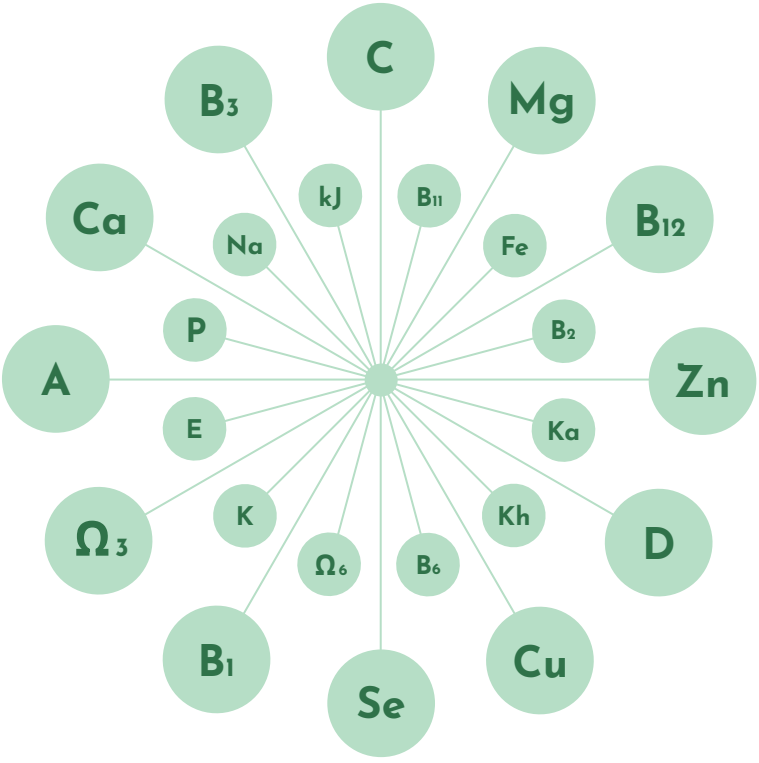
JUGLEN ZWAAN

De VOEDINGS WAARDE wijzer

2e editie



Een overzichtelijke gids met gedetailleerde weergave van de voedingswaarden van meer dan **800 voedingsmiddelen**

Inhoudsopgave

Voorwoord **5**
Inleiding **6**
Toelichting **7**
De herkomst van de gegevens 7
Het verschil tussen een streepje en een nul 7
De kleuren van de percentagebalken 7
ADH – Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid 8
Portie 8
Macronutriënten 8
Vitamines 13
Mineralen 16
Overig 20
De getallencirkels 22
Vragenwijzer 25
Referentiewijzer **30**
Behoeftewijzer **31**
Voedingsmiddelengroepen **32**
Aardappelen en knolgewassen 32
Alcoholische dranken 40
Brood 54
Diversen 74
Eieren 80
Fruit 83
Gebak en koek 108
Graanproducten en meelsoorten 136
Groente 163
Hartig broodbeleg 210
Hartige sauzen 218
Hartige snacks en zoutjes 237
Kaas 253
Kruiden en specerijen 272
Melk en melkproducten 286
Niet-alcoholische dranken 310
Noten, zaden en gedroogd fruit 333
Peulvruchten 350
Soepen 359
Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen 366
Vetten en oliën 404
Vis 416
Vlees en gevogelte 438
Vleesvervangers en zuivelvervangers 455
Vleeswaren 472
Toplijsten **486**
Bronvermelding **498**
Voedingsmiddelen A - Z **500**

naast obstipatie tegengaan. Onderzoek wijst uit dat de inname van voldoende vezels de kans op darmziekten en diabetes type 2 verkleint. Veel mensen krijgen echter te weinig vezels binnen. De Gezondheidsraad rekent de vezelbehoefte om vanuit de energie-inname en kwam in 2026 uit op 12,6 tot 14,6 gram per 1000 kcal. Hoeveel vezels je nodig hebt, hangt daardoor samen met hoeveel je eet. Bij 2000 kcal komt dat neer op ongeveer 25 tot 29 gram per dag, bij 2500 kcal op ongeveer 32 tot 37 gram. Mannen hebben gemiddeld een hogere energiebehoefte en komen daardoor hoger uit dan vrouwen. In de tabellen in dit boek rekenen we met 30 gram, passend bij 2000 kcal. De gemiddelde Nederlander haalt dat niet en zit rond de 10,5 gram per 1000 kcal. We vinden voedingsvezels vooral in volkoren granen, peulvruchten, noten, groenten en fruit.

Vitamines

Vitamines zijn essentiële verbindingen die in zeer kleine hoeveelheden nodig zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Vitamines worden ingedeeld in wateroplosbaar of vetoplosbaar. De in water oplosbare vitamines zijn de B-vitamines en vitamine C. Deze vitamines moet je dagelijks via je voeding binnenkrijgen, want ze worden niet tot nauwelijks in het lichaam opgeslagen (m.u.v. vitamine B12). De wateroplosbare vitamines vind je vooral in groenten, fruit, graan, noten, peulvruchten en zuivel. De vetoplosbare vitamines A, D, E en K worden opgeslagen in de lever en het vetweefsel, waardoor je deze minder vaak binnen hoeft te krijgen. De vetoplosbare vitamines zitten met name in vlees, vis, oliën, vetten en zuivel. Vitamines leveren geen energie, maar zijn soms wel betrokken bij het vrijmaken van energie uit voeding.

Vitamine A

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A is voor een volwassene vastgesteld op 0,8 mg, oftewel 800 µg. Dat komt overeen met 2700 IE. Vitamine A is een vetoplosbare vitamine die belangrijk is voor de gezondheid van de ogen en de huid. Daarnaast zijn ook de groei en weerstand afhankelijk van voldoende beschikbare vitamine A. Een tekort aan vitamine A kan leiden tot (nacht)blindheid en huidklachten. Bètacaroteen (de oranje kleurstof van bijvoorbeeld worteltjes) noemen we ook wel provitamine A. Ons lichaam heeft 12 mg bètacaroteen nodig om 1 mg vitamine A in de vorm van retinol te produceren. Retinol zit in dierlijke producten zoals vlees, zuivel, vis, eidooier en roomboter. Aan margarine wordt vitamine A kunstmatig toegevoegd.

Vitamine B1

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B1 is voor een volwassene vastgesteld op 1,1 mg. Een maximum is nog niet vastgesteld. Vitamine B1, ook wel thiamine genoemd, is een wateroplosbare vitamine die betrokken is bij het goed functioneren van het zenuwstelsel, de hartspier en de energieproductie. Een tekort kan leiden tot concentratieproblemen en geheugenklachten. Ook depressie, gevoelloosheid en zelfs verlamming kunnen wijzen op een tekort. De aandoening beriberi (ernstige zwakte) wordt ook gelinkt aan een vitamine B1-tekort en kan het hart- en vaatstelsel aantasten en neurologische schade geven. Wanneer je veel alcohol drinkt, is de kans op een tekort groter. Bij langdurig alcoholgebruik kan het Syndroom van Korsakov optreden, waarbij de hersenen beschadigd raken door een vitamine B1-tekort. Dit uit zich vooral in desoriëntatie en geheugenproblemen. Vitamine B1 zit onder meer in aardappelen, groenten, vlees en zuivel.



Aardappelen

gebakken

45	B	-5,1
FVS	NS	PRAL

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	119	238	12%
kJ	501	1002	12%
Water (g)	74,8	150	10%
Eiwit (g)	1,8	3,6	7%
Koolhydraten (g)	16,5	33	13%
Suiker (g)	0,2	0,4	1%
Vet (g)	4,8	9,6	14%
Verzadigd (g)	2	4	20%
EOV (g)	1,8	3,6	9%
MOV (g)	0,8	1,6	5%
Omega 6 (g)	0,6	1,2	13%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	13%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,5	3	10%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	45	90	11%
Bètacaroteen (µg)	2	4	0%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	26	52	3%
Zeaxanthine (µg)	4	8	4%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	1	2	1%
Lycopeen (µg)	2	4	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	44	88	11%
B1 (mg)	0,06	0,12	11%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	1	2	12%
B6 (mg)	0,18	0,36	23%
B11 / Foliumzuur (µg)	11	22	7%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	8	16	21%
D (µg)	0,2	0,4	4%
E (mg)	1,3	2,6	20%
K (µg)	-	-	-

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	32	64	4%
Kalium (mg)	324	648	19%
Calcium (mg)	9	18	2%
Fosfor (mg)	38	76	14%
IJzer (mg)	0,5	1	9%
Jodium (µg)	2,4	4,8	3%
Magnesium (mg)	18	36	10%
Koper (mg)	0,07	0,14	16%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,31	0,62	7%



Aardappelen

zonder schil gekookt gemiddeld

53	B	82	21	6	-5,4
FVS	NS	GI	GL	pH	PRAL

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	83	166	8%
kJ	353	706	8%
Water (g)	78	156	10%
Eiwit (g)	1,9	3,8	8%
Koolhydraten (g)	17,4	34,8	13%
Suiker (g)	0,2	0,4	1%
Vet (g)	0,3	0,6	1%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1%
EOV (g)	0	0	0%
MOV (g)	0,2	0,4	1%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	2%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	13%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,6	3,2	11%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Bètacaroteen (µg)	3	6	0%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	27	54	3%
Zeaxanthine (µg)	4	8	4%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	1	2	1%
Lycopeen (µg)	2	4	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,06	0,12	11%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	1,1	2,2	13%
B6 (mg)	0,19	0,38	25%
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	35,2	12%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	9	18	24%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0,1	0,2	2%
K (µg)	-	-	-

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	4	8	1%
Kalium (mg)	344	688	20%
Calcium (mg)	9	18	2%
Fosfor (mg)	41	82	15%
IJzer (mg)	0,5	1	9%
Jodium (µg)	2,5	5	3%
Magnesium (mg)	19	38	11%
Koper (mg)	0,08	0,16	18%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,33	0,66	7%



Vijgen

vers

FVS	NS	pH	PRAL
94	B	4	-4,7

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 64g	ADH/portie
kcal	84	53,8	3%
kJ	356	228	3%
Water (g)	80	51,2	3%
Eiwit (g)	1	0,64	1%
Koolhydraten (g)	19	12,2	5%
Suiker (g)	19	12,2	24%
Vet (g)	0	0	0%
Verzadigd (g)	0	0	0%
EOV (g)	0	0	0%
MOV (g)	0	0	0%
Omega 6 (g)	0	0	0%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	2	1,3	4%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 64g	ADH/portie
RAE	13	8,3	1%
Bètacaroteen (µg)	150	96	2%
Alfacaroteen (µg)	-	-	-
Luteïne (µg)	-	-	-
Zeaxanthine (µg)	-	-	-
Bèta-cryptoxanthine (µg)	-	-	-
Lycopeen (µg)	-	-	-

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 64g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,06	0,04	3%
B2 (mg)	0,05	0,03	2%
B3 (mg)	0,5	0,32	2%
B6 (mg)	0,11	0,07	5%
B11 / Foliumzuur (µg)	8	5,1	2%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	3	1,9	3%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0,1	0,06	0%
K (µg)	4,7	3	4%

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 64g	ADH/portie
Natrium (mg)	1	0,64	0%
Kalium (mg)	253	162	5%
Calcium (mg)	54	34,6	3%
Fosfor (mg)	32	20,5	4%
IJzer (mg)	0,6	0,38	3%
Jodium (µg)	-	-	-
Magnesium (mg)	15	9,6	3%
Koper (mg)	0,06	0,04	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,3	0,19	2%



Vossenbessen

FVS	NS	PRAL
100	A	-1,4

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 100g	ADH/portie
kcal	57	57	3%
kJ	237	237	3%
Water (g)	85	85	6%
Eiwit (g)	0,8	0,8	2%
Koolhydraten (g)	8,8	8,8	3%
Suiker (g)	8,7	8,7	17%
Vet (g)	1,2	1,2	2%
Verzadigd (g)	0,1	0,1	1%
EOV (g)	0,1	0,1	0%
MOV (g)	0,7	0,7	2%
Omega 6 (g)	0,4	0,4	4%
Omega 3 (g)	0,3	0,3	20%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	3,7	3,7	12%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 100g	ADH/portie
RAE	14	14	2%
Bètacaroteen (µg)	140	140	4%
Alfacaroteen (µg)	59	59	8%
Luteïne (µg)	28	28	1%
Zeaxanthine (µg)	-	-	-
Bèta-cryptoxanthine (µg)	-	-	-
Lycopeen (µg)	0	0	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 100g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,03	0,03	3%
B2 (mg)	0,02	0,02	1%
B3 (mg)	0,1	0,1	1%
B6 (mg)	0,07	0,07	5%
B11 / Foliumzuur (µg)	11	11	4%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	13	13	17%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	1	1	8%
K (µg)	-	-	-

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 100g	ADH/portie
Natrium (mg)	2	2	0%
Kalium (mg)	90	90	3%
Calcium (mg)	15	15	2%
Fosfor (mg)	12	12	2%
IJzer (mg)	0,6	0,6	5%
Jodium (µg)	0,2	0,2	0%
Magnesium (mg)	7	7	2%
Koper (mg)	0,05	0,05	6%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,2	0,2	2%



Rijst (wit)

gekookt

FVS	NS	GI	GL	pH	PRAL
35	A	73	21	6	2,2

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	146	292	15%
kJ	620	1240	15%
Water (g)	63,4	127	8%
Eiwit (g)	3,2	6,4	13%
Koolhydraten (g)	32,2	64,4	25%
Suiker (g)	0	0	0%
Vet (g)	0,3	0,6	1%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1%
EOV (g)	0,1	0,2	1%
MOV (g)	0,1	0,2	1%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	2%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	0,7	1,4	5%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Bètacaroteen (µg)	0	0	0%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	0	0	0%
Zeaxanthine (µg)	0	0	0%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	0	0	0%
Lycopeen (µg)	0	0	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,02	0,04	4%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	0,6	1,2	7%
B6 (mg)	0,02	0,04	3%
B11 / Foliumzuur (µg)	5,4	10,8	4%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	0	0	0%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0	0	0%
K (µg)	-	-	-

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	4	8	1%
Kalium (mg)	25	50	1%
Calcium (mg)	12	24	2%
Fosfor (mg)	42	84	15%
IJzer (mg)	0,2	0,4	4%
Jodium (µg)	5	10	7%
Magnesium (mg)	9	18	5%
Koper (mg)	0,08	0,16	18%
Selenium (µg)	1	2	3%
Zink (mg)	0,75	1,5	17%



Rijst (zilvervlies)

gekookt

FVS	NS	GI	GL	pH	PRAL
65	A	54	23	7	3,4

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	131	262	13%
kJ	555	1110	13%
Water (g)	67	134	9%
Eiwit (g)	3,1	6,2	12%
Koolhydraten (g)	26,4	52,8	20%
Suiker (g)	0	0	0%
Vet (g)	1	2	3%
Verzadigd (g)	0,2	0,4	2%
EOV (g)	0,3	0,6	2%
MOV (g)	0,4	0,8	2%
Omega 6 (g)	0,4	0,8	9%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	2,1	4,2	14%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Bètacaroteen (µg)	0	0	0%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	1	2	0%
Zeaxanthine (µg)	0	0	0%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	0	0	0%
Lycopeen (µg)	0	0	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,1	0,2	18%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	2,6	5,2	31%
B6 (mg)	0,05	0,1	6%
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	13,6	5%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	0	0	0%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0	0	0%
K (µg)	0,6	1,2	2%

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	5	10	1%
Kalium (mg)	37	74	2%
Calcium (mg)	16	32	3%
Fosfor (mg)	105	210	38%
IJzer (mg)	0,4	0,8	7%
Jodium (µg)	5	10	7%
Magnesium (mg)	39	78	22%
Koper (mg)	0,09	0,18	20%
Selenium (µg)	9	18	26%
Zink (mg)	0,81	1,6	18%



Boerenkool

gekookt

100	A	7	-5,1
FVS	NS	pH	PRAL

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	33	66	3%
kJ	139	278	3%
Water (g)	88,4	177	12%
Eiwit (g)	2,7	5,4	11%
Koolhydraten (g)	1	2	1%
Suiker (g)	0,9	1,8	4%
Vet (g)	1,3	2,6	4%
Verzadigd (g)	0,3	0,6	3%
EOV (g)	0,3	0,6	2%
MOV (g)	0,4	0,8	2%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	2%
Omega 3 (g)	0,3	0,6	40%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	3,5	7	23%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	175	350	44%
Bètacaroteen (µg)	2097	4194	105%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	6097	12194	610%
Zeaxanthine (µg)	233	466	233%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	0	0	0%
Lycopeen (µg)	0	0	0%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0	0	0%
B2 (mg)	0,03	0,06	4%
B3 (mg)	0,4	0,8	5%
B6 (mg)	0,09	0,18	12%
B11 / Foliumzuur (µg)	97	194	65%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	25	50	67%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	2,7	5,4	42%
K (µg)	817	1634	2334%

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	6	12	1%
Kalium (mg)	229	458	13%
Calcium (mg)	231	462	46%
Fosfor (mg)	46	92	17%
IJzer (mg)	1,1	2,2	20%
Jodium (µg)	2	4	3%
Magnesium (mg)	13	26	7%
Koper (mg)	0,03	0,06	7%
Selenium (µg)	2	4	6%
Zink (mg)	0,2	0,4	4%



Boerenkool

rauw

100	A	7	-7,2
FVS	NS	pH	PRAL

MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	33	66	3%
kJ	137	274	3%
Water (g)	88,4	177	12%
Eiwit (g)	3	6	12%
Koolhydraten (g)	1,6	3,2	1%
Suiker (g)	0,4	0,8	2%
Vet (g)	0,6	1,2	2%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1%
EOV (g)	0,1	0,2	1%
MOV (g)	0,2	0,4	1%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	2%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	13%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	4,7	9,4	31%

OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	335	670	84%
Bètacaroteen (µg)	3957	7914	198%
Alfacaroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	8319	16638	832%
Zeaxanthine (µg)	193	386	193%
Bèta-cryptoxanthine (µg)	120	240	80%
Lycopeen (µg)	1248	2496	54%

VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,02	0,04	4%
B2 (mg)	0,2	0,4	25%
B3 (mg)	1,5	3	18%
B6 (mg)	0,22	0,44	29%
B11 / Foliumzuur (µg)	52	104	35%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	100	200	267%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	1,7	3,4	26%
K (µg)	623	1246	1780%

MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	28	56	4%
Kalium (mg)	400	800	23%
Calcium (mg)	180	360	36%
Fosfor (mg)	80	160	29%
IJzer (mg)	1	2	18%
Jodium (µg)	1,4	2,8	2%
Magnesium (mg)	34	68	19%
Koper (mg)	0,03	0,06	7%
Selenium (µg)	2	4	6%
Zink (mg)	0,4	0,8	9%

FOSFOR

	Product	Portie	Waarde	ADH
1	**Sardines** *in olie blik*	125g	650mg	**118%**
2	**Inktvis** *bereid in magnetron*	125g	465mg	**85%**
3	**Lupinebonen**	100g	460mg	**84%**
4	**Zalm** *kweek - bereid*	125g	434mg	**79%**
5	**Kipfilet** *bereid*	125g	419mg	**76%**
6	**Tonijn** *bereid zonder vet*	125g	416mg	**76%**
7	**Rotivellen** *van bloem*	120g	407mg	**74%**
8	**Forel** *bereid in magnetron*	125g	406mg	**74%**
9	**Sardines** *gegrild*	125g	400mg	**73%**
10	**Sprotfilet** *gerookt*	125g	398mg	**72%**
11	**Heilbot** *gerookt*	125g	375mg	**68%**
12	**Roodbaars** *bereid*	125g	375mg	**68%**
13	**Fazant** *rauw*	125g	375mg	**68%**
14	**Patrijs** *rauw*	125g	375mg	**68%**
15	**Varkenslever** *bereid*	75g	368mg	**67%**
16	**Kalfslever** *bereid*	75g	368mg	**67%**
17	**Kapucijners** *gekookt*	200g	362mg	**66%**
18	**Runderlever** *bereid*	75g	362mg	**66%**
19	**Schnitzel** *varken ongepaneerd*	125g	344mg	**63%**
20	**Kidneybonen** *rode gekookt*	200g	334mg	**61%**
21	**Erwten** *groene gekookt*	200g	320mg	**58%**
22	**Sojameel** *volvet*	50g	315mg	**57%**
23	**Quinoa** *gekookt*	200g	304mg	**55%**
24	**Kalfsvleesreepjes** *gebakken*	100g	304mg	**55%**
25	**Zeewolf** *bereid in magnetron*	125g	300mg	**55%**

IJZER

	Product	Portie	Waarde	ADH
1	**Varkenslever** *bereid*	75g	17,5mg	**159%**
2	**Fazant** *rauw*	125g	10mg	**91%**
3	**Patrijs** *rauw*	125g	10mg	**91%**
4	**Rundernier** *rauw*	125g	9mg	**82%**
5	**Runderlever** *bereid*	75g	6,1mg	**55%**
6	**Kalfslever** *bereid*	75g	5,6mg	**51%**
7	**Linzen** *rode gekookt*	200g	5,2mg	**47%**
8	**Zeekraal** *rauw*	100g	4,9mg	**45%**
9	**Mosselen** *gekookt*	125g	4,9mg	**44%**
10	**Schnitzel** *vegetarisch*	125g	4,9mg	**44%**
11	**Spekjes** *vegetarisch onbereid*	125g	4,9mg	**44%**
12	**Bruine bonen** *gekookt*	200g	4,6mg	**42%**
13	**Linzen** *bruine blik/glas*	200g	4,6mg	**42%**
14	**Kidneybonen** *rode gekookt*	200g	4,6mg	**42%**
15	**Raapstelen** *gekookt*	150g	4,5mg	**41%**
16	**Bonen** *zwarte in blik of glas*	200g	4,4mg	**40%**
17	**Spinazie** *gekookt*	175g	4,2mg	**38%**
18	**Kapucijners** *gekookt*	200g	4,2mg	**38%**
19	**Balletjes/burgers soja/tarwe**	100g	4,1mg	**37%**
20	**Spinazie** *rauw*	200g	4mg	**36%**
21	**Erwten** *groene gekookt*	200g	4mg	**36%**
22	**Witte bonen** *gekookt*	200g	4mg	**36%**
23	**Konijn** *wild rauw*	125g	4mg	**36%**
24	**Sardines** *in olie blik*	125g	3,9mg	**35%**
25	**Kikkererwten** *gekookt*	200g	3,6mg	**33%**

JODIUM

	Product	Portie	Waarde	ADH
1	**Zeewier** *kelp rauw*	50g	3777µg	**2518%**
2	**Zeewier** *agar agar gedroogd*	7g	2872µg	**1915%**
3	**Schelvis** *bereid in magnetron*	125g	403µg	**268%**
4	**Zeewier** *nori gedroogd*	6g	306µg	**204%**
5	**Kabeljauwfilet** *gebakken*	125g	304µg	**203%**
6	**Stokvis** *geweekt*	125g	288µg	**192%**
7	**Koolvis** *Atlantisch - gekookt*	125g	193µg	**128%**
8	**Mosselen** *gekookt*	125g	156µg	**104%**
9	**Zeewolf** *bereid in magnetron*	125g	150µg	**100%**
10	**Kreeft** *gekookt*	100g	139µg	**93%**
11	**Wijting** *bereid*	125g	135µg	**90%**
12	**Lekkerbekje** *gefrituurd*	120g	119µg	**79%**
13	**Makreel** *gestoomd*	100g	115µg	**77%**
14	**Coquilles** *rauw*	90g	108µg	**72%**
15	**Sprotfilet** *gerookt*	125g	76,3µg	**51%**
16	**Zalm** *blik*	125g	73,8µg	**49%**
17	**Kuit/hom** *gebakken*	125g	73,8µg	**49%**
18	**Garnalen** *Hollandse gekookt*	90g	49,5µg	**33%**
19	**Sardines** *gegrild*	125g	40µg	**27%**
20	**Kwark** *mager*	150g	39,3µg	**26%**
21	**Heilbot** *gerookt*	125g	37,5µg	**25%**
22	**Vissticks** *gebakken*	30g	36µg	**24%**
23	**Kwark** *halfvol*	150g	35,4µg	**24%**
24	**Kwark** *vol*	150g	31,4µg	**21%**
25	**Bokking** *gerookt*	125g	31,3µg	**21%**

KALIUM

	Product	Portie	Waarde	ADH
1	**Lupinebonen**	100g	1300mg	**37%**
2	**Pomtajer** *bereid zonder vet*	200g	1212mg	**35%**
3	**Patat/ovenfriet** *diepvries*	200g	1180mg	**34%**
4	**Spinazie** *rauw*	200g	1078mg	**31%**
5	**Koolrabi** *gekookt*	200g	1000mg	**29%**
6	**Ketjap zoet** *minder zout*	15g	945mg	**27%**
7	**Postelein** *gekookt*	115g	920mg	**26%**
8	**Sojameel** *volvet*	50g	900mg	**26%**
9	**Tomatenpuree** *geconcentreerd*	70g	896mg	**26%**
10	**Kidneybonen** *rode gekookt*	200g	892mg	**25%**
11	**Aardappelschijfjes** *frituur*	200g	852mg	**24%**
12	**Friet/patat** *bereid*	200g	852mg	**24%**
13	**Gehakt** *vegetarisch onbereid*	100g	850mg	**24%**
14	**Spruitjes** *gekookt*	200g	824mg	**24%**
15	**Schnitzel** *vegetarisch*	125g	813mg	**23%**
16	**Boerenkool** *rauw*	200g	800mg	**23%**
17	**Kousenband** *gekookt*	200g	800mg	**23%**
18	**Erwten** *groene gekookt*	200g	800mg	**23%**
19	**Aardpeer** *rauw*	125g	799mg	**23%**
20	**Broccoli** *gekookt*	200g	798mg	**23%**
21	**Zoete aardappel** *gekookt*	200g	750mg	**21%**
22	**Witte bonen** *gekookt*	200g	734mg	**21%**
23	**Spinazie** *gekookt*	175g	732mg	**21%**
24	**Pastinaak** *gekookt*	200g	700mg	**20%**
25	**Bonen** *zwarte in blik of glas*	200g	698mg	**20%**

Dressing honing-mosterd	*Hartige sauzen*	**223**
Dressing vinaigrette	*Hartige sauzen*	**223**
Dressing voor sla - 20% olie met yoghurt	*Hartige sauzen*	**224**
Drop suikervrij	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**378**
Drop zoet	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**379**
Drop zout	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**379**
Druiven blauwe met schil	*Fruit*	**91**
Druiven witte met schil	*Fruit*	**91**
Druivensap	*Niet-alcoholische dranken*	**316**
Dubbeldrank vruchtendrank	*Niet-alcoholische dranken*	**316**
Duo penotti	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**380**

E

Eend met vel rauw	*Vlees en gevogelte*	**440**
Ei gebakken	*Eieren*	**81**
Ei gekookt	*Eieren*	**81**
Eidooier rauw	*Eieren*	**82**
Eierkoek	*Gebak en koek*	**116**
Eiersalade lunch/borrel	*Hartig broodbeleg*	**211**
Eiwit kippenei rauw	*Eieren*	**82**
Energydrink Red Bull	*Niet-alcoholische dranken*	**317**
Engelse drop	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**380**
Erwten groene gekookt	*Peulvruchten*	**352**
Erwtensoep met groente en vlees	*Soepen*	**361**

F

Falafel onbereid	*Vleesvervangers en zuivelvervangers*	**458**
Fazant rauw	*Vlees en gevogelte*	**440**
Feta 45+	*Kaas*	**257**
Filet americain	*Vleeswaren*	**475**
Filodeeg onbereid	*Graanproducten en meelsoorten*	**143**
Forel bereid in magnetron zonder toevoegingen	*Vis*	**418**
Frambozen	*Fruit*	**92**
Fricandeau varken - gebraden vleeswaar	*Vleeswaren*	**475**
Friet / patat bereid	*Aardappelen en knolgewassen*	**36**
Frikandel bereid	*Hartige snacks en zoutjes*	**242**
Frisdrank light - zoals sinas, cassis, bitter lemon	*Niet-alcoholische dranken*	**317**
Frisdrank zoals sinas, cassis, bitter lemon	*Niet-alcoholische dranken*	**318**
Frisdrank zonder cafeïne	*Niet-alcoholische dranken*	**318**
Fritessaus 25% olie	*Hartige sauzen*	**224**
Frituurvet vast	*Vetten en oliën*	**405**
Frituurvet vloeibaar	*Vetten en oliën*	**406**
Fruitspread jam 33% minder suiker	*Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen*	**381**

G

Garnalen Hollandse gekookt	*Vis*	**419**
Garnalenpasta trassie	*Kruiden en specerijen*	**276**
Gatenkaas 45+ Holland	*Kaas*	**258**
Gehakt mager runder rul gebakken	*Vlees en gevogelte*	**441**
Gehakt rund rul gebakken	*Vlees en gevogelte*	**441**
Gehakt vegetarisch onbereid	*Vleesvervangers en zuivelvervangers*	**459**
Gehaktbal rund met ei gebakken	*Vlees en gevogelte*	**442**
Geitenkaas hard	*Kaas*	**258**