

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1	1 kop	175	2	oranje
20+ Kaas	35	1 voor 1 snee	20	7	rood
30+ kaas	30	1 voor 1 snee	20	6	rood
Aardappel-peper mltd-salade (Johma)	2	1 bolletje	50	1	oranje
Aardappelen, gebakken	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Aardappelen, gekookt	2	2 kleine	100	2	oranje
Aardappelkroketten, onbereid	3	2 stuks	36	1	oranje
Aardappelmeel	0	1 eetlepel	10	0	groen
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Aardappelpuree (instant) m water	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Aardappelpuree m hv melk bereid	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Aardbeien	1	1 schaalpje	125	1	groen
Aardbeien op siroop	1	1 schaalpje	125	1	groen
Abrikozen met schil	1	1 stuk	30	0	groen
Abrikozen op siroop	0	1 schaalpje	125	1	groen
Abrikozen, gedroogd	5	5 stuks	25	1	oranje
Advocaat	4	1 glaasje	50	2	rood
Aioli	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Ajvar milde paprikasaus (Podravka)	2	1 sauslepel	25	0	oranje
Alcoholvrij bier	0	1 glas	250	1	groen
All Bran Plus Ontbijtproduct	14	1 eetlepel	5	1	oranje
Alpro absolutely coconut	1	1 schaalpje	150	1	oranje
Alpro whipping	1	1 eetlepel	15	0	oranje
Amandelbroodje	7	1 stuk	60	4	rood
Amandeldrink, ongezoet	1	1 glas	200	1	oranje
Amandelen zonder vliesje	22	1 handje	25	5	rood
American coleslaw (salade)	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Ananas op siroop/ sap	0	1 schaalpje	125	1	groen
Ananas, vers	1	1 schijf	40	0	groen
Ananassap	1	1 glas	150	1	groen
Andijvie (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Andijvie (rauw)	2	1 schaalpje	35	1	groen
Andijviestamppot z. vlees	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Appel (gem. m schil)	0	1 stuk	125	0	groen
Appelflap	4	1 stuk	100	4	oranje
Appelkrumelvlaai	4	1 punt	135	5	oranje
Appelmoes (blik/ pot)	0	1 schaalpje	200	0	groen
Appelsap	0	1 glas	150	0	groen
Appelstroop	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Appeltaart v zandtaartdeeg	3	1 punt	115	4	oranje
Appeltjes, gedroogd	2	10 stuks	25	1	oranje
Artisjokharten (blik/pot)	2	100 gram	100	2	oranje
Asperges wit (blik/ glas)	1	2 stuks dun	26	0	oranje
Asperges wit, rauw/ gekookt	1	2 stuks dik	68	1	oranje
Asperges, groene (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Atjar tjampoer	1	1 opscheplepel	50	1	groen
Aubergine, gekookt	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Aubergine, rauw	1	100 gram	100	1	oranje
Augurken (gem)	1	1 stuk	22	0	groen
Avocado, zonder pit/schil	2	1 halve	90	2	oranje
Ayran Turkse yoghurtdrink	2	1 glas	200	5	oranje
Baba Anoesch (Maza)	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Babi pangang zonder rijst	10	2 opscheplepels	100	10	rood
Bak- en braadvet (pakje)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Bakbanaan (rijp, rauw)	1	1 stuk	125	2	oranje
Baklava	10	100 gram	100	10	rood
Bakmix, eiwitarm	0	1 eetlepel	10	0	groen
Balsamico azijn	1	1 eetlepel	15	0	groen
Bamboespruiten (blik/glas)	2	1 opscheplepel	50	1	oranje
Bami goreng, z. ei	7	2 opscheplepels	120	8	rood
Bamibal, bamischijf (onb)	6	1 stuk	100	6	rood

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Bamigroenten (Rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Bamigroenten, gekookt	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Banaan	1	1 stuk	130	1	groen
Barbecuesaus	1	1 eetlepel	20	0	groen
Basecal 200	0	1 zakje	43	0	groen
Basic-P Milupa	0	10 gram	10	0	groen
Basilicum (gedroogd)	23	1 snufje	1	0	groen
Basilicum (vers)	3	1 takje	5	0	groen
Bastognekoek	5	1 stuk	10	1	oranje
Bebogeen (de Ruijter)	3	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Belvita meergranen, Liga	8	1 stuk	13	1	oranje
Berliner bol	5	1 stuk	80	4	oranje
Beschuit naturel	14	1 stuk	10	1	oranje
Bessensap, rode	0	1 glas	150	0	groen
Bier, pils, radler	0	1 glas	250	1	oranje
Bier, speciaal	1	1 glas	250	1	oranje
Bieslook	4	1 sprietje	1	0	groen
Bietenburger vegan (AH)	5	1 stuk	100	5	oranje
Bietensap	1	1 glas	150	1	oranje
Bitterbal	11	1 stuk	20	2	rood
Bitterbal, vega (Mora)	5	1 stuk	20	1	oranje
Bladselderij (vers)	1	1 takje	2	0	groen
Blauwe bessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Bleekselderij (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Bleekselderij (rauw)	1	1 schaalpje	70	1	groen
Bloemkool (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Bloemkool (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Blue Band Finesse (koken)	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Blue Band plantaardige kookroom	1	1 eetlepel	15	0	oranje
Boekweitgrutten	8	1 eetlepel	10	1	oranje
Boekweitmeel	9	1 eetlepel	10	1	oranje
Boerenkool (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Boerenkool (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Boerenkool stampot z vlees	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Bokbier	1	1 glas	250	2	oranje
Bokkenpootje	6	1 stuk	15	1	oranje
Bonbon	6	1 stuk	15	1	rood
Borrelnoten	13	1 handje	25	3	rood
Borstplaat, room-	1	1 stukje	10	0	groen
Bosbessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Bosbessen op siroop	0	1 schaalpje	125	0	groen
Bosui, lenteui	2	100 gram	100	2	oranje
Boterkoek	5	1 stukje	25	1	oranje
Bouillon v blokje (bereid)	0	1 kop	250	0	groen
Bounty	4	1 stuk, 2 kleine	57	2	oranje
Boursin plant-based	2	1 voor 1 snee	20	0	oranje
Boursin roomkaas	8	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Bramen	1	1 schaalpje	125	1	groen
Brie 50+	23	1 voor 1 snee	20	5	rood
Brie 60+	17	1 voor 1 snee	20	3	rood
Brinta Classic ontbijtproduct	14	1 portie	35	5	rood
Broccoli (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Broccoli (rauw)	3	1 stukje	12	0	oranje
Broccoli burger krokant (Jumbo)	7	1 stuk	85	6	rood
Brood, eiwitarm (wit / bruin)	1	1 snee	30	0	groen
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	6	100 gram	100	6	rood
Broodje bapao vlees	9	1 stuk	120	11	rood
Broodje, meergranen (hard)	13	1 stuk	50	7	rood
Broodje, meergranen (zacht)	13	1 stuk	50	7	rood
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11	1 stuk	50	6	rood
Broodje, wit (hard)	10	1 stuk	50	5	rood
Broodje, wit (zacht)	10	1 stuk	50	5	rood
Brownie (stukje 4x4x4 cm)	4	1 stukje	34	2	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Bruinbrood, tarwe-	10	1 snee	35	3	rood
Bruine bonen (blik/glas)	7	2 opscheplepels	120	8	rood
Bruine bonen (gekookt)	6	2 opscheplepels	120	7	rood
Bugles	6	1 handje	8	1	oranje
Bulgur, gekookt	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Burgermix, eiwitarm (Promin) bereid	1	1 portie	80	1	oranje
Café noir original	3	1 stuk	10	0	oranje
Cake	6	1 plak	30	2	oranje
Calogen	0	1 portie	30	0	groen
Cantharel (gekookt)	2	1 opscheplepel	50	1	oranje
Cappucino, oplos- bereid	1	1 glas / kop	175	2	rood
Cappucino, vers bereid	2	1 glas / kop	175	3	rood
Carambola	1	1 stuk	155	1	groen
Cashewnoten	21	1 handje	25	5	rood
Cassave (gekookt)	1	1 stuk	100	1	groen
Cassave kroepoek	1	1 schaalpje	25	0	oranje
Cassavemeel,	2	1 eetlepel	10	0	oranje
Cayennepeper	12	1 snufje	1	0	groen
Champignonburger Ital. Stijl (Jumbo)	5	1 stuk	80	4	rood
Champignons (blik/ glas)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Champignons (gebakken)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Champignons (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Champignons (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Cheesy krauter (Metax) smeerkaas eiwitarm	4	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Cheesy mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Chili con carne (bereid)	8	2 opscheplepels	140	12	rood
Chilipoeder	12	1 snufje	1	0	groen
Chinese kool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Chinese kool (rauw)	1	1 schaalpje	35	0	groen
Chips light	7	1 handje	10	1	oranje
Chips v. aardappelmeel (Pringels)	4	1 handje	10	0	oranje
Chips, gemiddeld	6	1 handje	10	1	oranje
Choc reep Vegan Hema 'caramel z-zout'	2	1 halve	45	1	oranje
Choc reep Vegan Hema 'melk'	2	1 halve	45	1	oranje
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0	1 stuk	25	0	groen
Chocoladehagel (gem)	6	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Chocolademelk, volle	3	1 glas	200	7	rood
Chocolademousse (lees verpakking)	5	1 bakje	70	4	oranje
Chocoladepasta, hazelnoot	6	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Chocoladepasta, melk	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Chocoladepasta, puur	3	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Chocoladesaus (dessert)	2	1 sauslepel	25	1	oranje
Chocoladevla (vol)	2	1 schaalpje	150	4	oranje
Chocoladevlokken, gem	6	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Chocoprince	5	1 stuk	28	2	oranje
Citroen	1	1 stuk	70	1	groen
Citroensap (vers)	0	1 eetlepel	10	0	groen
Citrusfruit, vers (gem)	1	1 portie	125	1	groen
Coco pops original (Kellogg's)	6	1 portie	30	2	oranje
Cornetto classic	3	1 stuk	60	2	oranje
Cornetto Vegan	2	1 stuk	60	1	oranje
Cornflakes	7	1 portie	30	2	oranje
Cornflakes, eiwitarm	0	1 portie	30	0	groen
Courgette (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Courgette (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Couscous (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Couscous, eiwitarm (Promin) onbereid	0	100 gram	100	0	groen
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0	1 stuk	5	0	groen
Cracker, glutenvrij (classic) Wasa	4	1 stuk	13	1	oranje
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	2	1 cracotte	6	0	groen
Cracottes luchtige cracker	12	1 stuk	7	1	oranje
Cranberry's (vers)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Creamcracker	9	1 stuk	10	1	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Crème au beurre	1	1 eetlepel	15	0	groen
Crème fraiche	3	1 eetlepel	15	0	oranje
Crème fraiche (halfvol)	3	1 eetlepel	15	1	oranje
Croissant	10	1 stuk	60	6	rood
Croissant glutenvrij (afbak, Proceli)	1	1 stuk	50	1	oranje
Croissant glutenvrij (DV, Schär)	3	1 stuk	55	2	oranje
Curryketchup	1	1 eetlepel	15	0	groen
Custardpoeder (onb)	0	1 eetlepel	10	0	groen
Dadels (gedroogd)	2	2 stuks	12	0	oranje
Dadels (vers, zonder pit)	2	2 stuks	36	1	groen
Dagoeblad (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Danoontje Vegan knijp'yoghurt'	1	1 portie	90	1	oranje
Danoontje XL, vruchtenkwark	6	1 bakje	100	6	rood
Danoontje, klein	6	1 bakje	50	3	oranje
Diksap	0	1 eetlepel	10	0	groen
Donuts (ongevuld)	6	1 stuk	50	3	oranje
Doperwten met wortel (blik/glas)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5	2 opscheplepels	100	5	rood
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3	1 portie	250	9	rood
Drinkontbijt, Brinta Wake Up nat.	6	1 zakje	23	1	oranje
Drop (gemiddeld)	9	2 stuks	10	1	oranje
Drop (Topdrop)	5	2 stuks	10	1	oranje
Druiven (witte/blauwe)	1	1 schaalpje	125	1	groen
Druivenblad (glas)	3	100 gram	100	3	oranje
Druivensap	0	1 glas	150	0	groen
Dubbeldrank	0	1 glas	150	0	groen
Duocal SS	0	10 gram	10	0	groen
Duopasta met chocolade	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Duopasta z. chocolade	1	1 voor 1 snee	15	0	groen
Edammer kaas, 40+	26	1 voor 1 snee	20	5	rood
Ei, kippen- (gebakken)	14	1 stuk	50	7	rood
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12	1 stuk	50	6	rood
Eidooier (geel van kippenei)	17	1 stuk	15	3	rood
Eierkoek	6	1 stuk	50	3	oranje
Eiersalade	7	1 eetlepel	20	2	oranje
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0	1 eetlepel	10	0	groen
Eiwit (wit van kippenei)	11	1 stuk	35	4	rood
Eiwitarm bakmeel	0	1 eetlepel	10	0	groen
Eiwitarme chocolade (Metax)	2	1 stukje	5	0	oranje
Eiwitarme pasta, gekookt	0	2 opscheplepels	100	0	groen
Eiwitarme pasta, onbereid	0	100 gram	100	0	groen
Energivit	0	10 gram	10	0	groen
Engelse drop	4	2 stuks	10	0	oranje
Erwtensoep met vlees	5	1 kop	250	12	rood
Evergreen, appel/ bosvr. (Liga)	6	1 stuk	21	1	oranje
Evergreen, krenten (Liga)	7	1 stuk	19	1	oranje
Falafel onbereid	7	2 stuks	30	2	rood
Farmersalade (Johma)	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Frambozen	1	1 schaalpje	125	2	groen
Frambozen op siroop	1	1 schaalpje	125	1	groen
Fresubin 5 kcal Shot	0	1 portie	30	0	groen
Frikandel (onbereid)	13	1 stuk	80	11	rood
Frisdrank	0	1 glas	200	0	groen
Frisdrank light	0	1 glas	200	0	groen
Frites (patat)	3	1 bakje	175	5	rood
Frites (patat)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Fritessaus 25% olie	1	1 eetlepel	20	0	groen
Fritessticks	7	1 handje	10	1	oranje
Frituurvet	0	1 eetlepel	10	0	groen
Frosties, Kellogg's	5	1 portie	40	2	oranje
Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8	1 eetlepel	5	0	oranje
Fruit, vers (gemiddeld)	1	1 stuk, 2 kleine	125	1	groen
Fruitbiscuit	6	1 stuk	10	1	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Fruittontbijt (Coolbest)	1	1 portie	250	2	oranje
Fudge zachte caramél	2	1 stuk	10	0	oranje
Gado Gado (z. rijst z. ei)	4	2 opscheplepels	100	4	rood
Garnalen, Hollandse (gek)	20	1 eetlepel	10	2	rood
Gebonden soep z vulling	1	1 kop	250	2	oranje
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30	1 portie	80	24	rood
Geitenkaas (hard)	22	1 voor 1 snee	20	5	rood
Geitenkaas (vers/ zacht)	13	1 voor 1 snee	20	3	rood
Gelatine	88	1 blaadje	2	2	rood
Gember (vers of op siroop)	2	1 bolletje	5	0	groen
Gemengde noten	21	1 handje	25	5	rood
Gerstemoutstroop	4	1 eetlepel	15	1	oranje
Gevulde koek	6	1 stuk	60	4	oranje
Gevulde speculaas (st. 3x3x3 cm)	7	1 stukje	24	2	oranje
Gezeefde tomaat (pak)	2	1 sauslepel	25	1	oranje
Gierst (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Glutenvrij brood bruin/wit- gem (lees pak!)	4	1 snee	35	1	oranje
Glutenvrij meergr. brood- gem (lees pak!)	5	1 snee	35	2	oranje
Glutenvrije pasta Schar, gekookt	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Glutenvrije pasta Schär, onb (lees pak!)	9	100 gram	100	9	rood
Glutenvrije tortilla (Old el Paso)	2	1 stuk	36	1	oranje
Gnocchi (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4	oranje
Gortemout	10	1 eetlepel	10	1	oranje
Goudse kaas, 48+	23	1 voor 1 snee	20	5	rood
Goulash	11	2 opscheplepels	120	13	rood
Graanreep (Hero B'tween)	7	1 stuk	25	2	oranje
Graanreep (Kellogg's, gem)	6	1 stuk	20	1	oranje
Granaatappel	1	1 stuk	150	2	groen
Grapefruit	1	1 halve	75	1	groen
Grapefruit op siroop	1	1 schaalpje	125	1	groen
Grapefruitsap	1	1 glas	150	1	groen
Griesmeel (onbereid)	11	1 eetlepel	10	1	oranje
Groene erwten (gekookt)	8	2 opscheplepels	100	8	rood
Groene kool (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Groene kool (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Groente croquet (onbereid)	5	1 stuk	80	4	rood
Groentechips, gem AH en Jumbo	6	1 handje	10	1	oranje
Groentemix, Mexico (DV)	5	2 opscheplepels	100	5	oranje
Groenten, gekookt (gem.)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Groentensoep (blik/zak)	2	1 kop	250	5	rood
Groentensoep, helder m vermicelli	1	1 kop	250	2	oranje
Groentespread tom/papri/spin (Zonnatura)	5	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Guacamole	2	1 sauslepel	25	0	oranje
Guave	3	1 halve	45	1	groen
Halfvolle melk	3	1 glas	200	7	rood
Halfvolle yoghurt	4	1 schaalpje	150	6	rood
Halvanaise	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Halvarine (dieet-)	0	1 voor 1 snee	5	0	groen
Ham-preisalade	4	1 eetlepel	20	1	rood
Hamburger (bereid)	23	1 stuk	80	18	rood
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	9	1 punt	100	9	rood
Hartige taart van brooddeeg z vlees	8	1 punt	100	8	rood
Haverdrink (lees pak!)	1	1 glas	200	2	oranje
Havermout	13	1 eetlepel	5	1	oranje
Hazelnoten	16	1 handje	25	4	rood
Heksenkaas - origineel	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Heksenkaas Vegan - origineel	1	1 voor 1 snee	15	0	groen
Honey pops loops (Kellogg's)	9	1 portie	30	3	oranje
Honing	0	1 voor 1 snee	15	0	groen
Huzarensalade	2	1 bolletje	50	1	oranje
Ijsbergsla (rauw)	1	1 schaalpje	35	0	groen
Ijsthee	0	1 glas	200	0	groen
Indische Cake	4	1 plak	30	1	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Isostar Energy Bar	5	1 stuk	40	2	oranje
Jackfruit, young en pulled (blik)	1	1 portie	70	1	oranje
Jam (alle soorten)	0	1 voor 1 snee	15	0	groen
Japanse mix met pinda	11	1 schaalpje	50	6	rood
Japanse mix z. pinda's	9	1 schaalpje	40	3	rood
Jelly aardbei (dr. Oetker) bereid	0	1 portie	150	0	groen
Jus (gebonden) m juspoeder	1	1 sauslepel	25	0	oranje
Jus (ongb) z juspoeder	0	1 sauslepel	25	0	groen
Juspoeder	11	1 eetlepel	10	1	oranje
Kaas witte 45+ (Feta)	17	1 portie	20	3	rood
Kaaskoekje (gemiddeld)	13	1 stuk	10	1	oranje
Kaassaus	6	1 opscheplepel	25	1	rood
Kaassoufflé (onbereid)	8	1 stuk	100	8	rood
Kaasvanger, vegan (lees pak!)	0	1 voor 1 snee	20	0	groen
Kaisoi (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Kaki / sharonvrucht	1	1 stuk	150	1	groen
Kaneel	4	1 snufje	1	0	groen
Kappertjes	2	1 theelepel	5	0	groen
Kapucijners (blik/glas)	7	2 opschelepels	100	7	rood
Kapucijners jonge (blik/glas)	6	2 opschelepels	100	6	rood
Karnemelk	3	1 glas	200	6	rood
Kastanje, rauw	4	5 stuks	20	1	oranje
Kellogg's Frosties	5	1 portie	30	1	oranje
Kerrie Djawa	12	1 snufje	1	0	groen
Kersen	1	1 schaalpje	125	1	groen
Kersen op siroop	1	1 schaalpje	100	1	groen
Kervel (gedroogd)	23	1 snufje	1	0	groen
Kervel (vers)	4	1 takje	2	0	groen
Ketjap, zoet	4	1 theelepel	5	0	oranje
Ketjap, zout	3	1 theelepel	5	0	oranje
Kiemen, tarwe-	31	1 eetlepel	6	2	oranje
Kikkererwt (blik/glas)	8	2 opschelepels	100	8	rood
Kikkererwt, geroosterd leblebi	21	1 handje	20	4	rood
Kinderkoekje (gemiddeld)	8	1 stuk	15	1	oranje
Kip-kerriesalade	9	1 eetlepel	20	2	rood
Kipfilet, bereid	31	1 portie	80	25	rood
Kipnuggets (gefrituurd)	18	2 stuks	40	7	rood
Kipsaté met saus	13	1 stokje	50	7	rood
Kiri Smeerkaas 55+ naturel	12	1 portie	15	2	oranje
Kitkat vegan	3	2 staafjes	21	1	oranje
Kitkat, reep	7	2 staafjes	21	2	rood
Kiwi (gem)	1	1 stuk	75	1	groen
Klaroen, rauw	4	100 gram	100	4	oranje
Kloplop slagschuim (bereid)	4	1 eetlepel	10	0	oranje
Knackebröd (gemiddeld)	12	1 stuk	10	1	oranje
Knakworst	12	1 stuk	20	2	rood
Knijpfruit 6+/12+ mnd - lees pak	1	1 zakje	90	1	groen
Knoflook (vers)	6	1 teentje	2	0	groen
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2	2 opschelepels	100	2	oranje
Koekje, eiwitarm (gem)	1	1 stuk	10	0	groen
Koekje, gemiddeld	6	1 stuk	15	1	oranje
Koetjesreep, klassiek (15 g)	4	1 stuk	15	1	oranje
Koetjesreep, mini (8 g)	4	1 stuk	8	0	oranje
Koffie	0	1 kop	125	0	groen
Koffiebroodje	6	1 stuk	50	3	oranje
Koffiecreamer	2	1 theelepel	3	0	groen
Koffiemelk (halfvol)	7	1 cupje	8	1	oranje
Koffiemelk (mager)	10	1 cupje	8	1	oranje
Koffieroom	3	1 cupje	8	0	oranje
Koko dairy free plain	1	1 schaalpje	150	1	oranje
Kokosbrood	3	1 plak	30	1	oranje
Kokosdrink naturel (Alpro, AH, Melkan)	0	1 glas	200	0	groen
Kokoskoek	6	1 stuk	35	2	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Kokosmakronen	4	1 stuk	50	2	oranje
Komijnzaad (gedroogd)	18	1 snufje	1	0	groen
Komkommer (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Komkommer (rauw)	1	1 schaalte	70	1	groen
Komkommersalade	1	1 eetlepel	20	0	groen
Komkommerschijven, zoetzuur	1	1 opscheplepel	50	0	groen
Kookroom	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Koolraap (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Koolraap (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Koolrabi (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Koolrabi (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Kousenband (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Kousenband (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Krakeling	7	1 stuk	20	1	oranje
Krenten (gedroogd)	2	1 eetlepel	10	0	oranje
Krentenbol	8	1 stuk	50	4	rood
Krentenbrood m spijs	8	1 snee	35	3	rood
Krentenbrood z spijs	8	1 snee	35	3	rood
Krentjebrij (Bessola)	1	1 schaalte	150	1	oranje
Kroepoek naturel	4	1 schaalte	25	1	oranje
Krokante muesli, naturel/ fruit	8	1 eetlepel	10	1	oranje
Krokante muesli, noten/ chocolade	9	1 eetlepel	10	1	oranje
Kroket (onbereid)	8	1 stuk	100	8	rood
Kruidenboter (AH)	1	1 portie	10	0	groen
Kruidenmix m. groente (zakje)	10	1 eetlepel	15	1	oranje
Kruidenpasta (boemboe)	4	1 eetlepel	15	1	oranje
Kruidnagel	6	1 stuk	2	0	groen
Kruimelvlaai met vruchten	3	1 punt	115	4	oranje
Kruisbessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Kumquat	1	1 stuk	10	0	groen
Kwark, halfvolle	8	1 schaalte	150	11	rood
Kwark, magere	8	1 schaalte	150	13	rood
Kwark, volle	8	1 schaalte	150	11	rood
Kwarkgebak	6	1 punt	115	6	rood
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20	1 portie	100	20	rood
Lange vingers	7	1 stuk	5	0	oranje
Lasagne m saus en vlees	9	1 stukje	50	5	rood
Lasagnebladen (eiwitarm)	0	100 gram	100	0	groen
Latte macchiato (m. melk)	3	1 glas	200	5	rood
Lekkerbekje, gefrituurd	19	1 stuk	145	28	rood
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	7	1 stuk	15	1	oranje
Liga haverkick (appel/bosvr, gem)	5	1 stuk	33	2	oranje
Liga kinderbiscuit (12-36 mnd)	8	1 stuk	15	1	oranje
Liga Milkbreak	9	1 stuk	20	2	oranje
Lijnzaad	19	1 eetlepel	7	1	oranje
Likeur	0	1 glaasje	35	0	groen
Likeur, room- (zoals Baileys)	3	1 glaasje	35	1	oranje
Limonadesiroop voor 1 glas	0	30 ml	30	0	groen
Linzen groen/ bruin (gekookt)	9	2 opscheplepels	100	9	rood
Liga Belvita biscuits	8	1 stuk	13	1	oranje
Loempia (bereid)	7	1 stuk	150	11	rood
Loempia, mini (groente, DV) AH	3	1 stuk	20	1	oranje
Lychee	1	1 stuk	10	0	groen
M&M's chocolade	5	1 zakje	45	2	oranje
M&M's chocolade met pinda's	10	1 zakje	45	4	rood
Macadamia noten	8	1 handje	25	2	rood
Magere melk (0%)	4	1 glas	200	7	rood
Magere yoghurt	4	1 schaalte	150	6	rood
Magnum Vegan Classic	2	1 stuk	71	1	oranje
Mais (blik/ glas)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Mais, suiker- (gekookt)	3	1 kolf	80	2	oranje
Maismeel	7	1 eetlepel	10	1	oranje
Maismoutstroop	2	1 eetlepel	15	0	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Maiswafel naturel	7	1 stuk	7	1	oranje
Maizena	0	1 eetlepel	10	0	groen
Majoraan (gedroogd)	13	1 snufje	1	0	groen
Mandarijn	1	1 stuk	55	0	groen
Mandarijnen op siroop	1	1 schaalpje	125	1	groen
Mango	1	1 halve	175	1	groen
Mangochutney	1	1 eetlepel	15	0	groen
Margarine	0	1 voor 1 snee	5	0	groen
Mars	4	1 stuk	51	2	oranje
Marsepein	5	1 stukje	25	1	oranje
Marshmallows vegan (Frisia)	1	3 stuks	21	0	groen
Marshmallows	5	2 stuks	10	1	oranje
Matze, watercracker	11	1 stuk	12	1	oranje
Mayonaise	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Meergranen brood (gem)	12	1 snee	35	4	rood
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0	1 pakje	200	1	groen
Melk, eiwitarm (ProZero)	0	1 pakje	250	0	groen
Melkchocolade	7	1 reep	40	3	rood
Melkchocolade met noten	8	1 reep	40	3	rood
Meloen, gemiddeld	1	1 schijf	120	1	groen
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	1	1 schijf	120	1	groen
Meringue, eiwitschuimsnoep	1	2 stuks	10	0	groen
Mie nestjes (rauw)	12	100 gram	100	12	rood
Mierikswortel (rauw)	5	1 theelepeltje	5	0	groen
Mihoen rijstmie (gek)	2	100 gram	100	2	oranje
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7	100 gram	100	7	rood
Milky way	4	2 staafjes	45	2	oranje
Mini Crackers eiwitarm (Prov. Kr) Vitaflo	1	1 zakje	40	0	groen
Miso (sojapasta)	12	1 eetlepel	15	2	rood
Moedermelk	1	100 ml	100	1	oranje
Mon Chou roomkaas	7	1 voor 1 snee	20	1	oranje
Monchou taart	3	1 punt	115	3	oranje
Morellen	1	1 schaalpje	160	2	groen
Mosterd	7	1 theelepeltje	5	0	groen
Mozzarella	19	1 bolletje	125	23	rood
Mueslikoek	7	1 stuk	35	2	oranje
Mueslireep (gem)	8	1 stuk	25	2	oranje
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Nasi goreng met ei	7	2 opscheplepels	100	7	rood
Nasibal, nasischijf (DV)	6	1 stuk	85	5	rood
Nectarine	1	1 stuk	90	1	groen
Nibbits	3	1 handje	10	0	oranje
Nootmuskaat	6	1 snufje	1	0	groen
Nori, zeewier (gedroogd)	32	1 stuk	3	1	oranje
Nutrical	0	1 flesje	200	0	groen
Nuts	5	1 stuk	50	2	oranje
Oatgurt haveryoghurt naturel	2	1 schaalpje	150	4	oranje
Oatgurt haveryoghurt vanille/ bosbes	2	1 schaalpje	150	3	oranje
Oestersaus	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Okra (rauw/ gekookt)	2	100 gram	100	2	oranje
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Oliebol met krenten en rozijnen	6	1 stuk	65	4	oranje
Oliebol ongevuld	7	1 stuk	65	4	oranje
Olijven (pot)	1	10 stuks	20	0	groen
Olvarit 8 granen pap (onb)	10	1 portie	20	2	oranje
Olvarit fijne granen pap (onb)	12	1 portie	20	3	oranje
Olvarit licht volkoren pap (onb)	12	1 portie	20	2	oranje
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0	1 reep	40	0	groen
Ontbijtfantasie, eiwitarm (Loprofin)	0	1 portie	30	0	groen
Ontbijtkoek	3	1 plak	25	1	oranje
Ontbijtkoek, volkoren-	3	1 plak	25	1	oranje
Oregano (gedroogd)	11	1 snufje	1	0	groen
Ovenfrites (DV), bereid	6	2 opscheplepels	100	6	rood

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Paksoi (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Paksoi (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Paneermeel	13	1 eetlepel	5	1	oranje
Pannenkoek (ber m margarine)	8	1 stuk	70	6	rood
Pannenkoekenmeel	11	100 gram	100	11	rood
Papaja	1	1 schaalpje	150	1	groen
Paprika (gekookt)	1	1 opscheplepel	50	0	oranje
Paprika (rauw), schoon gewicht	1	1 stuk	80	1	groen
Paprika, zoetzuur (pot)	1	1 opscheplepel	50	1	groen
Paranoten	14	1 handje	25	4	rood
Passievrucht	3	1 stuk	15	0	groen
Pasta, volkoren (gekookt)	6	2 opscheplepels	100	6	rood
Pasta, volkoren (rauw)	13	100 gram	100	13	rood
Pasta, wit (gekookt)	5	2 opscheplepels	100	5	rood
Pasta, wit (rauw)	12	100 gram	100	12	rood
Pasteibakje m roomboter	9	1 stuk	25	2	oranje
Pastinaak, gekookt	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Pastinaak, rauw	2	100 gram	100	2	oranje
Pecannoten	9	1 handje	25	2	rood
Peer (gem, z. schil/pit)	0	1 stuk	130	0	groen
Peper (zwarte en witte)	11	1 snufje	1	0	groen
Pepermunt	1	2 stuks	5	0	groen
Pepernoten/ kruidnoten	6	10 stuks	20	1	oranje
Pepsels, zoute stokjes	12	10 stuks	10	1	oranje
Peren (gedroogd)	2	10 stuks	30	1	oranje
Peren op siroop (blik/ glas)	0	1 schaalpje	125	0	groen
Perensap	0	1 glas	150	0	groen
Perzik (zonder schil)	1	1 stuk	110	1	groen
Pesto (groen)	10	1 eetlepel	15	2	rood
Pesto (rood)	5	1 eetlepel	15	1	rood
Peterselie (gedroogd)	22	1 snufje	1	0	groen
Peterselie (vers)	4	1 takje	5	0	groen
Peultjes (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Peultjes (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Peulvruchtensoep z vlees m groente	3	1 kop	250	8	rood
Piccalilly	1	1 eetlepel	15	0	oranje
Pijnboompitten	24	1 eetlepel	15	4	rood
Pim's orange Cake	4	1 stuk	12	0	oranje
Pinda's (dry roasted)	24	1 handje	25	6	rood
Pinda's (gemiddeld)	25	1 eetlepel	20	5	rood
Pindakaas	23	1 voor 1 snee	15	3	rood
Pindakaas met stukjes noot	20	1 voor 1 snee	15	3	rood
Pindakoek	11	1 stuk, 2 kleine	35	4	rood
Pistachenoten	24	1 handje	25	6	rood
Pitabroodje (wit)	9	1 stuk	50	4	rood
Pizza hawaii (dv)	9	1 stuk	350	30	rood
Pizza m kaas en groenten (dv)	9	1 stuk	350	33	rood
Pizza m salami (dv)	10	1 stuk	350	35	rood
Pizza m vis (dv)	10	1 stuk	350	34	rood
Pizza m vlees (dv)	9	1 stuk	350	32	rood
Pizzabodem Eiwitarm (Allergento)	1	1 stuk	150	1	groen
Pizzabodem glutenvrij (Schär)	3	1 stuk	150	5	oranje
Plantaardige topping	1	1 eetlepel	10	0	groen
Poffertjesmix	10	100 gram	100	10	rood
Pompoen (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Pompoen (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Pompoen-tijmburger (AH)	5	1 stuk	80	4	oranje
Pompoenpitten	30	1 eetlepel	15	5	rood
Pomtajer (bereid)	3	1 stuk	75	3	oranje
Popcorn, gepoft (naturel)	13	1 handje	10	1	oranje
Portobello	3	100 gram	100	3	oranje
Postelein (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Postelein (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Prei (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Prei (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Pruimen (gedroogd)	2	5 stuks	30	1	oranje
Pruimen met schil	1	1 stuk	40	0	groen
Puddingbroodje	5	1 stuk	100	5	rood
Puddingpoeder (chocolade)	1	1 eetlepel	10	0	oranje
Puddingpoeder (div smaken)	0	1 eetlepel	10	0	groen
Pure chocolade	7	1 reep	40	3	rood
Pyjamapapje kant-en-klaar	2	100 gram	150	4	rood
Quorn fishfree stick (DV)	5	1 stuk	20	1	oranje
Quornstukjes (onbereid)	14	1 portie	80	11	rood
Raapstelen (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Raapstelen (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Rabarber (rauw)	1	100 gram	100	1	groen
Rabarbermoes m suiker	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Radijs (rauw)	1	1 stuk	8	0	groen
Ragout met vlees	8	2 opscheplepels	100	8	rood
Rammenas (rauw)	2	1 eetlepel	15	0	groen
Ratatouille (bereid z vlees)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	1	1 schaalpje	70	1	groen
Rice Cuisine (Dream&Joya; Lima)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Ricekrispies (Kellogg's)	6	1 portie	30	2	oranje
Ricotta kaas	8	1 eetlepel	15	1	oranje
Rijst, eiwitarm (rauw gewogen)	0	100 gram	100	0	groen
Rijst, witte (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Rijst, witte (rauw)	7	100 gram	100	7	rood
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Rijst, zilvervlies (rauw)	8	100 gram	100	8	rood
Rijstdrink choco (Lima/ Riso Scotti)	1	1 pakje	200	1	oranje
Rijstdrink nat. (< 0,3 g E/ 100 g; lees pak!)	0	1 pakje	200	1	groen
Rijstbloem	7	1 eetlepel	4	0	oranje
Rijstbloem voor pap (onb)	7	1 portie	20	2	oranje
Rijstevlaai	5	1 punt	85	4	oranje
Rijstwafel naturel m zout	8	1 stuk	7	1	oranje
Rijstwafel naturel z zout	7	1 stuk	7	1	oranje
Rode bessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Rode biet (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Rode biet (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Rode kool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Rode kool (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Rode kool met appel (dv)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Roerbakgroenten, gem (gek)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Roerbakgroenten, gem (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Roggemeel	10	1 eetlepel	10	1	rood
Roggevlakken (geplet)	12	1 eetlepel	10	1	rood
Rookkaas	21	1 voor 1 snee	20	4	rood
Rookworst gem. gekookt	15	1 portie	69	10	rood
Roomboter	1	1 eetlepel	15	0	groen
Roomboterkoekje (gem.)	5	1 stuk	15	1	oranje
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3	1 stuk	79	3	rood
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	3	1 stuk	68	2	oranje
Roomsnoepje (Werthers)	0	2 stuks	10	0	groen
Roosvicee vruchtendrank multivit	0	1 glas	200	0	groen
Rösti rondjes (DV)	2	100 gram	100	2	oranje
Rozemarijn (gedroogd)	5	1 snufje	1	0	groen
Rozenbotteljam (Roosvicee)	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Rozijnen (gedroogd)	3	1 eetlepel	10	0	oranje
Rozijnen (geweekt)	3	1 eetlepel	15	0	oranje
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	3	1 doosje	14	0	oranje
Rundvlees (mager), bereid	30	1 portie	75	22	rood
Rundvlees (vet), bereid	25	1 portie	75	19	rood
Sambal gebakken	4	1 theelepeltje	5	0	groen
Sambal Oelek	2	1 theelepeltje	5	0	groen

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Sandwichspread (gemiddeld)	2	1 voor 1 snee	15	0	oranje
Santen (kokoscreme, vast)	6	1 eetlepel	15	1	rood
Satésaus (pakje) bereid	4	1 sauslepel	25	1	oranje
Satésaus bereid	9	1 sauslepel	25	2	rood
Saucijzenbroodje	7	1 stuk	100	7	rood
Sausage mix, eiwitarm (Promin) bereid	1	1 portie	80	1	oranje
Schapenkaas (vers)	17	1 voor 1 snee	20	3	rood
Schaschliksaus	1	1 eetlepel	20	0	groen
Scholiertje, koekje m. chocolade	6	1 stuk	15	1	oranje
Schorseneren (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Schuddebuikjes	5	1 voor 1 snee	14	1	oranje
Schuimpje	2	2 stuks	10	0	oranje
Seitan	25	1 portie	80	20	rood
Selderijblad (vers)	1	1 takje	2	0	groen
Selderijsalade	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Sereh (citroengras) poeder	5	1 snufje	1	0	groen
Sesamzaad	26	1 eetlepel	15	4	rood
Sinaasappel	1	1 stuk	120	1	groen
Sinaasappelsap	1	1 glas	150	1	groen
Sla (gemiddeld) rauw	1	1 schaalpje	35	1	groen
Sla, krop- (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Sla, krop- (rauw)	1	1 schaalpje	35	1	groen
Sla, rucola- (rauw)	4	1 schaalpje	35	1	groen
Slagroom (geklopt met suiker)	2	1 eetlepel	10	0	oranje
Slagroom (onbereid)	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Slagroomsoes	4	1 stuk	45	2	oranje
Slagroomtaart	5	1 punt	100	5	oranje
Slasaus	0	1 sauslepel	25	0	groen
Smarties mini (1 doosje= 14 g)	5	1 doosje	14	1	oranje
Smeerkaas, volvet 48+	13	1 voor 1 snee	15	2	rood
Smeerleverworst	12	1 voor 1 snee	15	2	rood
Snickers	9	1 stuk	50	4	rood
Snijbiet (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Snijbiet (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Snijbonen (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Snijbonen (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Snoepmix	6	2 stuks	10	1	oranje
Soep, gebonden m vlees	5	1 kop	250	12	rood
Soep, groente-/ vlees (pakje)	1	1 kop	250	2	oranje
Soepgroenten (diepvries)	2	100 gram	100	2	oranje
Soepgroenten (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2	100 gram	100	2	oranje
Soepstengel	13	1 stuk	5	1	oranje
Soes (ongevuld)	6	1 stuk	28	2	oranje
Soja cuisine (Alpro)	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Sojabonen (gekookt)	22	2 opscheplepels	100	22	rood
Sojadessert (Alpro)	3	1 schaalpje	150	5	oranje
Sojadrink div smaken (Alpro)	3	1 pakje	200	6	rood
Sojadrink naturel	3	1 glas	200	7	rood
Sojameel (ontvet)	50	1 eetlepel	9	5	oranje
Sojameel (volvet)	38	1 eetlepel	9	3	oranje
Sojayoghurt nature (Alpro)	4	1 schaalpje	150	6	rood
Sopropo (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Sopropo (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Sorbetijs	0	1 bolletje	50	0	groen
Spaanse peper (rauw)	2	1 stuk	10	0	groen
Special K original (Kellogg's)	9	1 portie	30	3	oranje
Special K pure chocolade (Kellogg's)	8	1 portie	30	2	oranje
Speculaas	5	1 stuk	10	1	oranje
Speculoospasta (Lotus)	3	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Spekkie	4	2 stuks	10	0	oranje
Spekkoek	5	1 punt	50	3	oranje
Sperziebonen (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Sperziebonen (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Spinazie (diepvries)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Spinazie (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Spinazie (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Spinazie à la crème (DV, gek)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Spitskool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Spitskool (rauw)	3	100 gram	100	3	oranje
Sprits	5	1 stuk	20	1	oranje
Spruitjes (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Spruitjes (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Stamppot wortel/ui- z vlees	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Sterke drank (gedestilleerd) ongezoet	0	1 glaasje	35	0	groen
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2	1 voor 1 snee	2	0	groen
Stokbrood wit en bruin (gem)	10	1 snee	10	1	oranje
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0	2 opscheplepels	100	0	groen
Strooiaroma	10	1 theelepel	5	1	groen
Stroop, keuken-, schenk-	0	1 voor 1 snee	15	0	groen
Stroopwafel	4	1 stuk	30	1	oranje
Studentenhaver	11	1 handje	25	3	rood
Suiker (alle soorten)	0	1 eetlepel	15	0	groen
Suiker (klontje, theelepel)	0	1 klontje	4	0	groen
Suikermais (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3	oranje
Sushi hosomaki set AH 12 stuks	4	2 stuks	38	2	oranje
Tahin seampasta	22	1 voor 1 snee	15	3	rood
Tahoe	12	1 portie	80	9	rood
Tajerblad (bereid)	5	2 opscheplepels	100	5	oranje
Tajerblad (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Tapenade van olijven	2	1 eetlepel	15	0	oranje
Tapenade van tomaten	3	1 eetlepel	15	1	oranje
Tapioca	0	1 eetlepel	10	0	groen
Tartex veg pate (gem)	8	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Tarwebloem (Patent)	10	1 eetlepel	10	1	rood
Tarwemeel, volkoren	14	1 eetlepel	10	1	oranje
Tarwezemelen	17	1 eetlepel	5	1	oranje
Taugé (gekookt)	2	1 opscheplepel	50	1	oranje
Taugé (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Tempeh (bereid)	12	1 portie	80	10	rood
Thee, bereid	0	1 glas	150	0	groen
Tjap tjoï zonder rijst	4	2 opscheplepels	100	4	rood
Toast (pak)	11	1 stuk	10	1	oranje
Toffee	1	2 stuks	10	0	groen
Toffee met chocolade	2	2 stuks	10	0	oranje
Tomaat (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Tomaat (rauw)	1	1 stuk	70	1	groen
Tomaat in blik	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Tomaten-groentensap	1	1 glas	150	2	oranje
Tomatenketchup	1	1 eetlepel	15	0	oranje
Tomatenpuree geconc. (blik)	5	1 eetlepel	10	1	oranje
Tomatensap	1	1 glas	150	1	oranje
Tomatensaus k&k (pot)	2	1 sauslepel	25	0	oranje
Tompouce	4	1 stuk	100	4	oranje
Tortellini (gekookt)	8	2 opscheplepels	100	8	rood
Tortillachips, naturel	7	1 handje	15	1	oranje
Tosti quick saus (Remia)	1	1 eetlepel	20	0	oranje
Trassie (garnalenpasta)	37	1 theelepel	5	2	oranje
Tuinbonen (gekookt)	5	2 opscheplepels	100	5	rood
Tuinbonen (rauw)	5	100 gram	100	5	rood
Turks Fruit (snoep)	0	1 stuk	10	0	groen
Turkse Pizza z toevoegingen	8	100 gram	100	8	rood
Tursu, Tafelzuur (Turks)	1	1 opscheplepel	50	0	groen
Tuttifrutti (gedroogd)	3	1 handje	25	1	oranje
Twix	5	2 staafjes	50	2	oranje
Tzatziki	4	1 sauslepel	25	1	oranje

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Ui (gebakken)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Ui (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Ui (rauw)	1	1 stuk	100	1	groen
Uitjes gebakken- (gefituurd)	6	1 eetlepel	15	1	oranje
Valess gevulde filet	10	1 stuk	90	9	rood
Valess met kaas gevulde filet	13	1 stuk	90	12	rood
Valess veg schnitzel	12	1 stuk	90	11	rood
Vanille ijs Vegan (Hertog)	1	1 portie	52	1	oranje
Vanilleroomijs	3	1 bolletje	50	2	oranje
Vanillevla (vol)	2	1 schaalte	150	4	oranje
Vanilleyoghurt (halfvol)	3	1 schaalte	150	4	oranje
Varkenssaté met saus	12	1 stokje	50	6	rood
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	29	1 portie	75	22	rood
Varkensvlees, mager (bereid)	29	1 portie	75	22	rood
Varkensvlees, vet (bereid)	23	1 portie	75	17	rood
Vega smearworst kleintje (Kips)	7	1 portie	20	1	oranje
Vegan straciatella (Danio)	1	1 schaalte	150	1	oranje
Vegan Zeastar Zalmon Sashimi	0	1 portie	115	0	groen
Vegetarisch gehakt	19	1 portie	80	15	rood
Vegetarische balletjes	17	1 portie	80	14	rood
Vegetarische hamburger (onbereid)	18	1 stuk	80	14	rood
Vegetarische knaks (Unox)	6	1 stuk	20	1	oranje
Vegetarische schijf	11	1 stuk	100	11	rood
Vegetarische schnitzel (onb)	15	1 stuk	100	15	rood
Vegetarische worst	13	1 stuk	80	11	rood
Veldsla (rauw)	3	1 schaalte	35	1	groen
Venkel (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Venkel (rauw)	1	100 gram	100	1	oranje
Vermicelli (onbereid)	12	1 eetlepel	10	1	oranje
Vermicelli, eiwitarm (onbereid)	1	1 eetlepel	10	0	groen
Vetspek, vers (onb)	5	100 gram	100	5	rood
Vijgen (gedroogd)	3	2 stuks	30	1	oranje
Vijgen (vers)	1	1 stuk	50	1	groen
Vinaigrette dressing	1	1 sauslepel	25	0	groen
Vis, mager (rauw)	19	1 portie	100	19	rood
Vis, vet (rauw)	17	1 portie	100	17	rood
Vissalade	9	1 eetlepel	20	2	rood
Vissticks (onbereid)	13	1 stuk	30	4	rood
Visvervanger (eiwitarm) Taranis, onb.	2	1 portie	31	1	oranje
Vla magere m zoetstof	3	1 schaalte	150	5	rood
Vla, overige smaken (vol)	2	1 schaalte	150	3	oranje
Vlees- maaltijdsalade	4	1 bolletje	50	2	rood
Vleessalade (borrel)	5	1 eetlepel	20	1	rood
Vleeswaren (gemiddeld)	16	1 voor 1 snee	15	2	rood
Vleeswaren, mager	17	1 voor 1 snee	15	3	rood
Vleeswaren, vet	15	1 voor 1 snee	15	2	rood
Voedingssuiker, dextrine-maltose	0	10 gram	10	0	groen
Volkorenbiscuit	8	1 stuk	10	1	oranje
Volkorenbrood	11	1 snee	35	4	rood
Volkorenbrood met div zaden	13	1 snee	35	4	rood
Vossenbessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Vruchten op eigen sap (pot)	1	1 schaalte	125	1	groen
Vruchten op siroop gem. (pot)	0	1 schaalte	125	1	groen
Vruchtendrank met zuivel	0	1 glas	200	0	groen
Vruchtenhagelslag	0	1 voor 1 snee	15	0	groen
Vruchtenkwark, halfvolle	6	1 schaalte	150	9	rood
Vruchtenmuesli	10	1 eetlepel	10	1	oranje
Vruchtensap (multi-)	0	1 glas	150	1	groen
Vruchtensaus (dessert)	0	1 sauslepel	25	0	groen
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slag	3	1 punt	100	3	oranje
Vruchtenvlaai	3	1 punt	85	3	oranje
Vruchtenyoghurt (mager)	3	1 schaalte	150	5	oranje
Vruchtenyoghurt (vol)	4	1 schaalte	150	6	rood

Eiwit op alfabet - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	Kleurgroep
Walnoten	16	1 handje	25	4	rood
Water	0	1 glas	150	0	groen
Waterijs	0	1 stuk	55	0	groen
Watermeloen	1	1 schijf	150	1	groen
Wijn (rood, wit, rose)	0	1 wijnglas	125	0	groen
Winegum/ Fruitgum	5	2 stuks	10	1	oranje
Witbrood (melk-)	10	1 snee	35	3	rood
Witbrood (water-)	9	1 snee	35	3	rood
Witlof (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Witlof (rauw)	1	1 schaalpje	35	1	groen
Witte bonen (gekookt)	8	2 opscheplepels	120	9	rood
Witte bonen in tomatensaus	6	2 opscheplepels	140	8	rood
Witte chocolade	6	1 reep	40	3	rood
Witte kool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Witte kool (rauw)	2	100 gram	100	2	oranje
Wokkels	3	1 handje	10	0	oranje
Worstenbroodje	12	1 stuk	100	12	rood
Wortelen (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Wortelen (rauw)	1	1 schaalpje	70	1	groen
Wortelsap	0	1 glas	150	1	groen
Wrap, tortilla-	10	1 stuk	62	6	rood
Yakult	1	1 flesje	65	1	oranje
Yam (gekookt)	2	1 stuk	100	2	oranje
Yoghonaïse	1	1 eetlepel	20	0	groen
Yoghurt (vol)	4	1 schaalpje	150	6	rood
Yoghurt, Turkse 10% vet	4	1 schaalpje	150	5	rood
Yoghurtdrink, Bonomel	1	1 glas	200	2	oranje
Yoghurtdrink, Fristi	2	1 pakje	200	4	oranje
Yoghurt dressing	1	1 sauslepel	25	0	oranje
Zeekraal (rauw)	1	100 gram	100	1	groen
Zelfrijzend bakmeel	10	1 eetlepel	10	1	rood
Zilveruïen zoetzuur (pot)	1	5 stuks	10	0	groen
Zoen, schuim-, choco-	2	1 stuk	21	1	oranje
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Zoete aardappelfrites (DV)	2	100 gram	100	2	oranje
Zonnebloempitten	18	1 eetlepel	15	3	rood
Zout	0	1 theelepel	5	0	groen
Zoute biscuit	8	2 stuks	10	1	oranje
Zoute krakelingen, glutenvrij (Schär)	1	1 zakje	60	1	oranje
Zuigelingsvoeding nr 1 (lees pak!)	1	100 ml	100	1	oranje
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5	1 voor 1 snee	15	1	oranje
Zure room	3	1 eetlepel	15	1	oranje
Zuurkool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Zuurkool (rauw)	1	2 opscheplepels	100	1	oranje
Zuurkoolstampot z vlees	2	2 opscheplepels	100	2	oranje
Zuurtje	0	2 stuks	10	0	groen
Zwarte bessen	1	1 eetlepel	15	0	groen
Zwitserse strooikaas	55	1 voor 1 snee	5	3	rood