

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1,0	40	1 kop	175	1,8	70	oranje
20+ Kaas	34,5	246	1 voor 1 snee	20	6,9	49	rood
30+ kaas	30,4	289	1 voor 1 snee	20	6,1	58	rood
Aardappel-peper mltd-salade (Johma)	1,6	204	1 bolletje	50	0,8	102	oranje
Aardappelen, gebakken	1,8	120	2 opscheplepels	100	1,8	120	oranje
Aardappelen, gekookt	1,9	74	2 kleine	100	1,9	74	oranje
Aardappelkroketten, onbereid	2,7	169	2 stuks	36	1,0	61	oranje
Aardappelmeel	0,0	320	1 eetlepel	10	0,0	32	groen
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4,1	96	2 opscheplepels	100	4,1	96	oranje
Aardappelpuree (instant) m water	1,7	71	2 opscheplepels	100	1,7	71	oranje
Aardappelpuree m hv melk bereid	2,3	96	2 opscheplepels	100	2,3	96	oranje
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3,1	229	2 opscheplepels	100	3,1	229	oranje
Aardbeien	0,7	29	1 schaalpje	125	0,9	36	groen
Aardbeien op siroop	0,5	71	1 schaalpje	125	0,6	89	groen
Abrikozen met schil	0,9	44	1 stuk	30	0,3	13	groen
Abrikozen op siroop	0,4	69	1 schaalpje	125	0,5	86	groen
Abrikozen, gedroogd	5,0	285	5 stuks	25	1,3	71	oranje
Advocaat	4,3	236	1 glaasje	50	2,2	118	rood
Aioli	1,5	726	1 eetlepel	15	0,2	109	oranje
Ajvar milde paprikasaus (Podravka)	1,5	78	1 sauslepel	25	0,4	20	oranje
Alcoholvrij bier	0,3	24	1 glas	250	0,8	60	groen
All Bran Plus Ontbijtproduct	14,0	334	1 eetlepel	5	0,7	17	oranje
Alpro absolutely coconut	0,6	84	1 schaalpje	150	0,9	126	oranje
Alpro whipping	1,0	268	1 eetlepel	15	0,2	40	oranje
Amandelbroodje	7,0	391	1 stuk	60	4,2	235	rood
Amandeldrink, ongezoet	0,5	12	1 glas	200	1,0	24	oranje
Amandelen zonder vliesje	21,7	631	1 handje	25	5,4	158	rood
American coleslaw (salade)	1,4	191	1 eetlepel	20	0,3	38	oranje
Ananas op siroop/ sap	0,4	69	1 schaalpje	125	0,5	86	groen
Ananas, vers	0,5	54	1 schijf	40	0,2	22	groen
Ananassap	0,5	47	1 glas	150	0,8	71	groen
Andijvie (gekookt)	1,4	22	2 opscheplepels	100	1,4	22	oranje
Andijvie (rauw)	1,5	16	1 schaalpje	35	0,5	6	groen
Andijviestamppot z. vlees	1,9	65	2 opscheplepels	100	1,9	65	oranje
Appel (gem. m schil)	0,3	56	1 stuk	125	0,4	70	groen
Appelflap	3,5	360	1 stuk	100	3,5	360	oranje
Appelkrumelvlaai	3,9	304	1 punt	135	5,3	410	oranje
Appelmoes (blik/ pot)	0,2	76	1 schaalpje	200	0,4	152	groen
Appelsap	0,1	46	1 glas	150	0,2	69	groen
Appelstroop	1,8	280	1 voor 1 snee	15	0,3	42	oranje
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,1	224	1 punt	115	3,6	258	oranje
Appeltjes, gedroogd	2,0	292	10 stuks	25	0,5	73	oranje
Artisjokhart (blik/pot)	2,1	27	100 gram	100	2,1	27	oranje
Asperges wit (blik/ glas)	1,4	17	2 stuks dun	26	0,4	4	oranje
Asperges wit, rauw/ gekookt	1,0	18	2 stuks dik	68	0,7	12	oranje
Asperges, groene (rauw)	3,0	28	100 gram	100	3,0	28	oranje
Atjar tjampoer	1,0	42	1 opscheplepel	50	0,5	21	groen
Aubergine, gekookt	1,0	21	2 opscheplepels	100	1,0	21	oranje
Aubergine, rauw	1,0	20	100 gram	100	1,0	20	oranje
Augurken (gem)	1,0	17	1 stuk	22	0,2	4	groen
Avocado, zonder pit/schil	2,0	186	1 halve	90	1,8	167	oranje
Ayran Turkse yoghurt drink	2,3	33	1 glas	200	4,6	66	oranje
Baba Anoesch (Maza)	1,5	260	1 voor 1 snee	15	0,2	39	oranje
Babi pangang zonder rijst	10,2	131	2 opscheplepels	100	10,2	131	rood
Bak- en braadvet (pakje)	0,1	719	1 eetlepel	15	0,0	108	groen
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	735	1 eetlepel	15	0,0	110	groen
Bakbanaan (rijp, rauw)	1,3	138	1 stuk	125	1,6	173	oranje
Baklava	10,4	461	100 gram	100	10,4	461	rood
Bakmix, eiwitarm	0,3	370	1 eetlepel	10	0,0	37	groen
Balsamico azijn	0,7	123	1 eetlepel	15	0,1	18	groen
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	33	1 opscheplepel	50	1,0	17	oranje
Bami goreng, z. ei	6,6	168	2 opscheplepels	120	7,9	202	rood
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	165	1 stuk	100	5,8	165	rood

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Bamigroenten (Rauw)	1,8	27	100 gram	100	1,8	27	oranje
Bamigroenten, gekookt	1,2	19	2 opscheplepels	100	1,2	19	oranje
Banaan	1,1	92	1 stuk	130	1,4	120	groen
Barbecuesaus	0,9	95	1 eetlepel	20	0,2	19	groen
Basecal 200	0,0	465	1 zakje	43	0,0	200	groen
Basic-P Milupa	0,0	532	10 gram	10	0,0	53	groen
Basilicum (gedroogd)	23,0	244	1 snufje	1	0,2	2	groen
Basilicum (vers)	3,1	48	1 takje	5	0,2	2	groen
Bastognekoek	4,9	493	1 stuk	10	0,5	49	oranje
Bebogeen (de Ruijter)	3,4	291	1 voor 1 snee	15	0,5	44	oranje
Belvita meergranen, Liga	7,7	446	1 stuk	13	1,0	58	oranje
Berliner bol	5,4	289	1 stuk	80	4,3	231	oranje
Beschuit naturel	14,1	408	1 stuk	10	1,4	41	oranje
Bessensap, rode	0,2	42	1 glas	150	0,3	63	groen
Bier, pils, radler	0,4	42	1 glas	250	1,0	105	oranje
Bier, speciaal	0,5	50	1 glas	250	1,3	125	oranje
Bieslook	4,0	62	1 sprietje	1	0,0	1	groen
Bietenburger vegan (AH)	4,6	80	1 stuk	100	4,6	80	oranje
Bietensap	0,9	34	1 glas	150	1,4	51	oranje
Bitterbal	11,0	302	1 stuk	20	2,2	60	rood
Bitterbal, vega (Mora)	4,7	241	1 stuk	20	0,9	48	oranje
Bladselderij (vers)	1,0	16	1 takje	2	0,0	0	groen
Blauwe bessen	0,7	52	1 eetlepel	15	0,1	8	groen
Bleekselderij (gekookt)	1,0	14	2 opscheplepels	100	1,0	14	oranje
Bleekselderij (rauw)	1,0	14	1 schaalpje	70	0,7	10	groen
Bloemkool (gekookt)	1,8	22	2 opscheplepels	100	1,8	22	oranje
Bloemkool (rauw)	1,9	25	100 gram	100	1,9	25	oranje
Blue Band Finesse (koken)	2,0	160	1 eetlepel	15	0,3	24	oranje
Blue Band plantaardige kookroom	1,3	154	1 eetlepel	15	0,2	23	oranje
Boekweitgrutten	8,0	357	1 eetlepel	10	0,8	36	oranje
Boekweitmeel	9,0	353	1 eetlepel	10	0,9	35	oranje
Boerenkool (gekookt)	2,7	33	2 opscheplepels	100	2,7	33	oranje
Boerenkool (rauw)	3,0	33	100 gram	100	3,0	33	oranje
Boerenkool stampot z vlees	1,9	82	2 opscheplepels	100	1,9	82	oranje
Bokbier	0,6	61	1 glas	250	1,5	153	oranje
Bokkenpootje	5,5	454	1 stuk	15	0,8	68	oranje
Bonbon	5,5	512	1 stuk	15	0,8	77	rood
Borrelnoten	13,2	532	1 handje	25	3,3	133	rood
Borstplaat, room-	0,7	346	1 stukje	10	0,1	35	groen
Bosbessen	0,6	30	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Bosbessen op siroop	0,3	66	1 schaalpje	125	0,4	83	groen
Bosui, lenteui	1,5	31	100 gram	100	1,5	31	oranje
Boterkoek	4,7	452	1 stukje	25	1,2	113	oranje
Bouillon v blokje (bereid)	0,1	5	1 kop	250	0,3	13	groen
Bounty	3,7	486	1 stuk, 2 kleine	57	2,1	277	oranje
Boursin plant-based	2,0	260	1 voor 1 snee	20	0,4	52	oranje
Boursin roomkaas	7,5	411	1 voor 1 snee	15	1,1	62	oranje
Bramen	0,9	37	1 schaalpje	125	1,1	46	groen
Brie 50+	23,0	318	1 voor 1 snee	20	4,6	64	rood
Brie 60+	17,0	369	1 voor 1 snee	20	3,4	74	rood
Brinta Classic ontbijtproduct	14,0	347	1 portie	35	4,9	121	rood
Broccoli (gekookt)	3,9	27	2 opscheplepels	100	3,9	27	oranje
Broccoli (rauw)	2,9	27	1 stukje	12	0,3	3	oranje
Broccoli burger krokant (Jumbo)	6,6	158	1 stuk	85	5,6	134	rood
Brood, eiwitarm (wit / bruin)	0,5	246	1 snee	30	0,2	74	groen
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	5,7	226	100 gram	100	5,7	226	rood
Broodje bapao vlees	8,9	245	1 stuk	120	10,7	294	rood
Broodje, meergranen (hard)	12,9	294	1 stuk	50	6,5	147	rood
Broodje, meergranen (zacht)	13,4	283	1 stuk	50	6,7	142	rood
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11,0	268	1 stuk	50	5,5	134	rood
Broodje, wit (hard)	10,0	277	1 stuk	50	5,0	139	rood
Broodje, wit (zacht)	9,7	262	1 stuk	50	4,9	131	rood
Brownie (stukje 4x4x4 cm)	4,4	420	1 stukje	34	1,5	143	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Bruinbrood, tarwe-	9,8	236	1 snee	35	3,4	83	rood
Bruine bonen (blik/glas)	6,5	120	2 opscheplepels	120	7,8	144	rood
Bruine bonen (gekookt)	6,1	108	2 opscheplepels	120	7,3	130	rood
Bugles	6,3	537	1 handje	8	0,5	43	oranje
Bulgur, gekookt	3,1	80	2 opscheplepels	100	3,1	80	oranje
Burgermix, eiwitarm (Promin) bereid	0,8	155	1 portie	80	0,6	124	oranje
Café noir original	3,4	420	1 stuk	10	0,3	42	oranje
Cake	5,7	399	1 plak	30	1,7	120	oranje
Calogen	0,0	450	1 portie	30	0,0	135	groen
Cantharel (gekookt)	1,8	20	1 opscheplepel	50	0,9	10	oranje
Cappucino, oplos- bereid	1,2	37	1 glas / kop	175	2,1	65	rood
Cappucino, vers bereid	1,8	31	1 glas / kop	175	3,2	54	rood
Carambola	0,5	37	1 stuk	155	0,8	57	groen
Cashewnoten	21,2	615	1 handje	25	5,3	154	rood
Cassave (gekookt)	0,5	128	1 stuk	100	0,5	128	groen
Cassave kroepoek	1,4	474	1 schaalpje	25	0,4	119	oranje
Cassavemeel,	2,0	336	1 eetlepel	10	0,2	34	oranje
Cayennepeper	12,0	379	1 snufje	1	0,1	4	groen
Champignonburger Ital. Stijl (Jumbo)	5,1	121	1 stuk	80	4,1	97	rood
Champignons (blik/ glas)	2,2	19	2 opscheplepels	100	2,2	19	oranje
Champignons (gebakken)	2,6	54	2 opscheplepels	100	2,6	54	oranje
Champignons (gekookt)	3,8	21	2 opscheplepels	100	3,8	21	oranje
Champignons (rauw)	2,3	18	100 gram	100	2,3	18	oranje
Cheesy krauter (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,0	331	1 voor 1 snee	15	0,6	50	oranje
Cheesy mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,4	364	1 voor 1 snee	15	0,7	55	oranje
Chili con carne (bereid)	8,3	133	2 opscheplepels	140	11,6	186	rood
Chilipoeder	12,0	373	1 snufje	1	0,1	4	groen
Chinese kool (gekookt)	1,0	17	2 opscheplepels	100	1,0	17	oranje
Chinese kool (rauw)	1,0	17	1 schaalpje	35	0,4	6	groen
Chips light	7,3	490	1 handje	10	0,7	49	oranje
Chips v. aardappelmeel (Pringels)	4,2	522	1 handje	10	0,4	52	oranje
Chips, gemiddeld	6,3	538	1 handje	10	0,6	54	oranje
Choc reep Vegan Hema 'caramel z-zout'	1,6	533	1 halve	45	0,7	240	oranje
Choc reep Vegan Hema 'melk'	1,7	544	1 halve	45	0,8	245	oranje
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0,2	549	1 stuk	25	0,1	137	groen
Chocoladehagelslag (gem)	5,5	450	1 voor 1 snee	15	0,8	68	oranje
Chocolademelk, volle	3,3	82	1 glas	200	6,6	164	rood
Chocolademousse (lees verpakking)	5,3	189	1 bakje	70	3,7	132	oranje
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	562	1 voor 1 snee	15	0,9	84	oranje
Chocoladepasta, melk	2,4	570	1 voor 1 snee	15	0,4	86	oranje
Chocoladepasta, puur	3,0	575	1 voor 1 snee	15	0,5	86	oranje
Chocoladesaus (dessert)	2,1	269	1 sauslepel	25	0,5	67	oranje
Chocoladevla (vol)	2,4	88	1 schaalpje	150	3,6	132	oranje
Chocoladevlokken, gem	5,6	451	1 voor 1 snee	15	0,8	68	oranje
Chocoprince	5,4	500	1 stuk	28	1,5	140	oranje
Citroen	0,8	36	1 stuk	70	0,6	25	groen
Citroensap (vers)	0,4	47	1 eetlepel	10	0,0	5	groen
Citrusfruit, vers (gem)	0,8	48	1 portie	125	1,0	60	groen
Coco pops original (Kellogg's)	6,3	387	1 portie	30	1,9	116	oranje
Cornetto classic	2,9	277	1 stuk	60	1,7	166	oranje
Cornetto Vegan	1,8	299	1 stuk	60	1,1	179	oranje
Cornflakes	7,0	378	1 portie	30	2,1	113	oranje
Cornflakes, eiwitarm	0,3	380	1 portie	30	0,1	114	groen
Courgette (gekookt)	1,5	19	2 opscheplepels	100	1,5	19	oranje
Courgette (rauw)	1,3	18	100 gram	100	1,3	18	oranje
Couscous (gekookt)	4,3	126	2 opscheplepels	100	4,3	126	oranje
Couscous, eiwitarm (Promin) onbereid	0,1	353	100 gram	100	0,1	353	groen
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	452	1 stuk	5	0,0	23	groen
Cracker, glutenvrij (classic) Wasa	4,0	395	1 stuk	13	0,5	51	oranje
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	392	1 cracotte	6	0,1	24	groen
Cracottes luchtige cracker	12,0	381	1 stuk	7	0,8	27	oranje
Cranberry's (vers)	0,4	24	1 eetlepel	15	0,1	4	groen
Creamcracker	9,1	448	1 stuk	10	0,9	45	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Crème au beurre	0,6	567	1 eetlepel	15	0,1	85	groen
Crème fraiche	2,6	293	1 eetlepel	15	0,4	44	oranje
Crème fraiche (halfvol)	3,1	165	1 eetlepel	15	0,5	25	oranje
Croissant	9,6	403	1 stuk	60	5,8	242	rood
Croissant glutenvrij (afbak, Proceli)	1,2	350	1 stuk	50	0,6	175	oranje
Croissant glutenvrij (DV, Schär)	3,4	327	1 stuk	55	1,9	180	oranje
Curryketchup	0,8	129	1 eetlepel	15	0,1	19	groen
Custardpoeder (onb)	0,3	350	1 eetlepel	10	0,0	35	groen
Dadels (gedroogd)	2,0	315	2 stuks	12	0,2	38	oranje
Dadels (vers, zonder pit)	1,5	139	2 stuks	36	0,5	50	groen
Dagoeblad (rauw)	3,0	34	100 gram	100	3,0	34	oranje
Danoontje Vegan knijp'yoghurt'	1,1	73	1 portie	90	1,0	66	oranje
Danoontje XL, vruchtenkwark	6,4	87	1 bakje	100	6,4	87	rood
Danoontje, klein	6,4	96	1 bakje	50	3,2	48	oranje
Diksap	0,2	280	1 eetlepel	10	0,0	28	groen
Donuts (ongevuld)	6,0	358	1 stuk	50	3,0	179	oranje
Doperwten met wortel (blik/glas)	3,4	56	2 opscheplepels	100	3,4	56	oranje
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	94	2 opscheplepels	100	5,0	94	rood
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3,4	55	1 portie	250	8,5	138	rood
Drinkontbijt, Brinta Wake Up nat.	5,7	350	1 zakje	23	1,3	81	oranje
Drop (gemiddeld)	8,8	394	2 stuks	10	0,9	39	oranje
Drop (Topdrop)	4,7	337	2 stuks	10	0,5	34	oranje
Druiven (witte/blauwe)	0,6	78	1 schaalpje	125	0,7	98	groen
Druivenblad (glas)	3,3	33	100 gram	100	3,3	33	oranje
Druivensap	0,2	65	1 glas	150	0,3	98	groen
Dubbeldrank	0,2	45	1 glas	150	0,3	68	groen
Duocal SS	0,0	492	10 gram	10	0,0	49	groen
Duopasta met chocolade	1,8	576	1 voor 1 snee	15	0,3	86	oranje
Duopasta z. chocolade	0,8	567	1 voor 1 snee	15	0,1	85	groen
Edammer kaas, 40+	25,5	324	1 voor 1 snee	20	5,1	65	rood
Ei, kippen- (gebakken)	14,4	220	1 stuk	50	7,2	110	rood
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12,3	130	1 stuk	50	6,2	65	rood
Eidooier (geel van kippenei)	16,7	361	1 stuk	15	2,5	54	rood
Eierkoek	6,0	303	1 stuk	50	3,0	152	oranje
Eiersalade	7,3	255	1 eetlepel	20	1,5	51	oranje
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0,3	338	1 eetlepel	10	0,0	34	groen
Eiwit (wit van kippenei)	10,5	44	1 stuk	35	3,7	15	rood
Eiwitarm bakmeel	0,3	358	1 eetlepel	10	0,0	36	groen
Eiwitarme chocolade (Metax)	1,5	610	1 stukje	5	0,1	31	oranje
Eiwitarme pasta, gekookt	0,2	147	2 opscheplepels	100	0,2	147	groen
Eiwitarme pasta, onbereid	0,4	352	100 gram	100	0,4	352	groen
Energivit	0,0	492	10 gram	10	0,0	49	groen
Engelse drop	3,7	394	2 stuks	10	0,4	39	oranje
Erwtensoep met vlees	4,9	99	1 kop	250	12,3	248	rood
Evergreen, appel/ bosvr. (Liga)	6,4	387	1 stuk	21	1,3	81	oranje
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	384	1 stuk	19	1,3	73	oranje
Falafel onbereid	6,8	208	2 stuks	30	2,0	62	rood
Farmersalade (Johma)	1,0	256	1 eetlepel	20	0,2	51	oranje
Frambozen	1,4	37	1 schaalpje	125	1,8	46	groen
Frambozen op siroop	0,5	71	1 schaalpje	125	0,6	89	groen
Fresubin 5 kcal Shot	0,0	500	1 portie	30	0,0	150	groen
Frikandel (onbereid)	13,1	235	1 stuk	80	10,5	188	rood
Frisdrank	0,0	37	1 glas	200	0,0	74	groen
Frisdrank light	0,0	0	1 glas	200	0,0	0	groen
Frites (patat)	3,1	263	1 bakje	175	5,4	460	rood
Frites (patat)	3,1	263	2 opscheplepels	100	3,1	263	oranje
Fritessaus 25% olie	0,5	296	1 eetlepel	20	0,1	59	groen
Fritessticks	6,5	522	1 handje	10	0,7	52	oranje
Frituurvet	0,0	900	1 eetlepel	10	0,0	90	groen
Frosties, Kellogg's	4,5	375	1 portie	40	1,8	150	oranje
Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8,0	380	1 eetlepel	5	0,4	19	oranje
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	62	1 stuk, 2 kleine	125	0,8	78	groen
Fruitbiscuit	5,5	392	1 stuk	10	0,6	39	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Fruittontbijt (Coolbest)	0,8	55	1 portie	250	2,0	138	oranje
Fudge zachte caramél	1,9	435	1 stuk	10	0,2	44	oranje
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,7	103	2 opscheplepels	100	3,7	103	rood
Garnalen, Hollandse (gek)	19,8	94	1 eetlepel	10	2,0	9	rood
Gebonden soep z vulling	0,6	40	1 kop	250	1,5	100	oranje
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30,1	317	1 portie	80	24,1	254	rood
Geitenkaas (hard)	22,4	396	1 voor 1 snee	20	4,5	79	rood
Geitenkaas (vers/ zacht)	13,4	207	1 voor 1 snee	20	2,7	41	rood
Gelatine	88,0	352	1 blaadje	2	1,8	7	rood
Gember (vers of op siroop)	1,8	288	1 bolletje	5	0,1	14	groen
Gemengde noten	21,4	640	1 handje	25	5,4	160	rood
Gerstemoutstroop	4,4	283	1 eetlepel	15	0,7	42	oranje
Gevulde koek	6,2	410	1 stuk	60	3,7	246	oranje
Gevulde speculaas (st. 3x3x3 cm)	7,3	436	1 stukje	24	1,7	105	oranje
Gezeefde tomaat (pak)	1,8	39	1 sauslepel	25	0,5	10	oranje
Gierst (gekookt)	3,7	123	2 opscheplepels	100	3,7	123	oranje
Glutenvrij brood bruin/wit- gem (lees pak!)	4,1	209	1 snee	35	1,4	73	oranje
Glutenvrij meergr. brood- gem (lees pak!)	5,0	236	1 snee	35	1,8	83	oranje
Glutenvrije pasta Schar, gekookt	3,6	143	2 opscheplepels	100	3,6	143	oranje
Glutenvrije pasta Schär, onb (lees pak!)	9,0	358	100 gram	100	9,0	358	rood
Glutenvrije tortilla (Old el Paso)	1,9	168	1 stuk	36	0,7	60	oranje
Gnocchi (gekookt)	3,5	155	2 opscheplepels	100	3,5	155	oranje
Gortemout	10,0	332	1 eetlepel	10	1,0	33	oranje
Goudse kaas, 48+	22,9	369	1 voor 1 snee	20	4,6	74	rood
Goulash	10,5	113	2 opscheplepels	120	12,6	136	rood
Graanreep (Hero B'tween)	6,9	444	1 stuk	25	1,7	111	oranje
Graanreep (Kellogg's, gem)	6,0	417	1 stuk	20	1,2	83	oranje
Granaatappel	1,0	91	1 stuk	150	1,5	137	groen
Grapefruit	0,9	37	1 halve	75	0,7	28	groen
Grapefruit op siroop	0,5	66	1 schaalte	125	0,6	83	groen
Grapefruitsap	0,5	34	1 glas	150	0,8	51	groen
Griesmeel (onbereid)	11,0	337	1 eetlepel	10	1,1	34	oranje
Groene erwten (gekookt)	8,4	126	2 opscheplepels	100	8,4	126	rood
Groene kool (gekookt)	1,5	21	2 opscheplepels	100	1,5	21	oranje
Groene kool (rauw)	2,4	36	100 gram	100	2,4	36	oranje
Groente croquet (onbereid)	4,5	174	1 stuk	80	3,6	139	rood
Groentechips, gem AH en Jumbo	5,7	463	1 handje	10	0,6	46	oranje
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	85	2 opscheplepels	100	4,5	85	oranje
Groenten, gekookt (gem.)	1,8	30	2 opscheplepels	100	1,8	30	oranje
Groentensoep (blik/zak)	2,0	41	1 kop	250	5,0	103	rood
Groentensoep, helder m vermicelli	0,7	17	1 kop	250	1,8	43	oranje
Groentespread tom/papri/spin (Zonnatura)	4,6	210	1 voor 1 snee	15	0,7	32	oranje
Guacamole	1,7	153	1 sauslepel	25	0,4	38	oranje
Guave	2,6	75	1 halve	45	1,2	34	groen
Halfvolle melk	3,4	45	1 glas	200	6,8	90	rood
Halfvolle yoghurt	4,2	50	1 schaalte	150	6,3	75	rood
Halvanaise	1,0	400	1 eetlepel	20	0,2	80	oranje
Halvarine (dieet-)	0,1	60	1 voor 1 snee	5	0,0	3	groen
Ham-preisalade	3,6	243	1 eetlepel	20	0,7	49	rood
Hamburger (bereid)	22,5	255	1 stuk	80	18,0	204	rood
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	8,5	243	1 punt	100	8,5	243	rood
Hartige taart van brooddeeg z vlees	7,9	157	1 punt	100	7,9	157	rood
Haverdrink (lees pak!)	1,0	47	1 glas	200	2,0	94	oranje
Havermout	12,8	373	1 eetlepel	5	0,6	19	oranje
Hazelnoten	16,4	670	1 handje	25	4,1	168	rood
Heksenkaas - origineel	1,9	356	1 voor 1 snee	15	0,3	53	oranje
Heksenkaas Vegan - origineel	0,5	475	1 voor 1 snee	15	0,0	71	groen
Honey pops loops (Kellogg's)	9,0	378	1 portie	30	2,7	113	oranje
Honing	0,3	321	1 voor 1 snee	15	0,0	48	groen
Huzarensalade	2,1	149	1 bolletje	50	1,1	75	oranje
Ijsbergsla (rauw)	1,0	14	1 schaalte	35	0,4	5	groen
Ijsthee	0,0	18	1 glas	200	0,0	36	groen
Indische Cake	4,3	313	1 plak	30	1,3	94	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Isostar Energy Bar	5,0	399	1 stuk	40	2,0	160	oranje
Jackfruit, young en pulled (blik)	1,0	17	1 portie	70	0,7	12	oranje
Jam (alle soorten)	0,3	248	1 voor 1 snee	15	0,0	37	groen
Japanse mix met pinda	10,9	421	1 schaalpje	50	5,5	211	rood
Japanse mix z. pinda's	8,5	387	1 schaalpje	40	3,4	155	rood
Jelly aardbei (dr. Oetker) bereid	0,0	60	1 portie	150	0,0	90	groen
Jus (gebonden) m juspoeder	1,0	429	1 sauslepel	25	0,3	107	oranje
Jus (ongb) z juspoeder	0,3	340	1 sauslepel	25	0,1	85	groen
Juspoeder	10,8	342	1 eetlepel	10	1,1	34	oranje
Kaas witte 45+ (Feta)	17,1	247	1 portie	20	3,4	49	rood
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,3	495	1 stuk	10	1,3	50	oranje
Kaassaus	5,5	126	1 opscheplepel	25	1,4	32	rood
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	304	1 stuk	100	8,1	304	rood
Kaasvanger, vegan (lees pak!)	0,2	270	1 voor 1 snee	20	0,0	54	groen
Kaisoi (rauw)	3,0	32	100 gram	100	3,0	32	oranje
Kaki / sharonvrucht	0,5	77	1 stuk	150	0,8	116	groen
Kaneel	4,0	316	1 snufje	1	0,0	3	groen
Kappertjes	2,4	43	1 theelepel	5	0,1	2	groen
Kapucijners (blik/glas)	7,1	108	2 opscheplepels	100	7,1	108	rood
Kapucijners jonge (blik/glas)	5,7	93	2 opscheplepels	100	5,7	93	rood
Karnemelk	3,0	30	1 glas	200	6,0	60	rood
Kastanje, rauw	4,0	189	5 stuks	20	0,8	38	oranje
Kellogg's Frosties	4,5	375	1 portie	30	1,4	113	oranje
Kerrie Djawa	12,0	370	1 snufje	1	0,1	4	groen
Kersen	0,9	57	1 schaalpje	125	1,1	71	groen
Kersen op siroop	0,6	63	1 schaalpje	100	0,6	63	groen
Kervel (gedroogd)	23,0	303	1 snufje	1	0,2	3	groen
Kervel (vers)	4,0	44	1 takje	2	0,1	1	groen
Ketjap, zoet	3,5	234	1 theelepel	5	0,2	12	oranje
Ketjap, zout	2,8	211	1 theelepel	5	0,1	11	oranje
Kiemen, tarwe-	31,0	393	1 eetlepel	6	1,9	24	oranje
Kikkererwt (blik/glas)	7,9	117	2 opscheplepels	100	7,9	117	rood
Kikkererwt, geroosterd leblebi	21,3	400	1 handje	20	4,3	80	rood
Kinderkoekje (gemiddeld)	7,6	450	1 stuk	15	1,1	68	oranje
Kip-kerriesalade	8,8	285	1 eetlepel	20	1,8	57	rood
Kipfilet, bereid	30,9	158	1 portie	80	24,7	126	rood
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	277	2 stuks	40	7,0	111	rood
Kipsaté met saus	13,1	175	1 stokje	50	6,6	88	rood
Kiri Smeerkaas 55+ naturel	11,5	288	1 portie	15	1,7	43	oranje
Kitkat vegan	2,7	515	2 staafjes	21	0,6	108	oranje
Kitkat, reep	7,1	520	2 staafjes	21	1,5	109	rood
Kiwi (gem)	1,0	63	1 stuk	75	0,8	47	groen
Klaroen, rauw	4,0	56	100 gram	100	4,0	56	oranje
Kloplop slagschuim (bereid)	4,0	216	1 eetlepel	10	0,4	22	oranje
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	380	1 stuk	10	1,2	38	oranje
Knakworst	12,0	201	1 stuk	20	2,4	40	rood
Knijpfruit 6+/12+ mnd - lees pak	0,6	60	1 zakje	90	0,5	54	groen
Knoflook (vers)	6,4	158	1 teentje	2	0,1	3	groen
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	38	2 opscheplepels	100	2,0	38	oranje
Koekje, eiwitarm (gem)	0,8	466	1 stuk	10	0,1	47	groen
Koekje, gemiddeld	6,1	474	1 stuk	15	0,9	71	oranje
Koetjesreep, klassiek (15 g)	4,3	558	1 stuk	15	0,6	84	oranje
Koetjesreep, mini (8 g)	4,3	558	1 stuk	8	0,3	45	oranje
Koffie	0,1	1	1 kop	125	0,1	1	groen
Koffiebroodje	5,8	349	1 stuk	50	2,9	175	oranje
Koffiecreamer	1,9	557	1 theelepel	3	0,1	17	groen
Koffiemelk (halfvol)	7,0	110	1 cupje	8	0,6	9	oranje
Koffiemelk (mager)	9,9	57	1 cupje	8	0,8	5	oranje
Koffieroom	3,3	210	1 cupje	8	0,3	17	oranje
Koko dairy free plain	0,6	79	1 schaalpje	150	0,9	119	oranje
Kokosbrood	3,2	426	1 plak	30	1,0	128	oranje
Kokosdrink naturel (Alpro, AH, Melkan)	0,1	24	1 glas	200	0,2	48	groen
Kokoskoek	6,0	518	1 stuk	35	2,1	181	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Kokosmakronen	4,0	455	1 stuk	50	2,0	228	oranje
Komijnzaad (gedroogd)	18,0	427	1 snufje	1	0,2	4	groen
Komkommer (gekookt)	1,0	17	2 opscheplepels	100	1,0	17	oranje
Komkommer (rauw)	0,7	13	1 schaalpje	70	0,5	9	groen
Komkommersalade	0,8	238	1 eetlepel	20	0,2	48	groen
Komkommerschijven, zoetzuur	0,7	9	1 opscheplepel	50	0,4	5	groen
Kookroom	2,4	212	1 eetlepel	15	0,4	32	oranje
Koolraap (gekookt)	0,7	33	2 opscheplepels	100	0,7	33	oranje
Koolraap (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30	oranje
Koolrabi (gekookt)	2,0	31	2 opscheplepels	100	2,0	31	oranje
Koolrabi (rauw)	0,9	31	100 gram	100	0,9	31	oranje
Kousenband (gekookt)	2,7	29	2 opscheplepels	100	2,7	29	oranje
Kousenband (rauw)	3,0	43	100 gram	100	3,0	43	oranje
Krakeling	6,7	497	1 stuk	20	1,3	99	oranje
Krenten (gedroogd)	2,0	326	1 eetlepel	10	0,2	33	oranje
Krentenbol	8,4	268	1 stuk	50	4,2	134	rood
Krentenbrood m spijs	8,2	303	1 snee	35	2,9	106	rood
Krentenbrood z spijs	7,8	273	1 snee	35	2,7	96	rood
Krentjebrij (Bessola)	0,5	73	1 schaalpje	150	0,8	110	oranje
Kroepoek naturel	3,5	516	1 schaalpje	25	0,9	129	oranje
Krokante muesli, naturel/ fruit	8,3	438	1 eetlepel	10	0,8	44	oranje
Krokante muesli, noten/ chocolade	8,8	467	1 eetlepel	10	0,9	47	oranje
Kroket (onbereid)	7,6	187	1 stuk	100	7,6	187	rood
Kruidentoter (AH)	1,2	623	1 portie	10	0,1	62	groen
Kruidentmix m. groente (zakje)	9,5	311	1 eetlepel	15	1,4	47	oranje
Kruidentpasta (boemboe)	4,0	306	1 eetlepel	15	0,6	46	oranje
Kruidnagel	6,0	431	1 stuk	2	0,1	9	groen
Kruimelvlaai met vruchten	3,3	197	1 punt	115	3,8	227	oranje
Kruisbessen	0,9	49	1 eetlepel	15	0,1	7	groen
Kumquat	0,9	52	1 stuk	10	0,1	5	groen
Kwark, halfvolle	7,5	77	1 schaalpje	150	11,3	116	rood
Kwark, magere	8,4	51	1 schaalpje	150	12,6	77	rood
Kwark, volle	7,5	118	1 schaalpje	150	11,3	177	rood
Kwarkgebak	5,5	218	1 punt	115	6,3	251	rood
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	190	1 portie	100	20,0	190	rood
Lange vingers	7,2	402	1 stuk	5	0,4	20	oranje
Lasagne m saus en vlees	8,9	162	1 stukje	50	4,5	81	rood
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,4	362	100 gram	100	0,4	362	groen
Latte macchiato (m. melk)	2,5	46	1 glas	200	5,0	92	rood
Lekkerbekje, gefrituurd	19,0	210	1 stuk	145	27,6	305	rood
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	6,8	393	1 stuk	15	1,0	59	oranje
Liga haverkick (appel/bosvr, gem)	5,0	397	1 stuk	33	1,7	131	oranje
Liga kinderbiscuit (12-36 mnd)	8,3	404	1 stuk	15	1,2	61	oranje
Liga Milkbreak	9,2	444	1 stuk	20	1,8	89	oranje
Lijnzaad	19,0	477	1 eetlepel	7	1,3	33	oranje
Likeur	0,0	244	1 glaasje	35	0,0	85	groen
Likeur, room- (zoals Baileys)	2,7	294	1 glaasje	35	0,9	103	oranje
Limonadesiroop voor 1 glas	0,0	233	30 ml	30	0,0	70	groen
Linzen groen/ bruin (gekookt)	8,8	99	2 opscheplepels	100	8,8	99	rood
Liga Belvita biscuits	7,7	438	1 stuk	13	1,0	57	oranje
Loempia (bereid)	7,1	181	1 stuk	150	10,7	272	rood
Loempia, mini (groente, DV) AH	3,4	239	1 stuk	20	0,7	48	oranje
Lychee	0,9	72	1 stuk	10	0,1	7	groen
M&M's chocolade	4,6	487	1 zakje	45	2,1	219	oranje
M&M's chocolade met pinda's	9,8	511	1 zakje	45	4,4	230	rood
Macadamia noten	7,8	753	1 handje	25	2,0	188	rood
Magere melk (0%)	3,7	35	1 glas	200	7,4	70	rood
Magere yoghurt	4,1	37	1 schaalpje	150	6,2	56	rood
Magnum Vegan Classic	1,6	339	1 stuk	71	1,1	241	oranje
Mais (blik/ glas)	2,9	91	2 opscheplepels	100	2,9	91	oranje
Mais, suiker- (gekookt)	2,5	74	1 kolf	80	2,0	59	oranje
Maismeel	6,8	361	1 eetlepel	10	0,7	36	oranje
Maismoutstroop	2,3	287	1 eetlepel	15	0,3	43	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Maiswafel naturel	6,5	384	1 stuk	7	0,5	27	oranje
Maizena	0,0	353	1 eetlepel	10	0,0	35	groen
Majoraan (gedroogd)	13,0	319	1 snufje	1	0,1	3	groen
Mandarijn	0,7	46	1 stuk	55	0,4	25	groen
Mandarijnen op siroop	0,5	59	1 schaalpje	125	0,6	74	groen
Mango	0,6	66	1 halve	175	1,1	116	groen
Mangochutney	0,7	215	1 eetlepel	15	0,1	32	groen
Margarine	0,1	720	1 voor 1 snee	5	0,0	36	groen
Mars	4,1	449	1 stuk	51	2,1	229	oranje
Marsepein	5,3	420	1 stukje	25	1,3	105	oranje
Marshmallows vegan (Frisia)	0,5	321	3 stuks	21	0,1	67	groen
Marshmallows	4,6	329	2 stuks	10	0,5	33	oranje
Matze, watercracker	11,0	376	1 stuk	12	1,3	45	oranje
Mayonaise	1,1	664	1 eetlepel	20	0,2	133	oranje
Meergranen brood (gem)	12,3	261	1 snee	35	4,3	91	rood
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0,4	39	1 pakje	200	0,8	78	groen
Melk, eiwitarm (ProZero)	0,0	67	1 pakje	250	0,0	168	groen
Melkchocolade	7,0	548	1 reep	40	2,8	219	rood
Melkchocolade met noten	7,7	562	1 reep	40	3,1	225	rood
Meloen, gemiddeld	0,7	33	1 schijf	120	0,8	40	groen
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	0,9	30	1 schijf	120	1,0	36	groen
Meringue, eiwitschuimsnoep	0,5	382	2 stuks	10	0,1	38	groen
Mie nestjes (rauw)	12,3	356	100 gram	100	12,3	356	rood
Mierikswortel (rauw)	4,5	80	1 theelepel	5	0,2	4	groen
Mihoen rijstmie (gek)	1,8	103	100 gram	100	1,8	103	oranje
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7,1	375	100 gram	100	7,1	375	rood
Milky way	4,0	448	2 staafjes	45	1,8	202	oranje
Mini Crackers eiwitarm (Prov. Kr) Vitaflo	0,5	444	1 zakje	40	0,2	178	groen
Miso (sojapasta)	11,7	130	1 eetlepel	15	1,8	20	rood
Moedermelk	1,0	68	100 ml	100	1,0	68	oranje
Mon Chou roomkaas	6,8	316	1 voor 1 snee	20	1,4	63	oranje
Monchou taart	2,5	330	1 punt	115	2,9	379	oranje
Morellen	1,0	52	1 schaalpje	160	1,6	83	groen
Mosterd	6,7	129	1 theelepel	5	0,3	6	groen
Mozzarella	18,7	253	1 bolletje	125	23,4	316	rood
Mueslikoek	6,5	394	1 stuk	35	2,3	138	oranje
Mueslireep (gem)	7,8	441	1 stuk	25	2,0	110	oranje
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2,0	402	1 voor 1 snee	15	0,3	60	oranje
Nasi goreng met ei	6,5	129	2 opscheplepels	100	6,5	129	rood
Nasibal, nasischijf (DV)	5,8	298	1 stuk	85	4,9	253	rood
Nectarine	1,0	36	1 stuk	90	0,9	32	groen
Nibbits	3,3	482	1 handje	10	0,3	48	oranje
Nootmuskaat	6,0	536	1 snufje	1	0,1	5	groen
Nori, zeewier (gedroogd)	31,5	254	1 stuk	3	1,0	8	oranje
Nutrical	0,0	247	1 flesje	200	0,0	494	groen
Nuts	4,6	497	1 stuk	50	2,3	249	oranje
Oatgurt haveryoghurt naturel	2,3	61	1 schaalpje	150	3,5	92	oranje
Oatgurt haveryoghurt vanille/ bosbes	2,1	82	1 schaalpje	150	3,2	123	oranje
Oestersaus	1,5	105	1 eetlepel	15	0,2	16	oranje
Okra (rauw/ gekookt)	1,9	22	100 gram	100	1,9	22	oranje
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0,1	898	1 eetlepel	15	0,0	135	groen
Oliebol met krenten en rozijnen	6,0	256	1 stuk	65	3,9	166	oranje
Oliebol ongevuld	6,6	241	1 stuk	65	4,3	157	oranje
Olijven (pot)	0,9	113	10 stuks	20	0,2	23	groen
Olvarit 8 granen pap (onb)	10,4	360	1 portie	20	2,1	72	oranje
Olvarit fijne granen pap (onb)	12,4	367	1 portie	20	2,5	73	oranje
Olvarit licht volkoren pap (onb)	11,6	376	1 portie	20	2,3	75	oranje
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,4	472	1 reep	40	0,2	189	groen
Ontbijtfantasie, eiwitarm (Loprofin)	0,3	359	1 portie	30	0,1	108	groen
Ontbijtkoek	3,0	308	1 plak	25	0,8	77	oranje
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	308	1 plak	25	0,8	77	oranje
Oregano (gedroogd)	11,0	360	1 snufje	1	0,1	4	groen
Ovenfrites (DV), bereid	5,8	291	2 opscheplepels	100	5,8	291	rood

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Paksoi (gekookt)	1,6	17	2 opscheplepels	100	1,6	17	oranje
Paksoi (rauw)	1,0	14	100 gram	100	1,0	14	oranje
Paneermeel	13,0	378	1 eetlepel	5	0,7	19	oranje
Pannenkoek (ber m margarine)	8,3	203	1 stuk	70	5,8	142	rood
Pannenkoekenmeel	10,6	322	100 gram	100	10,6	322	rood
Papaja	0,5	39	1 schaalpje	150	0,8	59	groen
Paprika (gekookt)	0,8	26	1 opscheplepel	50	0,4	13	oranje
Paprika (rauw), schoon gewicht	0,8	24	1 stuk	80	0,6	19	groen
Paprika, zoetzuur (pot)	0,9	16	1 opscheplepel	50	0,5	8	groen
Paranoten	14,3	687	1 handje	25	3,6	172	rood
Passievrucht	2,6	52	1 stuk	15	0,4	8	groen
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	134	2 opscheplepels	100	5,6	134	rood
Pasta, volkoren (rauw)	13,0	348	100 gram	100	13,0	348	rood
Pasta, wit (gekookt)	5,1	142	2 opscheplepels	100	5,1	142	rood
Pasta, wit (rauw)	12,3	356	100 gram	100	12,3	356	rood
Pasteibakje m roomboter	8,9	570	1 stuk	25	2,2	143	oranje
Pastinaak, gekookt	1,6	68	2 opscheplepels	100	1,6	68	oranje
Pastinaak, rauw	1,8	71	100 gram	100	1,8	71	oranje
Pecannoten	9,2	721	1 handje	25	2,3	180	rood
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	53	1 stuk	130	0,4	69	groen
Peper (zwarte en witte)	11,0	332	1 snufje	1	0,1	3	groen
Pepermunt	0,6	395	2 stuks	5	0,0	20	groen
Pepernoten/ kruidnoten	5,8	442	10 stuks	20	1,2	88	oranje
Pepsels, zoute stokjes	11,9	382	10 stuks	10	1,2	38	oranje
Peren (gedroogd)	2,0	287	10 stuks	30	0,6	86	oranje
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	64	1 schaalpje	125	0,4	80	groen
Perensap	0,1	39	1 glas	150	0,2	59	groen
Perzik (zonder schil)	1,0	41	1 stuk	110	1,1	45	groen
Pesto (groen)	10,2	434	1 eetlepel	15	1,5	65	rood
Pesto (rood)	5,0	368	1 eetlepel	15	0,8	55	rood
Peterselie (gedroogd)	22,0	309	1 snufje	1	0,2	3	groen
Peterselie (vers)	4,0	37	1 takje	5	0,2	2	groen
Peultjes (gekookt)	2,0	33	2 opscheplepels	100	2,0	33	oranje
Peultjes (rauw)	2,0	33	100 gram	100	2,0	33	oranje
Peulvruchtensoep z vlees m groente	3,3	58	1 kop	250	8,3	145	rood
Piccalilly	1,3	53	1 eetlepel	15	0,2	8	oranje
Pijnboompitten	24,0	611	1 eetlepel	15	3,6	92	rood
Pim's orange Cake	3,6	373	1 stuk	12	0,4	45	oranje
Pinda's (dry roasted)	24,0	577	1 handje	25	6,0	144	rood
Pinda's (gemiddeld)	25,0	623	1 eetlepel	20	5,0	125	rood
Pindakaas	22,5	654	1 voor 1 snee	15	3,4	98	rood
Pindakaas met stukjes noot	20,0	651	1 voor 1 snee	15	3,0	98	rood
Pindakoek	10,8	512	1 stuk, 2 kleine	35	3,8	179	rood
Pistachenoten	23,8	592	1 handje	25	6,0	148	rood
Pitabroodje (wit)	8,6	245	1 stuk	50	4,3	123	rood
Pizza hawaii (dv)	8,5	221	1 stuk	350	29,8	774	rood
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,3	232	1 stuk	350	32,6	812	rood
Pizza m salami (dv)	9,9	259	1 stuk	350	34,7	907	rood
Pizza m vis (dv)	9,6	225	1 stuk	350	33,6	788	rood
Pizza m vlees (dv)	9,2	228	1 stuk	350	32,2	798	rood
Pizzabodem Eiwitarm (Allergento)	0,5	232	1 stuk	150	0,8	348	groen
Pizzabodem glutenvrij (Schär)	3,0	291	1 stuk	150	4,5	437	oranje
Plantaardige topping	0,5	254	1 eetlepel	10	0,1	25	groen
Poffertjesmix	10,0	337	100 gram	100	10,0	337	rood
Pompoen (gekookt)	0,6	14	2 opscheplepels	100	0,6	14	oranje
Pompoen (rauw)	0,7	14	100 gram	100	0,7	14	oranje
Pompoen-tijmburger (AH)	4,8	170	1 stuk	80	3,8	136	oranje
Pompoenpitten	30,3	574	1 eetlepel	15	4,5	86	rood
Pomtajer (bereid)	3,4	99	1 stuk	75	2,6	74	oranje
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	386	1 handje	10	1,3	39	oranje
Portobello	2,5	29	100 gram	100	2,5	29	oranje
Postelein (gekookt)	1,0	13	2 opscheplepels	100	1,0	13	oranje
Postelein (rauw)	1,0	13	100 gram	100	1,0	13	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Prei (gekookt)	1,1	22	2 opscheplepels	100	1,1	22	oranje
Prei (rauw)	1,5	28	100 gram	100	1,5	28	oranje
Pruimen (gedroogd)	2,0	220	5 stuks	30	0,6	66	oranje
Pruimen met schil	0,8	40	1 stuk	40	0,3	16	groen
Puddingbroodje	5,2	214	1 stuk	100	5,2	214	rood
Puddingpoeder (chocolade)	1,0	370	1 eetlepel	10	0,1	37	oranje
Puddingpoeder (div smaken)	0,0	377	1 eetlepel	10	0,0	38	groen
Pure chocolade	6,5	531	1 reep	40	2,6	212	rood
Pyjamapapje kant-en-klaar	2,3	83	100 gram	150	3,5	125	rood
Quorn fishfree stick (DV)	4,5	214	1 stuk	20	0,9	43	oranje
Quornstukjes (onbereid)	14,0	114	1 portie	80	11,2	91	rood
Raapstelen (gekookt)	2,0	17	2 opscheplepels	100	2,0	17	oranje
Raapstelen (rauw)	2,0	17	100 gram	100	2,0	17	oranje
Rabarber (rauw)	1,0	23	100 gram	100	1,0	23	groen
Rabarbermoes m suiker	0,5	82	2 opscheplepels	100	0,5	82	oranje
Radijs (rauw)	1,0	22	1 stuk	8	0,1	2	groen
Ragout met vlees	8,4	100	2 opscheplepels	100	8,4	100	rood
Rammenas (rauw)	2,0	30	1 eetlepel	15	0,3	5	groen
Ratatouille (bereid z vlees)	1,1	56	2 opscheplepels	100	1,1	56	oranje
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	0,9	18	1 schaalpje	70	0,6	13	groen
Rice Cuisine (Dream&Joya; Lima)	0,2	94	1 eetlepel	15	0,0	14	groen
Ricekrispies (Kellogg's)	6,0	383	1 portie	30	1,8	115	oranje
Ricotta kaas	8,0	141	1 eetlepel	15	1,2	21	oranje
Rijst, eiwitarm (rauw gewogen)	0,4	365	100 gram	100	0,4	365	groen
Rijst, witte (gekookt)	3,2	146	2 opscheplepels	100	3,2	146	oranje
Rijst, witte (rauw)	7,0	352	100 gram	100	7,0	352	rood
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3,1	131	2 opscheplepels	100	3,1	131	oranje
Rijst, zilvervlies (rauw)	8,3	357	100 gram	100	8,3	357	rood
Rijstdrink choco (Lima/ Riso Scotti)	0,5	74	1 pakje	200	1,0	148	oranje
Rijstdrink nat. (< 0,3 g E/ 100 g: lees pak!)	0,3	53	1 pakje	200	0,6	106	groen
Rijstbloem	7,0	352	1 eetlepel	4	0,3	14	oranje
Rijstbloem voor pap (onb)	7,4	352	1 portie	20	1,5	70	oranje
Rijstevlaai	4,5	211	1 punt	85	3,8	179	oranje
Rijstwafel naturel m zout	7,8	392	1 stuk	7	0,5	27	oranje
Rijstwafel naturel z zout	6,6	390	1 stuk	7	0,5	27	oranje
Rode bessen	1,1	36	1 eetlepel	15	0,2	5	groen
Rode biet (gekookt)	1,2	30	2 opscheplepels	100	1,2	30	oranje
Rode biet (rauw)	1,7	38	100 gram	100	1,7	38	oranje
Rode kool (gekookt)	1,3	23	2 opscheplepels	100	1,3	23	oranje
Rode kool (rauw)	2,0	27	100 gram	100	2,0	27	oranje
Rode kool met appel (dv)	1,1	57	2 opscheplepels	100	1,1	57	oranje
Roerbakgroenten, gem (gek)	1,2	25	2 opscheplepels	100	1,2	25	oranje
Roerbakgroenten, gem (rauw)	1,5	29	100 gram	100	1,5	29	oranje
Roggemeel	10,0	328	1 eetlepel	10	1,0	33	rood
Roggevlokken (geplet)	12,0	352	1 eetlepel	10	1,2	35	rood
Rookkaas	21,2	331	1 voor 1 snee	20	4,2	66	rood
Rookworst gem. gekookt	14,6	332	1 portie	69	10,0	229	rood
Roomboter	0,7	737	1 eetlepel	15	0,1	111	groen
Roomboterkoekje (gem.)	5,0	459	1 stuk	15	0,8	69	oranje
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3,3	302	1 stuk	79	2,6	239	rood
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	3,0	144	1 stuk	68	2,0	98	oranje
Roomsnoepje (Werthers)	0,3	424	2 stuks	10	0,0	42	groen
Roosvicee vruchtendrank multivit	0,1	36	1 glas	200	0,2	72	groen
Rösti rondjes (DV)	2,0	178	100 gram	100	2,0	178	oranje
Rozemarijn (gedroogd)	5,0	374	1 snufje	1	0,1	4	groen
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	260	1 voor 1 snee	15	0,3	39	oranje
Rozijnen (gedroogd)	3,1	325	1 eetlepel	10	0,3	33	oranje
Rozijnen (geweekt)	2,5	258	1 eetlepel	15	0,4	39	oranje
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	3,1	325	1 doosje	14	0,4	46	oranje
Rundvlees (mager), bereid	29,7	161	1 portie	75	22,3	121	rood
Rundvlees (vet), bereid	25,2	277	1 portie	75	18,9	208	rood
Sambal gebakken	4,4	250	1 theelepel	5	0,2	13	groen
Sambal Oelek	1,6	36	1 theelepel	5	0,1	2	groen

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	235	1 voor 1 snee	15	0,2	35	oranje
Santen (kokoscreme, vast)	6,0	687	1 eetlepel	15	0,9	103	rood
Satésaus (pakje) bereid	4,2	148	1 sauslepel	25	1,1	37	oranje
Satésaus bereid	8,7	247	1 sauslepel	25	2,2	62	rood
Saucijzenbroodje	7,2	356	1 stuk	100	7,2	356	rood
Sausage mix, eiwitarm (Promin) bereid	0,9	148	1 portie	80	0,7	118	oranje
Schapenkaas (vers)	17,0	238	1 voor 1 snee	20	3,4	48	rood
Schaschliksaus	0,8	109	1 eetlepel	20	0,2	22	groen
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	493	1 stuk	15	0,9	74	oranje
Schorseneren (gekookt)	1,0	84	2 opscheplepels	100	1,0	84	oranje
Schuddebuikjes	5,0	486	1 voor 1 snee	14	0,7	68	oranje
Schuimpje	2,1	366	2 stuks	10	0,2	37	oranje
Seitan	24,8	113	1 portie	80	19,8	90	rood
Selderijblad (vers)	1,0	16	1 takje	2	0,0	0	groen
Selderijsalade	1,0	206	1 eetlepel	20	0,2	41	oranje
Sereh (citroengras) poeder	5,0	216	1 snufje	1	0,1	2	groen
Sesamzaad	26,0	629	1 eetlepel	15	3,9	94	rood
Sinaasappel	0,8	48	1 stuk	120	1,0	58	groen
Sinaasappelsap	0,6	44	1 glas	150	0,9	66	groen
Sla (gemiddeld) rauw	1,4	15	1 schaalpje	35	0,5	5	groen
Sla, krop- (gekookt)	2,0	22	2 opscheplepels	100	2,0	22	oranje
Sla, krop- (rauw)	1,4	13	1 schaalpje	35	0,5	5	groen
Sla, rucola- (rauw)	3,6	22	1 schaalpje	35	1,3	8	groen
Slagroom (geklopt met suiker)	2,0	348	1 eetlepel	10	0,2	35	oranje
Slagroom (onbereid)	2,3	339	1 eetlepel	15	0,3	51	oranje
Slagroomsoes	4,1	283	1 stuk	45	1,8	127	oranje
Slagroomtaart	4,6	316	1 punt	100	4,6	316	oranje
Slasaus	0,3	158	1 sauslepel	25	0,1	40	groen
Smarties mini (1 doosje= 14 g)	5,3	478	1 doosje	14	0,7	67	oranje
Smeerkaas, volvet 48+	13,4	260	1 voor 1 snee	15	2,0	39	rood
Smeerleverworst	12,3	319	1 voor 1 snee	15	1,8	48	rood
Snickers	8,7	484	1 stuk	50	4,4	242	rood
Snijbiet (gekookt)	3,0	29	2 opscheplepels	100	3,0	29	oranje
Snijbiet (rauw)	3,0	29	100 gram	100	3,0	29	oranje
Snijbonen (gekookt)	1,8	23	2 opscheplepels	100	1,8	23	oranje
Snijbonen (rauw)	1,9	22	100 gram	100	1,9	22	oranje
Snoepmix	5,8	328	2 stuks	10	0,6	33	oranje
Soep, gebonden m vlees	4,9	64	1 kop	250	12,3	160	rood
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	18	1 kop	250	1,5	45	oranje
Soepgroenten (diepvries)	2,0	25	100 gram	100	2,0	25	oranje
Soepgroenten (rauw)	1,4	33	100 gram	100	1,4	33	oranje
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2,0	17	100 gram	100	2,0	17	oranje
Soepstengel	12,5	401	1 stuk	5	0,6	20	oranje
Soes (ongevuld)	6,0	222	1 stuk	28	1,7	62	oranje
Soja cuisine (Alpro)	2,0	166	1 eetlepel	15	0,3	25	oranje
Sojabonen (gekookt)	21,5	251	2 opscheplepels	100	21,5	251	rood
Sojadessert (Alpro)	3,1	85	1 schaalpje	150	4,7	128	oranje
Sojadrank div smaken (Alpro)	2,9	60	1 pakje	200	5,8	120	rood
Sojadrank naturel	3,4	38	1 glas	200	6,8	76	rood
Sojameel (ontvet)	50,0	372	1 eetlepel	9	4,5	33	oranje
Sojameel (volvet)	38,0	478	1 eetlepel	9	3,4	43	oranje
Sojayoghurt nature (Alpro)	4,0	47	1 schaalpje	150	6,0	71	rood
Sopropo (gekookt)	0,8	18	2 opscheplepels	100	0,8	18	oranje
Sopropo (rauw)	1,0	15	100 gram	100	1,0	15	oranje
Sorbetijs	0,2	126	1 bolletje	50	0,1	63	groen
Spaanse peper (rauw)	1,8	30	1 stuk	10	0,2	3	groen
Special K original (Kellogg's)	9,0	375	1 portie	30	2,7	113	oranje
Special K pure chocolade (Kellogg's)	8,1	400	1 portie	30	2,4	120	oranje
Speculaas	5,2	475	1 stuk	10	0,5	48	oranje
Speculoospasta (Lotus)	3,2	579	1 voor 1 snee	15	0,5	87	oranje
Spekkie	4,1	334	2 stuks	10	0,4	33	oranje
Spekkoek	5,3	421	1 punt	50	2,7	211	oranje
Sperziebonen (gekookt)	1,8	25	2 opscheplepels	100	1,8	25	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Sperziebonen (rauw)	2,3	25	100 gram	100	2,3	25	oranje
Spinazie (diepvries)	2,3	24	2 opscheplepels	100	2,3	24	oranje
Spinazie (gekookt)	2,9	25	2 opscheplepels	100	2,9	25	oranje
Spinazie (rauw)	3,2	26	100 gram	100	3,2	26	oranje
Spinazie à la crème (DV, gek)	2,9	44	2 opscheplepels	100	2,9	44	oranje
Spitskool (gekookt)	1,1	21	2 opscheplepels	100	1,1	21	oranje
Spitskool (rauw)	3,0	42	100 gram	100	3,0	42	oranje
Sprits	4,9	489	1 stuk	20	1,0	98	oranje
Spruitjes (gekookt)	2,3	47	2 opscheplepels	100	2,3	47	oranje
Spruitjes (rauw)	2,3	46	100 gram	100	2,3	46	oranje
Stamppot wortel/ui- z vlees	1,1	63	2 opscheplepels	100	1,1	63	oranje
Sterke drank (gedestilleerd) ongezoet	0,0	221	1 glaasje	35	0,0	77	groen
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	15	1 voor 1 snee	2	0,0	0	groen
Stokbrood wit en bruin (gem)	9,8	264	1 snee	10	1,0	26	oranje
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0,2	58	2 opscheplepels	100	0,2	58	groen
Strooiaroma	9,9	176	1 theelepel	5	0,5	9	groen
Stroop, keuken-, schenk-	0,0	308	1 voor 1 snee	15	0,0	46	groen
Stroopwafel	3,8	473	1 stuk	30	1,1	142	oranje
Studentenhaver	11,0	496	1 handje	25	2,8	124	rood
Suiker (alle soorten)	0,0	398	1 eetlepel	15	0,0	60	groen
Suiker (klontje, theelepel)	0,0	400	1 klontje	4	0,0	16	groen
Suikermais (gekookt)	2,5	74	2 opscheplepels	100	2,5	74	oranje
Sushi hosomaki set AH 12 stuks	4,4	130	2 stuks	38	1,7	49	oranje
Tahin seampasta	21,9	602	1 voor 1 snee	15	3,3	90	rood
Tahoe	11,6	113	1 portie	80	9,3	90	rood
Tajerblad (bereid)	4,6	38	2 opscheplepels	100	4,6	38	oranje
Tajerblad (rauw)	2,0	19	100 gram	100	2,0	19	oranje
Tapenade van olijven	1,8	324	1 eetlepel	15	0,3	49	oranje
Tapenade van tomaten	3,1	291	1 eetlepel	15	0,5	44	oranje
Tapioca	0,0	322	1 eetlepel	10	0,0	32	groen
Tartex veg pate (gem)	7,5	226	1 voor 1 snee	15	1,1	34	oranje
Tarwebloem (Patent)	10,4	335	1 eetlepel	10	1,0	34	rood
Tarwemeel, volkoren	14,4	330	1 eetlepel	10	1,4	33	oranje
Tarwezemelen	17,4	286	1 eetlepel	5	0,9	14	oranje
Taugé (gekookt)	1,8	17	1 opscheplepel	50	0,9	9	oranje
Taugé (rauw)	2,2	25	100 gram	100	2,2	25	oranje
Tempeh (bereid)	12,2	150	1 portie	80	9,8	120	rood
Thee, bereid	0,0	0	1 glas	150	0,0	0	groen
Tjap tjoï zonder rijst	3,9	61	2 opscheplepels	100	3,9	61	rood
Toast (pak)	11,0	359	1 stuk	10	1,1	36	oranje
Toffee	0,6	401	2 stuks	10	0,1	40	groen
Toffee met chocolade	1,8	427	2 stuks	10	0,2	43	oranje
Tomaat (gekookt)	0,7	23	2 opscheplepels	100	0,7	23	oranje
Tomaat (rauw)	0,7	20	1 stuk	70	0,5	14	groen
Tomaat in blik	1,1	24	2 opscheplepels	100	1,1	24	oranje
Tomaten-groentensap	1,0	21	1 glas	150	1,5	32	oranje
Tomatenketchup	1,0	77	1 eetlepel	15	0,2	12	oranje
Tomatenpuree geconc. (blik)	4,5	87	1 eetlepel	10	0,5	9	oranje
Tomatensap	0,8	16	1 glas	150	1,2	24	oranje
Tomatensaus k&k (pot)	1,6	68	1 sauslepel	25	0,4	17	oranje
Tompouce	3,8	288	1 stuk	100	3,8	288	oranje
Tortellini (gekookt)	7,7	155	2 opscheplepels	100	7,7	155	rood
Tortillachips, naturel	6,8	480	1 handje	15	1,0	72	oranje
Tosti quick saus (Remia)	1,2	130	1 eetlepel	20	0,2	26	oranje
Trassie (garnalenpasta)	37,0	208	1 theelepel	5	1,9	10	oranje
Tuinbonen (gekookt)	5,0	45	2 opscheplepels	100	5,0	45	rood
Tuinbonen (rauw)	5,0	51	100 gram	100	5,0	51	rood
Turks Fruit (snoep)	0,0	372	1 stuk	10	0,0	37	groen
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	204	100 gram	100	7,6	204	rood
Tursu, Tafelzuur (Turks)	0,6	24	1 opscheplepel	50	0,3	12	groen
Tuttifrutti (gedroogd)	2,8	259	1 handje	25	0,7	65	oranje
Twix	4,5	495	2 staafjes	50	2,3	248	oranje
Tzatziki	4,0	156	1 sauslepel	25	1,0	39	oranje

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Ui (gebakken)	1,3	58	2 opscheplepels	100	1,3	58	oranje
Ui (gekookt)	1,0	35	2 opscheplepels	100	1,0	35	oranje
Ui (rauw)	1,3	37	1 stuk	100	1,3	37	groen
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	590	1 eetlepel	15	0,9	89	oranje
Valess gevulde filet	10,4	200	1 stuk	90	9,4	180	rood
Valess met kaas gevulde filet	13,0	197	1 stuk	90	11,7	177	rood
Valess veg schnitzel	12,3	188	1 stuk	90	11,1	169	rood
Vanille ijs Vegan (Hertog)	1,0	176	1 portie	52	0,5	92	oranje
Vanilleroomijs	3,0	220	1 bolletje	50	1,5	110	oranje
Vanillevla (vol)	2,3	86	1 schaalte	150	3,5	129	oranje
Vanilleyoghurt (halfvol)	2,9	72	1 schaalte	150	4,4	108	oranje
Varkenssaté met saus	11,9	158	1 stokje	50	6,0	79	rood
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	269	1 portie	75	21,7	202	rood
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	159	1 portie	75	21,8	119	rood
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	378	1 portie	75	17,3	284	rood
Vega smearworst kleintje (Kips)	7,1	237	1 portie	20	1,4	47	oranje
Vegan stracciatella (Danio)	0,8	136	1 schaalte	150	1,2	204	oranje
Vegan Zeastar Zalmon Sashimi	0,2	58	1 portie	115	0,2	67	groen
Vegetarisch gehakt	18,9	176	1 portie	80	15,1	141	rood
Vegetarische balletjes	17,1	243	1 portie	80	13,7	194	rood
Vegetarische hamburger (onbereid)	17,7	192	1 stuk	80	14,2	154	rood
Vegetarische knaks (Unox)	5,6	182	1 stuk	20	1,1	36	oranje
Vegetarische schijf	11,0	210	1 stuk	100	11,0	210	rood
Vegetarische schnitzel (onb)	15,2	124	1 stuk	100	15,2	124	rood
Vegetarische worst	13,3	259	1 stuk	80	10,6	207	rood
Veldsla (rauw)	2,6	18	1 schaalte	35	0,9	6	groen
Venkel (gekookt)	1,0	17	2 opscheplepels	100	1,0	17	oranje
Venkel (rauw)	1,0	17	100 gram	100	1,0	17	oranje
Vermicelli (onbereid)	12,0	354	1 eetlepel	10	1,2	35	oranje
Vermicelli, eiwitarm (onbereid)	0,6	339	1 eetlepel	10	0,1	34	groen
Vetspek, vers (onb)	5,0	678	100 gram	100	5,0	678	rood
Vijgen (gedroogd)	3,3	259	2 stuks	30	1,0	78	oranje
Vijgen (vers)	1,0	84	1 stuk	50	0,5	42	groen
Vinaigrette dressing	0,6	593	1 sauslepel	25	0,2	148	groen
Vis, mager (rauw)	19,3	90	1 portie	100	19,3	90	rood
Vis, vet (rauw)	17,2	242	1 portie	100	17,2	242	rood
Vissalade	8,6	304	1 eetlepel	20	1,7	61	rood
Vissticks (onbereid)	13,0	194	1 stuk	30	3,9	58	rood
Visvervanger (eiwitarm) Taranis, onb.	2,4	280	1 portie	31	0,7	87	oranje
Vla magere m zoetstof	3,4	47	1 schaalte	150	5,1	71	rood
Vla, overige smaken (vol)	2,1	87	1 schaalte	150	3,2	131	oranje
Vlees- maaltijdsalade	3,8	168	1 bolletje	50	1,9	84	rood
Vleessalade (borrel)	5,0	286	1 eetlepel	20	1,0	57	rood
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	236	1 voor 1 snee	15	2,4	35	rood
Vleeswaren, mager	16,8	152	1 voor 1 snee	15	2,5	23	rood
Vleeswaren, vet	14,5	308	1 voor 1 snee	15	2,2	46	rood
Voedingssuiker, dextrine-maltose	0,0	381	10 gram	10	0,0	38	groen
Volkorenbiscuit	7,8	459	1 stuk	10	0,8	46	oranje
Volkorenbrood	11,1	234	1 snee	35	3,9	82	rood
Volkorenbrood met div zaden	12,5	274	1 snee	35	4,4	96	rood
Vossenbessen	0,8	57	1 eetlepel	15	0,1	9	groen
Vruchten op eigen sap (pot)	0,6	47	1 schaalte	125	0,8	59	groen
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	67	1 schaalte	125	0,5	84	groen
Vruchtendrank met zuivel	0,1	32	1 glas	200	0,2	64	groen
Vruchtenhagelslag	0,1	393	1 voor 1 snee	15	0,0	59	groen
Vruchtenkwark, halfvolle	5,9	109	1 schaalte	150	8,9	164	rood
Vruchtenmuesli	9,7	357	1 eetlepel	10	1,0	36	oranje
Vruchtensap (multi-)	0,4	47	1 glas	150	0,6	71	groen
Vruchtensaus (dessert)	0,3	189	1 sauslepel	25	0,1	47	groen
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slag	3,1	228	1 punt	100	3,1	228	oranje
Vruchtenvlaai	2,9	228	1 punt	85	2,5	194	oranje
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	67	1 schaalte	150	4,5	101	oranje
Vruchtenyoghurt (vol)	3,7	97	1 schaalte	150	5,6	146	rood

E en energie op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	Energie (kcal) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Energie (kcal) per VSE	Kleurgroep
Walnoten	15,9	706	1 handje	25	4,0	177	rood
Water	0,0	0	1 glas	150	0,0	0	groen
Waterijs	0,2	75	1 stuk	55	0,1	41	groen
Watermeloen	0,5	36	1 schijf	150	0,8	54	groen
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	73	1 wijnglas	125	0,1	91	groen
Winegum/ Fruitgum	5,0	319	2 stuks	10	0,5	32	oranje
Witbrood (melk-)	9,6	257	1 snee	35	3,4	90	rood
Witbrood (water-)	9,0	247	1 snee	35	3,2	86	rood
Witlof (gekookt)	1,2	16	2 opscheplepels	100	1,2	16	oranje
Witlof (rauw)	1,3	19	1 schaalpje	35	0,5	7	groen
Witte bonen (gekookt)	7,8	113	2 opscheplepels	120	9,4	136	rood
Witte bonen in tomatensaus	5,7	101	2 opscheplepels	140	8,0	141	rood
Witte chocolade	6,4	552	1 reep	40	2,6	221	rood
Witte kool (gekookt)	0,9	16	2 opscheplepels	100	0,9	16	oranje
Witte kool (rauw)	2,0	30	100 gram	100	2,0	30	oranje
Wokkels	3,4	493	1 handje	10	0,3	49	oranje
Worstenbroodje	11,8	382	1 stuk	100	11,8	382	rood
Wortelen (gekookt)	0,7	32	2 opscheplepels	100	0,7	32	oranje
Wortelen (rauw)	0,7	33	1 schaalpje	70	0,5	23	groen
Wortelsap	0,4	29	1 glas	150	0,6	44	groen
Wrap, tortilla-	9,5	325	1 stuk	62	5,9	202	rood
Yakult	1,3	66	1 flesje	65	0,8	43	oranje
Yam (gekookt)	1,7	144	1 stuk	100	1,7	144	oranje
Yoghonaïse	0,9	281	1 eetlepel	20	0,2	56	groen
Yoghurt (vol)	3,8	56	1 schaalpje	150	5,7	84	rood
Yoghurt, Turkse 10% vet	3,5	119	1 schaalpje	150	5,3	179	rood
Yoghurtdrink, Bonomel	1,2	52	1 glas	200	2,4	104	oranje
Yoghurtdrink, Fristi	1,8	24	1 pakje	200	3,6	48	oranje
Yoghurt dressing	1,2	258	1 sauslepel	25	0,3	65	oranje
Zeekraal (rauw)	0,7	14	100 gram	100	0,7	14	groen
Zelfrijzend bakmeel	10,3	339	1 eetlepel	10	1,0	34	rood
Zilveruien zoetzuur (pot)	0,6	34	5 stuks	10	0,1	3	groen
Zoen, schuim-, choco-	2,2	382	1 stuk	21	0,5	80	oranje
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1,1	94	2 opscheplepels	100	1,1	94	oranje
Zoete aardappelfrites (DV)	1,8	163	100 gram	100	1,8	163	oranje
Zonnebloempitten	18,0	647	1 eetlepel	15	2,7	97	rood
Zout	0,0	0	1 theelepel	5	0,0	0	groen
Zoute biscuit	8,1	472	2 stuks	10	0,8	47	oranje
Zoute krakelingen, glutenvrij (Schär)	0,9	482	1 zakje	60	0,5	289	oranje
Zuigelingsvoeding nr 1 (lees pak!)	1,4	67	100 ml	100	1,4	67	oranje
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8,1	175	1 voor 1 snee	15	1,2	26	oranje
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,1	248	1 voor 1 snee	15	0,8	37	oranje
Zure room	3,0	134	1 eetlepel	15	0,5	20	oranje
Zuurkool (gekookt)	0,9	14	2 opscheplepels	100	0,9	14	oranje
Zuurkool (rauw)	1,1	13	2 opscheplepels	100	1,1	13	oranje
Zuurkoolstampot z vlees	1,6	54	2 opscheplepels	100	1,6	54	oranje
Zuurtje	0,0	380	2 stuks	10	0,0	38	groen
Zwarte bessen	0,9	53	1 eetlepel	15	0,1	8	groen
Zwitserse strooikaas	55,0	228	1 voor 1 snee	5	2,8	11	rood