

# Inleiding

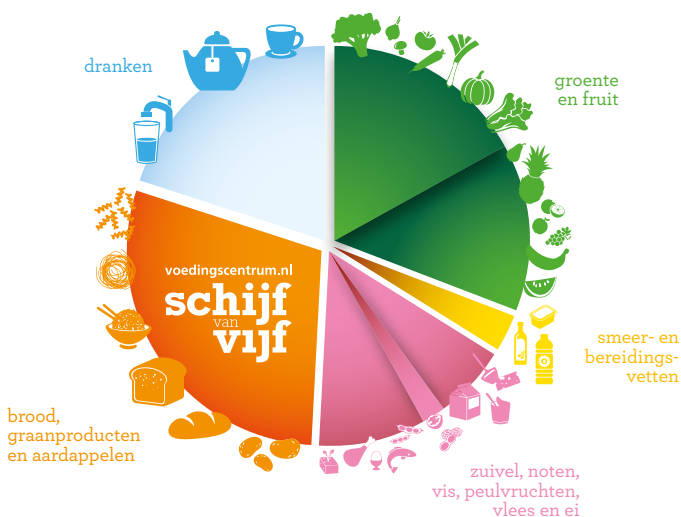
In de Eettabel staan meer dan 2.300 producten. Van elk product kun je de hoeveelheid calorieën, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, vezels, eiwit en zout opzoeken. Ook zie je van elk product of het in de Schijf van Vijf staat.

Dit boek is handig voor mensen die meer willen weten over voedingswaarden. Bijvoorbeeld als je gezonder wilt eten, bezig bent met afvallen, wilt minderen met zout of verzadigd vet of moet letten op je koolhydraten- of eiwitname.

## Wat is de Schijf van Vijf?

Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor een gezond en duurzaam eetpatroon. Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees, noten en peulvruchten. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan neem je producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Ze verkleinen bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Verder eet je niet te veel vlees en kies je weinig voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Zo zorg je goed voor jezelf én het milieu.

Meer over de Schijf van Vijf? Ga naar [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)



# Uitleg bij de Eettabel

## Voedingsmiddel

We geven de producten altijd weer zoals je ze eet. Dus staat er sperziebonen, dan geven we het gewicht en de voedingswaarden van gekookte sperziebonen. Staat er biefstuk, dan geven we het gewicht en de voedingswaarden van gebakken vlees.

## Categorie

We delen de producten in op schijf, dag en week:

### Schijf

Deze producten staan in de Schijf van Vijf. Dat betekent dat ze positief bijdragen aan je gezondheid en dat ze goede voedingsstoffen leveren. Producten met te veel zout, suiker, verzadigd vet en te weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf.

### Dag

Een dagkeuze is iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Denk aan een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Er is elke dag ruimte voor drie tot vijf dagkeuzes. Grote eters hebben daar wat meer ruimte voor dan kleine eters.



Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Geef een jong kind eventueel een dagkeuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje. Een kind van 4 tot 8 jaar kan je op een dag iets kleins te snoepen geven en iets voor op brood buiten de Schijf van Vijf. Vanaf 9 jaar gelden de algemene adviezen.

## Week

Een weekkeuze is een grotere keuze buiten de Schijf van Vijf. Voorbeelden zijn een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of een diepvriespizza. Er is elke week ruimte voor maximaal drie weekkeuzes. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.



## Van dag- naar weekkeuze

Of iets een dag- of weekkeuze is, hangt ook af van hoeveel je eet. Zo is een stukje chocolade een dagkeuze en een reep een weekkeuze. Bij de eenheid kun je de hoeveelheid zien die wij aanhouden. Neem je meer dan deze eenheid? Dan kan een dagkeuze, een weekkeuze worden. Dit is het geval als je een hoeveelheid neemt die meer dan 75 kilocalorieën (kcal), 1,7 gram verzadigd vet of 0,5 gram zout bevat.

## Eenheid en gewicht

Bij eenheid hebben we het over porties die je in het dagelijks leven vaak gebruikt. Bijvoorbeeld een opscheplepel bij aardappelpuree en voor één snee bij pindakaas. Bij gewicht staat vervolgens hoeveel gram die eenheid is. Bij vloeibare producten gaan we ervan uit dat 1 milliliter 1 gram weegt.

## Voedingswaarden

In de tabel vind je terug hoeveel energie, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, vezels, eiwit en zout in een product zitten. Is een cijfer niet bekend, dan staat er een streepje in de kolom. Staat er een 0, dan zit de stof er niet in of is het gehalte zo laag dat we het hebben afgerond naar 0. Bij zout staat er <0,1 als er wel zout inzit, maar dit minder is dan 0,1.



## Hoe komen we aan de voedingswaarden?

De Eettabel gaat uit van gemiddelde voedingswaarden, bijvoorbeeld de gemiddelde waarden van tien volkorenbroden. Daardoor kunnen de voedingswaarden die op het etiket van een product staan anders zijn dan de waarden uit de tabel.

## Hoe past een product in jouw dag?

Wat jij nodig hebt aan energie en voedingsstoffen is heel persoonlijk. Dit hangt af van je leeftijd, of je man of vrouw bent, hoeveel je beweegt en hoe groot je bent. En als je wilt afvallen heb je wat minder energie nodig.

## De juiste begeleiding

Een diëtist of gewichtsconsulent kunnen je helpen om gezonder te gaan eten. Je krijgt een persoonlijk advies dat goed bij jou past. Je kunt met gewichtsproblemen of vragen over een gezond eetpatroon ook naar een gewichtsconsulent. Een gewichtsconsulent kan in het algemeen mensen begeleiden met een BMI tussen de 18,5 en 30 zonder verdere gezondheidsklachten. Bij een BMI van 30 of meer kan de huisarts het beste vaststellen welke begeleiding het beste aansluit bij je situatie.

Zoek een gewichtsconsulent die is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Kijk voor meer informatie op [www.gewichtsconsulenten.nl](http://www.gewichtsconsulenten.nl)

Diëtisten zijn opgeleid om iedereen te helpen. Ook bij ernstig overgewicht of als je gezondheidsklachten hebt zoals een hoge bloeddruk, diabetes, of een te hoog cholesterolgehalte. Met een verwijzing van je huisarts kun je bij een diëtist terecht. Je kunt zelf ook direct een afspraak maken. Vind snel en eenvoudig een erkende diëtist bij jou in de buurt op [www.voedingscentrum.nl/zoekdietist](http://www.voedingscentrum.nl/zoekdietist) of neem contact op met:

- Diëtisten Coöperatie Nederland [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)
- Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

Twijfel je of je beter naar een gewichtsconsulent of diëtist kan gaan? Je huisarts kan je adviseren welke begeleiding het beste bij je past.

De tabel hieronder geeft richtlijnen voor de hoeveelheid voedingsstoffen die je terugvindt in de Eettabel. De aanbevolen hoeveelheden vet, verzadigd vet, koolhydraten en vezels zijn afhankelijk van de hoeveelheid energie die je binnenkrijgt. De grammen in de tabel baseren we op de aangegeven hoeveelheid energie.

Let op: voor verzadigd vet en zout geeft de richtlijn een maximum aan. Meer verzadigd vet is niet goed voor je bloedvaten. Te veel zout verhoogt het risico op een hoge bloeddruk.

## Wat zijn jouw dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen?

	Energie	Vet verzadigd totaal	vet	Kool- hydraten	Vezels	Eiwit	Zout
	kcal	gram	gram	gram*	gram	gram**	gram
<b>Meisjes</b>							
		Range	Maximaal	Minimaal	Minimaal	Minimaal	Maximaal
1-3	900	25-40	10	101	11	11-13	3
4-8	1.300	29-58	14	146	16	15-25	4,5
9-13	2.000	44-89	22	225	27	28-42	6
14-18	2.100	47-93	23	210	30	44-54	6
<b>Vrouwen</b>							
19-30	2.000	44-89	22	200	29	54	6
31-50	1.900	42-84	21	190	27	52	6
51-59	1.800	40-80	20	180	26	53	6
60-69	1.800	40-80	20	180	26	52	6
70+	1.700	38-76	19	170	24	52	6
<b>Jongens</b>							
1-3	1.000	28-44	11	113	12	12-14	3
4-8	1.500	33-67	17	169	19	15-25	4,5
9-13	2.150	48-96	24	242	29	28-42	6
14-18	2.700	60-120	30	270	39	46-63	6
<b>Mannen</b>							
19-30	2.700	60-120	30	270	39	63	6
31-50	2.600	58-116	29	260	37	61	6
51-59	2.400	53-107	27	240	34	63	6
60-69	2.400	53-107	27	240	34	60	6
70+	2.200	49-98	24	220	31	61	6

\* We hebben in Nederland geen apart advies voor suiker, alleen voor koolhydraten als geheel.

Wil je wel minder suiker eten, bekijk dan eens onze tips op [www.voedingscentrum.nl/mindersuiker](http://www.voedingscentrum.nl/mindersuiker)

\*\* Aanbevelingen voor eiwit: aangegeven ranges bij meisjes en jongens zijn de minimale aanbevelingen voor betreffende leeftijdsrange. Laagste waarde geldt voor de jongste leeftijd in de range, hoogste waarde voor de oudste leeftijd in de range. Voor volwassenen hanteert de Gezondheidsraad voor eiwit andere leeftijds categorieën: 18-29, 30-49 en 50-59.





Categorie

Eenheid

Gewicht

## Voedingsmiddel

gram

Aalbessen	schijf	schaaltje	100
Aardappelbolletje, gefrituurd	dag	bolletje	7
Aardappelen met schil, gekookt	schijf	middel	88
Aardappelen, gebakken	schijf	opscheplepel	70
Aardappelen, gebakken, met zout	week	opscheplepel	70
Aardappelen, gegratineerd	dag	opscheplepel	50
Aardappelen, gegratineerd, met zout	week	opscheplepel	70
Aardappelen, gekookt	schijf	middel	70
Aardappelen, gekookt, met zout	dag	middel	70
Aardappelen, gepoft	schijf	groot	100
Aardappelkroket, bereid	dag	stuks	30
Aardappelkroket, bereid zonder vet	dag	groot	30
Aardappelpuree van aardappelen en halfvolle melk	schijf	opscheplepel	90



## Aardappelsalade met groente en ei

Energie- waarde	Vet	waarvan verzadigd	Kool- hydraten	waarvan suikers	Voedings- vezel	Eiwit	Zout
kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
36	0	0	4,4	4,4	3,4	1,1	<0,1
17	1,1	0,1	1,5	0,1	0,2	0,2	0,1
65	0,3	0,1	13,6	0,9	1,6	1,2	<0,1
84	3,4	1,3	11,6	0,1	1,1	1,3	<0,1
84	3,3	1,3	11,5	0,1	1,0	1,3	0,3
49	1,9	1,1	5,1	0,8	0,4	2,5	0,1
67	2,6	1,5	w	1,2	0,6	3,4	0,8
60	0,4	0,1	12,5	0,4	1,1	1,3	<0,1
58	0,2	0,1	12,1	0,1	1,1	1,3	0,3
86	0,5	0,1	17,9	0,5	1,5	1,8	<0,1
71	3,6	0,4	8,5	0,3	0,5	1,0	0,3
51	1,8	0,2	7,4	0,5	0,6	0,8	0,3
67	0,5	0,3	12,7	1,3	1,1	2,1	<0,1



Categorie

Eenheid

Gewicht

## Voedingsmiddel

			gram
Aardappelpuree, bereid met melk en margarine	dag	opscheplepel	90
Aardappelpuree, instant, bereid met halfvolle melk	week	opscheplepel	90
Aardappelpuree, instant, bereid met water	dag	opscheplepel	90
Aardappelsalade	week	opscheplepel	50
Aardappelschijfjes, bereid	week	opscheplepel	50
Aardappelschijfjes, bereid zonder vet	dag	opscheplepel	50
Aardappelschijfjes, bereid, met zout	week	opscheplepel	50
Aardbeien	schijf	schaaltje	100
Aardbeien op siroop, blik / glas	week	schaaltje	125
Aardbeienpuree, blik / glas	dag	eetlepel	40
Abrikoos	schijf	stuks	24
Abrikozen op siroop, blik / glas	dag	stuks	40
Abrikozen, gedroogd	schijf	stuks	9
Abrikozen, gedroogd, geweekt	schijf	eetlepel	25
Achterham	dag	voor 1 snee	22
Achterham, gegrild	dag	voor 1 snee	22
Advocaatje	week	portglas	50
After dinner mint	dag	stuks	2
Agoemawiwiri, rauw	schijf	schaaltje	70
Ahornsiroop	dag	eetlepel	15
Aïoli	week	eetlepel	20
Alfalfa, rauw	schijf	bakje	100
All-Bran flakes	week	voor 1 schaalte	40
Amandelbroodje	week	stuks	60
Amandeldrink, gezoet	dag	glas	150
Amandeldrink, ongezoet	dag	glas	150
Amandelen, ongezoeten	schijf	handje	25
Amandelpasta, 100% amandelen	schijf	voor 1 snee	20
Amandelspijs, gemaakt met ei	dag	eetlepel	10
Amsoi, gekookt	schijf	opscheplepel	55
Amsoi, rauw	schijf	opscheplepel	55
Amsterdamse ui	dag	stuks	2
Ananas	schijf	schijf	100



Energie-            Vet    waarvan            Kool-            waarvan            Voedings-            Eiwit            Zout  
 waarde               verzadigd            hydraten            suikers            vezel

	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
75	1,6	0,7	12,5	1,3	1,1	2,0	<0,1	
86	1,2	0,7	14,9	3,8	1,0	3,7	0,2	
64	1,4	1,0	10,6	0,5	0,9	1,5	<0,1	
85	5,6	0,7	7,3	0,7	0,6	0,8	0,6	
115	5,5	1,1	14,0	0,1	1,6	1,6	<0,1	
67	1,9	0,2	10,6	0,3	1,3	1,3	0,1	
114	5,4	1,0	13,9	0,1	1,6	1,5	0,2	
29	0	0	5,1	5,1	1,1	0,7	<0,1	
89	0	0	21,1	21,1	1,1	0,6	<0,1	
34	0	0	8,0	8,0	0,4	0,2	<0,1	
11	0	0	1,9	1,9	0,4	0,2	0	
28	0	0	6,4	6,4	0,5	0,2	<0,1	
26	0	0	5,3	5,0	1,3	0,5	<0,1	
40	0	0	8,3	7,9	2,0	0,7	<0,1	
29	1,3	0,4	0,6	0,1	0	4,0	0,5	
26	0,9	0,3	0,4	0,4	0	4,2	0,5	
118	1,6	0,6	11,8	11,8	0	2,2	0,1	
8	0	0	2,0	2,0	0	0	<0,1	
42	0,7	0	4,9	2,1	1,0	3,5	0	
40	0	0	10,1	9,1	0	0	<0,1	
145	15,7	1,9	0,6	0,4	0	0,3	0,2	
25	0,1	0	3,2	1,8	1,2	2,2	<0,1	
142	0,8	0,2	26,4	8,0	6,0	4,4	0,4	
235	13,8	3,5	22,9	14,3	1,1	4,2	0,3	
35	1,7	0,2	4,4	4,4	0,3	0,6	0,2	
18	1,7	0,2	0,2	0,2	0,5	0,8	<0,1	
158	14,0	0,9	1,8	1,0	1,8	5,4	<0,1	
123	10,0	0,8	2,8	0,9	2,5	4,2	0	
45	2,4	0,2	4,5	4,3	0,3	1,0	<0,1	
12	0,1	0	1,0	0,3	1,1	1,1	<0,1	
18	0,2	0	1,8	0,4	1,8	1,4	<0,1	
1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	
54	0,1	0	12,0	11,6	1,6	0,5	0	

Categorie Eenheid Gewicht

## Voedingsmiddel

			gram
Ananas op sap, blik / glas	schijf	schijf	35
Ananas op siroop, blik / glas	week	schaaltje	125
Ananassap	week	glas	200
Andijvie a la crème	dag	opscheplepel	70
Andijvie, gekookt	schijf	opscheplepel	70
Andijvie, rauw	schijf	schaaltje	25
Anijsblokje	dag	klontje	4
Anijshagel	dag	voor 1 snee	15
Ansjovis in olie, blik	schijf	stuks	4
Antroewa, rauw	schijf	eetlepel	35
Aperitief, alcoholvrij	week	flesje	100
Apfelkorn	week	borrelglas	35
Apfelstrudel	week	portie	100
Appel met schil	schijf	stuks	135
Appel zonder schil	schijf	stuks	120
Appelbeignet	week	stuks	55
Appelbol	week	stuks	175
Appelcarré	week	stuks	110
Appelcider	week	flesje	230
Appelflap	week	stuks	100
Appelkoek	week	groot	50
Appelkruimelvlaai	week	punt	135
Appelmoes zonder suiker, blik / glas	schijf	schaaltje	205
Appelmoes, blik / glas	week	schaaltje	205
Appelsap	week	glas	200
Appelsap met vitamine C	week	longdrinkglas	250
Appelstroop	dag	voor 1 snee	20
Appeltaart	week	punt	115
Appeltjes, gedroogd	schijf	stuks	3
Appeltjes, gedroogd, geweekt	schijf	stuks	10
Arachideolie	schijf	eetlepel	10
Aroma, vloeibaar	dag	theelepels	2
Artisjok, blik / glas	week	portie	60

Energie-  
waarde      Vet      waarvan  
                 verzadigd      Kool-  
   hydraten      waarvan  
   suikers      Voedings-  
   vezel      Eiwit      Zout

	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
	21	0	0	4,9	4,6	0,3	0,1	<0,1
	86	0,1	0	20,1	18,5	1,3	0,4	<0,1
	94	0	0	22,4	21,6	0,6	1,0	<0,1
	31	2,1	1,1	0,6	0,1	0,9	2,0	0,4
	15	0,4	0,1	1,6	1,1	1,2	1,0	<0,1
	4	0,1	0	0,3	0,3	0,4	0,4	<0,1
	16	0	0	4,0	4,0	0	0	0
	59	0	0	14,7	14,7	0	0	0
	8	0,5	0,1	0	0	0	1,0	0,6
	11	0	0	2,1	0,7	0,4	0,4	<0,1
	63	0	0	15,7	15,5	0	0	<0,1
	63	0	0	3,5	3,5	0	0	0
	341	18,7	10,3	38,6	21,6	1,5	3,7	0,4
	76	0,3	0	16,2	14,0	2,7	0,4	<0,1
	66	0,1	0	14,4	13,4	1,9	0,2	<0,1
	145	11,3	1,3	9,2	4,1	0,6	1,4	0,1
	417	23,7	4,5	45,4	25,4	2,6	3,8	0,8
	375	20,6	11,3	42,5	23,8	1,7	4,1	0,5
	127	0	0	14,7	13,8	0	0,2	<0,1
	360	22,4	4,3	35,0	16,3	1,5	3,5	0,7
	199	6,7	3,9	32,8	20,2	0,8	1,7	0,3
	410	15,4	7,6	61,6	29,7	2,6	5,3	0,8
	98	0	0	21,9	20,3	2,9	0,4	<0,1
	156	0,2	0	36,1	35,1	3,9	0,4	<0,1
	92	0	0	22,4	21,0	0	0,2	<0,1
	113	0	0	27,8	26,8	0,3	0,5	<0,1
	56	0	0	13,2	11,6	0,9	0,4	0
	259	10,4	4,1	36,3	24,0	1,7	3,9	0,3
	9	0	0	2,0	1,5	0,3	0,1	<0,1
	9	0	0	1,9	1,5	0,3	0,1	<0,1
	90	10,0	1,7	0	0	0	0	0
	1	0	0	0,1	0,1	0	0,2	0,4
	16	0,2	0,1	0,9	0,4	2,9	1,3	0,6



Categorie Eenheid Gewicht

## Voedingsmiddel

			gram
Artisjokbodem, gekookt	schijf	stuks	40
Asperges, blik / glas	dag	stuks	13
Asperges, gekookt	schijf	stuks	35
Aspergesoep, gebonden	week	soepkom	250
Aspergesoep, helder	week	soepkom	250
Atjar tjampoer	dag	eetlepel	40
Aubergine, gegrild	schijf	opscheplepel	60
Aubergine, gekookt	schijf	opscheplepel	60
Augurk met plakje ham	week	stuks	35
Augurken, zoetzuur	dag	kleine	10
Avocado	schijf	halve	90
Ayran	week	beker	250
Azijn	schijf	eetlepel	10

Energie- waarde	Vet	waarvan verzadigd	Kool- hydraten	waarvan suikers	Voedings- vezel	Eiwit	Zout
kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
20	0	0	3,8	3,8	0,6	0,8	0
2	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
6	0	0	1,1	0,4	0,4	0,4	<0,1
90	6,0	2,3	6,8	1,5	1,5	1,8	1,9
25	0,8	0,3	2,5	1,5	1,5	1,0	1,9
17	0,1	0	3,0	2,8	1,0	0,4	0,4
13	0	0	1,8	1,8	1,5	0,6	<0,1
13	0	0	1,8	1,8	1,5	0,6	<0,1
28	1,0	0,3	1,4	1,0	0,2	3,3	0,6
3	0	0	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1
167	16,6	1,9	1,6	0,5	2,8	1,8	<0,1
83	4,0	2,8	5,0	4,0	0	5,8	0,9
2	0	0	0,1	0,1	0	0	<0,1





Categorie Eenheid Gewicht

## Voedingsmiddel

gram

			gram
Babi pangang, zonder rijst	week	opscheplepel	60
Baco	week	longdrinkglas	250
Bacon	week	voor 1 snee	14
Bacon	dag	plakje	7
Bagel	week	stuks	85
Bak- en braadvet, 97 % vet, vast, gezouten	week	eetlepel	15
Bak- en braadvet, vloeibaar, gezouten	week	eetlepel	10
Bak- en braadvet, vloeibaar, ongezouten	schijf	eetlepel	10
Bakbokking	schijf	stuks	110
Bakkeljauw	schijf	stukje	30
Bakkeljauw, geweekt en gekookt	schijf	stukje	30
Baklap, runder-	schijf	stukje	80
Baklava	week	stuks	75

# B

## Bonensoep met kruidentopping

Energie- waarde	Vet	waarvan verzadigd	Kool- hydraten	waarvan suikers	Voedings- vezel	Eiwit	Zout
kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
79	4,2	1,1	4,0	3,4	0,2	6,1	0,5
170	0	0	22,4	22,4	0	0	<0,1
26	1,7	0,7	0,1	0	0	2,6	0,5
13	0,9	0,3	0	0	0	1,3	0,3
223	3,1	0,6	39,0	2,8	3,2	8,2	0,9
131	14,5	7,2	0,1	0,1	0	0	0,1
88	9,7	1,0	0,1	0,1	0	0,1	0,1
88	9,8	1,1	0,1	0,1	0	0	0
329	24,4	5,5	3,3	0,2	0,1	23,8	1,3
107	0,9	0,2	0	0	0	24,6	5,3
41	0,3	0,1	0	0	0	9,8	0,3
112	2,6	0,6	0	0	0,2	22,0	0,1
346	18,4	6,5	36,9	29,7	0,8	7,8	0,3



## Voedingsmiddel

	Categorie	Eenheid	Gewicht
			gram
Balkenbrij	week	plak	50
Balsamico azijn	dag	eetlepel	10
Bamboespruiten	schijf	opscheplepel	50
Bami goreng, zonder ei	week	opscheplepel	60
Bamibal	week	stuks	70
Bamigroenten	schijf	opscheplepel	50
Bamischijf	week	stuks	70
Banaan	schijf	middel	130
Banaanbeignet	week	stuks	118
Bananenbrood	week	plakje	30
Bananensoes	week	stuks	100
Banketstaaf/-letter	week	stukje	25
Bapao, broodje met vlees	week	stuks	70
Bara, gefrituurde peulvruchten	dag	klein	25
Barbecuesaus	dag	lepel	20
Basilicum, gedroogd	schijf	theelepels	1
Basilicum, vers	schijf	eetlepel	3
Basterdsuiker	dag	eetlepel	10
Bataat, gekookt	schijf	stuks	130
Beenham	dag	voor 1 snee	22
Berenburg	week	borrelglas	50
Berenhap, berenklauw	week	stuks	140
Berliner leverworst	week	voor 1 snee	22
Berlinerbol	week	stuks	80
Beschuit	dag	stuks	10
Beschuit, meergranen	dag	stuks	10
Beschuit, natriumarm	dag	stuks	10
Beschuit, volkoren	dag	stuks	10
Beschuitbol	week	stuks	25
Bessenjenever	week	borrelglas	50
Bessensap	week	glas	200
Bessola	week	schaaltje	150
Bieflap, runder	schijf	stukje	80



Energie-            Vet    waarvan            Kool-            waarvan            Voedings-            Eiwit            Zout  
waarde               verzadigd            hydraten            suikers            vezel                      

	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
	83	4,2	1,6	8,1	2,4	0,7	2,9	0,9
	12	0	0	2,5	2,5	0	0,1	<0,1
	17	0	0	3,0	0	0,3	1,0	<0,1
	101	2,2	0,5	15,8	2,9	0,8	4,0	0,2
	193	9,8	1,9	21,0	1,4	0,5	4,9	1,4
	10	0,1	0	1,0	0,8	1,1	0,6	<0,1
	193	9,8	1,9	21,0	1,4	0,5	4,9	1,4
	120	0,4	0,1	26,0	20,2	2,5	1,4	0
	332	24,3	2,8	24,0	11,1	1,5	3,4	<0,1
	90	3,9	1,7	11,9	6,3	0,5	1,5	0,1
	244	18,4	10,3	15,9	9,6	0,6	3,5	0,3
	98	5,8	1,5	9,5	6,0	0,5	1,8	0,1
	172	4,1	0,8	26,7	5,1	1,3	6,2	0,6
	63	2,4	0,3	7,9	0,2	1,1	1,9	0,1
	19	0	0	4,4	3,5	0,2	0,2	0,3
	2	0	0	0,1	0	0,4	0,2	0
	1	0	0	0,2	0,2	0,1	0,1	<0,1
	40	0	0	9,9	9,9	0	0	<0,1
	122	0,4	0,1	26,7	15,1	3,0	1,4	<0,1
	28	1,1	0,4	0,5	0,3	0	4,0	0,4
	95	0	0	0	0	0	0	0
	302	23,5	6,9	7,1	2,0	1,5	14,7	0,4
	70	6,1	2,1	1,0	0,1	0	2,7	0,5
	231	8,0	2,5	35,0	15,3	1,1	4,3	0,5
	41	0,5	0,1	7,6	1,2	0,3	1,4	0,1
	39	0,5	0,1	6,9	1,2	0,9	1,4	0,1
	40	0,6	0,1	7,1	0,8	0,2	1,4	<0,1
	39	0,5	0,1	6,9	1,2	0,9	1,4	0,1
	102	1,2	0,2	19,0	3,1	0,7	3,5	0,1
	92	0	0	9,0	9,0	0	0	0
	84	0	0	20,0	20,0	1,2	0,4	0
	110	0,2	0	25,5	21,0	1,5	0,8	<0,1
	112	2,6	0,6	0	0	0,2	22,0	0,1



## Voedingsmiddel

	Categorie	Eenheid	Gewicht
			gram
Biefstuk	schijf	stukje	80
Bier light	week	biervglas	200
Bier met vruchtensmaak	week	biervglas	200
Bier, alcoholarm	week	biervglas	200
Bier, alcoholarm, minder dan 1,2 vol %	week	biervglas	200
Bier, alcoholvrij	week	biervglas	200
Bier, bok-	week	flesje	300
Bier, oud bruin	week	biervglas	200
Bier, pils	week	biervglas	200
Bier, wit	week	glas	200
Bier, zwaar, meer dan 7 vol% alcohol	week	biervglas	200
Bieslook, vers	schijf	eetlepel	3
Bieten, rode, gekookt	schijf	opscheplepel	50
Bieten, zoetzuur	dag	opscheplepel	50
Bietensap	week	glas	200
Biogarde yoghurt, halfvol	schijf	eetlepel	15
Biogarde yoghurt, halfvol	schijf	schaaltje	150
Biogarde yoghurt, vol	dag	eetlepel	15
Biogarde yoghurt, vol	week	schaaltje	150
Biscuit	dag	groot	10
Biscuit	dag	klein	5
Biscuit met chocoladevulling	week	stuks	25
Biscuit met fruitvulling	week	stuks	35
Biscuit met melkvulling	week	stuks	20
Biscuit met vulling	week	stuks	20
Biscuit, chocolade-	dag	stuks	15
Biscuit, Digestive	dag	stuks	15
Biscuit, hartig	dag	stuks	12
Biscuit, Maria	dag	stuks	6
Biscuit, volkoren-	dag	stuks	10
Biscuit, zoute	dag	stuks	4
Biscuitje, fruit-	dag	stuks	13
Biscuitje, tarwe- met chocolade	dag	stuks	15