



Kookinfo

Ruud 's Kookboek

Caloriewijzer v0.3

Inhoudsopgave.

Inhoudsopgave.....	2
Caloriewijzer -A-.....	3
Caloriewijzer -B-.....	5
Caloriewijzer -C-.....	8
Caloriewijzer -D-.....	10
Caloriewijzer -E-.....	11
Caloriewijzer -F-.....	12
Caloriewijzer -G-.....	13
Caloriewijzer -H-.....	15
Caloriewijzer -I-.....	16
Caloriewijzer -J-.....	17
Caloriewijzer -K-.....	18
Caloriewijzer -L-.....	21
Caloriewijzer -M-.....	22
Caloriewijzer -N-.....	24
Caloriewijzer -O-.....	25
Caloriewijzer -P-.....	26
Caloriewijzer -Q-.....	28
Caloriewijzer -R-.....	29
Caloriewijzer -S-.....	31
Caloriewijzer -T-.....	34
Caloriewijzer -U-.....	36
Caloriewijzer -V-.....	37
Caloriewijzer -W-.....	39
Caloriewijzer -Y-.....	40
Caloriewijzer -Z-.....	41

Caloriewijzer -A-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
AA-drink, high energy	100 ml	66	0.0	17	0.0
AA-drink, isotone dorstlesser	100 ml	27	0.0	7	0.0
AA-drink, multi nine (verrijkt)	100 ml	52	0.0	13	0.0
AA-drink, sportwater	100 ml	0	0.0	0.0	0.0
aalbes (groen)	100 g	40	0.8	8.8	0.2
aalbessen	100 g	24	1.0	5.0	0.0
aardappel (zoete, bataat)	100 g	105	1.7	24.3	0.3
aardappelen	100 g	85	2.6	18.6	0.0
aardappelen (ovenfrites)	100 g	286	5.8	46.0	8.8
aardappelen (patat)	100 g	456	40.0	38.0	16.0
aardappelen (rösti)	100 g	144	1.9	22.8	5.1
aardappelkroketten	100 g	356	34.0	28.2	12.0
aardappelmeel	100 g	357	6.9	83.1	0.3
aardappelpuree	100 g	100	2.8	11.0	5.0
aardappelsoesje	100 g	188	5.3	16.4	11.2
aardappelzetmeel	100 g	337	0.5	83.8	0.1
aardbeien	100 g	24	1.0	5.0	0.0
abrikoos	1 st	20	0.0	5.0	0.0
abrikozen (gedroogd zonder suiker)	100 g	85	1.3	21.9	0.2
abrikozen (gedroogd)	100 g	238	3.7	61.8	0.5
abrikozen (rauw)	100 g	48	1.4	11.1	0.4
achterham	100 g	130	18.0	1.0	6.0
achterham (gegrilld)	100 g	116	19.2	0.6	4.1
actimel (natuur)	100 ml	87	3.0	15.1	1.7
advocaat	100 ml	238	0.0	24	4.0
allbran	100 g	267	14.0	46.0	3.0
Almhofer Käse (assorti)	100 g	290	20.0	21.2	0.0
Almhofer Käse (fondue)	100 g	457	37.2	0	30.6
amandelboter	100 g	633	15.1	21.2	59.1
amandelbroodje	100 g	463	7.6	43.0	28.9
amandelen	100 g	578	18.3	4.3	54.2
amandelolie	100 g	884	0.0	100.0	0.0
amandelspijs	100 g	458	9.0	47.8	27.7
amarant (ongekookt, droog)	100 g	374	14.5	66.2	6.5
americain	100 g	125	20.0	0.0	5.0
americain préparé	100 g	244	16.0	0.0	20.0
amsoi (gekookt)	100 g	28	2.0	5.0	0.0
ananas	100 g	88	0.0	22.0	0.0
ananas (op lichte siroop)	100 g	52	0.4	13.5	0.1
ananas (op zware siroop)	100 g	78	0.4	20.2	0.1
ananaskers (rauw)	100 g	32	1.0	5.8	1.0
ananasap	100 ml	47	1.0	11	0.0
andijvie	100 g	17	1.8	2.1	0.2
andijvie (gekookt)	100 g	10	2.0	0.9	0.0
andijvie (rauw)	100 g	6	1.0	0.4	0.0
anijshagel	100 g	393	0.1	98.2	0.0
anijshagel	1 beleg	60	0.0	15.0	0.0
ansjovis (in olie)	100 g	189	18.0	0.0	13.0
appel	1 st	60	1.0	14.0	0.0
appel (gedroogd, gek.)	100 g	57	0.2	15.3	0.1
appel (gedroogd, ongek.)	100 g	243	0.9	65.9	0.3
appel kruimeltaart	100 g	284	4.0	41.0	12.0
appelbeignet	100 g	190	2.6	18.6	11.7
appelcarré	100 g	318	3.7	38.6	16.6
appel flap	1 st	146	2.0	12.0	10.0
appelmoes	100 g	76	0.0	19.0	0.0
appelsap	100 ml	33	0.0	8	0.0
appelstroop	1 el	44	0.0	11.0	0.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
appeltaart	100 g	234	3.6	38.6	7.2
aquarius	1 bl	95	0.0	23.7	0.0
artisjok	100 g	59	2.4	12.2	0.1
artisjokbodem (blik)	100 g	37	1.6	6.8	0.4
asperges	100 g	16	1.0	3.0	0.0
atjar taugé (Go-Tan)	100 g	100	2.0	4.0	0.0
atjar tjampoer	100 g	24	1.0	5.0	0.0
atjar tjampoer (Conimex)	100 g	190	1.0	10.0	0.0
atjar tjampoer (Go-Tan)	100 g	120	0.5	6.5	0.0
aubergine	100 g	24	1.0	5.0	0.0
augurk (tafelzuur)	1 st	1	0.1	0.1	0.0
augurk (zoetzuur)	1 st	3	0.2	0.6	0.0
augurken	100 g	18	0.9	3.6	0.0
avocado	1 st	226	4.0	12.0	18.0
avocado	100 g	161	2.0	7.4	15.3
azijn (cider)	100 g	14	0.0	5.9	0.0
azijn (natuur)	100 g	0	0.0	0.0	0.0

Caloriewijzer -B-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
baars	100 g	114	18.9	0.0	3.7
babi pangang	100 g	217	13.6	3.9	16.4
baby belbonbel	100 g	314	22.6	0.1	24.8
bacon	100 g	430	13.0	0.0	42.0
bailey's	100 ml	330	105.0	22.0	18.0
bak- en braadvet	100 g	876	0.3	0.0	97.3
bakbanaan	100 g	122	1.3	31.9	0.4
bakbokking	100 g	334	21.6	3.0	26.2
baklappen (rundvlees)	100 g	108	22.6	0.0	1.9
baklava	100 g	435	4.2	53.7	22.7
bakpoeder	100 g	97	0.1	46.9	0.4
balisto	1 st	223	4.0	27.0	11.0
bambix	100 g	344	9.5	72.0	2.0
bamboescheuten (gekookt)	100 g	12	1.5	1.9	0.2
bamboescheuten (rauw)	100 g	27	2.6	5.2	0.3
bamboescheuten (uit blik)	100 g	19	1.7	3.2	0.4
bamboespruiten	100 g	32	2.0	6.0	0.0
bami goreng	100 g	145	6.0	19.0	5.0
bamibal	100 g	274	7.0	30.0	14.0
banaan	1 st	124	1.0	30.0	0.0
banketbakkersroom	100 g	145	3.9	23.2	4.1
banketstaaf	100 g	462	7.6	43.0	28.9
barbecuesaus	100 g	92	1.0	22.0	0.0
basterdsuiker	100 g	380	0.0	95.0	0.0
bastogne koek	1 st	61	0.6	9.0	2.5
bayonne-ham	100 g	259	24.0	0.2	18.0
bebogeen	1 beleg	34	0.5	8.0	0.5
becel light	100 g	320	0.7	3.2	35.0
beemsterkaas (extra belegen)	100 g	414	26.4	0.0	31.4
beemsterkaas (jong belegen)	100 g	400	25.4	0.0	30.4
beemsterkaas (jong)	100 g	392	24.9	0.0	29.8
beemsterkaas (oud)	100 g	438	28.0	0.0	33.3
beenham (beleg)	100 g	161	17.7	0.9	9.6
belgian pickels	100 g	51	0.8	9.6	0.4
berehap-bereklaauw	100 g	252	9.7	9.4	19.5
berenburg	100 ml	189	0.0	0.0	0.0
berliner leverworst	100 g	230	15.3	2.6	17.2
berlinerbol	100 g	386	5.5	39.1	23.1
beschuit	100 g	379	9.9	75.5	4.2
beschuit	1 st	40	1.5	7.1	0.6
beschuit (volkoren)	1 st	38	1.6	6.3	0.7
bessenjenever	100 ml	184	0.0	18.0	0.0
bessensap	100 ml	36	0.0	9	0.0
beukenootjes (gedroogd)	100 g	567	6.2	33.5	50.0
bichoc (deLacre)	100 g	465	5.3	72.5	17.1
biefburger (rundvlees)	100 g	127	21.7	0.0	4.4
bieflap	100 g	168	27.8	0.8	6.0
biefstuk	100 g	115	22.0	0.0	3.0
biefstuk (van de haas)	100 g	116	23.7	0	2.3
bier alcoholvrij <0,5 vol% alcohol	100 ml	23	0.0	5.0	0.0
bier alcoholarm 0,5 - 1,5 vol% alcohol	100 ml	24	0.0	5.0	0.0
bier oud bruin	100 ml	36	0.0	5.0	0.0
bier pils	100 ml	42	0.0	3.0	0.0
bier zwaar > 7vol% alcohol	100 ml	62	0.0	4.0	0.0
bierworstje (Bifi)	100 g	402	19.1	0.9	35.8
bieslook	100 g	30	3.2	4.4	0.7
bieten	100 g	20	2.0	3.0	0.0
bietensap	100 ml	34	1	8	0.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
big mac	1 st	572	26.0	45.0	32.0
biogarde halfvol	100 g	50	4.3	4.7	1.5
biogarde mager	100 g	33	4.0	4.0	0.1
biogarde natuur	100 g	57	4.6	6.3	1.5
biogarde vol	100 g	56	3.4	3.5	3.2
bisc& bounty	100 g	539	4.9	55.9	32.9
bisc& mars	100 g	523	5.3	61.4	28.5
bisc& snickers	100 g	536	7.8	53.0	32.5
bisc& twix	100 g	518	5.4	61.6	27.8
biscuitje (groot)	100 g	432	8.8	76.7	10.1
bitterbal	100 g	232	10.7	16.9	13.6
bizonsteak	100 g	101	23.0	0.0	1.0
bladerdeeg	100 g	390	7.0	41.0	22.0
blauwe bessen	100 g	44	1.0	10.0	0.0
bleekselderij	100 g	24	2.0	4.0	0.0
blinde vink	100 g	129	26.0	1.0	9.0
bloedworst (wit)	100 g	242	10.0	5.5	20.0
bloedworst (zwart)	100 g	372	16.0	2.7	33.0
bloem	100 g	333	11.0	70.0	1.0
bloemkool	100 g	20	2.0	3.0	0.0
blue	100 g	353	21.1	0.0	29.8
bluefort	100 g	354	20.0	1.0	30.0
boekweit	100 g	343	13.3	71.5	3.4
boemboe bami goreng (bamikruiden)	100 g	290	6.5	11.0	21.0
boemboe nasi goreng (nasikruiden)	100 g	286	5.0	21.0	17.0
boerenkool	100 g	41	4.0	4.0	1.0
boerenkoolstampot	100 g	89	2.7	10.7	3.9
boerenpate	100 g	308	15.0	2.5	26.4
bokkepoot	100 g	446	16.0	55.0	18.0
bokking (gebakken)	100 g	334	22.0	3.0	26.0
bokking (gerookt)	100 g	236	23.0	0.0	16.0
bokking (gestoomd)	100 g	233	21.2	0.5	16.2
bolletje (bruin)	1 st	120	5.0	18.0	1.5
bolletje (krenten)	1 st	134	4.0	25.0	1.5
bolletje (muesli)	1 st	160	5.0	28.0	3.0
bolletje (volkoren)	1 st	110	4.5	20.0	1.5
bolletje (wit)	1 st	148	4.5	26.0	2.5
bonbon	100 g	409	4.5	62.8	15.6
bonbon (gemiddeld)	1 st	64	0.6	10.0	2.5
bonbon (met likeur)	100 g	351	3.0	42.2	18.9
bonen	100 g	266	20.0	43.0	1.5
bonen (bruine, uit blik)	100 g	103	7.1	15.3	1.0
borrelnootjes	100 g	518	15.0	45.0	31.0
borstplaat (room)	100 g	328	0.8	72.2	4.1
borstplaat (water)	100 g	380	0.0	95.0	0.0
bosbessen	100 g	35	0.3	7.4	0.5
bosbessen op siroop	100 g	128	1.0	31.0	0.0
bossche bol	100 g	349	4.5	21.0	27.4
boter	100 g	750	1.0	1.0	82
boter	1 beleg	37	0.4	0.4	4.0
boter (gezouten)	100 g	761	0.9	0.0	84.2
boter (halfvol)	100 g	390	6.3	0.3	40.5
boter (halfvol)	1 beleg	19	0.4	0.0	2.0
boter (halvarine 20-40% vet)	1 beleg	16	0.1	0.1	1.7
boter (halvarine 5% vet)	1 beleg	3.5	0.1	0.5	0.2
boter (halvarine 5-20% vet)	1 beleg	4.6	0.2	0.4	1.0
boter (margarine)	1 beleg	35	0.0	0.0	3.5
boter (ongezouten)	100 g	763	4.2	1.1	82.5
boterham (bruin)	1 sn	74	3.3	15.0	1.0
boterham (volkoren)	1 sn	76	3.0	13.5	1.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
boterham (wit)	1 sn	85	2.6	17.0	0.6
boterhamworst	100 g	335	12.0	4.0	30.0
boterkoek	100 g	515	4.0	55.0	31.0
boterletter	100 g	461	7.6	43.0	28.9
boudoir	100 g	395	7.4	84.0	3.3
bouillon (runder)	100 ml	1	0.0	0.3	0.0
bounty	1 st	243	3.0	24.0	15.0
boursin	100 g	418	10.0	1.0	41.5
braadharing	100 g	219	17.0	4.0	15.0
braadworst (varkens)	100 g	308	22.2	0.9	24.0
braambessen	100 g	38	1.2	7.2	0.5
brado	100 g	236	23.0	0.0	16.0
bramen	100 g	37	1.0	6.0	1.0
branbuds	100 g	100	3.6	18.9	1.1
brandewijn	100 ml	231	0.0	0.0	0.0
bressot	100 g	332	8.5	1.0	32.7
brie (50+)	100 g	317	22.0	1.0	25.0
brie (60+)	100 g	365	17.0	0.0	33.0
brinta	100 g	366	12.0	74.0	2.5
brinta fruitvit	100 g	330	9.2	68.6	1.5
broccoli	100 g	20	2.0	3.0	0.0
bronwater	100 ml	0	0.0	0.0	0.0
brood (gemiddeld)	100 g	240	8.7	45.8	2.5
brood (geroosterd, uit pak)	1 st	36	1.4	6.7	0.4
brood (krenten)	1 sn	90	2.1	18.0	1.0
brood (volkoren)	100 g	208	5.7	40.0	2.8
brood (wit)	100 g	226	6.5	50.0	0.0
broodje (bruin)	100 g	250	9.5	45.1	3.5
broodje (gemiddeld)	100 g	240	8.7	45.8	2.5
broodje (luxe wit)	100 g	294	9.3	53.1	5.0
broodje (meergranen)	100 g	212	8.4	40.5	1.8
broodje (muesli)	100 g	273	8.1	52.3	3.5
broodje (tarwe)	100 g	250	9.5	45.1	3.5
broodje (volkoren)	100 g	211	8.4	40.5	1.8
broodje (wit)	100 g	259	8.1	52.0	2.1
bruin brood	100 g	250	9.5	45.1	3.5
bruinebonensoep	100 g	46	3.5	7.5	0.3
bulgaarse yoghurt (fruit)	100 g	124	5.0	17.0	4.0
bulgaarse yoghurt (mager)	100 g	48	5.0	6.0	0.5
bulgaarse yoghurt (vol)	100 g	89	4.8	7.0	4.7

Caloriewijzer - C-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
cacaopoeder (niet gezoet)	100 g	229	19.6	54.3	13.7
cactusvijg	100 g	41	0.7	9.6	0.5
café noir	1 st	26	0.4	5.0	0.5
cake	100 g	446	6.9	44.8	26.6
cake (indische)	100 g	320	4.0	62.0	6.0
cakemeel (verrijkt)	100 g	362	8.2	78.0	0.9
camembert (45+)	100 g	284	25.0	1.0	20.0
camembert (50+)	100 g	314	18.0	2.0	26.0
campari	100 ml	180	0.0	10.0	0.0
candybar	100 g	478	5.9	63.2	22.4
cantadou	100 g	328	6.0	3.5	32.3
Cantenaar kaas (30+)	100 g	302	32.0	0.0	18.0
carambola (stervrucht)	100 g	33	0.5	7.8	0.4
carre confiture	100 g	401	3.4	50.0	20.8
cashew-noten	100 g	578	18.0	32.0	42.0
casselerrib	100 g	183	18.0	3.0	11.0
cécémel	100 ml	91	3.6	13.0	2.7
cervelaat	100 g	387	18.0	0.0	35.0
champignons	100 g	16	3.0	1.0	0.0
champignons (gebakken)	100 g	52	3.0	1.0	4.0
champignons (uit blik)	100 g	24	3.0	3.0	0
chateau briand (rundvlees)	100 g	116	23.7	0.0	2.3
chavroux	100 g	173	10.0	4.0	13.0
cheddar	100 g	401	26.0	0.0	33.0
cheeseburger	100 g	263	15.0	18.5	14.3
cherimoya	100 g	94	1.3	24.0	0.4
cheshire kaas (chester)	100 g	387	23.4	4.8	30.6
chèvre geitenkaas	100 g	300	23.0	0.0	23.0
chili con carne	100 g	145	8.7	8.0	8.7
chilipepertjes (vers)	100 g	40	2.0	9.5	0.2
chilipepertjes lombok (gedroogd)	100 g	324	10.6	69.9	5.8
chinese kool	100 g	12	1.2	1.2	0.3
chipolatapudding	100 g	225	4.3	24.1	12.4
chips (light)	100 g	502	6.0	61.0	26.0
chips (naturel)	100 g	544	6.0	49.0	36.0
choco (kwatta)	100 g	362	1.9	71.5	7.6
chocolade (balisto)	1 st	223	4.0	27.0	11.0
chocolade (Mars)	1 st	267	3.0	39.0	11.0
chocolade (melk)	100 g	518	6.6	54.7	30.3
chocolade (met noten)	100 g	608	10.3	30.0	49.6
chocolade (puur)	100 g	507	5.0	51.0	31.5
chocolade (puur)	100 g	512	4.0	52.0	32.0
chocolade (Snickers)	1 st	301	6.0	31.0	17.0
chocoladebiscuit	100 g	470	6.9	63.8	20.8
chocoladehagelslag	100 g	431	6.1	63.6	16.9
chocoladehagelslag	1 beleg	65	0.9	9.6	2.5
chocoladekorrels	100 g	437	6.5	63.5	17.5
chocolademelk (halfvol)	100 g	84	3.7	13.3	1.8
chocolademelk (mager)	100 g	58	3.6	10.4	0.3
chocolademelk (vol)	100 g	79	3.4	11.1	2.4
chocolademousse	100 g	252	2.5	26.3	15.2
chocoladepasta	100 g	578	3.0	56.0	38.0
chocoladepasta (Céréal, suikerarm)	100 g	577	4.1	51.8	39.3
chocoladepudding	100 g	125	4.0	20.0	3.2
chocoladesaus	100 g	254	2.0	57.0	2.0
chocoladevla (mager)	100 g	77	3.3	15.5	0.2
chocoladevla (vol)	100 g	86	3.3	12.5	2.6
chocoladevlokken (melk)	100 g	446	8.0	63.0	18.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
chocoladevlokken (puur)	100 g	429	5.0	64.0	17.0
chocomousse (Danone)	100 g	91	2.1	12.2	3.7
chocoprince	100 g	482	5.6	67.5	21.1
chocoprince	1 st	125	1.6	18.0	1.6
chorizo	100 g	455	24.1	1.9	38.3
citroen	1 st	10	0.0	2.5	0.0
citroengras	100 g	99	1.8	25.3	0.5
citroenjenever	100 ml	180	0.0	3.0	0.0
citroenrasp	100 g	47	1.5	16.0	0.3
citroensap	100 ml	33	0.4	7.7	0.4
clams (gekookt)	100 g	148	25.6	5.1	2.0
clams (vers, schelpdier)	100 g	74	12.8	2.6	1.0
cochonou	100 g	526	18.7	0.0	50.1
cocktailsaus (DevosLemmens)	100 g	582	1.2	7.1	61.0
cocktailworstjes	100 g	298	10.9	0.0	27.1
cognac	100 ml	228	0.0	1.0	0.0
cola	100 ml	39	0.0	10	0.0
cola (light)	1 bl	0.6	0.0	0.0	0.0
completa	100 g	551	4.0	55.0	35.0
confiture	100 g	262	0.5	65.0	0.0
corned beef	100 g	289	16.0	0.0	25.0
cornetto	1 st	262	3.5	26.0	16.0
cornflakes	100 g	381	8.5	84.0	1.2
cottage cheese	100 g	105	11.0	4.0	5.0
courgette	100 g	6	0.5	1.0	0.0
couscous	100 g	133	4.4	28.0	0.4
couscous (droog)	100 g	376	12.8	77.4	0.6
cracker (zie ook knackebröt)	1 st	45	1.0	7.0	1.4
cracotte	100 g	477	11.0	97.0	5.0
cranberriecompote	100 g	81	0.0	20.3	0.0
cranberries	100 g	16	0.0	4.0	0.0
creamcracker	100 g	465	8.0	70.0	17.0
crème fraiche	100 g	344	2.2	3.0	35.9
crème fraiche (light, Mora)	100 g	160	3.0	4.5	15.0
crèmetaart	100 g	477	5.0	40.0	33.0
croissant	1 st	130	4.0	24.0	2.0
cruesli	100 g	389	10.6	68.3	8.2
cup-a-soup (asperge)	1 gls	88	0.8	9.6	5.3
cup-a-soup (tomaten-crème)	1 gls	88	1.2	15.2	2.5
cup-a-soup helder (paddestoel)	1 gls	11	0.7	1.0	0.2
cup-a-soup helder (rond)	1 gls	7	0.7	1.1	0.2
curry (DevosLemmens)	100 g	647	1.1	2.7	70.2
curryketchup	100 g	104	0.9	25.3	0.0
custardpoeder	100 g	340	0.0	85.0	0.0

Caloriewijzer -D-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
dadels (geconfijt)	100 g	300	2.0	73.0	0.0
dadels (vers)	100 g	165	2.0	37.0	1.0
danette chocolade	100 g	148	4.9	21.2	4.8
danettevanille	100 g	124	4.7	16.9	4.2
danish blue	100 g	353	20.0	1.0	30.0
dessertrijst Boss	100 g	91	4.0	27.0	22.0
dextro-energie (tablet)	100 g	364	0.0	91.0	0.0
djoez	100 g	51	0.9	11.8	0.1
doerian	100 g	147	1.5	27.1	5.3
donut	100 g	413	6.2	34.6	27.8
donut	1 st	120	2.0	10.0	8.0
doorregen runderlappen	100 g	188	19.9	0.0	12.1
doperwten	100 g	60	5.0	10.0	0.0
doperwten en wortelen	100 g	36	3.3	5.8	0.0
dorade	100 g	106	17.5	0.0	4.0
doritos nacho cheese	100 g	526	6.0	58.0	30.0
drinkontbijt, fruitontbijt (verrijkt)	100 ml	55	0.0	13	0.0
drinkontbijt, fruitontbijt met calcium	100 ml	59	0.0	15	0.0
drinkontbijt, fruitstart	100 ml	63	0.0	16	0.0
drinkyoghurt	100 g	59	3.0	11.3	0.2
drop (engelse)	100 g	362	4.0	82.0	2.0
drop (gemiddeld)	100 g	309	4.3	73.0	0.0
drop (zoet)	100 g	348	10.0	77.0	0.0
drop(zout)	100 g	336	9.0	75.0	0.0
dropje	1 st	15	0.2	3.6	0.0
druiven	100 g	66	0.5	16.0	0.0
druivenblad (blik)	100 g	69	4.3	11.7	2.0
druivenblad (rauw)	100 g	93	5.6	17.3	2.1
druivensap	100 ml	68	0.2	16.9	0.0
drumstick (met vel, geb.)	100 g	245	27.0	1.6	13.7
drumstick (met vel, rauw)	100 g	161	19.3	0.0	8.9
dubbeldrank	100 ml	47	0.0	11	0.0

Caloriewijzer -E-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
edammer	100 g	314	28.0	1.0	22.0
eend	100 g	370	21.0	0	31.0
eend (mager)	100 g	190	25.0	0	10.0
eend (met vel, tam & geroosterd)	100 g	337	19.0	0	28.4
eend (met vel, tam)	100 g	404	11.5	0	39.3
eend (met vel, wild)	100 g	211	17.4	0	15.2
eend (zonder vel, tam)	100 g	132	18.3	0	6.0
eend (zonder vel, wild)	100 g	123	19.9	0	4.3
eendenfilet	100 g	341	20.0	0.0	29.0
ei	1 st	82	7.0	0.0	6.0
ei (gebakken)	1 st	110	7.0	0.5	9.0
ei (gekookt)	1 st	74	7.0	0	5.0
ei-eiwit	1 st	16	4.0	0.0	0.0
eierkoek	1 st	105	2.0	22.0	1.0
eiersalade	100 g	246	6.4	8.3	20.9
eigeel (1 ei)	1 st	70	3.3	0.0	6.3
eiwit (1 ei)	1 st	13	3.2	0.1	0.0
emmental	100 g	390	27.0	3.0	30.0
enoki-take	100 g	34	2.4	7.0	0.4
entrecote	100 g	189	25.6	1.2	9.1
erwten	100 g	81	6.5	12.6	0.5
erwten & wortelen	100 g	45	3.0	7.3	0.4
erwten (groene)	100 g	109	8.4	17.2	0.8
escargot	100 g	81	16.0	2.0	1.0
evergreen	1 st	73	2.0	13.0	1.5
Evergreen (appel)	1 st	80	1.5	15.0	1.6
Evergreen (bosvruchten)	1 st	80	1.5	14.5	1.7
evergreen (krenten)	100 g	373	9.0	73.0	5.0
extran eiwitdrink	100 g	98	12.5	11.5	0.3
extran energiedrank	100 g	160	0.0	40.0	0.0
extran energiereep muesli	100 g	5.6	76.0	4.5	0.0
extran hypotone	100 g	16	0.0	4.1	0.0

Caloriewijzer -F-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
fazant	100 g	260	33.0	0.0	13.0
feta	100 g	248	15.6	1.5	20.0
filet (struisvogel)	100 g	108	21.0	0.0	2.7
filet (york)	100 g	146	22.0	1.0	6.0
filet americain	100 g	161	18.5	2.2	8.7
filet d'anvers	100 g	158	26.0	0.0	6.0
fishsticks	100 g	228	18.0	12.0	12.0
flantaart	100 g	227	6.0	31.5	8.5
flensje	100 g	157	6.4	18.4	6.5
foe yong hai	100 g	127	5.7	7.7	8.2
forel	100 g	99	18.0	0.0	3.0
frambozen	100 g	30	1.3	5.6	0.3
frambozen op siroop	100 g	92	0.0	23.0	0.0
frambozenvruchtendrank	100 ml	56	0.0	14	0.0
frangipane	100 g	478	5.0	65.0	22.0
Frankfurter worst (kippenvlees)	100 g	257	12.9	6.8	19.5
Frankfurter worst (rund- en varkensvlees)	100 g	320	11.2	2.6	29.2
Frankfurter worst (rundvlees)	100 g	315	12.0	1.8	28.5
fricandeau (varkens)	100 g	151	31.2	0.0	2.9
friese nagelkaas (20+)	100 g	269	38.0	0.0	13.0
friese nagelkaas (40+)	100 g	327	25.5	0.1	25.0
frikadel	100 g	257	13.0	8.1	19.2
frikadelsaus	100 g	231	1.0	23.0	15.0
frisdrank	100 ml	56	0.0	10	0.0
frisdrank light	100 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
fritessaus (25% olie)	100 g	282	0.5	11.6	26.0
fritessaus (35% olie)	100 g	372	0.0	12.0	36.0
frituurvet	100 g	898	0.1	0.3	99.7
frituurvet (vloeibaar)	100 g	900	0.0	0.0	100.0
fruitcoctail	100 g	68	0.0	17.0	0.0
fruitsap (sinas)	100 ml	49	0.8	11.4	0.0

Caloriewijzer -G-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
gado gado	100 g	173	7.2	7.8	12.6
galette	100 g	530	6.7	65.0	27.0
gamba	100 g	137	18.5	0.0	7.0
gans	100 g	350	15.6	0.0	32.0
gans (mager)	100 g	274	29.1	0.0	17.5
ganzenlever	100 g	462	7.0	6.0	45.6
garderroom	100 g	253	3.0	4.0	25.0
garnalen (hollandse, grijze)	100 g	90	18.0	0.0	2.0
garnalen (roze, gekookt)	100 g	99	20.9	0.9	1.0
garnalen (roze, rauw)	100 g	106	20.3	0.9	1.7
gebonden soep	100 g	37	2.2	0.9	2.7
gehakt (gebraden halfomhalf)	100 g	270	21.0	8.0	17.0
gehakt (gebraden)	100 g	342	15.0	3.0	30.0
gehakt (gemengd)	100 g	348	15.0	0.0	32.0
gehakt (gevogelte)	100 g	171	20.2	0.0	10.0
gehakt (runder)	100 g	197	20.0	0.0	13.0
gehakt in tomatensaus	100 g	138	11.7	1.1	9.7
gehaktbal (lams)	100 g	232	25.0	1.0	14.0
gehaktbal (rund)	100 g	230	18.0	3.0	16.0
geitenkaas (halfhard)	100 g	406	24.0	0.0	29.0
geitenkaas (halfzacht)	100 g	364	21.6	2.5	29.8
geitenkaas (hard)	100 g	452	30.5	2.2	35.6
geitenkaas (zacht)	100 g	268	18.5	0.9	21.1
geitenmelk	100 g	70	3.4	4.4	4.3
gekookte worst	100 g	380	12.0	2.0	36.0
gelatine	100 g	235	43.0	0.0	7.0
gelderse worst (gekookt, Kroon)	100 g	274	12.0	0.3	35.0
gember op siroop	100 g	276	0.0	69.0	0.0
gemberwortel	100 g	69	1.7	15.1	0.7
geraspte kaas (volvet)	100 g	385	24.9	0.4	31.5
gerst (korrels)	100 g	354	12.5	73.5	2.3
gerstemeel-bloem	100 g	345	10.5	74.5	1.6
gestampde muisjes	100 g	389	0.0	95.0	1.0
gevulde koek	100 g	435	5.5	61.1	18.8
gierst (gekookt)	100 g	109	3.6	23.1	0.3
gierst (ongekookt)	100 g	378	11.0	72.9	4.2
ginkgo noten (blik)	100 g	111	2.3	22.1	1.6
ginkgo noten (vers)	100 g	182	4.3	37.6	1.7
gist (droog, poeder)	100 g	295	38.3	38.2	4.6
gist (samengeperst)	100 g	105	8.4	18.1	1.9
gjetost kaas (noors)	100 g	466	9.7	42.7	29.5
gomasio	100 g	524	21.8	5.0	46.3
gorgonzola	100 g	340	19.1	0.2	29.2
gort (gekookt)	100 g	123	2.3	28.2	0.4
gort (ongekookt)	100 g	352	9.9	77.7	1.2
gouda	100 g	366	25.5	0.2	29.2
goudbrasem	100 g	103	19.0	0.0	3.0
goulash	100 g	155	9.5	2.5	11.9
granaatappel	100 g	62	1.0	13.7	0.3
granny (amandel-abrikoos)	1 stuk	131	2.1	19.2	5.1
granny (chocolade)	1 stuk	96	1.9	19.2	1.3
grapefruit	100 g	30	0.9	6.6	0.0
grapefruit op siroop	100 g	64	1.0	15.0	0.0
grapefruitsap	100 ml	32	0.4	7.0	0.1
griekse noedels	100 g	355	13.0	73.0	1.5
griesmeel	100 g	360	12.7	72.8	1.1
grillburger	100 g	234	18.0	0.0	18.0
grillworst (beleg)	100 g	324	13.2	0.0	29.1

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
groentesap V8	100 ml	20	0.8	4.0	0.1
groentesaus (margarine-bloem)	100 g	90	2.4	7.0	5.8
groentesaus uit pakje	100 g	62	1.7	10.6	1.4
groentesoep	100 g	50	8.9	3.0	4.0
groentespread	100 g	20	1.0	4.0	0.0
grozetta formaggio da pasta	100 g	457	40.0	0.0	33.0
guave	100 g	72	1.0	17.0	0.0

Caloriewijzer -H-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
haas	100 g	113	21.5	0.0	3.0
hachee	100 g	89	6.8	2.8	5.6
hagelslag (melk)	100 g	427	6.5	66.4	15.1
hagelslag (puur)	100 g	403	3.4	59.9	16.7
halvarine	100 g	360	0.0	0.0	40.0
halvarineproduct (-40%)	100 g	259	2.7	2.2	26.7
ham (mager, gekookt)	100 g	116	19.0	1.5	3.8
ham (rauw-gerookt)	100 g	369	18.0	0.0	33.0
ham (schouder)	100 g	194	16.0	1.0	14.0
ham-kaassaus	100 g	174	10.2	6.2	12.0
hamburger	1 st	216	11.0	7.0	16.0
hamburger (broodje en ui)	100 g	300	13.0	26.0	16.0
hamlappen	100 g	182	31.3	0.0	6.3
hamschijf (varkensvlees)	100 g	198	19.8	0.0	13.2
haring	100 g	297	18.0	0.0	25.0
haring (gemarineerd)	100 g	208	16.0	0.0	16.0
haring (gerookt)	100 g	259	22.2	0.0	19.0
haring (zoute)	100 g	168	19.2	0.5	9.9
haring (zure)	100 g	208	16.0	0.0	16.0
haring in tomatensaus	100 g	162	15.0	2.0	10.5
hartige taart	100 g	172	8.9	13.7	9.1
hartige taart (bladerdeeg)	100 g	273	10.8	9.9	21.2
hausmacher	100 g	325	16.0	0.0	29.0
haverkoek	100 g	344	8.2	53.8	10.7
havermout	100 g	363	13.0	62.0	7.0
havermoutpap	100 g	74	3.9	7.5	3.2
hazelnootpasta	100 g	538	7.4	59.0	30.3
hazelnoten	100 g	644	11.9	10.5	61.6
heilbot	100 g	113	17.0	0.0	5.0
heldere soep	100 g	39	4.0	2.3	1.5
hoestbonbon	100 g	396	0.6	98.4	0.0
hoisin saus	100 g	220	3.3	44.1	3.4
honing	1 el	68	1.0	16.0	0.0
hopje	100 g	380	0.0	95.0	0.0
hot ketchup	100 g	104	0.9	25.3	0.0
hotdog	100 g	295	9.8	37.5	11.8
hotdog relish	100 g	104	0.0	26.0	0.0
hutspot	100 g	62	1.5	8.2	2.6
huttenkase	100 g	93	11.6	1.9	4.3
huzarenslaatje	100 g	105	7.9	9.0	4.2

Caloriewijzer -I-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
ijs	100 g	186	3.0	19.7	10.6
ijs (conotop)	100 g	246	6.0	24.0	14.0
ijs (Magnum - Ola)	1 st	300	4.0	26.0	20.0
ijs (met chocolade)	100 g	218	3.2	22.8	12.7
ijs (room)	100 g	181	3.0	22.0	9.1
ijs (yoghurt)	100 g	107	4.0	16.0	3.0
ijscoupe met likeur	100 g	164	2.3	21.2	7.8
ijslolly-waterijs	100 g	73	0.0	18.2	0.0
ijssorbet	100 g	106	0.5	26.0	0.0
ijswafeltje (koekje)	100 g	433	8.8	76.7	10.1
inktvis (rauw)	100 g	82	14.9	2.2	1.0
inktvis, pjl- (gefrituurd)	100 g	175	17.9	7.8	7.5
inktvis, pjl- (rauw)	100 g	92	15.6	3.1	1.4
irish coffee	1 st	108	0.6	5.2	9.4
isostar energy	100 ml	28	0.0	7.0	0.0

Caloriewijzer -J-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
jachtschotel	100 g	101	5.0	9.0	5.0
Jacobsschelp, st.	100 g	86	15.6	2.9	1.4
jägermeister	100 ml	294	0.0	14.0	0.0
jalapeno peper (blik met vocht)	100 g	27	0.9	4.7	0.9
jalapeno peper (vers)	100 g	30	1.4	5.9	0.6
jam (halva en licht)	100 g	112	0.0	28.0	0.0
jam (halva)	1 beleg	17	0.0	4.3	0.0
jam (marmelade)	100 g	240	0.2	60.0	0.0
jam (volfruit)	1 beleg	36	0.0	9.0	0.0
japanse mix	100 g	362	8.0	73.7	3.9
jenever jonge	100 ml	196	0.0	0.0	0.0
jenever oude	100 ml	200	0.0	1.0	0.0
judasoren (gedroogd)	100 g	28	9.2	7.3	0.7
judasoren (vers)	100 g	25	0.5	6.8	0.0
jujube (chinese dadel, gedroogd)	100 g	287	3.7	73.6	1.1
jujube (chinese dadel, vers)	100 g	79	1.2	20.2	0.2

Caloriewijzer -K-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
kaas (20+)	1 beleg	51	7.0	0	2.4
kaas (30+)	1 beleg	57	6.2	0	3.6
kaas (40+)	100 g	327	25.5	0.1	25.0
kaas (40+)	1 beleg	56	5.0	0	5.0
kaas (48+)	1 beleg	64	5.0	0	5.0
kaas (edammer)	100 g	368	25.0	4.0	28.0
kaas (gouda)	100 g	385	26.0	5.0	29.0
kaas (goudse)	100 g	385	24.9	0.4	31.5
kaas (leidse, 20+)	100 g	269	38.0	0.0	13.0
kaas (light)	100 g	154	14.5	5.0	8.5
kaas (limburgse)	100 g	281	21.0	2.0	21.0
kaas (parmezaan)	100 g	411	40.0	2.0	27.0
kaas (Paturain)	100 g	364	10.0	0.0	36.0
kaas (port salut)	100 g	314	21.0	0.0	25.5
kaas (schapen)	100 g	341	13.9	8.9	27.8
kaas (schapen-, mager)	100 g	318	18.4	7.1	24.1
kaas (trenta)	100 g	370	25.0	0.0	30.0
kaas (volvet)	100 g	384	24.9	0.4	31.5
kaas, gruyere	100 g	435	29.0	1.0	35.0
kaasproduct (30+)	100 g	283	31.7	1.0	17.0
kaasproduct (volvet)	100 g	370	25.0	0.0	30.0
kaasoesje	100 g	334	12.0	9.0	27.8
kaaswafel	100 g	565	14.3	37.4	39.9
kabeljauw (gekookt)	100 g	105	22.8	0	0.9
kabeljauw (vers)	100 g	82	18.0	0.0	0.7
kaki	100 g	66	0.5	16.0	0.0
kalfsentrecote	100 g	189	25.6	1.2	9.1
kalfsfricandeau (beleg)	100 g	156	31.9	0.0	3.2
kalfsgehakt	100 g	185	18.0	0.0	12.5
kalfslapjes	100 g	102	21.0	0.0	2.0
kalfslever	100 g	185	28.0	2.0	7.2
kalfstong	100 g	132	17.5	1.0	6.5
kalfsvlees (halfvet)	100 g	129	21.0	0	5.0
kalfsvlees (mager)	100 g	96	20.6	0	1.5
kalfsvlees (vet)	100 g	152	20.0	0	8.0
kalfszwezerik	100 g	218	5.0	4.6	20.0
kalkoen	100 g	143	20.0	0.0	7.0
kalkoen (borst)	100 g	110	22.0	1.0	2.0
kalkoen (bout)	100 g	121	20.4	0	4.4
kalkoen (bout, jong)	100 g	107	20.3	0	2.9
kalkoen (jong)	100 g	109	21.9	0	2.4
kalkoen (lapje)	100 g	106	24.0	0	1.1
kalkoen (met vel)	100 g	214	18.9	0.4	8.8
kalkoen (ragout)	100 g	126	22.5	0	4.0
kalkoen (worst)	100 g	137	13.0	1.0	9.0
kalkoenfilet	100 g	85	19.0	0.0	1.0
kano	100 g	435	5.5	61.1	18.8
kappertjes (blik)	100 g	23	2.4	4.9	0.9
kapucijners	100 g	106	8.0	17.2	0.6
karbonade (haas)	100 g	156	26.0	0.0	5.8
karbonade (hals)	100 g	272	27.6	0.0	18.0
karbonade (rib)	100 g	211	28.3	0.5	10.7
karbonade (schouder)	100 g	272	27.6	0.0	18.0
kardoen	100 g	20	0.7	4.9	0.1
karnemelk	100 ml	26	3.0	3.5	0.0
karnemelk (met suiker)	100 ml	56	2.3	10.2	0.7
karper	100 g	115	18.0	0.0	4.8
kastanje (tam, gepeld & gek.)	100 g	131	2.0	27.8	1.4

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
kastanje (tam, gepeld & rauw)	100 g	196	1.6	44.2	1.3
kastanje (tam, gepoft)	100 g	245	3.2	53.0	2.2
katenspek	100 g	403	15.2	0.4	37.9
kauwgom	100 g	280	0.0	70.0	0.0
kaviaar	100 g	244	26.1	0.0	15.5
kefir	100 g	55	3.1	3.8	3.0
Kellogg's Allbran	100 g	267	14.0	46.0	3.0
Kellogg's chocopops	100 g	374	5.0	84.0	2.0
Kellogg's cornflakes	100 g	367	8.0	82.0	0.8
Kellogg's Frosties	100 g	377	5.0	88.0	0.5
Kellogg's Fruit&Fiber	100 g	357	9.0	69.0	5.0
Kellogg's muesli	100 g	362	10.0	67.0	6.0
kellogg's Raisinbran	100 g	318	8.0	67.0	2.0
Kellogg's Ricecrisp	100 g	377	6.0	86.0	1.0
Kellogg's Smacks	100 g	91	2.0	14.0	3.0
Kellogg's SpecialK	100 g	369	14.0	76.0	1.0
kernhemmer	100 g	413	20.0	0.0	37.0
kerriesaus	100 g	278	0.5	13.0	25.0
kerriesaus (pakje, Maggi)	100 ml	68	1.4	7.4	3.6
kersen	100 g	64	1.0	15.0	0.0
kersen op siroop	100 g	76	1.0	18.0	0.0
kersenbonbon	100 g	350	3.0	42.2	18.9
kerstkrans	100 g	461	7.6	43.0	28.9
kervel	100 g	71	4.0	11.5	1.0
ketchup	1 el	16	0.0	4.0	0.0
ketchup (tomaten of curry)	100 g	92	0.9	22.2	0.0
ketjap	1 el	20	1.0	4.0	0.0
ketjap asin	100 g	120	12.0	18.0	0.0
ketjap manis	100 g	136	10.0	24.0	0.0
kidneybeans	100 g	95	7.1	15.2	0.7
kievietsbonen	100 g	265	20.0	43.0	1.5
kikkerbil	100 g	68	16.4	0.0	0.3
kikkererwten (blik)	100 g	119	5.0	22.6	1.1
kikkererwten (gedroogd)	100 g	364	19.3	60.7	6.0
kikkererwten (gekookt)	100 g	164	8.9	27.4	2.6
kinderbiscuit	100 g	396	9.0	72.0	8.0
kip (excl. vel)	100 g	124	28.0	0	9.0
kip (excl. vel, gegrild)	100 g	188	29.0	0	8.0
kip (incl. vel)	100 g	229	26.0	0	14.0
kip-kap	100 g	207	18.0	0.0	15.0
kip-kerriesalade	100 g	280	5.5	8.7	24.8
kipburger	100 g	307	15.0	10.0	23.0
kipfilet (gebakken)	100 g	187	33.4	0.5	4.7
kipfilet (gebraden, beleg)	100 g	97	20.0	0	2.0
kipfilet (gekookt)	100 g	151	29.0	0	3.0
kipfilet (geroosterd)	100 g	165	31.0	0	3.6
kipfilet (vers)	100 g	110	23.1	0	1.2
kipnugget-kipkantje	100 g	272	17.5	12.2	17.1
kippenbouillion	100 ml	10	0.6	2.0	0.0
kippengehakt	100 g	207	18.0	0	15.0
kippenham	100 g	88	20.0	2.0	0.0
kippenlever	100 g	184	28.0	2.0	7.2
kippenleverpastei	100 g	201	13.5	6.7	13.1
kippenpoot	100 g	229	26.4	0.0	13.7
kiprollade	100 g	165	24.0	1.7	7.0
kipschnitzel (gepaneerd)	100 g	217	17.5	8.3	12.7
kiricreme	100 g	341	8.5	2.5	33.0
kitkat	100 g	482	5.6	67.5	21.1
kiwi	1 st	24	0.0	6.0	0.0
klapstuk	100 g	265	34.0	0.0	14.4

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
knackebröd (light)	100 g	374	10.0	79.0	2.0
knackebröd Wasa	100 g	350	11.0	72.0	2.0
knackebröt	1 st	36	1.2	6.0	0.8
knackebröt (maanzaad)	1 st	39	1.1	6.7	0.9
knackebröt (muesli)	1 st	36	1.0	6.4	0.7
knackebröt (volkoren)	1 st	31	1.0	6.3	0.2
knakworst	100 g	297	10.9	2.5	27.1
knoflook	1 tn	14	0.3	0.0	1.4
knolselderij	100 g	36	2.0	7.0	0.0
koffie zonder zuiker en melk	100 ml	1	0.0	0.0	0.0
koffie verkeerd	100 g	29	2.3	2.8	1.0
koffiebroodje	100 g	329	7.0	55.0	9.0
koffiemelk (halfvol)	100 ml	104	7.8	9.3	4.0
koffiemelk (mager)	100 ml	77	7.7	11.2	0.2
koffiemelk (vol)	100 ml	152	8.4	10.7	8.4
koffiemelkpoeder	100 g	550	4.0	55.0	35.0
koffieroom	100 g	206	2.7	3.8	20.0
koffiewitmaker	100 g	551	4.0	55.0	35.0
kokos (gedroogd)	100 g	660	6.9	24.4	64.5
kokos met pinda's seroendeng	100 g	630	15.0	19.0	55.0
kokosbrood	100 g	422	4.0	34.0	30.0
kokosbrood	1 beleg	70	0.7	5.7	5.0
kokosmakaron	100 g	451	4.0	57.0	23.0
kokosmelk santen (blik)	100 g	197	2.0	2.8	21.3
kokosnoot	100 g	389	4.0	10.0	37.0
kokoswater (vers)	100 g	19	0.7	3.7	0.2
komijnekaas (20+)	100 g	269	38.0	0	13.0
komijnekaas (48+)	100 g	375	23.5	0	31.1
komijnzaad	100 g	375	17.8	44.3	22.3
komkommer	100 g	8	1.0	1.0	0.0
komkommerspread	100 g	157	1.0	13.5	11.0
konijn	100 g	160	21.0	1.0	8.0
kool (groene)	100 g	37	3.0	4.0	1.0
koolraap	100 g	12	1.0	2.0	0.0
koolrabi	100 g	24	2.0	4.0	0.0
koolvis	100 g	72	18.0	0.0	0.0
korstgebak	100 g	611	7.0	40.0	47.0
kouseband	100 g	40	3.0	7.0	0.0
krab (blik)	100 g	121	19.0	0	5.0
krab (vers)	100 g	127	20.1	0	5.2
krakeling (30 g)	1 st	80	1.0	10.0	4.0
kreeft	100 g	82	16.0	0.0	2.0
krenten	100 g	308	2.0	75.0	0.0
krentenbol	100 g	267	8.0	51.7	3.2
krentenbrood	100 g	255	7.0	50.0	3.0
krentenbrood (volkoren)	100 g	230	7.1	47.4	1.4
krieken	100 g	39	0.2	9.0	0.2
krisprol	100 g	404	12.4	75.0	6.0
kroepoek	100 g	498	4.0	62.0	26.0
kroket	100 g	233	10.7	16.9	13.6
kruidelvlaai	100 g	293	5.9	40.4	12.0
kruisbessen	100 g	40	1.0	9.0	0.0
krulandijvie	100 g	13	1.8	0.9	0.2
kumquat	100 g	42	1.1	7.4	0.9
kwark (mager)	100 g	64	13.0	3.0	0.0
kwark (vol)	100 g	159	11.1	3.2	11.4
kwark met vruchten (mager)	100 g	124	7.0	15.0	4.0
kwarktaart	100 g	228	4.9	27.2	11.1
kweeper	100 g	57	0.4	15.3	0.1

Caloriewijzer -L-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
lamsbout	100 g	350	25.8	0.0	27.4
lamsfilet	100 g	143	20.0	0.0	7.0
lamskarbonade	100 g	350	25.8	0.0	27.4
lamskotelet	100 g	279	18.0	0.0	23.0
lamsvlees (mager)	100 g	191	20.8	0.0	12.0
lamsvlees (vet)	100 g	285	15.0	0.0	25.0
lange vinger	1 st	41	1.0	8.0	0.5
lange vingers	100 g	399	7.0	77.0	7.0
langoest	100 g	84	17.2	1.3	1.1
langoestine	100 g	82	19.0	0.0	0.7
lasagna	100 g	158	6.7	9.2	10.5
leerdammer (30+)	100 g	288	32.4	0.0	17.3
leerdammer gatenkaas	100 g	395	28.3	0.0	28.6
lekkerbekje	100 g	219	24.9	2.1	12.3
lever	100 g	133	20.0	2.0	5.0
leverkaas (beleg)	100 g	304	15.2	2.1	25.6
leverpastei	100 g	317	14.0	0.0	29.0
leverworst	100 g	421	12.0	1.0	41.0
leverworst (boeren-, Kroon)	100 g	280	14.3	3.6	23.1
leverworst (saksische)	100 g	384	13.0	2.0	36.0
likeur < 15 vol% alcohol	100 ml	242	0.0	29.0	0.0
likeur 15 - 25 vol% alcohol	100 ml	200	0.0	29.0	0.0
likeur > 25 vol% alcohol	100 ml	291	0.0	29.0	0.0
limabonen (blik)	100 g	79	4.9	14.9	0.2
limabonen (gedroogd)	100 g	338	21.5	63.4	0.7
limabonen (gekookt)	100 g	115	7.8	20.9	0.4
limoen	100 g	30	0.7	10.5	0.2
linzen (grauw, gedroogd)	100 g	338	28.0	57.1	1.0
linzen (grauw, gekookt)	100 g	116	9.0	20.1	0.4
linzen (rode, gedroogd)	100 g	346	25.0	59.2	2.2
linzensoep	100 g	50	1.6	5.1	2.6
lion	1 st	193	2.0	26.0	9.0
loempia	100 g	176	7.0	18.6	8.2
lolly	100 g	380	0.0	95.0	0.0
loquat	100 g	47	0.4	12.1	0.2
lupinezaad (gekookt)	100 g	119	15.6	9.9	2.9
lupinezaad (ongekookt)	100 g	371	36.2	10.4	9.7
lychee	100 g	68	1.0	16.0	0.0

Caloriewijzer -M-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
M&M met chocolade	100 g	483	4.6	70.5	20.3
M&M met pinda's	100 g	514	10.2	57.3	27.1
maaltijdsoep	100 g	63	3.0	6.0	3.0
maanzaad	100 g	533	18.0	23.7	44.7
maaslander	100 g	370	25.0	0.0	30.0
macademia noten (geroosterd)	100 g	718	7.9	13.8	75.8
macaroni	100 g	358	13.0	72.0	2.0
macaroni (gekookt)	100 g	141	4.8	28.3	0.7
macaroni (volkoren, droog)	100 g	348	14.6	75.0	1.4
macaroni (volkoren, gekookt)	100 g	124	5.3	26.5	0.5
madeira	100 ml	166	0.0	10.0	0.0
mais	100 g	114	3.3	23.0	1.0
maisgriesmeel	100 g	357	8.8	78.0	1.1
maiskorrels	100 g	70	2.7	12.0	1.3
maizena	100 g	337	0.0	84.0	0.1
makaron	100 g	393	4.0	65.0	13.0
makreel	100 g	158	17.0	0.0	10.0
mandarijn	1 st	16	0.0	4.0	0.0
mandarijnen op siroop	100 g	56	0.0	14.0	0.0
mango	1 st	64	1.0	15.0	0.0
mangochutney	100 g	208	0.0	52.0	0.0
marcassin	100 g	104	21.0	0.4	2.0
maredsous	100 g	315	23.0	0.5	24.5
margarine (60-70% vet)	100 g	589	0.2	0.8	65.0
margarine (dieet)	100 g	748	0.2	0.6	82.8
margarine (gezouten)	100 g	747	0.0	0.0	83.0
marmelade	100 g	246	0.3	66.3	0.0
marmite (gist extract)	100 g	166	41.4	0.0	0.1
Mars	1 st	267	3.0	39.0	11.0
marsepein	100 g	360	8.0	64.0	8.0
marshmallows	100 g	328	2.0	80.0	0.0
mascarpone	100 g	457	5.2	4.3	46.5
matse	100 g	325	11.0	68.0	1.0
mayonaise (50%)	1 el	98	2.0	0.0	10.0
mayonaise (80%)	1 el	144	0.0	0.0	16.0
mayonaise (effi dressing)	1 el	47	0.0	0.5	5.0
meergranenbrood	100 g	212	8.4	40.5	1.8
melassestroop	100 g	266	0	68.8	0.1
melk (halfvol, gecondens.)	100 ml	118	8.4	12.0	4.0
melk (halfvolle)	100 ml	50	4.0	5.0	1.5
melk (magere)	100 ml	33	3.2	4.9	0.1
melk (vol, gecondens.)	100 ml	138	7.0	9.7	7.9
melk (volle)	100 ml	64	3.2	4.7	3.6
meloen (honing)	100 g	28	1.0	6.0	0.0
meloen (water)	100 g	24	1.0	5.0	0.0
mergpijpje	100 g	443	6.6	49.5	24.3
mie (chinese eier-, droog)	100 g	381	14.1	71.1	4.2
mie (chinese eier-, gekookt)	100 g	133	4.8	24.8	1.5
mie (droog)	100 g	371	12.8	74.7	1.6
mie (gekookt)	100 g	141	4.8	28.3	0.7
mierik	100 g	63	2.8	12.4	0.3
mihoen	100 g	144	3.0	33.0	0.0
milkshake (gem.)	100 ml	88	4.6	12.1	2.3
Milky Way	1 st	116	1.0	19.0	4.0
minarine alpro	100 g	362	1.5	0.0	39.5
minestrone-soep	100 g	74	5.0	9.0	2.0
minibossnature	100 g	120	3.5	18.5	3.5
minipizza	100 g	287	12.0	35.0	11.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
minute soup	1 st	91	2.8	12.8	3.2
miso	100 g	116	11.7	6.2	5.0
mispel	100 g	48	0.4	10.6	0.4
mixed pickles	1 el	4	0.0	1.0	0.0
mokkataart	100 g	477	5.0	40.0	33.0
monchou	100 g	332	8.5	1.0	32.7
moorkop	1 st	201	3.0	18.0	13.0
morel	1 st	2.5	0.1	0.5	0.0
mortadella	100 g	345	12.4	0.0	32.8
mosselen	100 g	49	10.0	0.0	1.0
mosselen (gebakken)	100 g	314	19.0	2.0	2.0
mosterd (Dijon)	100 g	155	6.8	5.6	11.6
mosterd (Franse, mild)	100 g	119	6.0	6.7	7.4
mosterd (Groninger, grove)	100 g	152	6.9	8.2	10.1
mosterd (Hollandse)	100 g	145	6.2	9.1	9.2
mosterdzaad (gedroogd)	100 g	469	24.9	34.9	28.8
moussaka	100 g	93	4.5	7.5	5.0
mozzarella (light)	100 g	254	24.3	2.8	15.9
mozzarella (vol)	100 g	281	19.4	2.2	21.6
muesli	100 g	374	6.5	68.0	8.5
muesli koek (50 g)	1 st	270	4.0	32.0	14.0
muisjes	100 g	393	0.1	98.2	0.0
multivitamine (bruistablet)	1 st	19	0.0	0.8	0.0
muscatel	100 ml	139	0.0	12.0	0.0

Caloriewijzer -N-

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
nashipeer (azië)	100 g	42	0.5	10.7	0.2
nasi goreng (zonder ei)	100 g	126	4.1	21.8	2.5
nasibal	100 g	301	6.0	31.0	17.0
nasivlees (varken)	100 g	129	21.5	0	4.8
natto (japanse soja)	100 g	212	17.7	14.4	11.0
nectarine	1 st	50	0.5	12.0	0.0
negerzoen	100 g	365	4.7	38.6	21.3
net meloen	100 g	24	0.0	6.0	0.0
noedels (ei-, droog)	100 g	381	14.1	71.1	4.2
noedels (ei-, gekookt)	100 g	133	4.8	24.8	1.5
noedels (rijst-, droog)	100 g	364	3.4	83.2	0.6
noedels (rijst-, gekookt)	100 g	109	0.9	24.9	0.2
noedels chow mein (chinese, droog)	100 g	527	8.4	57.5	30.8
noedels soba (japanse, droog)	100 g	336	14.4	74.6	0.7
noedels soba (japanse, gekookt)	100 g	99	5.1	21.4	0.1
noedels somen (japanse, droog)	100 g	356	11.4	74.1	0.8
noedels somen (japanse, gekookt)	100 g	131	4.0	27.5	0.2
noga	100 g	472	6.0	67.0	20.0
noga (blokje)	1 st	70	1.0	12.0	2.0
noodles kip	100 g	210	3.0	24.0	11.0
noodles mamee	100 g	497	9.5	64.7	22.2
noodles tandoori	100 g	224	3.2	25.7	12.1
nutella(choco)	100 g	533	6.5	57.0	31.0
Nuts	1 st	246	3.0	36.0	10.0

Caloriewijzer -O-

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
oesters (gekookt)	100 g	79	7.0	7.3	2.1
oesters (vers)	100 g	59	5.2	5.5	1.6
oestersaus	100 g	51	1.4	10.9	0.3
oesterzwam (vers)	100 g	37	4.1	6.2	0.5
okra (gekookt)	100 g	32	1.9	7.2	0.2
okra (vers)	100 g	33	2.0	7.6	0.1
Old Amsterdam kaas (48+)	100 g	418	29.0	0	35.0
olie	1 el	108	0.0	0.0	12.0
olie (vis)	100 g	902	0	0	100.0
olijf	1 st	7	0.1	0.1	0.7
olijfolie (extra vierge)	100 ml	820	0.0	0.0	91
olijven	100 g	232	6.0	7.0	20.0
ontbijtkoek	100 g	288	4.0	68.0	0.0
ontbijtkoek met noten	100 g	367	8.7	55.5	12.3
ontbijtspek (beleg)	100 g	404	15.2	0.4	37.9
ontbijtspek (gegrilld, beleg)	100 g	264	15.8	0.4	22.3
ossenhaas	100 g	189	25.6	1.2	9.1
ossensorst	100 g	232	25.0	0.7	14.4
ovenfrites	100 g	286	5.8	46.0	8.8
ovenfrites Dolce Frita's (Aviko)	100 g	155	3.0	24.0	5.0

Caloriewijzer -P-

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
paardenbiefstuk	100 g	107	20.0	0.0	3.0
paardenrookvlees	100 g	88	22.0	0.0	0.0
paddestoelen (blik)	100 g	24	1.9	5.0	0.3
paddestoelen (gekookt)	100 g	27	2.1	5.1	0.4
paddestoelen (vers)	100 g	25	2.9	4.1	0.3
pak choi (gekookt)	100 g	12	1.6	1.8	0.2
pak choi (vers)	100 g	13	1.5	2.2	0.2
paling	100 g	209	14.0	0.0	17.0
paling (gerookt)	100 g	286	17.9	0.0	23.8
paling (gestoofd)	100 g	175	16.0	0.0	12.4
palingworst	100 g	424	12.0	4.0	40.0
palmhart	100 g	36	2.1	5.5	0.6
pandabrood	100 g	270	14.4	36.4	7.5
paneermeel	1 el	37	1.0	6.0	1.0
pannenkoek	100 g	194	8.3	29.2	4.9
papaya	100 g	36	1.0	8.0	0.0
paprika (groen)	100 g	28	1.0	6.0	0.0
paprika (rood)	100 g	48	2.0	10.0	0.0
parano kaas (45+)	100 g	397	29.2	0.0	31.1
paranoten	100 g	683	15.0	5.0	67.0
parelhoen	100 g	150	23.1	0.0	6.4
parmaham (beleg)	100 g	199	22.8	0.0	12.0
parmazaan	100 g	375	35.6	0.0	25.8
parmezaanse kaas (geraspt)	100 g	456	41.6	3.7	30.0
Parmigiano parmez. kaas	100 g	392	35.8	3.2	25.8
parovita	100 g	437	10.0	70.0	13.0
parrano kaas	100 g	397	29.2	0.0	31.1
passendale	100 g	357	20.0	4.0	29.0
passievrucht	100 g	102	2.0	19.0	2.0
pasta (gedroogd)	100 g	371	12.8	74.7	1.6
pasta (gekookt)	100 g	141	4.8	28.3	0.7
pasta (groene met spinazie, droog)	100 g	372	13.4	74.8	1.6
pasta (groene met spinazie, gek.)	100 g	130	4.6	26.1	0.6
pasta (volkoren-, gedroogd)	100 g	348	14.6	75.0	1.4
pasta (volkoren-, gekookt)	100 g	124	5.3	26.5	0.5
pastei (herta-fijn)	100 g	242	15.5	0.0	20.0
pasteibakje	100 g	655	7.0	42.0	51.0
pastinaak (gekookt)	100 g	81	1.3	19.5	0.3
pastinaak (vers)	100 g	75	1.2	18.0	0.3
pastrami (kalkoen-, beleg)	100 g	375	19.5	0.0	33.0
patat frites	100 g	456	40.0	38.0	16.0
paté (boeren)	100 g	308	15.0	2.5	26.4
patrijs	100 g	115	25.0	0.5	1.4
paturain	100 g	364	10.0	0.0	36.0
pecan noten (gepeld)	100 g	691	9.2	13.9	72.0
pecorino-romano kaas	100 g	387	31.8	3.6	26.9
peer	1 st	52	1.0	12.0	0.0
pekelvlees	100 g	289	16.0	0.0	25.0
pennywafel	100 g	482	5.6	67.5	21.1
pennywafel	1 st	82	1.0	9.0	4.5
peperkoek	100 g	263	3.4	60.4	0.9
pepermunt	100 g	396	0.0	99.0	0.0
pepermuntje	1 st	20	0.0	5.0	0.0
pepernoot	100 g	489	6.1	68.3	21.3
peperoni	100 g	497	21.0	2.8	44.0
peren op siroop	100 g	60	0.3	14.7	0.0
perensap	100 ml	35	0.0	9.0	0.0

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
perenstroop	100 g	226	1.9	54.6	0.0
perzik	1 st	46	0.8	10.5	0.1
perziken op siroop	100 g	70	0.6	17.0	0.0
peterselie	100 g	56	4.0	10.0	0.0
petit beurre	100 g	507	6.6	67.6	23.3
petit four	100 g	477	5.0	40.0	33.0
petit gervais (calcium)	100 g	142	6.0	16.0	6.0
petit gervais (fruit)	100 g	171	6.5	18.0	8.1
peultjes (gekookt)	100 g	42	3.2	7.1	0.2
peultjes (vers)	100 g	42	2.8	7.6	0.2
piccalilly	1 el	8	0.0	2.0	0.0
pijnboompitten	100 g	670	12.5	20.0	60.0
Pim's (cake)	100 g	312	4.5	52.0	9.5
pinda's (gezouten)	100 g	625	28.8	8.6	52.8
pinda's (ongezouten)	100 g	629	28.5	12.6	51.6
pindakaas	100 g	647	26.2	16.2	53.1
pindakaas	1 beleg	97	4.0	2.5	8.0
pindanoten	100 g	617	26.0	18.0	49.0
pinto bonen (blik)	100 g	86	4.9	15.3	0.8
pinto bonen (gedroogd)	100 g	340	20.9	63.4	1.1
pinto bonen (gekookt)	100 g	137	8.2	25.7	0.5
pistachenootjes (gepeld)	100 g	591	19.0	5.0	55.0
pistolet	1 st	104	3.0	23.0	0.0
pitabroodje	100 g	275	9.1	55.7	1.2
pittasaus (DevosLemmens)	100 g	586	0.9	6.3	61.7
pizza	100 g	224	7.7	23.5	11.0
pleegzusterwijn	100 ml	154	0.0	14.0	0.0
poedersuiker	100 g	389	0	99.5	0.1
poestasaus	100 g	100	2.0	23.0	0.0
pomodoro	100 g	41	2.0	6.0	1.0
pompelmoes	1 st	72	1.0	17.0	0.0
pompelmoessap	100 ml	48	0.5	11.3	0.1
pompoen	100 g	36	1.0	8.0	0.0
pompoenpitten (geroosterd)	100 g	446	18.6	53.8	19.4
poon (gekookt)	100 g	113	17.0	0.0	5.0
popcorn	100 g	376	13.0	72.0	4.0
popcorn (Kellogg's)	100 g	381	3.7	91.7	0.6
port salut	100 g	314	21.0	0.0	25.5
port	100 ml	150	0.0	13.0	0.0
portobello (vers)	100 g	26	2.5	5.0	0.2
postelein (gekookt)	100 g	18	1.5	3.6	0.2
postelein (vers)	100 g	16	1.3	3.4	0.1
poulet (runder)	100 g	195	30.8	0.5	7.8
prei (gekookt)	100 g	30	0.8	7.3	0.2
prei (vers)	100 g	61	1.5	14.2	0.3
prei- en hamsalade	100 g	271	2.3	8.5	25.3
prince chocolade (lu)	1 st	108	1.4	15.7	4.4
prinsessenbonen	100 g	32	3.0	5.0	0.0
pro 80%	100 g	359	80.0	7.5	1.0
prosciutto	100 g	375	19.5	0.0	33.0
proteïneblast	1 st	136	10.2	17.7	2.7
provolone kaas	100 g	351	25.6	2.1	26.6
pruim	1 st	24	0.0	6.0	0.0
pruimen (geweekt)	100 g	122	1.3	29.3	0.0
pruimen op siroop	100 g	68	0.0	17.0	0.0
pruimensap	100 ml	102	0.0	25.5	0.0

Caloriewijzer -Q-

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
Queso Anejo Enchilado kaas (Mex.)	100 g	373	21.4	4.6	30.0
Queso Asadero Oaxaca kaas (Mex.)	100 g	356	22.6	2.9	28.3
Queso Chihuahua kaas (Mex.)	100 g	374	21.6	5.6	29.7
quinoa (droog, ongekookt)	100 g	374	13.1	68.9	5.8
quorn	100 g	86	12.5	1.8	3.2

Caloriewijzer -R-

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
raap	100 g	16	0.1	4.0	0.0
raapstelen (gekookt)	100 g	20	1.1	4.3	0.2
raapstelen (vers)	100 g	27	1.5	5.7	0.3
rabarber	1 st	8	0.0	2.0	0.0
rabarber (vers)	100 g	21	0.9	4.5	0.2
rabarbermoes	100 g	72	1.0	17.0	0.0
raclette fonduekaas	100 g	356	25.6	0.0	28.2
radijsjes	100 g	20	1.0	4.0	0.0
ramboetan (op siroop, blik)	100 g	82	0.7	20.9	0.2
ramboetan (vers)	100 g	65	1.0	15.0	0.1
rambol	100 g	282	13.0	8.0	22.0
rauwe ham	100 g	201	22.9	0.9	13.0
rauwkost (bladgroente)	100 g	13	1.2	2.1	0.0
ravioli	100 g	113	5.0	12.0	5.0
ree	100 g	118	21.4	0.0	3.6
reuzel	100 g	900	0.0	0.0	100.0
rib eye (zonder vet)	100 g	161	20.1	0.0	8.3
riblap	100 g	265	34.0	0.0	14.4
rice crispies	100 g	377	6.0	86.0	1.0
ricotta	100 g	196	9.5	3.5	16.0
rijst (basmati)	100 g	347	7.0	78.5	0.5
rijst (wilde, gekookt)	100 g	101	4.0	21.3	0.3
rijst (wilde, ongekookt)	100 g	357	14.7	74.9	1.1
rijst (witte kleef-, gekookt)	100 g	97	2.0	21.1	0.2
rijst (witte kleef-, ongekookt)	100 g	370	6.8	81.7	0.6
rijst (witte snelkook-, gekookt)	100 g	114	2.3	24.7	0.3
rijst (witte snelkook-, ongekookt)	100 g	371	6.8	81.7	0.6
rijst (zilvervlies)	100 g	369	8.9	78.0	2.4
rijst (zilvervlies, gekookt)	100 g	111	2.5	23.0	0.9
rijst (zilvervlies, ongekookt)	100 g	370	7.9	77.2	2.9
rijstevlaai	100 g	255	7.5	31.7	10.9
rijstmeel (bruin)	100 g	363	7.2	76.5	2.8
rijstmeel (wit)	100 g	366	6.0	80.1	1.4
rijstpap (Danone)	100 g	137	3.2	23.2	3.5
rijsttaart	100 g	249	5.3	38.0	8.4
rijstwafel	1 st	26	0.5	6.0	0.0
rivella light	1 gls	4	0.0	1.0	0.0
rivierkreeft (gekookt)	100 g	82	16.8	0.0	1.2
rivierkreeft (vers)	100 g	77	16.0	0.0	1.0
rode bessen	100 g	24	1.0	5.0	0.0
rode bessen vruchtendrank	100 ml	56	0.0	14.0	0.0
rode biet	100 g	37	1.5	7.6	0.1
rode kool	100 g	28	2.0	5.0	0.0
rode kool met appeltjes	100 g	50	1.1	9.1	1.0
rog	100 g	75	18.0	0.0	0.3
rogge (korrels, droog)	100 g	335	14.8	69.8	2.5
roggebrood (donker)	100 g	189	5.0	40.0	1.0
roggebrood (donker)	1 sn	90	2.5	20.0	0.5
roggebrood (licht)	100 g	197	7.0	40.0	1.0
roggebrood (licht)	1 sn	50	1.7	10.0	0.5
roggemeel (donker)	100 g	324	14.0	68.7	2.7
roggemeel (licht)	100 g	367	8.4	80.2	1.4
roggemeel (middel)	100 g	354	9.4	77.5	1.8
rollade (runder)	100 g	167	28.3	0.8	5.7
rollade (varken)	100 g	144	22.7	0.0	5.9
rolmops	1 st	125	10.0	1.0	9.0
rondo	100 g	435	5.5	61.1	18.8
rookvlees	100 g	152	22.9	0.6	6.5

Product	Eenheid	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
rookworst	100 g	338	13.0	4.0	30.0
rookworst (light)	100 g	248	16.0	1.0	20.0
roomijs	100 g	159	4.0	20.0	7.0
roomijs (caramel)	100 ml	121	1.5	12.0	7.5
roomijs (pecan-caramel)	100 ml	104	1.5	11.0	6.0
roomijs (stracciatella)	100 ml	117	1.5	12.0	7.0
roomkaas (60+)	100 g	422	20.0	0.0	38.0
roomsoes	100 g	248	4.2	33.0	11.0
roquefort	100 g	359	19.0	1.0	31.0
rosbief	100 g	115	22.0	0.0	3.0
rosti	100 g	144	1.9	22.8	5.1
roti (alleen koek)	100 g	244	8.2	43.3	4.3
roti (kip)	100 g	168	12.1	20.9	4.0
rozebottelsiroop	100 g	222	0.0	56.0	0.0
rozijnen	100 g	276	2.0	64.8	1.0
rozijnenbrood	100 g	255	7.0	50.0	3.0
rubens	100 g	327	24.1	0.0	25.6
rum	100 ml	231	0.0	0.0	0.0
runderbouillon	100 ml	1	0.0	0.3	0.0
rundergehakt	100 g	197	20.0	0.0	13.0
runderlappen (vet)	100 g	278	31.0	0.7	16.9
runderpoulet	100 g	195	30.8	0.5	7.8
runderrollade	100 g	167	28.3	0.8	5.7
rundervink	100 g	195	26.0	1.0	10.0
rundvlees (doorregen)	100 g	280	31.0	1.0	17.0
rundvlees (gemiddeld)	100 g	200	31.0	1.0	8.0
rundvlees (mager)	100 g	139	27.0	1.0	3.0

Caloriewijzer -S-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
saint aubin kaas	100 g	343	16.0	0.0	30.6
saint paulin	100 g	329	25.0	1.0	25.0
saksische smeerleverworst	100 g	326	12.7	1.0	30.0
salami	100 g	414	18.0	0.0	38.0
salami (beleg)	100 g	522	18.0	0.0	50.0
salami (droge & harde)	100 g	407	22.6	1.6	33.7
salami (Zwan)	100 g	487	17.6	0.0	46.3
sambal oelek	100 g	20	3.0	2.0	0.0
sandwich	1 st	159	5.0	28.0	3.0
sandwichspread	100 g	228	2.0	14.5	18.0
sandwichspread	1 beleg	46	0.3	2.8	3.6
sandwichspread (komkommer)	1 beleg	33	0.3	2.7	2.3
sandwichspread (zalm)	1 beleg	37	0.3	3.3	2.5
sanovite	1 st	55	1.5	12.0	1.0
santen kokosmelk	100 ml	346	4.0	6.0	34.0
sardines (blik)	100 g	226	24.0	1.0	14.0
saté (kip-met saus)	100 g	187	16.0	6.0	11.0
saté (varkens- met saus)	100 g	226	15.1	6.8	15.4
satésaus	100 g	310	8.5	18.5	22.5
saucijs	100 g	308	22.2	0.9	24.0
saucijsjes (varken)	100 g	252	18.0	0.0	20.0
saucijzenbroodje	1 st	310	9.0	28.0	28.5
saucisson	100 g	375	15.0	0.7	34.7
saus napoletana	100 g	208	0.0	52.0	0.0
savooie kool (gekookt)	100 g	24	1.8	5.4	0.1
savooie kool (vers)	100 g	27	2.0	6.1	0.1
scampi	100 g	90	18.0	0.0	2.0
schaaldieren (gem.)	100 g	52	10.0	0.0	1.3
schapenkaas	100 g	341	13.9	8.9	27.8
schapenkaas (mager)	100 g	318	18.4	7.1	24.1
schapenvlees	100 g	293	17.0	0.0	25.0
schar (gebakken)	100 g	118	21.5	0.6	3.3
schar (gegaard)	100 g	117	24.2	0.0	1.5
schar (vers)	100 g	91	18.8	0.0	1.2
schelvis	100 g	76	18.0	0.0	0.5
schelvislever	100 g	408	7.0	0.0	42.3
schenkel (gekookt)	100 g	263	30.7	0.0	14.6
schenkel (mager, gekookt)	100 g	201	33.6	0.0	14.6
schenkel (mager, vers)	100 g	128	21.8	0.0	3.9
schenkel (vers)	100 g	177	20.5	0.0	9.9
schnitzel (met kaas)	100 g	324	18.0	18.0	20.0
schnitzel (niet gepaneerd, vers)	100 g	119	22.8	0.0	3.1
schol	100 g	68	17.0	0.0	0.1
schorseneren	100 g	68	1.0	16.0	0.0
schouderham	100 g	194	16.0	1.0	14.0
schuimpje	100 g	380	0.0	95.0	0.0
schwarzwaldschinken (beleg)	100 g	199	22.8	0	12.0
seitan	100 g	90	19.6	3.0	0.0
selderijsalade	100 g	334	1.0	6.0	34.0
selderstengel	100 g	21	1.2	3.6	0.2
sesamzaad	100 g	614	26.0	6.0	54.0
shaslick saus	100 g	99	0.7	24.0	0.1
sherry	100 ml	111	0.0	3.0	0.0
shii take (gedroogd)	100 g	296	9.6	75.4	1.0
shii take (gekookt)	100 g	55	1.6	14.2	0.2
shoarma met broodje	100 g	236	10.8	14.7	14.9
shoarmarol	100 g	176	7.0	18.6	8.2
shoarmavlees	100 g	293	17.0	0.0	25.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
sinaasappel	1 st	48	1.0	11.0	0.0
sinaasappelrasp	100 g	97	1.5	2.5	0.2
sinaasappelsap	100 ml	39	1.0	9.0	0.2
sinaasappelsap met vrucht vlees	100 ml	40	1.0	9.0	0.2
siroop met calcium	100 ml	204	0.0	51.0	0.0
siroop multivit	100 ml	222	0.0	55.0	0.0
siroop, vruchtenlimonade	100 ml	220	0.0	55.0	0.0
sjalot	100 g	75	1.3	17.0	0.2
sla	100 g	10	0.5	2.0	0.0
slagroom (geklopt)	100 g	349	2.0	12.7	32.3
slagroom (ongeklopt)	100 g	344	2.2	3.0	35.9
slagroomsoesje	100 g	309	4.4	13.5	26.4
slagroomtaart	100 g	332	5.5	30.0	20.0
slakken	100 g	81	16.0	2.0	1.0
slasaus (25%)	100 g	279	0.7	11.0	25.8
slasaus (50%)	100 g	478	1.0	6.0	50.0
slasaus (light)	100 g	93	0.1	12.0	5.0
slavink	100 g	298	21.1	0.0	23.8
smarties	100 g	483	4.6	70.5	20.3
smeerkaas (20+)	100 g	185	18.0	8.0	9.0
smeerkaas (20+)	1 beleg	23	2.5	0.0	1.2
smeerkaas (30+)	100 g	219	20.0	1.0	15.0
smeerkaas (30+)	1 beleg	33	3.0	0.1	2.3
smeerkaas (40+)	100 g	251	19.0	1.0	19.0
smeerkaas (40+)	1 beleg	34	2.4	0.1	2.5
smeerkaas (48+)	1 beleg	40	1.0	0.1	3.4
smeerkaas (volvet)	100 g	269	19.0	1.0	21.0
Snickers	1 stuk	305	6.0	32.0	17.0
snijbiet (gekookt)	100 g	24	3.0	3.0	0.0
snijbonen	100 g	16	2.0	2.0	0.0
snoek	100 g	82	18.2	0.0	1.0
soep (niet gebonden)	100 g	29	1.0	4.0	1.0
soepgroenten	100 g	32	2.0	6.0	0.0
soepstengel	100 g	360	14.0	67.0	4.0
sojabonen	100 g	171	15.2	10.4	7.6
sojabrokjes	100 g	114	17.2	10.6	0.3
sojadessert choco (Alpro)	100 g	81	3.0	13.1	1.8
sojadessert vanille (Alpro)	100 g	81	3.0	13.1	1.8
sojamelk	100 g	42	3.6	1.0	2.6
sojasaus	100 g	120	12.0	18.0	0.0
sojascheuten	100 g	31	2.0	4.6	0.5
spaghetti (droog)	100 g	371	12.8	74.7	1.6
spaghetti (gekookt)	100 g	141	4.8	28.3	0.7
spaghetti (volkoren, droog)	100 g	348	14.6	75.6	1.4
spaghetti (volkoren, gekookt)	100 g	124	5.3	26.5	0.5
sparerib	100 g	308	22.2	0.9	24.0
speculaas	100 g	493	5.2	73.0	20.0
speculaas (gevuld)	100 g	488	8.6	52.8	27.0
spek (gegrilld)	100 g	264	16.0	0.0	22.0
spek (gezouten)	100 g	522	10.6	0.0	53.3
spek (mager)	100 g	424	26.0	0.0	36.0
spek (vers)	100 g	505	25.0	0.0	45.0
spekkie	100 g	352	6.0	82.0	0.0
spekkie	1 st	34	0.5	8.0	0
speklapje	100 g	424	26.0	0.0	36.0
sperziebonen (gekookt)	100 g	24	2.3	3.8	0.0
spinazie	100 g	24	3.0	3.0	0.0
spinazie à la crème	100 g	68	3.0	5.0	4.0
spirelli	100 g	349	12.0	72.0	1.4
spitskool (rauw)	100 g	37	3.0	4.0	1.0

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
spliterwtten (gekookt)	100 g	118	8.3	21.1	0.4
spliterwtten (ongekookt)	100 g	341	24.6	60.4	1.2
sprits	100 g	539	5.5	58.7	31.4
sprot (gebakken)	100 g	334	21.6	3.0	26.2
spruiten	100 g	53	4.0	7.0	1.0
steur (gegaard)	100 g	135	20.7	0.0	5.1
steur (gerookt)	100 g	173	31.2	0.0	4.4
stilton	100 g	464	26.0	0.0	40.0
stokbrood	100 g	259	8.1	52.0	2.1
stokvis (gedroogde kabeljauw)	100 g	290	62.8	0	2.4
strooi-aroma	100 g	1	0.2	0.2	0.0
stroop	100 g	288	0.0	72.0	0.0
stroopwafel	1 st	136	1.0	15.0	8.0
studentenhaver	100 g	468	8.8	35.3	32.4
sucadelappen	100 g	248	33.0	0.0	13.0
suiker	100 g	400	0.0	100.0	0.0
suikerbrood	100 g	294	6.1	64.0	1.5
suikerklontje (5 g)	1 st	20	0.0	4.0	0.0
suikermeloen	100 g	28	0.9	6.3	0.0
sultana	100 g	378	6.6	72.8	6.8
sultana	1 st	32	0.5	6.0	0.6
surimi (krabsticks)	100 g	89	17.0	0	2.3
switch (appel)	1 st	133	2.0	20.0	5.0
switch (bosvruchten)	1 st	133	2.0	20.0	5.0
switch (noten)	1 st	132	2.6	19.0	5.0

Caloriewijzer -T-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
t-bone (mager met randje vet, vers)	100 g	154	20.8	0.0	7.3
taai-taai	100 g	263	3.4	60.4	0.9
taartbodem (groot 22 cm)	100 g	351	8.0	73.0	3.0
tacoshells (Old el Paso)	100 g	478	7.8	60.8	22.8
tagliatelle	100 g	373	14.1	70.8	3.7
tahin	100 g	553	21.9	0.1	51.7
tahoe	100 g	112	11.6	1.0	6.9
tahoe (gebakken)	100 g	271	17.2	10.5	20.2
tahoe (gefermenteerde soja, vers)	100 g	116	8.1	5.2	8.0
taksi	100 g	51	0.9	11.8	0.1
tamari	100 g	102	15.0	10.0	0.3
tarbot	100 g	74	16.7	0.0	0.8
tartaar	100 g	189	25.6	1.2	9.1
tarwe (korrels, droog)	100 g	339	13.7	71.1	2.5
tarwebloem (volkoren)	100 g	339	13.7	72.6	1.9
tarwebloem (wit)	100 g	364	10.3	76.3	1.0
tarwebrood	100 g	250	9.5	45.1	3.5
tarwekiemen	100 g	287	27.0	20.0	11.0
tarwezemelen (grof)	100 g	216	15.6	64.5	4.3
taugé (gekookt)	100 g	49	6.8	4.3	1.0
taugé (rauw)	100 g	41	5.3	3.2	1.0
tempe	100 g	141	10.8	8.0	7.3
theeworst	100 g	539	10.0	1.0	55.0
thee zonder suiker en melk	100 ml	0	0.0	0.0	0.0
tilsit kaas	100 g	340	24.4	1.9	26.0
tjaptjoi	100 g	113	8.6	3.3	7.3
toast (Melba)	100 g	390	12.1	76.6	3.2
toffee	100 g	445	2.0	71.0	17.0
tofu	100 g	67	8.0	2.0	3.0
tomaat	1 st	12	1.0	2.0	0
tomaten	100 g	16	1.0	3.0	0.0
tomaten (gepeld + sap, blik)	100 g	19	0.9	4.4	0.1
tomaten (gepureerd, blik)	100 g	40	1.7	9.6	0.2
tomaten (zongedroogd)	100 g	258	14.1	55.8	3.0
tomatenpuree	100 g	77	4.6	13.6	0.5
tomaten-groentesap	100 ml	20	1.0	4.0	0.0
tomatensap	100 ml	16	0.8	3.1	0.1
tompouce	100 g	286	3.8	36.5	13.9
tong (gebakken)	100 g	194	22.0	2.0	10.9
tong (gekookt)	100 g	105	23.0	1.0	1.0
tong (runder)	100 g	210	16.0	0.5	16.0
tong (schapen)	100 g	187	13.5	0.0	14.8
tong (varken)	100 g	227	15.1	0.5	18.3
tong, kalfs-, runder-	100 g	188	17.3	0.0	13.2
tongfilets	100 g	72	18.0	0.0	0.0
tonic	100 ml	31	0.0	8.0	0.0
tonijn in eigen nat	100 g	113	27.0	0.0	0.5
tonijn in olie	100 g	228	21.0	0.0	16.0
toostje	100 g	359	14.0	67.0	4.0
topping (opgeklopt)	100 g	216	4.0	23.0	12.0
tortilla (mais)	100 g	222	5.7	46.6	2.5
tortilla (tarwebloem)	100 g	325	8.7	55.6	7.1
tortillachips (naturel)	100 g	501	7.0	62.9	26.2
tosti	1 st	232	9.0	22.0	12.0
tournedos (rundvlees, vers)	100 g	109	23.8	0.0	1.5
tuinbonen (blik)	100 g	71	5.5	12.4	0.2
tuinbonen (fijn, gedopt, vers)	100 g	72	5.6	11.7	0.6
tuinbonen (fijn, gekookt)	100 g	62	4.8	10.1	0.5

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
tuinbonen (groot, gedopt, vers)	100 g	88	7.9	17.6	0.7
tuinbonen (groot, gekookt)	100 g	110	7.6	19.7	0.4
tuinkers	100 g	40	4.2	4.1	0.7
tussendoor biscuit (chocola)	100 g	451	11.5	62.0	17.5
tussendoor biscuit (fruit)	100 g	394	8.5	71.0	8.5
tussendoor biscuit (krenten)	100 g	373	9.0	73.0	5.0
tuttifrutti (geweekt)	100 g	98	1.0	23.5	0.0
tv-worstjes (Zwan)	100 g	178	9.0	4.0	14.0
tweedrank	100 g	40	0.2	9.9	0.0
twix	1 st	277	3.0	37.0	13.0

Caloriewijzer -U-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
ui (rauw)	1 st	13	0.6	2.7	0.0
uien	100 g	44	1.0	10.0	0.0
uien (gebakken)	1 st	27	0.5	2.6	1.5
uienpoeder	100 g	347	10.2	80.7	1.1
uiensnippers (vries, droge)	100 g	349	9.0	83.3	0.5
uiensoep (franse)	100 g	62	3.0	8.0	2.0
uitjes (Devos Lemmens)	100 g	11	0.8	2.0	0.0
uitsmijter ham (2 eieren)	100 g	249	12.8	16.3	14.7
uitsmijter kaas (2 eieren)	100 g	284	13.6	16.2	18.3
Umer kwark	100 g	65	6.5	3.0	3.0

Caloriewijzer -V-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
vanille yoghurt (mager)	100 g	85	4.9	13.8	1.2
vanilleijs	100 g	187	3.2	25.5	8.0
vanillepudding	100 g	105	4.5	19.0	1.3
vanillevla (mager)	100 g	67	3.5	13.0	0.1
vanillevla (vol)	100 g	75	2.9	10.1	2.6
varkensfilet	100 g	178	31.3	0.0	5.8
varkenshaas	100 g	147	27.6	0.4	3.9
varkenskarbonade	100 g	212	28.0	1.0	11.0
varkenskotelet	100 g	336	15.4	0.0	30.5
varkenslap (mager)	100 g	172	30.2	0.2	5.6
varkenslap (vet)	100 g	305	22.0	0.7	23.9
varkensoester	100 g	147	27.6	0.4	3.9
varkensreuzel	100 g	898	0.1	0.0	99.7
varkensribbetjes	100 g	286	17.1	0.0	23.6
varkensrollade (gegrilld, beleg)	100 g	130	19.3	0.7	5.7
varkensschnitzel	100 g	156	21.0	0.0	8.0
varkensschnitzel (ongepaneerd)	100 g	119	22.8	0.0	3.0
varkensschouderlap	100 g	272	27.6	0.0	18.0
varkensvlees (mager)	100 g	161	20.0	0.0	9.0
vegetarische groenteschijf	100 g	133	3.5	12.8	7.5
vegetarische hamburger	100 g	159	17.5	9.8	5.5
vegetarische kebab	100 g	150	18.5	7.7	5.0
vegetarische schnitzel	100 g	272	15.5	14.4	17.0
veldsla	100 g	13	1.8	0.7	0.4
venkel	100 g	36	2.0	7.0	0.0
vermouth zoet	100 ml	150	0.0	17.0	0.0
vetarme geraspte kaas	100 g	280	29.5	0.1	18.0
viennetta	100 g	155	2.0	12.0	11.0
vietnamese loempia	100 g	204	7.4	21.9	9.6
vieux	100 ml	200	0.0	1.0	0.0
Vifit calcimel	100 ml	65	3.0	11.0	1.0
vijg	1 stuk	40	0.8	9.2	0
vijgen (gedroogd)	100 g	273	4.0	62.0	1.0
vijgen (vers)	100 g	63	0.9	13.0	0.8
vinaigrettesaus	100 g	532	0.2	0.0	59.0
vis (halfvet, gem.)	100 g	148	19.0	0.0	8.0
vis (mager, gem.)	100 g	81	18.0	0.0	1.0
vis (vet, gem.)	100 g	207	18.0	0.0	15.0
visburger	100 g	238	16.4	13.9	13.0
vissalade	100 g	276	7.0	6.9	24.5
visschnitzel	100 g	238	16.4	13.9	13.0
vissticks	100 g	167	12.0	14.0	7.0
vitabis	100 g	417	8.6	76.2	8.6
Vitalinea sinas-chocolade	100 ml	116	1.1	21.0	3.0
vleessaus uit pakje	100 g	76	1.7	7.2	4.5
vlierbessen	100 g	73	0.7	18.4	0.5
volkorenbiscuit	100 g	451	9.0	68.0	16.0
volkorenbrood	100 g	211	8.4	40.5	1.8
vosbessen	100 g	56	1.0	11.0	0
vruchten op siroop	100 g	76	0.4	18.7	0.0
vruchtenhagelslag	100 g	393	0.1	98.2	0.0
vruchtenhagelslag	1 beleg	59	0	14.7	0
vruchtenkoekje	100 g	292	0.0	73.0	0.0
vruchtenlimonade	100 ml	39	0.0	9.8	0.0
vruchtenlimonade light	100 ml	4	0.0	1.0	0.0
vruchtensap	100 g	48	1.0	11.0	0.0
vruchtensaus	100 g	160	0.0	40.0	0.0
vruchtentaart	100 g	264	3.7	36.3	11.6

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
vruchtenvlaai	100 g	231	3.6	37.4	7.5

Caloriewijzer -W-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
wafel (choco)	100 g	472	5.0	59.0	24.0
wafel (suiker)	100 g	467	5.0	60.0	23.0
wafels	1 stuk	177	3.0	21.0	9.0
walnoten	100 g	659	15.0	8.0	63.0
walnotenolie	100 g	884	0.0	0.0	100.0
water	100 ml	0	0.0	0.0	0.0
watergruwel	100 g	60	1.0	14.0	0.0
waterkers	100 g	21	1.6	2.9	0.3
watermeloen	100 g	36	1.0	8.0	0.0
weense worstjes (zwan)	100 g	119	10.0	4.0	7.0
whey proteïne	100 g	382	81.5	11.7	1.0
whiskey	100 ml	245	0.0	0.0	0.0
wiener schnitzel	100 g	188	20.1	6.3	9.2
wijn rood	100 ml	82	0.0	3.0	0.0
wijn wit	100 ml	70	0.0	0.0	0.0
wijn, zoete spaanse	100 ml	165	0.0	22.0	0.0
wijting	100 g	77	18.0	0.0	0.6
winegum	1 st	10	0.0	2.5	0.0
winegums	100 g	204	1.0	50.0	0.0
wit brood (melk)	100 g	270	9.7	51.3	2.9
wit waterbrood	100 g	259	8.1	52.0	2.1
witlof	100 g	12	1.0	2.0	0.0
witte bonen	100 g	334	21.0	58.0	2.0
witte bonen in tomatensaus	100 g	75	5.2	12.7	0.4
witte kool	100 g	24	1.4	4.2	0.2
witte kool (gekookt)	100 g	11	0.9	1.8	0.0
witte kool (rauw)	100 g	24	2.0	4.0	0.0
wodka	100 ml	240	0.0	0.0	0.0
wokkels	100 g	473	3.0	68.0	21.0
wonton wrappers	100 g	291	9.8	57.9	1.5
worst (droog)	100 g	140	7.8	0.8	11.7
worst (runder, gekookt)	100 g	396	13.8	2.7	36.3
worst (runder, vers)	100 g	234	19.1	0.0	17.6
worst (varken, gekookt)	100 g	369	19.7	1.0	31.2
worst (varken, vers)	100 g	417	11.7	1.0	40.3
worstenbroodje	100 g	395	13.0	25.0	27.0
wortelen (gekookt)	100 g	45	1.1	10.5	0.2
wortelen (vers)	100 g	43	1.0	10.1	0.2
wortelsap	100 ml	27	0.0	6.0	0.0
wulk (gekookt)	100 g	275	47.7	15.5	0.8
wulk (vers)	100 g	137	23.8	7.8	0.4

Caloriewijzer -Y-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
yam (gekookt-gebakken)	100 g	116	1.5	27.6	0.1
yam (vers)	100 g	118	1.5	27.9	0.2
yoghurt (biogarde, halfvol)	100 g	50	4.3	4.7	1.5
yoghurt (biogarde, mager)	100 g	33	4.0	4.0	0.1
yoghurt (biogarde, natuur)	100 g	57	4.6	6.3	1.5
yoghurt (biogarde, vol)	100 g	56	3.4	3.5	3.2
yoghurt (danone)	100 g	103	3.6	16.0	2.8
yoghurt (halfvol)	100 g	50	4.3	4.7	1.5
yoghurt (hangop)	100 g	63	10.0	3.5	1.0
yoghurt (light met fruit)	100 g	43	4.0	6.0	0.4
yoghurt (mager met fruit)	100 g	65	3.6	12.4	0.1
yoghurt (mager)	100 g	42	4.0	5.0	0.7
yoghurt (vol met fruit)	100 g	93	4.0	14.2	2.3
yoghurt (vol)	100 g	56	3.4	3.5	3.2
yoghurt bionature	100 g	68	3.8	5.5	3.4
yoghurt vitalinea 0%	100 ml	68	5.4	11.4	0.1
yoghurtdrank	100 g	66	3.2	13.3	0.0
yogonaise	100 g	276	0.8	12.0	25.0

Caloriewijzer -Z-

Product	Eenh.	Kcal.	Eiwit	Koolh.	Vet
zalm (gebakken)	100 g	271	28.0	0.0	18.0
zalm (gerookt)	100 g	136	25.0	0.0	4.0
zalm (in eigen nat)	100 g	165	21.0	0.0	9.0
zalm in blik (rode)	100 g	215	19.0	0.0	15.5
zalm in blik (roze)	100 g	160	23.0	0.0	7.5
zalmsfilet	100 g	206	20.0	0.0	14.0
zalmsforel	100 g	167	24.0	0.0	8.0
zeebaars (gegaard)	100 g	124	23.6	0.0	2.6
zeebaars (vers)	100 g	97	18.4	0.0	2.0
zeebarbeel (vers)	100 g	112	20.1	0.0	3.5
zeeduivel (vers)	100 g	76	18.0	0.0	0.4
zeewolf (gepaneerd-gefrituurd)	100 g	229	18.1	8.0	13.3
zeewolf (vers)	100 g	95	16.4	0.0	2.8
zelfrijzend bakmeel	100 g	354	10.0	74.2	1.0
zemelen	100 g	218	14.0	27.0	6.0
zemelkoek	1 st	52	1.4	9.1	1.1
zilveruien (zoetzuur)	100 g	28	0.0	7.0	0.0
zonnebloempitten	100 g	632	18.0	13.0	56.5
zout (tafelzout)	100 g	0	0.0	0.0	00
zout biscuitje	100 g	502	7.0	51.0	30.0
zout koekje	100 g	611	7.0	40.0	47.0
zout stokje	100 g	370	12.0	67.0	6.0
zure room	100 g	203	2.7	3.2	20.0
zure zult (beleg)	100 g	244	11.0	2.0	21.4
zure zult (hoofdkas, varken)	100 g	212	16.0	0.3	15.8
zuring	100 g	25	2.6	2.6	0.5
zuurkool	100 g	24	2.0	4.0	0.0
zuurkoolsap	100 ml	7	1.0	1.0	0.0
zuurkoolstampot	100 g	52	1.9	10.9	0.1
zuurtje	100 g	380	0.0	95.0	0.0
zuurtje	1 st	20	0.0	5.0	0.0
zwarte bessen	100 g	40	2.0	8.0	0.0
zwarte bessen vruchtendrank	100 ml	60	0.0	15.0	0.0
zwezerik (kalfs)	100 g	218	5.0	4.6	20.0
zwitserse strooikaas	100 g	128	32.0	0.0	0.0

- Eventuele typfouten voorbehouden -

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

