	151,00	11,20	7,70	8,40	0,00
Melk magere	35,00	4,90	3,70	0,10	0,00

Melk magere gecondenseerd m suiker blik	280,00	61,00	9,00	0,00	0,00
Melk moeder-	68,00	7,00	1,00	4,00	0,00
Melk rauwe	71,00	4,40	3,40	4,40	0,00
Melk volle	61,00	4,50	3,30	3,40	0,00
Melk volle gecondenseerd m suiker blik	349,00	56,80	8,80	9,60	0,00
Melkdrink Yakult light	59,00	10,20	1,40	0,00	1,80
Melkdrink Yakult original	66,00	14,70	1,40	0,00	0,00
Melkdrink Yakult plus	68,00	10,80	1,30	0,00	3,20
Melkpoeder magere	357,00	51,00	36,00	1,00	0,00
Melkpoeder volle	504,00	35,00	27,10	28,40	0,00
Milkshake m vers fruit	96,00	17,00	2,40	1,90	0,40
Mousse chocolade- huishoudelijk bereid	301,00	27,40	8,90	16,80	2,60
Mousse chocolade- light	123,00	15,00	4,50	5,00	0,00
Pap Bambix kant-en-klaar papje	61,00	7,60	3,00	2,00	0,50
Pap griesmeel-	93,00	14,00	3,00	2,90	0,10
Pap havermout- bereid m hv melk ongezoet	69,00	8,80	4,10	1,90	0,50
Pap havermout- bereid m volle melk ongezoet	85,00	8,60	4,00	3,70	0,50
Pap karnemelkse bloem-	52,00	7,80	3,70	0,50	0,10
Pap karnemelkse gorte-	51,00	8,10	3,60	0,50	0,30
Pap lammetjes- bereid m volle melk	85,00	9,80	4,00	3,20	0,30
Pap Nestle Pyjamapapje kant-en-klaar	84,00	12,30	2,40	2,80	0,30
Pap rijste-	86,00	12,00	3,10	2,90	0,10
Pudding amandel- m kersensaus	107,00	19,80	2,70	1,90	0,00
Pudding chipolata-	231,00	24,10	4,30	12,40	0,30
Pudding chocolade-	123,00	18,90	3,70	3,30	1,30
Pudding chocolade- m roomsaus	122,00	18,30	3,90	3,50	0,60
Pudding frambozen- m rode bessensaus	113,00	20,20	3,20	2,10	0,00
Pudding gelatine-	59,00	13,00	1,80	0,00	0,00
Pudding griesmeel- m rode bessensaus	122,00	22,90	2,70	2,10	0,10
Pudding karamel-	119,00	22,40	2,80	2,00	0,00
Pudding light	83,00	14,50	3,50	1,20	0,00
Pudding luchtige	184,00	21,70	4,10	8,90	0,30
Pudding vanille-	116,00	17,40	3,90	3,50	0,00
Pudding vanille- m aardbeiensaus	115,00	19,60	4,10	2,20	0,00
Room banketbakkers-	143,00	22,90	3,70	4,00	0,20
Room koffie-	210,00	3,80	3,30	20,20	0,00
Room kook-	212,00	5,00	2,40	20,20	0,10
Room kook- Blue Band Finesse voor koken	160,00	4,00	2,00	15,00	0,30
Room kook- light	101,00	5,80	3,20	7,20	0,00
Room slag- geklopt m suiker	351,00	16,40	2,00	30,80	0,00
Room slag- onbereid	343,00	3,00	2,40	35,70	0,00
Room slank- 25% vet onbereid	253,00	4,00	3,00	25,00	0,00
Room spuitbus m suiker	305,00	11,00	2,30	28,00	0,00

Room spuitbus minder vet m suiker	225,00	11,30	2,50	18,90	0,00
Room spuitbus minder vet m zoetstof	151,00	4,00	2,50	12,00	0,00
Room zure	197,00	3,10	3,00	19,20	0,00
Tiramisu	254,00	35,60	4,00	10,10	1,70
Toetje m room	106,00	16,00	2,50	3,50	0,00
Vla chocolade- magere	78,00	15,50	3,30	0,20	0,60
Vla chocolade- volle	100,00	15,80	2,50	2,80	0,60
Vla halfvolle alle smaken	87,00	16,30	2,00	1,50	0,20
Vla magere m zoetstof Optimel	48,00	8,50	3,50	0,00	0,20
Vla slagroom-	128,00	16,10	3,00	5,70	0,00
Vla vanille- magere	67,00	13,00	3,50	0,10	0,00
Vla vanille- volle	93,00	14,60	2,20	2,80	0,20
Vla volle overige smaken	95,00	15,20	2,10	2,90	0,10
Vla zacht & luchtig Campina	95,00	10,30	1,90	5,10	0,20
Vlaflip	87,00	13,00	4,00	2,00	0,00
Vlaflip dubbel- Campina	98,00	15,60	2,60	2,70	0,30
Yoghurt 0% vet m vruchten Activia	57,00	9,20	4,70	0,10	0,20
Yoghurt Bulgaarse magere	53,00	6,00	6,00	0,50	0,00
Yoghurt Bulgaarse volle	87,00	6,00	5,10	4,50	0,00
Yoghurt Griekse volle	125,00	3,60	4,70	10,00	0,00
Yoghurt halfvolle	50,00	4,30	4,20	1,50	0,00
Yoghurt halfvolle lactosevrij	40,00	2,00	4,50	1,50	0,00
Yoghurt halfvolle m vruchten	85,00	13,30	4,00	1,50	0,10
Yoghurt halfvolle Vifit naturel	53,00	4,10	5,70	1,50	0,00
Yoghurt magere	37,00	4,00	4,10	0,20	0,00
Yoghurt magere m vruchten	73,00	14,20	3,40	0,00	0,10
Yoghurt magere m vruchten m zoetstoffen	36,00	5,00	4,00	0,00	0,00
Yoghurt magere m vruchten/vanille m zoetst Optimel	35,00	5,40	3,40	0,00	0,10
Yoghurt room- m vruchten	141,00	14,20	2,80	7,90	0,90
Yoghurt Turkse 10% vet	117,00	3,10	3,50	10,10	0,00
Yoghurt Turkse 4% vet	67,00	3,30	3,90	4,20	0,00
Yoghurt vanille- halfvolle	78,00	13,00	3,00	1,50	0,00
Yoghurt volle	58,00	3,40	3,80	2,90	0,00
Yoghurt volle m granen/muesli Activia	110,00	14,20	3,80	3,80	2,10
Yoghurt volle m vruchten	107,00	15,20	4,30	3,00	0,10
Yoghurt volle m vruchten/vanille Activia	97,00	13,20	3,60	3,20	0,20
Yoghurt volle naturel Activia	69,00	5,40	4,10	3,40	0,00
Yoghurt volle stracciatella	132,00	17,60	3,20	5,30	0,10
Yoghurtdrank	57,00	11,90	1,80	0,10	0,40
Yoghurtdrank Actimel naturel	68,00	10,50	2,80	1,60	0,00
Yoghurtdrank Actimel vruchten	73,00	12,10	2,70	1,50	0,40
Yoghurtdrank Activia Start	72,00	11,40	2,90	1,50	0,50
Yoghurtdrank Ayran Turks	35,00	2,00	2,30	1,80	0,00

Yoghurtdrank Becel pro-activ	46,00	5,00	2,50	1,50	1,00
Yoghurtdrank Fristi	40,00	8,20	1,80	0,00	0,20
Yoghurtdrank m zoetstof	30,00	4,40	3,10	0,00	0,00
Yoghurtdrank m zoetstof Fristi	29,00	4,00	2,30	0,00	2,10
Yoghurtdrank m zoetstof verrijkt m calcium	24,00	3,70	1,90	0,10	0,20
Yoghurtdrank Topvit m zoetstof	25,00	3,20	2,90	0,10	0,00
Yoghurtdrank verrijkt met calcium	56,00	11,60	2,00	0,10	0,30
Yoghurtdrank Vifit vruchten	55,00	8,30	3,10	0,80	1,00
Yoghurtsnack Breaker	104,00	14,80	3,20	3,50	0,30
Zuiveldrank Fruitmelk Campina	54,00	9,20	3,30	0,50	0,00
Zuiveldrank Milk&Fruit original	56,00	12,00	2,00	0,00	0,00

Zuivel oplopend**Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Yoghurtdrank Ayran Turks	35,00	2,00	2,30	1,80	0,00
Yoghurt halfvolle lactosevrij	40,00	2,00	4,50	1,50	0,00
Crème fraîche	294,00	2,90	2,50	30,00	0,00
Room slag- onbereid	343,00	3,00	2,40	35,70	0,00
Melk halfvolle lactosevrij	40,00	3,00	3,60	1,50	0,00
Room zure	197,00	3,10	3,00	19,20	0,00
Kefir	40,00	3,10	3,50	1,50	0,00
Yoghurt Turkse 10% vet	117,00	3,10	3,50	10,10	0,00
Yoghurtdrank Topvit m zoetstof	25,00	3,20	2,90	0,10	0,00
Yoghurt Turkse 4% vet	67,00	3,30	3,90	4,20	0,00
Yoghurt volle	58,00	3,40	3,80	2,90	0,00
Hangop van karnemelk	63,00	3,50	10,00	1,00	0,00
Melk karne-	30,00	3,60	3,00	0,20	0,00
Yoghurt Griekse volle	125,00	3,60	4,70	10,00	0,00
Yoghurtdrank m zoetstof verrijkt m calcium	24,00	3,70	1,90	0,10	0,20
Room koffie-	210,00	3,80	3,30	20,20	0,00
Yoghurt magere	37,00	4,00	4,10	0,20	0,00
Kwark halfvolle	77,00	4,00	7,50	3,20	0,00
Biest	77,00	4,00	4,00	5,00	0,00
Room slank- 25% vet onbereid	253,00	4,00	3,00	25,00	0,00
Yoghurtdrank m zoetstof Fristi	29,00	4,00	2,30	0,00	2,10
Crème fraîche halfvol	163,00	4,00	3,10	15,00	0,00
Room kook- Blue Band Finesse voor koken	160,00	4,00	2,00	15,00	0,30
Room spuitbus minder vet m zoetstof	151,00	4,00	2,50	12,00	0,00
Yoghurt halfvolle Vifit naturel	53,00	4,10	5,70	1,50	0,00
Yoghurt halfvolle	50,00	4,30	4,20	1,50	0,00
Melk rauwe	71,00	4,40	3,40	4,40	0,00
Kwark volle	129,00	4,40	7,00	9,00	0,00
Yoghurtdrank m zoetstof	30,00	4,40	3,10	0,00	0,00
Melk volle	61,00	4,50	3,30	3,40	0,00
Melk geiten- volle	68,00	4,50	3,50	4,00	0,00
Melk koffie- magere	61,00	4,60	10,50	0,10	0,00
Melk koffie- Balance	61,00	4,60	10,60	0,00	0,00
Melk halfvolle	45,00	4,70	3,40	1,40	0,00
Melk magere	35,00	4,90	3,70	0,10	0,00
Kwark magere	58,00	4,90	8,50	0,30	0,00
Kwark magere m vruchten/vanille m zoetst Optimel	43,00	5,00	5,60	0,00	0,10
Room kook-	212,00	5,00	2,40	20,20	0,10
Yoghurtdrank Becel pro-activ	46,00	5,00	2,50	1,50	1,00
Yoghurt magere m vruchten m zoetstoffen	36,00	5,00	4,00	0,00	0,00
Melk halfvolle verrijkt m calcium	49,00	5,10	3,80	1,50	0,00

Melk chocolade- halfvolle m zoetstof m inuline	56,00	5,30	3,50	1,80	2,10
Yoghurt magere m vruchten/vanille m zoetstf Optimel	35,00	5,40	3,40	0,00	0,10
Yoghurt volle naturel Activia	69,00	5,40	4,10	3,40	0,00
Melk chocolade- m zoetstof Optimel	42,00	5,50	3,90	0,00	2,20
Room kook- light	101,00	5,80	3,20	7,20	0,00
Yoghurt Bulgaarse volle	87,00	6,00	5,10	4,50	0,00
Yoghurt Bulgaarse magere	53,00	6,00	6,00	0,50	0,00
Melk moeder-	68,00	7,00	1,00	4,00	0,00
Pap Bambix kant-en-klaar papje	61,00	7,60	3,00	2,00	0,50
Pap karnemelkse bloem-	52,00	7,80	3,70	0,50	0,10
Drinkontbijt Goede Morgen Vifit	55,00	7,90	3,40	0,80	1,10
Pap karnemelkse gorte-	51,00	8,10	3,60	0,50	0,30
Melk karne- m vruchten	51,00	8,20	3,30	0,50	0,00
Yoghurtdrank Fristi	40,00	8,20	1,80	0,00	0,20
Yoghurtdrank Vifit vruchten	55,00	8,30	3,10	0,80	1,00
Vla magere m zoetstof Optimel	48,00	8,50	3,50	0,00	0,20
Pap haverhout- bereid m volle melk ongezoet	85,00	8,60	4,00	3,70	0,50
Pap haverhout- bereid m hv melk ongezoet	69,00	8,80	4,10	1,90	0,50
Zuiveldrank Fruitmelk Campina	54,00	9,20	3,30	0,50	0,00
Yoghurt 0% vet m vruchten Activia	57,00	9,20	4,70	0,10	0,20
Pap lammetjes- bereid m volle melk	85,00	9,80	4,00	3,20	0,30
Melkdrank Yakult light	59,00	10,20	1,40	0,00	1,80
Vla zacht & luchtig Campina	95,00	10,30	1,90	5,10	0,20
Yoghurtdrank Actimel naturel	68,00	10,50	2,80	1,60	0,00
Melk chocolade- automaat	66,00	10,80	3,00	1,00	1,20
Melkdrank Yakult plus	68,00	10,80	1,30	0,00	3,20
Melk koffie- Becel	112,00	11,00	7,10	4,40	0,00
Room spuitbus m suiker	305,00	11,00	2,30	28,00	0,00
Melk koffie- volle	151,00	11,20	7,70	8,40	0,00
Room spuitbus minder vet m suiker	225,00	11,30	2,50	18,90	0,00
Melk chocolade- magere	62,00	11,40	3,40	0,30	0,50
Yoghurtdrank Activia Start	72,00	11,40	2,90	1,50	0,50
Yoghurtdrank verrijkt met calcium	56,00	11,60	2,00	0,10	0,30
Yoghurtdrank	57,00	11,90	1,80	0,10	0,40
Melk chocolade- volle	89,00	12,00	3,50	2,90	0,50
Melk koffie- halfvolle	109,00	12,00	6,10	4,10	0,00
Pap rijste-	86,00	12,00	3,10	2,90	0,10
Zuiveldrank Milk&Fruit original	56,00	12,00	2,00	0,00	0,00
Yoghurtdrank Actimel vruchten	73,00	12,10	2,70	1,50	0,40
Melk chocolade- m hv melk en gezoete cacaopoeder	78,00	12,20	3,50	1,60	0,60
Melk chocolade- halfvolle	77,00	12,30	3,30	1,60	0,50
Pap Nestle Pyjamapapje kant-en-klaar	84,00	12,30	2,40	2,80	0,30
Vla vanille- magere	67,00	13,00	3,50	0,10	0,00

Yoghurt vanille- halfvolle	78,00	13,00	3,00	1,50	0,00
Kwark vruchten- Danootje	105,00	13,00	6,60	2,90	0,10
Pudding gelatine-	59,00	13,00	1,80	0,00	0,00
Vlaflip	87,00	13,00	4,00	2,00	0,00
Yoghurt volle m vruchten/vanille Activia	97,00	13,20	3,60	3,20	0,20
Yoghurt halfvolle m vruchten	85,00	13,30	4,00	1,50	0,10
Kwark vruchten- magere	87,00	13,80	6,90	0,20	0,10
Pap griesmeel-	93,00	14,00	3,00	2,90	0,10
Yoghurt magere m vruchten	73,00	14,20	3,40	0,00	0,10
Yoghurt room- m vruchten	141,00	14,20	2,80	7,90	0,90
Yoghurt volle m granen/muesli Activia	110,00	14,20	3,80	3,80	2,10
Pudding light	83,00	14,50	3,50	1,20	0,00
Vla vanille- volle	93,00	14,60	2,20	2,80	0,20
Melkdrank Yakult original	66,00	14,70	1,40	0,00	0,00
Yoghurtsnack Breaker	104,00	14,80	3,20	3,50	0,30
Kwarkyoghurt m vruchten	90,00	15,00	4,00	1,50	0,10
Mousse chocolade- light	123,00	15,00	4,50	5,00	0,00
Yoghurt volle m vruchten	107,00	15,20	4,30	3,00	0,10
Vla volle overige smaken	95,00	15,20	2,10	2,90	0,10
Kwark vruchten- volle	134,00	15,20	5,60	5,40	0,20
Vla chocolade- magere	78,00	15,50	3,30	0,20	0,60
Vlaflip dubbel- Campina	98,00	15,60	2,60	2,70	0,30
Vla chocolade- volle	100,00	15,80	2,50	2,80	0,60
Toetje m room	106,00	16,00	2,50	3,50	0,00
Vla slagroom-	128,00	16,10	3,00	5,70	0,00
Vla halfvolle alle smaken	87,00	16,30	2,00	1,50	0,20
Room slag- geklopt m suiker	351,00	16,40	2,00	30,80	0,00
Krentjebrij Bessola	73,00	17,00	0,50	0,10	1,00
Milkshake m vers fruit	96,00	17,00	2,40	1,90	0,40
Pudding vanille-	116,00	17,40	3,90	3,50	0,00
Kwark vruchten-/vanille- halfvolle	130,00	17,40	5,60	3,90	0,20
Yoghurt volle stracciatella	132,00	17,60	3,20	5,30	0,10
Pudding chocolade- m roomsaus	122,00	18,30	3,90	3,50	0,60
Pudding chocolade-	123,00	18,90	3,70	3,30	1,30
Pudding vanille- m aardbeiensaus	115,00	19,60	4,10	2,20	0,00
Pudding amandel- m kersensaus	107,00	19,80	2,70	1,90	0,00
Pudding frambozen- m rode bessensaus	113,00	20,20	3,20	2,10	0,00
Pudding luchtige	184,00	21,70	4,10	8,90	0,30
Pudding karamel-	119,00	22,40	2,80	2,00	0,00
Pudding griesmeel- m rode bessensaus	122,00	22,90	2,70	2,10	0,10
Room banketbakers-	143,00	22,90	3,70	4,00	0,20
IJs room/vanille-	205,00	23,20	3,10	11,00	0,30
IJs room/vanille- m fruitcoating	141,00	23,50	2,20	4,10	0,50

Pudding chipolata-	231,00	24,10	4,30	12,40	0,30
IJs stracciatella-	237,00	25,50	3,40	13,30	1,00
Mousse chocolade- huishoudelijk bereid	301,00	27,40	8,90	16,80	2,60
IJs room/vanille- m chocoladecoating	304,00	29,00	3,50	19,00	1,50
IJs room- met karamel en noten	233,00	29,30	3,10	11,40	0,30
IJs room/vanille- cornet	282,00	33,00	4,00	14,50	1,50
Melkpoeder volle	504,00	35,00	27,10	28,40	0,00
Tiramisu	254,00	35,60	4,00	10,10	1,70
Melkpoeder magere	357,00	51,00	36,00	1,00	0,00
Melk volle gecondenseerd m suiker blik	349,00	56,80	8,80	9,60	0,00
Melk magere gecondenseerd m suiker blik	280,00	61,00	9,00	0,00	0,00

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

Soort (rauw gewogen)	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
Eend m vel	388,00	0,00	13,10	37,30	0,00
Fazant	223,00	0,00	31,00	11,00	0,00
Gehakt hoh	233,00	0,30	19,20	17,20	0,30
Gehakt kalfs-	214,00	0,30	19,00	15,10	0,30
Gehakt kippen-	147,00	0,00	21,50	6,80	0,00
Gehakt lams-/schapen-	218,00	0,00	19,30	15,70	0,00
Gehakt mager runder-	182,00	0,30	20,00	11,10	0,50
Gehakt runder-	225,00	0,20	18,90	16,50	0,30
Gehakt runder- ambachtelijke slagerij	180,00	0,30	20,00	10,90	0,50
Gehakt varkens-	177,00	0,30	20,10	10,70	0,00
Geitenvlees gem	103,00	0,00	20,60	2,30	0,00
Haas	115,00	0,00	22,00	3,00	0,00
Hamburger	239,00	2,20	16,80	18,00	0,60
Kalfsbraadworst	217,00	0,50	17,20	16,10	0,50
Kalfsentrecote	150,00	0,00	21,40	7,20	0,00
Kalfsfricandeau	111,00	0,00	22,00	2,60	0,00
Kalfshersenen	108,00	0,00	9,00	8,00	0,00
Kalfslappen mager	104,00	0,00	21,80	1,90	0,00
Kalfsoester	108,00	0,00	22,90	1,90	0,00
Kalfsriblappen	167,00	0,00	20,60	9,40	0,00
Kalfsschenkel	112,00	0,00	21,30	2,90	0,00
Kalfsschnitzel ongepaneerd	104,00	0,00	22,40	1,60	0,00
Kalfssukadelappen	117,00	0,00	17,70	5,10	0,00
Kalfstong	168,00	0,00	17,60	10,90	0,00
Kalfsvleesreepjes	98,00	0,00	22,00	1,10	0,00
Kalfszwezerik	89,00	0,00	18,40	1,70	0,00
Kalkoen	141,00	0,00	21,80	6,00	0,00
Kalkoenfilet	110,00	0,00	24,80	1,20	0,00
Kip cordon bleu	151,00	4,50	22,10	4,90	0,30
Kip drumstick m vel	147,00	0,00	19,10	7,90	0,00
Kip m vel	218,00	0,00	18,30	16,00	0,00
Kip soep- m vel	247,00	0,00	19,00	19,00	0,00
Kip z vel	139,00	0,00	20,50	6,30	0,00
Kip/bout z vel gegrild	188,00	0,60	28,50	7,90	0,00
Kiprollade	175,00	0,20	20,60	10,30	0,00
Kipschnitzel gepaneerd	157,00	5,70	19,30	6,30	0,40
Kipschnitzel saté gepaneerd	211,00	16,80	15,10	8,90	1,70
Konijn tam	174,00	0,00	21,00	10,00	0,00
Konijn wild	125,00	0,00	20,00	5,00	0,00

Lamsbout	174,00	0,00	19,20	10,80	0,00
Lamskarbonade	223,00	0,00	19,20	16,30	0,00
Lamsschouder	187,00	0,00	20,00	11,90	0,00
Lamsvlees <10 g vet gem	158,00	0,00	20,70	8,30	0,00
Lamszadel	256,00	0,00	18,60	20,20	0,00
Lever kalfs-	108,00	2,00	17,70	3,30	0,00
Lever kippen-	128,00	1,00	19,10	5,40	0,00
Lever runder-	129,00	1,90	21,00	4,20	0,00
Lever varkens-	129,00	0,20	21,30	4,80	0,00
Nier lams-	91,00	0,00	17,00	2,60	0,00
Nier runder-	88,00	0,00	17,20	2,10	0,00
Nier varkens-	86,00	0,00	15,50	2,70	0,00
Paardenvlees	99,00	0,00	22,40	1,00	0,00
Patrijs	248,00	0,00	35,00	12,00	0,00
Ree wild	122,00	0,00	22,40	3,60	0,00
Runder doorregen lappen	147,00	0,00	20,60	7,20	0,00
Runder ribeye steak	170,00	0,00	21,20	9,40	0,00
Runder T-bone steak	189,00	0,00	22,00	11,20	0,00
Runderbaklappen	103,00	0,00	21,20	2,00	0,00
Runderbiefstuk	108,00	0,00	22,90	1,80	0,00
Runderbiefstuk van de haas	116,00	0,00	23,70	2,30	0,00
Runderborstlappen	152,00	0,00	22,30	7,00	0,00
Runderbraadworst	207,00	1,00	18,10	14,60	0,00
Runderentrecote	165,00	0,00	23,00	8,10	0,00
Runderklapstuk	137,00	0,00	19,80	6,40	0,00
Runderpoelet	106,00	0,00	22,10	2,00	0,00
Runderriblappen	166,00	0,00	20,10	9,50	0,00
Runderrollade	109,00	0,20	23,20	1,70	0,30
Runderrosbief	122,00	0,00	22,90	3,40	0,00
Runderschenkel	117,00	0,00	22,60	3,00	0,00
Rundersukadelappen	135,00	0,00	21,30	5,50	0,00
Rundertartaar	137,00	0,30	21,10	5,70	0,10
Rundertong	188,00	0,00	17,30	13,20	0,00
Rundvlees gezouten Surinaams	201,00	0,00	14,50	15,80	0,20
Rundvlees gezouten gedroogd Surinaams	305,00	0,00	65,00	5,00	0,00
Rundvlees gezouten gekookt Surinaams	271,00	0,00	27,40	17,90	0,00
Schapenvlees <10 g vet gem	160,00	0,00	20,50	8,70	0,00
Schapenvlees >10 g vet gem	293,00	0,00	17,00	25,00	0,00
Shoarmavlees varkens-	146,00	0,60	19,90	7,00	0,60
Soepballetjes blik	189,00	3,50	10,00	15,00	0,20
Spareribs varkens-	200,00	0,10	20,40	13,00	0,40
Spek rook- mager	325,00	0,00	15,30	29,40	0,00

Spek vers vet	678,00	0,00	5,00	73,20	0,00
Speklap	320,00	0,00	16,50	28,20	0,00
Struisvogelvlees	121,00	0,40	22,90	3,10	0,00
Varkens cordon bleu	154,00	5,90	20,50	5,30	0,40
Varkensbraadworst	226,00	0,60	16,80	17,20	0,30
Varkensfiletlappen	128,00	0,00	23,30	3,90	0,00
Varkensfricandeau	120,00	0,00	22,90	3,20	0,00
Varkenshaas	105,00	0,00	22,40	1,70	0,00
Varkenshaaskarbonade	156,00	0,00	23,20	7,00	0,00
Varkenshamlappen	114,00	0,00	22,20	2,80	0,00
Varkenshamschijf	191,00	0,00	19,80	12,40	0,00
Varkenskrabbetjes	250,00	0,00	18,30	19,60	0,00
Varkensoester	115,00	0,00	23,50	2,40	0,00
Varkenspoelet	123,00	0,00	21,50	4,10	0,00
Varkensribkarbonade	150,00	0,00	22,60	6,60	0,00
Varkensschnitzel gepaneerd	142,00	8,10	20,60	2,80	1,00
Varkensschnitzel ongepaneerd	109,00	0,00	22,60	2,00	0,00
Varkensschnitzel sate gepaneerd	238,00	16,90	13,70	12,50	1,70
Varkensschouderkarbonade	186,00	0,00	19,10	12,20	0,00
Varkensschouderlappen	133,00	0,00	20,70	5,50	0,00
Vink kalfs-	159,00	0,00	20,70	8,50	0,00
Vink runder-	209,00	3,20	16,60	14,20	0,80
Vink sla-	266,00	3,30	15,30	21,20	0,40
Worst bloed-	386,00	9,50	12,40	32,60	2,50
Worst knak- blik/glas	201,00	3,80	12,00	15,40	0,10
Worst knak- magere blik/glas	136,00	6,00	12,00	7,00	0,30
Worst knak- runder blik/glas	180,00	7,00	13,00	11,00	0,30
Worst rook- gekookt gem	332,00	2,20	14,60	29,20	0,80
Worst rook- magere gekookt	254,00	3,30	14,00	20,50	0,00
Worst rook- runder gekookt	240,00	2,00	13,00	20,00	0,00
Worst rook- varkens ambachtelijke slagerij gekookt	311,00	1,00	15,20	27,10	1,20
Worst rook- varkens gekookt	340,00	2,80	14,30	30,10	0,70

Vlees – oplopend**Per 100 gram product – bron: Nevo-online**

Soort (rauw gewogen)	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
Eend m vel	388,00	0,00	13,10	37,30	0,00
Fazant	223,00	0,00	31,00	11,00	0,00
Gehakt hoh	233,00	0,30	19,20	17,20	0,30
Gehakt kalfs-	214,00	0,30	19,00	15,10	0,30
Gehakt kippen-	147,00	0,00	21,50	6,80	0,00
Gehakt lams-/schapen-	218,00	0,00	19,30	15,70	0,00
Gehakt mager runder-	182,00	0,30	20,00	11,10	0,50
Gehakt runder-	225,00	0,20	18,90	16,50	0,30
Gehakt runder- ambachtelijke slagerij	180,00	0,30	20,00	10,90	0,50
Gehakt varkens-	177,00	0,30	20,10	10,70	0,00
Geitenvlees gem	103,00	0,00	20,60	2,30	0,00
Haas	115,00	0,00	22,00	3,00	0,00
Hamburger	239,00	2,20	16,80	18,00	0,60
Kalfsbraadworst	217,00	0,50	17,20	16,10	0,50
Kalfsentrecote	150,00	0,00	21,40	7,20	0,00
Kalfsfricandeau	111,00	0,00	22,00	2,60	0,00
Kalfshersen	108,00	0,00	9,00	8,00	0,00
Kalfslappen mager	104,00	0,00	21,80	1,90	0,00
Kalfsoester	108,00	0,00	22,90	1,90	0,00
Kalfsriblappen	167,00	0,00	20,60	9,40	0,00
Kalfsschenkel	112,00	0,00	21,30	2,90	0,00
Kalfsschnitzel ongepaneerd	104,00	0,00	22,40	1,60	0,00
Kalfssukadelappen	117,00	0,00	17,70	5,10	0,00
Kalfstong	168,00	0,00	17,60	10,90	0,00
Kalfsvleesreepjes	98,00	0,00	22,00	1,10	0,00
Kalfszwezerik	89,00	0,00	18,40	1,70	0,00
Kalkoen	141,00	0,00	21,80	6,00	0,00
Kalkoenfilet	110,00	0,00	24,80	1,20	0,00
Kip cordon bleu	151,00	4,50	22,10	4,90	0,30
Kip drumstick m vel	147,00	0,00	19,10	7,90	0,00
Kip m vel	218,00	0,00	18,30	16,00	0,00
Kip soep- m vel	247,00	0,00	19,00	19,00	0,00
Kip z vel	139,00	0,00	20,50	6,30	0,00
Kip/bout z vel gegrild	188,00	0,60	28,50	7,90	0,00
Kiprollade	175,00	0,20	20,60	10,30	0,00
Kipschnitzel gepaneerd	157,00	5,70	19,30	6,30	0,40
Kipschnitzel saté gepaneerd	211,00	16,80	15,10	8,90	1,70
Konijn tam	174,00	0,00	21,00	10,00	0,00
Konijn wild	125,00	0,00	20,00	5,00	0,00

Lamsbout	174,00	0,00	19,20	10,80	0,00
Lamskarbonade	223,00	0,00	19,20	16,30	0,00
Lamsschouder	187,00	0,00	20,00	11,90	0,00
Lamsvlees <10 g vet gem	158,00	0,00	20,70	8,30	0,00
Lamszadel	256,00	0,00	18,60	20,20	0,00
Lever kalfs-	108,00	2,00	17,70	3,30	0,00
Lever kippen-	128,00	1,00	19,10	5,40	0,00
Lever runder-	129,00	1,90	21,00	4,20	0,00
Lever varkens-	129,00	0,20	21,30	4,80	0,00
Nier lams-	91,00	0,00	17,00	2,60	0,00
Nier runder-	88,00	0,00	17,20	2,10	0,00
Nier varkens-	86,00	0,00	15,50	2,70	0,00
Paardenvlees	99,00	0,00	22,40	1,00	0,00
Patrijs	248,00	0,00	35,00	12,00	0,00
Ree wild	122,00	0,00	22,40	3,60	0,00
Runder doorregen lappen	147,00	0,00	20,60	7,20	0,00
Runder ribeye steak	170,00	0,00	21,20	9,40	0,00
Runder T-bone steak	189,00	0,00	22,00	11,20	0,00
Runderbaklappen	103,00	0,00	21,20	2,00	0,00
Runderbiefstuk	108,00	0,00	22,90	1,80	0,00
Runderbiefstuk van de haas	116,00	0,00	23,70	2,30	0,00
Runderborstlappen	152,00	0,00	22,30	7,00	0,00
Runderbraadworst	207,00	1,00	18,10	14,60	0,00
Runderentrecote	165,00	0,00	23,00	8,10	0,00
Runderklapstuk	137,00	0,00	19,80	6,40	0,00
Runderpoelet	106,00	0,00	22,10	2,00	0,00
Runderriblappen	166,00	0,00	20,10	9,50	0,00
Runderrollade	109,00	0,20	23,20	1,70	0,30
Runderrosbief	122,00	0,00	22,90	3,40	0,00
Runderschenkel	117,00	0,00	22,60	3,00	0,00
Rundersukadelappen	135,00	0,00	21,30	5,50	0,00
Rundertartaar	137,00	0,30	21,10	5,70	0,10
Rundertong	188,00	0,00	17,30	13,20	0,00
Rundvlees gezouten Surinaams	201,00	0,00	14,50	15,80	0,20
Rundvlees gezouten gedroogd Surinaams	305,00	0,00	65,00	5,00	0,00
Rundvlees gezouten gekookt Surinaams	271,00	0,00	27,40	17,90	0,00
Schapenvlees <10 g vet gem	160,00	0,00	20,50	8,70	0,00
Schapenvlees >10 g vet gem	293,00	0,00	17,00	25,00	0,00
Shoarmavlees varkens-	146,00	0,60	19,90	7,00	0,60
Soepballetjes blik	189,00	3,50	10,00	15,00	0,20
Spareribs varkens-	200,00	0,10	20,40	13,00	0,40
Spek rook- mager	325,00	0,00	15,30	29,40	0,00

Spek vers vet	678,00	0,00	5,00	73,20	0,00
Speklap	320,00	0,00	16,50	28,20	0,00
Struisvogelvlees	121,00	0,40	22,90	3,10	0,00
Varkens cordon bleu	154,00	5,90	20,50	5,30	0,40
Varkensbraadworst	226,00	0,60	16,80	17,20	0,30
Varkensfiletlappen	128,00	0,00	23,30	3,90	0,00
Varkensfricandeau	120,00	0,00	22,90	3,20	0,00
Varkenshaas	105,00	0,00	22,40	1,70	0,00
Varkenshaaskarbonade	156,00	0,00	23,20	7,00	0,00
Varkenshamlappen	114,00	0,00	22,20	2,80	0,00
Varkenshamschijf	191,00	0,00	19,80	12,40	0,00
Varkenskrabbetjes	250,00	0,00	18,30	19,60	0,00
Varkensoester	115,00	0,00	23,50	2,40	0,00
Varkenspoelet	123,00	0,00	21,50	4,10	0,00
Varkensribkarbonade	150,00	0,00	22,60	6,60	0,00
Varkensschnitzel gepaneerd	142,00	8,10	20,60	2,80	1,00
Varkensschnitzel ongepaneerd	109,00	0,00	22,60	2,00	0,00
Varkensschnitzel sate gepaneerd	238,00	16,90	13,70	12,50	1,70
Varkensschouderkarbonade	186,00	0,00	19,10	12,20	0,00
Varkensschouderlappen	133,00	0,00	20,70	5,50	0,00
Vink kalfs-	159,00	0,00	20,70	8,50	0,00
Vink runder-	209,00	3,20	16,60	14,20	0,80
Vink sla-	266,00	3,30	15,30	21,20	0,40
Worst bloed-	386,00	9,50	12,40	32,60	2,50
Worst knak- blik/glas	201,00	3,80	12,00	15,40	0,10
Worst knak- magere blik/glas	136,00	6,00	12,00	7,00	0,30
Worst knak- runder blik/glas	180,00	7,00	13,00	11,00	0,30
Worst rook- gekookt gem	332,00	2,20	14,60	29,20	0,80
Worst rook- magere gekookt	254,00	3,30	14,00	20,50	0,00
Worst rook- runder gekookt	240,00	2,00	13,00	20,00	0,00
Worst rook- varkens ambachtelijke slagerij gekookt	311,00	1,00	15,20	27,10	1,20
Worst rook- varkens gekookt	340,00	2,80	14,30	30,10	0,70

Vlees- en zuivelvervangers - A-Z

Per 100 gram product - bron: Nevo-online

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Balletjes vegetarisch onbereid	169,00	9,30	17,10	6,30	3,20
Creamer koffie-	557,00	60,20	1,90	34,20	0,00
Creamer koffie- verlaagd vetgehalte	487,00	68,00	2,00	23,00	0,00
Dessert soja- Alpro	85,00	13,20	3,10	2,00	0,70
Drink amandel- Alpro Original	24,00	3,00	0,50	1,10	0,20
Drink rijst-	53,00	10,30	0,30	1,10	0,10
Drink rijst- m calcium en vitamines	47,00	9,50	0,10	1,00	0,10
Drink soja- diverse smaken Alpro	60,00	7,90	2,90	1,70	0,60
Drink soja- gezoet Milbona Nature	47,00	4,00	3,30	1,80	0,50
Drink soja- Groeidrink 1-3+ Alpro	64,00	8,30	2,50	2,20	0,40
Drink soja- Light Alpro	29,00	1,80	2,10	1,20	1,10
Drink soja- naturel	38,00	1,40	3,40	2,00	0,50
Drink soja- ongezoet Alpro	31,00	0,20	3,30	1,80	0,60
Drink soja- ongezoet Milbona/Albert Heijn	35,00	0,80	3,40	1,90	0,60
Drink soja- Original Alpro	39,00	2,40	3,00	1,80	0,50
Falafel onbereid	208,00	20,90	6,80	9,60	5,70
Gehakt fijn- vegetarisch onbereid	176,00	9,70	18,90	5,70	5,30
Gehakt rul vegetarisch onbereid De Vegetarische Slager	124,00	2,80	24,30	0,20	7,00
Gehaktbal vegetarisch onbereid De Vegetarische Slager	243,00	8,00	16,90	15,00	4,00
Ham vegetarisch	245,00	9,90	13,60	16,60	0,80
Hamburger vegetarisch onbereid	192,00	9,40	17,70	8,60	3,20
IJs op basis van kokosmelk	185,00	29,40	1,20	6,90	0,20
Nuggets vegetarisch onbereid	255,00	14,00	15,00	15,00	2,00
Pate vegetarische Tartex	226,00	7,60	7,50	17,80	2,60
Pate/smeerleverworst vegetarisch	281,00	9,20	8,40	23,00	2,20
Plantaardige variatie op room Alpro Cuisine	166,00	1,60	2,00	16,80	0,30
Plantaardige variatie op room Alpro Cuisine Light	63,00	3,30	2,00	4,60	0,30
Plantaardige yoghurtvariatie m vruchten/vanille Alpro	73,00	9,60	3,70	2,00	0,90
Plantaardige yoghurtvariatie naturel Alpro	47,00	2,10	4,00	2,30	1,00
Quorn fijngehakt onbereid	97,00	5,50	13,00	1,50	4,50
Quorn southern style burger onbereid	230,00	18,80	14,60	9,50	5,60
Quorn stukjes onbereid	114,00	5,80	14,00	2,60	5,50
Schijf vegetarisch onbereid	210,00	16,20	11,00	10,30	4,10
Schnitzel vegetarisch onbereid	226,00	14,20	15,20	11,00	4,80
Seitan	113,00	3,00	24,80	0,00	0,80
Sojapasta miso	130,00	6,20	11,70	5,00	6,60
Tahoe bereid zonder vet	113,00	1,00	11,60	6,90	0,30
Tempe bereid zonder vet	150,00	5,60	12,20	7,50	5,60
Topping m suiker opgeklopt Klop-Klop	216,00	23,00	4,00	12,00	0,00
Topping m suiker poeder Klop-Klop	537,00	64,00	5,00	29,00	0,00
Valess gevulde filet onbereid	200,00	17,40	10,40	8,90	4,30
Valess met kaas gevulde filet onbereid	197,00	12,50	13,00	9,50	4,80

Valess schnitzel onbereid	188,00	13,00	12,30	8,60	5,00
Worst boterham- vegetarisch	282,00	8,90	14,80	20,60	0,90
Worst vegetarisch onbereid	259,00	7,50	13,30	19,30	0,60

Vlees- en zuivelvervangers - olopend

Per 100 gram product - bron: Nevo-online

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Drink soja- ongezoet Alpro	31,00	0,20	3,30	1,80	0,60
Drink soja- ongezoet Milbona/Albert Heijn	35,00	0,80	3,40	1,90	0,60
Tahoe bereid zonder vet	113,00	1,00	11,60	6,90	0,30
Drink soja- naturel	38,00	1,40	3,40	2,00	0,50
Plantaardige variatie op room Alpro Cuisine	166,00	1,60	2,00	16,80	0,30
Drink soja- Light Alpro	29,00	1,80	2,10	1,20	1,10
Plantaardige yoghurtvariatie naturel Alpro	47,00	2,10	4,00	2,30	1,00
Drink soja- Original Alpro	39,00	2,40	3,00	1,80	0,50
Gehakt rul vegetarisch onbereid De Vegetarische Slager	124,00	2,80	24,30	0,20	7,00
Seitan	113,00	3,00	24,80	0,00	0,80
Drink amandel- Alpro Original	24,00	3,00	0,50	1,10	0,20
Plantaardige variatie op room Alpro Cuisine Light	63,00	3,30	2,00	4,60	0,30
Drink soja- gezoet Milbona Nature	47,00	4,00	3,30	1,80	0,50
Quorn fijngehakt onbereid	97,00	5,50	13,00	1,50	4,50
Tempe bereid zonder vet	150,00	5,60	12,20	7,50	5,60
Quorn stukjes onbereid	114,00	5,80	14,00	2,60	5,50
Sojapasta miso	130,00	6,20	11,70	5,00	6,60
Worst vegetarisch onbereid	259,00	7,50	13,30	19,30	0,60
Pate vegetarische Tartex	226,00	7,60	7,50	17,80	2,60
Drink soja- diverse smaken Alpro	60,00	7,90	2,90	1,70	0,60
Gehaktbal vegetarisch onbereid De Vegetarische Slager	243,00	8,00	16,90	15,00	4,00
Drink soja- Groeidrink 1-3+ Alpro	64,00	8,30	2,50	2,20	0,40
Worst boterham- vegetarisch	282,00	8,90	14,80	20,60	0,90
Pate/smeerleverworst vegetarisch	281,00	9,20	8,40	23,00	2,20
Balletjes vegetarisch onbereid	169,00	9,30	17,10	6,30	3,20
Hamburger vegetarisch onbereid	192,00	9,40	17,70	8,60	3,20
Drink rijst- m calcium en vitamines	47,00	9,50	0,10	1,00	0,10
Plantaardige yoghurtvariatie m vruchten/vanille Alpro	73,00	9,60	3,70	2,00	0,90
Gehakt fijn- vegetarisch onbereid	176,00	9,70	18,90	5,70	5,30
Ham vegetarisch	245,00	9,90	13,60	16,60	0,80
Drink rijst-	53,00	10,30	0,30	1,10	0,10
Valess met kaas gevulde filet onbereid	197,00	12,50	13,00	9,50	4,80
Valess schnitzel onbereid	188,00	13,00	12,30	8,60	5,00
Dessert soja- Alpro	85,00	13,20	3,10	2,00	0,70
Nuggets vegetarisch onbereid	255,00	14,00	15,00	15,00	2,00
Schnitzel vegetarisch onbereid	226,00	14,20	15,20	11,00	4,80
Schijf vegetarisch onbereid	210,00	16,20	11,00	10,30	4,10
Valess gevulde filet onbereid	200,00	17,40	10,40	8,90	4,30
Quorn southern style burger onbereid	230,00	18,80	14,60	9,50	5,60
Falafel onbereid	208,00	20,90	6,80	9,60	5,70
Topping m suiker opgeklopt Klop-Klop	216,00	23,00	4,00	12,00	0,00
IJs op basis van kokosmelk	185,00	29,40	1,20	6,90	0,20
Creamer koffie-	557,00	60,20	1,90	34,20	0,00

Topping m suiker poeder Klop-Klop	537,00	64,00	5,00	29,00	0,00
Creamer koffie- verlaagd vetgehalte	487,00	68,00	2,00	23,00	0,00

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

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Aardbeien op siroop blik/glas	71,00	16,90	0,50	0,00	0,90
Abrikozen gedroogd	285,00	59,00	5,00	0,00	14,40
Abrikozen gedroogd geweekt	159,00	33,00	2,80	0,00	8,10
Abrikozen m schil	44,00	8,00	0,90	0,10	1,70
Abrikozen op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,40	0,10	1,20
Ananas	54,00	12,00	0,50	0,10	1,60
Ananas op eigen sap blik/glas	59,00	13,90	0,40	0,10	0,80
Ananas op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,30	0,10	1,00
Appel Elstar m schil	55,00	12,00	0,30	0,20	1,90
Appel Elstar z schil	55,00	12,40	0,20	0,20	1,50
Appel Jonagold m schil	55,00	12,10	0,20	0,20	2,00
Appel Jonagold z schil	52,00	11,60	0,20	0,10	1,70
Appel m schil gem	56,00	12,00	0,30	0,20	2,00
Appel z schil gem	55,00	12,00	0,20	0,10	1,60
Appelmoes blik/glas	76,00	17,60	0,20	0,10	1,90
Appelmoes z suiker blik/glas	48,00	10,70	0,20	0,00	1,40
Appelmoes z suiker m zoetstof blik/glas	47,00	11,00	0,00	0,00	1,00
Appeltjes gedroogd	292,00	65,00	2,00	0,50	9,60
Appeltjes gedroogd geweekt	85,00	18,90	0,60	0,10	2,80
Avocado	199,00	1,80	1,90	19,50	4,30
Babyvoeding fruit 12 mnd	64,00	14,40	0,60	0,10	1,60
Babyvoeding fruit 4 mnd	58,00	13,00	0,50	0,10	1,80
Babyvoeding fruit 6 mnd	65,00	14,50	0,60	0,20	1,40
Babyvoeding fruit 8 mnd	74,00	17,10	0,60	0,10	1,20
Banaan	92,00	20,00	1,10	0,30	1,90
Banaan bak- rijp rauw	138,00	32,00	1,30	0,00	2,30
Bessen blauwe	52,00	11,00	0,70	0,00	2,40
Bessen bos-	30,00	6,00	0,60	0,00	1,80
Bessen bos- op siroop blik/glas	66,00	15,10	0,30	0,30	1,00
Bessen goji- gedroogd	343,00	64,10	14,30	0,40	13,00
Bessen kruis-	49,00	9,00	0,90	0,00	2,40
Bessen moerbeï- rauw	45,00	8,10	1,40	0,40	1,70
Bessen rode	36,00	4,40	1,10	0,00	3,40
Bessen vossen-	57,00	8,80	0,80	1,20	3,70
Bessen zwarte	53,00	8,00	0,90	0,00	3,60
Bramen	37,00	5,10	0,90	0,20	3,10
Carambola	37,00	7,20	0,50	0,30	1,70

Citroen	36,00	3,00	0,80	0,30	2,00
Cranberry gedroogd gezoet	335,00	77,60	0,50	1,40	5,00
Cranberry vers	24,00	3,40	0,40	0,10	3,60
Cranberrycompote gezoet	172,00	41,90	0,40	0,10	1,20
Dadels gedroogd	315,00	73,00	2,00	0,00	7,50
Dadels vers	139,00	31,30	1,50	0,10	3,60
Druiven blauwe m schil	75,00	16,80	0,60	0,10	2,10
Druiven m schil gem	78,00	16,80	0,60	0,20	1,80
Druiven witte m schil	76,00	16,90	0,50	0,40	1,40
Frambozen	37,00	4,50	1,40	0,30	2,50
Frambozen op siroop blik/glas	71,00	15,70	0,50	0,30	1,50
Fruit vers citrus- gem	48,00	8,70	0,80	0,60	1,50
Fruit vers excl citrus- gem	62,00	13,20	0,60	0,20	1,70
Fruit vers incl citrus- gem	60,00	12,30	0,60	0,30	1,70
Fruitcocktail op siroop blik/glas	75,00	17,30	0,40	0,00	2,00
Fruitsnack Knijpfruit/Slurpfruit	63,00	14,20	0,40	0,20	1,60
Granaatappel	91,00	17,00	1,00	1,00	3,40
Grapefruit	37,00	6,60	0,90	0,00	1,40
Grapefruit op siroop blik/glas	66,00	15,50	0,50	0,00	0,90
Guave (met roze vruchtvlees)	75,00	10,90	2,60	1,00	5,30
Kaki / Sharonvrucht	77,00	18,60	0,50	0,00	0,50
Kersen	57,00	11,50	0,90	0,40	0,90
Kersen op siroop blik/glas	63,00	14,20	0,60	0,30	0,50
Kiwi gele	66,00	12,40	1,00	0,30	1,40
Kiwi gem	63,00	11,00	1,00	0,70	2,20
Kiwi groene	62,00	10,80	0,90	0,80	2,30
Kokosmelk	185,00	2,80	2,00	18,40	0,00
Kokosnootvlees	406,00	3,00	4,00	40,00	9,00
Krenten gedroogd	326,00	75,00	2,00	0,00	9,00
Kumquat	52,00	9,10	0,90	0,50	3,80
Limoen	41,00	7,70	0,70	0,20	2,80
Lychee	72,00	16,10	0,90	0,10	1,00
Mandarijn	46,00	9,90	0,70	0,10	0,90
Mandarijnen op siroop blik/glas	59,00	14,00	0,50	0,00	0,30
Mango	66,00	14,30	0,60	0,20	1,60
Meloen cantaloupe	38,00	7,90	0,80	0,20	0,90
Meloen net-	27,00	6,00	0,50	0,00	0,40
Meloen op siroop blik/glas	80,00	19,00	0,50	0,00	1,00
Meloen suiker-	30,00	6,30	0,90	0,00	0,60
Meloen water-	36,00	8,00	0,50	0,00	0,60

Mispel	50,00	10,60	0,50	0,20	1,70
Morellen	52,00	11,00	1,00	0,00	2,10
Nectarine	36,00	6,50	1,00	0,10	1,10
Olijven gem in water blik/glas	137,00	1,10	0,90	12,50	8,30
Olijven groen in water blik/glas	113,00	0,50	0,90	11,00	4,00
Olijven zwart in water blik/glas	162,00	1,70	0,90	14,00	12,50
Papaja	39,00	7,80	0,50	0,30	1,70
Passievrucht	52,00	5,70	2,60	0,40	3,30
Peer m schil	55,00	11,70	0,20	0,30	2,20
Peer z schil	53,00	11,70	0,30	0,20	1,60
Peren gedroogd	287,00	65,00	2,00	0,00	9,60
Peren gedroogd geweekt	83,00	18,90	0,60	0,00	2,80
Peren op siroop blik/glas	64,00	14,70	0,30	0,00	2,00
Perzik met schil	40,00	7,20	1,00	0,10	2,00
Perzik zonder schil	41,00	7,90	1,00	0,00	1,40
Perziken op siroop blik/glas	62,00	14,60	0,40	0,00	1,00
Pruimen gedroogd	220,00	45,00	2,00	0,00	16,10
Pruimen gedroogd geweekt	64,00	13,10	0,60	0,00	4,70
Pruimen m schil	40,00	7,30	0,80	0,00	2,20
Pruimen op siroop blik/glas	65,00	15,50	0,30	0,00	1,00
Puree aardbeien- blik/glas	84,00	20,00	0,50	0,00	0,90
Puree frambozen-bessen- blik/glas	170,00	41,00	1,00	0,00	0,90
Rozijnen gedroogd	325,00	71,70	3,10	0,50	3,70
Rozijnen gedroogd geweekt	258,00	59,50	2,50	0,40	3,10
Santen kokoscreme vast	687,00	7,00	6,00	68,60	9,00
Sinaasappel	48,00	7,90	0,80	1,00	2,00
Tuttifrutti gedroogd	271,00	58,50	2,80	0,10	12,40
Tuttifrutti gedroogd geweekt	102,00	22,10	1,00	0,00	4,70
Vijgen gedroogd	259,00	54,10	3,30	0,90	9,80
Vijgen vers	84,00	19,00	1,00	0,00	2,00
Vlaaivulling blik	99,00	23,00	0,50	0,10	1,30
Vruchten op eigen sap blik/glas	47,00	10,30	0,60	0,00	1,70
Vruchten op siroop gem blik/glas	67,00	15,70	0,40	0,00	1,40

Fruit - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	vezels
Olijven groen in water blik/glas	113,00	0,50	0,90	11,00	4,00
Olijven gem in water blik/glas	137,00	1,10	0,90	12,50	8,30
Olijven zwart in water blik/glas	162,00	1,70	0,90	14,00	12,50
Avocado	199,00	1,80	1,90	19,50	4,30
Kokosmelk	185,00	2,80	2,00	18,40	0,00
Citroen	36,00	3,00	0,80	0,30	2,00
Kokosnootvlees	406,00	3,00	4,00	40,00	9,00
Cranberry vers	24,00	3,40	0,40	0,10	3,60
Bessen rode	36,00	4,40	1,10	0,00	3,40
Frambozen	37,00	4,50	1,40	0,30	2,50
Aardbeien	29,00	5,10	0,70	0,00	1,10
Bramen	37,00	5,10	0,90	0,20	3,10
Passievrucht	52,00	5,70	2,60	0,40	3,30
Bessen bos-	30,00	6,00	0,60	0,00	1,80
Meloen net-	27,00	6,00	0,50	0,00	0,40
Meloen suiker-	30,00	6,30	0,90	0,00	0,60
Nectarine	36,00	6,50	1,00	0,10	1,10
Grapefruit	37,00	6,60	0,90	0,00	1,40
Santen kokoscreme vast	687,00	7,00	6,00	68,60	9,00
Carambola	37,00	7,20	0,50	0,30	1,70
Perzik met schil	40,00	7,20	1,00	0,10	2,00
Pruimen m schil	40,00	7,30	0,80	0,00	2,20
Limoen	41,00	7,70	0,70	0,20	2,80
Papaja	39,00	7,80	0,50	0,30	1,70
Perzik zonder schil	41,00	7,90	1,00	0,00	1,40
Sinaasappel	48,00	7,90	0,80	1,00	2,00
Meloen cantaloupe	38,00	7,90	0,80	0,20	0,90
Abrikozen m schil	44,00	8,00	0,90	0,10	1,70
Bessen zwarte	53,00	8,00	0,90	0,00	3,60
Meloen water-	36,00	8,00	0,50	0,00	0,60
Bessen moerbeï- rauw	45,00	8,10	1,40	0,40	1,70
Fruit vers citrus- gem	48,00	8,70	0,80	0,60	1,50
Bessen vossen-	57,00	8,80	0,80	1,20	3,70
Bessen kruis-	49,00	9,00	0,90	0,00	2,40

Kumquat	52,00	9,10	0,90	0,50	3,80
Mandarijn	46,00	9,90	0,70	0,10	0,90
Vruchten op eigen sap blik/glas	47,00	10,30	0,60	0,00	1,70
Mispel	50,00	10,60	0,50	0,20	1,70
Appelmoes z suiker blik/glas	48,00	10,70	0,20	0,00	1,40
Kiwi groene	62,00	10,80	0,90	0,80	2,30
Guave (met roze vruchtvlies)	75,00	10,90	2,60	1,00	5,30
Bessen blauwe	52,00	11,00	0,70	0,00	2,40
Morellen	52,00	11,00	1,00	0,00	2,10
Appelmoes z suiker m zoetstof blik/glas	47,00	11,00	0,00	0,00	1,00
Kiwi gem	63,00	11,00	1,00	0,70	2,20
Kersen	57,00	11,50	0,90	0,40	0,90
Appel Jonagold z schil	52,00	11,60	0,20	0,10	1,70
Peer z schil	53,00	11,70	0,30	0,20	1,60
Peer m schil	55,00	11,70	0,20	0,30	2,20
Appel z schil gem	55,00	12,00	0,20	0,10	1,60
Ananas	54,00	12,00	0,50	0,10	1,60
Appel m schil gem	56,00	12,00	0,30	0,20	2,00
Appel Elstar m schil	55,00	12,00	0,30	0,20	1,90
Appel Jonagold m schil	55,00	12,10	0,20	0,20	2,00
Fruit vers incl citrus- gem	60,00	12,30	0,60	0,30	1,70
Appel Elstar z schil	55,00	12,40	0,20	0,20	1,50
Kiwi gele	66,00	12,40	1,00	0,30	1,40
Babyvoeding fruit 4 mnd	58,00	13,00	0,50	0,10	1,80
Pruimen gedroogd geweekt	64,00	13,10	0,60	0,00	4,70
Fruit vers excl citrus- gem	62,00	13,20	0,60	0,20	1,70
Ananas op eigen sap blik/glas	59,00	13,90	0,40	0,10	0,80
Mandarijnen op siroop blik/glas	59,00	14,00	0,50	0,00	0,30
Kersen op siroop blik/glas	63,00	14,20	0,60	0,30	0,50
Fruitsnack Knijpfruit/Slurpfruit	63,00	14,20	0,40	0,20	1,60
Mango	66,00	14,30	0,60	0,20	1,60
Babyvoeding fruit 12 mnd	64,00	14,40	0,60	0,10	1,60
Babyvoeding fruit 6 mnd	65,00	14,50	0,60	0,20	1,40
Perziken op siroop blik/glas	62,00	14,60	0,40	0,00	1,00
Peren op siroop blik/glas	64,00	14,70	0,30	0,00	2,00
Bessen bos- op siroop blik/glas	66,00	15,10	0,30	0,30	1,00
Pruimen op siroop blik/glas	65,00	15,50	0,30	0,00	1,00

Grapefruit op siroop blik/glas	66,00	15,50	0,50	0,00	0,90
Frambozen op siroop blik/glas	71,00	15,70	0,50	0,30	1,50
Vruchten op siroop gem blik/glas	67,00	15,70	0,40	0,00	1,40
Abrikozen op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,40	0,10	1,20
Ananas op siroop blik/glas	69,00	16,10	0,30	0,10	1,00
Lychee	72,00	16,10	0,90	0,10	1,00
Druiven m schil gem	78,00	16,80	0,60	0,20	1,80
Druiven blauwe m schil	75,00	16,80	0,60	0,10	2,10
Aardbeien op siroop blik/glas	71,00	16,90	0,50	0,00	0,90
Druiven witte m schil	76,00	16,90	0,50	0,40	1,40
Granaatappel	91,00	17,00	1,00	1,00	3,40
Babyvoeding fruit 8 mnd	74,00	17,10	0,60	0,10	1,20
Fruitcocktail op siroop blik/glas	75,00	17,30	0,40	0,00	2,00
Appelmoes blik/glas	76,00	17,60	0,20	0,10	1,90
Kaki / Sharonvrucht	77,00	18,60	0,50	0,00	0,50
Appeltjes gedroogd geweekt	85,00	18,90	0,60	0,10	2,80
Peren gedroogd geweekt	83,00	18,90	0,60	0,00	2,80
Vijgen vers	84,00	19,00	1,00	0,00	2,00
Meloen op siroop blik/glas	80,00	19,00	0,50	0,00	1,00
Banaan	92,00	20,00	1,10	0,30	1,90
Puree aardbeien- blik/glas	84,00	20,00	0,50	0,00	0,90
Tuttifrutti gedroogd geweekt	102,00	22,10	1,00	0,00	4,70
Vlaaivulling blik	99,00	23,00	0,50	0,10	1,30
Dadels vers	139,00	31,30	1,50	0,10	3,60
Banaan bak- rijp rauw	138,00	32,00	1,30	0,00	2,30
Abrikozen gedroogd geweekt	159,00	33,00	2,80	0,00	8,10
Puree frambozen-bessen- blik/glas	170,00	41,00	1,00	0,00	0,90
Cranberrycompote gezoet	172,00	41,90	0,40	0,10	1,20
Pruimen gedroogd	220,00	45,00	2,00	0,00	16,10
Vijgen gedroogd	259,00	54,10	3,30	0,90	9,80
Tuttifrutti gedroogd	271,00	58,50	2,80	0,10	12,40
Abrikozen gedroogd	285,00	59,00	5,00	0,00	14,40
Rozijnen gedroogd geweekt	258,00	59,50	2,50	0,40	3,10
Bessen goji- gedroogd	343,00	64,10	14,30	0,40	13,00
Appeltjes gedroogd	292,00	65,00	2,00	0,50	9,60
Peren gedroogd	287,00	65,00	2,00	0,00	9,60
Rozijnen gedroogd	325,00	71,70	3,10	0,50	3,70

Dadels gedroogd	315,00	73,00	2,00	0,00	7,50
Krenten gedroogd	326,00	75,00	2,00	0,00	9,00
Cranberry gedroogd gezoet	335,00	77,60	0,50	1,40	5,00

Noten en zaden - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Chiazaad gedroogd	443,00	7,70	16,50	30,70	34,40
Hennepzaad	592,00	4,70	31,60	48,80	4,00
Kastanje rauw	189,00	35,00	4,00	2,70	4,10
Lijnzaad	477,00	13,00	19,00	31,00	34,80
Maanzaad	455,00	2,40	19,20	35,60	24,00
Noten amandel m vliesje gezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen m vliesje ongezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen z vliesje gezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten amandelen z vliesje ongezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten borrel-	532,00	43,70	13,20	32,70	4,80
Noten cashew- gezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten cashew- ongezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten gemengd gezouten	638,00	12,10	21,30	54,70	6,00
Noten gemengd ongezouten	642,00	12,20	21,50	55,10	6,00
Noten hazel- ongezouten	670,00	4,80	16,40	63,00	9,00
Noten macadamia gezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten macadamia- ongezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten para- gezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten para- ongezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten pecan- gebrand met olie, gezouten	750,00	4,30	9,20	75,20	9,50
Noten pecan- ongebrand ongezouten	721,00	4,40	9,20	72,00	9,60
Noten pistache- gezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten pistache ongezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten wal- gezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten wal- ongezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Pijnboompitten	611,00	14,20	24,00	50,70	0,80
Pinda's dry roasted	577,00	11,00	24,00	47,00	7,00
Pinda's gezouten	620,00	13,20	24,80	50,50	6,80
Pinda's omhuld - M&M's	511,00	59,10	9,80	25,30	3,90
Pinda's omhuld met melkchocolade	568,00	35,50	16,10	39,10	4,80
Pinda's ongezouten	627,00	11,80	25,20	51,70	6,80
Pinda's suiker-	536,00	47,10	15,10	31,00	4,10
Pompoenpitten	574,00	2,70	30,30	47,20	8,50
Sesamzaad	629,00	6,00	26,00	55,00	3,00
Studentenhaver	496,00	38,00	11,00	32,10	5,60

Zonnebloempitten	647,00	13,00	18,00	56,50	7,40
------------------	--------	-------	-------	-------	------

Noten en zaden - olopend**Per 100 gram product - bron: Nevo-online**

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Maanzaad	455,00	2,40	19,20	35,60	24,00
Noten para- gezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Noten para- ongezouten	687,00	2,60	14,30	67,10	7,50
Pompoenpitten	574,00	2,70	30,30	47,20	8,50
Noten pecan- gebrand met olie, gezouten	750,00	4,30	9,20	75,20	9,50
Noten pecan- ongebrand ongezouten	721,00	4,40	9,20	72,00	9,60
Hennepzaad	592,00	4,70	31,60	48,80	4,00
Noten hazel- ongezouten	670,00	4,80	16,40	63,00	9,00
Noten amandel m vliesje gezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten amandelen m vliesje ongezouten	622,00	5,00	25,40	53,40	10,20
Noten wal- gezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten wal- ongezouten	706,00	5,10	15,90	68,10	4,60
Noten macadamia gezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Noten macadamia- ongezouten	753,00	5,40	7,80	76,10	8,00
Sesamzaad	629,00	6,00	26,00	55,00	3,00
Noten amandelen z vliesje gezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Noten amandelen z vliesje ongezouten	631,00	7,10	21,70	55,80	7,00
Chiazaad gedroogd	443,00	7,70	16,50	30,70	34,40
Noten pistache- gezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Noten pistache ongezouten	592,00	10,80	23,80	48,30	9,50
Pinda's dry roasted	577,00	11,00	24,00	47,00	7,00
Pinda's ongezouten	627,00	11,80	25,20	51,70	6,80
Noten gemengd gezouten	638,00	12,10	21,30	54,70	6,00
Noten gemengd ongezouten	642,00	12,20	21,50	55,10	6,00
Lijnzaad	477,00	13,00	19,00	31,00	34,80
Zonnebloempitten	647,00	13,00	18,00	56,50	7,40
Pinda's gezouten	620,00	13,20	24,80	50,50	6,80
Pijnboompitten	611,00	14,20	24,00	50,70	0,80
Noten cashew- gezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Noten cashew- ongezouten	615,00	20,80	21,20	48,90	3,80
Kastanje rauw	189,00	35,00	4,00	2,70	4,10
Pinda's omhuld met melkchocolade	568,00	35,50	16,10	39,10	4,80
Studentenhaver	496,00	38,00	11,00	32,10	5,60
Noten borrel-	532,00	43,70	13,20	32,70	4,80
Pinda's suiker-	536,00	47,10	15,10	31,00	4,10

Pinda's omhuld - M&M's	511,00	59,10	9,80	25,30	3,90
------------------------	--------	-------	------	-------	------

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

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Anijszaad	384,0	35,4	17,6	15,9	14,6
Aroma strooi-	176,0	25,0	9,9	3,9	0,6
Aroma strooi- Na-	235,0	27,9	22,1	3,6	1,1
Aroma vloeibaar	70,0	6,4	10,6	0,1	0,5
Basilicum gedroogd	244,0	10,1	23,0	4,1	37,7
Basilicum vers	48,0	5,1	3,1	0,8	3,9
Bieslook vers	62,0	8,0	4,0	1,0	2,3
Bouillonblokje	273,0	21,2	8,1	17,2	0,5
Bouillonpoeder	197,0	17,8	20,2	5,1	0,0
Bouillonpoeder Na-	348,0	67,4	5,3	6,3	0,6
Chilipoeder	373,0	32,0	12,0	17,0	22,0
Garnalenpasta trassie	208,0	2,5	37,0	5,0	2,7
Gemberwortel	81,0	15,7	1,8	0,8	2,0
Juspoeder	342,0	55,2	10,8	8,2	2,4
Kaneel	316,0	56,0	4,0	3,0	24,4
Kerrie djawa	370,0	36,5	12,0	14,0	25,0
Kervel gedroogd	303,0	38,0	23,0	4,0	11,3
Kervel vers	78,0	12,0	4,0	1,0	2,4
Ketjap zoet	234,0	55,0	3,5	0,0	0,0
Ketjap zoet Na-	238,0	55,0	4,5	0,0	0,1
Ketjap zout	211,0	50,0	2,8	0,0	0,0
Knoflook rauw	158,0	31,0	6,4	0,5	2,1
Komijnzaad gedroogd	427,0	34,0	18,0	22,0	10,5
Kruidnagel	431,0	52,0	6,0	20,0	9,6
Majoraan gedroogd	319,0	42,0	13,0	7,0	18,1
Mierikswortel rauw	80,0	11,0	4,5	0,3	7,5
Mix kruiden- met gedroogde groente onbereid	311,0	57,0	9,5	3,8	5,2
Mix voor nasi/bami onbereid	300,0	45,8	11,0	5,8	10,6
Mosterd	129,0	6,6	6,7	7,8	3,0
Mosterd Na-	126,0	3,1	6,5	9,5	1,0
Munt vers	49,0	5,1	3,8	0,7	3,5
Nootmuskaat	536,0	45,0	6,0	36,0	4,0
Oregano gedroogd	360,0	49,0	11,0	10,0	15,0
Paprikapoeder	359,0	35,0	15,0	13,0	20,9
Pasta kruiden-/boemboe	306,0	25,6	4,0	20,4	1,7
Peper cayenne- rood	379,0	32,0	12,0	17,0	24,9
Peper zwarte/witte	332,0	52,0	11,0	3,0	26,4
Peterselie gedroogd	309,0	41,0	22,0	4,0	10,3

Rozemarijn gedroogd	374,0	46,0	5,0	15,0	17,6
Sambal gebakken	250,0	15,5	4,4	18,5	1,9
Sambal oelek	36,0	4,9	1,6	0,7	1,9
Sambal oelek Na-	50,0	4,0	3,0	2,0	1,9
Saus oester-	105,0	24,3	1,5	0,2	0,3
Selderij blad- vers	16,0	2,0	1,0	0,0	1,8
Serehpoeder	216,0	30,0	5,0	3,0	24,4
Soeppoeder	372,0	54,2	9,6	12,1	4,0
Tamarinde	301,0	72,0	3,0	0,0	0,3

Kruiderij - oplopend

Per 100 gram product – bron: Nevo-online

Soort	Calorieën	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten	Vezels
Peterselie vers	30,0	1,0	4,0	0,0	5,0
Selderij blad- vers	16,0	2,0	1,0	0,0	1,8
Garnalenpasta trassie	208,0	2,5	37,0	5,0	2,7
Mosterd Na-	126,0	3,1	6,5	9,5	1,0
Sambal oelek Na-	50,0	4,0	3,0	2,0	1,9
Sambal oelek	36,0	4,9	1,6	0,7	1,9
Basilicum vers	48,0	5,1	3,1	0,8	3,9
Munt vers	49,0	5,1	3,8	0,7	3,5
Aroma vloeibaar	70,0	6,4	10,6	0,1	0,5
Mosterd	129,0	6,6	6,7	7,8	3,0
Bieslook vers	62,0	8,0	4,0	1,0	2,3
Basilicum gedroogd	244,0	10,1	23,0	4,1	37,7
Mierikswortel rauw	80,0	11,0	4,5	0,3	7,5
Kervel vers	78,0	12,0	4,0	1,0	2,4
Sambal gebakken	250,0	15,5	4,4	18,5	1,9
Gemberwortel	81,0	15,7	1,8	0,8	2,0
Bouillonpoeder	197,0	17,8	20,2	5,1	0,0
Bouillonblokje	273,0	21,2	8,1	17,2	0,5
Saus oester-	105,0	24,3	1,5	0,2	0,3
Aroma strooi-	176,0	25,0	9,9	3,9	0,6
Pasta kruiden-/boemboe	306,0	25,6	4,0	20,4	1,7
Aroma strooi- Na-	235,0	27,9	22,1	3,6	1,1
Serehpoeider	216,0	30,0	5,0	3,0	24,4
Knoflook rauw	158,0	31,0	6,4	0,5	2,1
Chilipoeder	373,0	32,0	12,0	17,0	22,0
Peper cayenne- rood	379,0	32,0	12,0	17,0	24,9
Komijnzaad gedroogd	427,0	34,0	18,0	22,0	10,5
Paprikapoeder	359,0	35,0	15,0	13,0	20,9
Anijszaad	384,0	35,4	17,6	15,9	14,6
Kerrie djawa	370,0	36,5	12,0	14,0	25,0
Kervel gedroogd	303,0	38,0	23,0	4,0	11,3
Peterselie gedroogd	309,0	41,0	22,0	4,0	10,3
Majoraan gedroogd	319,0	42,0	13,0	7,0	18,1
Nootmuskaat	536,0	45,0	6,0	36,0	4,0
Mix voor nasi/bami onbereid	300,0	45,8	11,0	5,8	10,6
Rozemarijn gedroogd	374,0	46,0	5,0	15,0	17,6
Oregano gedroogd	360,0	49,0	11,0	10,0	15,0
Ketjap zout	211,0	50,0	2,8	0,0	0,0

Peper zwarte/witte	332,0	52,0	11,0	3,0	26,4
Kruidnagel	431,0	52,0	6,0	20,0	9,6
Soeppoeder	372,0	54,2	9,6	12,1	4,0
Ketjap zoet Na-	238,0	55,0	4,5	0,0	0,1
Ketjap zoet	234,0	55,0	3,5	0,0	0,0
Juspoeder	342,0	55,2	10,8	8,2	2,4
Kaneel	316,0	56,0	4,0	3,0	24,4
Mix kruiden- met gedroogde groente onbereid	311,0	57,0	9,5	3,8	5,2
Bouillonpoeder Na-	348,0	67,4	5,3	6,3	0,6
Tamarinde	301,0	72,0	3,0	0,0	0,3