

# Eettabel

praktische gids met voedingswaarden  
van meer dan 2.200 producten

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
65	0,3	0,1	13,6	0,9	1,6	1,2	<0,1
83	3,4	1,3	11,6	0,1	1,1	1,3	0,1
60	0,4	0,1	12,5	0,4	1,1	1,3	<0,1
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
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
36	2,5	0,2	3,0	0,6	0,2	0,3	0,2
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
29	0	0	5,1	5,1	1,1	0,7	<0,1

eerlijk over eten

Voedingscentrum

## Colofon

Copyright © 2024

Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

NUR 440

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

De tabel is gebaseerd op gegevens uit de NEVO-online versie 2023/8.0, RIVM, Bilthoven.

Het Voedingscentrum is dé autoriteit in Nederland als het gaat om voeding. We vertalen wetenschappelijke informatie naar praktische adviezen en hulpmiddelen. De Schijf van Vijf is hier een goed voorbeeld van. Zo helpen we bij het maken van gezonde, duurzame en veilige voedselkeuzes.



# Inhoud

Inleiding .....	5
Uitleg bij de Eettabel .....	6
Handige gratis hulpmiddelen om gezonder te eten .....	13
Eettabel .....	16

# Inleiding

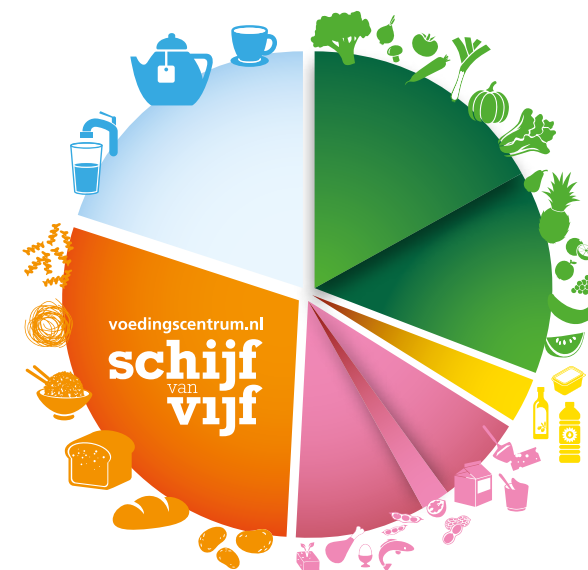
In de Eettabel staan meer dan 2200 producten. Van elk product kun je de hoeveelheid calorieën, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, vezels, eiwit en zout opzoeken. Ook zie je van elk product of het in de Schijf van Vijf staat.

Dit boek is 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. 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 en je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

Lees meer over de Schijf van Vijf op [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 kan je helpen om gezonder te gaan eten. Je krijgt een persoonlijk advies dat goed bij jou past. Een gewichtsconsulent kan in het algemeen mensen begeleiden met een middelomtrek die niet te hoog is (voor vrouwen minder dan 88 cm en voor mannen minder dan 102 cm) en met een BMI tussen de 18,5 en 35 zonder verdere gezondheidsklachten.

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/zoekdiëtist](http://www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist) 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. Is jouw energie-inname hoger of lager, dan zijn de aanbevelingen voor vet, verzadigd vet, koolhydraten en vezels anders dan in de tabel. 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	waarvan verzadigd	Koolhydraten	Vezels	Eiwit	Zout
	kcal	gram	gram	gram*	gram	gram**	gram
<b>Meisjes</b>							
1-3	1.000	28-44	17	113	12	11-13	3
4-8	1.300	29-58	14	146	16	15-25	4,5
9-13	1.900	42-84	21	214	25	28-42	6
14-17	2.300	51-102	26	230	33	44-48	6
<b>Vrouwen</b>							
18-29	2.000	44-89	22	200	29	54	6
30-49	1.900	42-84	21	190	27	52	6
50-59	1.900	42-84	21	190	27	53	6
60-69	1.700	38-76	19	170	25	52	6
70+	1.700	38-76	19	170	25	52	6
<b>Jongens</b>							
1-3	1.000	28-44	17	113	12	12-14	3
4-8	1.400	31-62	16	158	18	15-25	4,5
9-13	2.000	44-89	22	200	27	28-42	6
14-17	2.800	62-124	31	280	40	46-58	6
<b>Mannen</b>							
18-29	2.500	56-111	28	250	35	63	6
30-49	2.400	53-107	27	240	34	61	6
50-59	2.400	53-107	27	240	34	63	6
60-69	2.200	49-98	24	220	31	60	6
70+	2.100	47-93	23	210	30	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.

## Welke voedingsmiddelen heb jij elke dag nodig?





De voedingsstoffen in de tabel op de vorige pagina zitten in allerlei voedingsmiddelen.

Hieronder zie je hoeveel je elke dag nodig hebt aan eten en drinken om alle voedingsstoffen binnen te krijgen.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar		19-50 jaar				51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	man	vrouw	zwanger	borstvoeding	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5	6-8	4-5	4-7	6-7	5-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder														
 gram ongezoeten noten*	15	15	25	25	25	25	25	25	25	50	25	15	15	15
 porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3	2-3	2-3	3-4	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	-	20	20	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
 gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40	65	40	40-50	50	50-65	40	55	35
 dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we 100% notenpasta in plaats van noten vanwege het risico op verstikking. Let ook op bij oudere kinderen.

### Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 gram vis	50	50-60	100	100	100	100	100	100	200	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500	500	500	500	625	500	500	500	500
 eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Ben je zwanger? Neem dan 2 keer per week vis: 1 keer 100 gram vette vis, zoals zalm of forel, en 1 keer 100 gram magere vis, zoals schol, tilapia of pangasius.
- Geef je borstvoeding? De hoeveelheden gelden tot 6 maanden borstvoeding geven. Daarna drinkt je baby geleidelijk aan minder en heb je weer minder energie nodig.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.



# A

## Aardappelsalade met groente en ei

Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie-waarde	Vet	waarvan verzadigd	Kool-hydraten	waarvan suikers	Voedings-vezel	Eiwit	Zout
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Aalbessen	schijf	schaaltje	100	36	0	0	4,4	4,4	3,4	1,1	<0,1
Aardappelen met schil, gekookt	schijf	middel	88	65	0,3	0,1	13,6	0,9	1,6	1,2	<0,1
Aardappelen, gebakken	schijf	opscheplepel	70	83	3,4	1,3	11,6	0,1	1,1	1,3	0,1
Aardappelen, gekookt	schijf	middel	70	60	0,4	0,1	12,5	0,4	1,1	1,3	<0,1
Aardappelen, gepoft	schijf	groot	100	86	0,5	0,1	17,9	0,5	1,5	1,8	<0,1
Aardappelkroket, bereid	dag	stuks	30	71	3,6	0,4	8,5	0,3	0,5	1,0	0,3
Aardappelkroket, bereid zonder vet	dag	groot	30	51	1,8	0,2	7,4	0,5	0,6	0,8	0,3
Aardappelpuree van aardappelen en halfvolle melk	schijf	opscheplepel	90	67	0,5	0,3	12,7	1,3	1,1	2,1	<0,1
Aardappelpuree, bereid met melk en margarine	dag	opscheplepel	90	75	1,6	0,7	12,5	1,3	1,1	2,0	<0,1
Aardappelpuree, instant, bereid met halfvolle melk	week	opscheplepel	90	86	1,2	0,7	14,9	3,8	1,0	3,7	0,2
Aardappelpuree, instant, bereid met water	dag	opscheplepel	90	64	1,4	1,0	10,6	0,5	0,9	1,5	0,1
Aardappelsalade	dag	eetlepel	20	36	2,5	0,2	3,0	0,6	0,2	0,3	0,2
Aardappelschijfjes, bereid	week	opscheplepel	50	115	5,5	1,1	14,0	0,1	1,6	1,6	<0,1

Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie-	Vet	waarvan	Kool-	waarvan	Voedings-	Eiwit	Zout
				waarde		verzadigd	hydraten	suikers	vezel		
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Aardappelschijfjes, bereid zonder vet	dag	opscheplepel	50	67	1,9	0,2	10,6	0,3	1,3	1,3	0,1
Aardbeien	schijf	schaaltje	100	29	0	0	5,1	5,1	1,1	0,7	<0,1
Aardbeien op siroop, blik / glas	week	schaaltje	125	89	0	0	21,1	21,1	1,1	0,6	<0,1
Aardbeienpuree, blik / glas	dag	eetlepel	40	34	0	0	8,0	8,0	0,4	0,2	0
Abrikoos	schijf	stuks	24	11	0	0	1,9	1,9	0,4	0,2	0
Abrikozen op siroop, blik / glas	dag	stuks	40	28	0	0	6,4	6,4	0,5	0,2	<0,1
Abrikozen, gedroogd	schijf	stuks	9	26	0	0	5,3	5,0	1,3	0,5	<0,1
Abrikozen, gedroogd, geweekt	schijf	eetlepel	25	40	0	0	8,3	7,9	2,0	0,7	<0,1
Achterham	dag	voor 1 snee	22	29	1,3	0,4	0,6	0,1	0	4,0	0,5
Achterham, gegrild	dag	voor 1 snee	22	26	0,9	0,3	0,4	0,4	0	4,2	0,5
Advocaatje	week	portglas	50	118	1,6	0,6	11,8	11,8	0	2,2	0,1
After dinner mint	dag	stuks	2	8	0	0	2,0	2,0	0	0	0
Agoemawiwiri, rauw	schijf	schaaltje	70	42	0,7	0	4,9	2,1	1,0	3,5	0,7
Ahornsiroop	dag	eetlepel	15	40	0	0	10,1	9,1	0	0	0
Aioli	week	eetlepel	20	145	15,7	1,9	0,6	0,4	0	0,3	0,2
Alfalfa, rauw	schijf	bakje	100	25	0,1	0	3,2	1,8	1,2	2,2	<0,1
Amandelbroodje	week	stuks	60	235	13,8	3,5	22,9	14,3	1,1	4,2	0,3
Amandeldrank met toegevoegd suiker, calcium & vit	dag	glas	200	46	2,2	0,2	5,8	5,8	0,4	0,8	0,3
Amandeldrank zonder toeg. suiker, met calcium & vit	dag	glas	200	26	2,2	0,2	1,0	0,8	0,4	0,6	0,3
Amandelen, ongezoeten	schijf	handje	25	158	14,0	0,9	1,8	1,0	1,8	5,4	0
Amandelspijs, gemaakt met ei	dag	eetlepel	10	45	2,4	0,2	4,5	4,3	0,3	1,0	0
Amsoi, gekookt	schijf	opscheplepel	55	12	0,1	0	1,0	0,3	1,1	1,1	<0,1
Amsoi, rauw	schijf	opscheplepel	55	18	0,2	0	1,8	0,4	1,8	1,4	<0,1
Amsterdamse ui	dag	stuks	2	1	0	0	0,1	0,1	0	0	<0,1
Ananas	schijf	schijf	100	54	0,1	0	12,0	11,6	1,6	0,5	0
Ananas op sap, blik / glas	schijf	schijf	35	21	0	0	4,9	4,6	0,3	0,1	0
Ananas op siroop, blik / glas	week	schaaltje	125	86	0,1	0	20,1	18,5	1,3	0,4	<0,1
Ananassap	week	glas	200	94	0	0	22,4	21,6	0,6	1,0	0,1
Andijvie, gekookt	schijf	opscheplepel	70	15	0,4	0,1	1,6	1,1	1,2	1,0	<0,1
Andijvie, rauw	schijf	schaaltje	25	4	0,1	0	0,3	0,3	0,4	0,4	<0,1
Anijsblokje	dag	klontje	4	16	0	0	4,0	4,0	0	0	0
Anijshagel	dag	voor 1 snee	15	59	0	0	14,7	14,7	0	0	0
Ansjovis in olie, blik	week	stuks	4	8	0,5	0,1	0	0	0	1,0	0,6



Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie-	Vet	waarvan	Kool-	waarvan	Voedings-	Eiwit	Zout
				waarde		verzadigd	hydraten	suikers	vezel		
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Antroewa, rauw	schijf	eetlepel	35	11	0	0	2,1	0,7	0,4	0,4	0
Aperitief, alcoholvrij	week	flesje	100	63	0	0	15,7	15,5	0	0	0
Apfelkorn	week	borrelglas	35	63	0	0	3,5	3,5	0	0	0
Apfelstrudel	week	portie	100	278	11,7	4,7	38,6	21,6	1,5	3,7	0,4
Appel met schil	schijf	stuks	135	76	0,3	0	16,2	14,0	2,7	0,4	0
Appel zonder schil	schijf	stuks	120	66	0,1	0	14,4	13,4	1,9	0,2	0
Appelbeignet	week	stuks	55	145	11,3	1,3	9,2	4,1	0,6	1,4	0,1
Appelcarré	week	stuks	110	306	12,9	5,2	42,5	23,8	1,7	4,1	0,5
Appelcider	week	flesje	230	127	0	0	14,7	13,8	0	0,2	<0,1
Appelflap	week	stuks	100	360	22,4	4,3	35,0	16,3	1,5	3,5	0,7
Appelkoek	week	groot	50	199	6,7	3,9	32,8	20,2	0,8	1,7	0,3
Appelkruimelvlaai	week	punt	135	410	15,4	7,6	61,6	29,7	2,6	5,3	0,8
Appelmoes zonder suiker, blik / glas	schijf	schaaltje	205	98	0	0	21,9	20,3	2,9	0,4	0
Appelmoes, blik / glas	week	schaaltje	205	156	0,2	0	36,1	35,1	3,9	0,4	0,1
Appelsap	week	glas	200	92	0	0	22,4	21,0	0	0,2	<0,1
Appelsap met vitamine C	week	longdrinkglas	250	113	0	0	27,8	26,8	0,3	0,5	<0,1
Appelstroop	dag	voor 1 snee	20	56	0	0	13,2	11,6	0,9	0,4	<0,1
Appeltaart	week	punt	115	259	10,4	4,1	36,3	24,0	1,7	3,9	0,3
Appeltjes, gedroogd	schijf	stuks	3	9	0	0	2,0	1,5	0,3	0,1	0
Appeltjes, gedroogd, geweekt	schijf	stuks	10	9	0	0	1,9	1,5	0,3	0,1	0
Arachideolie	schijf	eetlepel	10	90	10,0	1,7	0	0	0	0	0
Aroma, vloeibaar	dag	theelepels	2	1	0	0	0,1	0,1	0	0,2	0,4
Artisjok, blik / glas	week	portie	60	16	0,2	0,1	0,9	0,4	2,9	1,3	0,6
Artisjokbodemp, gekookt	schijf	stuks	40	20	0	0	3,8	3,8	0,6	0,8	<0,1
Asperges, blik / glas	dag	stuks	13	2	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
Asperges, groen	schijf	stuks	35	9	0,1	0	0,6	0,5	0,8	0,9	0
Asperges, wit	schijf	stuks	35	7	0,1	0	1,1	0,4	0,4	0,4	0
Aspergesoep, gebonden	week	soepkom	250	90	6,0	2,3	6,8	1,5	1,5	1,8	1,9
Aspergesoep, helder	week	soepkom	250	25	0,8	0,3	2,5	1,5	1,5	1,0	1,9
Atjar tjampoer	dag	eetlepel	40	17	0,1	0	3,0	2,8	1,0	0,4	0,4
Aubergine, gegrild	schijf	opscheplepel	60	13	0	0	1,8	1,8	1,5	0,6	<0,1
Aubergine, gekookt	schijf	opscheplepel	60	13	0	0	1,8	1,8	1,5	0,6	<0,1
Augurken, zoetzuur	dag	kleine	10	3	0	0	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1



# B

## Bonensoep met kruidentopping

Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie- waarde	Vet	waarvan verzadigd	Kool- hydraten	waarvan suikers	Voedings- vezel	Eiwit	Zout
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Babi pangang, zonder rijst	week	opscheplepel	60	79	4,2	1,1	4,0	3,4	0,2	6,1	0,5
Bacon	week	voor 1 snee	14	26	1,7	0,7	0,1	0	0	2,6	0,5
Bacon	dag	plakje	7	13	0,9	0,3	0	0	0	1,3	0,3
Bagel	week	stuks	85	223	3,1	0,6	39,0	2,8	3,2	8,2	0,9
Bak- en braadvet, 97 % vet, vast, gezouten	week	eetlepel	15	131	14,5	7,2	0,1	0,1	0	0	0,1
Bak- en braadvet, vloeibaar, gezouten	week	eetlepel	10	88	9,7	1,0	0,1	0,1	0	0,1	0,1
Bak- en braadvet, vloeibaar, ongezouten	schijf	eetlepel	10	88	9,8	1,1	0,1	0,1	0	0	<0,1
Bakbokking	schijf	stuks	110	329	24,4	5,5	3,3	0,2	0,1	23,8	1,3
Bakkeljauw	week	stukje	30	107	0,9	0,2	0	0	0	24,6	5,3
Bakkeljauw, geweekt en gekookt	schijf	stukje	30	41	0,3	0,1	0	0	0	9,8	0,3
Baklap, runder-	schijf	stukje	80	112	2,6	0,6	0	0	0,2	22,0	0,1
Baklava	week	stukje	30	138	7,4	2,6	14,8	11,9	0,3	3,1	0,1
Balkenbrij	week	plak	50	83	4,2	1,6	8,1	2,4	0,7	2,9	0,9

Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie-	Vet	waarvan	Kool-	waarvan	Voedings-	Eiwit	Zout
				waarde		verzadigd	hydraten	suikers	vezel		
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Balsamico azijn	dag	eetlepel	10	12	0	0	2,5	2,5	0	0,1	0
Bamboespruiten	schijf	opscheplepel	50	17	0	0	3,0	0	0,3	1,0	<0,1
Bami goreng, zonder ei	week	opscheplepel	60	101	2,2	0,5	15,8	2,9	0,8	4,0	0,2
Bamibal	week	stuks	70	193	9,8	1,9	21,0	1,4	0,5	4,9	1,4
Bamigroenten	schijf	opscheplepel	50	10	0,1	0	1,0	0,8	1,1	0,6	<0,1
Bamischijf	week	stuks	70	193	9,8	1,9	21,0	1,4	0,5	4,9	1,4
Banaan	schijf	middel	130	120	0,4	0,1	26,0	20,2	2,5	1,4	0
Banaanbeignet	week	stuks	118	332	24,3	2,8	24,0	11,1	1,5	3,4	<0,1
Bananenbrood	week	plakje	30	90	4,0	1,7	11,8	6,2	0,5	1,4	0,2
Bananensoes	week	stuks	100	244	18,4	10,2	15,9	9,6	0,6	3,5	0,3
Banketstaaf/-letter	week	stukje	25	98	5,8	1,5	9,5	6,0	0,5	1,8	0,1
Bapao, broodje met vlees	week	stuks	120	301	7,9	1,8	45,7	8,8	2,3	10,7	1,1
Bara, gefrituurde peulvruchten	dag	klein	25	72	2,4	0,3	10,2	0,3	0,9	1,9	0,2
Barbecuesaus	dag	lepel	20	19	0	0	4,4	3,5	0,2	0,2	0,3
Basilicum, gedroogd	schijf	theelepels	1	2	0	0	0,1	0	0,4	0,2	0
Basilicum, vers	schijf	eetlepel	3	1	0	0	0,2	0,2	0,1	0,1	0
Basterdsuiker	dag	eetlepel	10	40	0	0	9,9	9,9	0	0	<0,1
Bataat, gekookt	schijf	stuks	130	82	0,3	0,1	16,0	11,7	3,5	2,2	0,1
Beenham	dag	voor 1 snee	22	28	1,1	0,4	0,5	0,3	0	4,0	0,4
Berenburg	week	borrelglas	50	95	0	0	0	0	0	0	0
Berenhap, berenklauw	week	stuks	140	300	23,4	6,7	7,0	2,0	1,5	14,6	2,3
Berliner leverworst	week	voor 1 snee	22	70	6,1	2,1	1,0	0,1	0	2,7	0,5
Berlinerbol	week	stuks	80	231	8,0	2,4	35,0	15,3	1,1	4,3	0,5
Beschuit	dag	stuks	10	41	0,5	0,1	7,6	1,2	0,3	1,4	0,1
Beschuit, meergranen	dag	stuks	10	39	0,5	0,1	6,9	1,2	0,9	1,4	0,1
Beschuit, natriumarm	dag	stuks	10	40	0,6	0,1	7,1	0,8	0,2	1,4	<0,1
Beschuit, volkoren	dag	stuks	10	39	0,5	0,1	6,9	1,2	0,9	1,4	0,1
Beschuitbol	week	stuks	25	102	1,2	0,2	19,0	3,1	0,7	3,5	0,1
Bessenjenever	week	borrelglas	50	92	0	0	9,0	9,0	0	0	0
Bessensap	week	glas	200	84	0	0	20,0	20,0	1,2	0,4	0
Bessola	week	schaaltje	150	110	0,2	0	25,5	21,0	1,5	0,8	<0,1
Bieflap, runder	schijf	stukje	80	112	2,6	0,6	0	0	0,2	22,0	0,1
Biefstuk	schijf	stukje	80	117	2,6	0,7	0	0	0	23,4	0,1

Voedingsmiddel	Categorie	Eenheid	Gewicht	Energie-	Vet	waarvan	Kool-	waarvan	Voedings-	Eiwit	Zout
				waarde		verzadigd	hydraten	suikers	vezel		
			gram	kcal	gram	gram	gram	gram	gram	gram	gram
Bier light	week	bierglas	200	44	0	0	9,0	1,8	0,6	0,6	0
Bier met vruchtensmaak	week	bierglas	200	104	0	0	12,0	4,8	1,0	0,6	<0,1
Bier, alcoholarm	week	bierglas	200	44	0	0	9,0	1,8	0,6	0,6	0
Bier, alcoholarm, minder dan 1,2 vol%	week	bierglas	200	44	0	0	9,0	1,8	0,6	0,6	0
Bier, alcoholvrij	week	bierglas	200	52	0	0	12,2	6,4	0,2	0,6	0
Bier, bok-	week	flesje	300	183	0	0	15,6	3,6	0,9	1,8	<0,1
Bier, oud bruin	week	bierglas	200	76	0	0	11,0	7,2	0,4	1,0	<0,1
Bier, pils	week	bierglas	200	88	0	0	6,0	0	0,6	0,8	<0,1
Bier, wit	week	glas	200	94	0	0	7,4	0	0,6	1,0	<0,1
Bier, zwaar, meer dan 7 vol% alcohol	week	bierglas	200	128	0	0	8,6	0,2	0,6	1,0	<0,1
Bieslook, vers	schijf	eetlepel	3	2	0	0	0,2	0	0,1	0,1	0
Bieten, rode, gekookt	schijf	opscheplepel	50	15	0,1	0	2,3	2,3	1,5	0,6	0,1
Bieten, zoetzuur	dag	opscheplepel	50	19	0,1	0	3,8	3,3	0,9	0,3	0,2
Bietensap	week	glas	200	68	0	0	15,4	14,8	0	1,8	0,1
Biogarde yoghurt, halfvol	schijf	schaaltje	150	75	2,3	1,4	6,5	6,5	0	6,3	0,2
Biogarde yoghurt, halfvol	schijf	eetlepel	15	8	0,2	0,1	0,6	0,6	0	0,6	<0,1
Biogarde yoghurt, vol	week	schaaltje	150	84	4,1	2,7	5,1	4,1	0	5,7	0,1
Biogarde yoghurt, vol	dag	eetlepel	15	8	0,4	0,3	0,5	0,4	0	0,6	<0,1
Biscuit	dag	groot	10	44	1,1	0,5	7,6	1,9	0,3	0,8	0,1
Biscuit	dag	klein	5	22	0,6	0,3	3,8	0,9	0,1	0,4	0,1
Biscuit met chocoladevulling	week	stuks	25	125	5,7	2,9	16,9	10,6	0,5	1,4	0,1
Biscuit met fruitvulling	week	stuks	35	139	4,2	0,3	22,8	11,1	1,6	1,8	0,1
Biscuit met melkvulling	week	stuks	20	89	3,4	0,2	12,4	4,0	0,6	1,8	0,2
Biscuit met vulling	week	stuks	20	95	3,4	1,1	14,6	6,9	0,4	1,1	0,1
Biscuit, chocolade-	dag	stuks	15	72	3,0	1,7	9,9	4,4	0,5	1,1	0,1
Biscuit, Digestive	dag	stuks	15	74	3,3	1,5	9,8	2,6	0,5	1,0	0,2
Biscuit, hartig	dag	stuks	12	50	1,2	0,1	8,5	1,2	0,3	1,0	0,3
Biscuit, Maria	dag	stuks	6	26	0,7	0,3	4,5	1,1	0,2	0,5	0,1
Biscuit, volkoren-	dag	stuks	10	46	1,5	0,7	7,1	2,2	0,6	0,8	0,1
Biscuit, zoute	dag	stuks	4	19	0,9	0,2	2,3	0,3	0,1	0,3	0,1
Biscuitje, fruit-	dag	stuks	13	51	0,9	0,1	9,9	4,8	0,3	0,7	0,1
Biscuitje, tarwe- met chocolade	dag	stuks	15	73	3,3	1,1	9,6	4,2	0,5	1,0	0,1
Bitter lemon	week	longdrinkglas	250	93	0	0	23,0	23,0	0	0	<0,1