

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
aardappelen, gekookt zonder zout, gemiddeld diverse soorten	2 stuks klein	100	–	2	340	40	17
aardappelpuree, instant bereid	1 aardappellepel	50	0,1	1	150	40	6
aardappelpuree, vers bereid zonder zout	1 aardappellepel	50	–	1	150	30	7
aardbeien	1 schaalpje	100	–	1	180	10	5
abrikozen, gedroogd	1 stuks	9	–	–	140	–	5
abrikozen, gedroogd en geweekt	1 stuks	16	–	–	130	10	5
abrikozen, vers	1 stuks met schil, zonder pit	24	–	–	70	–	2
advocaat	1 likeurglas	50	0,1	2	30	40	12
amandelbroodje	1 stuks	60	0,3	4	120	90	23
amandeldrank	1 glas klein	150	0,2	1	20	100	2
amandelen, ongezoeten	1 handje (10 stuks)	25	–	5	210	160	2
ananas, op sap of siroop	1 schijf	35	–	–	40	–	5
ananas, vers	1 schijf zonder schil en kern	100	–	1	120	10	12
andijvie, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	100	20	1
andijvie, rauw		100	0,1	2	250	40	1
ansjovis, blik, in olie	5 stuks	20	3,0	5	30	40	–
appel	1 stuks middel zonder schil en klokhuis	120	–	–	120	10	14
appelbeignet	1 stuks	70	0,2	2	70	30	12
appelflap	1 stuks	100	0,7	4	100	30	35
appelmoes, bereid met suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	13
appelmoes, bereid zonder suiker	1 opscheplepel	75	–	–	70	10	8
appelsap	1 limonadeglas	200	–	–	200	20	22
appelstroop/perenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	120	20	13
appeltaart	1 punt	115	0,3	3	130	60	36
aroma, strooi	1 theelepel	2	1,2	–	–	–	–
aroma, strooi, natriumarm	1 theelepel	2	–	–	260	–	–
aroma, vloeibaar	1 theelepel	2	0,4	–	–	–	–
asperge, blik of glas	5 dunne	30	0,2	–	60	10	1
asperge, groen, rauw		100	–	3	280	70	3
asperge, witte, gekookt zonder zout	2 stuks	70	–	1	140	40	2
asperge, witte, rauw		100	–	1	200	60	3
atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	–	30	10	3
aubergine, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	120	10	2
aubergine, rauw		100	–	1	200	10	3
augurk, zoetzuur	1 stuks middel	22	0,2	–	10	–	1
avocado	1 stuks middel zonder schil en pit	180	–	4	770	90	3
ayran, yoghurt drank Turks	1 glas klein	150	0,5	3	140	100	3

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
babi pangang, zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	10	250	110	7
bacon	voor 1 boterham	14	0,5	3	30	20	–
bakkellauw, geweekt en gekookt	1 portie	120	1,2	39	510	190	–
baklava	1 stukje	30	0,1	3	10	40	15
bami goreng, zonder ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	0,6	10	90	90	39
bamibal	1 stuks	81	1,6	6	130	70	24
banaan	1 stuks klein zonder schil	100	–	1	370	30	20
banketstaaf, banketletter	1 stukje	25	0,1	2	50	40	10
barbecuesaus	1 eetlepel	20	0,3	–	40	10	4
basilicum, vers	1 eetlepel	3	–	–	10	–	–
beschuit	1 stuks	10	0,1	1	20	10	8
beschuit volkoren/meergranen	1 stuks	10	0,1	1	40	20	7
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
bieslook, vers	1 eetlepel	3	–	–	40	10	1
bieten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	170	20	2
bietensap	1 wijnglas klein	100	–	1	290	30	8
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
bitterbal	1 stuks	17	0,3	2	20	10	4
bladerdeeg, diepvries	1 plakje	45	0,7	3	20	20	18
blauwe bessen	1 schaalpje	100	–	1	90	10	11
blauwschimmelkaas, Bluefort/Danish Blue/Gorgonzola/Roquefort	voor 1 toastje	15	0,5	3	20	60	–
bleekselderij, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	0,1	1	180	20	1
bleekselderij, rauw	1 stengel	60	0,1	1	190	20	1
bloemkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	120	30	1
bloemkool, rauw		100	–	2	300	50	3
boerenkool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	85	–	2	190	40	1
bonbon	1 stuks	15	–	1	40	20	8
borrelnootjes	1 handje	25	0,2	3	40	20	5
bosbessen	1 schaalpje	100	–	1	80	20	6
boterhamworst/palingworst	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	60	1
boterkoek	1 blokje	20	0,1	1	20	10	10
bouillon gemaakt van bouillonblokjes met minder zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,7	–	?	?	1
bouillon gemaakt van bouillonblokjes zonder toegevoegd zout, zonder toegevoegd kaliumzout	1 soepkop klein	200	0,1	1	?	?	2

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
bouillon gemaakt van bouillonkorrels/ bouillonblokje	1 soepkop klein	200	1,8	–	60	–	–
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
bramen	1 schaaltje	125	–	1	230	30	6
Brie, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,2	3	20	30	–
broccoli, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	2	200	50	–
broccoli, rauw		100	–	3	230	70	1
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
brownie, ongevuld	1 stuks	34	0,1	1	40	30	19
bruine bonen met rijst, Surinaams	1 aardappelpepel	60	0,3	5	110	50	10
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
bulgur, gekookt zonder zout	1 aardappelpepel	50	–	2	40	20	8
cake, naturel	1 plak	30	0,3	2	30	40	13
Camembert, gemiddeld	voor 1 toastje	15	0,3	4	20	60	–
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
cappuccino, oplospoeder bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	60	6
cappuccino, vers bereid	1 kopje	125	0,1	2	150	70	3
cashewnoten, ongezoeten	1 handje	15	–	3	100	90	3
casselerrib	voor 1 boterham	22	0,4	4	120	70	1
cervelaatworst/salami	voor 1 boterham	22	0,7	4	70	40	–
champignons, rauw		100	–	2	320	80	–
Cheddar	voor 1 boterham	30	0,5	8	20	150	–
chili con carne	5 eetlepels opgehoopt	175	0,5	15	540	180	18
Chinese kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	150	30	1
Chinese kool, rauw		100	–	1	250	50	2

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
chips, gemiddeld	1 handje	10	0,1	1	130	20	5
chocoladehagelslag, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
chocoladehagelslag, puur	voor 1 boterham	15	–	1	130	30	10
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
chocoladepasta, melk	voor 1 boterham	20	–	–	60	20	12
chocoladepasta, puur	voor 1 boterham	20	–	–	130	20	10
chocoladereep, melk	1 reep gemiddeld	75	0,1	5	300	150	39
chocoladereep, puur	1 reep gemiddeld	75	–	5	300	110	35
chocoladevlokken puur	voor 1 boterham	15	–	1	100	30	10
chocoladevlokken, melk	voor 1 boterham	15	–	1	50	20	11
cider	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	6
citroensap	1 eetlepel	12	–	–	20	–	1
cognac/jenever/rum/vieux/whisky/wodka	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
cola	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	21
cola light	1 limonadeglas	200	–	–	–	30	–
corned beef	voor 1 boterham	15	0,3	4	20	20	–
cornflakes	1 portie	30	0,3	2	30	20	25
courgette, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	160	30	1
courgette, rauw		100	–	1	200	20	2
couscous, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	30	30	15
cranberry, gedroogd en gezoet	1 eetlepel	12	–	–	–	–	9
cranberrycompote, gezoet	1 eetlepel	40	–	–	20	–	17
cream cracker	1 stuks	10	0,1	1	10	10	7
crème fraîche, halfvolle, volle	1 eetlepel	20	–	1	20	10	1
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
dadels, gedroogd en gekonfijt	1 stuks zonder pit	6	–	–	40	–	4
doperwten, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	3	130	50	7
drinkontbijt, melkbasis	1 glas	200	0,2	7	290	160	20
drinkontbijt, vruchtensapbasis	1 glas	200	–	2	?	?	24
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
druivensap	1 wijnglas klein	100	–	–	140	10	16
dubbeldrank	1 glas	150	–	–	140	10	18
ei	1 stuks medium	50	0,2	6	70	120	–
eierkoek	1 stuks groot	50	0,2	4	50	60	31
Emmenthaler, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,2	6	20	130	–

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
feta/verse schapenkaas	1 blokje klein	10	0,3	2	10	30	–
filet américain	voor 1 boterham	20	0,4	3	70	30	1
foe young hai zonder rijst	5 eetlepels opgehoopt	100	0,9	5	250	90	5
frambozen	1 schaalpje	100	–	1	230	30	5
frikandel	1 stuks	72	1,8	10	150	150	5
frisdrank excl. cola, bijvoorbeeld sinas/cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	18
frisdrank excl. cola, light, bijvoorbeeld sinas/cassis/7-up	1 limonadeglas	200	–	–	–	–	–
frites, ongezoeten	1 bakje klein	150	0,1	5	640	120	42
fritessaus	1 eetlepel	20	0,3	–	10	–	2
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
fruitdrank, bijvoorbeeld Dubbelfrisss	1 limonadeglas	200	–	–	40	–	11
fruitdrank, light, bijvoorbeeld Dubbelfrisss light	1 limonadeglas	200	–	–	60	–	6
gado gado zonder rijst, zonder ei	5 eetlepels opgehoopt	100	0,4	4	180	60	5
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	–
gehakt, gebraden	voor 1 boterham	22	0,5	3	80	70	1
geitenkaas, hard met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	4	20	120	–
geitenkaas, vers	voor 1 toastje	8	0,1	1	10	20	–
geitenmelk	1 glas klein	150	0,2	5	260	140	6
geitenyoghurt, volle	1 schaalpje klein	150	0,2	6	310	170	5
gember, gekonfijt op siroop	1 bolletje	5	–	–	–	–	3
gemberwortel	stukje 1 cm	5	–	–	20	–	1
gevulde koek	1 stuks gemiddeld	60	0,2	4	90	80	36
gevulde speculaas	1 blokje	24	0,2	2	50	40	11
granaatappel	1 stuks	150	–	2	330	30	26
grapefruit	1 stuks zonder schil en vlies	130	–	1	250	20	9
groene kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
groente, gekookt zonder zout; gemiddeld	1 groentelepel	55	–	1	130	20	2
groente, rauw, gemiddeld		100	–	1	240	30	3
groenteschotel met vlees, türlü, Turks bereid	1 aardappelpepel	60	0,5	2	170	?	4

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
groente-vlees schotel, Moksi alesi, Surinaams	1 aardappellepel	60	0,8	5	120	50	9
Gruyère, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
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	–
hangop	1 schaalte klein	150	0,2	15	230	300	5
haring, gezouten/nieuwe	1 stuks	75	2,1	13	220	220	2
haring, zure	1 stuks	75	1,5	12	40	110	–
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
haverdrink	1 glas klein	150	0,1	1	50	60	10
hazelnootpasta	voor 1 boterham	20	–	1	90	40	11
hazelnoten	1 handje	25	–	4	180	80	1
honing	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	12
hüttenkäse/cottage cheese	voor 1 boterham	20	0,2	2	20	30	–
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
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	–	–	–	–
jam	voor 1 boterham	20	–	–	10	–	12
jam light, halfzoet	voor 1 boterham	20	–	–	20	–	6
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
juspoeder	1 eetlepel	10	1,8	1	?	–	6
juspoeder, natriumarm	1 eetlepel	10	–	2	?	?	12
kaas, 20+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	7	120	170	–
kaas, 20+, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	7	20	140	–
kaas, 30+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	120	–
kaas, 30+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	6	20	130	–
kaas, 30+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	130	–
kaas, 30+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 30+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 30+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	6	20	140	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
kaas, 40+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	6	120	130	–
kaas, 48+ belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	90	–
kaas, 48+ gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
kaas, 48+ jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	120	–
kaas, 48+ minder zout gemiddeld, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	110	–
kaas, 48+ minder zout, belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	90	–
kaas, 48+ minder zout, jong belegen, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	20	120	–
kaas, 48+ minder zout, jong, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,3	5	10	110	–
kaas, 48+ natriumarm, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	–	5	120	120	–
kaas, 48+ oud, met kaasschaaf	voor 1 boterham	20	0,4	5	20	120	–
kaas, gemiddeld, geraspt	1 eetlepel	15	0,2	3	10	80	–
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	–
kaki/sharonfruit	1 stuks middel	165	–	1	300	30	31
kalkoen, rauw, zonder zout	1 portie	100	0,1	25	390	250	–
kalkoenfilet	voor 1 boterham	22	0,5	4	90	30	1
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
karnemelk	1 glas klein	150	0,1	5	200	140	5
karnemelk, met vruchten	1 glas klein	150	0,2	5	210	120	12
Kernhem/Saint Paulin/Port Salut	voor 1 toastje	15	0,2	3	10	50	–
kersen	1 schaalte zonder pit	165	–	1	470	40	22
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
keukenstroop	voor 1 boterham	20	–	–	100	–	16
kibbeling	1 portie	145	1,5	28	500	180	12
kikkererwten, gekookt, zonder zout	1 opscheplepel	55	–	4	110	70	8
kipfilet vleeswaar	voor 1 boterham	22	0,5	4	60	60	1
kipfilet, rauw, zonder zout	1 stuks enkel	125	0,2	29	440	270	–
kiwi, geel, groen	1 stuks zonder schil	75	–	1	230	20	8
knäckebröd	1 stuks	10	0,1	1	40	30	6
knakworst, blik	1 stuks	20	0,4	2	20	30	1
knoflook	1 teentje	2	–	–	10	–	–

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
koekje, allerhande, speculaasje	1 stuks	10	0,1	1	10	10	6
koffie	1 kopje	125	–	–	100	–	–
koffiecreamer	voor 1 kopje	3	–	–	30	20	2
koffiemelk, halfvol, volle	1 cupje	8	–	1	20	20	1
komkommer, rauw	1 schaalte met schil	115	–	1	220	40	1
kookroom	1 eetlepel	10	–	–	10	10	1
koolraap, gekookt zonder zout	1 groentelepel	30	–	–	50	10	2
koolrabi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	250	30	2
koriander, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
kousenband, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	1	200	30	1
krenten, gedroogd	1 eetlepel	12	–	–	80	10	9
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
croepoek	1 handje (10 stuks)	10	0,2	–	10	10	6
croket	1 stuks	63	0,9	6	70	50	14
kruidenbitter Berenburg	1 borrelglas	50	–	–	–	–	–
kruidenbitter Jägermeister	1 borrelglas	50	–	–	–	–	7
kruidnoten	1 handje (10 stuks)	17	0,2	1	20	20	11
kruisbessen	1 schaalte	125	–	1	250	40	11
kwark, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,2	11	240	200	6
kwark, magere	1 schaalte klein	150	0,2	13	240	210	6
kwark, volle	1 schaalte klein	150	0,1	11	240	180	5
kwark, vruchten, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,1	9	210	150	19
kwark, vruchten, magere	1 schaalte klein	150	0,1	13	210	190	15
kwark, vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaalte klein	150	0,2	11	250	210	6
kwark, vruchten, volle	1 schaalte klein	150	0,1	9	200	160	20
kwarktaart	1 punt	115	0,3	6	140	120	25
lasagne met saus en vlees, met zout bereid, koelers	5 eetlepels opgehoopt	100	0,8	9	230	120	12
lekkerbekje	1 stuks	145	1,5	28	500	180	12
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
limonadesiroop	voor 1 limonadeglas	32	–	–	20	–	17
limonadesiroop light	voor 1 limonadeglas	17	–	–	10	–	1
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

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
loempia, Chinees	1 stuks	150	1,5	9	210	120	32
loempia, Vietnamees	1 stuks	70	0,7	4	100	60	15
macademianoten, ongezouten	1 handje	25	–	2	90	50	1
mais, blik/glas	1 groentelepел	30	0,1	1	50	30	4
makreel, gerookt	voor 1 boterham	40	0,7	8	130	90	–
makreel, gestoomd	voor 1 boterham	40	0,3	8	120	80	–
mandarijn	1 stuks middel zonder schil	60	–	–	90	10	6
mango	1 stuks middel zonder schil en pit	260	–	2	370	30	37
Mascarpone		100	0,2	8	50	100	–
mayonaise/halvanaise/yoghonaise	1 eetlepel	20	0,3	–	10	10	2
melk, gecondenseerd, met suiker	5 eetlepels	50	0,1	4	180	120	27
melk, met fruit, magere	1 glas klein	150	0,2	5	200	120	14
melk, volle, halfvolle	1 glas klein	150	0,2	5	250	160	7
meloen, Cantaloupe	1 schijf zonder schil en pit	120	–	1	320	20	9
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
metworst	voor 1 boterham	22	0,8	5	50	40	1
monchoutaart/cheesecake	1 punt	115	0,3	3	130	90	38
moorkop	1 stuks groot	100	0,3	4	110	80	17
mosselen, gekookt	20 stuks, gemiddeld zonder schelp	100	1,0	17	210	230	7
mosterd	1 theelepел	5	0,2	–	10	10	–
mosterd, natriumarm	1 theelepел	5	–	–	10	10	–
Mozzarella	voor 1 boterham	100	1,2	19	150	350	–
muesli, met vruchten	1 eetlepel	10	–	1	50	40	6
mueslireep	1 stuks	25	0,3	2	130	90	13
muffin, ongevuld	1 stuks vers	80	0,8	5	70	70	34
muisjes, gestampте	voor 1 boterham	15	–	–	30	10	14
muisjes, roze/blauw/wit	voor 1 beschuit	10	–	–	20	10	9
nasi goreng met ei, met zout bereid, koelvers	5 eetlepels opgehoopt	150	1,5	10	90	100	29
nasischijf	1 stuks	66	1,3	4	110	60	20
nectarine	1 stuks zonder schil en pit	110	–	1	200	30	7
noodle soep, kant en klaar	1 kop	175	1,6	3	50	40	20
noten, gemengd, gezouten	1 handje	25	0,2	5	170	120	3
noten, gemengd, ongezouten	1 handje	25	–	5	170	120	3

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
oliebol, met krenten en rozijnen	1 stuks gemiddeld	65	0,5	4	150	70	24
oliebol, ongevuld	1 stuks gemiddeld	65	0,6	4	100	70	20
olijven, ongevuld, groen, zwart	5 stuks klein zonder pit	10	0,3	–	10	–	–
ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	1	40	30	21
ontbijtspek	voor 1 boterham	22	0,7	3	90	20	–
paksoi, gekookt zonder zout	1 groentelepel	60	–	1	220	20	1
paling, gerookt	voor 1 toastje	10	0,1	2	20	20	–
pannenkoek	1 stuks groot, dun	100	0,5	7	180	150	27
pap, gemiddeld, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,2	5	200	130	16
pap, havermout, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,1	6	270	200	16
pap, karnemelksebloem/-gort, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,2	5	180	110	12
pap, rijst, zonder suiker	1 schaalte klein	150	0,3	5	200	130	18
papaja	1 schaalte	150	–	1	250	20	12
paprika, geel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	160	20	3
paprika, geel, rauw		100	–	1	220	30	4
paprika, gemiddeld, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	120	20	3
paprika, gemiddeld, rauw		100	–	1	250	30	5
paprika, groen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	–	80	10	2
paprika, groen, rauw		100	–	1	180	20	3
paprika, oranje, rauw		100	–				
paprika, rood, gekookt zonder zout	1 groentelepel	65	–	1	130	20	3
paprika, rood, rauw		100	–	1	300	30	4
paranoten	1 eetlepel	20	–	3	120	130	1
Parmezaanse kaas, geraspt	1 eetlepel	10	0,3	4	10	90	–
passievrucht	1 stuks zonder schil	8	–	–	20	10	1
pasta, volkoren, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	3	30	60	11
pasta, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	45	–	2	20	30	12
paté	voor 1 boterham	15	0,3	1	20	30	1
pecannoten	1 handje (10 halve)	18	–	2	70	50	1
peer	1 stuks middel zonder schil en klokhuis	180	–	1	240	20	21
pekervlees	voor 1 boterham	22	0,7	4	80	40	–
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

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
pesto, groen	1 eetlepel	20	0,4	2	50	40	1
peterselie, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
peultjes, gekookt zonder zout	1 groentelepel	40	–	1	100	10	2
peultjes, rauw		100	–	2	250	30	5
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
piccalilly	1 eetlepel	20	0,2	–	10	–	2
pijnboompitten	1 eetlepel	15	–	4	90	80	2
pinda's, gezouten	1 handje	25	0,2	6	160	120	3
pinda's, ongezouten	1 handje	25	–	6	190	110	3
pindakaas	voor 1 boterham	20	0,2	5	120	60	2
pistachenoten, gezouten	1 handje, gepeld	20	0,3	5	170	120	2
pizza hawaiï, 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
pompoen, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	50	–	–	40	10	1
pompoenpitten	1 eetlepel	15	–	5	110	170	–
popcorn, gezouten	1 handje	10	0,2	1	20	30	7
popcorn, naturel	1 handje	10	–	1	20	30	7
popcorn, zoet	1 handje	10	–	1	20	20	8
port	1 portglas	75	–	–	70	10	10
Portiesoep bereid, bijvoorbeeld Cup-a-Soup	1 kop	175	1,5	2	140	70	9
postelein, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	0,1	1	640	60	1
prei, gekookt zonder zout	1 groentelepel	80	–	1	180	20	2
prei, rauw		100	–	2	230	30	4
pruim	1 stuks middel met schil, zonder pit	45	–	–	90	10	3
pruim, gedroogd en geweekt	1 stuks zonder pit	14	–	–	40	–	3
pudding, gemiddeld	1 schaalkje klein	150	0,2	6	230	150	28
pudding, met vruchtensaus	1 schaalkje klein	150	0,3	5	150	90	28
puddingbroodje	1 stuks	100	0,5	5	160	110	38
quinoa, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	3	100	90	11
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
raapstelen, rauw		100	0,1	2	300	50	1

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
rabarbermoes, bereid met suiker	1 groentelepel	60	–	–	130	10	11
radijs	3 stuks	24	–	–	60	10	1
rauwkost, bladgroente, gemiddeld zonder dressing	1 schaaltje	35	–	–	100	10	–
rauwkost, vaste groente, gemiddeld zonder dressing	1 schaaltje	70	–	1	240	30	2
Ricotta	1 eetlepel						–
rijst, wit, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	30	19
rijst, zilvervlies, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	60	–	2	20	60	16
rijstdrank	1 glas klein	150	0,2	–	50	100	15
rode bessen	1 schaaltje	100	–	1	300	40	4
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
rode peper	1 stuk	10	–	–	40	–	1
roggebrood, donker	1 snee	45	0,3	3	110	80	16
roggebrood, licht	1 snee	25	0,2	2	60	40	11
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	–
rookworst	1 portie	100	2,1	14	370	230	2
roomkaas, zacht met kruiden, bijvoorbeeld Boursin/Paturain	voor 1 boterham	20	0,2	1	20	30	1
roomkaas, zacht, bijvoorbeeld Mon Chou	voor 1 boterham	15	0,1	1	20	20	–
rosbief	voor 1 boterham	15	–	4	60	30	–
rozijnen	1 eetlepel	12	–	–	100	10	9
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
sambal oelek	1 theelepel	4	0,5	–	10	–	–
sandwichspread, gemiddeld	voor 1 boterham	15	0,2	–	20	10	2
saté, kip of varkens met saus	1 portie	140	2,0	18	450	260	13
satésaus	1 eetlepel	15	0,2	1	30	20	3
saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,1	5	90	90	20
saus, warm, diverse soorten	1 sauslepel	25	0,2	–	20	10	2
savooiekool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	1	80	10	1
schorseneren, gekookt zonder zout	1 groentelepel	75	–	1	300	40	13
selderij, blad, vers	1 eetlepel	2	–	–	10	–	–
sherry	1 sherryglas	75	0,1	–	50	10	2
sinaasappel	1 stuks middel zonder schil	130	–	2	230	30	10
sinaasappelsap	1 limonadeglas	200	–	1	340	40	19
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

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
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
slagroom, geklopt, met suiker	1 toef	10	–	–	10	10	1
slagroom, ongeklopt	1 eetlepel	10	–	–	10	10	–
slagroomsoesje	1 stuks klein	15	0,1	1	10	10	2
slagroomtaart	1 punt	100	0,2	5	130	140	31
smeerkaas, 20+	voor 1 boterham	15	0,3	3	30	120	–
smeerkaas, 48+	voor 1 boterham	15	0,4	2	20	120	–
smeerleverworst	voor 1 boterham	20	0,3	2	30	30	1
snijbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	1	90	20	1
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
sojamelk	1 glas klein	150	0,1	5	100	80	3
sojavla, gemiddeld	1 schaalte klein	150	0,2	5	120	110	20
sojayoghurt	1 schaalte klein	150	0,4	6	110	20	3
spaghetti, volkoren, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	60	120	21
spaghetti, wit, gekookt zonder zout	1 portie	90	–	5	40	70	25
Speculoos pasta	voor 1 boterham	20	–	–	100	40	11
spekkoek	1 puntje	33	0,1	2	20	30	8
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
stokbrood, bruin, wit	1 sneetje	10	0,1	1	10	10	5
stoofperen, bereid met suiker	1 schaalte	125	–	–	110	10	17
stroopwafel	1 stuks gemiddeld	30	0,2	1	30	20	21

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
studentenhaver	1 handje	25	–	3	180	80	10
suiker	1 theelepel	3	–	–	–	–	3
suiker, basterd, bruin	voor 1 boterham	15	–	–	10	–	15
suiker, basterd, wit	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15
suikerbrood	1 snee	45	0,4	4	50	30	27
suikerstroop	voor 1 boterham	20	–	–	–	–	15
tahoe, bereid	1 plak	75	–	9	40	100	1
taugé rauw		100	–	2	120	40	3
tempeh, bereid	1 plak	75	–	9	130	60	4
thee, alle soorten	1 theeglas	150	–	–	10	–	–
tjaptjoi zonder rijst, met zout bereid	5 eetlepels opgehoopt	100	0,6	4	170	50	3
toastjes	2 stuks rechthoekig	8	0,1	1	20	10	6
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
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
tomatensap	1 wijnglas klein	100	0,9	1	210	20	3
tompouce	1 stuks vers	100	0,5	4	70	60	37
tongeworst	voor 1 boterham	22	0,5	4	80	50	–
tonijn, uit blik, naturel, in olie/water	voor 1 boterham	25	0,2	6	60	50	–
tuinbonen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	–	3	200	50	2
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
tutti frutti, gedroogd en geweekt	1 schaalpje	160	–	2	620	50	33
ui, rauw	1 stuk middel zonder afval	95	–	1	180	30	6
Valess, gevulde filet, onbereid	1 stuks	100	1,1	10	350	580	17
Valess, kaasvariatie, onbereid	1 stuks	100	1,1	13	350	580	13
Valess, schnitzel, onbereid	1 stuks	100	1,3	12	350	520	13
varkensfricandeau	voor 1 boterham	22	0,5	5	120	60	–
venkel, gekookt zonder zout	1 groentelepel	50	0,1	1	200	20	1
venkel, rauw		100	–	1	400	50	2
vijg, gedroogd	1 stuks	15	–	–	100	10	8
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	–
visstick, gebakken	4 stuks	100	1,0	16	250	120	14
vla, gemiddeld	1 schaalpje klein	150	0,2	4	200	100	21

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
vla, gemiddeld, geen suiker toegevoegd	1 schaalte klein	150	0,2	5	120	70	12
vlaai, appelkruimel	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
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
vleeswaren, gemiddeld vet 10-20 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	30	30	1
vleeswaren, mager, minder dan 10 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	4	100	60	1
vleeswaren, vet 20-30 g vet	voor 1 boterham	22	0,5	3	60	50	1
vruchten op eigen sap, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	260	20	13
vruchten op siroop, gemiddeld	1 schaalte	125	–	1	110	10	20
vruchtenhagel	voor 1 boterham	15	–	–	–	–	15
walnoten	1 handje	25	–	4	130	130	1
water/bronwater	1 waterglas	200	–	–	–	–	–
wijn, droge witte	1 wijnglas klein	100	–	–	80	10	3
wijn, rode	1 wijnglas klein	100	–	–	90	10	1
wijn, rose	1 wijnglas klein	100	–	–	70	10	3
wijn, zoete witte	1 wijnglas klein	100	–	–	110	10	6
witlof, gekookt zonder zout	1 groentelepel	70	–	1	130	20	2
witlof, rauw		100	–	1	190	30	2
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
witte kool, gekookt zonder zout	1 groentelepel	45	–	–	70	10	1
witte kool, rauw		100	–	2	200	30	4
worst, gemiddeld	voor 1 boterham	22	0,6	3	50	40	1
worstenbroodje	1 stuks	75	1,0	9	150	90	27
wortelen, gekookt zonder zout	1 groentelepel	55	–	–	120	10	3
wortelen, rauw		100	0,1	1	270	30	5
yoghurt, Griekse, magere	1 schaalte klein	150	0,1	12	240	180	8
yoghurt, Griekse, volle	1 schaalte klein	150	0,2	6	220	150	6
yoghurt, halfvolle	1 schaalte klein	150	0,2	6	210	130	6
yoghurt, magere, volle	1 schaalte klein	150	0,2	6	240	170	6
yoghurt, met vruchten, magere, geen suiker toegevoegd	1 schaalte klein	150	0,2	5	220	150	7
yoghurt, met vruchten, magere, halfvolle, volle	1 schaalte klein	150	0,2	5	240	130	18
yoghurt, Turkse, 10% vet	1 schaalte klein	150	0,2	5	260	150	5
yoghurt, Turkse, 4% vet	1 schaalte klein	150	0,2	6	300	180	5
yoghurtdrank	1 glas klein	150	0,1	2	170	80	18
yoghurtdrank, geen suiker toegevoegd	1 glas klein	150	0,2	4	190	100	5
yoghurtdrank, met minder suiker	1 glas klein	150	0,2	4	210	110	12
zaden en pitten, gemiddeld	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2

Voedingsmiddel	Eenheid	Hoeveelheid gram/ml	Zout gram	Eiwit gram	Kalium mg	Fosfaat mg	Koolhydraten gram
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	–
zeekraal, rauw		100	2,6	1	120	20	1
zilveruitjes, zoetzuur	5 stuks	10	0,1	–	10	–	1
zoete aardappel, gekookt zonder zout	1 opscheplepel	70	–	1	210	40	14
zonnebloempitten	1 eetlepel	15	–	3	100	100	2
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	–	–
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	–
zure room (sour cream)	1 eetlepel	22	–	1	30	20	1
zure zult	voor 1 boterham	20	0,4	3	20	10	–
zuurkool, gekookt zonder toegevoegd zout	1 groentelepel	60	0,4	1	80	20	1
zuurkool, rauw		100	1,5	1	210	30	1
zwarte bessen	1 schaaltje	100	–	1	180	50	8
Zwitserse strooikaas	voor 1 boterham	4	0,3	2	10	20	–