aalbessen

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

aardappelen

100 gr

85

2,6

18,6

0,0

aardappelkroketten

100 gr

356

34,0

28,2

12,0

aardappelpuree

100 gr

100

2,8

11,0

5,0

aardappelsla

100 gr

205

1,5

13,0

16,0

aardappelsoesje

100 gr

188

5,3

16,4

11,2

aardappelzetmeel

100 gr

337

0,5

83,8

0,1

aardbeien

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

abrikoos

1 stuk

20

0,0

5,0

0,0

achterham

100 gr

130

18,0

1,0

6,0

all bran

100 gr

267

14,0

46,0

3,0

amandelbroodje

100 gr

463

7,6

43,0

28,9

amandelen

100 gr

578

18,3

4,3

54,2

americain

100 gr

125

20,0

0,0

5,0

americain prepare

100 gr

244

16,0

0,0

20,0

amsoi (gekookt)

100 gr

28

2,0

5,0

0,0

ananas

100 gr

88

0,0

22,0

0,0

andijvie

100 gr

17

1,8

2,1

0,2

anijshagel

100 gr

393

0,1

98,2

0,0

ansjovis in olie

100 gr

189

18,0

0,0

13,0

appel

1 stuk

60

1,0

14,0

0,0

appelbeignet

100 gr

190

2,6

18,6

11,7

appelcarre

100 gr

318

3,7

38,6

16,6

appelflap

1 stuk

146

2,0

12,0

10,0

appelmoes

100 gr

76

0,0

19,0

0,0

appelstroop

1 eetlpl

44

0,0

11,0

0,0

appeltaart

100 gr

234

3,6

38,6

7,2

aquarius

1 blikje

95

0,0

23,7

0,0

artisjok

100 gr

59

2,4

12,2

0,1

asperges

100 gr

16

1,0

3,0

0,0

atjar tjampoer

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

aubergine

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

augurken

100 gr

18

0,9

3,6

0,0

avocado

1 stuk

226

4,0

12,0

18,0

babi pangang

100 gr

217

13,6

3,9

16,4

babybel bonbel

100 gr

314

22,6

0,1

24,8

bacon

100 gr

430

13,0

0,0

42,0

bak- en braadvet

100 gr

876

0,3

0,0

97,3

bakbokking

100 gr

334

21,6

3,0

26,2

baklava

100 gr

435

4,2

53,7

22,7

balisto

1 stuk

223

4,0

27,0

11,0

bambix

100 gr

344

9,5

72,0

2,0

bamboespruiten

100 gr

32

2,0

6,0

0,0

bami goreng

100 gr

145

6,0

19,0

5,0

bamibal

100 gr

274

7,0

30,0

14,0

banaan

1 stuk

124

1,0

30,0

0,0

banketbakkersroom

100 gr

145

3,9

23,2

4,1

banketstaaf

100 gr

462

7,6

43,0

28,9

barbecuesaus

100 gr

92

1,0

22,0

0,0

basterdsuiker

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

bayonne-ham

100 gr

259

24,0

0,2

18,0

belgian pickels(devos lemmens)100 gr

51

0,8

9,6

0,4

berehap - bereklauw

100 gr

252

9,7

9,4

19,5

berlinerbol

100 gr

386

5,5

39,1

23,1

beschuit

100 gr

379

9,9

75,5

4,2

bichoc delacre

100 gr

465

5,3

72,5

17,1

bieflap

100 gr

168

27,8

0,8

6,0

biefstuk

100 gr

115

22,0

0,0

3,0

bierworstje - bifiworstje

100 gr

402

19,1

0,9

35,8

bieslook

100 gr

57

4,0

8,0

1,0

bieten

100 gr

20

2,0

3,0

0,0

big bacon (Quick)

1 stuk

501

27,2

21,9

33,8

big mac (McDonald's)

1 stuk

505

25,7

43,4

25,4

biogarde mager

100 gr

33

4,0

4,0

0,1

biogarde natuur

100 gr

57

4,6

6,3

1,5

biogarde vol

100 gr

56

3,4

3,5

3,2

biogarde (halfvol)

100 gr

50

4,3

4,7

1,5

bisc & bounty

100 gr

539

4,9

55,9

32,9

bisc & mars

100 gr

523

5,3

61,4

28,5

bisc & snickers

100 gr

536

7,8

53,0

32,5

bisc & twix

100 gr

518

5,4

61,6

27,8

biscuitje (groot)

100 gr

432

8,8

76,7

10,1

bitterbal

100 gr

232

10,7

16,9

13,6

bizonsteak

100 gr

101

23,0

0,0

1,0

bladerdeeg

100 gr

390

7,0

41,0

22,0

bleekselderij

100 gr

24

2,0

4,0

0,0

blinde vink

100 gr

189

25,6

1,2

9,1

bloem

100 gr

333

11,0

70,0

1,0

bloemkool

100 gr

20

2,0

3,0

0,0

blue

100 gr

353

21,1

0,0

29,8

bluefort

100 gr

354

20,0

1,0

30,0

boerenkool

100 gr

41

4,0

4,0

1,0

boerenkoolstamppot

100 gr

89

2,7

10,7

3,9

boerenpate

100 gr

308

15,0

2,5

26,4

bokkepoot

100 gr

446

16,0

55,0

18,0

bokking (gerookt)

100 gr

236

23,0

0,0

16,0

bokking (gestoomd)

100 gr

233

21,2

0,5

16,2

bonbon

100 gr

409

4,5

62,8

15,6

bonbon (met likeur)

100 gr

351

3,0

42,2

18,9

bonen

100 gr

266

20,0

43,0

1,5

borrelnootjes

100 gr

518

15,0

45,0

31,0

borstplaat (room)

100 gr

328

0,8

72,2

4,1

borstplaat (water)

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

bosbessen

100 gr

35

0,3

7,4

0,5

bosbessen op siroop

100 gr

128

1,0

31,0

0,0

bossche bol

100 gr

349

4,5

21,0

27,4

boter

10 gr

75

0,1

0,1

8,2

boter (gezouten)

100 gr

761

0,9

0,0

84,2

boterboontjes (bonduelle)

100 gr

25

1,3

4,2

0,3

boterhamworst

100 gr

335

12,0

4,0

30,0

boterkoek

100 gr

515

4,0

55,0

31,0

boterletter

100 gr

461

7,6

43,0

28,9

boter (halfvol)

100 gr

390

6,3

0,3

40,5

boter (ongezouten)

100 gr

763

4,2

1,1

82,5

boudoir

100 gr

395

7,4

84,0

3,3

bounty

1 stuk

243

3,0

24,0

15,0

boursin

100 gr

418

10,0

1,0

41,5

braadharing

100 gr

219

17,0

4,0

15,0

braadworst (varken)

100 gr

308

22,2

0,9

24,0

braambessen

100 gr

38

1,2

7,2

0,5

brado

100 gr

236

23,0

0,0

16,0

bramen

100 gr

37

1,0

6,0

1,0

bran buds

100 gr

100

3,6

18,9

1,1

bressot

100 gr

332

8,5

1,0

32,7

brie (50+)

100 gr

317

22,0

1,0

25,0

brie (60+)

100 gr

365

17,0

0,0

33,0

brinta

100 gr

366

12,0

74,0

2,5

brinta fruitvit

100 gr

330

9,2

68,6

1,5

broccoli

100 gr

20

2,0

3,0

0,0

brood (volkoren)

100 gr

208

5,7

40,0

2,8

brood (wit)

100 gr

226

6,5

50,0

0,0

broodje (bruin)

100 gr

250

9,5

45,1

3,5

broodje (gemiddeld)

100 gr

240

8,7

45,8

2,5

broodje (luxe wit)

100 gr

294

9,3

53,1

5,0

broodje (meergranen)

100 gr

212

8,4

40,5

1,8

broodje (muesli)

100 gr

273

8,1

52,3

3,5

broodje (tarwe)

100 gr

250

9,5

45,1

3,5

broodje (volkoren)

100 gr

211

8,4

40,5

1,8

broodje (wit)

100 gr

259

8,1

52,0

2,1

brood (gemiddeld)

100 gr

240

8,7

45,8

2,5

bruinbrood

100 gr

250

9,5

45,1

3,5

bruine bonensoep

100 gr

46

3,5

7,5

0,3

bulgaarse yoghurt (fruit)

100 gr

124

5,0

17,0

4,0

bulgaarse yoghurt (mager)

100 gr

48

5,0

6,0

0,5

bulgaarse yoghurt (vol)

100 gr

89

4,8

7,0

4,7

cake

100 gr

446

6,9

44,8

26,6

camembert (45+)

100 gr

284

25,0

1,0

20,0

camembert (50+)

100 gr

314

18,0

2,0

26,0

candybar

100 gr

478

5,9

63,2

22,4

cantadou

100 gr

328

6,0

3,5

32,3

capellini (Soubry)

100 gr

350

13,0

71,0

1,5

carre confiture

100 gr

401

3,4

50,0

20,8

cashew-noten

100 gr

578

18,0

32,0

42,0

casselerrib

100 gr

183

18,0

3,0

11,0

cassoulet (William Saurin)

100 gr

109

7,6

8,4

5,0

cervela

100 gr

387

18,0

0,0

35,0

champignons

100 gr

16

3,0

1,0

0,0

chavroux

100 gr

173

10,0

4,0

13,0

cheddar

100 gr

401

26,0

0,0

33,0

cheeseburger (Quick)

1 stuk

275

16,8

24,7

12,1

chili con carne

100 gr

145

8,7

8,0

8,7

chinese kool

100 gr

12

1,2

1,2

0,3

chipolatapudding

100 gr

225

4,3

24,1

12,4

chips (light)

100 gr

502

6,0

61,0

26,0

chips (naturel)

100 gr

544

6,0

4 9,0

36,0

choco (kwatta)

100 gr

362

1,9

71,5

7,6

chocolade (melk)

100 gr

518

6,6

54,7

30,3

chocolade (melk)

100 gr

528

8,0

52,0

32,0

chocolade (met noten)

100 gr

608

10,3

30,0

49,6

chocolade (puur)

100 gr

507

5,0

51,0

31,5

chocolade (puur)

100 gr

512

4,0

52,0

32,0

chocoladebiscuit

100 gr

470

6,9

63,8

20,8

chocoladehagelslag

100 gr

431

6,1

63,6

16,9

chocoladekorrels

100 gr

437

6,5

63,5

17,5

chocolademelk (halfvol)

100 gr

84

3,7

13,3

1,8

chocolademelk (mager)

100 gr

58

3,6

10,4

0,3

chocolademelk (vol)

100 gr

79

3,4

11,1

2,4

chocolademousse

100 gr

252

2,5

26,3

15,2

chocoladepasta

100 gr

578

3,0

56,0

38,0

chocoladepudding

100 gr

125

4,0

20,0

3,2

chocoladesaus

100 gr

254

2,0

57,0

2,0

chocoladevla (mager)

100 gr

77

3,3

15,5

0,2

chocoladevla (vol)

100 gr

86

3,3

12,5

2,6

chocoladevlokken (melk)

100 gr

446

8,0

63,0

18,0

chocoladevlokken (puur)

100 gr

429

5,0

64,0

17,0

chocomousse (danone)

100 gr

91

2,1

12,2

3,7

chocoprince

100 gr

482

5,6

67,5

21,1

citroen

1 stuk

10

0,0

2,5

0,0

cocktailsaus (devos lemmens)

100 gr

582

1,2

7,1

61,0

confiture

100 gr

262

0,5

65,0

0,0

corned beef

100 gr

289

16,0

0,0

25,0

cornetto

1 stuk

262

3,5

26,0

16,0

cornflakes

100 gr

381

8,5

84,0

1,2

cottage cheese

100 gr

93

11,2

3,2

3,9

courgette

100 gr

6

0,5

1,0

0,0

couscous

100 gr

133

4,4

28,0

0,4

cracotte

100 gr

477

11,0

97,0

5,0

cranberriecompote

100 gr

81

0,0

20,3

0,0

cream cracker

100 gr

465

8,0

70,0

17,0

creme fraiche

100 gr

344

2,2

3,0

35,9

cremetaart

100 gr

477

5,0

40,0

33,0

croissant

1 stuk

130

4,0

24,0

2,0

cruesli

100 gr

389

10,6

68,3

8,2

curry (devos lemmens)

100 gr

647

1,1

2,7

70,2

curryketchup

100 gr

104

0,9

25,3

0,0

custardpoeder

100 gr

340

0,0

85,0

0,0

dadels (vers)

100 gr

165

2,0

37,0

1,0

dadels (geconfijt)

100 gr

300

2,0

73,0

0,0

danette chocolade

100 gr

148

4,9

21,2

4,8

danette vanille

100 gr

124

4,7

16,9

4,2

danish blue

100 gr

353

20,0

1,0

30,0

dextro-energie (tabletten)

100 gr

364

0,0

91,0

0,0

djoez

100 gr

51

0,9

11,8

0,1

donut

100 gr

413

6,2

34,6

27,8

doperwten

100 gr

60

5,0

10,0

0,0

doperwten en wortelen

100 gr

36

3,3

5,8

0,0

dorade

100 gr

106

17,5

0,0

4,0

doritos nacho cheese

100 gr

526

6,0

58,0

30,0

double chicken (Quick)

1 stuk

465

19,6

25,3

31,7

drinkyoghurt (Inza)

100 gr

60

2,0

12,5

0,2

drinkyoghurt (Campina)

100 ml

62

2,7

12,1

0,0

drop (engelse)

100 gr

362

4,0

82,0

2,0

drop (gemiddeld)

100 gr

309

4,3

73,0

0,0

drop (zoet)

100 gr

348

10,0

77,0

0,0

drop (zout)

100 gr

336

9,0

75,0

0,0

druiven

100 gr

66

0,5

16,0

0,0

dubbeldrank

100 gr

52

0,3

12,8

0,0

edammer

100 gr

314

28,0

1,0

22,0

eend

100 gr

217

18,3

0,0

16,0

eendenfilet

100 gr

341

20,0

0,0

29,0

ei

1 stuk

82

7,0

0,0

6,0

ei-eiwit

1 stuk

16

4,0

0,0

0,0

eierkoek

1 stuk

85

1,0

18,0

1,0

eiersalade

100 gr

246

6,4

8,3

20,9

emmental

100 gr

390

27,0

3,0

30,0

entrecote

100 gr

189

25,6

1,2

9,1

erwten

100 gr

81

6,5

12,6

0,5

erwten & wortelen

100 gr

45

3,0

7,3

0,4

evergreen

1 stuk

73

2,0

13,0

1,5

evergreen (krenten)

100 gr

373

9,0

73,0

5,0

extran eiwitdrank

100 gr

98

12,5

11,5

0,3

extran energiedrank

100 gr

160

0,0

40,0

0,0

extran energiereep m, muesli

100 gr

367

5,6

76,0

4,5

extran hypotone dorstlesser

100 gr

16

0,0

4,1

0,0

feta

100 gr

248

15,6

1,5

20,0

filet americain

100 gr

161

18,5

2,2

8,7

filet d'anvers

100 gr

158

26,0

0,0

6,0

filet de york

100 gr

146

22,0

1,0

6,0

finesse (Gervais)

100 gr

210

2,7

4,8

20,0

fishsticks

100 gr

228

18,0

12,0

12,0

flantaart

100 gr

227

6,0

31,5

8,5

flensje

100 gr

157

6,4

18,4

6,5

foe yung hai

100 gr

127

5,7

7,7

8,2

forel

100 gr

99

18,0

0,0

3,0

frambozen

100 gr

30

1,3

5,6

0,3

frambozen op siroop

100 gr

92

0,0

23,0

0,0

frangipane

100 gr

478

5,0

65,0

22,0

fricandeau (varkens)

100 gr

151

31,2

0,0

2,9

friese nagelkaas 20+

100 gr

269

38,0

0,0

13,0

friese nagelkaas 40+

100 gr

327

25,5

0,1

25,0

frieten

100 gr

456

40,0

38,0

16,0

frikadellen (Beckers)

100 gr

259

12,0

7,0

20,0

frikadelsaus

100 gr

231

1,0

23,0

15,0

fritessaus (25% olie)

100 gr

282

0,5

11,6

26,0

fritessaus, 35% olie

100 gr

372

0,0

12,0

36,0

frituurvet

100 gr

898

0,1

0,3

99,7

frituurvet (vloeibaar)

100 gr

900

0,0

0,0

100,0

fruitcoctail

100 gr

68

0,0

17,0

0,0

fruitsap ( sinas )

25 cl

122

2,0

28,5

0,0

gado gado

100 gr

173

7,2

7,8

12,6

galette

100 gr

530

6,7

65,0

27,0

gamba

100 gr

137

18,5

0,0

7,0

gans

100 gr

350

15,6

0,0

32,0

ganzelever

100 gr

462

7,0

6,0

45,6

garderoom

100 gr

253

3,0

4,0

25,0

garnalen

100 gr

90

18,0

0,0

2,0

gebonden soep

100 gr

37

2,2

0,9

2,7

gebraden gehakt

100 gr

342

15,0

3,0

30,0

gehakt-tomatensaus

100 gr

138

11,7

1,1

9,7

gehakt (gemengd)

100 gr

348

15,0

0,0

32,0

geitekaas

100 gr

205

13,0

0,0

17,0

geitemelk

100 gr

70

3,4

4,4

4,3

gekookte worst

100 gr

380

12,0

2,0

36,0

gelatine

100 gr

235

43,0

0,0

7,0

gember op siroop

100 gr

276

0,0

69,0

0,0

gepelde tomaten (cirio)

100 gr

23

1,3

4,0

0,2

geraspte kaas (volvet)

100 gr

385

24,9

0,4

31,5

gestampte muisjes

100 gr

389

0,0

95,0

1,0

gevogeltegehakt

100 gr

171

20,2

0,0

10,0

gevulde koek

100 gr

435

5,5

61,1

18,8

gevulde speculaas

100 gr

488

8,6

52,8

27,0

giant (quick)

1 stuk

535

25,0

24,5

37,4

gierst

100 gr

109

3,6

23,1

0,3

gomasio

100 gr

524

21,8

5,0

46,3

gorgonzola

100 gr

340

19,1

0,2

29,2

gouda

100 gr

366

25,5

0,2

29,2

goudbrasem

100 gr

103

19,0

0,0

3,0

goudse kaas

100 gr

385

24,9

0,4

31,5

goulash

100 gr

155

9,5

2,5

11,9

granaatappel

100 gr

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 gr

30

0,9

6,6

0,0

grapefruit op siroop

100 gr

64

1,0

15,0

0,0

grapefruitsap

100 gr

30

0,4

7,0

0,1

griekse noedels

100 gr

355

13,0

73,0

1,5

groene aalbes

100 gr

40

0,8

8,8

0,2

groene erwten

100 gr

109

8,4

17,2

0,8

groene kool

100 gr

37

3,0

4,0

1,0

groentesaus uit pakje

100 gr

62

1,7

10,6

1,4

groentespread

100 gr

20

1,0

4,0

0,0

gruyere

100 gr

435

29,0

1,0

35,0

guave

100 gr

72

1,0

17,0

0,0

haas

100 gr

113

21,5

0,0

3,0

hachee

100 gr

89

6,8

2,8

5,6

hagelslag melk

100 gr

427

6,5

66,4

15,1

hagelslag puur

100 gr

403

3,4

59,9

16,7

halfvolle koffiemelk

100 ml

100

6,3

9,8

4,0

halvarine

100 gr

360

0,0

0,0

40,0

halvarineprodukt (-40%)

100 gr

259

2,7

2,2

26,7

ham-kaassaus

100 gr

174

10,2

6,2

12,0

ham (rauw, gerookt)

100 gr

369

18,0

0,0

33,0

hamburger (Quick)

1 stuk

266

13,1

26,8

11,8

hamlappen

100 gr

182

31,3

0,0

6,3

hangop

100 gr

63

10,0

3,5

1,0

haring

100 gr

297

18,0

0,0

25,0

haring in tomatensaus

100 gr

162

15,0

2,0

10,5

haring (gerookt)

100 gr

259

22,2

0,0

19,0

haring (zoute)

100 gr

168

19,2

0,5

9,9

haring (zure)

100 gr

208

16,0

0,0

16,0

hartige taart

100 gr

172

8,9

13,7

9,1

hartige taart (bladerdeeg)

100 gr

273

10,8

9,9

21,2

hausmacher

100 gr

325

16,0

0,0

29,0

haverkoek

100 gr

344

8,2

53,8

10,7

havermout

100 gr

363

13,0

62,0

7,0

havermoutpap

100 gr

74

3,9

7,5

3,2

hazelnootpasta

100 gr

538

7,4

59,0

30,3

hazelnoten

100 gr

644

11,9

10,5

61,6

heilbot

100 gr

113

17,0

0,0

5,0

heldere soep

100 gr

39

4,0

2,3

1,5

hoestbonbon

100 gr

396

0,6

98,4

0,0

honing

1 eetlpl

68

1,0

16,0

0,0

hopje

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

hot ketchup

100 gr

104

0,9

25,3

0,0

hotdog

100 gr

295

9,8

37,5

11,8

hotdog relish

100 gr

104

0,0

26,0

0,0

hutspot

100 gr

62

1,5

8,2

2,6

huttenkase

100 gr

93

11,6

1,9

4,3

huzarenslaatje

100 gr

105

7,9

9,0

4,2

ijs

100 gr

186

3,0

19,7

10,6

ijs (conotop)

100 gr

246

6,0

24,0

14,0

ijs (met chocolade)

100 gr

218

3,2

22,8

12,7

ijs (room)

100 gr

181

3,0

22,0

9,1

ijs (sorbet)

100 gr

106

0,5

26,0

0,0

ijs (yoghurt)

100 gr

107

4,0

16,0

3,0

ijscoupe met likeur

100 gr

164

2,3

21,2

7,8

ijslolly - waterijs

100 gr

73

0,0

18,2

0,0

ijswafeltje (koekje)

100 gr

433

8,8

76,7

10,1

irish coffee

100 gr

108

0,6

5,2

9,4

isostar energiedrank

100 gr

28

0,0

7,0

0,0

italiaanse schotel (zwan)

100 gr

101

4,0

10,0

5,0

italiano pastasaus (miracoli)

100 gr

68

1,3

9,2

2,8

jachtschotel

100 gr

101

5,0

9,0

5,0

jam (marmelade)

100 gr

240

0,2

60,0

0,0

jam (halva en light)

100 gr

112

0,0

28,0

0,0

japanse mix

100 gr

362

8,0

73,7

3,9

kaas 20+

100 gr

269

38,0

0,0

13,0

kaas 40+

100 gr

327

25,5

0,1

25,0

kaas ( trenta )

100 gr

370

25,0

0,0

30,0

kaas (edammer)

100 gr

368

25,0

4,0

28,0

kaas (gouda)

100 gr

385

26,0

5,0

29,0

kaas (light)

100 gr

154

14,5

5,0

8,5

kaas (parmezaan)

100 gr

411

40,0

2,0

27,0

kaas (volvet)

100 gr

384

24,9

0,4

31,5

kaasprodukt 30+

100 gr

283

31,7

1,0

17,0

kaasprodukt (volvet)

100 gr

370

25,0

0,0

30,0

kaassoesje

100 gr

334

12,0

9,0

27,8

kaaswafel

100 gr

565

14,3

37,4

39,9

kabeljauw

100 gr

76

18,0

0,0

0,5

kaki

100 gr

66

0,5

16,0

0,0

kalfsentrecote

100 gr

189

25,6

1,2

9,1

kalfsfricandeau (beleg)

100 gr

156

31,9

0,0

3,2

kalfsgehakt

100 gr

185

18,0

0,0

12,5

kalfslapjes

100 gr

102

21,0

0,0

2,0

kalfslever

100 gr

185

28,0

2,0

7,2

kalfstong

100 gr

132

17,5

1,0

6,5

kalfszwezerik

100 gr

218

5,0

4,6

20,0

kalkoen

100 gr

143

20,0

0,0

7,0

kalkoenfilet

100 gr

85

19,0

0,0

1,0

kano

100 gr

435

5,5

61,1

18,8

kapucijners

100 gr

106

8,0

17,2

0,6

karbonade (haas)

100 gr

156

26,0

0,0

5,8

karbonade (hals)

100 gr

272

27,6

0,0

18,0

karbonade (rib)

100 gr

211

28,3

0,5

10,7

karbonade (schouder)

100 gr

272

27,6

0,0

18,0

karnemelk

25 cl

65

7,5

8,8

0,0

karper

100 gr

115

18,0

0,0

4,8

kastanjes

100 gr

165

4,0

35,0

1,0

katenspek

100 gr

403

15,2

0,4

37,9

kauwgom

100 gr

280

0,0

70,0

0,0

kaviaar

100 gr

244

26,1

0,0

15,5

kefir

100 gr

55

3,1

3,8

3,0

kellogg's all bran

100 gr

267

14,0

46,0

3,0

kellogg's choco pops

100 gr

374

5,0

84,0

2,0

kellogg's cornflakes

100 gr

367

8,0

82,0

0,8

kellogg's frosties

100 gr

377

5,0

88,0

0,5

kellogg's fruit & fiber

100 gr

357

9,0

69,0

5,0

kellogg's muesli

100 gr

362

10,0

67,0

6,0

kellogg's raisin bran

100 gr

318

8,0

67,0

2,0

kellogg's rice crisp

100 gr

377

6,0

86,0

1,0

kellogg's smacks

1 reep

91

2,0

14,0

3,0

kellogg's special k

100 gr

369

14,0

76,0

1,0

kernhemmer

100 gr

413

20,0

0,0

37,0

kerriesaus

100 gr

278

0,5

13,0

25,0

kersen

100 gr

64

1,0

15,0

0,0

kersen op siroop

100 gr

76

1,0

18,0

0,0

kersenbonbon

100 gr

350

3,0

42,2

18,9

kerstkrans

100 gr

461

7,6

43,0

28,9

kervel

100 gr

71

4,0

11,5

1,0

ketchup

1 eetlpl

16

0,0

4,0

0,0

ketjap

1 eetlpl

20

1,0

4,0

0,0

ketjap asin

100 gr

120

12,0

18,0

0,0

ketjap manis

100 gr

136

10,0

24,0

0,0

kidney beans

100 gr

95

7,1

15,2

0,7

kievietsbonen

100 gr

265

20,0

43,0

1,5

kikkerbil

100 gr

68

16,4

0,0

0,3

kikkererwten

100 gr

163

8,0

26,0

3,0

kinderbiscuit

100 gr

396

9,0

72,0

8,0

kip-kap

100 gr

207

18,0

0,0

15,0

kip-kerriesalade

100 gr

280

5,5

8,7

24,8

kipburger

100 gr

306

14,5

9,9

23,2

kipnugget - kipkantje

100 gr

272

17,5

12,2

17,1

kippebouillion

100 ml

10

0,6

2,0

0,0

kippelever

100 gr

184

28,0

2,0

7,2

kippenfilet

100 gr

111

21,0

0,0

3,0

kippenham

100 gr

88

20,0

2,0

0,0

kippepoot

100 gr

229

26,4

0,0

13,7

kiprollade

100 gr

165

24,0

1,7

7,0

kipschnitzel (gepaneerd)

100 gr

217

17,5

8,3

12,7

kiri creme

100 gr

341

8,5

2,5

33,0

kit kat

100 gr

482

5,6

67,5

21,1

kiwi

1 stuk

24

0,0

6,0

0,0

klapstuk

100 gr

265

34,0

0,0

14,4

knackebrod wasa

100 gr

350

11,0

72,0

2,0

knackebrod (lichtgewicht)

100 gr

374

10,0

79,0

2,0

knakworst

100 gr

297

10,9

2,5

27,1

knoflook

1 teentje

14

0,3

0,0

1,4

knolselderij

100 gr

36

2,0

7,0

0,0

koffie verkeerd

100 gr

29

2,3

2,8

1,0

koffiebroodje

100 gr

329

7,0

55,0

9,0

koffiemelk (halfvol)

100 gr

104

7,8

9,3

4,0

koffiemelk (mager)

100 gr

77

7,7

11,2

0,2

koffiemelk (vol)

100 gr

152

8,4

10,7

8,4

koffiemelkpoeder

100 gr

550

4,0

55,0

35,0

koffiemelkprodukt (halfvol)

100 gr

104

7,2

10,0

4,0

koffiemelkprodukt (vol)

100 gr

136

7,5

9,5

7,6

koffieroom

100 gr

206

2,7

3,8

20,0

koffiewitmaker

100 gr

551

4,0

55,0

35,0

kokosbrood

100 gr

422

4,0

34,0

30,0

kokosmakaron

100 gr

451

4,0

57,0

23,0

kokosnoot

100 gr

389

4,0

10,0

37,0

komkommer

100 gr

8

1,0

1,0

0,0

komkommerspread

100 gr

157

1,0

13,5

11,0

konijn

100 gr

160

21,0

1,0

8,0

koolraap

100 gr

12

1,0

2,0

0,0

koolrabi

100 gr

24

2,0

4,0

0,0

koolvis

100 gr

72

18,0

0,0

0,0

korstgebak

100 gr

611

7,0

40,0

47,0

kouseband

100 gr

40

3,0

7,0

0,0

krab

100 gr

82

16,0

0,0

2,0

kreeft

100 gr

82

16,0

0,0

2,0

krenten

100 gr

308

2,0

75,0

0,0

krentenbol

100 gr

267

8,0

51,7

3,2

krentenbrood

100 gr

255

7,0

50,0

3,0

krentenbrood (volkoren)

100 gr

230

7,1

47,4

1,4

krieken

100 gr

39

0,2

9,0

0,2

krisprol

100 gr

404

12,4

75,0

6,0

kroepoek

100 gr

498

4,0

62,0

26,0

kroket

100 gr

233

10,7

16,9

13,6

kruimelvlaai

100 gr

293

5,9

40,4

12,0

kruisbessen

100 gr

40

1,0

9,0

0,0

krulandijvie

100 gr

13

1,8

0,9

0,2

kumquat

100 gr

42

1,1

7,4

0,9

kwark vruchten (mager)

100 gr

124

7,0

15,0

4,0

kwark ( mager )

100 gr

64

13,0

3,0

0,0

kwark (vol)

100 gr

159

11,1

3,2

11,4

kwarktaart

100 gr

228

4,9

27,2

11,1

lamsbout

100 gr

350

25,8

0,0

27,4

lamsfilet

100 gr

143

20,0

0,0

7,0

lamskarbonade

100 gr

350

25,8

0,0

27,4

lamskotelet

100 gr

279

18,0

0,0

23,0

lange vingers

100 gr

399

7,0

77,0

7,0

langoest

100 gr

84

17,2

1,3

1,1

langoestine

100 gr

82

19,0

0,0

0,7

lasagna, m, vlees & saus

100 gr

158

6,7

9,2

10,5

leidse kaas 20+

100 gr

269

38,0

0,0

13,0

lekkerbekje

100 gr

219

24,9

2,1

12,3

lever

100 gr

133

20,0

2,0

5,0

leverpastei

100 gr

317

14,0

0,0

29,0

leverworst

100 gr

421

12,0

1,0

41,0

leverworst ( saksische )

100 gr

384

13,0

2,0

36,0

limburgse kaas

100 gr

281

21,0

2,0

21,0

linzen ( gedroogd )

100 gr

32

3,0

5,0

0,0

linzensoep

100 gr

50

1,6

5,1

2,6

lion

1 stuk

193

2,0

26,0

9,0

loempia

100 gr

176

7,0

18,6

8,2

lolly

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

lychee

100 gr

68

1,0

16,0

0,0

maaltijdsoep

100 gr

63

3,0

6,0

3,0

maaslander

100 gr

370

25,0

0,0

30,0

macaroni

100 gr

358

13,0

72,0

2,0

madeleine (lotus)

100 gr

437

6,0

53,0

21,0

magnum (ola)

1 stuk

300

4,0

26,0

20,0

mais

100 gr

114

3,3

23,0

1,0

maisgriesmeel

100 gr

357

8,8

78,0

1,1

maiskorrels

100 gr

70

2,7

12,0

1,3

maizena

100 gr

337

0,0

84,0

0,1

makaron

100 gr

393

4,0

65,0

13,0

makreel

100 gr

158

17,0

0,0

10,0

mandarijn

1 stuk

16

0,0

4,0

0,0

mandarijnen op siroop

100 gr

56

0,0

14,0

0,0

mango

1 stuk

64

1,0

15,0

0,0

mango chutney

100 gr

208

0,0

52,0

0,0

marcassin

100 gr

104

21,0

0,4

2,0

maredsous

100 gr

315

23,0

0,5

24,5

margarine (60-70% vet)

100 gr

589

0,2

0,8

65,0

margarine (dieet)

100 gr

748

0,2

0,6

82,8

margarine (gezouten)

100 gr

747

0,0

0,0

83,0

marmite (gistextract)

100 gr

166

41,4

0,0

0,1

mars

1 stuk

267

3,0

39,0

11,0

marsepein

100 gr

360

8,0

64,0

8,0

marsh mellows

100 gr

328

2,0

80,0

0,0

mascarpone

100 gr

457

5,2

4,3

46,5

matse

100 gr

325

11,0

68,0

1,0

mayonaise 50%

1 eetlpl

98

2,0

0,0

10,0

mayonaise 80%

1 eetlpl

144

0,0

0,0

16,0

mayonaise (effi dressing)

1 kofflpl

47

0,0

0,5

5,0

meergranenbrood

100 gr

212

8,4

40,5

1,8

melk (half volle)

10 cl

50

4,0

5,0

1,5

melk (magere)

10 cl

33

3,2

4,9

0,1

melk (volle)

10 cl

64

3,2

4,7

3,6

meloen (honing)

100 gr

28

1,0

6,0

0,0

meloen (water)

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

mergpijpje

100 gr

443

6,6

49,5

24,3

mie

100 gr

94

3,1

19,3

0,5

mierik

100 gr

63

2,8

12,4

0,3

mihoen

100 gr

144

3,0

33,0

0,0

Milk & Fruit (Friesche Vlag)

100 ml

75

2,5

14,0

1,0

minarine alpro

100 gr

362

1,5

0,0

39,5

minestronesoep

100 gr

74

5,0

9,0

2,0

mini boss nature

100 gr

120

3,5

18,5

3,5

mini pizza

100 gr

287

12,0

35,0

11,0

minute soup

1 pakje

91

2,8

12,8

3,2

miso

100 gr

116

11,7

6,2

5,0

mispel

100 gr

48

0,4

10,6

0,4

mixed pickles

1 eetlpl

4

0,0

1,0

0,0

mokkataart

100 gr

477

5,0

40,0

33,0

monchou

100 gr

332

8,5

1,0

32,7

moorkop

1 stuk

201

3,0

18,0

13,0

mortadella

100 gr

345

12,4

0,0

32,8

mosselen

100 gr

49

10,0

0,0

1,0

mosterd (devos lemmens)

100 gr

112

6,5

4,5

7,5

moussaka

100 gr

93

4,5

7,5

5,0

mozzarella

100 gr

299

26,5

1,0

21,0

muesli

100 gr

374

6,5

68,0

8,5

muisjes

100 gr

393

0,1

98,2

0,0

m&m met chocolade

100 gr

483

4,6

70,5

20,3

m&m met pinda's

100 gr

514

10,2

57,3

27,1

nasi goreng zonder ei

100 gr

126

4,1

21,8

2,5

nasibal

100 gr

301

6,0

31,0

17,0

nectarine

1 stuk

50

0,5

12,0

0,0

negerzoen

100 gr

365

4,7

38,6

21,3

netmeloen

100 gr

24

0,0

6,0

0,0

nogat

100 gr

472

6,0

67,0

20,0

nutella (choco)

100 gr

533

6,5

57,0

31,0

oesters

100 gr

65

9,0

5,0

1,0

olie

1 eetlpl

108

0,0

0,0

12,0

olijven

100 gr

232

6,0

7,0

20,0

ontbijtkoek

100 gr

288

4,0

68,0

0,0

ontbijtkoek met noten

100 gr

367

8,7

55,5

12,3

ontbijtspek

100 gr

785

5,0

0,0

85,0

ossehaas

100 gr

189

25,6

1,2

9,1

osseworst

100 gr

232

25,0

0,7

14,4

ovenfrites

100 gr

286

5,8

46,0

8,8

paardenbiefstuk

100 gr

107

20,0

0,0

3,0

paardenrookvlees

100 gr

88

22,0

0,0

0,0

paling

100 gr

209

14,0

0,0

17,0

paling (gerookt)

100 gr

286

17,9

0,0

23,8

paling (gestoofd)

100 gr

175

16,0

0,0

12,4

palingworst

100 gr

424

12,0

4,0

40,0

palmhart

100 gr

36

2,1

5,5

0,6

pandabrood

100 gr

270

14,4

36,4

7,5

paneermeel

1 eetlpl

37

1,0

6,0

1,0

pannenkoek

100 gr

194

8,3

29,2

4,9

papaya

100 gr

36

1,0

8,0

0,0

paprika (rood)

100 gr

48

2,0

10,0

0,0

paprika (groen)

100 gr

28

1,0

6,0

0,0

pap, halfvolle melk

100 gr

69

4,2

9,8

1,5

paranoten

100 gr

683

15,0

5,0

67,0

parelhoen

100 gr

150

23,1

0,0

6,4

parmazaan

100 gr

375

35,6

0,0

25,8

parmezaanse kaas

100 gr

411

40,0

2,0

27,0

parovita

100 gr

437

10,0

70,0

13,0

passendale

100 gr

357

20,0

4,0

29,0

passievrucht

100 gr

102

2,0

19,0

2,0

pasta

100 gr

347

12,0

71,3

1,5

pastei (herta-fijn)

100 gr

242

15,5

0,0

20,0

pasteibakje

100 gr

655

7,0

42,0

51,0

pat‚

100 gr

420

11,0

4,0

40,0

patrijs

100 gr

115

25,0

0,5

1,4

paturain

100 gr

364

10,0

0,0

36,0

peer

1 stuk

52

1,0

12,0

0,0

pekelvlees

100 gr

289

16,0

0,0

25,0

penne rigate (soubry)

100 gr

348

11,8

72,0

1,5

pennywafel

100 gr

482

5,6

67,5

21,1

pensen (witte)

100 gr

269

11,0

0,0

25,0

pensen (zwarte)

100 gr

371

16,0

2,5

33,0

peperkoek

100 gr

263

3,4

60,4

0,9

pepermunt

100 gr

396

0,0

99,0

0,0

pepernoot

100 gr

489

6,1

68,3

21,3

pere joseph

100 gr

321

22,7

0,0

25,6

peren op siroop

100 gr

60

0,3

14,7

0,0

perenstroop

100 gr

226

1,9

54,6

0,0

peresap

100 gr

35

0,1

8,7

0,0

perzik

1 stuk

46

0,8

10,5

0,1

perziken op siroop

100 gr

70

0,6

17,0

0,0

pesto (Bertoli)

100 gr

391

5,6

4,8

39,0

peterselie

100 gr

56

4,0

10,0

0,0

petit beurre (match)

100 gr

507

6,6

67,6

23,3

petit filous yoplait

100 gr

128

7,6

13,7

4,8

petit four

100 gr

477

5,0

40,0

33,0

petit gervais (calcium)

100 gr

142

6,0

16,0

6,0

petit gervais (fruit)

100 gr

171

6,5

18,0

8,1

petit suisse creme

100 gr

146

8,7

3,3

10,9

piccalilly

1 eetlpl

8

0,0

2,0

0,0

pijnboompitten

100 gr

670

12,5

20,0

60,0

pims cake

100 gr

312

4,5

52,0

9,5

pinda's (gezouten)

100 gr

625

28,8

8,6

52,8

pinda's (ongezouten)

100 gr

629

28,5

12,6

51,6

pindakaas

100 gr

647

26,2

16,2

53,1

pindanoten

100 gr

617

26,0

18,0

49,0

pistachenootjes (gepeld)

100 gr

591

19,0

5,0

55,0

pistolet

1 stuk

104

3,0

23,0

0,0

pittabroodje

100 gr

257

8,6

53,0

1,2

pittasaus (devos lemmens)

100 gr

586

0,9

6,3

61,7

pizza

100 gr

224

7,7

23,5

11,0

poestasaus

100 gr

100

2,0

23,0

0,0

pomodoro

100 gr

41

2,0

6,0

1,0

pompelmoes

1 stuk

72

1,0

17,0

0,0

pompoen

100 gr

36

1,0

8,0

0,0

poon (gekookt)

100 gr

113

17,0

0,0

5,0

popcorn

100 gr

376

13,0

72,0

4,0

port salut

100 gr

314

21,0

0,0

25,5

postelein (gekookt)

100 gr

16

2,0

2,0

0,0

postelijn

100 gr

26

1,5

4,3

0,3

prei

100 gr

28

2,0

5,0

0,0

prei- en hamsalade

100 gr

271

2,3

8,5

25,3

prince chocolade (lu)

1 stuk

108

1,4

15,7

4,4

prinsessenbonen

100 gr

32

3,0

5,0

0,0

pro 80%

100 gr

359

80,0

7,5

1,0

proteine blast

1 stuk

136

10,2

17,7

2,7

pruim

1 stuk

24

0,0

6,0

0,0

pruimen op siroop

100 gr

68

0,0

17,0

0,0

pruimen (geweekt)

100 gr

122

1,3

29,3

0,0

quorn

100 gr

86

12,5

1,8

3,2

raap

100 gr

16

0,1

4,0

0,0

rabarber

1 stuk

8

0,0

2,0

0,0

rabarbermoes

100 gr

72

1,0

17,0

0,0

raclette fonduekaas

100 gr

356

25,6

0,0

28,2

radijsjes

100 gr

20

1,0

4,0

0,0

rambol

100 gr

282

13,0

8,0

22,0

rauwe ham

100 gr

305

20,0

0,0

25,0

rauwkost (bladgroente)

100 gr

13

1,2

2,1

0,0

ravioli

100 gr

113

5,0

12,0

5,0

ree

100 gr

118

21,4

0,0

3,6

reuzel

100 gr

900

0,0

0,0

100,0

riblap

100 gr

265

34,0

0,0

14,4

rice crispies

100 gr

377

6,0

86,0

1,0

ricotta

100 gr

196

9,5

3,5

16,0

rijst (basmati)

100 gr

347

7,0

78,5

0,5

rijst (zilvervlies)

100 gr

369

8,9

78,0

2,4

rijstevlaai

100 gr

255

7,5

31,7

10,9

rijstpap (danone)

100 gr

137

3,2

23,2

3,5

rijsttaart

100 gr

249

5,3

38,0

8,4

rijstwafel

1 stuk

26

0,5

6,0

0,0

rivella light

100 ml

4

0,0

1,0

0,0

rode bessen

100 gr

24

1,0

5,0

0,0

rode biet

100 gr

37

1,5

7,6

0,1

rode kool

100 gr

28

2,0

5,0

0,0

rodekool met appeltjes

100 gr

50

1,1

9,1

1,0

roerbakmie (Soubry)

100 gr

367

14,0

71,0

3,0

roggebrood (donker)

100 gr

189

5,0

40,0

1,0

roggebrood (licht)

100 gr

197

7,0

40,0

1,0

rolmops

1 stuk

125

10,0

1,0

9,0

rondo

100 gr

435

5,5

61,1

18,8

rookvlees

100 gr

152

22,9

0,6

6,5

rookworst

100 gr

338

13,0

4,0

30,0

rookworst (light)

100 gr

248

16,0

1,0

20,0

roomijs

100 gr

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 gr

422

20,0

0,0

38,0

roomsoes

100 gr

248

4,2

33,0

11,0

roquefort

100 gr

359

19,0

1,0

31,0

rosbief

100 gr

115

22,0

0,0

3,0

rosti

100 gr

144

1,9

22,8

5,1

roti (alleen koek)

100 gr

244

8,2

43,3

4,3

roti (kip)

100 gr

168

12,1

20,9

4,0

rozebottelsiroop

100 gr

228

0,0

57,0

0,0

rozijnen

100 gr

276

2,0

64,8

1,0

rozijnenbrood

100 gr

255

7,0

50,0

3,0

rubens

100 gr

327

24,1

0,0

25,6

rundbouillion

100 ml

1

0,0

0,3

0,0

rundergehakt

100 gr

197

20,0

0,0

13,0

runderlappen (vet)

100 gr

278

31,0

0,7

16,9

runderpoelet

100 gr

195

30,8

0,5

7,8

runderrollade

100 gr

167

28,3

0,8

5,7

rundertong

100 gr

210

16,0

0,5

16,0

saint paulin

100 gr

329

25,0

1,0

25,0

salami

100 gr

414

18,0

0,0

38,0

salami (beleg)

100 gr

522

18,0

0,0

50,0

salami (zwan)

100 gr

487

17,6

0,0

46,3

sambal oelek

100 gr

20

3,0

2,0

0,0

sandwich

1 stuk

159

5,0

28,0

3,0

sandwichspread

100 gr

228

2,0

14,5

18,0

santane cottage cheese

100 gr

105

11,0

4,0

5,0

santane smeerkaas ham

100 gr

190

14,5

8,3

11,0

santane smeerkaas natuur

100 gr

190

14,5

8,3

11,0

santane tilsit

100 gr

281

32,0

0,1

17,0

santen, kokosmelk

100 gr

346

4,0

6,0

34,0

sardines (blik)

100 gr

226

24,0

1,0

14,0

sate kip-met saus

100 gr

187

16,0

6,0

11,0

sate varkens-met saus

100 gr

226

15,1

6,8

15,4

satesaus

100 gr

310

8,5

18,5

22,5

saucijs

100 gr

308

22,2

0,9

24,0

saucijzebroodje

100 gr

446

11,0

33,0

30,0

saucisson

100 gr

375

15,0

0,7

34,7

saus napoletana

100 gr

208

0,0

52,0

0,0

sausijsjes (varken)

100 gr

252

18,0

0,0

20,0

scampi

100 gr

90

18,0

0,0

2,0

schapekaas

100 gr

341

13,9

8,9

27,8

schapekaas (mager)

100 gr

318

18,4

7,1

24,1

schapentong

100 gr

187

13,5

0,0

14,8

schapevlees

100 gr

293

17,0

0,0

25,0

schar (gebakken)

100 gr

118

21,5

0,6

3,3

schaschliksaus

100 gr

99

0,7

24,0

0,1

schelvis

100 gr

76

18,0

0,0

0,5

schelvislever

100 gr

408

7,0

0,0

42,3

schnitzel (met kaas)

100 gr

324

18,0

18,0

20,0

schol

100 gr

68

17,0

0,0

0,1

schorseneren

100 gr

68

1,0

16,0

0,0

schouderham

100 gr

194

16,0

1,0

14,0

schuimpje

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

seitan

100 gr

90

19,6

3,0

0,0

selderijsalade

100 gr

334

1,0

6,0

34,0

selderstengel

100 gr

21

1,2

3,6

0,2

sesamzaad

100 gr

614

26,0

6,0

54,0

shoarma met broodje

100 gr

236

10,8

14,7

14,9

shoarmarol

100 gr

176

7,0

18,6

8,2

shoarmavlees

100 gr

293

17,0

0,0

25,0

sinaasappel

1 stuk

48

1,0

11,0

0,0

sjalot

100 gr

75

1,3

17,0

0,2

sla

100 gr

10

0,5

2,0

0,0

slagroom (geklopt)

100 gr

349

2,0

12,7

32,3

slagroom (ongeklopt)

100 gr

344

2,2

3,0

35,9

slagroomsoesje

100 gr

309

4,4

13,5

26,4

slagroomtaart

100 gr

332

5,5

30,0

20,0

slakken

100 gr

81

16,0

2,0

1,0

slasaus 25%

100 gr

279

0,7

11,0

25,8

slasaus 50%

100 gr

478

1,0

6,0

50,0

slasaus, 05% olie of light

100 gr

93

0,1

12,0

5,0

slavink

100 gr

298

21,1

0,0

23,8

smarties

100 gr

483

4,6

70,5

20,3

smeerkaas 20+

100 gr

185

18,0

8,0

9,0

smeerkaas 30+

100 gr

219

20,0

1,0

15,0

smeerkaas 40+

100 gr

251

19,0

1,0

19,0

smeerkaas (volvet)

100 gr

269

19,0

1,0

21,0

snickers

1 stuk

301

6,0

31,0

17,0

snijbiet (gekookt)

100 gr

24

3,0

3,0

0,0

snijbonen

100 gr

16

2,0

2,0

0,0

snoek

100 gr

82

18,2

0,0

1,0

soep

100 gr

29

1,0

4,0

1,0

soepgroenten

100 gr

32

2,0

6,0

0,0

soepstengel

100 gr

360

14,0

67,0

4,0

sojabonen

100 gr

171

15,2

10,4

7,6

sojabrokjes

100 gr

114

17,2

10,6

0,3

sojadessert choco (alpro)

100 gr

81

3,0

13,1

1,8

sojadessert vanille (alpro)

100 gr

81

3,0

13,1

1,8

sojamelk

100 gr

42

3,6

1,0

2,6

sojasaus

100 gr

120

12,0

18,0

0,0

sojascheuten

100 gr

31

2,0

4,6

0,5

spaghetti

100 gr

346

12,0

71,0

1,5

spaghetti (volkoren)

100 gr

332

13,5

64,0

2,5

sparerib

100 gr

308

22,2

0,9

24,0

speculaas

100 gr

493

5,2

73,0

20,0

spek (gezouten)

100 gr

522

10,6

0,0

53,3

spekkie

100 gr

352

6,0

82,0

0,0

sperziebonen (gekookt)

100 gr

24

2,3

3,8

0,0

spinazie

100 gr

24

3,0

3,0

0,0

spinazie a la creme

100 gr

68

3,0

5,0

4,0

spirelli

100 gr

349

12,0

72,0

1,4

spitskool (rauw)

100 gr

37

3,0

4,0

1,0

sprits

100 gr

539

5,5

58,7

31,4

sprot (gebakken)

100 gr

334

21,6

3,0

26,2

spruiten

100 gr

53

4,0

7,0

1,0

stilton

100 gr

464

26,0

0,0

40,0

stokbrood

100 gr

259

8,1

52,0

2,1

strooiaroma

100 gr

1

0,2

0,2

0,0

stroop

100 gr

288

0,0

72,0

0,0

stroopwafel

1 stuk

136

1,0

15,0

8,0

struisvogelsteak

100 gr

108

21,0

0,0

2,7

studentenhaver

100 gr

468

8,8

35,3

32,4

sucadelappen

100 gr

248

33,0

0,0

13,0

suiker

100 gr

400

0,0

100,0

0,0

suikerbrood

100 gr

294

6,1

64,0

1,5

suikerklontje

100 gr

400

0,0

100,0

0,0

suikermeloen

100 gr

28

0,9

6,3

0,0

sultana

100 gr

378

6,6

72,8

6,8

supreme cheese (quick)

1 stuk

687

37,7

46,1

39,2

taai-taai

100 gr

263

3,4

60,4

0,9

taartbodem (groot 22 cm)

100 gr

351

8,0

73,0

3,0

taco shells (Old el paso)

100 gr

478

7,8

60,8

22,8

tagliatelle

100 gr

373

14,1

70,8

3,7

tahin

100 gr

553

21,9

0,1

51,7

tahoe

100 gr

112

11,6

1,0

6,9

taksi

100 gr

51

0,9

11,8

0,1

tamari

100 gr

102

15,0

10,0

0,3

tartaar

100 gr

189

25,6

1,2

9,1

tarwebrood

100 gr

250

9,5

45,1

3,5

tarwekiemen

100 gr

287

27,0

20,0

11,0

taug‚

100 gr

41

5,0

3,0

1,0

tempe

100 gr

141

10,8

8,0

7,3

theeworst

100 gr

539

10,0

1,0

55,0

tjaptjoi

100 gr

113

8,6

3,3

7,3

toffee

100 gr

445

2,0

71,0

17,0

tofu

100 gr

67

8,0

2,0

3,0

tomate-groentesap

100 gr

20

1,0

4,0

0,0

tomaten

100 gr

16

1,0

3,0

0,0

tomaten-(curry) ketchup

100 gr

92

0,9

22,2

0,0

tomatenpuree (elvea)

100 gr

96

3,9

20,4

0,4

tomatesap

100 gr

18

1,0

3,5

0,0

tompouce

100 gr

286

3,8

36,5

13,9

tong (varken)

100 gr

227

15,1

0,5

18,3

tong (gebakken)

100 gr

194

22,0

2,0

10,9

tong (gekookt)

100 gr

105

23,0

1,0

1,0

tongfilets

100 gr

72

18,0

0,0

0,0

tonijn in olie

100 gr

228

21,0

0,0

16,0

tonijn, eigen nat

100 gr

113

27,0

0,0

0,5

toostje

100 gr

359

14,0

67,0

4,0

topping (opgeklopt)

100 gr

216

4,0

23,0

12,0

tosti

1 stuk

232

9,0

22,0

12,0

tuinbonen (gekookt)

100 gr

36

5,0

4,0

0,0

tuinkers

100 gr

40

4,2

4,1

0,7

tussendoorbiscuit (chocola)

100 gr

451

11,5

62,0

17,5

tussendoorbiscuit (fruit)

100 gr

394

8,5

71,0

8,5

tussendoorbiscuit (krenten)

100 gr

373

9,0

73,0

5,0

tuttifrutti (geweekt)

100 gr

98

1,0

23,5

0,0

tv-worstjes (zwan)

100 gr

178

9,0

4,0

14,0

tweedrank

100 gr

40

0,2

9,9

0,0

twix

1 stuk

277

3,0

37,0

13,0

ui

100 gr

44

1,0

10,0

0,0

uiensoep (franse)

100 gr

62

3,0

8,0

2,0

uitjes (devos lemmens)

100 gr

11

0,8

2,0

0,0

uitsmijter ham (2 eieren)

100 gr

249

12,8

16,3

14,7

uitsmijter kaas (2 eieren)

100 gr

284

13,6

16,2

18,3

umer

100 gr

65

6,5

3,0

3,0

vanilleijs

100 gr

187

3,2

25,5

8,0

vanillepudding

100 gr

105

4,5

19,0

1,3

vanillevla (mager)

100 gr

67

3,5

13,0

0,1

vanillevla (vol)

100 gr

75

2,9

10,1

2,6

varkensfilet

100 gr

178

31,3

0,0

5,8

varkenshaas

100 gr

147

27,6

0,4

3,9

varkenskotelet

100 gr

336

15,4

0,0

30,5

varkenslap (mager)

100 gr

172

30,2

0,2

5,6

varkenslap (vet)

100 gr

305

22,0

0,7

23,9

varkensoester

100 gr

147

27,6

0,4

3,9

varkensreuzel

100 gr

898

0,1

0,0

99,7

varkensschnitsel

100 gr

156

21,0

0,0

8,0

varkensschouderlap

100 gr

272

27,6

0,0

18,0

varkensvlees (mager)

100 gr

161

20,0

0,0

9,0

vegetarische groenteschijf

100 gr

133

3,5

12,8

7,5

vegetarische hamburger

100 gr

159

17,5

9,8

5,5

vegetarische kebab

100 gr

150

18,5

7,7

5,0

vegetarische schnitzel

100 gr

272

15,5

14,4

17,0

veldsla

100 gr

13

1,8

0,7

0,4

venkel

100 gr

36

2,0

7,0

0,0

verse lichte room (balade)

100 gr

207

5,0

5,0

20,0

vetarme geraspte kaas

100 gr

280

29,5

0,1

18,0

viennetta

100 ml

155

2,0

12,0

11,0

vietnamese loempia

100 gr

204

7,4

21,9

9,6

Vifit calcimel

100 ml

65

3,0

11,0

1,0

vijgen (gedroogd)

100 gr

228

4,0

53,0

0,0

vijgen (gedroogd)

100 gr

273

4,0

62,0

1,0

vijgen (vers)

100 gr

63

0,9

13,0

0,8

vinaigrettesaus

100 gr

532

0,2

0,0

59,0

visburger

100 gr

238

16,4

13,9

13,0

vissalade

100 gr

276

7,0

6,9

24,5

visschnitzel

100 gr

238

16,4

13,9

13,0

vissticks

100 gr

167

12,0

14,0

7,0

vitabis

100 gr

417

8,6

76,2

8,6

vitalinea sinaas -chocolade

1 reep

116

0,9

21,3

3,0

vitalinea pruimen

1 reep

108

1,1

20,7

2,4

vitalinea abrikozen

1 reep

102

1,4

18,0

2,6

vitalinea rode vruchten

1 reep

81

1,1

14,8

1,9

vleessaus uit pakje

100 gr

76

1,7

7,2

4,5

volkoren biscuit

100 gr

451

9,0

68,0

16,0

volkorenbrood

100 gr

211

8,4

40,5

1,8

vruchten op siroop

100 gr

76

0,4

18,7

0,0

vruchtenhagelslag

100 gr

393

0,1

98,2

0,0

vruchtenkoekje

100 gr

292

0,0

73,0

0,0

vruchtenlimonade

100 gr

39

0,0

9,8

0,0

vruchtensaus

100 gr

160

0,0

40,0

0,0

vruchtentaart

100 gr

264

3,7

36,3

11,6

vruchtenvlaai

100 gr

231

3,6

37,4

7,5

vruchtesap

100 gr

41

0,0

10,1

0,0

wafel (choco)

100 gr

472

5,0

59,0

24,0

wafel (suiker)

100 gr

467

5,0

60,0

23,0

wafels

1 stuk

177

3,0

21,0

9,0

walnoten

100 gr

659

15,0

8,0

63,0

watergruwel

100 gr

60

1,0

14,0

0,0

waterkers

100 gr

21

1,6

2,9

0,3

watermeloen

100 gr

36

1,0

8,0

0,0

weense worstjes (zwan)

100 gr

119

10,0

4,0

7,0

whey proteine

100 gr

382

81,5

11,7

1,0

wienerschnitzel

100 gr

188

20,1

6,3

9,2

wijting

100 gr

77

18,0

0,0

0,6

winegums

100 gr

204

1,0

50,0

0,0

wit waterbrood

100 gr

259

8,1

52,0

2,1

witloof

100 gr

12

1,0

2,0

0,0

witte bonen

100 gr

334

21,0

58,0

2,0

witte bonen in tomatensaus

100 gr

75

5,2

12,7

0,4

witte kool

100 gr

24

1,4

4,2

0,2

wittebrood (melk)

100 gr

270

9,7

51,3

2,9

wittekool (gekookt)

100 gr

11

0,9

1,8

0,0

wittekool (rauw)

100 gr

24

2,0

4,0

0,0

wokkels

100 gr

473

3,0

68,0

21,0

worstebroodje

100 gr

395

13,0

25,0

27,0

wortelen

100 gr

32

1,0

7,0

0,0

yoghurt bio nature

100 gr

68

3,8

5,5

3,4

yoghurt (danone)

100 gr

103

3,6

16,0

2,8

yoghurt (halfvol)

100 gr

50

4,3

4,7

1,5

yoghurt (light met fruit)

100 gr

43

4,0

6,0

0,4

yoghurt (mager met fruit)

100 gr

65

3,6

12,4

0,1

yoghurt (mager)

100 gr

42

4,0

5,0

0,7

yoghurt (mager)

100 gr

33

4,0

4,0

0,1

yoghurt (vol met fruit)

100 gr

93

4,0

14,2

2,3

yoghurt (vol)

100 gr

56

3,4

3,5

3,2

yoghurtdrank

100 gr

66

3,2

13,3

0,0

yogonaise

100 gr

276

0,8

12,0

25,0

zalm (gerookt)

100 gr

136

25,0

0,0

4,0

zalm in blik (rode)

100 gr

215

19,0

0,0

15,5

zalm in blik (roze)

100 gr

160

23,0

0,0

7,5

zalmfilet

100 gr

206

20,0

0,0

14,0

zemelen

100 gr

218

14,0

27,0

6,0

zemelkoek

1 stuk

52

1,4

9,1

1,1

zilveruien (zoetzuur)

100 gr

28

0,0

7,0

0,0

zonnebloempitten

100 gr

632

18,0

13,0

56,5

zout biscuitje

100 gr

502

7,0

51,0

30,0

zout koekje

100 gr

611

7,0

40,0

47,0

zout stokje

100 gr

370

12,0

67,0

6,0

zure room

100 gr

203

2,7

3,2

20,0

zuring

100 gr

25

2,6

2,6

0,5

zuurkool

100 gr

24

2,0

4,0

0,0

zuurkoolstamppot

100 gr

52

1,9

10,9

0,1

zuurtje

100 gr

380

0,0

95,0

0,0

zwarte bessen

100 gr

40

2,0

8,0

0,0

zwitserse strooikaas

100 gr

128

32,0

0,0

0,0