

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Aardappelen en knolgewassen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Cassave (gekookt)	0,5	128	1 stuk	100	0,5	128
Aardappelen, gebakken	1,8	120	2 opscheplepels	100	1,8	120
Aardappelen, gekookt	1,9	74	2 kleine	100	1,9	74
Aardappelkrokettes, onbereid	2,7	169	2 stuks	36	1,0	61
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4,1	96	2 opscheplepels	100	4,1	96
Aardappelpuree (instant) m water	1,7	71	2 opscheplepels	100	1,7	71
Aardappelpuree m hv melk bereid	2,3	96	2 opscheplepels	100	2,3	96
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3,1	229	2 opscheplepels	100	3,1	229
Bakanaan (rijp, rauw)	1,3	138	1 stuk	125	1,6	173
Frites (patat)	3,1	263	2 opscheplepels	100	3,1	263
Pomtajer (bereid)	3,4	99	1 stuk	75	2,6	74
Rösti rondjes (DV)	2,0	178	100 gram	100	2,0	178
Yam (gekookt)	1,7	144	1 stuk	100	1,7	144
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1,1	94	2 opscheplepels	100	1,1	94
Zoete aardappelfrites (DV)	1,8	163	100 gram	100	1,8	163
Ovenfrites (DV), bereid	5,8	291	2 opscheplepels	100	5,8	291

Brood en crackers voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Brood, eiwitarm (wit / bruin)	0,5	246	1 snee	30	0,2	74
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	452	1 stuk	5	0,0	23
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	392	1 cracotte	6	0,1	24
Mini Crackers eiwitarm (Prov. Kr) Vitaflo	0,5	444	1 zakje	40	0,2	178
Beschuit naturel	14,1	408	1 stuk	10	1,4	41
Cracker, glutenvrij (classic) Wasa	4,0	395	1 stuk	13	0,5	51
Cracottes luchtige cracker	12,0	381	1 stuk	7	0,8	27
Creamcracker	9,1	448	1 stuk	10	0,9	45
Croissant glutenvrij (afbak, Proceli)	1,2	350	1 stuk	50	0,6	175
Croissant glutenvrij (DV, Schär)	3,4	327	1 stuk	55	1,9	180
Glutenvrij brood bruin/wit- gem (lees pak!)	4,1	209	1 snee	35	1,4	73
Glutenvrij meergr. brood- gem (lees pak!)	5,0	236	1 snee	35	1,8	83
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	380	1 stuk	10	1,2	38
Maiswafel naturel	6,5	384	1 stuk	7	0,5	27
Matze, watercracker	11,0	376	1 stuk	12	1,3	45
Rijstwafel naturel m zout	7,8	392	1 stuk	7	0,5	27
Rijstwafel naturel z zout	6,6	390	1 stuk	7	0,5	27
Stokbrood wit en bruin (gem)	9,8	264	1 snee	10	1,0	26
Toast (pak)	11,0	359	1 stuk	10	1,1	36
Broodje, meergranen (hard)	12,9	294	1 stuk	50	6,5	147
Broodje, meergranen (zacht)	13,4	283	1 stuk	50	6,7	142
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11,0	268	1 stuk	50	5,5	134
Broodje, wit (hard)	10,0	277	1 stuk	50	5,0	139
Broodje, wit (zacht)	9,7	262	1 stuk	50	4,9	131
Bruinbrood, tarwe-	9,8	236	1 snee	35	3,4	83
Croissant	9,6	403	1 stuk	60	5,8	242
Krentenbol	8,4	268	1 stuk	50	4,2	134
Krentenbrood m spijs	8,2	303	1 snee	35	2,9	106
Krentenbrood z spijs	7,8	273	1 snee	35	2,7	96
Meergranen brood (gem)	12,3	261	1 snee	35	4,3	91
Pitabroodje (wit)	8,6	245	1 stuk	50	4,3	123
Volkorenbrood	11,1	234	1 snee	35	3,9	82
Volkorenbrood met div zaden	12,5	274	1 snee	35	4,4	96
Witbrood (melk-)	9,6	257	1 snee	35	3,4	90
Witbrood (water-)	9,0	247	1 snee	35	3,2	86

Broodbeleg, hartig voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Kruidenboter (AH)	1,2	623	1 portie	10	0,1	62
Baba Anoesch (Maza)	1,5	260	1 voor 1 snee	15	0,2	39
Groentespread tom/papri/spin (Zonnatura)	4,6	210	1 voor 1 snee	15	0,7	32
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	235	1 voor 1 snee	15	0,2	35
Tapenade van olijven	1,8	324	1 eetlepel	15	0,3	49
Tapenade van tomaten	3,1	291	1 eetlepel	15	0,5	44
Tartex veg pate (gem)	7,5	226	1 voor 1 snee	15	1,1	34
Vega smeerworst kleintje (Kips)	7,1	237	1 portie	20	1,4	47
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8,1	175	1 voor 1 snee	15	1,2	26

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Broodbeleg, hartig (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,1	248	1 voor 1 snee	15	0,8	37
Pindakaas	22,5	654	1 voor 1 snee	15	3,4	98
Pindakaas met stukjes noot	20,0	651	1 voor 1 snee	15	3,0	98
Tahin seampasta	21,9	602	1 voor 1 snee	15	3,3	90

Broodbeleg, zoet voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Duopasta z. chocolade	0,8	567	1 voor 1 snee	15	0,1	85
Honing	0,3	321	1 voor 1 snee	15	0,0	48
Jam (alle soorten)	0,3	248	1 voor 1 snee	15	0,0	37
Stroop, keuken-, schen-	0,0	308	1 voor 1 snee	15	0,0	46
Vruchtenhagelslag	0,1	393	1 voor 1 snee	15	0,0	59
Appelstroop	1,8	280	1 voor 1 snee	15	0,3	42
Bebogeen (de Ruijter)	3,4	291	1 voor 1 snee	15	0,5	44
Chocoladehagelslag (gem)	5,5	450	1 voor 1 snee	15	0,8	68
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	562	1 voor 1 snee	15	0,9	84
Chocoladepasta, melk	2,4	570	1 voor 1 snee	15	0,4	86
Chocoladepasta, puur	3,0	575	1 voor 1 snee	15	0,5	86
Chocoladevlokken, gem	5,6	451	1 voor 1 snee	15	0,8	68
Duopasta met chocolade	1,8	576	1 voor 1 snee	15	0,3	86
Kokosbrood	3,2	426	1 plak	30	1,0	128
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2,0	402	1 voor 1 snee	15	0,3	60
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	260	1 voor 1 snee	15	0,3	39
Schuddebuikjes	5,0	486	1 voor 1 snee	14	0,7	68
Speculoospasta (Lotus)	3,2	579	1 voor 1 snee	15	0,5	87

Chocola voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0,2	549	1 stuk	25	0,1	137
Bounty	3,7	486	1 stuk, 2 kleine	57	2,1	277
Choc reep Vegan Hema 'caramel z-zout'	1,6	533	1 halve	45	0,7	240
Choc reep Vegan Hema 'melk'	1,7	544	1 halve	45	0,8	245
Eiwitarme chocolade (Metax)	1,5	610	1 stukje	5	0,1	31
Kitkat vegan	2,7	515	2 staafjes	21	0,6	108
Koetjesreep, klassiek (15 g)	4,3	558	1 stuk	15	0,6	84
Koetjesreep, mini (8 g)	4,3	558	1 stuk	8	0,3	45
M&M's chocolade	4,6	487	1 zakje	45	2,1	219
Mars	4,1	449	1 stuk	51	2,1	229
Milky way	4,0	448	2 staafjes	45	1,8	202
Nuts	4,6	497	1 stuk	50	2,3	249
Twix	4,5	495	2 staafjes	50	2,3	248
Bonbon	5,5	512	1 stuk	15	0,8	77
Kitkat, reep	7,1	520	2 staafjes	21	1,5	109
M&M's chocolade met pinda's	9,8	511	1 zakje	45	4,4	230
Melkchocolade	7,0	548	1 reep	40	2,8	219
Melkchocolade met noten	7,7	562	1 reep	40	3,1	225
Pure chocolade	6,5	531	1 reep	40	2,6	212
Snickers	8,7	484	1 stuk	50	4,4	242
Witte chocolade	6,4	552	1 reep	40	2,6	221

Dieetpreparaten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Basecal 200	0,0	465	1 zakje	43	0,0	200
Basic-P Milupa	0,0	532	10 gram	10	0,0	53
Calogen	0,0	450	1 portie	30	0,0	135
Duocal SS	0,0	492	10 gram	10	0,0	49
Energivit	0,0	492	10 gram	10	0,0	49
Fresubin 5 kcal Shot	0,0	500	1 portie	30	0,0	150
Nutrical	0,0	247	1 flesje	200	0,0	494
Voedingssuiker, dextrine-maltose	0,0	381	10 gram	10	0,0	38

Dranken voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Alcoholvrij bier	0,3	24	1 glas	250	0,8	60

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Dranken (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Ananassap	0,5	47	1 glas	150	0,8	71
Appelsap	0,1	46	1 glas	150	0,2	69
Bessensap, rode	0,2	42	1 glas	150	0,3	63
Citroensap (vers)	0,4	47	1 eetlepel	10	0,0	5
Diksap	0,2	280	1 eetlepel	10	0,0	28
Druivensap	0,2	65	1 glas	150	0,3	98
Dubbeldrank	0,2	45	1 glas	150	0,3	68
Frisdrank	0,0	37	1 glas	200	0,0	74
Frisdrank light	0,0	0	1 glas	200	0,0	0
Grapefruitsap	0,5	34	1 glas	150	0,8	51
Ijsthee	0,0	18	1 glas	200	0,0	36
Koffie	0,1	1	1 kop	125	0,1	1
Likeur	0,0	244	1 glaasje	35	0,0	85
Limonadesiroop voor 1 glas	0,0	233	30 ml	30	0,0	70
Perensap	0,1	39	1 glas	150	0,2	59
Roosvicee vruchtendrank multivit	0,1	36	1 glas	200	0,2	72
Sinaasappelsap	0,6	44	1 glas	150	0,9	66
Sterke drank (gedestilleerd) ongezoet	0,0	221	1 glaasje	35	0,0	77
Thee, bereid	0,0	0	1 glas	150	0,0	0
Vruchtendrank met zuivel	0,1	32	1 glas	200	0,2	64
Vruchtensap (multi-)	0,4	47	1 glas	150	0,6	71
Water	0,0	0	1 glas	150	0,0	0
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	73	1 wijnglas	125	0,1	91
Wortelsap	0,4	29	1 glas	150	0,6	44
Bier, pils, radler	0,4	42	1 glas	250	1,0	105
Bier, speciaal	0,5	50	1 glas	250	1,3	125
Bietensap	0,9	34	1 glas	150	1,4	51
Bokbier	0,6	61	1 glas	250	1,5	153
Likeur, room- (zoals Baileys)	2,7	294	1 glaasje	35	0,9	103
Tomaten-groentensap	1,0	21	1 glas	150	1,5	32
Tomatensap	0,8	16	1 glas	150	1,2	24
Advocaat	4,3	236	1 glaasje	50	2,2	118
Cappucino, oplos- bereid	1,2	37	1 glas / kop	175	2,1	65
Cappucino, vers bereid	1,8	31	1 glas / kop	175	3,2	54
Latte macchiato (m. melk)	2,5	46	1 glas	200	5,0	92

Eieren voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0,3	338	1 eetlepel	10	0,0	34
Ei, kippen- (gebakken)	14,4	220	1 stuk	50	7,2	110
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12,3	130	1 stuk	50	6,2	65
Eidooier (geel van kippenei)	16,7	361	1 stuk	15	2,5	54
Eiwit (wit van kippenei)	10,5	44	1 stuk	35	3,7	15

Fruit voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Aardbeien	0,7	29	1 schaalpje	125	0,9	36
Aardbeien op siroop	0,5	71	1 schaalpje	125	0,6	89
Abrikozen met schil	0,9	44	1 stuk	30	0,3	13
Abrikozen op siroop	0,4	69	1 schaalpje	125	0,5	86
Ananas op siroop/ sap	0,4	69	1 schaalpje	125	0,5	86
Ananas, vers	0,5	54	1 schijf	40	0,2	22
Appel (gem. m schil)	0,3	56	1 stuk	125	0,4	70
Appelmoes (blik/ pot)	0,2	76	1 schaalpje	200	0,4	152
Banaan	1,1	92	1 stuk	130	1,4	120
Blauwe bessen	0,7	52	1 eetlepel	15	0,1	8
Bosbessen	0,6	30	1 eetlepel	15	0,1	5
Bosbessen op siroop	0,3	66	1 schaalpje	125	0,4	83
Bramen	0,9	37	1 schaalpje	125	1,1	46
Carambola	0,5	37	1 stuk	155	0,8	57
Citroen	0,8	36	1 stuk	70	0,6	25
Citrusfruit, vers (gem)	0,8	48	1 portie	125	1,0	60
Cranberry's (vers)	0,4	24	1 eetlepel	15	0,1	4
Dadels (vers, zonder pit)	1,5	139	2 stuks	36	0,5	50
Druiven (witte/blauwe)	0,6	78	1 schaalpje	125	0,7	98
Frambozen	1,4	37	1 schaalpje	125	1,8	46

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Fruit (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Frambozen op siroop	0,5	71	1 schaalpje	125	0,6	89
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	62	1 stuk, 2 kleine	125	0,8	78
Granaatappel	1,0	91	1 stuk	150	1,5	137
Grapefruit	0,9	37	1 halve	75	0,7	28
Grapefruit op siroop	0,5	66	1 schaalpje	125	0,6	83
Guave	2,6	75	1 halve	45	1,2	34
Kaki / sharonvrucht	0,5	77	1 stuk	150	0,8	116
Kersen	0,9	57	1 schaalpje	125	1,1	71
Kersen op siroop	0,6	63	1 schaalpje	100	0,6	63
Kiwi (gem)	1,0	63	1 stuk	75	0,8	47
Knijpfruit 6+/12+ mnd - lees pak	0,6	60	1 zakje	90	0,5	54
Kruisbessen	0,9	49	1 eetlepel	15	0,1	7
Kumquat	0,9	52	1 stuk	10	0,1	5
Lychee	0,9	72	1 stuk	10	0,1	7
Mandarijn	0,7	46	1 stuk	55	0,4	25
Mandarijnen op siroop	0,5	59	1 schaalpje	125	0,6	74
Mango	0,6	66	1 halve	175	1,1	116
Meloen, gemiddeld	0,7	33	1 schijf	120	0,8	40
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	0,9	30	1 schijf	120	1,0	36
Morellen	1,0	52	1 schaalpje	160	1,6	83
Nectarine	1,0	36	1 stuk	90	0,9	32
Papaja	0,5	39	1 schaalpje	150	0,8	59
Passievrucht	2,6	52	1 stuk	15	0,4	8
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	53	1 stuk	130	0,4	69
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	64	1 schaalpje	125	0,4	80
Perzik (zonder schil)	1,0	41	1 stuk	110	1,1	45
Pruimen met schil	0,8	40	1 stuk	40	0,3	16
Rode bessen	1,1	36	1 eetlepel	15	0,2	5
Sinaasappel	0,8	48	1 stuk	120	1,0	58
Vijgen (vers)	1,0	84	1 stuk	50	0,5	42
Vossenbessen	0,8	57	1 eetlepel	15	0,1	9
Vruchten op eigen sap (pot)	0,6	47	1 schaalpje	125	0,8	59
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	67	1 schaalpje	125	0,5	84
Watermeloen	0,5	36	1 schijf	150	0,8	54
Zwarte bessen	0,9	53	1 eetlepel	15	0,1	8
Abrikozen, gedroogd	5,0	285	5 stuks	25	1,3	71
Appeltjes, gedroogd	2,0	292	10 stuks	25	0,5	73
Dadels (gedroogd)	2,0	315	2 stuks	12	0,2	38
Krenten (gedroogd)	2,0	326	1 eetlepel	10	0,2	33
Peren (gedroogd)	2,0	287	10 stuks	30	0,6	86
Pruimen (gedroogd)	2,0	220	5 stuks	30	0,6	66
Rozijnen (gedroogd)	3,1	325	1 eetlepel	10	0,3	33
Rozijnen (geweekt)	2,5	258	1 eetlepel	15	0,4	39
Tuttifrutti (gedroogd)	2,8	259	1 handje	25	0,7	65
Vijgen (gedroogd)	3,3	259	2 stuks	30	1,0	78

Gebak en koek voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Koekje, eiwitarm (gem)	0,8	466	1 stuk	10	0,1	47
Appelflap	3,5	360	1 stuk	100	3,5	360
Appelkrumelvlaai	3,9	304	1 punt	135	5,3	410
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,1	224	1 punt	115	3,6	258
Bastognekoek	4,9	493	1 stuk	10	0,5	49
Belvita meergranen, Liga	7,7	446	1 stuk	13	1,0	58
Berliner bol	5,4	289	1 stuk	80	4,3	231
Bokkenpootje	5,5	454	1 stuk	15	0,8	68
Boterkoek	4,7	452	1 stukje	25	1,2	113
Brownie (stukje 4x4x4 cm)	4,4	420	1 stukje	34	1,5	143
Café noir original	3,4	420	1 stuk	10	0,3	42
Cake	5,7	399	1 plak	30	1,7	120
Chocoprince	5,4	500	1 stuk	28	1,5	140
Donuts (ongevuld)	6,0	358	1 stuk	50	3,0	179
Eierkoek	6,0	303	1 stuk	50	3,0	152
Evergreen, appel/ bosvr. (Liga)	6,4	387	1 stuk	21	1,3	81
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	384	1 stuk	19	1,3	73
Fruitbiscuit	5,5	392	1 stuk	10	0,6	39
Gevulde koek	6,2	410	1 stuk	60	3,7	246

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Gebak en koek (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Gevulde speculaas (st. 3x3x3 cm)	7,3	436	1 stukje	24	1,7	105
Graanreep (Hero B'tween)	6,9	444	1 stuk	25	1,7	111
Graanreep (Kellogg's, gem)	6,0	417	1 stuk	20	1,2	83
Indische Cake	4,3	313	1 plak	30	1,3	94
Isostar Energy Bar	5,0	399	1 stuk	40	2,0	160
Kinderkoekje (gemiddeld)	7,6	450	1 stuk	15	1,1	68
Koekje, gemiddeld	6,1	474	1 stuk	15	0,9	71
Koffiebroodje	5,8	349	1 stuk	50	2,9	175
Kokoskoek	6,0	518	1 stuk	35	2,1	181
Kokosmakronen	4,0	455	1 stuk	50	2,0	228
Krakeling	6,7	497	1 stuk	20	1,3	99
Kruimelvlaai met vruchten	3,3	197	1 punt	115	3,8	227
Lange vingers	7,2	402	1 stuk	5	0,4	20
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	6,8	393	1 stuk	15	1,0	59
Liga haverkick (appel/bosvr, gem)	5,0	397	1 stuk	33	1,7	131
Liga kinderbiscuit (12-36 mnd)	8,3	404	1 stuk	15	1,2	61
Liga Milkbreak	9,2	444	1 stuk	20	1,8	89
Liga Belvita biscuits	7,7	438	1 stuk	13	1,0	57
Monchou taart	2,5	330	1 punt	115	2,9	379
Mueslikoek	6,5	394	1 stuk	35	2,3	138
Mueslireep (gem)	7,8	441	1 stuk	25	2,0	110
Oliebol met krenten en rozijnen	6,0	256	1 stuk	65	3,9	166
Oliebol ongevuld	6,6	241	1 stuk	65	4,3	157
Ontbijtkoek	3,0	308	1 plak	25	0,8	77
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	308	1 plak	25	0,8	77
Pepernoten/ kruidnoten	5,8	442	10 stuks	20	1,2	88
Pim's orange Cake	3,6	373	1 stuk	12	0,4	45
Rijstevlaai	4,5	211	1 punt	85	3,8	179
Roomboterkoekje (gem.)	5,0	459	1 stuk	15	0,8	69
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	493	1 stuk	15	0,9	74
Slagroomsoes	4,1	283	1 stuk	45	1,8	127
Slagroomtaart	4,6	316	1 punt	100	4,6	316
Soepstengel	12,5	401	1 stuk	5	0,6	20
Soes (ongevuld)	6,0	222	1 stuk	28	1,7	62
Speculaas	5,2	475	1 stuk	10	0,5	48
Spekkoek	5,3	421	1 punt	50	2,7	211
Sprits	4,9	489	1 stuk	20	1,0	98
Stroopwafel	3,8	473	1 stuk	30	1,1	142
Tompouce	3,8	288	1 stuk	100	3,8	288
Volkorenbiscuit	7,8	459	1 stuk	10	0,8	46
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slag	3,1	228	1 punt	100	3,1	228
Vruchtenvlaai	2,9	228	1 punt	85	2,5	194
Zoen, schuim-, choco-	2,2	382	1 stuk	21	0,5	80
Amandelbroodje	7,0	391	1 stuk	60	4,2	235
Baklava	10,4	461	100 gram	100	10,4	461
Kwarkgebak	5,5	218	1 punt	115	6,3	251
Pindakoek	10,8	512	1 stuk, 2 kleine	35	3,8	179
Puddingbroodje	5,2	214	1 stuk	100	5,2	214

Graanproducten, pappen en bindmiddelen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Aardappelmeel	0,0	320	1 eetlepel	10	0,0	32
Bakmix, eiwitarm	0,3	370	1 eetlepel	10	0,0	37
Cornflakes, eiwitarm	0,3	380	1 portie	30	0,1	114
Couscous, eiwitarm (Promin) onbereid	0,1	353	100 gram	100	0,1	353
Custardpoeder (onb)	0,3	350	1 eetlepel	10	0,0	35
Eiwitarm bakmeel	0,3	358	1 eetlepel	10	0,0	36
Eiwitarme pasta, gekookt	0,2	147	2 opscheplepels	100	0,2	147
Eiwitarme pasta, onbereid	0,4	352	100 gram	100	0,4	352
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,4	362	100 gram	100	0,4	362
Maizena	0,0	353	1 eetlepel	10	0,0	35
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,4	472	1 reep	40	0,2	189
Ontbijtfantasie, eiwitarm (Loprofin)	0,3	359	1 portie	30	0,1	108
Puddingpoeder (div smaken)	0,0	377	1 eetlepel	10	0,0	38
Rijst, eiwitarm (rauw gewogen)	0,4	365	100 gram	100	0,4	365
Tapioca	0,0	322	1 eetlepel	10	0,0	32
Vermicelli, eiwitarm (onbereid)	0,6	339	1 eetlepel	10	0,1	34

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Graanproducten, pappen en bindmiddelen (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
All Bran Plus Ontbijtproduct	14,0	334	1 eetlepel	5	0,7	17
Boekweitgrutten	8,0	357	1 eetlepel	10	0,8	36
Boekweitmeel	9,0	353	1 eetlepel	10	0,9	35
Bulgur, gekookt	3,1	80	2 opscheplepels	100	3,1	80
Cassavemeel,	2,0	336	1 eetlepel	10	0,2	34
Coco pops original (Kellogg's)	6,3	387	1 portie	30	1,9	116
Cornflakes	7,0	378	1 portie	30	2,1	113
Couscous (gekookt)	4,3	126	2 opscheplepels	100	4,3	126
Drinkontbijt, Brinta Wake Up nat.	5,7	350	1 zakje	23	1,3	81
Frosties, Kellogg's	4,5	375	1 portie	40	1,8	150
Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8,0	380	1 eetlepel	5	0,4	19
Fruitontbijt (Coolbest)	0,8	55	1 portie	250	2,0	138
Gierst (gekookt)	3,7	123	2 opscheplepels	100	3,7	123
Glutenvrije pasta Schar, gekookt	3,6	143	2 opscheplepels	100	3,6	143
Glutenvrije tortilla (Old el Paso)	1,9	168	1 stuk	36	0,7	60
Gnocchi (gekookt)	3,5	155	2 opscheplepels	100	3,5	155
Gortemout	10,0	332	1 eetlepel	10	1,0	33
Griesmeel (onbereid)	11,0	337	1 eetlepel	10	1,1	34
Havermout	12,8	373	1 eetlepel	5	0,6	19
Honey pops loops (Kellogg's)	9,0	378	1 portie	30	2,7	113
Kellogg's Frosties	4,5	375	1 portie	30	1,4	113
Kiemen, tarwe-	31,0	393	1 eetlepel	6	1,9	24
Krokante muesli, naturel/ fruit	8,3	438	1 eetlepel	10	0,8	44
Krokante muesli, noten/ chocolade	8,8	467	1 eetlepel	10	0,9	47
Maismeel	6,8	361	1 eetlepel	10	0,7	36
Mihoen rijstmie (gek)	1,8	103	100 gram	100	1,8	103
Olvarit 8 granen pap (onb)	10,4	360	1 portie	20	2,1	72
Olvarit fijne granen pap (onb)	12,4	367	1 portie	20	2,5	73
Olvarit licht volkoren pap (onb)	11,6	376	1 portie	20	2,3	75
Paneermeel	13,0	378	1 eetlepel	5	0,7	19
Puddingpoeder (chocolade)	1,0	370	1 eetlepel	10	0,1	37
Ricekrispies (Kellogg's)	6,0	383	1 portie	30	1,8	115
Rijst, witte (gekookt)	3,2	146	2 opscheplepels	100	3,2	146
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3,1	131	2 opscheplepels	100	3,1	131
Rijstbloem	7,0	352	1 eetlepel	4	0,3	14
Rijstbloem voor pap (onb)	7,4	352	1 portie	20	1,5	70
Sojameel (ontvet)	50,0	372	1 eetlepel	9	4,5	33
Sojameel (volvet)	38,0	478	1 eetlepel	9	3,4	43
Special K original (Kellogg's)	9,0	375	1 portie	30	2,7	113
Special K pure chocolade (Kellogg's)	8,1	400	1 portie	30	2,4	120
Tarwemeel, volkoren	14,4	330	1 eetlepel	10	1,4	33
Tarwezemelen	17,4	286	1 eetlepel	5	0,9	14
Vermicelli (onbereid)	12,0	354	1 eetlepel	10	1,2	35
Vruchtenmuesli	9,7	357	1 eetlepel	10	1,0	36
Brinta Classic ontbijtproduct	14,0	347	1 portie	35	4,9	121
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	5,7	226	100 gram	100	5,7	226
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3,4	55	1 portie	250	8,5	138
Gelatine	88,0	352	1 blaadje	2	1,8	7
Glutenvrije pasta Schär, onb (lees pak!)	9,0	358	100 gram	100	9,0	358
Mie nestjes (rauw)	12,3	356	100 gram	100	12,3	356
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7,1	375	100 gram	100	7,1	375
Pannenkoekenmeel	10,6	322	100 gram	100	10,6	322
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	134	2 opscheplepels	100	5,6	134
Pasta, volkoren (rauw)	13,0	348	100 gram	100	13,0	348
Pasta, wit (gekookt)	5,1	142	2 opscheplepels	100	5,1	142
Pasta, wit (rauw)	12,3	356	100 gram	100	12,3	356
Poffertjesmix	10,0	337	100 gram	100	10,0	337
Pyjamapapje kant-en-klaar	2,3	83	100 gram	150	3,5	125
Rijst, witte (rauw)	7,0	352	100 gram	100	7,0	352
Rijst, zilvervlies (rauw)	8,3	357	100 gram	100	8,3	357
Roggemeel	10,0	328	1 eetlepel	10	1,0	33
Roggevlokken (geplet)	12,0	352	1 eetlepel	10	1,2	35
Tarwebloem (Patent)	10,4	335	1 eetlepel	10	1,0	34
Wrap, tortilla-	9,5	325	1 stuk	62	5,9	202
Zelfrijzend bakmeel	10,3	339	1 eetlepel	10	1,0	34

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Andijvie (rauw)	1,5	16	1 schaalkje	35	0,5	6
Atjar tjampoer	1,0	42	1 opscheplepel	50	0,5	21
Augurken (gem)	1,0	17	1 stuk	22	0,2	4
Bleekselderij (rauw)	1,0	14	1 schaalkje	70	0,7	10
Chinese kool (rauw)	1,0	17	1 schaalkje	35	0,4	6
Ijsbergsla (rauw)	1,0	14	1 schaalkje	35	0,4	5
Komkommer (rauw)	0,7	13	1 schaalkje	70	0,5	9
Komkommerschijven, zoetzuur	0,7	9	1 opscheplepel	50	0,4	5
Olijven (pot)	0,9	113	10 stuks	20	0,2	23
Paprika (rauw), schoon gewicht	0,8	24	1 stuk	80	0,6	19
Paprika, zoetzuur (pot)	0,9	16	1 opscheplepel	50	0,5	8
Rabarber (rauw)	1,0	23	100 gram	100	1,0	23
Radijs (rauw)	1,0	22	1 stuk	8	0,1	2
Rammenas (rauw)	2,0	30	1 eetlepel	15	0,3	5
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	0,9	18	1 schaalkje	70	0,6	13
Sla (gemiddeld) rauw	1,4	15	1 schaalkje	35	0,5	5
Sla, krop- (rauw)	1,4	13	1 schaalkje	35	0,5	5
Sla, rucola- (rauw)	3,6	22	1 schaalkje	35	1,3	8
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	15	1 voor 1 snee	2	0,0	0
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0,2	58	2 opschelepels	100	0,2	58
Tomaat (rauw)	0,7	20	1 stuk	70	0,5	14
Tursu, Tafelzuur (Turks)	0,6	24	1 opscheplepel	50	0,3	12
Ui (rauw)	1,3	37	1 stuk	100	1,3	37
Veldsla (rauw)	2,6	18	1 schaalkje	35	0,9	6
Witlof (rauw)	1,3	19	1 schaalkje	35	0,5	7
Wortelen (rauw)	0,7	33	1 schaalkje	70	0,5	23
Zeekraal (rauw)	0,7	14	100 gram	100	0,7	14
Zilveruien zoetzuur (pot)	0,6	34	5 stuks	10	0,1	3
Andijvie (gekookt)	1,4	22	2 opschelepels	100	1,4	22
Artisjokhart (blik/pot)	2,1	27	100 gram	100	2,1	27
Asperges wit (blik/ glas)	1,4	17	2 stuks dun	26	0,4	4
Asperges wit, rauw/ gekookt	1,0	18	2 stuks dik	68	0,7	12
Asperges, groene (rauw)	3,0	28	100 gram	100	3,0	28
Aubergine, gekookt	1,0	21	2 opschelepels	100	1,0	21
Aubergine, rauw	1,0	20	100 gram	100	1,0	20
Avocado, zonder pit/schil	2,0	186	1 halve	90	1,8	167
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	33	1 opscheplepel	50	1,0	17
Bamigroenten (Rauw)	1,8	27	100 gram	100	1,8	27
Bamigroenten, gekookt	1,2	19	2 opschelepels	100	1,2	19
Bleekselderij (gekookt)	1,0	14	2 opschelepels	100	1,0	14
Bloemkool (gekookt)	1,8	22	2 opschelepels	100	1,8	22
Bloemkool (rauw)	1,9	25	100 gram	100	1,9	25
Boerenkool (gekookt)	2,7	33	2 opschelepels	100	2,7	33
Boerenkool (rauw)	3,0	33	100 gram	100	3,0	33
Bosui, lenteui	1,5	31	100 gram	100	1,5	31
Broccoli (gekookt)	3,9	27	2 opschelepels	100	3,9	27
Broccoli (rauw)	2,9	27	1 stukje	12	0,3	3
Cantharel (gekookt)	1,8	20	1 opscheplepel	50	0,9	10
Champignons (blik/ glas)	2,2	19	2 opschelepels	100	2,2	19
Champignons (gebakken)	2,6	54	2 opschelepels	100	2,6	54
Champignons (gekookt)	3,8	21	2 opschelepels	100	3,8	21
Champignons (rauw)	2,3	18	100 gram	100	2,3	18
Chinese kool (gekookt)	1,0	17	2 opschelepels	100	1,0	17
Courgette (gekookt)	1,5	19	2 opschelepels	100	1,5	19
Courgette (rauw)	1,3	18	100 gram	100	1,3	18
Dagoebblad (rauw)	3,0	34	100 gram	100	3,0	34
Doperwt met wortel (blik/glas)	3,4	56	2 opschelepels	100	3,4	56
Druivenblad (glas)	3,3	33	100 gram	100	3,3	33
Groene kool (gekookt)	1,5	21	2 opschelepels	100	1,5	21
Groene kool (rauw)	2,4	36	100 gram	100	2,4	36
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	85	2 opschelepels	100	4,5	85
Groenten, gekookt (gem.)	1,8	30	2 opschelepels	100	1,8	30
Kaisoi (rauw)	3,0	32	100 gram	100	3,0	32
Klaroen, rauw	4,0	56	100 gram	100	4,0	56
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	38	2 opschelepels	100	2,0	38
Komkommer (gekookt)	1,0	17	2 opschelepels	100	1,0	17
Koolraap (gekookt)	0,7	33	2 opschelepels	100	0,7	33
Koolraap (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30



# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Koolrabi (gekookt)	2,0	31	2 opschelepels	100	2,0	31
Koolrabi (rauw)	0,9	31	100 gram	100	0,9	31
Kousenband (gekookt)	2,7	29	2 opschelepels	100	2,7	29
Kousenband (rauw)	3,0	43	100 gram	100	3,0	43
Mais (blik/ glas)	2,9	91	2 opschelepels	100	2,9	91
Mais, suiker- (gekookt)	2,5	74	1 kolf	80	2,0	59
Nori, zeewier (gedroogd)	31,5	254	1 stuk	3	1,0	8
Okra (rauw/ gekookt)	1,9	22	100 gram	100	1,9	22
Paksoi (gekookt)	1,6	17	2 opschelepels	100	1,6	17
Paksoi (rauw)	1,0	14	100 gram	100	1,0	14
Paprika (gekookt)	0,8	26	1 opschelepels	50	0,4	13
Pastinaak, gekookt	1,6	68	2 opschelepels	100	1,6	68
Pastinaak, rauw	1,8	71	100 gram	100	1,8	71
Peultjes (gekookt)	2,0	33	2 opschelepels	100	2,0	33
Peultjes (rauw)	2,0	33	100 gram	100	2,0	33
Pompoen (gekookt)	0,6	14	2 opschelepels	100	0,6	14
Pompoen (rauw)	0,7	14	100 gram	100	0,7	14
Portobello	2,5	29	100 gram	100	2,5	29
Postelein (gekookt)	1,0	13	2 opschelepels	100	1,0	13
Postelein (rauw)	1,0	13	100 gram	100	1,0	13
Prei (gekookt)	1,1	22	2 opschelepels	100	1,1	22
Prei (rauw)	1,5	28	100 gram	100	1,5	28
Raapstelen (gekookt)	2,0	17	2 opschelepels	100	2,0	17
Raapstelen (rauw)	2,0	17	100 gram	100	2,0	17
Rabarbermoes m suiker	0,5	82	2 opschelepels	100	0,5	82
Ratatouille (bereid z vlees)	1,1	56	2 opschelepels	100	1,1	56
Rode biet (gekookt)	1,2	30	2 opschelepels	100	1,2	30
Rode biet (rauw)	1,7	38	100 gram	100	1,7	38
Rode kool (gekookt)	1,3	23	2 opschelepels	100	1,3	23
Rode kool (rauw)	2,0	27	100 gram	100	2,0	27
Rode kool met appel (dv)	1,1	57	2 opschelepels	100	1,1	57
Roerbakgroenten, gem (gek)	1,2	25	2 opschelepels	100	1,2	25
Roerbakgroenten, gem (rauw)	1,5	29	100 gram	100	1,5	29
Schorseneren (gekookt)	1,0	84	2 opschelepels	100	1,0	84
Sla, krop- (gekookt)	2,0	22	2 opschelepels	100	2,0	22
Snijbiet (gekookt)	3,0	29	2 opschelepels	100	3,0	29
Snijbiet (rauw)	3,0	29	100 gram	100	3,0	29
Snijbonen (gekookt)	1,8	23	2 opschelepels	100	1,8	23
Snijbonen (rauw)	1,9	22	100 gram	100	1,9	22
Soepgroenten (diepvries)	2,0	25	100 gram	100	2,0	25
Soepgroenten (rauw)	1,4	33	100 gram	100	1,4	33
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2,0	17	100 gram	100	2,0	17
Sopropo (gekookt)	0,8	18	2 opschelepels	100	0,8	18
Sopropo (rauw)	1,0	15	100 gram	100	1,0	15
Sperziebonen (gekookt)	1,8	25	2 opschelepels	100	1,8	25
Sperziebonen (rauw)	2,3	25	100 gram	100	2,3	25
Spinazie (diepvries)	2,3	24	2 opschelepels	100	2,3	24
Spinazie (gekookt)	2,9	25	2 opschelepels	100	2,9	25
Spinazie (rauw)	3,2	26	100 gram	100	3,2	26
Spinazie à la crème (DV, gek)	2,9	44	2 opschelepels	100	2,9	44
Spitskool (gekookt)	1,1	21	2 opschelepels	100	1,1	21
Spitskool (rauw)	3,0	42	100 gram	100	3,0	42
Spruitjes (gekookt)	2,3	47	2 opschelepels	100	2,3	47
Spruitjes (rauw)	2,3	46	100 gram	100	2,3	46
Suikermâis (gekookt)	2,5	74	2 opschelepels	100	2,5	74
Tajerblad (bereid)	4,6	38	2 opschelepels	100	4,6	38
Tajerblad (rauw)	2,0	19	100 gram	100	2,0	19
Taugé (gekookt)	1,8	17	1 opschelepels	50	0,9	9
Taugé (rauw)	2,2	25	100 gram	100	2,2	25
Tomaat (gekookt)	0,7	23	2 opschelepels	100	0,7	23
Tomaat in blik	1,1	24	2 opschelepels	100	1,1	24
Ui (gebakken)	1,3	58	2 opschelepels	100	1,3	58
Ui (gekookt)	1,0	35	2 opschelepels	100	1,0	35
Venkel (gekookt)	1,0	17	2 opschelepels	100	1,0	17
Venkel (rauw)	1,0	17	100 gram	100	1,0	17
Witlof (gekookt)	1,2	16	2 opschelepels	100	1,2	16
Witte kool (gekookt)	0,9	16	2 opschelepels	100	0,9	16
Witte kool (rauw)	2,0	30	100 gram	100	2,0	30



# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten (3) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Wortelen (gekookt)	0,7	32	2 opscheplepels	100	0,7	32
Zuurkool (gekookt)	0,9	14	2 opscheplepels	100	0,9	14
Zuurkool (rauw)	1,1	13	2 opscheplepels	100	1,1	13
Bruine bonen (blik/glas)	6,5	120	2 opscheplepels	120	7,8	144
Bruine bonen (gekookt)	6,1	108	2 opscheplepels	120	7,3	130
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	94	2 opscheplepels	100	5,0	94
Groene erwtten (gekookt)	8,4	126	2 opscheplepels	100	8,4	126
Kapucijners (blik/glas)	7,1	108	2 opscheplepels	100	7,1	108
Kapucijners jonge (blik/glas)	5,7	93	2 opscheplepels	100	5,7	93
Kikkererwtten (blik/glas)	7,9	117	2 opscheplepels	100	7,9	117
Linzen groen/ bruin (gekookt)	8,8	99	2 opscheplepels	100	8,8	99
Sojabonen (gekookt)	21,5	251	2 opscheplepels	100	21,5	251
Tuinbonen (gekookt)	5,0	45	2 opscheplepels	100	5,0	45
Tuinbonen (rauw)	5,0	51	100 gram	100	5,0	51
Witte bonen (gekookt)	7,8	113	2 opscheplepels	120	9,4	136
Witte bonen in tomatensaus	5,7	101	2 opscheplepels	140	8,0	141

Kaas voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Heksenkaas Vegan - origineel	0,5	475	1 voor 1 snee	15	0,0	71
Kaasvanger, vegan (lees pak!)	0,2	270	1 voor 1 snee	20	0,0	54
Boursin plant-based	2,0	260	1 voor 1 snee	20	0,4	52
Boursin roomkaas	7,5	411	1 voor 1 snee	15	1,1	62
Cheesy krauter (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,0	331	1 voor 1 snee	15	0,6	50
Cheesy mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,4	364	1 voor 1 snee	15	0,7	55
Heksenkaas - origineel	1,9	356	1 voor 1 snee	15	0,3	53
Kiri Smeerkaas 55+ naturel	11,5	288	1 portie	15	1,7	43
Mon Chou roomkaas	6,8	316	1 voor 1 snee	20	1,4	63
Ricotta kaas	8,0	141	1 eetlepel	15	1,2	21
20+ Kaas	34,5	246	1 voor 1 snee	20	6,9	49
30+ kaas	30,4	289	1 voor 1 snee	20	6,1	58
Brie 50+	23,0	318	1 voor 1 snee	20	4,6	64
Brie 60+	17,0	369	1 voor 1 snee	20	3,4	74
Edammer kaas, 40+	25,5	324	1 voor 1 snee	20	5,1	65
Geitenkaas (hard)	22,4	396	1 voor 1 snee	20	4,5	79
Geitenkaas (vers/ zacht)	13,4	207	1 voor 1 snee	20	2,7	41
Goudse kaas, 48+	22,9	369	1 voor 1 snee	20	4,6	74
Kaas witte 45+ (Feta)	17,1	247	1 portie	20	3,4	49
Mozzarella	18,7	253	1 bolletje	125	23,4	316
Rookkaas	21,2	331	1 voor 1 snee	20	4,2	66
Schapekaas (vers)	17,0	238	1 voor 1 snee	20	3,4	48
Smeerkaas, volvet 48+	13,4	260	1 voor 1 snee	15	2,0	39
Zwitserse strooikaas	55,0	228	1 voor 1 snee	5	2,8	11

Kruiden en specerijen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Basilicum (gedroogd)	23,0	244	1 snufje	1	0,2	2
Basilicum (vers)	3,1	48	1 takje	5	0,2	2
Bieslook	4,0	62	1 sprietje	1	0,0	1
Bladselderij (vers)	1,0	16	1 takje	2	0,0	0
Cayennepeper	12,0	379	1 snufje	1	0,1	4
Chilipoeder	12,0	373	1 snufje	1	0,1	4
Gember (vers of op siroop)	1,8	288	1 bolletje	5	0,1	14
Kaneel	4,0	316	1 snufje	1	0,0	3
Kappertjes	2,4	43	1 theelepels	5	0,1	2
Kerrie Djawa	12,0	370	1 snufje	1	0,1	4
Kervel (gedroogd)	23,0	303	1 snufje	1	0,2	3
Kervel (vers)	4,0	44	1 takje	2	0,1	1
Knoflook (vers)	6,4	158	1 teentje	2	0,1	3
Komijnzaad (gedroogd)	18,0	427	1 snufje	1	0,2	4
Kruidnagel	6,0	431	1 stuk	2	0,1	9
Majoraan (gedroogd)	13,0	319	1 snufje	1	0,1	3
Mierikswortel (rauw)	4,5	80	1 theelepels	5	0,2	4
Mosterd	6,7	129	1 theelepels	5	0,3	6
Nootmuskaat	6,0	536	1 snufje	1	0,1	5
Oregano (gedroogd)	11,0	360	1 snufje	1	0,1	4

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Kruiden en specerijen (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Peper (zwarte en witte)	11,0	332	1 snufje	1	0,1	3
Peterselie (gedroogd)	22,0	309	1 snufje	1	0,2	3
Peterselie (vers)	4,0	37	1 takje	5	0,2	2
Rozemarijn (gedroogd)	5,0	374	1 snufje	1	0,1	4
Sambal gebakken	4,4	250	1 theelepel	5	0,2	13
Sambal Oelek	1,6	36	1 theelepel	5	0,1	2
Selderijblad (vers)	1,0	16	1 takje	2	0,0	0
Sereh (citroengras) poeder	5,0	216	1 snufje	1	0,1	2
Spaanse peper (rauw)	1,8	30	1 stuk	10	0,2	3
Strooiaroma	9,9	176	1 theelepel	5	0,5	9
Zout	0,0	0	1 theelepel	5	0,0	0
Juspoeder	10,8	342	1 eetlepel	10	1,1	34
Kruidenmix m. groente (zakje)	9,5	311	1 eetlepel	15	1,4	47
Kruidenpasta (boembloe)	4,0	306	1 eetlepel	15	0,6	46
Trassie (garnalenpasta)	37,0	208	1 theelepel	5	1,9	10
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	590	1 eetlepel	15	0,9	89

Melk/yoghurtdrink voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Kokosdrink naturel (Alpro, AH, Melkan)	0,1	24	1 glas	200	0,2	48
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0,4	39	1 pakje	200	0,8	78
Melk, eiwitarm (ProZero)	0,0	67	1 pakje	250	0,0	168
Rijstdrink nat. (< 0,3 g E/ 100 g: lees pak!)	0,3	53	1 pakje	200	0,6	106
Amandeldrink, ongezoet	0,5	12	1 glas	200	1,0	24
Ayran Turkse yoghurtdrink	2,3	33	1 glas	200	4,6	66
Haverdrink (lees pak!)	1,0	47	1 glas	200	2,0	94
Rijstdrink choco (Lima/ Riso Scotti)	0,5	74	1 pakje	200	1,0	148
Yakult	1,3	66	1 flesje	65	0,8	43
Yoghurtdrink, Bonomel	1,2	52	1 glas	200	2,4	104
Yoghurtdrink, Fristi	1,8	24	1 pakje	200	3,6	48
Chocolademelk, volle	3,3	82	1 glas	200	6,6	164
Halfvolle melk	3,4	45	1 glas	200	6,8	90
Karnemelk	3,0	30	1 glas	200	6,0	60
Magere melk (0%)	3,7	35	1 glas	200	7,4	70
Sojadrink div smaken (Alpro)	2,9	60	1 pakje	200	5,8	120
Sojadrink naturel	3,4	38	1 glas	200	6,8	76

Melkproducten- Ijs voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Sorbetijs	0,2	126	1 bolletje	50	0,1	63
Waterijs	0,2	75	1 stuk	55	0,1	41
Cornetto classic	2,9	277	1 stuk	60	1,7	166
Cornetto Vegan	1,8	299	1 stuk	60	1,1	179
Magnum Vegan Classic	1,6	339	1 stuk	71	1,1	241
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	3,0	144	1 stuk	68	2,0	98
Vanille ijs Vegan (Hertog)	1,0	176	1 portie	52	0,5	92
Vanilleroomijs	3,0	220	1 bolletje	50	1,5	110
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3,3	302	1 stuk	79	2,6	239

Melkproducten- Koffiemelk voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Koffiecreamer	1,9	557	1 theelepel	3	0,1	17
Koffiemelk (halfvol)	7,0	110	1 cupje	8	0,6	9
Koffiemelk (mager)	9,9	57	1 cupje	8	0,8	5
Koffieroom	3,3	210	1 cupje	8	0,3	17

Melkproducten- Nagerechten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Jelly aardbei (dr. Oetker) bereid	0,0	60	1 portie	150	0,0	90
Alpro absolutely coconut	0,6	84	1 schaalpje	150	0,9	126
Chocolademousse (lees verpakking)	5,3	189	1 bakje	70	3,7	132
Chocoladevla (vol)	2,4	88	1 schaalpje	150	3,6	132
Danoontje Vegan knijp'yoghurt'	1,1	73	1 portie	90	1,0	66
Danoontje, klein	6,4	96	1 bakje	50	3,2	48

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Melkproducten- Nagerechten (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Koko dairy free plain	0,6	79	1 schaalte	150	0,9	119
Krentjebrij (Bessola)	0,5	73	1 schaalte	150	0,8	110
Oatgurt haveryoghurt naturel	2,3	61	1 schaalte	150	3,5	92
Oatgurt haveryoghurt vanille/ bosbes	2,1	82	1 schaalte	150	3,2	123
Sojadessert (Alpro)	3,1	85	1 schaalte	150	4,7	128
Vanillevla (vol)	2,3	86	1 schaalte	150	3,5	129
Vanillyoghurt (halfvol)	2,9	72	1 schaalte	150	4,4	108
Vegan stracciatella (Danio)	0,8	136	1 schaalte	150	1,2	204
Vla, overige smaken (vol)	2,1	87	1 schaalte	150	3,2	131
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	67	1 schaalte	150	4,5	101
Danoontje XL, vruchtenkwark	6,4	87	1 bakje	100	6,4	87
Halfvolle yoghurt	4,2	50	1 schaalte	150	6,3	75
Kwark, halfvolle	7,5	77	1 schaalte	150	11,3	116
Kwark, magere	8,4	51	1 schaalte	150	12,6	77
Kwark, volle	7,5	118	1 schaalte	150	11,3	177
Magere yoghurt	4,1	37	1 schaalte	150	6,2	56
Sojayoghurt nature (Alpro)	4,0	47	1 schaalte	150	6,0	71
Vla magere m zoetstof	3,4	47	1 schaalte	150	5,1	71
Vruchtenkwark, halfvolle	5,9	109	1 schaalte	150	8,9	164
Vruchtenyoghurt (vol)	3,7	97	1 schaalte	150	5,6	146
Yoghurt (vol)	3,8	56	1 schaalte	150	5,7	84
Yoghurt, Turkse 10% vet	3,5	119	1 schaalte	150	5,3	179

Melkproducten- Room voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Plantaardige topping	0,5	254	1 eetlepel	10	0,1	25
Rice Cuisine (Dream&Joya; Lima)	0,2	94	1 eetlepel	15	0,0	14
Alpro whipping	1,0	268	1 eetlepel	15	0,2	40
Blue Band Finesse (koken)	2,0	160	1 eetlepel	15	0,3	24
Blue Band plantaardige kookroom	1,3	154	1 eetlepel	15	0,2	23
Crème fraiche	2,6	293	1 eetlepel	15	0,4	44
Crème fraiche (halfvol)	3,1	165	1 eetlepel	15	0,5	25
Klopklop slagschuim (bereid)	4,0	216	1 eetlepel	10	0,4	22
Kookroom	2,4	212	1 eetlepel	15	0,4	32
Slagroom (geklopt met suiker)	2,0	348	1 eetlepel	10	0,2	35
Slagroom (onbereid)	2,3	339	1 eetlepel	15	0,3	51
Soja cuisine (Alpro)	2,0	166	1 eetlepel	15	0,3	25
Zure room	3,0	134	1 eetlepel	15	0,5	20

Noten, zaden en chips voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Bugles	6,3	537	1 handje	8	0,5	43
Cassave kroepoek	1,4	474	1 schaalte	25	0,4	119
Chips light	7,3	490	1 handje	10	0,7	49
Chips v. aardappelmeel (Pringels)	4,2	522	1 handje	10	0,4	52
Chips, gemiddeld	6,3	538	1 handje	10	0,6	54
Fritessticks	6,5	522	1 handje	10	0,7	52
Groentechips, gem AH en Jumbo	5,7	463	1 handje	10	0,6	46
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,3	495	1 stuk	10	1,3	50
Kastanje, rauw	4,0	189	5 stuks	20	0,8	38
Kroepoek naturel	3,5	516	1 schaalte	25	0,9	129
Lijnzaad	19,0	477	1 eetlepel	7	1,3	33
Nibbits	3,3	482	1 handje	10	0,3	48
Pepsels, zoute stokjes	11,9	382	10 stuks	10	1,2	38
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	386	1 handje	10	1,3	39
Tortillachips, naturel	6,8	480	1 handje	15	1,0	72
Wokkels	3,4	493	1 handje	10	0,3	49
Zoute biscuit	8,1	472	2 stuks	10	0,8	47
Amandelen zonder vliesje	21,7	631	1 handje	25	5,4	158
Borrelnoten	13,2	532	1 handje	25	3,3	133
Cashewnoten	21,2	615	1 handje	25	5,3	154
Gemengde noten	21,4	640	1 handje	25	5,4	160
Hazelnoten	16,4	670	1 handje	25	4,1	168
Japanse mix met pinda	10,9	421	1 schaalte	50	5,5	211
Japanse mix z. pinda's	8,5	387	1 schaalte	40	3,4	155
Kikkerwten, geroosterd leblebi	21,3	400	1 handje	20	4,3	80

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Noten, zaden en chips (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
voedingsmiddel						
Macadamia noten	7,8	753	1 handje	25	2,0	188
Paranoten	14,3	687	1 handje	25	3,6	172
Pecannoten	9,2	721	1 handje	25	2,3	180
Pijnboompitten	24,0	611	1 eetlepel	15	3,6	92
Pinda's (dry roasted)	24,0	577	1 handje	25	6,0	144
Pinda's (gemiddeld)	25,0	623	1 eetlepel	20	5,0	125
Pistachenoten	23,8	592	1 handje	25	6,0	148
Pompoenpitten	30,3	574	1 eetlepel	15	4,5	86
Sesamzaad	26,0	629	1 eetlepel	15	3,9	94
Studentenhaver	11,0	496	1 handje	25	2,8	124
Walnoten	15,9	706	1 handje	25	4,0	177
Zonnebloempitten	18,0	647	1 eetlepel	15	2,7	97

Salades	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
voedingsmiddel						
Komkommersalade	0,8	238	1 eetlepel	20	0,2	48
Aardappel-peper mltd-salade (Johma)	1,6	204	1 bolletje	50	0,8	102
American coleslaw (salade)	1,4	191	1 eetlepel	20	0,3	38
Eiersalade	7,3	255	1 eetlepel	20	1,5	51
Farmersalade (Johma)	1,0	256	1 eetlepel	20	0,2	51
Huzarensalade	2,1	149	1 bolletje	50	1,1	75
Selderijsalade	1,0	206	1 eetlepel	20	0,2	41
Ham-preisalade	3,6	243	1 eetlepel	20	0,7	49
Kip-kerriesalade	8,8	285	1 eetlepel	20	1,8	57
Vissalade	8,6	304	1 eetlepel	20	1,7	61
Vlees- maaltijdsalade	3,8	168	1 bolletje	50	1,9	84
Vleessalade (borrel)	5,0	286	1 eetlepel	20	1,0	57

Samengestelde gerechten	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
voedingsmiddel						
Pizzabodem Eiwitarm (Allergento)	0,5	232	1 stuk	150	0,8	348
Andijviestamppot z. vlees	1,9	65	2 opscheplepels	100	1,9	65
Boerenkool stamppot z vlees	1,9	82	2 opscheplepels	100	1,9	82
Pizzabodem glutenvrij (Schär)	3,0	291	1 stuk	150	4,5	437
Stamppot wortel/ui- z vlees	1,1	63	2 opscheplepels	100	1,1	63
Sushi hosomaki set AH 12 stuks	4,4	130	2 stuks	38	1,7	49
Zuurkoolstamppot z vlees	1,6	54	2 opscheplepels	100	1,6	54
Babi pangang zonder rijst	10,2	131	2 opscheplepels	100	10,2	131
Bami goreng, z. ei	6,6	168	2 opscheplepels	120	7,9	202
Chili con carne (bereid)	8,3	133	2 opscheplepels	140	11,6	186
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,7	103	2 opscheplepels	100	3,7	103
Goulash	10,5	113	2 opscheplepels	120	12,6	136
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	8,5	243	1 punt	100	8,5	243
Hartige taart van brooddeeg z vlees	7,9	157	1 punt	100	7,9	157
Lasagne m saus en vlees	8,9	162	1 stukje	50	4,5	81
Nasi goreng met ei	6,5	129	2 opscheplepels	100	6,5	129
Pannenkoek (ber m margarine)	8,3	203	1 stuk	70	5,8	142
Pizza hawaii (dv)	8,5	221	1 stuk	350	29,8	774
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,3	232	1 stuk	350	32,6	812
Pizza m salami (dv)	9,9	259	1 stuk	350	34,7	907
Pizza m vis (dv)	9,6	225	1 stuk	350	33,6	788
Pizza m vlees (dv)	9,2	228	1 stuk	350	32,2	798
Ragout met vlees	8,4	100	2 opscheplepels	100	8,4	100
Tjap tjoï zonder rijst	3,9	61	2 opscheplepels	100	3,9	61
Tortellini (gekookt)	7,7	155	2 opscheplepels	100	7,7	155
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	204	100 gram	100	7,6	204

Snacks	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
voedingsmiddel						
Bitterbal, vega (Mora)	4,7	241	1 stuk	20	0,9	48
Loempia, mini (groente, DV) AH	3,4	239	1 stuk	20	0,7	48
Pasteibakje m roomboter	8,9	570	1 stuk	25	2,2	143
Vegetarische knaks (Unox)	5,6	182	1 stuk	20	1,1	36
Zoute krakelingen, glutenvrij (Schär)	0,9	482	1 zakje	60	0,5	289
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	165	1 stuk	100	5,8	165

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Snacks (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Bitterbal	11,0	302	1 stuk	20	2,2	60
Broodje bapao vlees	8,9	245	1 stuk	120	10,7	294
Frikandel (onbereid)	13,1	235	1 stuk	80	10,5	188
Frites (patat)	3,1	263	1 bakje	175	5,4	460
Groente croquet (onbereid)	4,5	174	1 stuk	80	3,6	139
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	304	1 stuk	100	8,1	304
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	277	2 stuks	40	7,0	111
Knakworst	12,0	201	1 stuk	20	2,4	40
Kroket (onbereid)	7,6	187	1 stuk	100	7,6	187
Loempia (bereid)	7,1	181	1 stuk	150	10,7	272
Nasibal, nasischijf (DV)	5,8	298	1 stuk	85	4,9	253
Saucijzenbroodje	7,2	356	1 stuk	100	7,2	356
Worstenbroodje	11,8	382	1 stuk	100	11,8	382

Snoep, suiker, zoete sauzen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Borstplaat, room-	0,7	346	1 stukje	10	0,1	35
Marshmallows vegan (Frisia)	0,5	321	3 stuks	21	0,1	67
Meringue, eiwitschuimsnoep	0,5	382	2 stuks	10	0,1	38
Pepermunt	0,6	395	2 stuks	5	0,0	20
Roomsnopje (Werthers)	0,3	424	2 stuks	10	0,0	42
Suiker (alle soorten)	0,0	398	1 eetlepel	15	0,0	60
Suiker (klontje, theelepels)	0,0	400	1 klontje	4	0,0	16
Toffee	0,6	401	2 stuks	10	0,1	40
Turks Fruit (snoep)	0,0	372	1 stuk	10	0,0	37
Vruchtensaus (dessert)	0,3	189	1 sauslepel	25	0,1	47
Zuurtje	0,0	380	2 stuks	10	0,0	38
Chocoladesaus (dessert)	2,1	269	1 sauslepel	25	0,5	67
Drop (gemiddeld)	8,8	394	2 stuks	10	0,9	39
Drop (Topdrop)	4,7	337	2 stuks	10	0,5	34
Engelse drop	3,7	394	2 stuks	10	0,4	39
Fudge zachte caramels	1,9	435	1 stuk	10	0,2	44
Gerstemoutstroop	4,4	283	1 eetlepel	15	0,7	42
Maismoutstroop	2,3	287	1 eetlepel	15	0,3	43
Marsepein	5,3	420	1 stukje	25	1,3	105
Marshmallows	4,6	329	2 stuks	10	0,5	33
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	3,1	325	1 doosje	14	0,4	46
Schuimpje	2,1	366	2 stuks	10	0,2	37
Smarties mini (1 doosje= 14 g)	5,3	478	1 doosje	14	0,7	67
Snoepmix	5,8	328	2 stuks	10	0,6	33
Spekkie	4,1	334	2 stuks	10	0,4	33
Toffee met chocolade	1,8	427	2 stuks	10	0,2	43
Winegum/ Fruitgum	5,0	319	2 stuks	10	0,5	32

Soepen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Bouillon v blokje (bereid)	0,1	5	1 kop	250	0,3	13
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1,0	40	1 kop	175	1,8	70
Gebonden soep z vulling	0,6	40	1 kop	250	1,5	100
Groentensoep, helder m vermicelli	0,7	17	1 kop	250	1,8	43
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	18	1 kop	250	1,5	45
Erwtensop met vlees	4,9	99	1 kop	250	12,3	248
Groentensop (blik/zak)	2,0	41	1 kop	250	5,0	103
Peulvruchtensop z vlees m groente	3,3	58	1 kop	250	8,3	145
Soep, gebonden m vlees	4,9	64	1 kop	250	12,3	160

Vegetarische producten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Vegan Zeastar Zalmon Sashimi	0,2	58	1 portie	115	0,2	67
Bietenburger vegan (AH)	4,6	80	1 stuk	100	4,6	80
Jackfruit, young en pulled (blik)	1,0	17	1 portie	70	0,7	12
Pompoen-tijmburger (AH)	4,8	170	1 stuk	80	3,8	136
Quorn fishfree stick (DV)	4,5	214	1 stuk	20	0,9	43
Broccoli burger krokant (Jumbo)	6,6	158	1 stuk	85	5,6	134
Champignonburger Ital. Stijl (Jumbo)	5,1	121	1 stuk	80	4,1	97

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Falafel onbereid	6,8	208	2 stuks	30	2,0	62
Quornstukjes (onbereid)	14,0	114	1 portie	80	11,2	91
Seitan	24,8	113	1 portie	80	19,8	90
Tahoe	11,6	113	1 portie	80	9,3	90
Tempeh (bereid)	12,2	150	1 portie	80	9,8	120
Valess gevulde filet	10,4	200	1 stuk	90	9,4	180
Valess met kaas gevulde filet	13,0	197	1 stuk	90	11,7	177
Valess veg schnitzel	12,3	188	1 stuk	90	11,1	169
Vegetarisch gehakt	18,9	176	1 portie	80	15,1	141
Vegetarische balletjes	17,1	243	1 portie	80	13,7	194
Vegetarische hamburger (onbereid)	17,7	192	1 stuk	80	14,2	154
Vegetarische schijf	11,0	210	1 stuk	100	11,0	210
Vegetarische schnitzel (onb)	15,2	124	1 stuk	100	15,2	124
Vegetarische worst	13,3	259	1 stuk	80	10,6	207

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Bak- en braadvet (pakje)	0,1	719	1 eetlepel	15	0,0	108
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	735	1 eetlepel	15	0,0	110
Balsamico azijn	0,7	123	1 eetlepel	15	0,1	18
Barbecuesaus	0,9	95	1 eetlepel	20	0,2	19
Crème au beurre	0,6	567	1 eetlepel	15	0,1	85
Curryketchup	0,8	129	1 eetlepel	15	0,1	19
Fritessaus 25% olie	0,5	296	1 eetlepel	20	0,1	59
Frituurvet	0,0	900	1 eetlepel	10	0,0	90
Halvarine (dieet-)	0,1	60	1 voor 1 snee	5	0,0	3
Jus (ongb) z juspoeder	0,3	340	1 sauslepel	25	0,1	85
Mangochutney	0,7	215	1 eetlepel	15	0,1	32
Margarine	0,1	720	1 voor 1 snee	5	0,0	36
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0,1	898	1 eetlepel	15	0,0	135
Roomboter	0,7	737	1 eetlepel	15	0,1	111
Schaschliksaus	0,8	109	1 eetlepel	20	0,2	22
Slasaus	0,3	158	1 sauslepel	25	0,1	40
Vinaigrette dressing	0,6	593	1 sauslepel	25	0,2	148
Yoghonaïse	0,9	281	1 eetlepel	20	0,2	56
Aioli	1,5	726	1 eetlepel	15	0,2	109
Ajvar milde paprikasaus (Podravka)	1,5	78	1 sauslepel	25	0,4	20
Gezeefde tomaat (pak)	1,8	39	1 sauslepel	25	0,5	10
Guacamole	1,7	153	1 sauslepel	25	0,4	38
Halvanaïse	1,0	400	1 eetlepel	20	0,2	80
Jus (gebonden) m juspoeder	1,0	429	1 sauslepel	25	0,3	107
Ketjap, zoet	3,5	234	1 theelepeltje	5	0,2	12
Ketjap, zout	2,8	211	1 theelepeltje	5	0,1	11
Mayonaïse	1,1	664	1 eetlepel	20	0,2	133
Oestersaus	1,5	105	1 eetlepel	15	0,2	16
Piccalilly	1,3	53	1 eetlepel	15	0,2	8
Satésaus (pakje) bereid	4,2	148	1 sauslepel	25	1,1	37
Tomatenketchup	1,0	77	1 eetlepel	15	0,2	12
Tomatenpuree geconc. (blik)	4,5	87	1 eetlepel	10	0,5	9
Tomatensaus k&k (pot)	1,6	68	1 sauslepel	25	0,4	17
Tosti quick saus (Remia)	1,2	130	1 eetlepel	20	0,2	26
Tzatziki	4,0	156	1 sauslepel	25	1,0	39
Yoghurtdressing	1,2	258	1 sauslepel	25	0,3	65
Kaassaus	5,5	126	1 opscheplepel	25	1,4	32
Miso (sojapasta)	11,7	130	1 eetlepel	15	1,8	20
Pesto (groen)	10,2	434	1 eetlepel	15	1,5	65
Pesto (rood)	5,0	368	1 eetlepel	15	0,8	55
Santen (kokoscreme, vast)	6,0	687	1 eetlepel	15	0,9	103
Satésaus bereid	8,7	247	1 sauslepel	25	2,2	62

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Vis						
Visvervanger (eiwitarm) Taranis, onb.	2,4	280	1 portie	31	0,7	87
Garnalen, Hollandse (gek)	19,8	94	1 eetlepel	10	2,0	9
Lekkerbekje, gefrituurd	19,0	210	1 stuk	145	27,6	305
Vis, mager (rauw)	19,3	90	1 portie	100	19,3	90

# E en energie per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Vis (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Vis, vet (rauw)	17,2	242	1 portie	100	17,2	242
Vissticks (onbereid)	13,0	194	1 stuk	30	3,9	58

Vlees en vleeswaren voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Burgermix, eiwitarm (Promin) bereid	0,8	155	1 portie	80	0,6	124
Sausage mix, eiwitarm (Promin) bereid	0,9	148	1 portie	80	0,7	118
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30,1	317	1 portie	80	24,1	254
Hamburger (bereid)	22,5	255	1 stuk	80	18,0	204
Kipfilet, bereid	30,9	158	1 portie	80	24,7	126
Kipsaté met saus	13,1	175	1 stukje	50	6,6	88
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	190	1 portie	100	20,0	190
Rookworst gem. gekookt	14,6	332	1 portie	69	10,0	229
Rundvlees (mager), bereid	29,7	161	1 portie	75	22,3	121
Rundvlees (vet), bereid	25,2	277	1 portie	75	18,9	208
Smeerleverworst	12,3	319	1 voor 1 snee	15	1,8	48
Varkenssaté met saus	11,9	158	1 stukje	50	6,0	79
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	269	1 portie	75	21,7	202
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	159	1 portie	75	21,8	119
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	378	1 portie	75	17,3	284
Vetspek, vers (onb)	5,0	678	100 gram	100	5,0	678
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	236	1 voor 1 snee	15	2,4	35
Vleeswaren, mager	16,8	152	1 voor 1 snee	15	2,5	23
Vleeswaren, vet	14,5	308	1 voor 1 snee	15	2,2	46

Zuigelingenvoeding voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	En. (kcal)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	En. (kcal) per VSE
Moedermelk	1,0	68	100 ml	100	1,0	68
Zuigelingenvoeding nr 1 (lees pak!)	1,4	67	100 ml	100	1,4	67