

Nederlandse Voedingsmiddelentabel



Inhoudsopgave

Voorwoord bij de 48 ^e druk	3
Toelichting op de voedingsmiddelentabel	5
Voedingsmiddelentabel.	11
Alcohol.	91
Vetzuursamenstelling	94
Maten en gewichten.	101
Voedingsnormen en energiebehoefte	109
Energiebesteding bij verschillende vormen van lichamelijke activiteit.	149
Alfabetisch register van de voedingsmiddelen.	155

Colofon

Copyright © 2016,
Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 48^e druk.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland. Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

De tabel is gebaseerd op gegevens uit de NEVO-online versie 2016/5.0 (RIVM, Bilthoven) en gegevens van fabrikanten, beide onderdeel van de Levensmiddelen databank.

Voedingscentrum – eerlijk over eten
Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Voor de groepen vetten, oliën en hartige sauzen en vis, schaal- en schelpdieren is een aanvullende tabel weergegeven. Hierin staat extra informatie over de vetzuursamenstelling van deze producten. Naast totaal vet, enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren staan ook de belangrijke vetzuren linolzuur, alfa-linoleenzuur (ALA) en de visvetzuren EPA en DHA weergegeven.

Bij het berekenen van de hoeveelheid energie wordt sinds 2009 in NEVO ook de energie uit organische zuren en voedingsvezels meegerekend.

Zie www.rivm.nl voor meer achtergrondinformatie over de NEVO-online versie 2016.

Toelichting op de voedingsmiddelentabel

In deze voedingsmiddelentabel staat voedingswaarde-informatie van circa 1500 voedingsmiddelen. De waarden in deze tabel zijn de 'beste benadering' van de werkelijkheid. Per voedingsmiddel en per voedingsstof zijn aanzienlijke variaties mogelijk. Deze variaties zijn onder andere het gevolg van:

- *natuurlijke variaties*, bijvoorbeeld door ras, teeltmethode, grondsoort, oogsttijd en wijze van bewaren.
- *verschillende recepturen*. Voor veel gerechten zijn standaardrecepten gebruikt. In werkelijkheid worden deze zelden exact gevolgd.
- *verschillen in productiemethoden*. Bij industrieel bereid voedsel wordt veelal een kwaliteitscontrole toegepast waardoor een vrij constante samenstelling mag worden verwacht. Daar tegenover staat dat de fabrikant de receptuur of productiemethode kan veranderen.

Herkomst van de gegevens

De gegevens in deze uitgave zijn overgenomen uit de NEVO-tabel 2016/5.0. Hierin staan de meest gegeten voedingsmiddelen en gerechten in Nederland. De belangrijkste bron van deze tabel zijn analyses van voedingsmiddelen. Daarnaast komt de informatie uit een veelheid van bronnen zoals buitenlandse tabellen, tijdschriften en rapporten van onderzoeksinstituten. Informatie over industriële producten is veelal door producenten verstrekt. Naast waarden die afkomstig zijn van chemische analyses, bevat de tabel bij een aantal voedingsmiddelen berekende of geschatte gehalten. Het is namelijk beter te werken met 'beste schattingen' dan met ontbrekende informatie over voedingsstoffen. De cijfers uit deze voedingsmiddelentabel zijn niet bruikbaar voor stofwisselingsstudies en andere studies waarvoor een nauwkeurige analyse van de geconsumeerde voeding gewenst is.

Bereide producten

Bij het koken, bakken of anders bereiden van voedingsmiddelen veranderen vaak de gehalten aan water, vitamines en mineralen. Daarnaast kan ook de voedingswaarde van onbewerkte, de huishoudelijk bereide en industrieel bewerkte voedingsmiddelen onderling verschillen, omdat de gegevens meestal betrekking hebben op verschillende uitgangproducten. Door verschil in gehanteerde analysemethode, de bemonsterde soorten, rassen, merken, en de herkomst van de monsters ontstaan dus ook verschillen in de voedingswaarden.

	Macrovoedingsstoffen									Mineralen							Vitamines							
	energie kJ	energie kcal	eiwit g	koolhydraten g	vet totaal g	verz. vetzuur g	cholesterol mg	vezels g	water g	zout g	natrium mg	kaliüm mg	calcium mg	magnesium mg	ijzer mg	Jodium µg	A (RAE) µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	folaat- equivalenten µg	B12 µg	C mg
Aardappelen, aardappelproducten en knolgewassen																								
Aardappelen met schil, gekookt	311	74	1,4	15,4	0,3	0,1	0	1,8	81	0	10	430	13	18	0,6	2	-	0	0,13	0,02	0,33	19	0	9
Aardappelen, gebakken	500	119	1,8	16,4	4,8	1,9	0,1	1,5	75	0	5	327	9	18	0,5	2	46	0,4	0,06	0,01	0,176	11	0	8
Aardappelen, gekookt	362	86	1,8	17,9	0,5	0,1	0	1,5	78	0	6	315	11	18	0,6	2	0	0	0,06	0,01	0,203	16	0	11
Aardappelen, rauw	371	88	2	19	0	0	0	1,8	77	0	2	450	6	22	0,5	2	1	0	0,12	0,04	0,3	23	0	14
Aardappelkroket, bereid	1008	241	3,4	28,2	12	5	0,7	3,2	53	1,2	466	360	44	-	0,9	-	13	0	0,08	0,08	0,26	2	0	5
Aardappelkroket, onbereid	709	169	2,7	24,8	6	1,2	1,2	2,1	64	0,9	354	360	44	11	0,9	2	13	0,1	0,08	0,08	0,26	14,5	0	5
Aardappelpuree, instant, bereid	247	58	1,4	12,5	0,1	0	0	0,8	84	0,2	75	300	45	11	0,3	-	16	0	0,04	0,65	0,2	4	0,66	1
Aardappelschijfjes, bereid	959	229	3,1	28	10,9	4,6	0,7	3,2	55	0,1	34	426	9	21	0,5	-	0	0	0,14	0,07	0,44	14	0	7
Aardappelschijfjes, voorgebakken, onbereid	564	134	2,5	21,2	3,8	0,5	0	2,5	70	0,1	40	350	7	24	0,5	3	1	0	0,13	0,04	0,327	17,4	0	15
Bataat, gekookt	397	94	1,1	20,5	0,3	0,1	0	2,3	75	0,1	32	300	23	45	0,7	2	715	0	0,07	0,01	0,05	8	0	17
Bataat, rauw	413	98	1,2	21,3	0,3	0,1	0	2,4	74	0,1	40	370	24	18	0,7	2	715	0	0,17	-	0,09	17	0	23
Cassave, gekookt	597	141	0,5	33,5	0,2	0,1	0	1,5	68	0	4	260	17	18	0,5	2	0	0	0,04	0,02	-	11	0	17
Cassave, rauw	657	155	0,6	36,8	0,2	0,1	0	1,7	64	0	5	330	18	21	0,5	2	1	0	0,06	0,02	0,304	19	0	31
Friet, bereid in hard vet, zonder zout	1266	302	4,5	38,3	13,9	5,7	0,7	3,2	37	0,1	34	426	9	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,172	17,4	0	17
Friet, bereid in vloeibaar vet, zonder zout	1300	311	4,5	38,3	14,8	3,3	0,7	3,2	37	0,1	34	426	9	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,172	17,4	0	17
Friet, bereid, zonder zout	1295	309	4,5	38,3	14,7	3,7	0,7	3,2	37	0,1	34	426	9	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,172	17,4	0	17
Friet, oven-, bereid, zonder zout	1231	293	5,8	46	8,8	1	0,7	3,2	33	0,1	34	426	9	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,72	14	0	8
Pomtajer, bereid zonder vet	418	99	3,4	17,2	0,3	0,1	0	7,2	70	0	17	606	51	49	1	-	43	0	0,03	0,07	-	8	0	0
Rösti, bereid zonder vet	626	149	1,9	22,8	5,1	0,6	0	2,2	69	0,1	40	201	9	-	0,4	-	0	0	0,07	0,03	0,172	14	0	5
Rösti, onbereid	518	123	2,5	21,5	2,5	0,3	0	2,2	71	0,1	40	200	8	10	0,4	-	0	0	0,05	0,03	0,1	17,4	0	5
Taro, gekookt	433	102	1,2	22,4	0,2	0,1	0	3	73	0	3	200	27	31	0,8	-	3	0	0,05	0,02	0,05	-	0	7
Taro, rauw	505	119	1,4	26,2	0,2	0,1	0	3,5	68	0	4	360	25	33	0,8	-	3	0	0,08	0,03	0,08	17	0	13
Yam, gekookt	612	144	1,7	33	0,3	0,1	0	1,4	64	0	17	260	12	12	0,4	2	0	0	0,14	0,01	0,12	6	0	4
Yam, onbereid	526	124	1,5	28,2	0,3	0,1	0	1,3	67	0	2	380	15	15	0,7	2	7	0	0,16	0,01	0,16	8	0	4
Brood en broodvervangers																								
Beschuit	1729	408	14,1	76,1	4,7	1,9	31,6	2,8	4	0,5	203	222	26	25	1,8	-	-	0	0,08	0,14	0,071	10	-	0
Beschuit, volkoren	1664	394	14	69	5	1,8	31,6	8,5	4	0,6	240	425	26	99	2,2	-	0	0	0,34	0,1	0,14	24	0	0
Brioche	1422	338	8,5	50	11	3,7	5,9	2,5	28	1,0	410	106	32	17	0,8	52	-	-	0,06	0,22	0,056	43,8	-	-
Brood tarwe- met zonnebloempitten	1199	285	10,8	39,4	8,2	1,1	0,8	5,3	35	1,0	394	225	35	81	1,8	62	0	0	0,27	0,07	0,218	50,5	0	0
Brood tarwe-, met pompoenpitten	1164	277	12,3	38,2	7,1	1,6	0,8	5,4	35	1,0	388	232	31	101	2,2	61	0	0	0,1	0,07	0,084	35	0	0
Brood, Allison	990	234	11,1	39	2,3	0,4	0,7	6,7	39	1,1	427	247	34	66	2	68	0	0	0,11	0,07	0,103	40,2	0	0
Brood, bruin-	1000	236	9,8	42,9	1,7	0,4	0,9	5	39	1,1	439	166	29	43	1,4	69	0	0	0,09	0,06	0,072	26,7	0	0
Brood, bruin- glutenvrij, Glutafin	933	221	3,7	43,8	2,6	0,3	0	3,6	45	0,6	249	194	231	33	2,5	2	0	0	0,31	0,33	0,251	74,9	0	0
Brood, geroosterd (pak)	1522	359	11	73	2	0,4	0	2,5	8	1,7	697	150	15	12	2,2	95	0	0	0,15	0,06	0,05	30	0	0
Brood, koolhydraatarm	1010	241	17,2	21	8,9	1,2	-	3,8	52	1,1	444	192	44	62	1,9	71	0	0	0,11	0,07	0,084	40,8	0	0
Brood, krenten-	1154	273	7,8	53,3	2,4	0,8	4,6	3,3	31	0,9	354	387	56	27	1,5	51	0	0	0,06	0,11	0,12	29,1	0	0
Brood, krenten-, met spijs	1276	302	8,2	51,6	6,1	1	7,1	4,3	28	0,7	293	359	62	43	1,5	42	0	0	0,06	0,14	0,112	29,3	0	0
Brood, krenten-, volkoren	1068	253	9,3	46,2	1,8	0,4	0,6	7,2	34	0,9	345	338	37	60	2	54	0	0	0,1	0,06	0,116	33	0	0

	Macrovoedingsstoffen										Mineralen						Vitamines								
	energie	energie	eiwit	koolhydraten	vet totaal	verz. vetzuur	cholesterol	vezels	water		zout	natrium	kaliüm	calcium	magnesium	ijzer	Jodium	A (RAE)	D	B1	B2	B6	folaat-equivalenten	B12	C
	kJ	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
Kool, zuur-, gekookt	58	14	0,9	1	0	0	0	3,2	93	0,7	289	138	46	8	0,4	1	2	0	0,02	0,01	0,17	7	0	15	
Kool, zuur-, rauw	55	13	1,1	0,6	0	0	0	3,2	92	1,5	600	210	62	9	0,3	1	2	0	0	0,04	0,134	9	0	25	
Koolraap, gekookt	57	13	1	2	0	0	0	0,7	94	0	14	200	80	4	0,5	1	14	0	0,03	0,03	0,07	17	0	25	
Koolrabi, gekookt	118	28	2	4	0	0	0	2	90	0	10	500	90	43	1	1	-	0	0,04	0,05	0,06	47	0	50	
Kousenband, gekookt	123	29	2,7	2,5	0,2	0,1	0	3,5	91	0	3	400	46	39	1,1	-	26	0	0,08	0,14	0,08	50,7	0	9	
Mais, suiker-, gekookt	312	74	2,5	11,6	1,4	0,4	0	2,5	84	0	1	250	11	45	0,5	3	3	0	0,12	0,07	0,1	34	0	7	
Okra, gekookt	94	22	1,9	2	0,2	0	0	2,5	93	0	6	135	77	36	0,3	6	14	0	0,13	0,06	0,187	46	0	16	
Okra, rauw	96	23	1,9	1,8	0,2	0	0	3,2	90	0	7	299	82	57	0,6	6	37	0	0,2	0,06	0,215	74	0	23	
Paksoi, gekookt	55	13	1,6	0,8	0,2	0	0	1	96	0,1	34	371	93	11	1	-	212	0	0,03	0,06	0,166	41	0	26	
Paksoi, rauw	58	14	1	1,4	0,2	0	0	1,2	95	0	7	230	54	7	0,6	0	149	0	0,09	-	0,11	77	0	21	
Paprika, gele, gekookt	113	27	0,8	4,6	0,1	0	0	2,2	92	0	1	240	8	11	0,4	1	6	0	0,03	0,02	0,219	31	0	111	
Paprika, gele, rauw	105	25	0,7	3,9	0,2	0	0	2,5	93	0	1	216	8	11	0,4	1	8	0	0,03	0,02	0,218	37,6	0	114	
Paprika, groene, gekookt	73	17	0,6	2,3	0,2	0	0	2,2	94	0	2	126	10	8	0,5	1	19	0	0,02	0,02	0,179	16	0	70	
Paprika, groene, rauw	78	19	0,8	2,5	0,1	0	0	2,5	95	0	0	178	7	9	0,3	1	15	0	0,02	0,02	0,202	11,1	0	71	
Paprika, oranje, rauw	116	28	0,8	4,7	0,3	0,1	0	1,7	92	0	0	210	7	12	0,4	1	22	0	0,04	0,07	0,288	38	0	133	
Paprika, rode, gekookt	113	27	0,9	4,7	0,1	0	0	1,7	92	0	2	195	9	10	0,4	1	81	0	0,04	0,08	0,269	44	0	119	
Paprika, rode, rauw	106	25	0,8	4,3	0,1	0	0	1,8	92	0	1	299	7	12	0,4	1	70	0	0,04	0,07	0,288	41,4	0	150	
Paprika, zoetzuur, glas	66	16	0,9	2	0,1	0	0	1,7	95	1,5	600	90	17	11	0,4	2	81	0	0,03	0,03	0,1	30	0	47	
Pastinaak, gekookt	295	70	1,6	11,4	1,2	0,2	0	3,6	79	0	4	350	50	23	0,6	-	2	0	0,07	0,01	0,09	41	0	10	
Pastinaak, rauw	298	71	1,8	11	1,1	0,2	0	4,9	79	0	10	450	41	23	0,6	-	2	0	0,23	0,01	0,11	87	0	17	
Peultjes, gekookt	139	33	2	5	0	0	0	2,5	89	0	5	250	40	29	0,5	-	22	0	0,15	0,06	0,09	8	0	35	
Poeng, rauw	131	31	1	6	0	0	0	1,5	92	0	3	151	20	9	0,5	-	0	0	0,04	0,03	0,04	6	0	16	
Pompoen, gekookt	60	14	0,6	1,8	0,3	0,1	0	1,1	95	0	2	84	23	7	0,1	0	4	0	0,14	-	0,03	10	0	7	
Pompoen, rauw	60	14	0,7	2	0,2	0,1	0	1	95	0	2	130	29	10	0,4	0	12	0	0,16	-	0,02	10	0	14	
Postelein, gekookt	88	21	2	2	0	0	0	2,5	95	0,1	30	800	125	67	3	4	324	0	0,06	0,04	0,03	124,5	0	4	
Postelein, rauw	54	13	1	1	0	0	0	2,5	95	0,1	30	800	125	68	3	4	182	0	0,06	0,04	0,06	130,9	0	20	
Prei, gekookt	91	22	1,1	2,1	0,5	0,1	0	2,3	94	0	3	222	41	10	0,3	2	26	0	0,03	0,03	0,096	40,6	0	5	
Prei, rauw	120	29	1,4	3,8	0,3	0	0	2,9	91	0	2	231	39	11	0,4	2	28	0	0,04	0,05	0,181	66,4	0	7	
Raapstelen, gekookt	103	25	3	2	0	0	0	2,3	94	0,1	29	203	100	10	3	2	324	0	0,05	0,15	0,05	120	0	15	
Raapstelen, rauw	69	17	2	1	0	0	0	2,3	94	0,1	40	296	100	10	3	2	182	0	0,05	0,15	0,09	126	0	35	
Rabarbermoes, met suiker	339	80	0	19	0	0	0	2	80	0	0	210	33	11	0,1	1	5	0	0,03	0,02	0,02	4	0	5	
Radijs	92	22	1	4	0	0	0	0,9	95	0,1	25	250	30	5	2	1	1	0	0,05	0,03	0,08	38	0	20	
Rammenas, rauw	127	30	2	5	0	0	0	1	91	0,1	50	400	125	10	2	-	1	0	0,07	0,02	0,08	38	0	30	
Rode bieten, gekookt	126	30	1,2	4,6	0,1	0	0	2,9	88	0,2	62	344	22	13	0,3	0	1	0	0,05	0,05	0,038	23	0	3	
Schorseneren, gekookt	357	84	1	17	1	0,2	0	1,7	75	0	5	400	60	16	1,5	2	2	0	0,05	0,02	0,12	25	0	4	
Sla, ijsberg-, rauw	62	15	0,9	1,7	0,3	0	0	1,1	96	0	15	243	21	10	0,3	2	7	0	0,04	0,03	0,049	13,5	0	0	
Sla, krop-, rauw	52	13	1,4	0,3	0,4	0,1	0	1,2	96	0	8	352	49	15	0,7	2	69	0	0,05	0,06	0,045	28,4	0	0	
Sla, mol-, rauw	234	55	3	8	1	0,2	0	1,2	85	0,2	76	76	150	36	3,1	-	69	0	0,19	0,14	0,251	28,4	0	40	
Sla, rucola, rauw	98	23	3,5	0,1	0,5	0,1	0	2,2	92	0,1	25	456	271	41	2,6	-	153	0	0,08	0,17	0,136	76,7	0	2	
Sla, veld-, rauw	73	17	2,4	0,7	0,2	0	0	1,6	94	0	3	489	79	28	1,1	-	309	0	0,08	0,13	0,059	26	0	8	
Snijbiet, gekookt	122	29	3	3	0	0	0	2,5	93	0,5	200	300	90	11	4	-	363	0	0,1	0,17	0,04	100	0	6	
Snijbiet, rauw	122	29	3	3	0	0	0	2,5	93	0,5	200	300	90	11	4	-	382	0	0,1	0,17	0,225	165	0	35	

	Energie		Koolhydraten	Alcohol
	kJ	kcal	g	g
Alcoholische dranken (per 100 g)				
Advocaatje	988	236	23,6	14
Berenburg	783	189	0	27
Bessenjenever	770	184	18	16
Bier met vruchtensmaak	218	52	6	4
Bier, alcoholarm 0,1-1,2 vol% alcohol	95	22	4,5	0
Bier, alcoholvrij <0,1 vol% alcohol	111	26	6,1	0
Bier, bok-	257	61	5,2	5
Bier, oud bruin	162	38	5,5	2
Bier, pils	187	45	3	4
Bier, wit	198	47	3,7	4
Bier, zwaar, meer dan 7 vol% alcohol	268	64	4,3	6
Brandewijn	957	231	0	33
Breezer	313	74	9,9	5
Campari	750	180	10	20
Cider	231	55	6,4	4
Citroenjenever	747	180	3	24
Cognac	945	228	1	32
Jägermeister	1224	294	14	34
Jenever, jonge	812	196	0	28
Jenever, oude	829	200	1	28
Likeur met room, 15-25 vol % alcohol	1225	294	22,7	12
Likeur, <15 vol % alcohol	841	200	29	12
Likeur, >25 vol % alcohol	1218	291	29	25
Likeur, 15-25 vol % alcohol	1015	242	29	18
Madeira	692	166	10	18
Muscatel	676	162	13,7	15
Pleegzusterbloedwijn	644	154	14	14
Port	650	156	13	15
Rum	969	234	0	33
Shandy	180	42	9,7	0
Sherry	460	111	3,2	14
Vermouth	629	150	16,5	12
Vieux	829	200	1	28
Whisky	1015	245	0	35
Wijn, rood	341	82	3	10
Wijn, rosé	297	71	2,5	9
Wijn, witte droge	276	67	0,6	9
Wijn, witte zoete	400	96	5,9	10

In de tabel staat het alcoholgehalte per 100 gram product weergegeven. Als wordt uitgegaan van standaardglazen voor elk type alcoholische drank, dan levert elke alcoholische drank ~10 gram alcohol per glas.

	Energie	Vet	Vetzuren						
	kcal	vet totaal g	verz. g	eov g	mov g	lindzuur g	ALA g	EPA g	DHA g
Vetten, oliën en hartige sauzen									
Aardappel Anders, diverse smaken	193	19	2	9,3	6,7	5,9	0,8	0,01	0
Bak- en braadvet, 97 % vet, vast, gezouten	870	96,3	48	22,9	22,7	13,1	1,96	0	0
Bak- en braadvet, vloeibaar, gezouten	877	97	9,5	46,1	36,8	21	6,4	0	0
Bak- en braadvet, vloeibaar, ongezoeten	883	97,7	10,5	35,5	46,4	40,6	5,8	0	0
Boter, gezouten	737	81,1	52,9	17,7	2,2	1,1	0,37	0,05	0,01
Boter, halfvol	337	37	24,2	8,1	1	0,5	0,17	0,02	0
Boter, ongezoeten	737	81,1	52,9	17,7	2,2	1,1	0,37	0,05	0,01
Boterproduct, 25% vet	228	25	16,3	5,5	0,7	0,3	0,12	0,02	0
Dressing met yoghurt, 20% olie	258	22,7	2,2	11,6	7,8	6,1	1,51	0	0
Dressing, 40% olie	355	36	5,8	8,6	20,2	19	2	0	0
Dressing, honingmosterd-	299	26	3,9	6,4	14,6	12,9	1,53	0,03	0
Dressing, zonder olie	32	0	0	0	0	0	0	0	0
Fritessaus, 25% olie	296	27,3	3,9	11,3	10,4	8,9	1,19	0,05	0
Frituurvet, vloeibaar	900	100	17,8	35,5	38,6	35,5	1,19	0	0
Halvanaise	400	40	6,1	8,9	23,3	20,9	2,29	0,04	0
Halvarine	351	39	10,6	10,3	16,6	14,7	1,88	0	0
Halvarineproduct, 20-25% vet, <10 g verzadigd vet	245	25	7,7	9,6	6,7	5	1,5	0	0
Halvarineproduct, 35% vet <10 g verzadigd vet	320	35	8,3	7,7	16,8	16,2	0,58	0	0
Halvarineproduct, Albert Heijn bewust light	317	35	8	8,4	16,9	14,5	3	0	0
Halvarineproduct, Becel omega-3 plus	353	38	8,4	8,6	19,2	16	3,7	0,38	0,38
Halvarineproduct, Becel pro-activ	326	35	7,7	8,6	17,3	15	2,9	0	0
Halvarineproduct, Becel pro-activ calorie light	216	23	4,8	3,8	11,5	10	1,6	0	0
Halvarineproduct, Blue Band Goede Start	349	38	10,6	10,6	14,4	11	3	0	0
Halvarineproduct, Blue Band Idee	358	39	11,5	10,6	15,4	12	3,1	0,2	0,2
Halvarineproduct, Twenty Four Ultralight	182	20	4,8	3,8	9,6	8,5	1,1	0	0
Jus zonder vet, bereid met juspoeder	28	0,7	0,3	0,3	0,1	0,1	0	0	0
Jus, 25% vet, ongebonden, bereid met juspoeder	230	22,9	3,1	6,7	12,1	11,6	0,51	0	0
Jus, 25% vet, ongebonden, bereid zonder juspoeder	219	24,3	3	7	13,1	12,5	0,56	0	0
Jus, 50% vet, ongebonden, bereid met juspoeder	431	45,2	5,9	13,2	24,2	23,1	1,03	0	0
Jus, 50% vet, ongebonden, bereid zonder juspoeder	439	48,5	6,1	14,1	26,3	25,1	1,12	0	0
Jus, 75% vet, ongebonden, bereid zonder juspoeder	658	72,8	9,1	21,1	39,4	37,6	1,68	0	0
Ketchup, curry-	129	0,3	0,1	0	0,2	0,2	0,02	0	0
Ketchup, hot	103	0,1	0	0	0	0	0	0	0

	Energie	Vet	Vetzuren						
	kcal	vet totaal g	verz. g	eov g	mov g	lindzuur g	ALA g	EPA g	DHA g
Ketchup, tomaten-	77	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketjap	253	0,1	0	0	0,1	0,1	0,01	0	0
Ketjap, zoet	234	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketjap, zout	211	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosolie	892	99,1	82,4	6,3	1,7	1,7	0,02	0	0
Mangochutney	215	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0
Margarine, 17-24 g verzadigd vet	721	80	18,9	25,4	32,2	28,6	3,54	0	0
Margarine, ongezoeten, kuipje	720	80	15,4	22,1	38,4	34,2	4,22	0	0
Margarine, vast, gezouten	721	80	33,1	30,7	13,1	11,3	0,95	0	0
Margarine, vloeibaar, gezouten	738	82	8,6	41,4	27	21	6,2	0	0
Margarineproduct, 60% vet, ongezoeten	541	60	14,4	14,4	29,8	25	3,8	0	0
Margarineproduct, 70% vet	630	70	22,1	20,2	25	22	3	0	0
Margarineproduct, 70% vet, <17 g vvv	633	70	15,4	17,3	34,6	29	6,8	0	0
Margarineproduct, Albert Heijn bewust	541	60	14,4	14,4	28,8	26,5	3,5	0	0
Margarineproduct, light, vloeibaar, gezouten	507	56	4,3	32,6	15,4	11	5,1	0	0
Margarineproduct, light, vloeibaar, ongezoeten	507	56	5,2	21,1	27,5	20,9	7,14	0	0
Mayonaise	664	71,6	8,5	28,7	30,3	26,1	4,15	0	0
Mayonaiseproduct met 35% olie	338	32,7	2,6	19	9,2	6,6	2,17	0	0
Mayonaiseproduct met olijfolie	629	68	7,8	21,1	35,5	34,6	0,89	0	0
Miso, sojapasta	130	5	0,7	1,1	2,8	2,5	0,28	0,01	0
Mosterd	132	8,5	0,5	5,3	2,3	1,4	0,89	0	0
Mosterd, natriumarm	126	9,5	0,5	6	2,6	1,4	-	-	-
Olie, arachide-	900	100	14,9	58,5	22,8	22,6	0,1	0	0
Olie, frituur-	900	100	12,2	43,4	39,1	38,6	0,06	0,09	0
Olie, koolzaad-	899	99,9	6,6	59,5	29,4	19,8	9,69	0	0
Olie, lijnzaad-	900	100	9,4	20,3	66,3	12,8	53,57	0	0
Olie, mais-	900	100	13,2	27,8	55	54,2	0,77	0	0
Olie, maiskiem-	900	100	13,2	27,8	55	54,2	0,77	0	0
Olie, olijf-	900	100	14,3	73,8	7,9	7,4	0,48	0	0
Olie, palm-	899	99,9	48	37,3	10,5	10,2	0,29	0	0
Olie, sla-	894	99,2	15,2	22,2	57,9	51,8	5,67	0,1	0
Olie, soja-	894	99,2	15,2	22,2	57,9	51,8	5,67	0,1	0
Olie, wok-	900	100	14,3	33,3	46,4	45,8	0,65	0	0
Olie, zonnebloem-	898	99,5	11,7	21,4	62,8	62,1	0,1	0,14	0
Pesto	433	40,9	7,1	25,2	6	5,7	0,26	0	0
Piccalilly	53	1,3	0,1	0,2	0,6	0,5	0,05	0	0
Reuzel	900	100	47,8	32,4	9,3	6,9	0,91	0	0

Maten en gewichten

Toelichting

In 2003 zijn er landelijke afspraken gemaakt over de maten en gewichten waarin voedingsmiddelen worden opgediend of gegeten. Deze afspraken zijn indertijd afgestemd op de praktische bruikbaarheid bij de voedings- en dieetvoorlichting, de voedingsverzorging in instellingen, het bedrijfsleven, de overheid en de wetenschap. De lijst is aangepast naar aanleiding van bevindingen uit voedselconsumptieonderzoek.

Bij het bepalen van standaardmaten en -gewichten spelen zeer uiteenlopende aspecten een rol, zoals:

- *de natuurlijke grootte en het gewicht* van de voedingsmiddelen. Een gekookte aardappel van gemiddelde grootte weegt circa 70 gram.
- *gangbare inhouds- of verstrekingsmaten* waarin de voedingsmiddelen worden verpakt of verstrekt. Een glas heeft een inhoudsmaat van 150 ml en een beschuit weegt ongeveer 10 gram.
- *de onderlinge verhouding* van bepaalde gerechten. Bijvoorbeeld de hoeveelheid vleeswaren voor één snee brood.

De gewichten worden uitgedrukt in gram of milliliter van het product zoals het wordt gegeten, tenzij anders is vermeld. Bij gewichten boven de 10 gram geldt dat ze zijn afgerond per 5 gram. Om praktische redenen wordt 1 ml gelijk gesteld aan 1 g. Het verschil in soortelijk gewicht ten opzichte van water is doorgaans zo klein, dat het verwaarloosd kan worden. Uitzonderingen hierop vormen ijs, luchtige pudding en mousse.

	Eenheid	Hoeveelheid
		g ¹
Brood en broodvervangers		
Beschuit	stuk	10
Brood	snee	35
Broodje, wit, hard	stuk	50
Broodje, bruin, zacht	stuk	50
Cracker	stuk	10
Geroosterde boterham	stuk	35
Knäckebröd	stuk	13
Krentenbol	stuk	50
Krentenbrood met of zonder spijs	snee	35
Ontbijtkoek	plak	25
Roggebrood, licht	snee	25
Roggebrood, donker	snee	45
Toastje	stuk	5
Boter, margarine, olie		
Boter voor op brood	op 1 snee	6
Margarine/ halvarine voor op brood	op 1 snee	6
Olie voor bereiding of dressing	eetlepel	10
Bak of braadvet (knijpfles) voor bereiding	eetlepel	10
Broodbeleg		
Kaas		
harde kaas	op 1 snee	20
smeerkaas	op 1 snee	15
Vis	op 1 snee	40
vleeswaren	op 1 snee	15
Zoet beleg	op 1 snee	20
Overig beleg	op 1 snee	15
Melk- en melkproducten		
Melk, karnemelk	beker	250 ml
Koffiemelk	cupje	8 ml
Kwarkgerecht	schaaltje	150 ml
Pap	schaaltje	150 ml
Pudding	schaaltje	150 ml
Vla	schaaltje	150 ml
Yoghurt	schaaltje	150 ml
IJs*	schaaltje	100 ml
IJs	bolletje	50 ml

	Eenheid	Hoeveelheid
		g ¹
Dranken, alcoholvrij		
Frisdrank, limonade	glas	150 ml
	longdrinkglas	250 ml
	blikje	330 ml
	flesje	500 ml
Koffie	kopje	125 ml
	beker/ mok	250 ml
Thee	glas	150 ml
	beker/ mok	250 ml
Groentesap	glas	150 ml
Vruchtensap, -drank en nectar	glas	150 ml
Water, mineraalwater	longdrinkglas	250 ml
	flesje	500 ml
Dranken, alcoholhoudend		
Bier	vaasje	250 ml
	glas en fluitje	300 ml
	flesje	300 ml
	blikje	330 ml
Sterke drank	glas, horeca	35 ml
	glas, thuis	50 ml
Sherry, port, vermouth	glas, horeca	50 ml
	glas, thuis	75 ml
Wijn	glas, horeca	100 ml
	glas, thuis	150 ml
Soep		
Soep	bord/kop	250 ml
Cup a soup	mok	175 ml
Vlees		
Vlees	stukje, bereid	75
Kippenpoot**	stuk	160
Vis		
Vis	stukje, bereid	120
Ei		
Ei	stuk	50
Saus en jus		
	saus- en jussauslepel	25 ml
	eetlepel	15 ml

Onverzadigde vetzuren verlagen het risico op hart- en vaatziekten doordat zij een gunstige invloed hebben op het cholesterolgehalte van het bloed. Het cholesterol in het bloed is onder te verdelen in twee soorten: hoge dichtheid lipoproteïne (HDL) en lage dichtheid lipoproteïne (LDL). LDL wordt wel 'slecht' cholesterol genoemd, omdat het kan blijven 'plakken' aan beschadigingen in de wanden van bloedvaten. Dit dichtslibben van de bloedvaten kan op den duur een hart- of hersen-infarct veroorzaken. HDL zorgt als 'goed' cholesterol voor de afvoer van cholesterol via de ontlasting. Dit werkt cholesterol-verlagend en beschermt daardoor tegen hart- en vaatziekten.

Voor het inschatten van het risico op hart- en vaatziekten is het belangrijk dat het LDL-cholesterol zo laag mogelijk is en het HDL-cholesterol zo hoog mogelijk. De beste voorspeller voor het risico op hart- en vaatziekten is de verhouding tussen totaal en HDL cholesterol. Deze verhouding moet lager zijn dan 5.

Voor verzadigde vetzuren geldt vanaf de leeftijd van 1 jaar alleen een aanvaardbare bovengrens van inname omdat het lichaam deze vetzuren zelf kan maken en er feitelijk geen behoefte aan is via de voeding.

Verzadigde vetzuren hebben een ongunstig effect op het cholesterolgehalte van het bloed. Het verhoogt namelijk het LDL-gehalte en daardoor het risico op hart- en vaatziekten. Omdat de voeding altijd verzadigd vet bevat, is bij het vaststellen van deze bovengrens rekening gehouden met wat praktisch haalbaar zou moeten zijn. Bij het afleiden van de normen voor het totaal-vetgehalte is daarnaast rekening gehouden met de (indirecte) effecten op het lichaamsgewicht. Omdat mensen meer blijken te eten van een voeding met een hoog vetgehalte – dit geldt vooral voor mensen die al overgewicht hebben – wordt in de aanbeveling voor totaal vet een onderscheid gemaakt tussen personen met een gezond ('wenselijk') lichaamsgewicht en personen met overgewicht. Voor mensen met een wenselijk lichaamsgewicht is de aanbeveling 20-40 en%. Voor mensen met een (dreigend) overgewicht is de aanbeveling 20-35 en%.

De ondergrens in de aanbeveling voor het totale vetgehalte van 20 en% is gebaseerd op een adequate voorziening van de essentiële vetzuren.

Voor de essentiële vetzuren linolzuur (n-6) en alfa-linoleenzuur (n-3) gelden aparte aanbevelingen: respectievelijk 2 en 1 energieprocent (vanaf 6 maanden; voor zuigelingen gelden aparte aanbevelingen). Omdat de n-3 visvetzuren een positief effect hebben op hart en bloedvaten is hiervoor een aparte aanbeveling opgesteld van 0,45 g per dag. Hoge doseringen n-3 visvetzuren (>1 g/dag) kunnen overigens de bloedstolling vertragen. Het kan niet worden uitgesloten dat een hoge inname van meervoudig onverzadigde vetzuren schadelijk is, bijvoorbeeld omdat onverzadigde vetzuren sneller oxideren en daardoor vrije radicalen zouden kunnen ontstaan. Voor het totaal aan meervoudig onverzadigde vetzuren geldt daarom een bovengrens van inname van 12 en%. Tot 12 en% zijn geen negatieve bijwerkingen gevonden.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof en is onderdeel van de celwanden, hormonen en gal. Het lichaam kan zelf cholesterol maken in de lever. Cholesterol in het lichaam is een onderdeel van de vetstofwisseling. De hoeveelheid cholesterol in de voeding uit bijvoorbeeld eieren heeft hier beperkt invloed op. In Nederland wordt voor cholesterol dan ook geen kwalitatieve richtlijn gegeven voor de hoeveelheden die passen in een gezonde voeding. Dit komt omdat de verlaging van de inname van verzadigd vet ook de hoeveelheid cholesterol in de voeding zal doen dalen.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn delen van planten die de mens niet verteert. Het zijn vooral de onverteerbare koolhydraten (zoals inuline, cellulose, hemicellulose, pectines) en lignine (een celwandbestanddeel) die niet door menselijke spijsverteringsenzymen kunnen worden afgebroken. De eigenschappen van de verschillende componenten van voedingsvezels kunnen sterk van elkaar verschillen.

Voldoende voedingsvezels in de voeding zijn onder andere van belang voor het goed functioneren van de darmen. Voedingsvezels, vooral uit graanproducten en fruit, verlagen bovendien het risico op hart- en vaatziekten en ze stimuleren het verzadigingsgevoel. Een voeding rijk aan voedingsvezels helpt daarmee tegen overgewicht. In Nederland wordt minder vezel gegeten dan de aanbeveling. De consumptie van volwassenen ligt zo rond de 20 gram per dag, terwijl de aanbeveling 30-40 gram is.

De Gezondheidsraad hanteert als richtlijn voor de vezelconsumptie 3,4 g per 1000 kJ (14 g per 1000 kcal) voor personen vanaf 14 jaar. Voor jonge kinderen gelden waarden vanaf 2,8 g per 1000 kJ. Belangrijke bronnen zijn brood, peulvruchten, aardappelen, pasta, zilvervliesrijst, groente en fruit.

Water

Zonder water is leven niet mogelijk. Het is het transportmiddel voor voedingsstoffen en stofwisselingsproducten in het lichaam. Vrijwel alle stofwisselingsprocessen vinden plaats in een waterig milieu. Water is een belangrijke factor voor de regulatie van de lichaamstemperatuur. Het watergehalte van een individu is zeer constant. Tussen individuen varieert de hoeveelheid echter wel sterk. Deze grote verschillen worden vooral veroorzaakt door verschillen in het vetgehalte van het lichaam. Naast de inname van water via dranken en vast voedsel komt er circa 350 ml per dag in het lichaam vrij door zogenaamde oxidatieprocessen van de stofwisseling.

Het lichaam scheidt water uit via de nieren (urine), de ontlasting, de huid (verdamping en zweet) en de longen (lucht die wordt uitgeademd). Normaal gesproken is er een evenwicht tussen de hoeveelheid water die wordt uitgescheiden en de inname van water. De uitscheiding wordt vooral geregeld door de hoeveelheid water in de urine.

Tabel 2A. Dagelijkse aanbevelingen van vitamines: aanbevolen hoeveelheid (AH) of adequate inname (AI).

Vitamines													
	A	D	E	K	Thiamine (B ₁)	Riboflavine (B ₂)	Niacine (B ₃)	Pantotheenzuur (B ₅)	B ₆	Biotine (B ₇) ⁵	Foliumzuur (B ₁₁)	B ₁₂	C
	mcg ²	mcg	mg ³	mcg	mg	mg	mg ⁴	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mg
Bron ¹	NC 2012	GR 2012	NC 2012	IOM 2001	GR 2000	GR 2000	GR 2000	GR 2000	GR 2003	EFSA 2014	GR 2003	GR 2003	NC 2012
Voedingsnorm	AH	AI	AH	AI	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI	AI/AH	AI	AI/AH	AI/AH	AH
Kinderen													
< 6 maanden	-	10	-	150 ⁶	0,2	0,4	2	2	0,12/0,20 ⁷	5	50	0,4	-
6-11 maanden	300	10	3	-	0,2	0,4	2	2	0,2	6	60	0,5	20
1-2 jaar	300	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25
1-3 jaar	-	10	-	30	0,3	0,5	4	2	0,4	20	85	0,7	-
2-5 jaar	350	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
4-8 jaar	-	10	-	55	0,5	0,7	7	3	0,7	-	150	1,3	-
4-10 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-
6-9 jaar	400	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40
Mannen													
9-13 jaar	600	10	8	60	0,8	1,0	11	4	1,1	-	225	2,0	50
11-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-
14-18 jaar	900	10	10	75	1,1	1,5	17	5	1,5	-	300	2,8	75
19-70 jaar	900	10	10	120	1,1⁸	1,5	17	5	1,5/1,8⁷	40	300	2,8	75
> 70 jaar	900	20	10	120	1,1	1,5	17	5	1,8	40	300	2,8	75
Vrouwen													
9-13 jaar	600	10	7	60	0,8	1,0	11	4	1,1	-	225	2,0	50
11-17 jaar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-
14-18 jaar	700	10	8	75	1,1	1,1	13	5	1,5	-	300	2,8	75
19-70 jaar	700	10	8	90	1,1⁸	1,1	13	5	1,5	40	300	2,8	75
> 70 jaar	700	20	8	90	1,1	1,1	13	5	1,5	40	300	2,8	75
Zwangere vrouwen	800	10	10	90	1,4	1,4	17	5	1,9	40	400	3,2	85
Vrouwen die borstvoeding geven	1100	10	11	90	1,7	1,7	20	7	1,9	45	400	3,8	100

1 Afkortingen: GR = Gezondheidsraad. NC = Nordic Council. EFSA = European Food Safety Authority. IOM = Institute of Medicine (IOM).

2 Vitamine A komt voor in verschillende vormen en wordt daarom uitgedrukt in retinol equivalenten (RE). 1 RE komt overeen met 1 mcg retinol of 12 mcg β-caroteen, een provitamine A.

3 Vitamine E komt voor in verschillende vormen en wordt uitgedrukt in α-tocoferol equivalenten (αTE). 1 TE komt overeen met 1 mg α-tocoferol of 2,5 mg β-tocoferol of 10 mg γ-tocoferol of 100 mg δ-tocoferol.

4 Niacine komt voor in verschillende vormen en wordt uitgedrukt in nicotinezurequivalenten (NE).

5 Voor biotine geldt: de GR heeft alleen een AI vastgesteld voor baby's van 0-6 maanden.

6 De GR heeft alleen een vitamine K suppletieadvies voor baby's van 0-3 maanden (GR 2010).

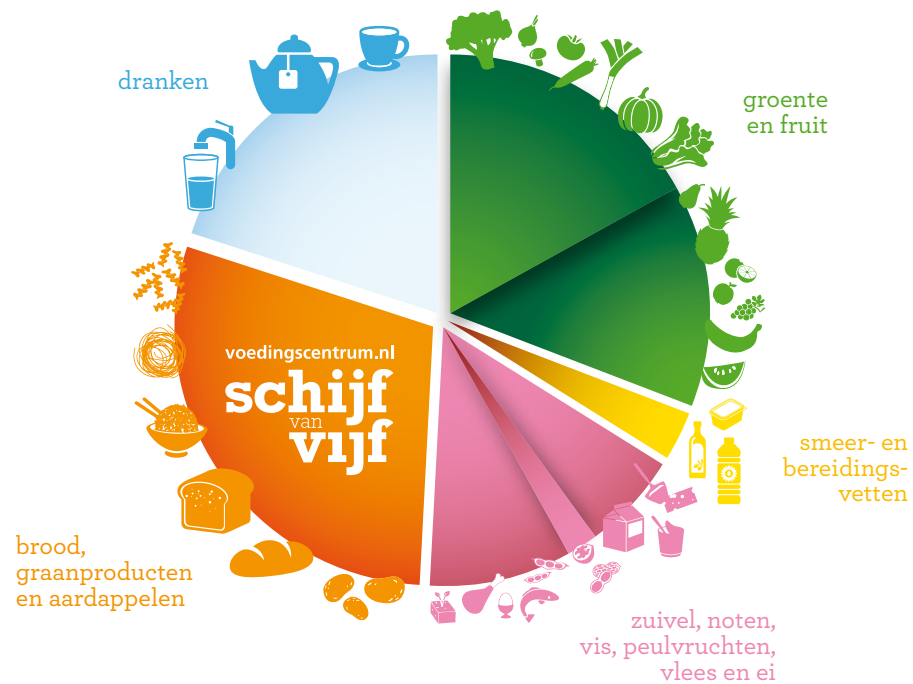
7 Voor vitamine B6 geldt: bij volledige borstvoeding 0,12 mg/dag en bij flesvoeding 0,20 mg/dag. Voor mannen van 51-70 jaar geldt een AH van 1,8 mg per dag.

8 Voor thiamine is voor de leeftijdscategorie 51-70 jaar een adequate inname vastgesteld.

Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is opgedeeld in vijf vakken, waarbinnen verschillende groepen voedingsmiddelen staan. Het advies is om elke dag uit elk vak de aanbevolen hoeveelheid te eten. Dit verschilt per leeftijd en geslacht. Schijf van Vijf geeft consumenten inzicht in groepen voedingsmiddelen die bijdragen aan gezondheidswinst of die essentiële voedingsstoffen leveren.

Op voedingscentrum.nl/mijnschijf zijn de richtlijnen per geslacht en leeftijd te berekenen. Voor alle vakken geldt het advies om te variëren binnen de groepen voedingsmiddelen.



De belangrijkste adviezen per vak zijn:



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Sommige voedingsmiddelen bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels, zoals snoep en snacks, witbrood of vette vleessoorten. Ook zijn er producten die de Gezondheidsraad afraadt, zoals alcohol, suikerhoudende dranken en bewerkt vlees. Deze producten staan niet in de Schijf van Vijf. Ze kunnen erbij, maar niet te veel en niet te vaak.



Meer informatie over dit onderwerp staat op www.voedingscentrum.nl/keuzetabel

Energiebesteding bij verschillende vormen van lichamelijke activiteit

Bij het vaststellen van de energiebehoefte per dag gaat het om een globaal gemiddelde en daarom wordt uitgegaan van de leefstijl met de bijbehorende PAL-waarde. Van een groot aantal afzonderlijke vormen van lichamelijke activiteit is ook bekend hoeveel energie ze vragen. De energie die lichamelijke activiteiten vragen is afhankelijk van het lichaamsgewicht en de tijdsduur en wordt daarom uitgedrukt in kcal of kJ per kg lichaamsgewicht per uur. Zie onderstaande tabel.

De energiebesteding bij verschillende activiteiten kan worden gebruikt om vergelijkingen te maken tussen de energie uit voedingsmiddelen en de energie die een bepaalde vorm van lichamelijke activiteit vraagt. Dit kan op twee manieren. Enerzijds door het één op één vergelijken van de energetische waarde van een portie van een voedingsmiddel met het aantal minuten dat daarvoor een bepaalde lichamelijke activiteit moet worden verricht. Anderzijds door het berekenen van de extra lichamelijke activiteit die nodig is om de energie van een portie van een bepaald voedingsmiddel te verbruiken.

In het eerste geval levert een grote snoepreep circa 280 kcal. De energiebesteding van fietsen is 4,0 kcal/kg/uur. Dit is dan ongeveer even veel energie als iemand van 70 kg verbruikt als hij 60 minuten fietst ($4,0 \times 70$ kg).

In het tweede geval geldt dat iemand wil weten hoeveel hij moet bewegen om bijvoorbeeld te veel energie te verbruiken. Hij wil deze energie weer verbruiken door in plaats van TV te kijken te gaan fietsen. TV kijken is 1,0 kcal/kg/uur. Als deze persoon tv kijkt, verbruikt hij dus 70 kcal per uur en als hij fietst 280 kcal. Het verschil in energieverbruik tussen fietsen en tv kijken is dus 210 kcal per uur. Om de 280 kcal van de snoepreep te verbruiken moet deze persoon dus 1 uur en 20 minuten fietsen in plaats van tv kijken.

Tabel: Energiebesteding bij verschillende vormen van lichamelijke activiteit

Algemeen	kcal/kg/uur	kJ/kg/uur
Auto besturen	2	8,4
Eten, drinken	1,5	6,3
Fietsen (16 km / uur)	4	16,8
Lezen	1	4,2
Lopen (binnenshuis)	2	8,4
Slapen	0,9	3,8
Staan, rustig	1,2	5
Trap oplopen	8	33,6
Wassen, aankleden	2,5	10,5
Zitten, tv kijken	1	4,2

Biscuit, zoute	59	Brood, geroosterd (pak)	12	Brownie met noten	28	Chocolade, wit	66
Biscuitje, fruit-	28	Brood, koolhydraatarm	12	Bruine bonensoep, blik	64	Chocoladehagelslag, melk	16
Biscuitje, tarwe- met chocolade	28	Brood, krenten-	12	Bruine bonensoep, gemaakt van pakje	64	Chocoladehagelslag, puur	16
Bitterbal, oven-, bereid	59	Brood, krenten-, met spijs	12	Bulgur, gekookt	34	Chocoladehagelslag, wit	16
Bladerdeeg, roomboter-, bereid	34	Brood, krenten-, volkoren	12	Bulgur, onbereid	34	Chocolademelk, met zoetstof, Optimel	52
Bladselderij, vers	50	Brood, lichtbruin, Blue Band Goede Start!	14			Chocolademelk, vol	52
Blauwe druiven	24	Brood, lijnzaad-	14	C		Chocoladepasta, hazelnoot	16
Bleekselderij, gekookt	38	Brood, mais-	14	Cacaopoeder	18	Chocoladepasta, melk	16
Bleekselderij, rauw	38	Brood, meergranen- met diverse zaden	14	Cake	28	Chocoladepasta, puur	16
Blinde vink (kalfsvlees), bereid	78	Brood, meergranen-, volkoren-, Becel	14	Cake, appel- met roomboter	28	Chocoladepasta, wit	16
Bloem, rijste-	34	Brood, mout-, Tarvo	14	Cake, chocolade- met roomboter	28	Chocoladerozijnen	66
Bloem, rogge-	34	Brood, muesli-, volkoren	14	Cake, chocolade- zonder roomboter	28	Chocoladevlokken, melk	16
Bloem, tarwe-, patent	34	Brood, noten-, volkoren	14	Cake, Indische	28	Chocoladevlokken, puur	16
Bluefort	46	Brood, rogge-, donker	14	Cake, marmer-	28	Chocoprince	28
Boekweitgrutten	34	Brood, rogge-, licht	14	Cake, rozijnen-	28	Chokotoff	66
Boemboe	50	Brood, rozijnen-	14	Camembert, 30+	46	Citroen	24
Boerenkool, gekookt, diepvries	38	Brood, rozijnen-, met spijs	14	Camembert, 45+	46	Citroensap	24
Boerenkool, glas	38	Brood, stok-, bruin	14	Cantharellen, gekookt	40	Cola	18
Bokking, bak-	74	Brood, stok-, kaas-uien	14	Cantharellen, rauw	40	Cola light	18
Bokking, gerookt	74	Brood, stok-, wit	14	Cappuccino	18	Cordon bleu, kip, gepaneerd, bereid	78
Bokking, gestoomd	74	Brood, suiker-, wit	14	Carambola	24	Cordon bleu, varken, gepaneerd, bereid	78
Bonbon	66	Brood, tarwe-	14	Cassave, gekookt	12	Cornedbeef	78
Bonbon met likeur	66	Brood, tarwe- met diverse zaden	14	Cassave, rauw	12	Cottage cheese	46
Bonen, bruine, blik / glas	62	Brood, tarwe-, natriumarm	14	Casselerrib	78	Courgette, gekookt	40
Bonen, bruine/witte, gekookt	62	Brood, tarwe-, Turks	14	Champignons, blik / glas	40	Courgette, rauw	40
Bonen, kidney-, rode (blik/glas)	62	Brood, vezelbruin, Brinta	14	Champignons, gebakken, met zout	40	Couscous, gekookt	34
Bonen, mung-, gekookt	62	Brood, vezelwit, Brinta	14	Champignons, gekookt	40	Couscous, onbereid	34
Bonen, soja-, gekookt	62	Brood, Vikorn	14	Champignons, rauw	40	Cracker, cream-	16
Bonen, witte (blik/glas)	62	Brood, volkoren-	14	Cheddar	46	Cracker, matze	16
Bonen, witte, in tomatensaus (blik/glas)	62	Brood, volkoren- met diverse zaden	14	Cherrytomaatje, rauw	40	Cracker, VitaLU	16
Bospeen, gekookt	38	Brood, volkoren- met pompoenpitten	14	Chiazaad	18	Cracottes, naturel	16
Bospeen, rauw	38	Brood, volkoren- met zonnebloempitten	14	Chili con carne	62	Cracottes, Vital	16
Bot, bereid zonder vet	74	Brood, VollerKoren	14	Chili con carne, diepvries	62	Cracottes, volkoren	16
Boter, gezouten	68	Brood, volvezel, Vikorn	14	Chili con carne, koelvers	62	Cranberry's, gedroogd, gezoet	24
Boter, halfvol	68	Brood, wit- glutenvrij, Glutafin	14	Chilipoeder	50	Cranberry's, vers	24
Boter, ongezouten	68	Brood, wit- met zonnebloempitten	14	Chips light, naturel	59	Crème fraîche	52
Boterproduct, 25% vet	68	Brood, wit, Blue Band Goede Start!	14	Chips op basis van aardappelmeel	59	Crème fraîche, Blue Band Finesse voor verrijken	52
Bouillon	64	Brood, wit, melk	14	Chips, Bugles	59	Crème fraîche, halfvol	52
Bouillonblokje-poeder	50	Brood, wit-, Turks	14	Chips, diverse smaken	59	Croissant	16
Bounty	66	Brood, wit, water	14	Chips, gemiddeld	59	Croissant, chocolade-	28
Bramen	24	Brood, zuurdesem-, volkoren	14	Chips, Lays Sensations, diverse smaken	59	Croissant, kaas-	59
Brie 50+	46	Brooddeeg, voor pizza of hartige taart	14	Chips, naturel	59	Cup-a-Soup, diverse smaken	64
Brie 60+	46	Broodje, ciabatta	14	Chips, Nibbits	59	Cup-a-Soup, drinkbouillon, diverse smaken	64
Brioche	12	Broodje, meergranen-, hard	14	Chips, oven-	59	Custardpoeder	34
Broccoli, gekookt	38	Broodje, meergranen-, zacht	14	Chips, tortilla, diverse smaken	59		
Broccoli, rauw	38	Broodje, pita-	16	Chips, tortilla, naturel	59		
Bronwater	18	Broodje, tarwe-, hard	16	Chips, Wokkels	59	D	
Brood tarwe- met zonnebloempitten	12	Broodje, tarwe-, zacht	16	Chocolade, melk-	66	Dadels, gedroogd, geconfijt	24
Brood tarwe-, met pompoenpitten	12	Broodje, volkoren, zacht	16	Chocolade, melk- met noten	66	Dadels, vers	24
Brood, Allison	12	Broodje, wit, hard	16	Chocolade, melk- met rozijnen	66	Dagoeblad, rauw	40
Brood, bruin-	12	Broodje, wit, zacht	16	Chocolade, puur	66	Danish blue	46
Brood, bruin- glutenvrij, Glutafin	12	Brownie	28	Chocolade, puur met noten	66		