

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Aardappelen en knolgewassen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Cassave (gekookt)	1	1 stuk	100	1
Aardappelen, gebakken	2	2 opscheplepels	100	2
Aardappelen, gekookt	2	2 kleine	100	2
Aardappelkroketter, onbereid	3	2 stuks	36	1
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4	2 opscheplepels	100	4
Aardappelpuree (instant) m water	2	2 opscheplepels	100	2
Aardappelpuree m hv melk bereid	2	2 opscheplepels	100	2
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3	2 opscheplepels	100	3
Bakbanaan (rijp, rauw)	1	1 stuk	125	2
Frites (patat)	3	2 opscheplepels	100	3
Pomtajer (bereid)	3	1 stuk	75	3
Rösti rondjes (DV)	2	100 gram	100	2
Yam (gekookt)	2	1 stuk	100	2
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Zoete aardappelfrites (DV)	2	100 gram	100	2
Ovenfrites (DV), bereid	6	2 opscheplepels	100	6

Brood en crackers voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Brood, eiwitarm (wit / bruin)	1	1 snee	30	0
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0	1 stuk	5	0
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	2	1 cracotte	6	0
Mini Crackers eiwitarm (Prov. Kr) Vitaflo	1	1 zakje	40	0
Beschuit naturel	14	1 stuk	10	1
Cracker, glutenvrij (classic) Wasa	4	1 stuk	13	1
Cracottes luchtige cracker	12	1 stuk	7	1
Creamcracker	9	1 stuk	10	1
Croissant glutenvrij (afbak, Proceli)	1	1 stuk	50	1
Croissant glutenvrij (DV, Schär)	3	1 stuk	55	2
Glutenvrij brood bruin/wit- gem (lees pak!)	4	1 snee	35	1
Glutenvrij meergr. brood- gem (lees pak!)	5	1 snee	35	2
Knackebröd (gemiddeld)	12	1 stuk	10	1
Maiswafel naturel	7	1 stuk	7	1
Matze, watercracker	11	1 stuk	12	1
Rijstwafel naturel m zout	8	1 stuk	7	1
Rijstwafel naturel z zout	7	1 stuk	7	1
Stokbrood wit en bruin (gem)	10	1 snee	10	1
Toast (pak)	11	1 stuk	10	1
Broodje, meergranen (hard)	13	1 stuk	50	7
Broodje, meergranen (zacht)	13	1 stuk	50	7
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11	1 stuk	50	6
Broodje, wit (hard)	10	1 stuk	50	5
Broodje, wit (zacht)	10	1 stuk	50	5
Bruinbrood, tarwe-	10	1 snee	35	3
Croissant	10	1 stuk	60	6
Krentenbol	8	1 stuk	50	4
Krentenbrood m spijs	8	1 snee	35	3
Krentenbrood z spijs	8	1 snee	35	3
Meergranen brood (gem)	12	1 snee	35	4
Pitabroodje (wit)	9	1 stuk	50	4
Volkorenbrood	11	1 snee	35	4
Volkorenbrood met div zaden	13	1 snee	35	4
Witbrood (melk-)	10	1 snee	35	3
Witbrood (water-)	9	1 snee	35	3

Broodbeleg, hartig voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Kruidenboter (AH)	1	1 portie	10	0
Baba Anoesch (Maza)	2	1 voor 1 snee	15	0
Groentespread tom/papri/spin (Zonnatura)	5	1 voor 1 snee	15	1
Sandwichspread (gemiddeld)	2	1 voor 1 snee	15	0
Tapenade van olijven	2	1 eetlepel	15	0
Tapenade van tomaten	3	1 eetlepel	15	1
Tartex veg pate (gem)	8	1 voor 1 snee	15	1
Vega smeerworst kleintje (Kips)	7	1 portie	20	1
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8	1 voor 1 snee	15	1

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Broodbeleg, hartig (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5	1 voor 1 snee	15	1
Pindakaas	23	1 voor 1 snee	15	3
Pindakaas met stukjes noot	20	1 voor 1 snee	15	3
Tahin seampasta	22	1 voor 1 snee	15	3

Broodbeleg, zoet voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Duopasta z. chocolade	1	1 voor 1 snee	15	0
Honing	0	1 voor 1 snee	15	0
Jam (alle soorten)	0	1 voor 1 snee	15	0
Stroop, keuken-, schen-	0	1 voor 1 snee	15	0
Vruchtenhagelslag	0	1 voor 1 snee	15	0
Appelstroop	2	1 voor 1 snee	15	0
Bebogeen (de Ruijter)	3	1 voor 1 snee	15	1
Chocoladehagelslag (gem)	6	1 voor 1 snee	15	1
Chocoladepasta, hazelnoot	6	1 voor 1 snee	15	1
Chocoladepasta, melk	2	1 voor 1 snee	15	0
Chocoladepasta, puur	3	1 voor 1 snee	15	1
Chocoladevlokken, gem	6	1 voor 1 snee	15	1
Duopasta met chocolade	2	1 voor 1 snee	15	0
Kokosbrood	3	1 plak	30	1
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2	1 voor 1 snee	15	0
Rozenbotteljam (Roosvicee)	2	1 voor 1 snee	15	0
Schuddebuikjes	5	1 voor 1 snee	14	1
Speculoospasta (Lotus)	3	1 voor 1 snee	15	1

Chocola voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0	1 stuk	25	0
Bounty	4	1 stuk, 2 kleine	57	2
Choc reep Vegan Hema 'caramel z-zout'	2	1 halve	45	1
Choc reep Vegan Hema 'melk'	2	1 halve	45	1
Eiwitarme chocolade (Metax)	2	1 stukje	5	0
Kitkat vegan	3	2 staafjes	21	1
Koetjesreep, klassiek (15 g)	4	1 stuk	15	1
Koetjesreep, mini (8 g)	4	1 stuk	8	0
M&M's chocolade	5	1 zakje	45	2
Mars	4	1 stuk	51	2
Milky way	4	2 staafjes	45	2
Nuts	5	1 stuk	50	2
Twix	5	2 staafjes	50	2
Bonbon	6	1 stuk	15	1
Kitkat, reep	7	2 staafjes	21	2
M&M's chocolade met pinda's	10	1 zakje	45	4
Melkchocolade	7	1 reep	40	3
Melkchocolade met noten	8	1 reep	40	3
Pure chocolade	7	1 reep	40	3
Snickers	9	1 stuk	50	4
Witte chocolade	6	1 reep	40	3

Dieetpreparaten voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Basecal 200	0	1 zakje	43	0
Basic-P Milupa	0	10 gram	10	0
Calogen	0	1 portie	30	0
Duocal SS	0	10 gram	10	0
Energivit	0	10 gram	10	0
Fresubin 5 kcal Shot	0	1 portie	30	0
Nutrical	0	1 flesje	200	0
Voedingssuiker, dextrine-maltose	0	10 gram	10	0

Dranken voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Alcoholvrij bier	0	1 glas	250	1

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Dranken (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Ananassap	1	1 glas	150	1
Appelsap	0	1 glas	150	0
Bessensap, rode	0	1 glas	150	0
Citroensap (vers)	0	1 eetlepel	10	0
Diksap	0	1 eetlepel	10	0
Druivensap	0	1 glas	150	0
Dubbeldrank	0	1 glas	150	0
Frisdrank	0	1 glas	200	0
Frisdrank light	0	1 glas	200	0
Grapefruitsap	1	1 glas	150	1
Ijsthee	0	1 glas	200	0
Koffie	0	1 kop	125	0
Likeur	0	1 glaasje	35	0
Limonadesiroop voor 1 glas	0	30 ml	30	0
Perensap	0	1 glas	150	0
Roosvicee vruchtendrank multivit	0	1 glas	200	0
Sinaasappelsap	1	1 glas	150	1
Sterke drank (gedestilleerd) ongezoet	0	1 glaasje	35	0
Thee, bereid	0	1 glas	150	0
Vruchtendrank met zuivel	0	1 glas	200	0
Vruchtensap (multi-)	0	1 glas	150	1
Water	0	1 glas	150	0
Wijn (rood, wit, rose)	0	1 wijnglas	125	0
Wortelsap	0	1 glas	150	1
Bier, pils, radler	0	1 glas	250	1
Bier, speciaal	1	1 glas	250	1
Bietensap	1	1 glas	150	1
Bokbier	1	1 glas	250	2
Likeur, room- (zoals Baileys)	3	1 glaasje	35	1
Tomaten-groentensap	1	1 glas	150	2
Tomatensap	1	1 glas	150	1
Advocaat	4	1 glaasje	50	2
Cappucino, oplos- bereid	1	1 glas / kop	175	2
Cappucino, vers bereid	2	1 glas / kop	175	3
Latte macchiato (m. melk)	3	1 glas	200	5

Eieren voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0	1 eetlepel	10	0
Ei, kippen- (gebakken)	14	1 stuk	50	7
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12	1 stuk	50	6
Eidooier (geel van kippenei)	17	1 stuk	15	3
Eiwit (wit van kippenei)	11	1 stuk	35	4

Fruit voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Aardbeien	1	1 schaalpje	125	1
Aardbeien op siroop	1	1 schaalpje	125	1
Abrikozen met schil	1	1 stuk	30	0
Abrikozen op siroop	0	1 schaalpje	125	1
Ananas op siroop/ sap	0	1 schaalpje	125	1
Ananas, vers	1	1 schijf	40	0
Appel (gem. m schil)	0	1 stuk	125	0
Appelmoes (blik/ pot)	0	1 schaalpje	200	0
Banaan	1	1 stuk	130	1
Blauwe bessen	1	1 eetlepel	15	0
Bosbessen	1	1 eetlepel	15	0
Bosbessen op siroop	0	1 schaalpje	125	0
Bramen	1	1 schaalpje	125	1
Carambola	1	1 stuk	155	1
Citroen	1	1 stuk	70	1
Citrusfruit, vers (gem)	1	1 portie	125	1
Cranberry's (vers)	0	1 eetlepel	15	0
Dadels (vers, zonder pit)	2	2 stuks	36	1
Druiven (witte/blauwe)	1	1 schaalpje	125	1
Frambozen	1	1 schaalpje	125	2

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Fruit (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Frambozen op siroop	1	1 schaalkje	125	1
Fruit, vers (gemiddeld)	1	1 stuk, 2 kleine	125	1
Granaatappel	1	1 stuk	150	2
Grapefruit	1	1 halve	75	1
Grapefruit op siroop	1	1 schaalkje	125	1
Guave	3	1 halve	45	1
Kaki / sharonvrucht	1	1 stuk	150	1
Kersen	1	1 schaalkje	125	1
Kersen op siroop	1	1 schaalkje	100	1
Kiwi (gem)	1	1 stuk	75	1
Knijpfruit 6+/12+ mnd - lees pak	1	1 zakje	90	1
Kruisbessen	1	1 eetlepel	15	0
Kumquat	1	1 stuk	10	0
Lychee	1	1 stuk	10	0
Mandarijn	1	1 stuk	55	0
Mandarijnen op siroop	1	1 schaalkje	125	1
Mango	1	1 halve	175	1
Meloen, gemiddeld	1	1 schijf	120	1
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	1	1 schijf	120	1
Morellen	1	1 schaalkje	160	2
Nectarine	1	1 stuk	90	1
Papaja	1	1 schaalkje	150	1
Passievrucht	3	1 stuk	15	0
Peer (gem, z. schil/pit)	0	1 stuk	130	0
Peren op siroop (blik/ glas)	0	1 schaalkje	125	0
Perzik (zonder schil)	1	1 stuk	110	1
Pruimen met schil	1	1 stuk	40	0
Rode bessen	1	1 eetlepel	15	0
Sinaasappel	1	1 stuk	120	1
Vijgen (vers)	1	1 stuk	50	1
Vossenbessen	1	1 eetlepel	15	0
Vruchten op eigen sap (pot)	1	1 schaalkje	125	1
Vruchten op siroop gem. (pot)	0	1 schaalkje	125	1
Watermeloen	1	1 schijf	150	1
Zwarte bessen	1	1 eetlepel	15	0
Abrikozen, gedroogd	5	5 stuks	25	1
Appeltjes, gedroogd	2	10 stuks	25	1
Dadels (gedroogd)	2	2 stuks	12	0
Krenten (gedroogd)	2	1 eetlepel	10	0
Peren (gedroogd)	2	10 stuks	30	1
Pruimen (gedroogd)	2	5 stuks	30	1
Rozijnen (gedroogd)	3	1 eetlepel	10	0
Rozijnen (geweekt)	3	1 eetlepel	15	0
Tutti-frutti (gedroogd)	3	1 handje	25	1
Vijgen (gedroogd)	3	2 stuks	30	1

Gebak en koek voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Koekje, eiwitarm (gem)	1	1 stuk	10	0
Appelflap	4	1 stuk	100	4
Appelkruimelvlaai	4	1 punt	135	5
Appeltaart v zandtaartdeeg	3	1 punt	115	4
Bastognekoek	5	1 stuk	10	1
Belvita meergranen, Liga	8	1 stuk	13	1
Berliner bol	5	1 stuk	80	4
Bokkenpootje	6	1 stuk	15	1
Boterkoek	5	1 stukje	25	1
Brownie (stukje 4x4x4 cm)	4	1 stukje	34	2
Café noir original	3	1 stuk	10	0
Cake	6	1 plak	30	2
Chocoprince	5	1 stuk	28	2
Donuts (ongevuld)	6	1 stuk	50	3
Eierkoek	6	1 stuk	50	3
Evergreen, appel/ bosvr. (Liga)	6	1 stuk	21	1
Evergreen, krenten (Liga)	7	1 stuk	19	1
Fruitbiscuit	6	1 stuk	10	1
Gevulde koek	6	1 stuk	60	4

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Gebak en koek (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Gevulde speculaas (st. 3x3x3 cm)	7	1 stukje	24	2
Graanreep (Hero B'tween)	7	1 stuk	25	2
Graanreep (Kellogg's, gem)	6	1 stuk	20	1
Indische Cake	4	1 plak	30	1
Isostar Energy Bar	5	1 stuk	40	2
Kinderkoekje (gemiddeld)	8	1 stuk	15	1
Koekje, gemiddeld	6	1 stuk	15	1
Koffiebroodje	6	1 stuk	50	3
Kokoskoek	6	1 stuk	35	2
Kokosmakronen	4	1 stuk	50	2
Krakeling	7	1 stuk	20	1
Kruimelvlaai met vruchten	3	1 punt	115	4
Lange vingers	7	1 stuk	5	0
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	7	1 stuk	15	1
Liga haverkick (appel/bosvr, gem)	5	1 stuk	33	2
Liga kinderbiscuit (12-36 mnd)	8	1 stuk	15	1
Liga Milkbreak	9	1 stuk	20	2
Liga Belvita biscuits	8	1 stuk	13	1
Monchou taart	3	1 punt	115	3
Mueslikoek	7	1 stuk	35	2
Mueslireep (gem)	8	1 stuk	25	2
Oliebol met krenten en rozijnen	6	1 stuk	65	4
Oliebol ongevuld	7	1 stuk	65	4
Ontbijtkoek	3	1 plak	25	1
Ontbijtkoek, volkoren-	3	1 plak	25	1
Pepernoten/ kruidnoten	6	10 stuks	20	1
Pim's orange Cake	4	1 stuk	12	0
Rijstevlaai	5	1 punt	85	4
Roomboterkoekje (gem.)	5	1 stuk	15	1
Scholiertje, koekje m. chocolade	6	1 stuk	15	1
Slagroomsoes	4	1 stuk	45	2
Slagroomtaart	5	1 punt	100	5
Soepstengel	13	1 stuk	5	1
Soes (ongevuld)	6	1 stuk	28	2
Speculaas	5	1 stuk	10	1
Spekkoek	5	1 punt	50	3
Sprits	5	1 stuk	20	1
Stroopwafel	4	1 stuk	30	1
Tompouce	4	1 stuk	100	4
Volkorenbiscuit	8	1 stuk	10	1
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slag	3	1 punt	100	3
Vruchtenvlaai	3	1 punt	85	3
Zoen, schuim-, choco-	2	1 stuk	21	1
Amandelbroodje	7	1 stuk	60	4
Baklava	10	100 gram	100	10
Kwarkgebak	6	1 punt	115	6
Pindakoek	11	1 stuk, 2 kleine	35	4
Puddingbroodje	5	1 stuk	100	5

Graanproducten, pappen en bindmiddelen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Aardappelmeel	0	1 eetlepel	10	0
Bakmix, eiwitarm	0	1 eetlepel	10	0
Cornflakes, eiwitarm	0	1 portie	30	0
Couscous, eiwitarm (Promin) onbereid	0	100 gram	100	0
Custardpoeder (onb)	0	1 eetlepel	10	0
Eiwitarm bakmeel	0	1 eetlepel	10	0
Eiwitarme pasta, gekookt	0	2 opscheplepels	100	0
Eiwitarme pasta, onbereid	0	100 gram	100	0
Lasagnebladen (eiwitarm)	0	100 gram	100	0
Maizena	0	1 eetlepel	10	0
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0	1 reep	40	0
Ontbijtfantasie, eiwitarm (Loprofin)	0	1 portie	30	0
Puddingpoeder (div smaken)	0	1 eetlepel	10	0
Rijst, eiwitarm (rauw gewogen)	0	100 gram	100	0
Tapioca	0	1 eetlepel	10	0
Vermicelli, eiwitarm (onbereid)	1	1 eetlepel	10	0

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Graanproducten, pappen en bindmiddelen (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
All Bran Plus Ontbijtproduct	14	1 eetlepel	5	1
Boekweitgrutten	8	1 eetlepel	10	1
Boekweitmeel	9	1 eetlepel	10	1
Bulgur, gekookt	3	2 opscheplepels	100	3
Cassavemeel,	2	1 eetlepel	10	0
Coco pops original (Kellogg's)	6	1 portie	30	2
Cornflakes	7	1 portie	30	2
Couscous (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4
Drinkontbijt, Brinta Wake Up nat.	6	1 zakje	23	1
Frosties, Kellogg's	5	1 portie	40	2
Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8	1 eetlepel	5	0
Fruitontbijt (Coolbest)	1	1 portie	250	2
Gierst (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4
Glutenvrije pasta Schar, gekookt	4	2 opscheplepels	100	4
Glutenvrije tortilla (Old el Paso)	2	1 stuk	36	1
Gnocchi (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4
Gortemout	10	1 eetlepel	10	1
Griesmeel (onbereid)	11	1 eetlepel	10	1
Havermout	13	1 eetlepel	5	1
Honey pops loops (Kellogg's)	9	1 portie	30	3
Kellogg's Frosties	5	1 portie	30	1
Kiemen, tarwe-	31	1 eetlepel	6	2
Krokante muesli, naturel/ fruit	8	1 eetlepel	10	1
Krokante muesli, noten/ chocolade	9	1 eetlepel	10	1
Maismeel	7	1 eetlepel	10	1
Mihoen rijstmie (gek)	2	100 gram	100	2
Olvarit 8 granen pap (onb)	10	1 portie	20	2
Olvarit fijne granen pap (onb)	12	1 portie	20	3
Olvarit licht volkoren pap (onb)	12	1 portie	20	2
Paneermeel	13	1 eetlepel	5	1
Puddingpoeder (chocolade)	1	1 eetlepel	10	0
Ricekrispies (Kellogg's)	6	1 portie	30	2
Rijst, witte (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3
Rijstbloem	7	1 eetlepel	4	0
Rijstbloem voor pap (onb)	7	1 portie	20	2
Sojameel (ontvet)	50	1 eetlepel	9	5
Sojameel (volvet)	38	1 eetlepel	9	3
Special K original (Kellogg's)	9	1 portie	30	3
Special K pure chocolade (Kellogg's)	8	1 portie	30	2
Tarwemeel, volkoren	14	1 eetlepel	10	1
Tarwezemelen	17	1 eetlepel	5	1
Vermicelli (onbereid)	12	1 eetlepel	10	1
Vruchtenmuesli	10	1 eetlepel	10	1
Brinta Classic ontbijtproduct	14	1 portie	35	5
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	6	100 gram	100	6
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3	1 portie	250	9
Gelatine	88	1 blaadje	2	2
Glutenvrije pasta Schär, onb (lees pak!)	9	100 gram	100	9
Mie nestjes (rauw)	12	100 gram	100	12
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7	100 gram	100	7
Pannenkoekenmeel	11	100 gram	100	11
Pasta, volkoren (gekookt)	6	2 opscheplepels	100	6
Pasta, volkoren (rauw)	13	100 gram	100	13
Pasta, wit (gekookt)	5	2 opscheplepels	100	5
Pasta, wit (rauw)	12	100 gram	100	12
Poffertjesmix	10	100 gram	100	10
Pyjamapapje kant-en-klaar	2	100 gram	150	4
Rijst, witte (rauw)	7	100 gram	100	7
Rijst, zilvervlies (rauw)	8	100 gram	100	8
Roggemeel	10	1 eetlepel	10	1
Roggevlokken (geplet)	12	1 eetlepel	10	1
Tarwebloem (Patent)	10	1 eetlepel	10	1
Wrap, tortilla-	10	1 stuk	62	6
Zelfrijzend bakmeel	10	1 eetlepel	10	1

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Andijvie (rauw)	2	1 schaalpje	35	1
Atjar tjampoer	1	1 opscheplepel	50	1
Augurken (gem)	1	1 stuk	22	0
Bleekselderij (rauw)	1	1 schaalpje	70	1
Chinese kool (rauw)	1	1 schaalpje	35	0
Ijsbergsla (rauw)	1	1 schaalpje	35	0
Komkommer (rauw)	1	1 schaalpje	70	1
Komkommerschijven, zoetzuur	1	1 opscheplepel	50	0
Olijven (pot)	1	10 stuks	20	0
Paprika (rauw), schoon gewicht	1	1 stuk	80	1
Paprika, zoetzuur (pot)	1	1 opscheplepel	50	1
Rabarber (rauw)	1	100 gram	100	1
Radijs (rauw)	1	1 stuk	8	0
Rammenas (rauw)	2	1 eetlepel	15	0
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	1	1 schaalpje	70	1
Sla (gemiddeld) rauw	1	1 schaalpje	35	1
Sla, krop- (rauw)	1	1 schaalpje	35	1
Sla, rucola- (rauw)	4	1 schaalpje	35	1
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2	1 voor 1 snee	2	0
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0	2 opscheplepels	100	0
Tomaat (rauw)	1	1 stuk	70	1
Tursu, Tafelzuur (Turks)	1	1 opscheplepel	50	0
Ui (rauw)	1	1 stuk	100	1
Veldsla (rauw)	3	1 schaalpje	35	1
Witlof (rauw)	1	1 schaalpje	35	1
Wortelen (rauw)	1	1 schaalpje	70	1
Zeekraal (rauw)	1	100 gram	100	1
Zilverui zoetzuur (pot)	1	5 stuks	10	0
Andijvie (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Artisjokhart (blik/pot)	2	100 gram	100	2
Asperges wit (blik/ glas)	1	2 stuks dun	26	0
Asperges wit, rauw/ gekookt	1	2 stuks dik	68	1
Asperges, groene (rauw)	3	100 gram	100	3
Aubergine, gekookt	1	2 opscheplepels	100	1
Aubergine, rauw	1	100 gram	100	1
Avocado, zonder pit/schil	2	1 halve	90	2
Bamboespruiten (blik/glas)	2	1 opscheplepel	50	1
Bamigroenten (Rauw)	2	100 gram	100	2
Bamigroenten, gekookt	1	2 opscheplepels	100	1
Bleekselderij (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Bloemkool (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2
Bloemkool (rauw)	2	100 gram	100	2
Boerenkool (gekookt)	3	2 opscheplepels	100	3
Boerenkool (rauw)	3	100 gram	100	3
Bosui, lenteui	2	100 gram	100	2
Broccoli (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4
Broccoli (rauw)	3	1 stukje	12	0
Cantharel (gekookt)	2	1 opscheplepel	50	1
Champignons (blik/ glas)	2	2 opscheplepels	100	2
Champignons (gebakken)	3	2 opscheplepels	100	3
Champignons (gekookt)	4	2 opscheplepels	100	4
Champignons (rauw)	2	100 gram	100	2
Chinese kool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Courgette (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2
Courgette (rauw)	1	100 gram	100	1
Dagoebblad (rauw)	3	100 gram	100	3
Doperwten met wortel (blik/glas)	3	2 opscheplepels	100	3
Druivenblad (glas)	3	100 gram	100	3
Groene kool (gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2
Groene kool (rauw)	2	100 gram	100	2
Groentemix, Mexico (DV)	5	2 opscheplepels	100	5
Groenten, gekookt (gem.)	2	2 opscheplepels	100	2
Kaisoi (rauw)	3	100 gram	100	3
Klaroen, rauw	4	100 gram	100	4
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2	2 opscheplepels	100	2
Komkommer (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Koolraap (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Koolraap (rauw)	1	100 gram	100	1

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten (2)	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Koolrabi (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Koolrabi (rauw)	1	100 gram	100	1
Kousenband (gekookt)	3	2 opschelepels	100	3
Kousenband (rauw)	3	100 gram	100	3
Mais (blik/ glas)	3	2 opschelepels	100	3
Mais, suiker- (gekookt)	3	1 kolf	80	2
Nori, zeewier (gedroogd)	32	1 stuk	3	1
Okra (rauw/ gekookt)	2	100 gram	100	2
Paksoi (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Paksoi (rauw)	1	100 gram	100	1
Paprika (gekookt)	1	1 opschelepel	50	0
Pastinaak, gekookt	2	2 opschelepels	100	2
Pastinaak, rauw	2	100 gram	100	2
Peultjes (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Peultjes (rauw)	2	100 gram	100	2
Pompoen (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Pompoen (rauw)	1	100 gram	100	1
Portobello	3	100 gram	100	3
Postelein (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Postelein (rauw)	1	100 gram	100	1
Prei (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Prei (rauw)	2	100 gram	100	2
Raapstelen (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Raapstelen (rauw)	2	100 gram	100	2
Rabarbermoes m suiker	1	2 opschelepels	100	1
Ratatouille (bereid z vlees)	1	2 opschelepels	100	1
Rode biet (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Rode biet (rauw)	2	100 gram	100	2
Rode kool (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Rode kool (rauw)	2	100 gram	100	2
Rode kool met appel (dv)	1	2 opschelepels	100	1
Roerbakgroenten, gem (gek)	1	2 opschelepels	100	1
Roerbakgroenten, gem (rauw)	2	100 gram	100	2
Schorseneren (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Sla, krop- (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Snijbiet (gekookt)	3	2 opschelepels	100	3
Snijbiet (rauw)	3	100 gram	100	3
Snijbonen (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Snijbonen (rauw)	2	100 gram	100	2
Soepgroenten (diepvries)	2	100 gram	100	2
Soepgroenten (rauw)	1	100 gram	100	1
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2	100 gram	100	2
Sopropo (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Sopropo (rauw)	1	100 gram	100	1
Sperziebonen (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Sperziebonen (rauw)	2	100 gram	100	2
Spinazie (diepvries)	2	2 opschelepels	100	2
Spinazie (gekookt)	3	2 opschelepels	100	3
Spinazie (rauw)	3	100 gram	100	3
Spinazie à la crème (DV, gek)	3	2 opschelepels	100	3
Spitskool (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Spitskool (rauw)	3	100 gram	100	3
Spruitjes (gekookt)	2	2 opschelepels	100	2
Spruitjes (rauw)	2	100 gram	100	2
Suikermais (gekookt)	3	2 opschelepels	100	3
Tajerblad (bereid)	5	2 opschelepels	100	5
Tajerblad (rauw)	2	100 gram	100	2
Taugé (gekookt)	2	1 opschelepel	50	1
Taugé (rauw)	2	100 gram	100	2
Tomaat (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Tomaat in blik	1	2 opschelepels	100	1
Ui (gebakken)	1	2 opschelepels	100	1
Ui (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Venkel (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Venkel (rauw)	1	100 gram	100	1
Witlof (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Witte kool (gekookt)	1	2 opschelepels	100	1
Witte kool (rauw)	2	100 gram	100	2

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Groenten en peulvruchten (3) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Wortelen (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Zuurkool (gekookt)	1	2 opscheplepels	100	1
Zuurkool (rauw)	1	2 opscheplepels	100	1
Bruine bonen (blik/glas)	7	2 opscheplepels	120	8
Bruine bonen (gekookt)	6	2 opscheplepels	120	7
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5	2 opscheplepels	100	5
Groene erwtten (gekookt)	8	2 opscheplepels	100	8
Kapucijners (blik/glas)	7	2 opscheplepels	100	7
Kapucijners jonge (blik/glas)	6	2 opscheplepels	100	6
Kikkererwtten (blik/glas)	8	2 opscheplepels	100	8
Linzen groen/ bruin (gekookt)	9	2 opscheplepels	100	9
Sojabonen (gekookt)	22	2 opscheplepels	100	22
Tuinbonen (gekookt)	5	2 opscheplepels	100	5
Tuinbonen (rauw)	5	100 gram	100	5
Witte bonen (gekookt)	8	2 opscheplepels	120	9
Witte bonen in tomatensaus	6	2 opscheplepels	140	8

Kaas voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Heksenkaas Vegan - origineel	1	1 voor 1 snee	15	0
Kaasvanger, vegan (lees pak!)	0	1 voor 1 snee	20	0
Boursin plant-based	2	1 voor 1 snee	20	0
Boursin roomkaas	8	1 voor 1 snee	15	1
Cheesy krauter (Metax) smeerkaas eiwitarm	4	1 voor 1 snee	15	1
Cheesy mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4	1 voor 1 snee	15	1
Heksenkaas - origineel	2	1 voor 1 snee	15	0
Kiri Smeerkaas 55+ naturel	12	1 portie	15	2
Mon Chou roomkaas	7	1 voor 1 snee	20	1
Ricotta kaas	8	1 eetlepel	15	1
20+ Kaas	35	1 voor 1 snee	20	7
30+ kaas	30	1 voor 1 snee	20	6
Brie 50+	23	1 voor 1 snee	20	5
Brie 60+	17	1 voor 1 snee	20	3
Edammer kaas, 40+	26	1 voor 1 snee	20	5
Geitenkaas (hard)	22	1 voor 1 snee	20	5
Geitenkaas (vers/ zacht)	13	1 voor 1 snee	20	3
Goudse kaas, 48+	23	1 voor 1 snee	20	5
Kaas witte 45+ (Feta)	17	1 portie	20	3
Mozzarella	19	1 bolletje	125	23
Rookkaas	21	1 voor 1 snee	20	4
Schapekaas (vers)	17	1 voor 1 snee	20	3
Smeerkaas, volvet 48+	13	1 voor 1 snee	15	2
Zwitserse strooikaas	55	1 voor 1 snee	5	3

Kruiden en specerijen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Basilicum (gedroogd)	23	1 snufje	1	0
Basilicum (vers)	3	1 takje	5	0
Bieslook	4	1 sprietje	1	0
Bladselderij (vers)	1	1 takje	2	0
Cayennepeper	12	1 snufje	1	0
Chilipoeder	12	1 snufje	1	0
Gember (vers of op siroop)	2	1 bolletje	5	0
Kaneel	4	1 snufje	1	0
Kappertjes	2	1 theelepels	5	0
Kerrie Djawa	12	1 snufje	1	0
Kervel (gedroogd)	23	1 snufje	1	0
Kervel (vers)	4	1 takje	2	0
Knoflook (vers)	6	1 teentje	2	0
Komijnzaad (gedroogd)	18	1 snufje	1	0
Kruidnagel	6	1 stuk	2	0
Majoraan (gedroogd)	13	1 snufje	1	0
Mierikswortel (rauw)	5	1 theelepels	5	0
Mosterd	7	1 theelepels	5	0
Nootmuskaat	6	1 snufje	1	0
Oregano (gedroogd)	11	1 snufje	1	0

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Kruiden en specerijen (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Peper (zwarte en witte)	11	1 snufje	1	0
Peterselie (gedroogd)	22	1 snufje	1	0
Peterselie (vers)	4	1 takje	5	0
Rozemarijn (gedroogd)	5	1 snufje	1	0
Sambal gebakken	4	1 theelepel	5	0
Sambal Oelek	2	1 theelepel	5	0
Selderijblad (vers)	1	1 takje	2	0
Sereh (citroengras) poeder	5	1 snufje	1	0
Spaanse peper (rauw)	2	1 stuk	10	0
Strooiaroma	10	1 theelepel	5	1
Zout	0	1 theelepel	5	0
Juspoeder	11	1 eetlepel	10	1
Kruidenmix m. groente (zakje)	10	1 eetlepel	15	1
Kruidenpasta (boembloe)	4	1 eetlepel	15	1
Trassie (garnalenpasta)	37	1 theelepel	5	2
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6	1 eetlepel	15	1

Melk/yoghurtdrink voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Kokosdrink naturel (Alpro, AH, Melkan)	0	1 glas	200	0
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0	1 pakje	200	1
Melk, eiwitarm (ProZero)	0	1 pakje	250	0
Rijstdrink nat. (< 0,3 g E/ 100 g: lees pak!)	0	1 pakje	200	1
Amandeldrink, ongezoet	1	1 glas	200	1
Ayran Turkse yoghurtdrink	2	1 glas	200	5
Haverdrink (lees pak!)	1	1 glas	200	2
Rijstdrink choco (Lima/ Riso Scotti)	1	1 pakje	200	1
Yakult	1	1 flesje	65	1
Yoghurtdrink, Bonomel	1	1 glas	200	2
Yoghurtdrink, Fristi	2	1 pakje	200	4
Chocolademelk, volle	3	1 glas	200	7
Halfvolle melk	3	1 glas	200	7
Karnemelk	3	1 glas	200	6
Magere melk (0%)	4	1 glas	200	7
Sojadrink div smaken (Alpro)	3	1 pakje	200	6
Sojadrink naturel	3	1 glas	200	7

Melkproducten- Ijs voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Sorbetijs	0	1 bolletje	50	0
Waterijs	0	1 stuk	55	0
Cornetto classic	3	1 stuk	60	2
Cornetto Vegan	2	1 stuk	60	1
Magnum Vegan Classic	2	1 stuk	71	1
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	3	1 stuk	68	2
Vanille ijs Vegan (Hertog)	1	1 portie	52	1
Vanilleroomijs	3	1 bolletje	50	2
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3	1 stuk	79	3

Melkproducten- Koffiemelk voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Koffiecreamer	2	1 theelepel	3	0
Koffiemelk (halfvol)	7	1 cupje	8	1
Koffiemelk (mager)	10	1 cupje	8	1
Koffieroom	3	1 cupje	8	0

Melkproducten- Nagerechten voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Jelly aardbei (dr. Oetker) bereid	0	1 portie	150	0
Alpro absolutely coconut	1	1 schaalpje	150	1
Chocolademousse (lees verpakking)	5	1 bakje	70	4
Chocoladevla (vol)	2	1 schaalpje	150	4
Danoontje Vegan knijp'yoghurt'	1	1 portie	90	1
Danoontje, klein	6	1 bakje	50	3

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Melkproducten- Nagerechten (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Koko dairy free plain	1	1 schaalte	150	1
Krentjebrij (Bessola)	1	1 schaalte	150	1
Oatgurt haveryoghurt naturel	2	1 schaalte	150	4
Oatgurt haveryoghurt vanille/ bosbes	2	1 schaalte	150	3
Sojadessert (Alpro)	3	1 schaalte	150	5
Vanillevla (vol)	2	1 schaalte	150	4
Vanilleyoghurt (halfvol)	3	1 schaalte	150	4
Vegan stracciatella (Danio)	1	1 schaalte	150	1
Vla, overige smaken (vol)	2	1 schaalte	150	3
Vruchtenyoghurt (mager)	3	1 schaalte	150	5
Danoontje XL, vruchtenkwark	6	1 bakje	100	6
Halfvolle yoghurt	4	1 schaalte	150	6
Kwark, halfvolle	8	1 schaalte	150	11
Kwark, magere	8	1 schaalte	150	13
Kwark, volle	8	1 schaalte	150	11
Magere yoghurt	4	1 schaalte	150	6
Sojayoghurt nature (Alpro)	4	1 schaalte	150	6
Vla magere m zoetstof	3	1 schaalte	150	5
Vruchtenkwark, halfvolle	6	1 schaalte	150	9
Vruchtenyoghurt (vol)	4	1 schaalte	150	6
Yoghurt (vol)	4	1 schaalte	150	6
Yoghurt, Turkse 10% vet	4	1 schaalte	150	5

Melkproducten- Room voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Plantaardige topping	1	1 eetlepel	10	0
Rice Cuisine (Dream&Joya; Lima)	0	1 eetlepel	15	0
Alpro whipping	1	1 eetlepel	15	0
Blue Band Finesse (koken)	2	1 eetlepel	15	0
Blue Band plantaardige kookroom	1	1 eetlepel	15	0
Crème fraiche	3	1 eetlepel	15	0
Crème fraiche (halfvol)	3	1 eetlepel	15	1
Klopklop slagschuim (bereid)	4	1 eetlepel	10	0
Kookroom	2	1 eetlepel	15	0
Slagroom (geklopt met suiker)	2	1 eetlepel	10	0
Slagroom (onbereid)	2	1 eetlepel	15	0
Soja cuisine (Alpro)	2	1 eetlepel	15	0
Zure room	3	1 eetlepel	15	1

Noten, zaden en chips voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Bugles	6	1 handje	8	1
Cassave kroepoek	1	1 schaalte	25	0
Chips light	7	1 handje	10	1
Chips v. aardappelmeel (Pringels)	4	1 handje	10	0
Chips, gemiddeld	6	1 handje	10	1
Fritessticks	7	1 handje	10	1
Groentechips, gem AH en Jumbo	6	1 handje	10	1
Kaaskoekje (gemiddeld)	13	1 stuk	10	1
Kastanje, rauw	4	5 stuks	20	1
Kroepoek naturel	4	1 schaalte	25	1
Lijnzaad	19	1 eetlepel	7	1
Nibbits	3	1 handje	10	0
Pepsels, zoute stokjes	12	10 stuks	10	1
Popcorn, gepoft (naturel)	13	1 handje	10	1
Tortillachips, naturel	7	1 handje	15	1
Wokkels	3	1 handje	10	0
Zoute biscuit	8	2 stuks	10	1
Amandelen zonder vliesje	22	1 handje	25	5
Borrelnoten	13	1 handje	25	3
Cashewnoten	21	1 handje	25	5
Gemengde noten	21	1 handje	25	5
Hazelnoten	16	1 handje	25	4
Japanse mix met pinda	11	1 schaalte	50	6
Japanse mix z. pinda's	9	1 schaalte	40	3
Kikkerwten, geroosterd leblebi	21	1 handje	20	4

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Noten, zaden en chips (2)	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)	
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Macadamia noten	8	1 handje	25	2
Paranoten	14	1 handje	25	4
Pecannoten	9	1 handje	25	2
Pijnboompitten	24	1 eetlepel	15	4
Pinda's (dry roasted)	24	1 handje	25	6
Pinda's (gemiddeld)	25	1 eetlepel	20	5
Pistachenoten	24	1 handje	25	6
Pompoenpitten	30	1 eetlepel	15	5
Sesamzaad	26	1 eetlepel	15	4
Studentenhaver	11	1 handje	25	3
Walnoten	16	1 handje	25	4
Zonnebloempitten	18	1 eetlepel	15	3

Salades	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)	
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Komkommersalade	1	1 eetlepel	20	0
Aardappel-peper mltd-salade (Johma)	2	1 bolletje	50	1
American coleslaw (salade)	1	1 eetlepel	20	0
Eiersalade	7	1 eetlepel	20	2
Farmersalade (Johma)	1	1 eetlepel	20	0
Huzarensalade	2	1 bolletje	50	1
Selderijsalade	1	1 eetlepel	20	0
Ham-preisalade	4	1 eetlepel	20	1
Kip-kerriesalade	9	1 eetlepel	20	2
Vissalade	9	1 eetlepel	20	2
Vlees- maaltijdsalade	4	1 bolletje	50	2
Vleessalade (borrel)	5	1 eetlepel	20	1

Samengestelde gerechten	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)	
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Pizzabodem Eiwitarm (Allergento)	1	1 stuk	150	1
Andijviestamppot z. vlees	2	2 opschelepels	100	2
Boerenkool stamppot z vlees	2	2 opschelepels	100	2
Pizzabodem glutenvrij (Schär)	3	1 stuk	150	5
Stamppot wortel/ui- z vlees	1	2 opschelepels	100	1
Sushi hosomaki set AH 12 stuks	4	2 stuks	38	2
Zuurkoolstamppot z vlees	2	2 opschelepels	100	2
Babi pangang zonder rijst	10	2 opschelepels	100	10
Bami goreng, z. ei	7	2 opschelepels	120	8
Chili con carne (bereid)	8	2 opschelepels	140	12
Gado Gado (z. rijst z. ei)	4	2 opschelepels	100	4
Goulash	11	2 opschelepels	120	13
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	9	1 punt	100	9
Hartige taart van brooddeeg z vlees	8	1 punt	100	8
Lasagne m saus en vlees	9	1 stukje	50	5
Nasi goreng met ei	7	2 opschelepels	100	7
Pannenkoek (ber m margarine)	8	1 stuk	70	6
Pizza hawaii (dv)	9	1 stuk	350	30
Pizza m kaas en groenten (dv)	9	1 stuk	350	33
Pizza m salami (dv)	10	1 stuk	350	35
Pizza m vis (dv)	10	1 stuk	350	34
Pizza m vlees (dv)	9	1 stuk	350	32
Ragout met vlees	8	2 opschelepels	100	8
Tjap tjoï zonder rijst	4	2 opschelepels	100	4
Tortellini (gekookt)	8	2 opschelepels	100	8
Turkse Pizza z toevoegingen	8	100 gram	100	8

Snacks	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)	
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Bitterbal, vega (Mora)	5	1 stuk	20	1
Loempia, mini (groente, DV) AH	3	1 stuk	20	1
Pasteibakje m roomboter	9	1 stuk	25	2
Vegetarische knaks (Unox)	6	1 stuk	20	1
Zoute krakelingen, glutenvrij (Schär)	1	1 zakje	60	1
Bamibal, bamischijf (onb)	6	1 stuk	100	6

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Snacks (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Bitterbal	11	1 stuk	20	2
Broodje bapao vlees	9	1 stuk	120	11
Frikandel (onbereid)	13	1 stuk	80	11
Frites (patat)	3	1 bakje	175	5
Groente croquet (onbereid)	5	1 stuk	80	4
Kaassoufflé (onbereid)	8	1 stuk	100	8
Kipnuggets (gefrituurd)	18	2 stuks	40	7
Knakworst	12	1 stuk	20	2
Kroket (onbereid)	8	1 stuk	100	8
Loempia (bereid)	7	1 stuk	150	11
Nasibal, nasischijf (DV)	6	1 stuk	85	5
Saucijzenbroodje	7	1 stuk	100	7
Worstenbroodje	12	1 stuk	100	12

Snoep, suiker, zoete sauzen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Borstplaat, room-	1	1 stukje	10	0
Marshmallows vegan (Frisia)	1	3 stuks	21	0
Meringue, eiwitschuimsnoep	1	2 stuks	10	0
Pepermunt	1	2 stuks	5	0
Roomsnopje (Werthers)	0	2 stuks	10	0
Suiker (alle soorten)	0	1 eetlepel	15	0
Suiker (klontje, theelepels)	0	1 klontje	4	0
Toffee	1	2 stuks	10	0
Turks Fruit (snoep)	0	1 stuk	10	0
Vruchtensaus (dessert)	0	1 sauslepel	25	0
Zuurtje	0	2 stuks	10	0
Chocoladesaus (dessert)	2	1 sauslepel	25	1
Drop (gemiddeld)	9	2 stuks	10	1
Drop (Topdrop)	5	2 stuks	10	1
Engelse drop	4	2 stuks	10	0
Fudge zachte caramel	2	1 stuk	10	0
Gerstemoutstroop	4	1 eetlepel	15	1
Maismoutstroop	2	1 eetlepel	15	0
Marsepein	5	1 stukje	25	1
Marshmallows	5	2 stuks	10	1
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	3	1 doosje	14	0
Schuimpje	2	2 stuks	10	0
Smarties mini (1 doosje= 14 g)	5	1 doosje	14	1
Snoepmix	6	2 stuks	10	1
Spekkie	4	2 stuks	10	0
Toffee met chocolade	2	2 stuks	10	0
Winegum/ Fruitgum	5	2 stuks	10	1

Soepen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Bouillon v blokje (bereid)	0	1 kop	250	0
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1	1 kop	175	2
Gebonden soep z vulling	1	1 kop	250	2
Groentensoep, helder m vermicelli	1	1 kop	250	2
Soep, groente-/ vlees (pakje)	1	1 kop	250	2
Erwtensop met vlees	5	1 kop	250	12
Groentensop (blik/zak)	2	1 kop	250	5
Peulvruchtensop z vlees m groente	3	1 kop	250	8
Soep, gebonden m vlees	5	1 kop	250	12

Vegetarische producten voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Vegan Zeastar Zalmon Sashimi	0	1 portie	115	0
Bietenburger vegan (AH)	5	1 stuk	100	5
Jackfruit, young en pulled (blik)	1	1 portie	70	1
Pompoen-tijmburger (AH)	5	1 stuk	80	4
Quorn fishfree stick (DV)	5	1 stuk	20	1
Broccoli burger krokant (Jumbo)	7	1 stuk	85	6
Champignonburger Ital. Stijl (Jumbo)	5	1 stuk	80	4

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Falafel onbereid	7	2 stuks	30	2
Quornstukjes (onbereid)	14	1 portie	80	11
Seitan	25	1 portie	80	20
Tahoe	12	1 portie	80	9
Tempeh (bereid)	12	1 portie	80	10
Valess gevulde filet	10	1 stuk	90	9
Valess met kaas gevulde filet	13	1 stuk	90	12
Valess veg schnitzel	12	1 stuk	90	11
Vegetarisch gehakt	19	1 portie	80	15
Vegetarische balletjes	17	1 portie	80	14
Vegetarische hamburger (onbereid)	18	1 stuk	80	14
Vegetarische schijf	11	1 stuk	100	11
Vegetarische schnitzel (onb)	15	1 stuk	100	15
Vegetarische worst	13	1 stuk	80	11

Voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Bak- en braadvet (pakje)	0	1 eetlepel	15	0
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0	1 eetlepel	15	0
Balsamico azijn	1	1 eetlepel	15	0
Barbecuesaus	1	1 eetlepel	20	0
Crème au beurre	1	1 eetlepel	15	0
Curryketchup	1	1 eetlepel	15	0
Fritessaus 25% olie	1	1 eetlepel	20	0
Frituurvet	0	1 eetlepel	10	0
Halvarine (dieet-)	0	1 voor 1 snee	5	0
Jus (ongb) z juspoeder	0	1 sauslepel	25	0
Mangochutney	1	1 eetlepel	15	0
Margarine	0	1 voor 1 snee	5	0
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0	1 eetlepel	15	0
Roomboter	1	1 eetlepel	15	0
Schaschliksaus	1	1 eetlepel	20	0
Slasaus	0	1 sauslepel	25	0
Vinaigrette dressing	1	1 sauslepel	25	0
Yoghonaïse	1	1 eetlepel	20	0
Aioli	2	1 eetlepel	15	0
Ajvar milde paprikasaus (Podravka)	2	1 sauslepel	25	0
Gezeefde tomaat (pak)	2	1 sauslepel	25	1
Guacamole	2	1 sauslepel	25	0
Halvanaïse	1	1 eetlepel	20	0
Jus (gebonden) m juspoeder	1	1 sauslepel	25	0
Ketjap, zoet	4	1 theelepeltje	5	0
Ketjap, zout	3	1 theelepeltje	5	0
Mayonaïse	1	1 eetlepel	20	0
Oestersaus	2	1 eetlepel	15	0
Piccalilly	1	1 eetlepel	15	0
Satésaus (pakje) bereid	4	1 sauslepel	25	1
Tomatenketchup	1	1 eetlepel	15	0
Tomatenpuree geconc. (blik)	5	1 eetlepel	10	1
Tomatensaus k&k (pot)	2	1 sauslepel	25	0
Tosti quick saus (Remia)	1	1 eetlepel	20	0
Tzatziki	4	1 sauslepel	25	1
Yoghurtdressing	1	1 sauslepel	25	0
Kaassaus	6	1 opscheplepel	25	1
Miso (sojapasta)	12	1 eetlepel	15	2
Pesto (groen)	10	1 eetlepel	15	2
Pesto (rood)	5	1 eetlepel	15	1
Santen (kokoscreme, vast)	6	1 eetlepel	15	1
Satésaus bereid	9	1 sauslepel	25	2

Voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Vis				
Visvervanger (eiwitarm) Taranis, onb.	2	1 portie	31	1
Garnalen, Hollandse (gek)	20	1 eetlepel	10	2
Lekkerbekje, gefrituurd	19	1 stuk	145	28
Vis, mager (rauw)	19	1 portie	100	19

Eiwit per productgroep - Proteïne tracker (PROT)

DIES - februari 2025

Vis (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Vis, vet (rauw)	17	1 portie	100	17
Vissticks (onbereid)	13	1 stuk	30	4

Vlees en vleeswaren voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Burgermix, eiwitarm (Promin) bereid	1	1 portie	80	1
Sausage mix, eiwitarm (Promin) bereid	1	1 portie	80	1
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30	1 portie	80	24
Hamburger (bereid)	23	1 stuk	80	18
Kipfilet, bereid	31	1 portie	80	25
Kipsaté met saus	13	1 stukje	50	7
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20	1 portie	100	20
Rookworst gem. gekookt	15	1 portie	69	10
Rundvlees (mager), bereid	30	1 portie	75	22
Rundvlees (vet), bereid	25	1 portie	75	19
Smeerleverworst	12	1 voor 1 snee	15	2
Varkenssaté met saus	12	1 stukje	50	6
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	29	1 portie	75	22
Varkensvlees, mager (bereid)	29	1 portie	75	22
Varkensvlees, vet (bereid)	23	1 portie	75	17
Vetspek, vers (onb)	5	100 gram	100	5
Vleeswaren (gemiddeld)	16	1 voor 1 snee	15	2
Vleeswaren, mager	17	1 voor 1 snee	15	3
Vleeswaren, vet	15	1 voor 1 snee	15	2

Zuigelingenvoeding voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Moedermelk	1	100 ml	100	1
Zuigelingenvoeding nr 1 (lees pak!)	1	100 ml	100	1