

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Aardappel en aardappelvervangers							
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks klein	100	–	2	340	40	17
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappeltelepel	50	0,1	1	150	40	6
aardappelpuree, vers bereid zonder zout	1 aardappeltelepel	50	–	1	150	30	7
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappeltelepel	50	–	2	40	20	8
couscous, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	30	30	15
frites, ongezoeten	1 bakje klein	150	0,1	5	640	120	42
pasta, volkoren, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	3	30	60	11
pasta, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	20	30	12
quinoa, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	100	90	11
rijst, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	30	19
rijst, zilvervlies, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	60	16
spaghetti, volkoren, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	60	120	21
spaghetti, wit, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	40	70	25
zoete aardappel, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	70	–	1	210	40	14

Brood, broodvervanging, ontbijtproducten							
beschuit	1 stuks	10	0,1	1	20	10	8
beschuit volkoren/meergranen	1 stuks	10	0,1	1	40	20	7
brood, bruin/tarwe	1 snee	35	0,4	3	70	50	15
brood, volkoren	1 snee	35	0,3	4	90	70	14
brood, wit	1 snee	30	0,3	3	30	30	14
broodje, luxe broodje, kadetje of puntje bruin of volkoren	1 stuks	50	0,5	5	110	90	20
broodje, luxe broodje, kadetje of puntje wit, pitabroodje	1 stuks	45	0,5	4	50	40	22
cornflakes	1 portie	30	0,3	2	30	20	25
cream cracker	1 stuks	10	0,1	1	10	10	7
croissant	1 stuks gemiddeld	60	0,7	6	60	50	25
cruesli/muesli krokant	1 eetlepel	10	–	1	30	30	6
cruesli/muesli krokant, met noten	1 eetlepel	10	–	1	40	30	6
drinkontbijt, melkbasis	1 glas	200	0,2	7	290	160	20
drinkontbijt, vruchtensapbasis	1 glas	200	–	2	?	?	24
knäckebröd	1 stuks	10	0,1	1	40	30	6
krenten/rozijnbrood met spijs	1 stuks	35	0,3	3	130	40	18
krenten/rozijnbrood zonder spijs	1 stuks	35	0,3	3	140	30	18
muesli, met vruchten	1 eetlepel	10	–	1	50	40	6
ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	1	40	30	21
roggebrood, donker	1 snee	45	0,3	3	110	80	16
roggebrood, licht	1 snee	25	0,2	2	60	40	11
stokbrood, bruin, wit	1 sneetje	10	0,1	1	10	10	5
suikerbrood	1 snee	45	0,4	4	50	30	27

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
toastjes	2 stuks rechthoekig	8	0,1	1	20	10	6
Turks brood, tarwe	1 stukje	45	0,5	5	120	90	20
Turks/Marokkaans brood, wit	1 stukje	45	0,5	4	50	40	22

Broodbeleg, kaas							
kaas, 30+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 48+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
kaas, 48+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
blauwschimmelkaas, Bluefort/Danish Blue/Gorgonzola/Roquefort	voor 1 toastje	15	0,5	3	20	60	–
Brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,2	3	20	30	–
Camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,3	4	20	60	–
Cheddar	voor 1 boterham	30	0,5	8	20	150	–
Emmenthaler, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,2	6	20	130	–
feta/verse schapenkaas	1 blokje klein	10	0,3	2	10	30	–
geitenkaas, hard met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	4	20	120	–
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	20	–
Gruyère, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
hüttenkäse/cottage cheese	voor 1 boterham	20	0,2	2	20	30	–
kaas, 20+, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	7	20	140	–
kaas, 30+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
kaas, 30+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	140	–
kaas, 30+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 30+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 30+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	130	–
kaas, 48+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 48+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	90	–
kaas, 48+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	90	–
kaas, 20+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	7	120	170	–
kaas, 40+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	6	120	130	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
kaas, 48+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	5	120	120	–
kaas, gemiddeld, geraspt	1 eetlepel	15	0,2	3	10	80	–
Kernhem/Saint Paulin/Port Salut	voor 1 toastje	15	0,2	3	10	50	–
kaasproduct met plantaardig vet Kees, jong belegen	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaasproduct met plantaardig vet Kees, oud	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
Mascarpone		100	0,2	8	50	100	–
Mozzarella	voor 1 boterham	100	1,2	19	150	350	–
Parmezaanse kaas, geraspt	1 eetlepel	10	0,3	4	10	90	–
Ricotta	1 eetlepel						–
roomkaas, zacht, bijvoorbeeld Mon Chou	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
roomkaas, zacht met kruiden, bijvoorbeeld Boursin/Paturain	voor 1 boterham	20	0,2	1	20	30	1
smeerkaas, 20+	voor 1 boterham	15	0,3	3	30	120	–
smeerkaas, 48+	voor 1 boterham	15	0,4	2	20	120	–
Zuivelspread, bijvoorbeeld Philadelphia	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
zuivelspread, light, bijvoorbeeld Philadelphia light	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
Zwitserse strooikaas	voor 1 boterham	4	0,3	2	10	20	–

Broodbeleg, vleeswaren							
vleeswaren, mager, minder dan 10 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	4	100	60	1
vleeswaren, gemiddeld vet 10-20 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	30	30	1
vleeswaren, vet 20-30 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	50	1
worst, gemiddeld	voor 1 boterham	22	0,6	3	50	40	1
bacon	voor 1 boterham	14	0,5	3	30	20	–
boterhamworst/palingworst	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	60	1
casselerrib	voor 1 boterham	22	0,4	4	120	70	1
cervelaatworst/salami	voor 1 boterham	22	0,7	4	70	40	–
corned beef	voor 1 boterham	15	0,3	4	20	20	–
filet américain	voor 1 boterham	20	0,4	3	70	30	1
gehakt, gebraden	voor 1 boterham	22	0,5	3	80	70	1
ham, achter	voor 1 boterham	22	0,5	4	110	60	–
ham, been	voor 1 boterham	22	0,4	4	110	30	–
ham, gekookte ham, schouder	voor 1 boterham	22	0,5	4	120	70	1
ham, rauwe	voor 1 boterham	12	0,6	3	90	30	–
kalkoenfilet	voor 1 boterham	22	0,5	4	90	30	1
kipfilet vleeswaar	voor 1 boterham	22	0,5	4	60	60	1
lever, rund/varken	voor 1 boterham	15	0,4	3	50	30	1
leverkaas/Berliner	voor 1 boterham	22	0,5	3	100	70	1
leverworst/Hausmacher	voor 1 boterham	22	0,4	3	40	40	1
metworst	voor 1 boterham	22	0,8	5	50	40	1
ontbijtspek	voor 1 boterham	22	0,7	3	90	20	–
paté	voor 1 boterham	15	0,3	1	20	30	1
pekervlees	voor 1 boterham	22	0,7	4	80	40	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
rookvlees, paard	voor 1 boterham	10	0,4	2	30	30	–
rookvlees, rund	voor 1 boterham	10	0,5	2	30	20	–
rookvlees, rund, licht gezouten	voor 1 boterham	10	0,3	2	70	20	–
rosbief	voor 1 boterham	15	–	4	60	30	–
smeerleverworst	voor 1 boterham	20	0,3	2	30	30	1
tongeworst	voor 1 boterham	22	0,5	4	80	50	–
varkensfricandeau	voor 1 boterham	22	0,5	5	120	60	–
zure zult	voor 1 boterham	20	0,4	3	20	10	–

Broodbeleg, zoet							
appelstroop/perenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	120	20	13
chocoladehagelslag, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladehagelslag, puur	voor 1 boterham	15	–	1	130	30	10
chocoladepasta, melk	voor 1 boterham	20	–	–	60	20	12
chocoladepasta, puur	voor 1 boterham	20	–	–	130	20	10
chocoladevlokken, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladevlokken puur	voor 1 boterham	15	–	1	100	30	10
hazelnootpasta	voor 1 boterham	20	–	1	90	40	11
honing	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	12
jam	voor 1 boterham	20	–	–	10	–	12
jam light, halfzoet	voor 1 boterham	20	–	–	20	–	6
keukenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	100	–	16
muisjes, gestamppte	voor 1 boterham	15	–	–	30	10	14
muisjes, roze/blauw/wit	voor 1 beschuit	10	–	–	20	10	9
Speculoos pasta	voor 1 boterham	20	–	–	100	40	11
suiker, basterd, bruin	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	15
suiker, basterd, wit	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15
suikerstroop	voor 1 boterham	20	–	–	–	–	15
vruchtenhagel	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15

Broodbeleg, overige							
pindakaas	voor 1 boterham	20	0,2	5	120	60	2
salade, eier	voor 1 boterham	25	0,3	2	20	20	1
salade, komkommer, selderij	voor 1 boterham	25	0,4	–	30	10	2
salade, vis	voor 1 boterham	25	0,4	2	50	40	2
salade, vlees	voor 1 boterham	25	0,4	1	30	20	2
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 boterham	15	0,2	–	20	10	2

Dranken							
advocaat	1 likeurglas	50	0,1	2	30	40	12
appelsap	1 limonadeglas	200	–	–	200	20	22
bier, pils	1 bierglas	200	–	1	110	60	6
bier, pils alcoholvrij/alcoholarm	1 bierglas	200	–	1	70	30	11
bier, radler	1 bierglas	200	–	1	60	20	13

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
bietensap	1 wijnglas klein	100	–	1	290	30	8
cappuccino, oplospoeder bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	60	6
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	70	3
cider	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	6
cognac/jenever/rum/vieux/whisky/wodka	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
cola	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	21
cola light	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	–
druivensap	1 wijnglas klein	100	–	–	140	10	16
dubbeldrank	1 glas	150	–	–	140	10	18
frisdrank excl. cola, bijvoorbeeld sinas/cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	18
frisdrank excl. cola, light, bijvoorbeeld sinas/cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	–
fruitdrank, bijvoorbeeld Dubbelfrisss	1 limonadeglas	200	–	–	40	–	11
fruitdrank, light, bijvoorbeeld Dubbelfrisss light	1 limonadeglas	200	–	–	60	–	6
ijskoffie	1 beker klein	175	0,2	5	240	140	18
ijsthee	1 limonadeglas	200	0,1	–	–	–	12
ijsthee light	1 limonadeglas	200	0,1	–	–	–	–
koffie	1 kopje	125	–	–	100	–	–
kruidenbitter Berenburg	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
kruidenbitter Jägermeister	1 borrelglas	50	–	–	–	–	7
limonadesiroop	voor 1 limonadeglas	32	–	–	20	–	17
limonadesiroop light	voor 1 limonadeglas	17	–	–	10	–	1
port	1 portglas	75	–	–	70	10	10
sherry	1 sherryglas	75	0,1	–	50	10	2
sinaasappelsap	1 limonadeglas	200	–	1	340	40	19
thee, alle soorten	1 theeglas	150	–	–	10	–	–
tomatensap	1 wijnglas klein	100	0,9	1	210	20	3
water/bronwater	1 waterglas	200	–	–	–	–	–
wijn, rode	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	1
wijn, rose	1 wijnglas klein	100	–	–	70	10	3
wijn, droge witte	1 wijnglas klein	100	–	–	80	10	3
wijn, zoete witte	1 wijnglas klein	100	–	–	110	10	6

Fruit							
fruit, vers, citrus, gemiddeld	1 stuks zonder schil en pit	100	–	1	160	20	9
fruit, vers, gemiddeld (exclusief citrusfruit)	1 stuks zonder schil en pit	105	–	1	220	20	14
fruit, vers, gemiddeld (inclusief citrusfruit)	1 stuks zonder schil en pit	105	–	1	210	20	13
aardbeien	1 schaalpje	100	–	1	180	10	5
abrikozen, gedroogd	1 stuks	9	–	–	140	–	5

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
abrikozen, gedroogd en geweekt	1 stuks	16	–	–	130	10	5
abrikozen, vers	1 stuks met schil, zonder pit	24	–	–	70	–	2
ananas, op sap of siroop	1 schijf	35	–	–	40	–	5
ananas, vers	1 schijf zonder schil en kern	100	–	1	120	10	12
appel	1 stuks middel zonder schil en klokhuis	120	–	–	120	10	14
appelmoes, bereid met suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	13
appelmoes, bereid zonder suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	8
avocado	1 stuks middel zonder schil en pit	180	–	4	770	90	3
banaan	1 stuks klein zonder schil	100	–	1	370	30	20
blauwe bessen	1 schaalpje	100	–	1	90	10	11
bosbessen	1 schaalpje	100	–	1	80	20	6
bramen	1 schaalpje	125	–	1	230	30	6
citroensap	1 eetlepel	12	–	–	20	–	1
cranberry, gedroogd en gezoet	1 eetlepel	12	–	–	–	–	9
cranberrycompote, gezoet	1 eetlepel	40	–	–	20	–	17
dadels, gedroogd en gekonfijt	1 stuks zonder pit	6	–	–	40	–	4
druiven, witte of blauwe	1 trosje middel zonder pit	120	–	1	290	30	20
druiven, witte of blauwe	1 stuks zonder pit	5	–	0	10	–	1
frambozen	1 schaalpje	100	–	1	230	30	5
gember, gekonfijt op siroop	1 bolletje	5	–	–	–	–	3
granaatappel	1 stuks	150	–	2	330	30	26
grapefruit	1 stuks zonder schil en vlies	130	–	1	250	20	9
kaki/sharonfruit	1 stuks middel	165	–	1	300	30	31
kersen	1 schaalpje zonder pit	165	–	1	470	40	22
kiwi, geel, groen	1 stuks zonder schil	75	–	1	230	20	8
krenten, gedroogd	1 eetlepel	12	–	–	80	10	9
kruisbessen	1 schaalpje	125	–	1	250	40	11
mandarijn	1 stuks middel zonder schil	60	–	–	90	10	6
mango	1 stuks middel zonder schil en pit	260	–	2	370	30	37
meloen, Cantaloupe	1 schijf zonder schil en pit	120	–	1	320	20	9

<i>Voedingsmiddel</i>	<i>Eenheid</i>	<i>Hoeveelheid gram/ml</i>	<i>Zout gram</i>	<i>Eiwit gram</i>	<i>Kalium mg</i>	<i>Fosfaat mg</i>	<i>Koolhydraten gram</i>
meloen, netmeloen	1 schijf zonder schil en pit	120	–	1	240	10	7
meloen, suikermeloen	1 schijf zonder schil en pit	150	–	1	420	30	8
meloen, watermeloen	1/12 deel zonder schil en pit	75	–	1	120	10	6
nectarine	1 stuks zonder schil en pit	110	–	1	200	30	7
papaja	1 schaalte	150	–	1	250	20	12
passievrucht	1 stuks zonder schil	8	–	–	20	10	1
peer	1 stuks middel zonder schil en klokhuis	180	–	1	240	20	21
perzik	1 stuks middel zonder schil en pit	110	–	1	200	20	9
perzik, wilde	1 stuks middel zonder schil en pit	75	–	–	100	10	9
pruim	1 stuks middel met schil, zonder pit	45	–	–	90	10	3
pruim, gedroogd en geweekt	1 stuks zonder pit	14	–	–	40	–	3
rode bessen	1 schaalte	100	–	1	300	40	4
rozijnen	1 eetlepel	12	–	–	100	10	9
sinaasappel	1 stuks middel zonder schil	130	–	2	230	30	10
stoofperen, bereid met suiker	1 schaalte	125	–	–	110	10	17
tutti frutti, gedroogd en geweekt	1 schaalte	160	–	2	620	50	33
vijg, gedroogd	1 stuks	15	–	–	100	10	8
vruchten op eigen sap, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	260	20	13
vruchten op siroop, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	110	10	20
zwarte bessen	1 schaalte	100	–	1	180	50	8

Groente en peulvruchten							
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	55	–	1	130	20	2
groente, rauw, gemiddeld		100	–	1	240	30	3
rauwkost, bladgroente, gemiddeld zonder dressing	1 schaalte	35	–	–	100	10	–
rauwkost, vaste groente, gemiddeld zonder dressing	1 schaalte	70	–	1	240	30	2
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	100	20	1
andijvie, rauw		100	0,1	2	250	40	1
asperge, groen, rauw		100	–	3	280	70	3
asperge, blik of glas	5 dunne	30	0,2	–	60	10	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
asperge, witte, gekookt zonder zout	2 stuks	70	–	1	140	40	2
asperge, witte, rauw		100	–	1	200	60	3
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepел	60	–	1	120	10	2
aubergine, rauw		100	–	1	200	10	3
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepел	50	0,1	1	170	20	2
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepел	55	0,1	1	180	20	1
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	0,1	1	190	20	1
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepел	55	–	1	120	30	1
bloemkool, rauw		100	–	2	300	50	3
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepел	85	–	2	190	40	1
broccoli, gekookt zonder zout	1 groentelepел	50	–	2	200	50	–
broccoli, rauw		100	–	3	230	70	1
champignons, rauw		100	–	2	320	80	–
Chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepел	60	–	1	150	30	1
Chinese kool, rauw		100	–	1	250	50	2
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepел	60	–	1	160	30	1
courgette, rauw		100	–	1	200	20	2
doperwten, gekookt zonder zout	1 groentelepел	55	–	3	130	50	7
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepел	45	–	1	80	10	1
komkommer, rauw	1 schaalтje met schil	115	–	1	220	40	1
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepел	30	–	–	50	10	2
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepел	50	–	1	250	30	2
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepел	50	–	1	200	30	1
mais, blik/glas	1 groentelepел	30	0,1	1	50	30	4
paksoi, gekookt zonder zout	1 groentelepел	60	–	1	220	20	1
paprika, gemiddeld, gekookt zonder zout	1 groentelepел	65	–	1	120	20	3
paprika, geel, gekookt zonder zout	1 groentelepел	65	–	1	160	20	3
paprika, groen, gekookt zonder zout	1 groentelepел	65	–	–	80	10	2
paprika, rood, gekookt zonder zout	1 groentelepел	65	–	1	130	20	3
paprika, gemiddeld, rauw		100	–	1	250	30	5
paprika, geel, rauw		100	–	1	220	30	4
paprika, groen, rauw		100	–	1	180	20	3
paprika, oranje, rauw		100	–				
paprika, rood, rauw		100	–	1	300	30	4
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepел	40	–	1	100	10	2
peultjes, rauw		100	–	2	250	30	5
pompoen, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	50	–	–	40	10	1
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepел	80	0,1	1	640	60	1
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepел	80	–	1	180	20	2
prei, rauw		100	–	2	230	30	4
raapstelen, rauw		100	0,1	2	300	50	1
rabarbermoes, bereid met suiker	1 groentelepел	60	–	–	130	10	11
radijs	3 stuks	24	–	–	60	10	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
rode kool met appeltjes, diepvries/glas	1 groentelepel	45	0,2	–	80	10	5
rode kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	120	10	1
rode kool, rauw		100	–	2	300	30	3
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
schorseneren, gekookt zonder zout	1 groentelepel	75	–	1	300	40	13
sla, gemiddeld, rauw	1 schaalte	35	–	–	100	10	–
sla, rucola, rauw	1 schaalte	35	–	1	160	20	–
sla, veld, rauw	1 schaalte	35	–	1	90	20	1
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	90	20	1
sperziebonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	110	20	1
sperziebonen, rauw		100	–	2	250	50	2
spinazie, à la crème, diepvries	1 groentelepel	80	0,4	2	320	60	1
spinazie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	2	330	60	1
spinazie, rauw		100	–	3	540	60	1
spitskool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	60	10	1
spitskool, rauw		100	–	3	300	30	4
spruitjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	2	290	60	4
stampot andijvie, rauw, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	2	310	40	13
stampot boerenkool, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	2	290	40	13
stampot wortel/ui, zonder vlees, zelf bereid zonder zout	1 opscheplepel	100	–	1	240	30	10
stampot zuurkool, zonder vlees, zelf bereid zonder toegevoegd zout	1 opscheplepel	100	0,2	2	240	40	10
taugé rauw		100	–	2	120	40	3
tomaat, rauw	1 stuks middel zonder afval	89	–	1	220	20	3
tomaat, snack/snoep, rauw	5 stuks	50	–	–	170	20	2
tomaat, vlees, rauw	1 stuks zonder afval	142	–	1	300	30	3
tomaat, zongedroogd	2 stuks	20	1	3	690	70	11
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	3	200	50	2
ui, rauw	1 stuk middel zonder afval	95	–	1	180	30	6
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	200	20	1
venkel, rauw		100	–	1	400	50	2
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	1	130	20	2
witlof, rauw		100	–	1	190	30	2
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	–	70	10	1
witte kool, rauw		100	–	2	200	30	4
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	–	120	10	3
wortelen, rauw		100	0,1	1	270	30	5
zeekraal, rauw		100	2,6	1	120	20	1
zuurkool, gekookt zonder toegevoegd zout	1 groentelepel	60	0,4	1	80	20	1
zuurkool, rauw		100	1,5	1	210	30	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
Kant- en klaar maaltijden							
babi pangang, zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	10	250	110	7
bami goreng, zonder ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	0,6	10	90	90	39
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,3	5	110	50	10
chili con carne	5 eetlepels opgehoopt	175	0,5	15	540	180	18
foe young hai zonder rijst	5 eetlepels opgehoopt	100	0,9	5	250	90	5
gado gado zonder rijst, zonder ei	5 eetlepels opgehoopt	100	0,4	4	180	60	5
groenteschotel met vlees, türkü, Turks bereid	1 aardappellepel	60	0,5	2	170	?	4
groente-vlees schotel, Moksi alesi, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,8	5	120	50	9
hartige taart, bladerdeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	4,6	30	480	580	39
hartige taart, brooddeeg, groente, kaas, ei	1 portie	350	3,6	28	500	550	46
lasagne met saus en vlees, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	9	230	120	12
nasi goreng met ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	1,5	10	90	100	29
pannenkoek	1 stuks groot, dun	100	0,5	7	180	150	27
pizza hawai, diepvries	1 stuks	350	3,5	30	600	410	96
pizza met groente en kaas, diepvries	1 stuks	350	3,3	33	590	470	91
pizza met vis, diepvries	1 stuks	350	3,4	34	580	430	89
pizza met vlees, diepvries	1 stuks	350	5,3	32	550	420	93
pizza salami, diepvries	1 stuks	350	4,3	35	620	390	96
poffertjes	10 stuks	100	0,5	8	210	200	29
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,6	4	170	50	3

Melk en melkproducten							
amandeldrank	1 glas klein	150	0,2	1	20	100	2
ayran, yoghurt drank Turks	1 glas klein	150	0,5	3	140	100	3
chocolademelk, halfvolle, zonder toegevoegd suiker	1 glas klein	150	0,2	5	300	140	7
chocolademelk, magere, halfvolle, volle	1 glas klein	150	0,2	5	290	140	17
crème fraîche, halfvolle, volle	1 eetlepel	20	–	1	20	10	1
geitenmelk	1 glas klein	150	0,2	5	260	140	6
geitenyoghurt, volle	1 schaaltje klein	150	0,2	6	310	170	5
hangop	1 schaaltje klein	150	0,2	15	230	300	5
haverdrink	1 glas klein	150	0,1	1	50	60	10
karnemelk	1 glas klein	150	0,1	5	200	140	5

<i>Voedingsmiddel</i>	<i>Eenheid</i>	<i>Hoeveelheid gram/ml</i>	<i>Zout gram</i>	<i>Eiwit gram</i>	<i>Kalium mg</i>	<i>Fosfaat mg</i>	<i>Koolhydraten gram</i>
karnemelk, met vruchten	1 glas klein	150	0,2	5	210	120	12
koffiecreamer	voor 1 kopje	3	–	–	30	20	2
koffiemelk, halfvol, volle	1 cupje	8	–	1	20	20	1
kookroom	1 eetlepel	10	–	–	10	10	1
kwark, halfvolle	1 schaaltje klein	150	0,2	11	240	200	6
kwark, magere	1 schaaltje klein	150	0,2	13	240	210	6
kwark, volle	1 schaaltje klein	150	0,1	11	240	180	5
kwark, vruchten, halfvolle	1 schaaltje klein	150	0,1	9	210	150	19
kwark, vruchten, magere	1 schaaltje klein	150	0,1	13	210	190	15
kwark, vruchten, volle	1 schaaltje klein	150	0,1	9	200	160	20
kwark, vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaaltje klein	150	0,2	11	250	210	6
melk, volle, halfvolle	1 glas klein	150	0,2	5	250	160	7
melk, met fruit, magere	1 glas klein	150	0,2	5	200	120	14
melk, gecondenseerd, met suiker	5 eetlepels	50	0,1	4	180	120	27
pap, gemiddeld, zonder suiker	1 schaaltje klein	150	0,2	5	200	130	16
pap, haverhout, zonder suiker	1 schaaltje klein	150	0,1	6	270	200	16
pap, karnemelksebloem/-gort, zonder suiker	1 schaaltje klein	150	0,2	5	180	110	12
pap, rijst, zonder suiker	1 schaaltje klein	150	0,3	5	200	130	18
pudding, gemiddeld	1 schaaltje klein	150	0,2	6	230	150	28
pudding, met vruchtensaus	1 schaaltje klein	150	0,3	5	150	90	28
rijstdrank	1 glas klein	150	0,2	–	50	100	15
skyr	1 schaaltje klein	150	0,1	16	230	230	6
skyr, met vruchten, magere	1 schaaltje klein	150	0,2	14	230	210	12
slagroom, geklopt, met suiker	1 toef	10	–	–	10	10	1
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	–	–	10	10	–
sojamelk	1 glas klein	150	0,1	5	100	80	3
sojayoghurt	1 schaaltje klein	150	0,4	6	110	20	3
sojavla, gemiddeld	1 schaaltje klein	150	0,2	5	120	110	20
vla, gemiddeld	1 schaaltje klein	150	0,2	4	200	100	21
vla, gemiddeld, geen suiker toegevoegd	1 schaaltje klein	150	0,2	5	120	70	12
yoghurt, magere, volle	1 schaaltje klein	150	0,2	6	240	170	6
yoghurt, halfvolle	1 schaaltje klein	150	0,2	6	210	130	6
yoghurt, Griekse, magere	1 schaaltje klein	150	0,1	12	240	180	8
yoghurt, Griekse, volle	1 schaaltje klein	150	0,2	6	220	150	6
yoghurt, Turkse, 4% vet	1 schaaltje klein	150	0,2	6	300	180	5
yoghurt, Turkse, 10% vet	1 schaaltje klein	150	0,2	5	260	150	5
yoghurt, met vruchten, magere, halfvolle, volle	1 schaaltje klein	150	0,2	5	240	130	18
yoghurt, met vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaaltje klein	150	0,2	5	220	150	7
yoghurtdrank	1 glas klein	150	0,1	2	170	80	18
yoghurtdrank, met minder suiker	1 glas klein	150	0,2	4	210	110	12
yoghurtdrank, geen suiker toegevoegd	1 glas klein	150	0,2	4	190	100	5

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
zure room (sour cream)	1 eetlepel	22	–	1	30	20	1
Noten, pitten en zaden							
amandelen, ongezoeten	1 handje (10 stuks)	25	–	5	210	160	2
borrelnootjes	1 handje	25	0,2	3	40	20	5
cashewnoten, ongezoeten	1 handje	15	–	3	100	90	3
hazelnoten	1 handje	25	–	4	180	80	1
macademianoten, ongezoeten	1 handje	25	–	2	90	50	1
noten, gemengd, gezouten	1 handje	25	0,2	5	170	120	3
noten, gemengd, ongezoeten	1 handje	25	–	5	170	120	3
paranoten	1 eetlepel	20	–	3	120	130	1
pecannoten	1 handje (10 halve)	18	–	2	70	50	1
pijnboompitten	1 eetlepel	15	–	4	90	80	2
pinda's, gezouten	1 handje	25	0,2	6	160	120	3
pinda's, ongezoeten	1 handje	25	–	6	190	110	3
pistachenoten, gezouten	1 handje, gepeld	20	0,3	5	170	120	2
pompoenpitten	1 eetlepel	15	–	5	110	170	–
studentenhaver	1 handje	25	–	3	180	80	10
walnoten	1 handje	25	–	4	130	130	1
zaden en pitten, gemiddeld	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2
Peulvruchten							
bruine bonen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	170	70	10
bruine bonen, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	190	70	9
kapucijners, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	150	70	9
kapucijners, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	6	190	110	9
kikkererwten, gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	55	–	4	110	70	8
linzen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	5	110	70	10
linzen, groene, bruine, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	6	460	110	8
linzen, rode, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	70	–	5	210	90	11
witte bonen in tomatensaus, blik/glas, met zout	1 opscheplepel	70	0,4	4	240	70	11
witte bonen, blik/glas, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	4	170	70	8
witte bonen, gedroogd en gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	60	–	5	220	80	8
Sauzen en smaakmakers							
aroma, strooi	1 theelepel	2	1,2	–	–	–	–
aroma, strooi, natriumarm	1 theelepel	2	–	–	260	–	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
aroma, vloeibaar	1 theelepel	2	0,4	–	–	–	–
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	–	30	10	3
augurk, zoetzuur	1 stuks middel	22	0,2	–	10	–	1
barbecuesaus	1 eetlepel	20	0,3	–	40	10	4
basilicum, vers	1 eetlepel	3	–	–	10	–	–
bieslook, vers	1 eetlepel	3	–	–	40	10	1
fritessaus	1 eetlepel	20	0,3	–	10	–	2
gemberwortel	stukje 1 cm	5	–	–	20	–	1
juspoeder	1 eetlepel	10	1,8	1	?	–	6
juspoeder, natriumarm	1 eetlepel	10	–	2	?	?	12
ketchup, curry	1 eetlepel	17	0,3	–	20	10	5
ketchup, hot	1 eetlepel	17	0,3	–	60	10	4
ketchup, tomaten	1 eetlepel	17	0,3	–	60	10	3
ketjap asin (zoute ketjap)	1 eetlepel	16	2,2	–	80	10	8
ketjap manis (zoete ketjap)	1 eetlepel	16	1,1	1	?	–	9
ketjap, zoet, natriumarm	1 eetlepel	16	–	–	1000	10	9
knoflook	1 teentje	2	–	–	10	–	–
koriander, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
mayonaise/halvanaise/yoghonaise	1 eetlepel	20	0,3	–	10	10	2
mosterd	1 theelepel	5	0,2	–	10	10	–
mosterd, natriumarm	1 theelepel	5	–	–	10	10	–
pesto, groen	1 eetlepel	20	0,4	2	50	40	1
peterselie, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
piccalilly	1 eetlepel	20	0,2	–	10	–	2
rode peper	1 stuk	10	–	–	40	–	1
sambal oelek	1 theelepel	4	0,5	–	10	–	–
satésaus	1 eetlepel	15	0,2	1	30	20	3
saus, warm, diverse soorten	1 sauslepel	25	0,2	–	20	10	2
selderij, blad, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
suiker	1 theelepel	3	–	–	–	–	3
tomaten, gezeefd, gepeld, pak/blik, zonder toegevoegd zout		100	0,1	2	280	20	6
tomatenpuree (geconcentreerd)	1 eetlepel	25	0,2	1	320	30	4
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	0,1	–	10	–	1
zout	1 theelepel	2	2,0	–	–	–	–
zout, dieetzout, Herbamare natriumarm	1 theelepel	2	–	–	1000	–	–
zout, light, zoals LoSalt en Jozo Light	1 theelepel	2	0,7	–	690	–	–

Soepen							
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokje	1 soepkop klein	200	1,8	–	60	–	–
bouillon gemaakt van bouillonblokje met minder zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,7	–	?	?	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
bouillon gemaakt van bouillonblokjes zonder toegevoegd zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,1	1	?	?	2
bouillonkorrels/poeder, met zout	2 theelepels	5	2,8	–	20	10	1
bouillonpoeder, natriumarm, met toegevoegd kaliumzout	2 theelepels	5	0,4	–	130	–	3
bouillontablet, met zout	1 stuks	10	4,9	1	50	20	2
noodle soep, kant en klaar	1 kop	175	1,6	3	50	40	20
peulvruchtensoep, met vlees, kant en klaar	1 soepkop/bord middel	250	1,6	11	490	180	20
peulvruchtensoep, zonder vlees, kant en klaar	1 soepkop/bord middel	250	1,7	8	500	160	18
Portiesoep bereid, bijvoorbeeld Cup-a-Soup	1 kop	175	1,5	2	140	70	9
soep, gebonden, met vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	1,8	10	360	140	7
soep, gebonden, zonder vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	2,1	2	100	30	7
soep, helder met vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	1,8	12	270	130	3
soep, helder zonder vlees/kip, met zout bereid, gemiddeld	1 soepkop/bord middel	250	2,0	1	120	30	5

Tussendoortje, hartig							
bamibal	1 stuks	81	1,6	6	130	70	24
bitterbal	1 stuks	17	0,3	2	20	10	4
chips, gemiddeld	1 handje	10	0,1	1	130	20	5
frikandel	1 stuks	72	1,8	10	150	150	5
Japanse mix, met pinda's	1 handje	25	0,3	3	60	40	19
Japanse mix, zonder pinda's	1 handje	10	0,2	1	10	10	9
knakworst, blik	1 stuks	20	0,4	2	20	30	1
croepoek	1 handje (10 stuks)	10	0,2	–	10	10	6
kroket	1 stuks	63	0,9	6	70	50	14
loempia, Chinees	1 stuks	150	1,5	9	210	120	32
loempia, Vietnamees	1 stuks	70	0,7	4	100	60	15
nasischijf	1 stuks	66	1,3	4	110	60	20
olijven, ongevuld, groen, zwart	5 stuks klein zonder pit	10	0,3	–	10	–	–
popcorn, gezouten	1 handje	10	0,2	1	20	30	7
popcorn, naturel	1 handje	10	–	1	20	30	7
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20
worstenbroodje	1 stuks	75	1,0	9	150	90	27

Tussendoortje, zoet							
appelbeignet	1 stuks	70	0,2	2	70	30	12

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
amandelbroodje	1 stuks	60	0,3	4	120	90	23
appelflap	1 stuks	100	0,7	4	100	30	35
appeltaart	1 punt	115	0,3	3	130	60	36
baklava	1 stukje	30	0,1	3	10	40	15
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	0,1	2	50	40	10
biscuit	2 stuks klein of 1 stuks groot	10	0,1	1	40	20	6
biscuit, volkoren/tarwe	1 stuks	10	0,1	1	20	30	7
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	45	0,7	3	20	20	18
bonbon	1 stuks	15	–	1	40	20	8
boterkoek	1 blokje	20	0,1	1	20	10	10
brownie, ongevuld	1 stuks	34	0,1	1	40	30	19
cake, naturel	1 plak	30	0,3	2	30	40	13
candybar, Bounty	1 pakje (2 reepjes)	57	0,1	2	150	60	33
candybar, KitKatt	1 staafje	10	–	1	40	20	6
candybar, Lion	1 reep gewoon	40	0,1	2	60	40	26
candybar, Mars	1 stuks gewoon	50	0,2	2	130	60	35
candybar, Milky Way	1 reep gewoon	22	0,1	1	30	20	16
candybar, Nuts	1 reep gewoon	50	–	2	160	70	31
candybar, Snickers	1 stuks	50	0,3	4	160	90	30
candybar, Twix	1 pakje (2 staafjes)	50	0,2	2	80	50	32
chocoladereep, melk	1 reep gemiddeld	75	0,1	5	300	150	39
chocoladereep, puur	1 reep gemiddeld	75	–	5	300	110	35
eierkoek	1 stuks groot	50	0,2	4	50	60	31
gevulde koek	1 stuks gemiddeld	60	0,2	4	90	80	36
gevulde speculaas	1 blokje	24	0,2	2	50	40	11
ijs, room	1 bolletje	50	0,1	1	80	40	13
ijs, sorbet	1 bolletje	50	–	–	50	20	15
ijs, water	1 stuks gemiddeld	55	–	–	10	–	10
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	0,1	1	10	10	6
kruidnoten	1 handje (10 stuks)	17	0,2	1	20	20	11
kwarktaart	1 punt	115	0,3	6	140	120	25
monchoutaart/cheesecake	1 punt	115	0,3	3	130	90	38
moorkop	1 stuks groot	100	0,3	4	110	80	17
mueslireep	1 stuks	25	0,3	2	130	90	13
muffin, ongevuld	1 stuks vers	80	0,8	5	70	70	34
oliebol, met krenten en rozijnen	1 stuks gemiddeld	65	0,5	4	150	70	24

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
oliebol, ongevuld	1 stuks gemiddeld	65	0,6	4	100	70	20
popcorn, zoet	1 handje	10	–	1	20	20	8
puddingbroodje	1 stuks	100	0,5	5	160	110	38
slagroomsoesje	1 stuks klein	15	0,1	1	10	10	2
slagroomtaart	1 punt	100	0,2	5	130	140	31
spekkoek	1 puntje	33	0,1	2	20	30	8
stroopwafel	1 stuks gemiddeld	30	0,2	1	30	20	21
tompouce	1 stuks vers	100	0,5	4	70	60	37
vlaai, appelkrumel	1 punt	135	0,8	5	180	140	62
vlaai, rijst	1 punt	85	0,6	4	140	120	29
vlaai, vruchten	1 punt	85	0,5	2	100	80	35

Vis, schaal- en schelpdieren							
vis, vers, mager; zonder zout, onbereid, bijvoorbeeld kabeljauw, koolvis, tilapia	1 moot/portie zonder afval	120	0,3	23	330	190	–
vis, vers, vet; zonder zout, onbereid, bijvoorbeeld makreel, paling, zalm	1 moot/portie zonder afval	120	0,6	21	390	270	–
ansjovis, blik, in olie	5 stuks	20	3,0	5	30	40	–
bakkeljauw, geweekt en gekookt	1 portie	120	1,2	39	510	190	–
gamba, gepeld	4 stuks	120	2,9	24	170	170	–
garnalen, Hollandse, gepeld	50 stuks	25	0,6	5	40	40	–
garnalen, Noorse, gepeld	15 stuks	25	0,6	5	40	40	–
haring, gezouten/nieuwe	1 stuks	75	2,1	13	220	220	2
haring, zure	1 stuks	75	1,5	12	40	110	–
kibbeling	1 portie	145	1,5	28	500	180	12
lekkerbekje	1 stuks	145	1,5	28	500	180	12
makreel, gerookt	voor 1 boterham	40	0,7	8	130	90	–
makreel, gestoomd	voor 1 boterham	40	0,3	8	120	80	–
mosselen, gekookt	20 stuks, gemiddeld zonder schelp	100	1,0	17	210	230	7
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0,1	2	20	20	–
tonijn, uit blik, naturel, in olie/water	voor 1 boterham	25	0,2	6	60	50	–
visstick, gebakken	4 stuks	100	1,0	16	250	120	14
zalm, blik	voor 1 snee	55	0,5	11	170	90	–
zalm, gerookt	voor 1 snee	25	0,8	5	120	80	–
zalm, vers	1 moot/portie zonder afval	120	0,1	24	540	270	–

Vlees, kip en vleesvervangers							
vlees, gemiddeld vet, onbereid, zonder zout	1 portie	100	0,6	19	320	180	1
vlees, mager, onbereid, zonder zout	1 portie	100	0,3	22	410	230	1
ei	1 stuks medium	50	0,2	6	70	120	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
falafel	1 portie	90	1,0	6	130	60	19
kalkoen, rauw, zonder zout	1 portie	100	0,1	25	390	250	–
kipfilet, rauw, zonder zout	1 stuks enkel	125	0,2	29	440	270	–
Quorn fijnggehakt	1 portie	88	1,1	11	90	180	5
Quorn stukjes, onbereid	1 portie	88	0,8	12	140	170	5
Quorn, nasi/bami en roerbak blokjes, onbereid	1 portie	70	0,6	10	110	130	4
rookworst	1 portie	100	2,1	14	370	230	2
saté, kip of varkens met saus	1 portie	140	2,0	18	450	260	13
tahoe, bereid	1 plak	75	–	9	40	100	1
tempeh, bereid	1 plak	75	–	9	130	60	4
Valess, gevulde filet, onbereid	1 stuks	100	1,1	10	350	580	17
Valess, kaasvariantie, onbereid	1 stuks	100	1,1	13	350	580	13
Valess, schnitzel, onbereid	1 stuks	100	1,3	12	350	520	13