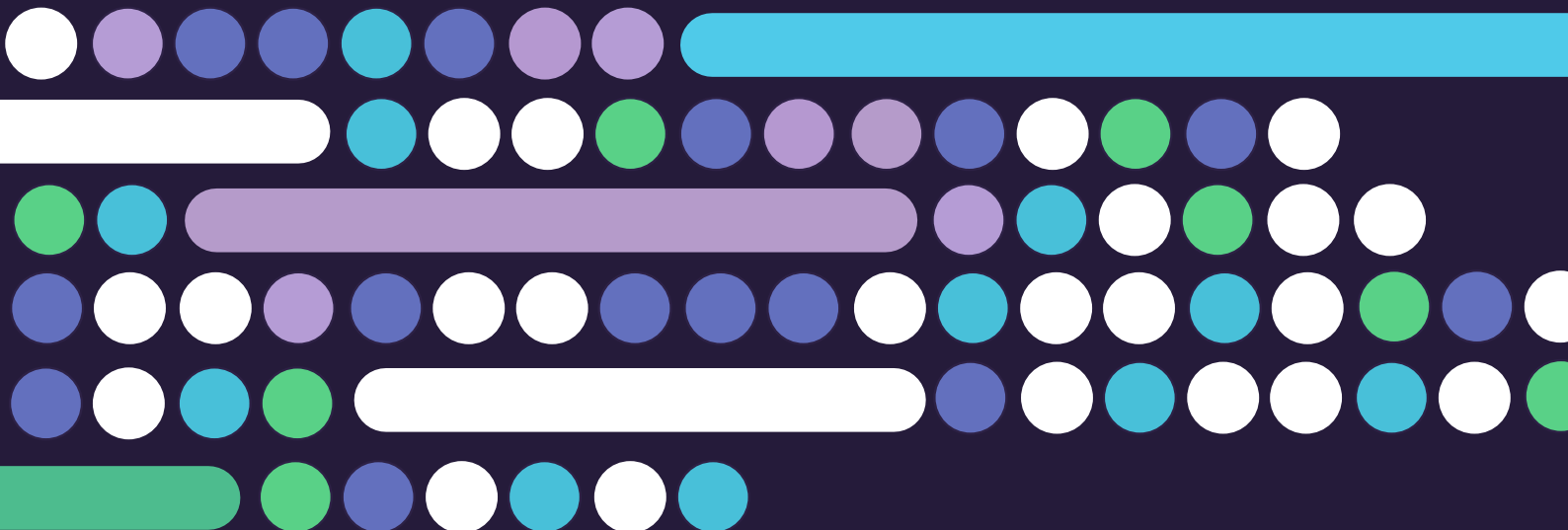


EIWITRUILWAARDENBOEK

PRAKTISCHE GIDS BIJ
EIWITBEPERKING



VOORWOORD

Dit eiwitruilwaardenboek werd opgesteld voor kinderen, jongeren en volwassenen met erfelijke stofwisselingsziekten met een defect in het eiwitmetabolisme. Het boek kan ook eventueel gebruikt worden voor personen die een streng tot matig eiwitbeperkt dieet moeten volgen.

In het boek vindt u verschillende courante voedingsmiddelen terug die per 1 g eiwit visueel worden afgebeeld. Aan de hand van de visuele porties krijgt men een idee hoeveel eiwit een bepaald voedingsmiddel bevat en hoeveel van het voedingsmiddel mag geconsumeerd worden. Een grote portie van een voedingsmiddel betekent dat het voedingsmiddel eiwitarm is, een kleine portie geeft aan dat het voedingsmiddel veel eiwitten bevat. Elke pagina in dit boek bestaat uit een visuele portie van het voedingsmiddel per 1 g eiwit, het aantal calorieën, koolhydraten, vetten, relevante vitamines en mineralen per 100 g van het voedingsmiddel. Naast de gewone producten, zijn er ook speciale producten met een verlaagd eiwitgehalte afgebeeld. Deze eiwitarme producten mogen binnen het eiwitbeperkt dieet meestal in grotere hoeveelheden geconsumeerd worden.

De voedingsmiddelen zijn gesorteerd volgens de groepen van de actieve voedingsdriehoek. Naast de visuele afbeeldingen van voedingsmiddelen, krijgt u een grondige informatie over de eiwitten en hoe ze in het lichaam worden opgenomen en verteerd. Aan de hand van dit boek zal u te weten komen wat eiwitruilwaarden zijn en hoe ze berekend kunnen worden. Aangezien niet alle voedingsmiddelen in het eiwitruilwaardenboek zijn opgenomen, zal u aan de hand van instructies de verpakking van andere voedingsmiddelen leren interpreteren om bijgevolg zelfstandig de eiwitruilwaarden te kunnen uitrekenen.

Dit boek is tot stand gekomen door twee studenten, Yuliya Apanasovych en Soetkin Theunynck, in het kader van de bachelorproef van het 3de jaar Voedings- en dieetkunde. De ontwikkeling van dit boek gebeurde onder begeleiding van Lien Mourisse, praktijkdocent aan de Katholieke hogeschool Sint-Lieven te Gent en An De Meyer, diëtiste werkzaam in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen.

INLEIDING

Stofwisselingsziekten met een defect in het eiwitmetabolisme brengen moeilijkheden met zich mee in het normale eetpatroon. Het eiwitbeperkt dieet neemt een belangrijke plaats in de behandeling van de stofwisselingsziekten. Door het dieet strikt te volgen, kunnen er complicaties voorkomen worden. Het volhouden van het eiwitbeperkt dieet is een moeilijke taak. Er is een lange weg te gaan om het dieet volledig te kunnen beheersen. Daarom kan dit boek als hulpmiddel gebruikt worden om de principes van het dieet in te zien en toe te passen in het dagdagelijks leven.

Het eiwitruilwaardenboek is een goede visuele tool om het eiwitgehalte in verschillende voedingsmiddelen te leren inschatten. Aan de hand van dit boek krijgt men een inzicht welke voedingsgroepen veel eiwitten bevatten en welke groepen eiwitarm zijn.

Met een eiwitruilwaardensysteem en bijgevoegde visuele porties kan men gemakkelijk de portie van de voedingsmiddelen die gebruikt werden in het boek, inschatten. De visuele voorstellingen tonen ook dat men baat heeft met het gebruik van eiwitarme producten in plaats van de gewone producten. Het fotoboek fungeert als een communicatiemiddel tussen kinderen, jongeren en volwassenen met metabole aandoeningen en de begeleiders van de metabole centra.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	2
INLEIDING	3
INHOUDSOPGAVE	4
GEBRUIKSAANWIJZINGEN BIJ DIT BOEK	6
AFMETINGEN VAN HET GEBRUIKTE MATERIAAL	7
WAT ZIJN AMINOZUREN EN EIWITTEN?	8
VERTERING VAN EIWITTEN	9
WELKE VOEDINGSMIDDELEN BEVATTEN EIWITTEN?	12
WAT IS EEN EIWITRUILWAARDE?	13
HOE KUNNEN WE EIWITRUILWAARDEN UITREKENEN?	14
HOE LEZEN WE VERPAKKINGEN?	18
VOCHT	20
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	22
VOEDINGSMIDDELEN	24
GRAANPRODUCTEN EN AARDAPELEN	32
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	34
VOEDINGSMIDDELEN	36

INHOUDSOPGAVE

GROENTEN	84
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	86
VOEDINGSMIDDELEN	88
FRUIT	122
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	124
VOEDINGSMIDDELEN	126
MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PRODUCTEN	164
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	166
VOEDINGSMIDDELEN	168
VLEES, VIS EN EIEREN	192
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	194
VOEDINGSMIDDELEN	196
VERVANGPRODUCTEN	212
VOEDINGSMIDDELEN	214
HARTIG EN ZOET BELEG	236
VOEDINGSMIDDELEN	238
SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	260
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	262
VOEDINGSMIDDELEN	264
RESTGROEP	270
DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK	272
VOEDINGSMIDDELEN	274

GEBRUIKSAANWIJZINGEN BIJ DIT BOEK

In dit boek worden alle voedingsmiddelen voorgesteld per 1 EIWITRUILWAARDE OF 1 EIWITPORTIE.

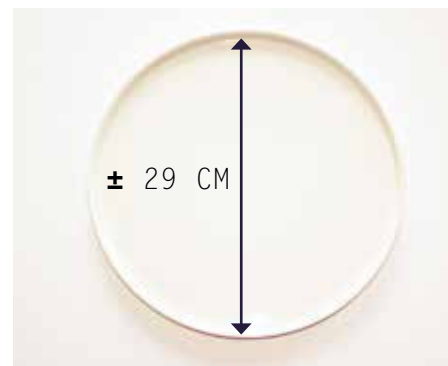
De portie van elk afgebeeld voedingsmiddel bevat telkens 1 gram eiwit. Van zodra het dagelijkse eiwitruilwaardenbehoefte gekend is, kan men met behulp van dit boek inzien hoeveel van een voedingsmiddel gegeten mag worden, omdat alle porties gelijkstaan aan 1 gram eiwit of 1 ruilwaarde.

De eiwitarme producten hebben een laag eiwitgehalte en daarom worden ze vaak met een vermenigvuldigde portie aangeduid. Het bijhorend cijfer toont telkens aan hoeveel maal de weergegeven portie gegeten mag worden om 1 gram eiwit te komen.

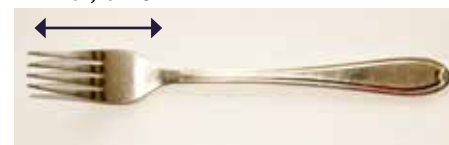
Bij sommige voedingsmiddelen is er slechts een deel van de portie met een stippellijn op het bord aangeduid. Dit betekent dat niet alles van op de foto, maar slechts wat binnen de stippellijn ligt, gelijkstaat aan 1 gram eiwit of 1 eiwitruilwaarde.

AFMETINGEN GEBRUIKT MATERIAAL

BORD

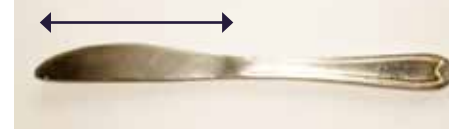


± 6,5 CM



VORK

± 9 CM



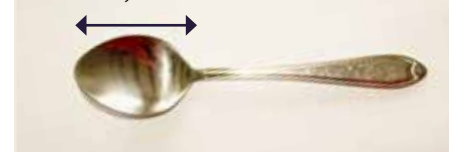
MES

± 6,5 CM

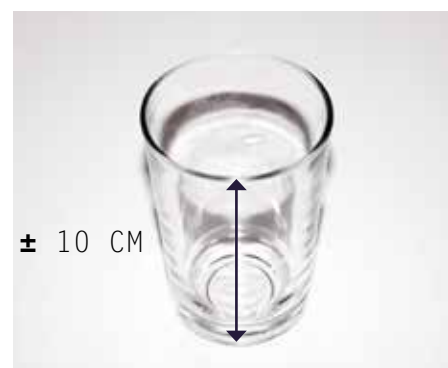


EETLEPEL

± 4,5 CM

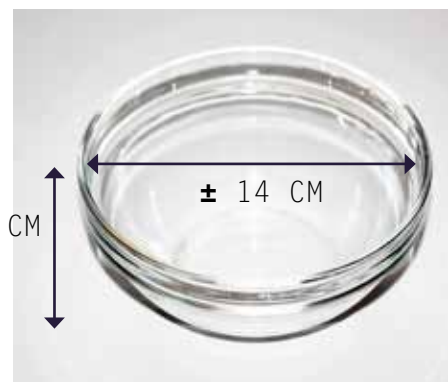


KOFFIELEPEL

GLAS
± 15 CL

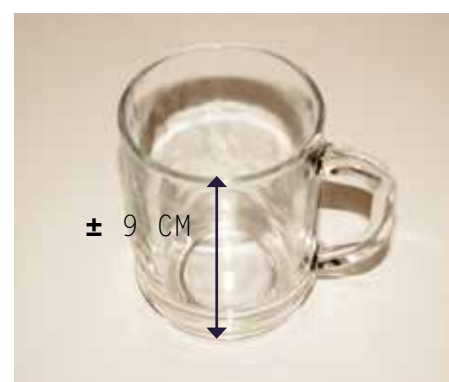
± 10 CM

KOM



± 6 CM

± 14 CM



± 9 CM

TAS

WAT ZIJN EIWITTEN EN AMINOZUREN?

Eiwitten zijn stikstofverbindingen en zijn opgebouwd uit verschillende aminozuren. Deze aminozuren zijn de bouwstenen van alle eiwitten. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen de essentiële en de niet-essentiële aminozuren.

Essentiële aminozuren zijn de aminozuren die via de voeding moeten worden aangebracht omdat ze, in tegenstelling tot de niet-essentiële aminozuren, niet door het lichaam kunnen worden opgebouwd.

Het lichaam heeft eiwitten en bijgevolg de aminozuren nodig omdat deze instaan voor de opbouw en het herstel van de cellen. Daarbij zijn ze noodzakelijk voor de optimale werking van de lichaamsweerstand.

Eiwitten zijn niet enkel van belang bij de opbouw en het herstel van het lichaam, maar ze kunnen ook als energiebronnen ingeschakeld worden. Zo brengt 1 gram eiwit 4 calorieën of 17 kilojoule energie aan.

VERTERING VAN EIWITTEN

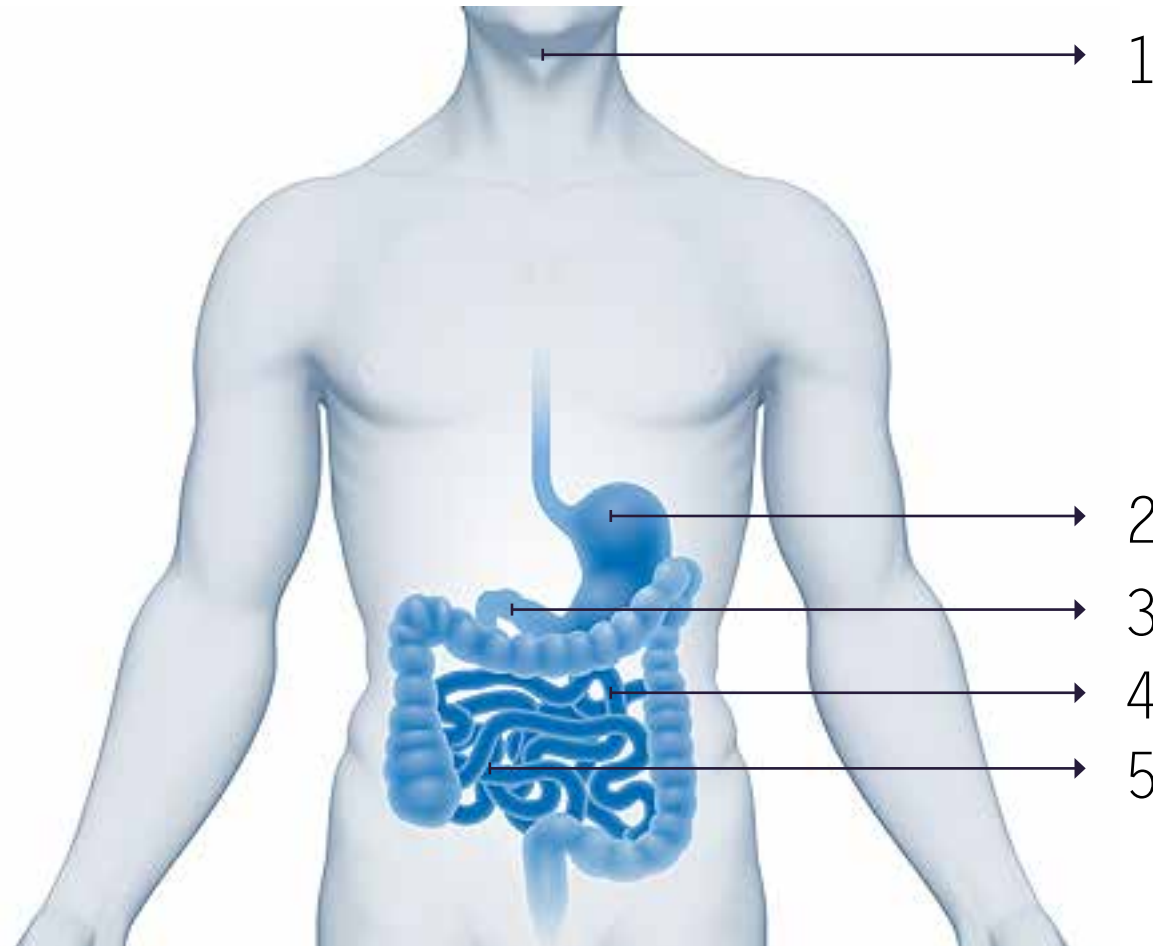
De vertering van eiwitten in het menselijk lichaam is een heel complex proces. Eiwitten kunnen niet zomaar in het bloed worden opgenomen. Ze eerst worden omgezet tot hun bouwstenen, de aminozuren.

De eiwitvertering start in de maag na de inname van een eiwithoudend voedingsmiddel. In de maag worden de eiwitten, de zogenaamde aminozuurketens, in kleinere delen gesplitst of geknipt. Dit gebeurt door middel van enzymen en maagsap die door de maagwand worden afgescheiden. Nadat de kleinere deeltjes, de polypeptiden genoemd, de maag hebben verlaten, worden ze in de dunne darm verder gesplitst door andere enzymen afkomstig van de pancreas. Deze worden afhankelijk van de grootte tripeptiden, dipeptiden of monopectiden genoemd.

Wanneer de halfverteerde eiwitten in de darm terecht komen, zullen de pancreasenzymen de laatste kleine eiwitdeeltjes omzetten naar aminozuren. De bekomen aminozuren worden vervolgens opgenomen in de dunne darm en getransporteerd via de bloedbaan naar de lever. Verder zullen de aminozuren in de lever hun specifieke functies uitvoeren.

De eiwitstofwisseling is zeer gecompliceerd en wanneer deze gestoord is door defecten in het enzymensysteem, moet er een eiwitbeperkt dieet worden ingevoerd.

VERTERING VAN EIWITTEN



1

2

3

4

5

VERTERING VAN EIWITTEN

1: EIWITTEN IN DE VOEDING

2: MAAG - DE VERTERING VAN EIWITTEN DOOR ENZYM PEPSINE EN MAAGZUUR (HCL)
EIWITTEN WORDEN POLYPEPTIDEN

3: PANCREAS EN DUNNE DARM - PRODUCTIE PROTEASEN DIE ZORGEN VOOR DE VERDERE VERTERING VAN EIWITTEN
POLYPEPTIDEN WORDEN TRI-, DI- EN MONOPEPTIDEN

4: DUNNE DARM - AMINOZUREN ONTSTAAN DOOR INWERKING VAN TRI- EN DIPEPTIDASEN (O.A. TRYPSINE)
TRI-, DI- EN MONOPEPTIDEN WORDEN AMINOZUREN

5: AMINOZUREN WORDEN IN DE DUNNE DARM GEABSORBEERD VIA DE POORTADER EN GETRANSPORTEERD NAAR DE LEVER
VANDAAR GAAN ZE DE GROTE BLOEDSOMLOOP BINNEN

WELKE VOEDINGSMIDDELEN BEVATTEN EIWITTEN?

Eiwitten komen in heel wat voedingsmiddelen voor, zowel in plantaardige als in dierlijke voedingsmiddelen. Uitgezonderd de voedingsmiddelen die enkel vet (zoals olie), enkel suiker (zoals kristalsuiker) of enkel water bevatten (zoals thee of koffie), bevatten alle andere voedingsmiddelen steeds een kleine of grote hoeveelheid eiwitten.

Voedingsmiddelen zoals vlees(waren), vis, eieren, melkproducten, peulvruchten, noten en graanproducten bevatten hoge gehalten aan eiwitten en zijn in een eiwitbeperkt dieet dus eerder te vermijden of beperkt te gebruiken.

WAT IS EEN EIWITRUILWAARDE?

1 EIWITRUILWAARDE = 1 G EIWIT

In het geval van een eiwitbeperking moet de inname van het gehalte aan eiwitten nauwkeurig gecontroleerd worden. Om ervoor te zorgen dat de inname van de eiwitten niet overschreden wordt, kan er gebruik gemaakt worden van eiwitruilwaarden, die in dit fotoboek zijn uitgewerkt. Eén eiwitruilwaarde staat steeds gelijk aan 1 gram eiwit, wat betekent dat elke portie van de afgebeelde voedingsmiddelen 1 g eiwit bevat.

Door het gebruik van deze eiwitruilwaarden wordt snel duidelijk welke soort voedingsmiddelen vaker of minder vaak gegeten kunnen worden. Hoe groter de portie afgebeeld in dit boek, hoe minder eiwitten het bevat.

De hoeveelheid ruilwaarden die gegeten mogen worden, is afhankelijk van persoon tot persoon en moet dus individueel bepaald worden. Eens de eiwitbehoefte gekend is, kan men eenvoudig het aantal ruilwaarden berekenen.

Eens de dagelijkse hoeveelheid aan eiwitruilwaarden gekend is, zal er snel aan de hand van een ruilwaardensysteem ingeschat worden hoeveel van een bepaald voedingsmiddel mag geruild worden door een ander voedingsmiddel, zonder dat het gehalte aan opgenomen eiwitten veranderd.

HOE KUNNEN WE EIWITRUILWAARDEN UITREKENEN?

1 EIWITRUILWAARDE = 1 GRAM EIWIT

In dit praktisch eiwitruilwaardenboek komen vanzelfsprekend niet alle voedingsmiddelen voor. Er werd bij de samenstelling een selectie van de meest courante voedingsmiddelen gemaakt. Dit betekent niet dat andere voedingsmiddelen geen eiwitten bevatten. Wanneer een bepaald voedingsmiddel niet in dit boek voorkomt, kan men met behulp van een kleine rekensom, de regel van drie, zelf berekenen hoeveel eiwitruilwaarden een bepaalde portie van een bepaald voedingsmiddel bevat.

Om de eiwitruilwaarden uit te rekenen, moet er enkel de voedingswaarde gekend zijn. Men kan hiervoor steeds de verpakking raadplegen. Elke verpakking heeft een voedingswaardetabel of een opsomming van de nutriënten die het voedingsmiddel bevat. Deze tabel heeft heel wat informatie, maar om het aantal ruilwaarden te kennen, is enkel het gehalte aan eiwitten van belang. Belangrijk is dat bij de berekening steeds naar het gehalte eiwit **PER 100 GRAM** wordt gekeken en niet naar het eiwitgehalte per portie.

HOE KUNNEN WE EIWITRUILWAARDEN UITREKENEN?

Aangezien 1 eiwitruilwaarde gelijk wordt gesteld aan 1 gram eiwit, moet het specifieke eiwitgehalte worden herleid naar 1 gram eiwit. Als een voedingsmiddel bijvoorbeeld 25 gram eiwit per 100 gram bevat, zal men 100 gram moeten delen door die 25 gram eiwit en vermenigvuldigen met 1 gram. In dit geval is wordt het getal 4 bekomen.

Het getal 4 betekent dat 4 gram van het desbetreffende voedingsmiddel, 1 gram eiwit bevat en telt voor 1 eiwitruilwaarde.

$$\begin{array}{rcl}
 \begin{array}{l} / 25 \\ \times 1 \end{array} \downarrow & \begin{array}{l} 25 \text{ gram eiwit} \\ \\ 1 \text{ gram eiwit} \end{array} & \begin{array}{l} / \\ = \\ / \end{array} \begin{array}{l} 100 \text{ g voedingsmiddel} \\ \\ 4 \text{ gram voedingsmiddel} \end{array} \downarrow \begin{array}{l} / 25 \\ \times 1 \end{array}
 \end{array}$$

HOE KUNNEN WE EIWITRUILWAARDEN UITREKENEN?

Voorbeeld:

Voedingswaarde-informatie

Gemiddelde voedingswaarde	100 g	Per portie 1 cracker (6,9 g)
Energie	1530 kJ - 360 kcal	105 kJ - 25 kcal
Eiwit	12 g	0,83 g
Koolhydraten	69 g	4,7 g
waarvan suikers	4,9 g	0,34 g
waarvan zetmeel	63 g	4,3 g
Vet	3,0 g	0,21 g
Voedingsvezels	11 g	0,74 g

HET IS BELANGRIJK OM NAAR DE VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM TE KIJKEN EN NIET NAAR DE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE!

Deze crackers bevatten per 100 gram 12 gram eiwit.

HOE KUNNEN WE EIWITRUILWAARDEN UITREKENEN?

Als u 100 gram crackers eet, zal u 12 g eiwitten opnemen. Om de portie crackers te bekomen voor 1 gram eiwit of 1 eiwitruilwaarde wordt de 100 gram crackers gedeeld door het gehalte aan eiwitten en vermenigvuldigd met 1 g eiwit:

100 gram / 12 gram eiwit x 1 gram eiwit = 8 gram beschuiten

1 eiwitruilwaarde van deze crackers komt dus neer op 8 gram van het product, wat 1 gram eiwit bevat. De bekomen hoeveelheid is de hoeveelheid voeding die 1 gram eiwit geeft.

100 GRAM VOEDINGSMIDDEL

=

PORTIE VAN HET VOEDINGSMIDDEL
DAT OVEREENKOMT MET
1 EIWITRUILWAARDE OF
1 GRAM EIWIT

EIWITGEHALTE / 100 GRAM VOEDINGSMIDDEL

HOE LEZEN WE VERPAKKINGEN?

In het kader van de Belgische wetgeving moeten alle voorverpakte voedingsmiddelen bepaalde informatie bevatten over het product.

Algemene informatie op de verpakking:

- De verkoopsbenaming
- De ingrediëntenlijst
- De houdbaarheidsdatum
- De bewaar- en gebruiksvoorwaarden
- De naam en het adres van de fabrikant
- De plaatst van oorsprong of herkomst
- De gebruiksaanwijzing
- Het alcohol-volume gehalte
- De netto hoeveelheid of het gewicht van het product
- Het lotnummer
- De voedingswaarde

Binnen een eiwitbeperkt dieet is het van belang om steeds naar de ingrediëntenlijst en de voedingswaarde te kijken.

DE INGREDIËNTENLIJST:

De ingrediëntenlijst bevat informatie over alle ingrediënten die bij de bereiding van een bepaald product werden gebruikt. Het is een opsomming van alle ingrediënten van het voedingsmiddel, gerangschikt in dalende orde van gewicht. De lijst moet steeds nagekeken worden om eventuele verboden bestanddelen op te zoeken. Het is bijvoorbeeld voor personen met fenylketonurie aangeraden om de zoetstof aspartaam in de ingrediëntenlijst op te sporen. De zoetstof is verboden omwille van het hoog fenylalaninegehalte.

HOE LEZEN WE VERPAKKINGEN?

DE VOEDINGSWAARDE:

De voedingswaarde is de informatie over de hoeveelheid energie, koolhydraten, eiwitten, vitaminen en mineralen dat een voedingsmiddel bevat. Deze voedingsstoffen worden steeds weergegeven per 100 g of 100 ml. Aan de hand van de voedingswaarde is er een mogelijkheid om verschillende producten onderling te vergelijken. Op deze manier kan de hoeveelheid eiwit of eender welke andere voedingsstof, van verschillende producten met elkaar vergeleken worden.

Voedingswaarde van twee verschillende verpakkingen:

Per 100 gram product	Energie (kcal)	Eiwit (gram)
Melk, halfvolle	47	3,5
Eiwitarme melk, Loprofin	40	0,4

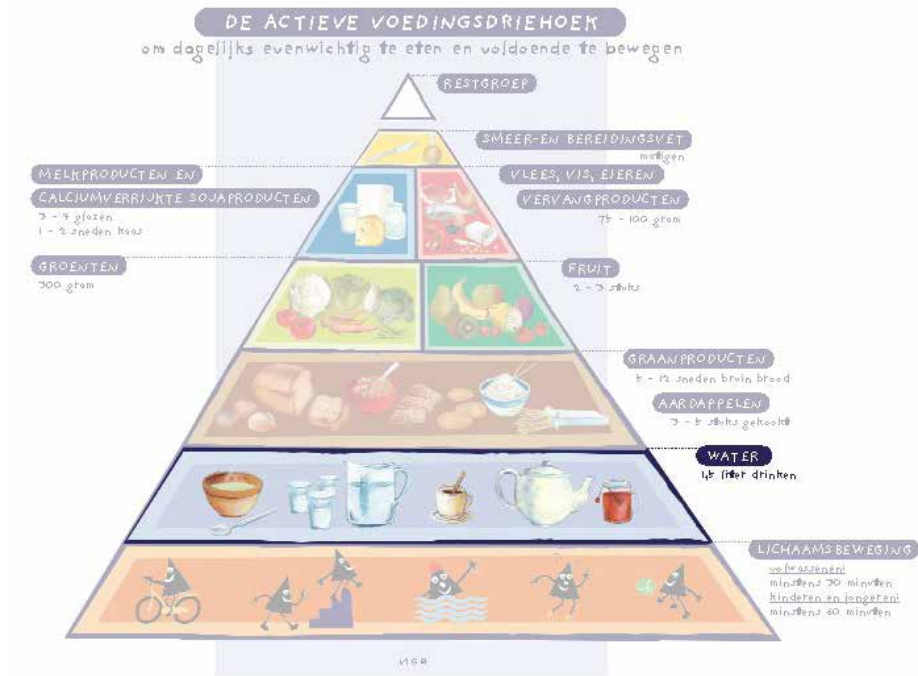
De eiwitarme melk van Loprofin bevat minder eiwitten dan de halfvolle melk en past daarom beter binnen het eiwitbeperkt dieet. Om het dieet goed te kunnen volgen is het dus van belang om de eiwitruilwaarden zelfstandig uit te rekenen bij producten die niet in dit boek voorkomen.



VOCHT

APPELSAP	24
COLA	25
KOFFIE	26
PILS	27
RODE WIJN	28
SINAASAPPELSAP, VERS	29
THEE	30
TOMATENSAP	31

1. WATER



Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Het is een essentieel bestanddeel in een evenwichtige voeding. De watergroep omvat energiearme dranken zoals water, koffie, thee en light-frisdranken. Andere dranken zoals melk, fruitsap, frisdranken en alcoholhoudende dranken horen in andere voedingsgroepen van de actieve voedingsdriehoek thuis omdat ze naast vocht aanbreng ook andere voedingsstoffen aanbrengen. Omwille van een praktische reden, werden alle dranken in eenzelfde groep weergegeven.

Alle dranken die thuis horen in de categorie water passen zowel in het kader van een gezonde voeding als binnen eiwitbeperkt dieet. Sommige dranken zijn eiwitvrij en andere bevatten dan wel eiwit. De totale vochtbehoefte per dag is steeds afhankelijk van de leeftijd. In de tabel vindt u de aanbevolen hoeveelheid vocht per leeftijdscategorie.

Tabel: Aanbevelingen per leeftijdsgroep voor de totale vochtbehoefte en de groep water

Leeftijd	Aanbevolen totaal vocht: in ml/kg/dag (HGR, 2009)	Gemiddelde aanbevelingen totaal vocht voor jongens en mannen (ml/dag) (HGR, 2009)	Gemiddelde aanbevelingen totaal vocht voor meisjes en vrouwen (ml/dag) (HGR, 2009)	Gemiddelde aanbeveling per dag drinken uit de watergroep
Voldragen zuigeling (1 week)	120-100			
0-3 maand	150-130			
4-8 maand	130-120			
9-12 maand	110-100			
1-6 jaar	100-75	721-1970 ml	721-1861 ml	1-3 jaar: 500 ml 3-6 jaar: 500 -1000 ml
6-11 jaar	80-65	1280-2164 ml	1209-2255 ml	Minstens 1,5 liter
11-14 jaar	70-65	2151-3051 ml	2255-3381 ml	Minstens 1,5 liter
15-18 jaar	60-45	2151-3051 ml	2173-3402 ml	Minstens 1,5 liter
Volwassenen		2,5 l liter	2,5 liter	Minstens 1,5 liter
Ouderen		2,5 l liter	2,5 liter	Minstens 1,5 liter

ASPARTAAM
Light frisdranken bevatten zoetstoffen waarvan de toegelaten dagelijkse inname afhankelijk is van de leeftijd en het lichaamsgewicht. Hiernaast bevatten light frisdranken net als gewone frisdranken zuren die tanderosie kunnen veroorzaken. Soms kunnen light frisdranken in geval van metabole aandoeningen een probleem vormen. Dit komt doordat light frisdranken een kunstmatig zoetstof, namelijk aspartaam, bevatten. De zoetstof bevat fenylalanine. Door de aanwezigheid van deze aminozuren kunnen frisdranken op basis van aspartaam niet worden ingeschakeld in geval van bepaalde aandoeningen van het eiwitmetabolisme zoals fenylketonurie.

APPELSAP

1 EW-RW =
1000 ML

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	45
EIWIT	0,1 g
KOOLHYDRATEN	10,8 g
VETTEN	0,1 g

10 X



COLA

1 EW-RW =
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	44
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	11,0 g
VETTEN	0,0 g

X ...



KOFFIE

BEREID

1 EW-RW =
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	0
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	0,0 g
VETTEN	0,0 g

X ...



1 EW-RW =
250 ML

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	45
EIWIT	0,4 g
KOOLHYDRATEN	3,3 g
VETTEN	0,0 g



PILS

RODE WIJN

1 EW-RW =
1000 ML

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	68
EIWIT	0,1 g
KOOLHYDRATEN	0,2 g
VETTEN	0,0 g

10 X



SINAASAPPELSAP VERS

1 EW-RW =
100 ML

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	39
EIWIT	1,0 g
KOOLHYDRATEN	8,6 g
VETTEN	0,0 g



THEE BEREID

1 EW-RW =
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

KCAL	0
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	0,0 g
VETTEN	0,0 g

X ...



1 EW-RW =
100 ML

TOMATENSAP

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML:

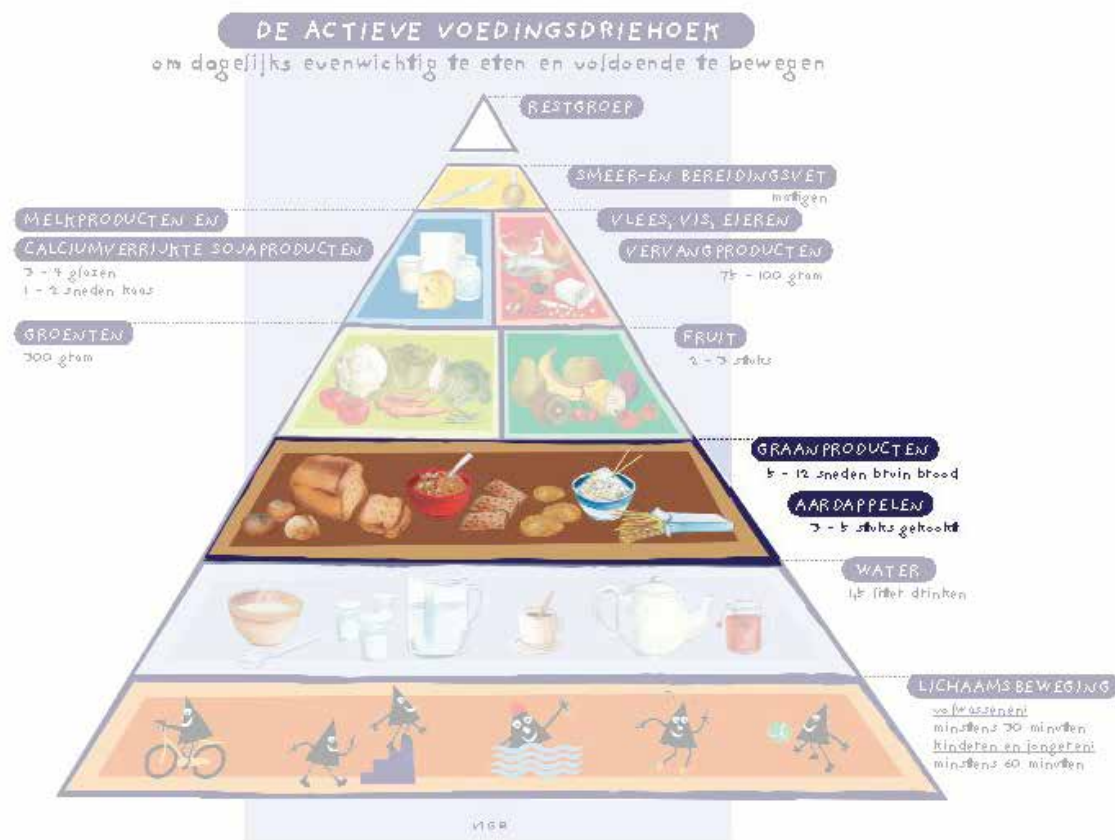
KCAL	19
EIWIT	1,0 g
KOOLHYDRATEN	4,0 g
VETTEN	0,0 g



GRAANPRODUCTEN

AARDAPPEL, RAUW	36	CROISSANT	62
AARDAPPELKROKET	37	CROISSANT, EIWITARM, PROCELI	63
AARDAPPELPUREE	38	KOFFIEKOEK MET CHOCOLADE	64
FRIETEN, HUISBEREID	39	KOFFIEKOEK MET ROZIJNEN	65
		PISTOLET, BRUIN	66
ANIMALPASTA, EIWITARM, LOPROFIN	40	PISTOLET, EIWITARM, PROCELI	67
BOEKWEIT	41	RIJSTWAFEL	68
COUSCOUS	42	SANDWICH, GESUIKERD	69
COUSCOUS, EIWITARM, TARANIS	43	STOKBROOD, WIT	70
FUSSILI	44	STOKBROOD, EIWITARM, PROCELI	71
FUSSILI, EIWITARM, LOPROFIN	45		
RIJST	46	LOOPS	72
RIJST, EIWITARM, LOPROFIN	47	LOOPS, EIWITARM, LOPROFIN	73
SPAGHETTI	48	CHOCO BALLS	74
SPAGHETTI, EIWITARM, LOPROFIN	49	RINGLETS, CHOCO, EIWITARM, LOPROFIN	75
		MAIS, GEPOFT MET HONING	76
BESCHUIT, WIT	50	MUESLI	77
BESCHUIT, EIWITARM, APROTEN	51		
BROOD, BRUIN	52	BLOEM, TARWE	78
BROOD, MEERGRANEN	53	BLOEM, EIWITARM, TARANIS	79
BROOD, WIT	54	KOEKJESMEEL, CERELAC, NESTLÉ	80
BROOD, WIT, EIWITARM, LOPROFIN	55	RIJSTMEEL, CEREALS, NESTLÉ	81
BROOD, WIT, EIWITARM, PROCELI	56	CERECAL PLUS, EIWITARM, TARNAIS	82
BROOD, PITA	57		
BROOD, CIABATTA	58		
BROOD, CIABATTA, EIWITARM, PROCELI	59		
CRACOTTEN	60		
CRACOTTEN, EIWITARM, APROTEN	61		

2. GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



Tot deze groep behoren aardappelen en graanproducten zoals brood, rijst, deegwaren en ontbijtgranen. Deze voedingsmiddelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen en mineralen.

Aardappelen bevatten mineralen zoals kalium en fosfor, vitamine C en vitaminen van het B-complex. Granen bevatten vitaminen zoals vitamine B1, B2 en niacine. De meest voorkomende mineralen in granen zijn ijzer, calcium en fosfor.

Voedingsmiddelen die thuishoren in deze groep bevatten plantaardige eiwitten. Daarom kunnen deze voedingsmiddelen niet steeds in grote hoeveelheden gebruikt worden binnen het eiwitbeperkt dieet. De toegelaten hoeveelheid van deze voedingsmiddelen is steeds afhankelijk van de graad van eiwitbeperking. Er bestaan veel eiwitarme vervangproducten zoals eiwitarme broodsoorten en deegwaren, eiwitarme bloem, eiwitarme rijst en eiwitarme couscous.

Aardappelen zijn basislevensmiddelen waarvoor geen eiwitarm alternatief bestaat. Het is belangrijk om in het kader van een streng eiwitbeperkt dieet met de hoeveelheden rekening te houden.

AARDAPPEL RAUW

1 EW-RW =
62 GRAM OF
50 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	85	KALIUM	400 mg
EIWIT	2,0 g	CALCIUM	7 mg
KOOLHYDRATEN	19,0 g	FOSFOR	47 mg
VETTEN	0,1 g	IJZER	1,0 mg
		VITAMINE B1	0,11 mg
		VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	17 mg

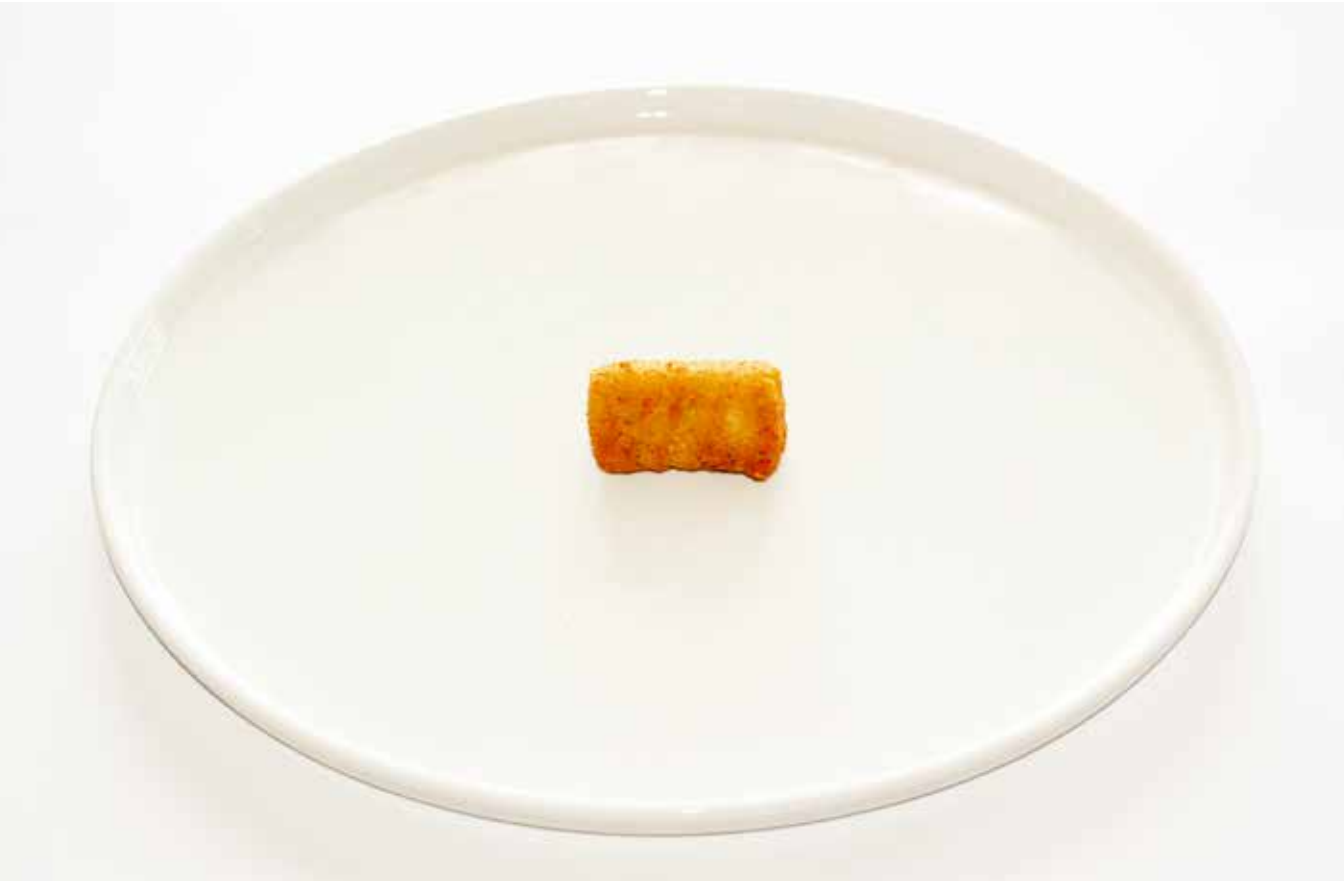


1 EW-RW =
29 GRAM

AARDAPPEL KROKET - GEFRITUURD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	227	KALIUM	341 mg
EIWIT	3,4 g	CALCIUM	499 mg
KOOLHYDRATEN	28,2 g	FOSFOR	91 mg
VETTEN	11,2 g	IJZER	1,3 mg
		VITAMINE B1	0,12 mg
		VITAMINE B2	0,09 mg
		VITAMINE C	5 mg

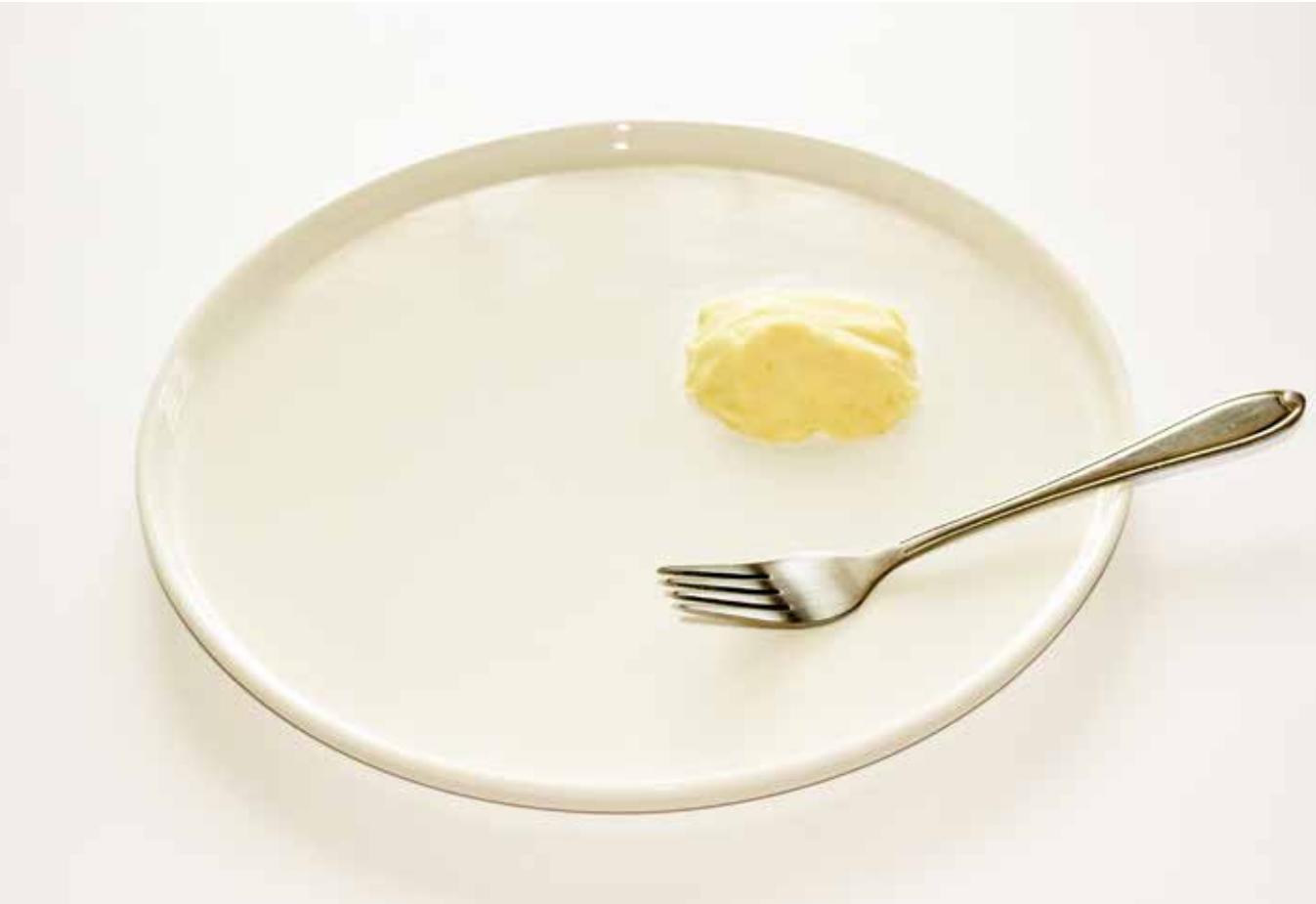


AARDAPPEL PUREE

1 EW-RW =
37 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	89	KALIUM	560 mg
EIWIT	2,7 g	CALCIUM	16 mg
KOOLHYDRATEN	12,7 g	FOSFOR	77 mg
VETTEN	3,0 g	IJZER	2,5 mg
		VITAMINE B1	1,01 mg
		VITAMINE B2	0,04 mg
		VITAMINE C	6 mg

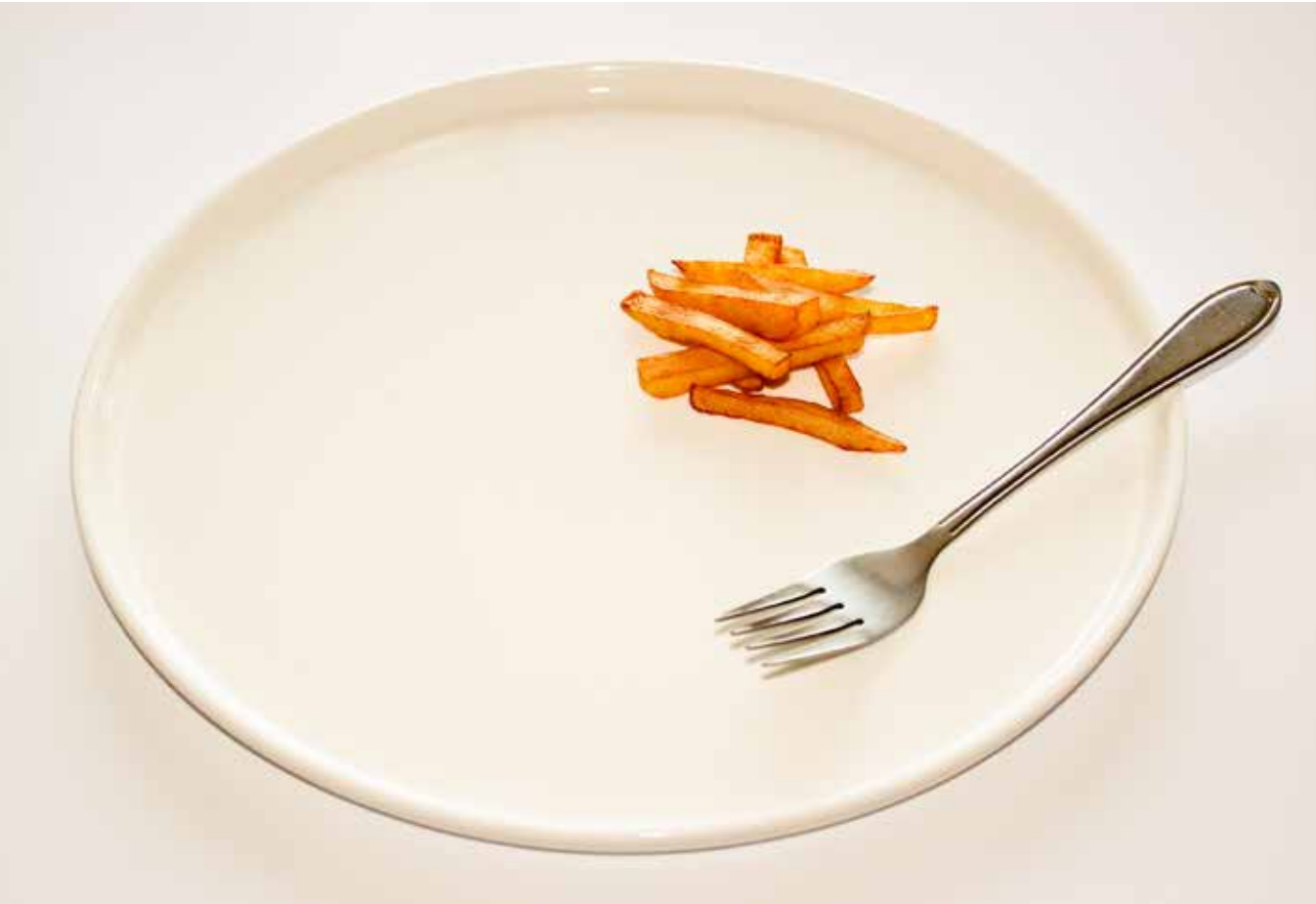


1 EW-RW =
22 GRAM

FRIETEN HUISBEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	249	KALIUM	560 mg
EIWIT	4,5 g	CALCIUM	16 mg
KOOLHYDRATEN	38,3 g	FOSFOR	77 mg
VETTEN	8,6 g	IJZER	2,5 mg
		VITAMINE B1	0,15 mg
		VITAMINE B2	0,08 mg
		VITAMINE C	16 mg



ANIMALPASTA

GEKOOKT EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
500 GRAM OF
200 GRAM
ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	145
EIWIT	0,2 g
KOOLHYDRATEN	35,0 g
VETTEN	0,5 g



BOEKWEIT

GEKOOKT

1 EW-RW =
24 GRAM OF
10 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	143	KALIUM	84 mg
EIWIT	4,2 g	CALCIUM	4 mg
KOOLHYDRATEN	29,0 g	IJZER	0,8 mg
VETTEN	0,7 g	VITAMINE B1	0,11 mg
		VITAMINE B2	0,03 mg

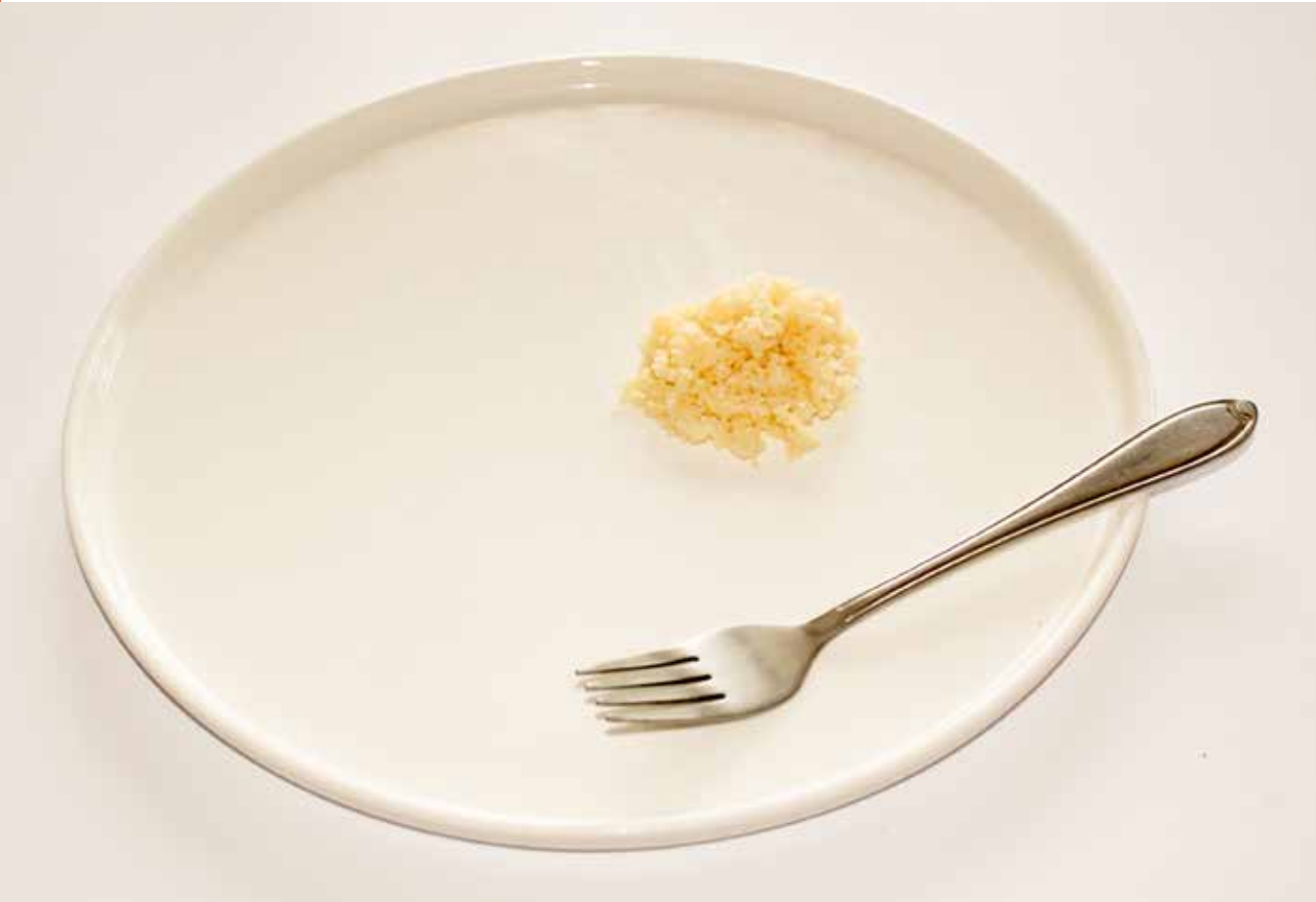


COUSCOUS GEKOOKT

1 EW-RW =
13 GRAM OF
8 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	147	KALIUM	60 mg
EIWIT	7,5 g	CALCIUM	8 mg
KOOLHYDRATEN	29,6 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	0,4 g	VITAMINE B1	0,08 mg
		VITAMINE B2	0,04 mg



COUSCOUS GEKOOKT EIWITARM - TARANIS

1 EW-RW =
714 GRAM OF
286 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	141
EIWIT	0,14 g
KOOLHYDRATEN	34,4 g
VETTEN	0,3 g

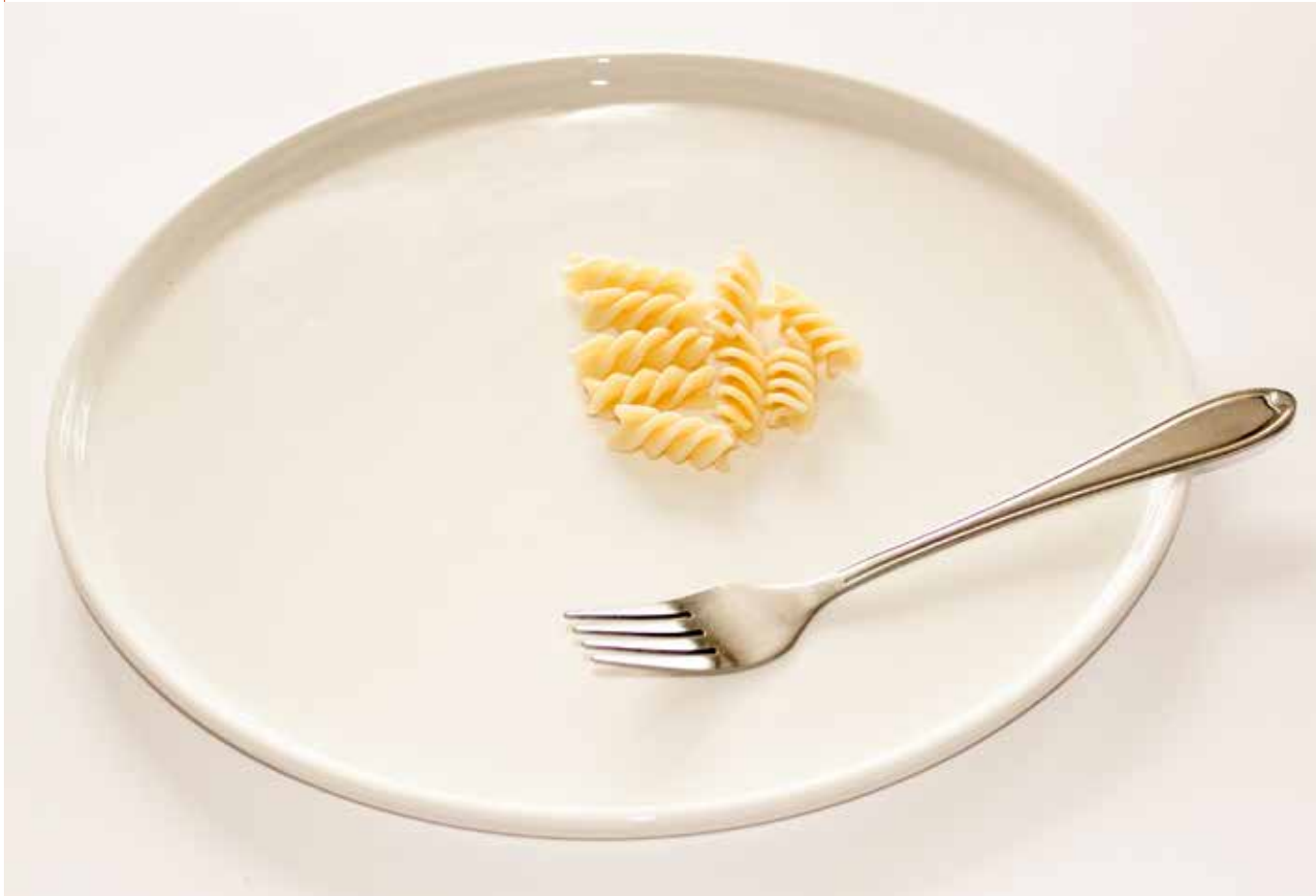


FUSSILI GEKOOKT

1 EW-RW =
20 GRAM OF
8 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	140	KALIUM	33 mg
EIWIT	4,9 g	CALCIUM	12 mg
KOOLHYDRATEN	28,5 g	IJZER	1,0 mg
VETTEN	0,6 g	VITAMINE B1	0,05 mg
		VITAMINE B2	0,03 mg



FUSSILI GEKOOKT EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
500 GRAM OF
200 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	145
EIWIT	0,2 g
KOOLHYDRATEN	35,0 g
VETTEN	0,5 g

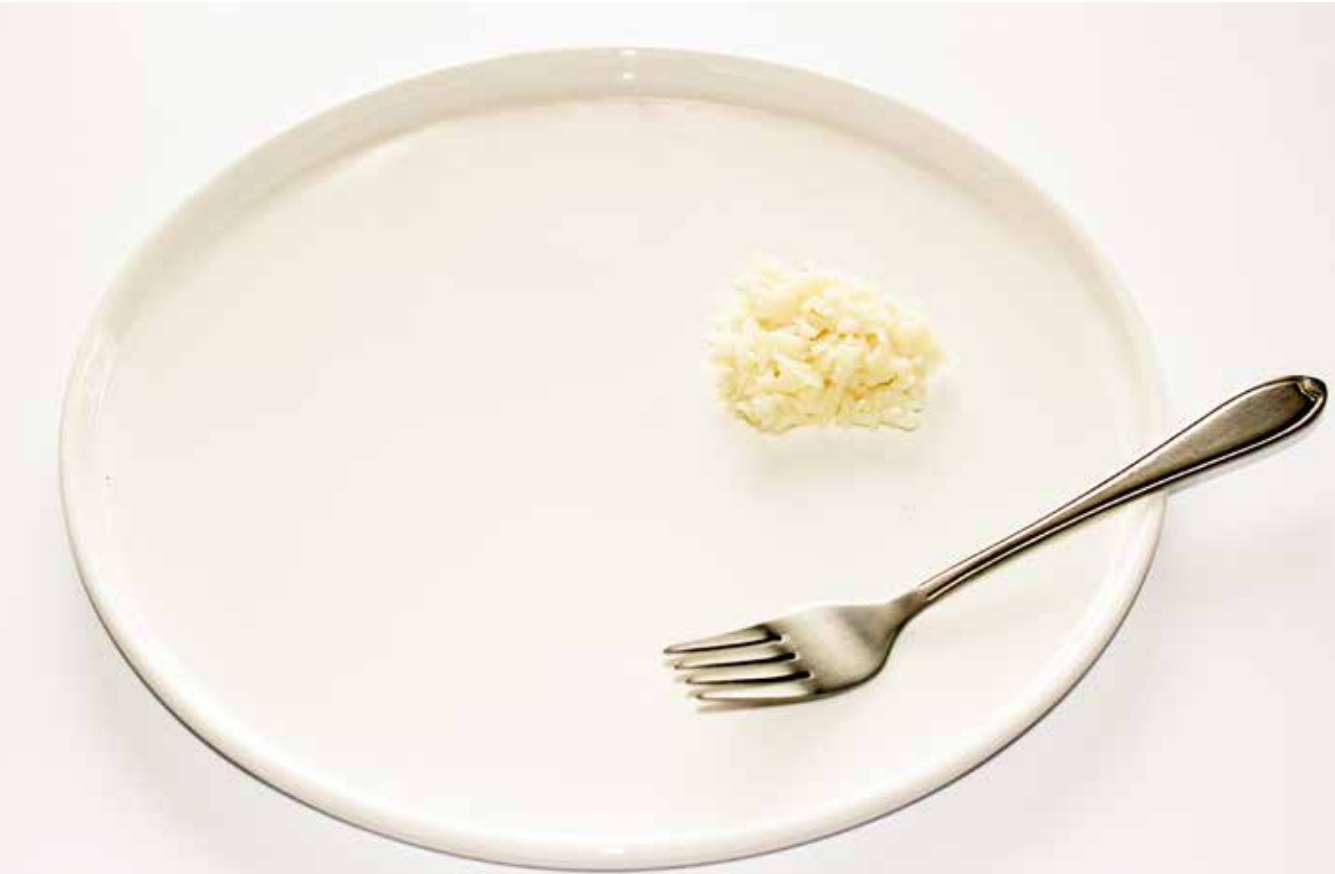


RIJST GEKOOKT

1 EW-RW =
36 GRAM OF
14 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	122	KALIUM	56 mg
EIWIT	2,8 g	CALCIUM	19 mg
KOOLHYDRATEN	26,8 g	IJZER	0,2 mg
VETTEN	0,4 g	VITAMINE B1	0,07 mg
		VITAMINE B2	0,02 mg



1 EW-RW =
625 GRAM OF
250 GRAM ONGEKOOKT

RIJST GEKOOKT EIWITARM - LOPROFIN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	146
EIWIT	0,16 g
KOOLHYDRATEN	35,2 g
VETTEN	0,5 g

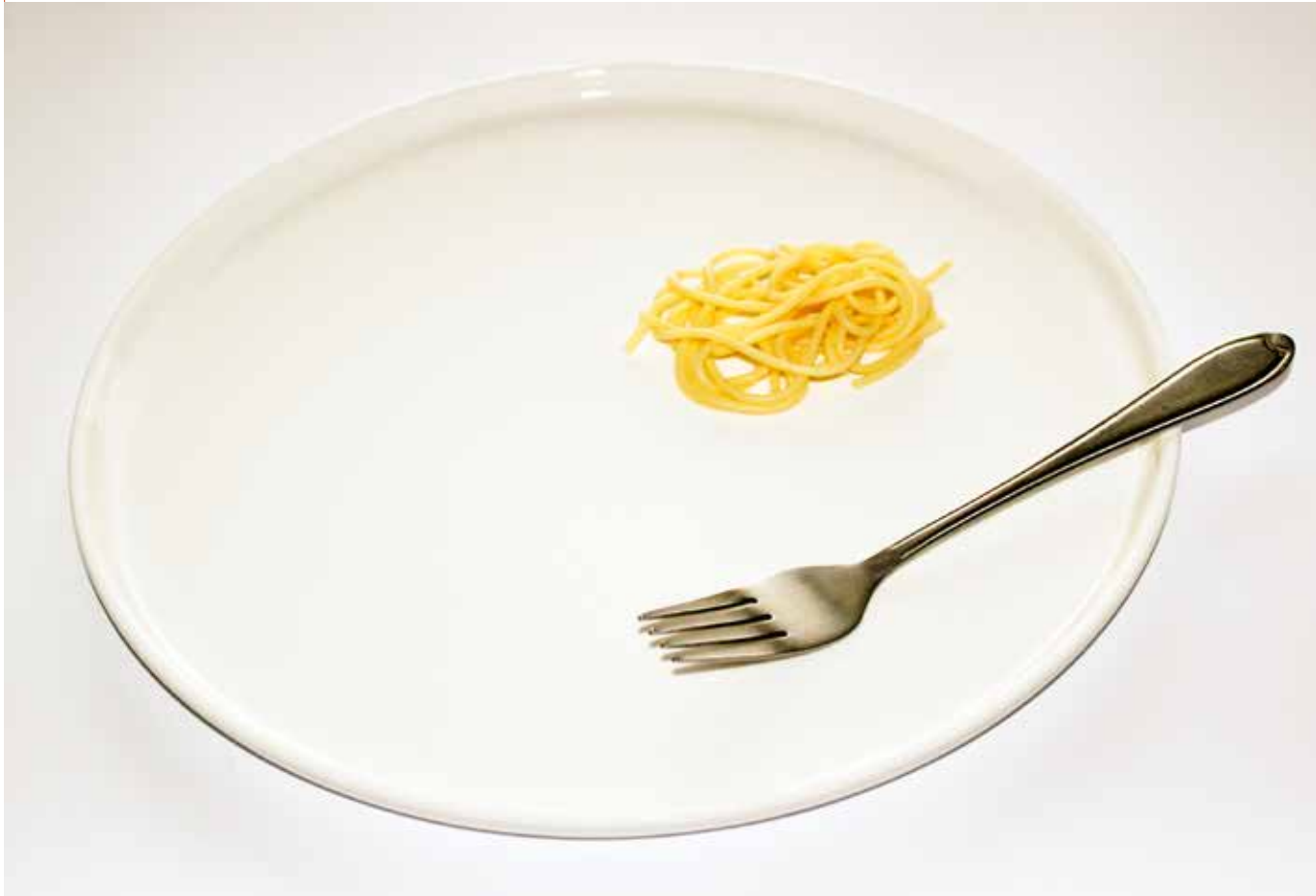


SPAGHETTI GEKOOKT

1 EW-RW =
19 GRAM OF
8 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	138	KALIUM	29 mg
EIWIT	5,2 g	CALCIUM	10 mg
KOOLHYDRATEN	28,3 g	IJZER	0,8 mg
VETTEN	0,4 g	VITAMINE B1	0,04 mg
		VITAMINE B2	0,03 mg

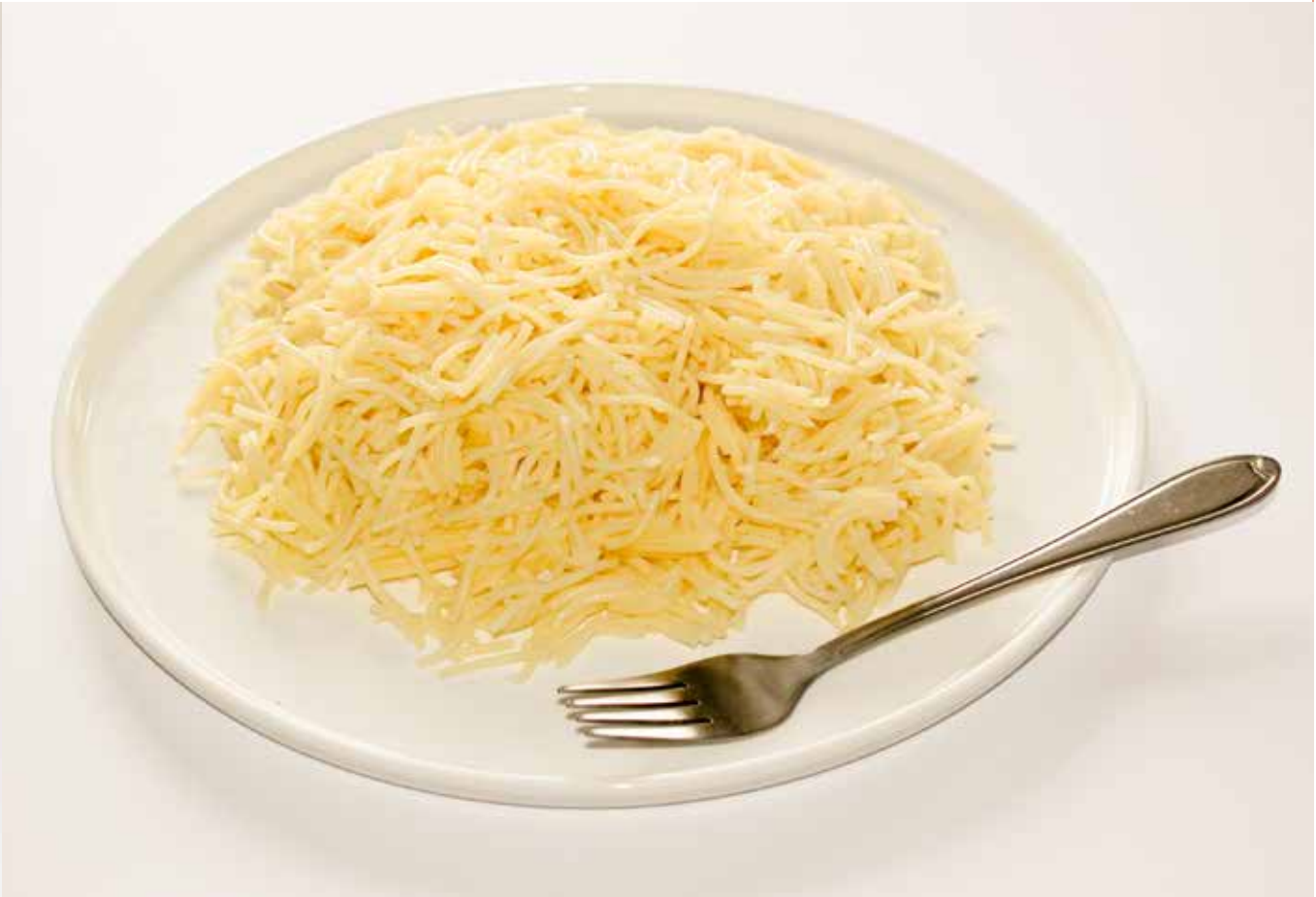


SPAGHETTI GEKOOKT EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
418 GRAM OF
167 GRAM ONGEKOOKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	140
EIWIT	0,24 g
KOOLHYDRATEN	33,2 g
VETTEN	0,4 g

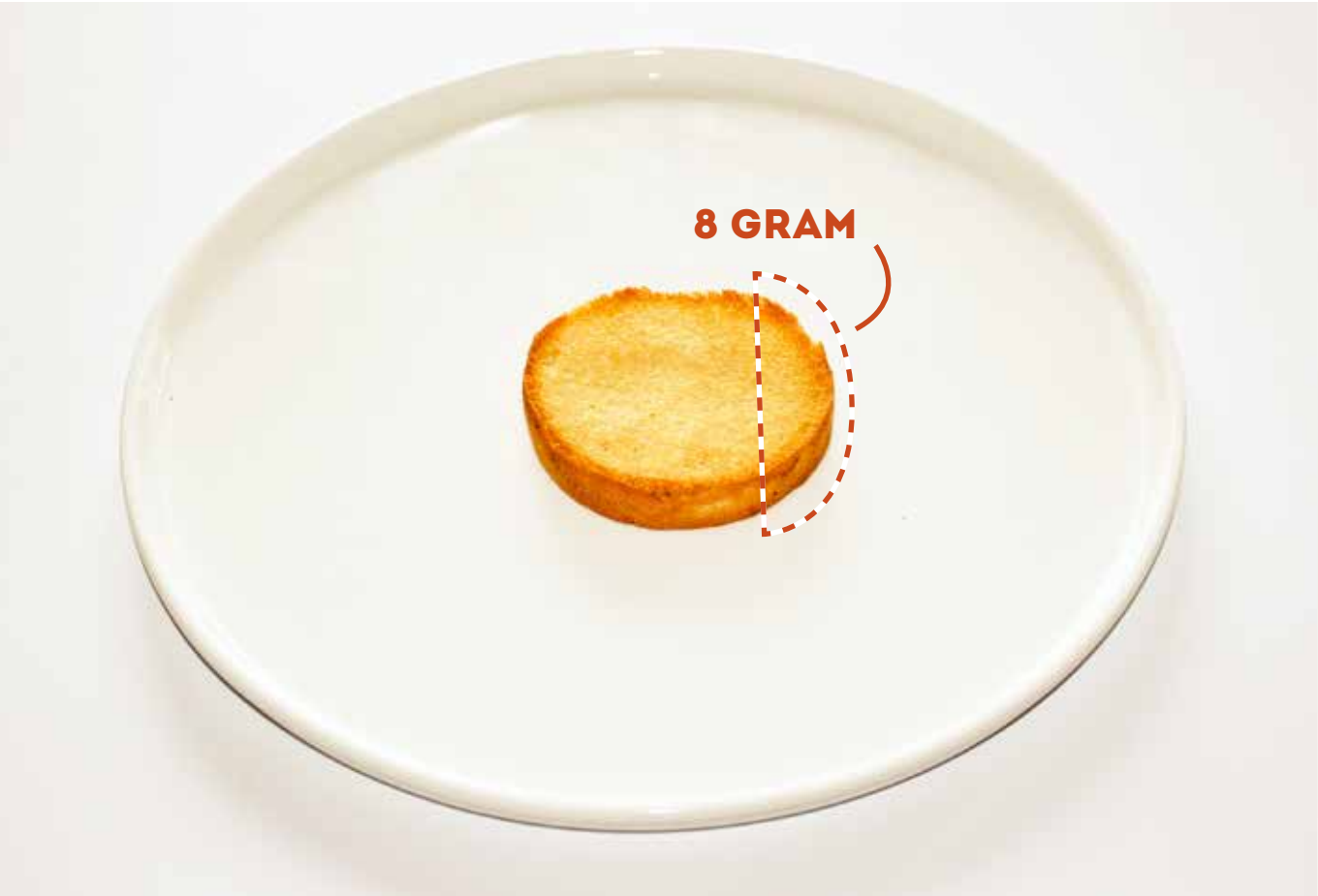


BESCHUIT WIT

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	390	KALIUM	259 mg
EIWIT	12,2 g	CALCIUM	220 mg
KOOLHYDRATEN	72,1 g	FOSFOR	130 mg
VETTEN	5,9 g	IJZER	1,8 mg
		VITAMINE B1	0,08 mg
		VITAMINE B2	0,14 mg

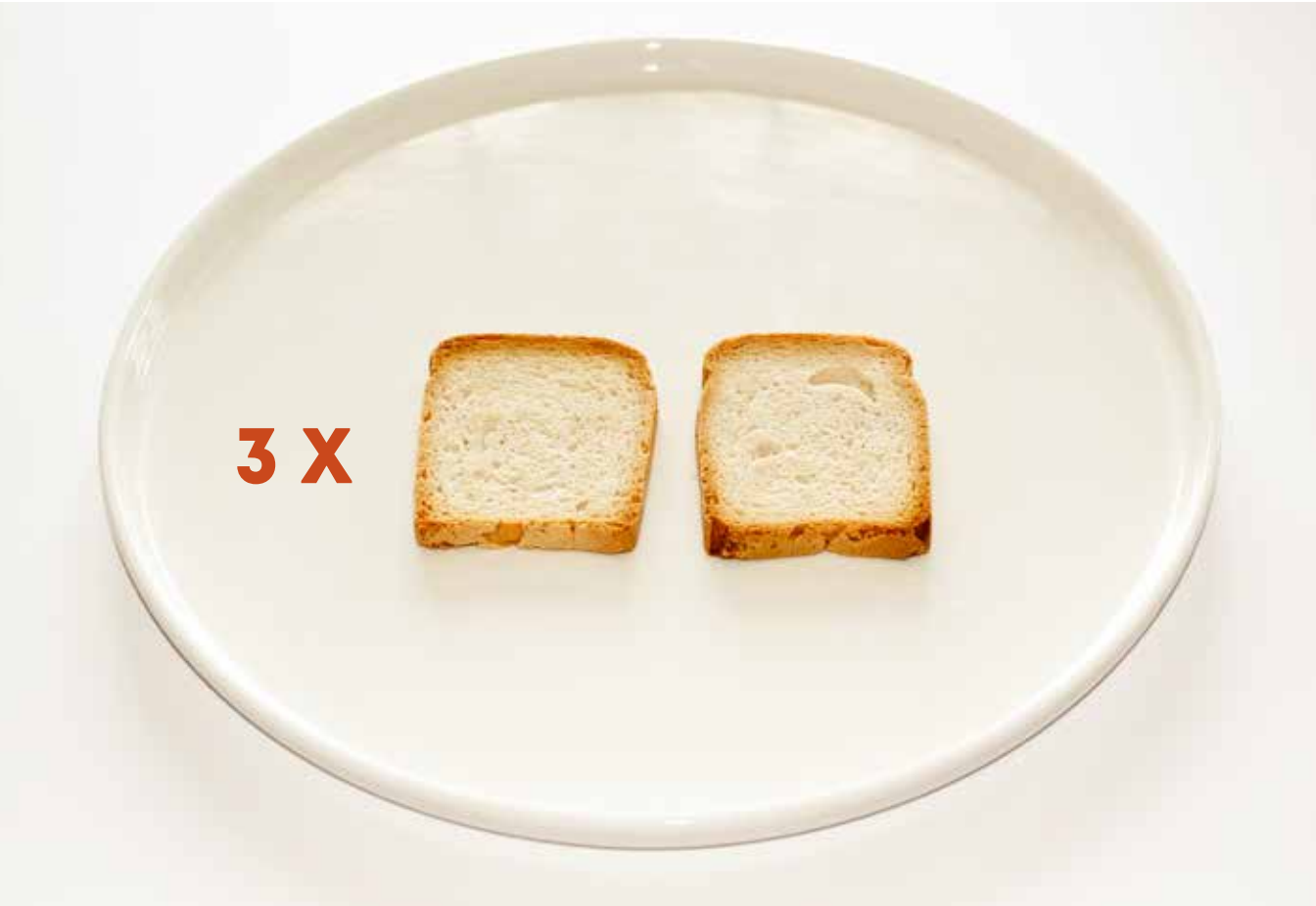


BESCHUIT WIT - EIWITARM - APROTEN

1 EW-RW =
71 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	401	KALIUM	186 mg
EIWIT	1,4 g	CALCIUM	26 mg
KOOLHYDRATEN	76,3 g	FOSFOR	200 mg
VETTEN	10,0 g	IJZER	1,7 mg
		VITAMINE B1	0,20 mg
		VITAMINE B2	0,06 mg

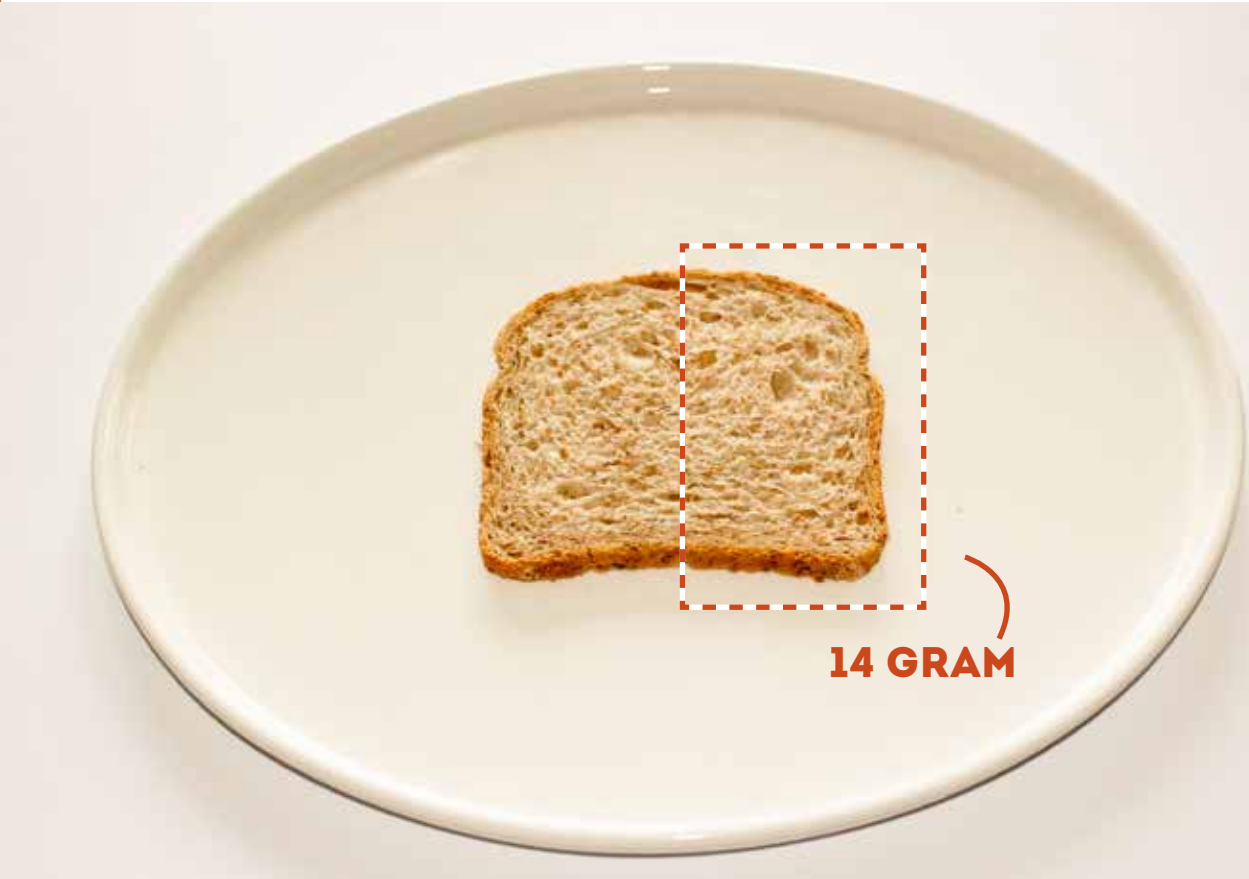


BROOD BRUIN

1 EW-RW =
14 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

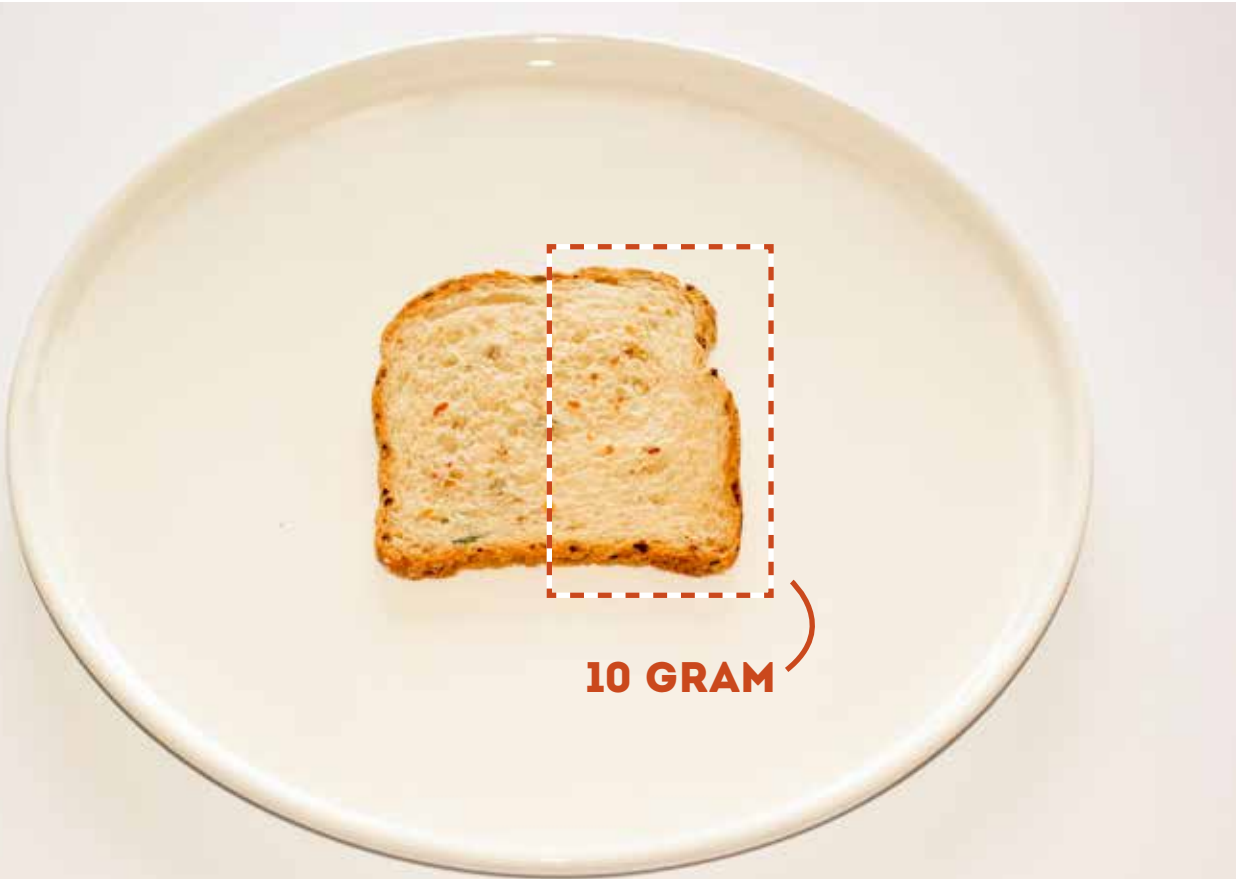
KCAL	242	KALIUM	186 mg
EIWIT	7,0 g	CALCIUM	26 mg
KOOLHYDRATEN	45,6 g	FOSFOR	200 mg
VETTEN	3,6 g	IJZER	1,7 mg
		VITAMINE B1	0,20 mg
		VITAMINE B2	0,06 mg



1 EW-RW =
10 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	238	KALIUM	201 mg
EIWIT	9,5 g	CALCIUM	52 mg
KOOLHYDRATEN	45,0 g	FOSFOR	148 mg
VETTEN	2,3 g	IJZER	2,2 mg
		VITAMINE B1	0,14 mg
		VITAMINE B2	0,10 mg



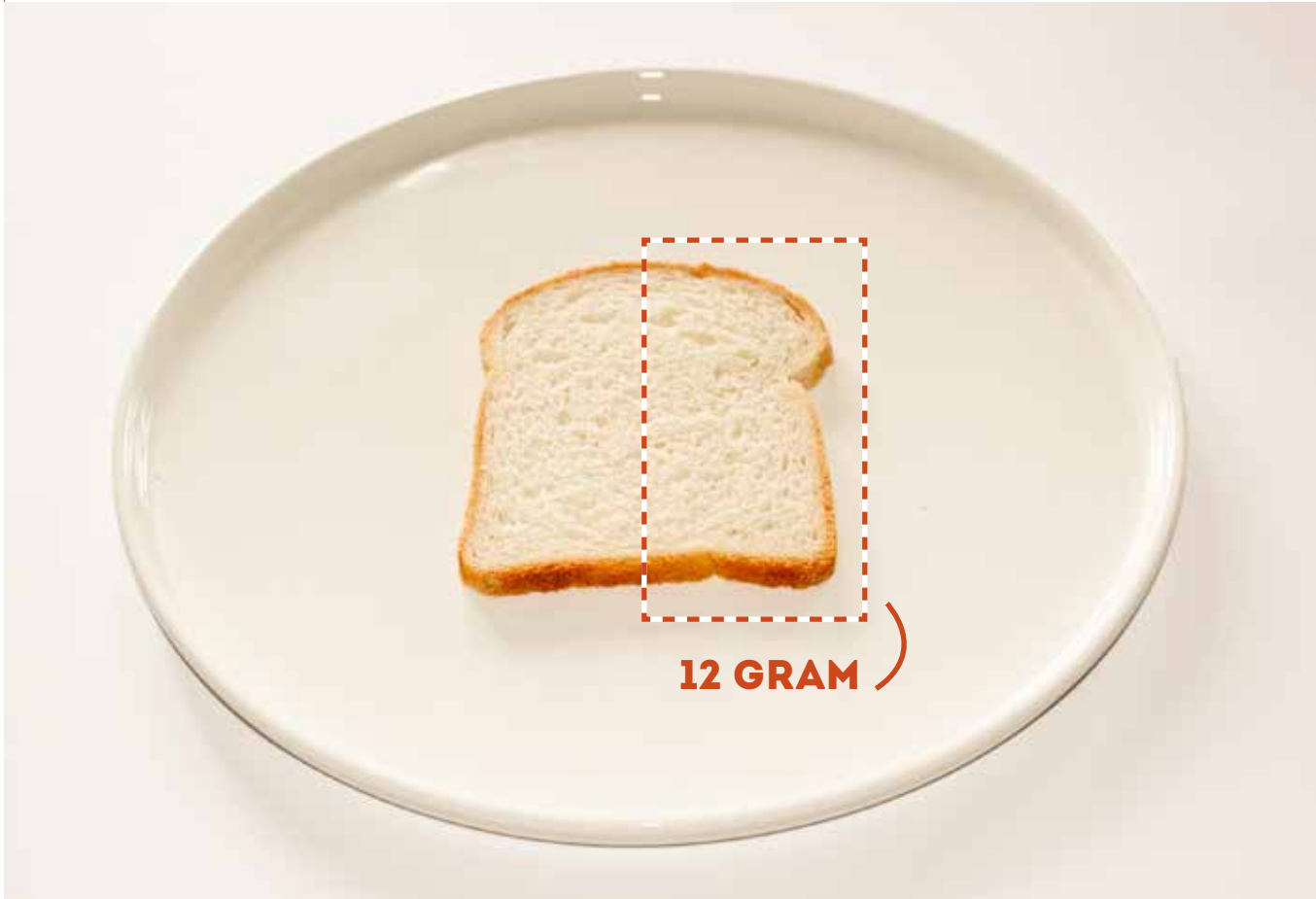
BROOD MEERGRANEN

BROOD WIT

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	271	KALIUM	140 mg
EIWIT	8,7 g	CALCIUM	18 mg
KOOLHYDRATEN	52,5 g	FOSFOR	92 mg
VETTEN	2,9 g	IJZER	1,0 mg
		VITAMINE B1	0,16 mg
		VITAMINE B2	0, mg



BROOD WIT - EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
200 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	186
EIWIT	0,5 g
KOOLHYDRATEN	41,0 g
VETTEN	2,0 g



56

BROOD

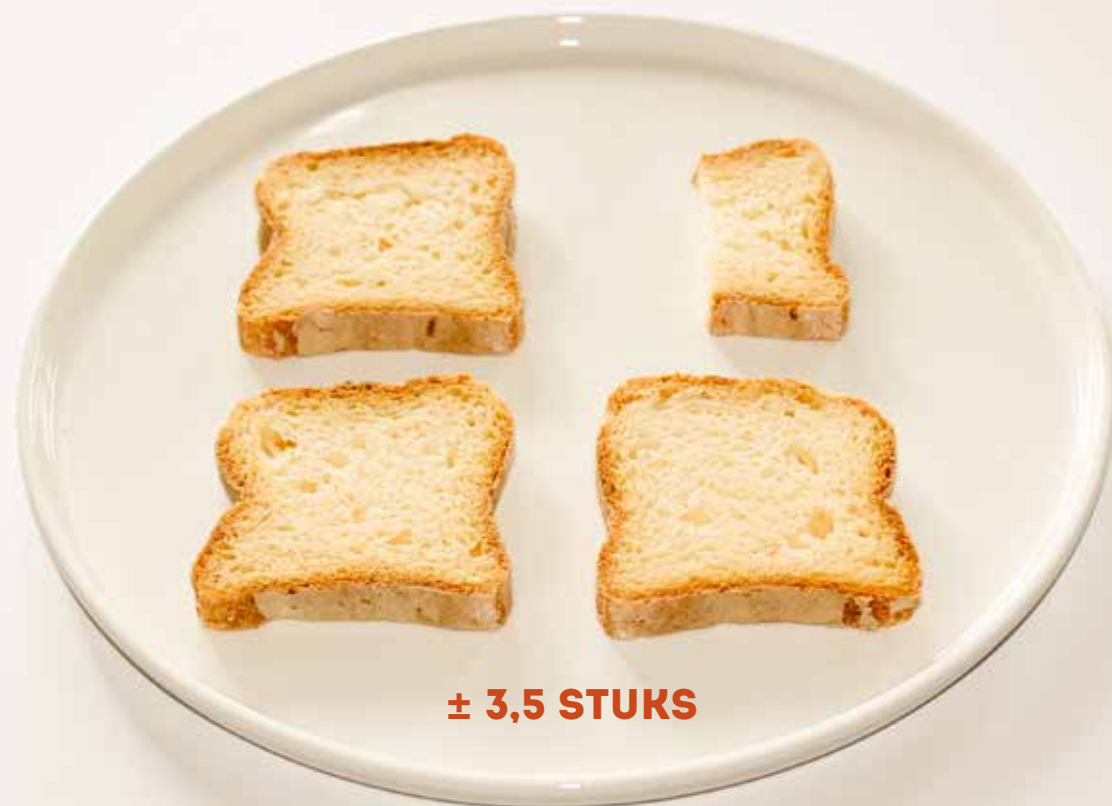
EIWITARM - PROCELI

1 EW-RW =
77 GRAM



VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	273
EIWIT	1,3 g
KOOLHYDRATEN	51,0 g
VETTEN	5,8 g



± 3,5 STUKS

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	267	KALIUM	100 mg
EIWIT	8,8 g	CALCIUM	90 mg
KOOLHYDRATEN	52,0 g	FOSFOR	90 mg
VETTEN	1,5 g	IJZER	1,6 mg
		VITAMINE B1	0,20 mg
		VITAMINE B2	0,10 mg



11 GRAM

57

BROOD

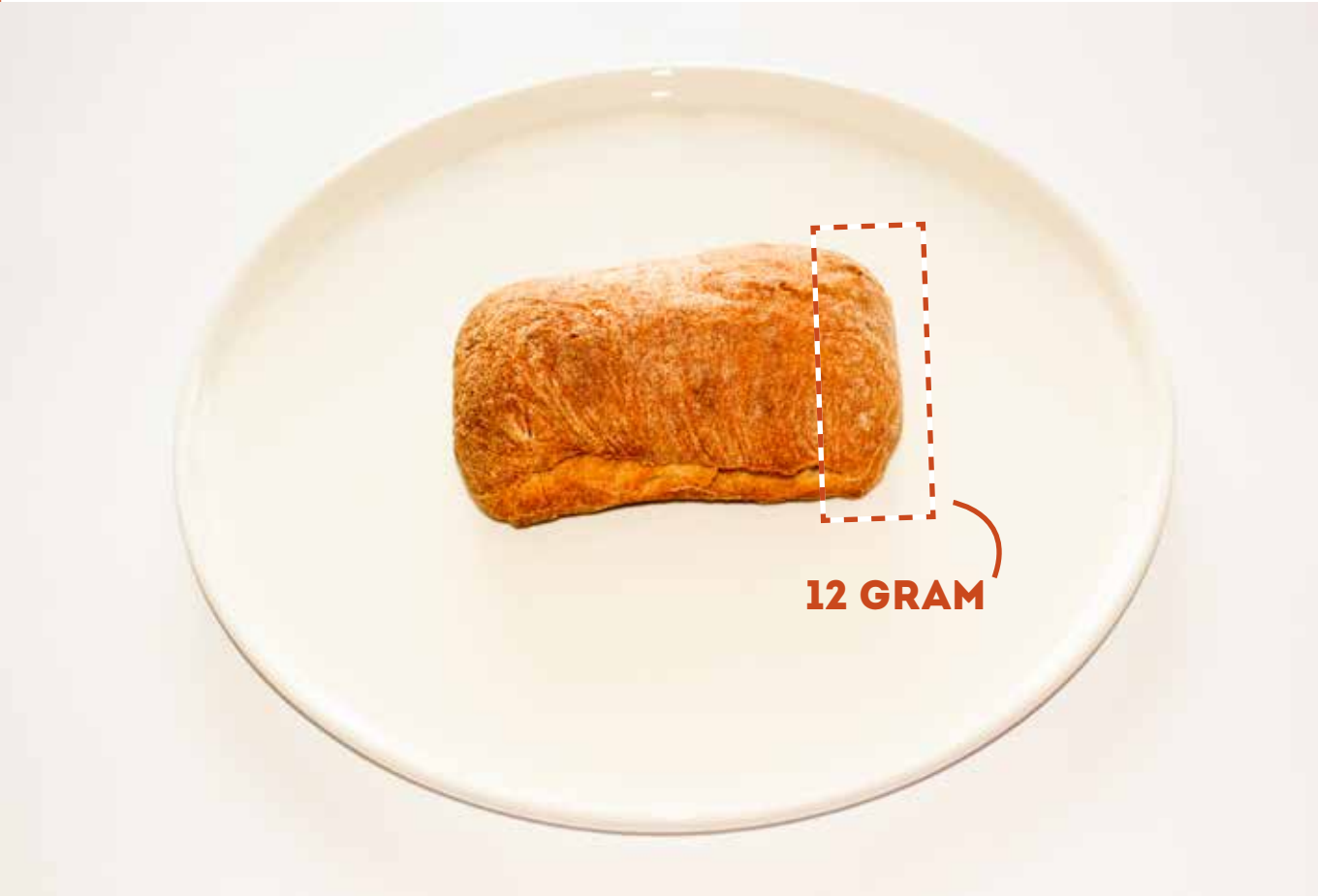
PITA

BROOD CIABATTA

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	238	KALIUM	135 mg
EIWIT	8,4 g	CALCIUM	41 mg
KOOLHYDRATEN	46,5 g	FOSFOR	96 mg
VETTEN	1,4 g	IJZER	1,1 mg
		VITAMINE B1	0,26 mg
		VITAMINE B2	0,16 mg

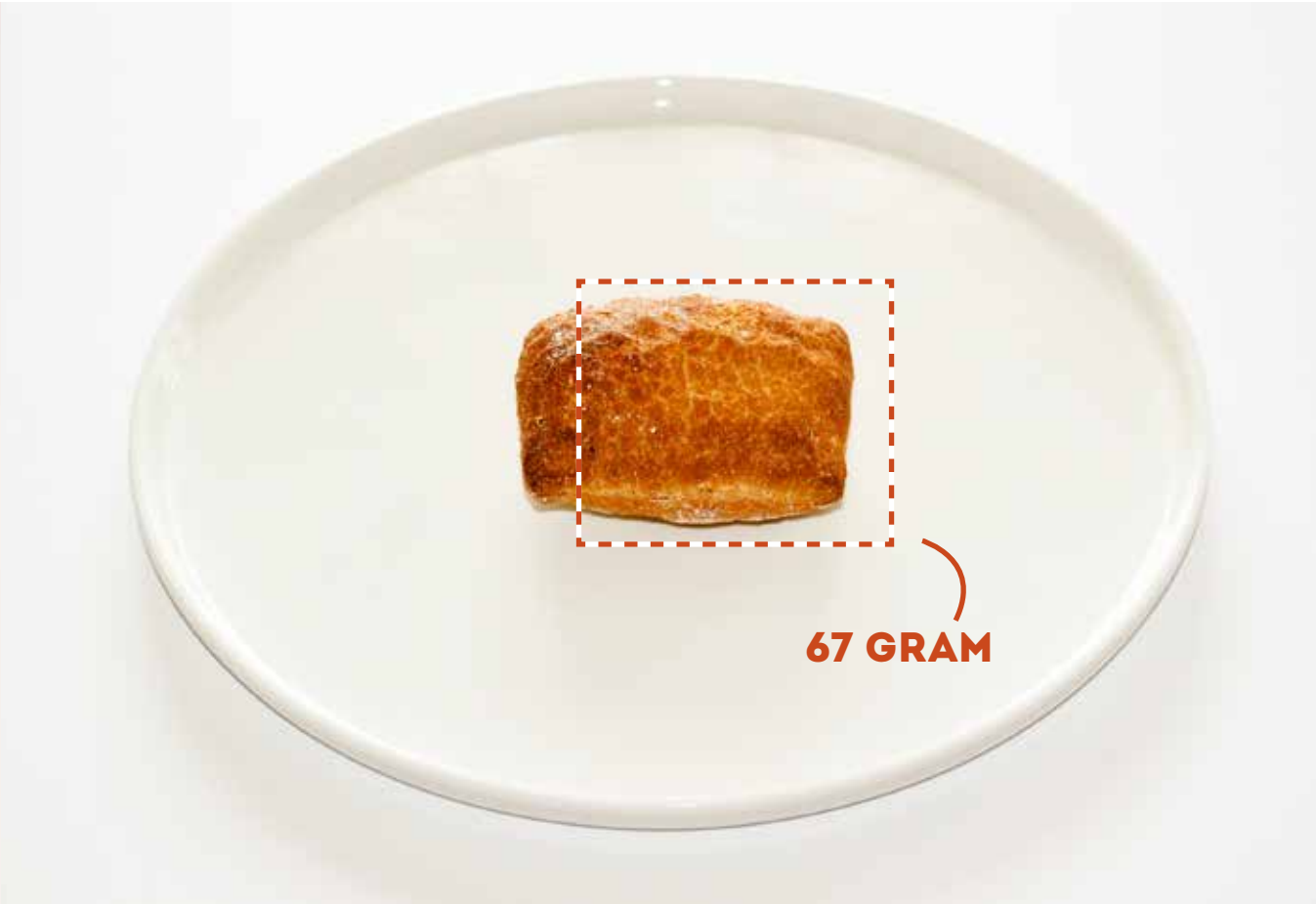


BROOD CIABATTA - EIWITARM - PROCELI

1 EW-RW =
67 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	262
EIWIT	1,5 g
KOOLHYDRATEN	55,0 g
VETTEN	2,9 g

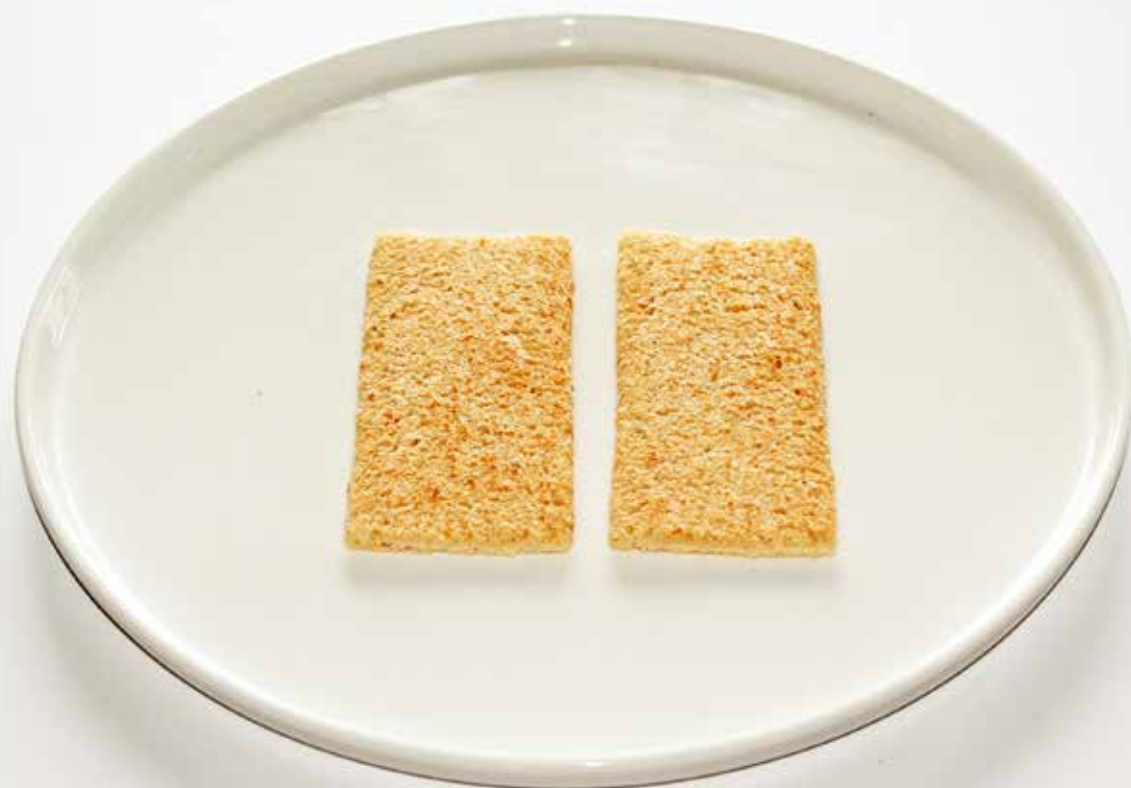


CRACOTTEN

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	380
EIWIT	12,5 g
KOOLHYDRATEN	74,0 g
VETTEN	2,8 g



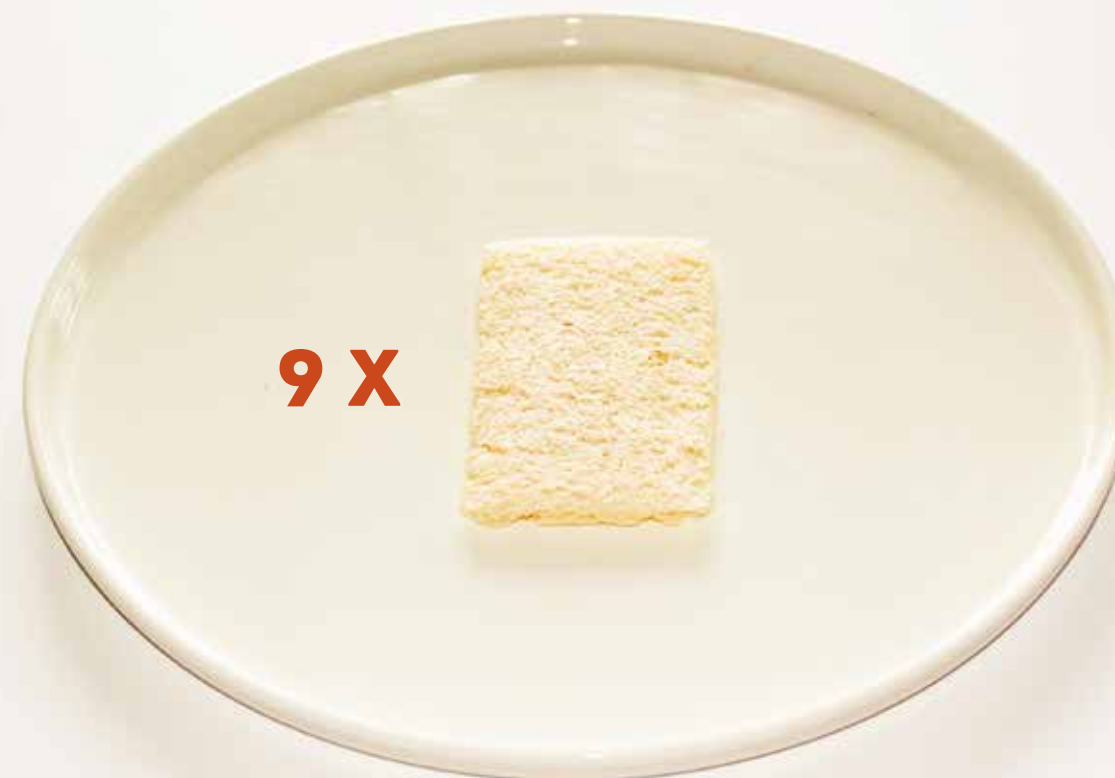
1 EW-RW =
62 GRAM

CRACOTTEN

EIWITARM - APROTEN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	389
EIWIT	1,6 g
KOOLHYDRATEN	87,0 g
VETTEN	3,8 g



CROISSANT

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	467	KALIUM	125 mg
EIWIT	9,2 g	CALCIUM	35 mg
KOOLHYDRATEN	50,3 g	FOSFOR	127 mg
VETTEN	25,4 g	IJZER	1,0 mg
		VITAMINE B1	0,11 mg
		VITAMINE B2	0,11 mg



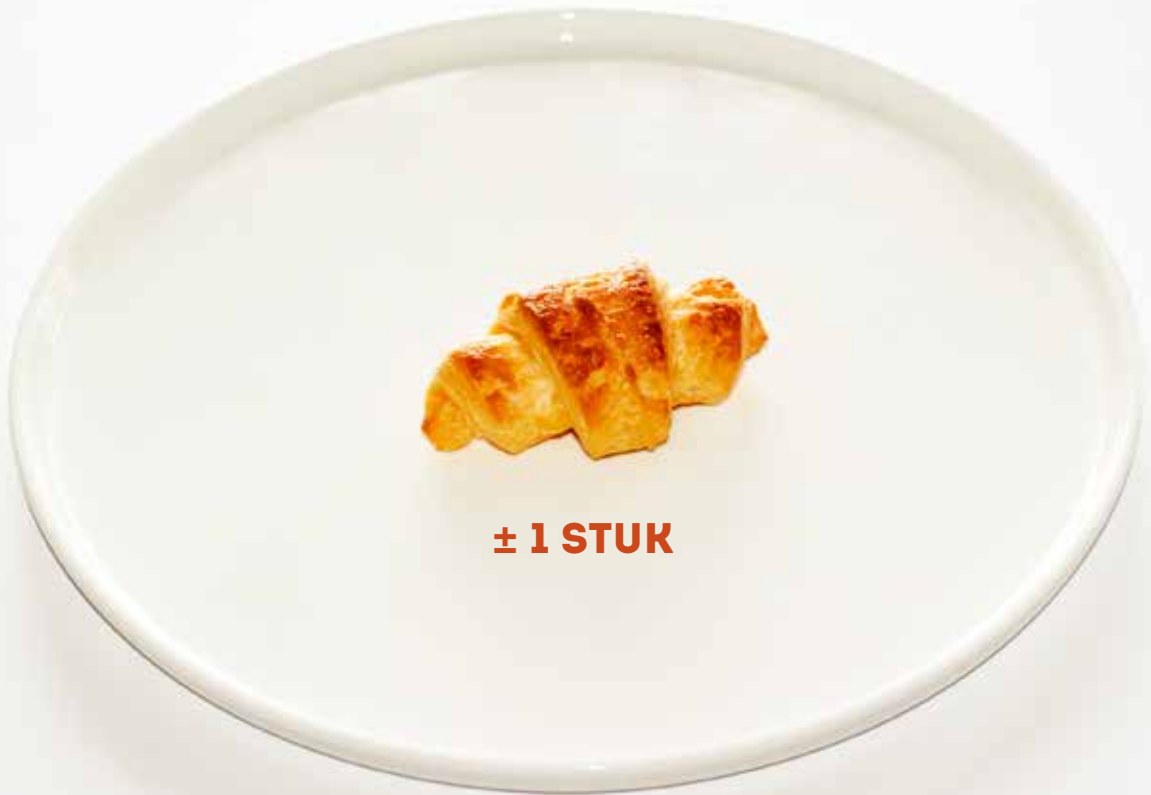
11 GRAM

CROISSANT EIWITARM - PROCELI

1 EW-RW =
62 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	370
EIWIT	1,6 g
KOOLHYDRATEN	45,9 g
VETTEN	18,9 g



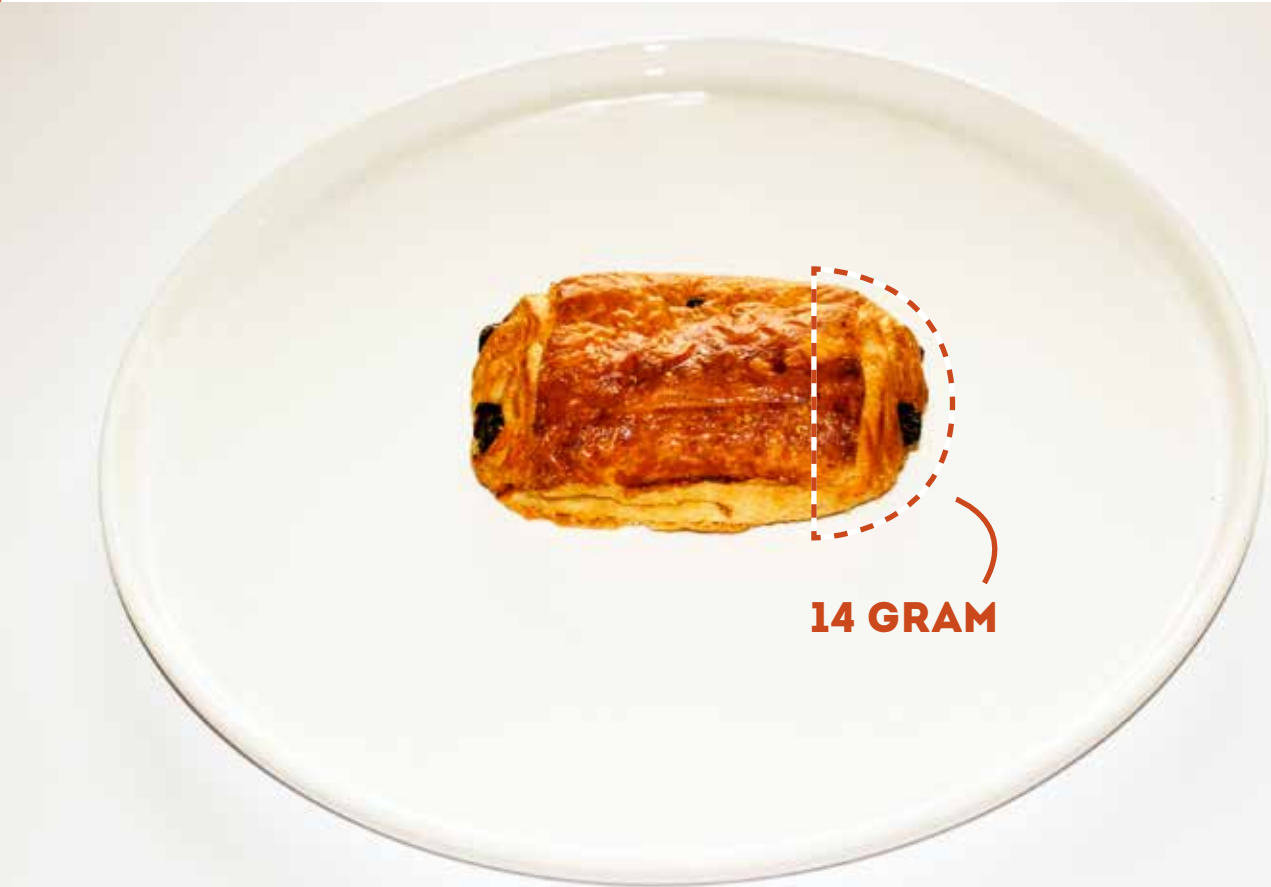
± 1 STUK

KOFFIEKOEK CHOCOLADE

1 EW-RW =
14 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	374	KALIUM	147 mg
EIWIT	7,1 g	CALCIUM	50 mg
KOOLHYDRATEN	3,1 g	FOSFOR	117 mg
VETTEN	25,0 g	IJZER	1,8 mg
		VITAMINE B1	0,10 mg
		VITAMINE B2	0,00 mg



KOFFIEKOEK ROZIJNEN

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	386	KALIUM	243 mg
EIWIT	9,2 g	CALCIUM	38 mg
KOOLHYDRATEN	39,4 g	FOSFOR	101 mg
VETTEN	21,2 g	IJZER	1,4 mg



PISTOLET BRUIN

1 EW-RW =
10 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	287	KALIUM	149 mg
EIWIT	9,5 g	CALCIUM	23 mg
KOOLHYDRATEN	55,0 g	FOSFOR	100 mg
VETTEN	3,2 g	IJZER	1,2 mg
		VITAMINE B1	0,06 mg
		VITAMINE B2	0,06 mg

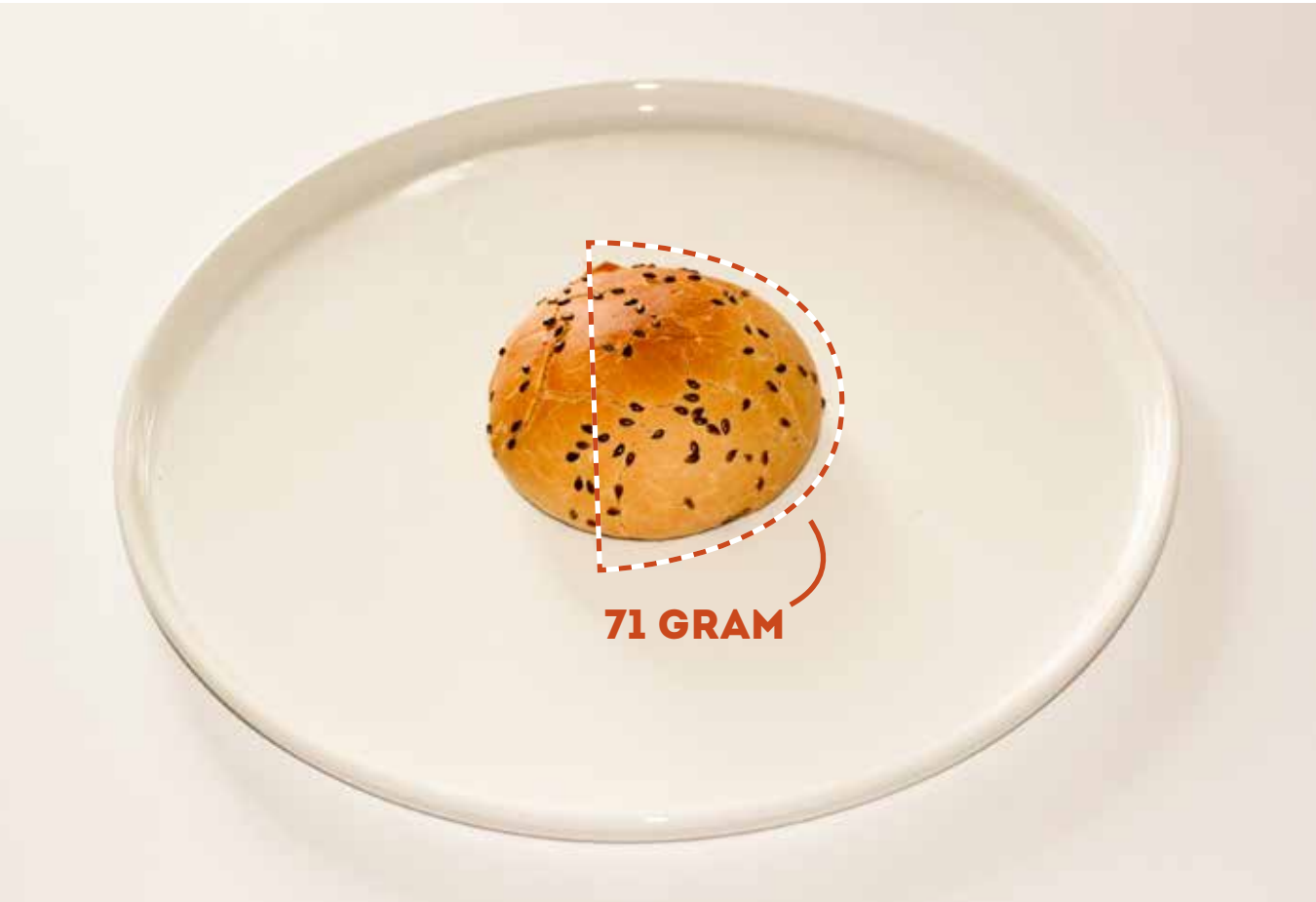


PISTOLET EIWITARM - PROCELI

1 EW-RW =
71 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	247
EIWIT	1,4 g
KOOLHYDRATEN	42,8 g
VETTEN	6,4 g



RIJSTWAFEL

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	282	KALIUM	337 mg
EIWIT	8,0 g	CALCIUM	8 mg
KOOLHYDRATEN	80,0 g	FOSFOR	324 mg
VETTEN	3,3 g	IJZER	1,2 mg
		VITAMINE B1	0,60 mg
		VITAMINE B2	0,03 mg

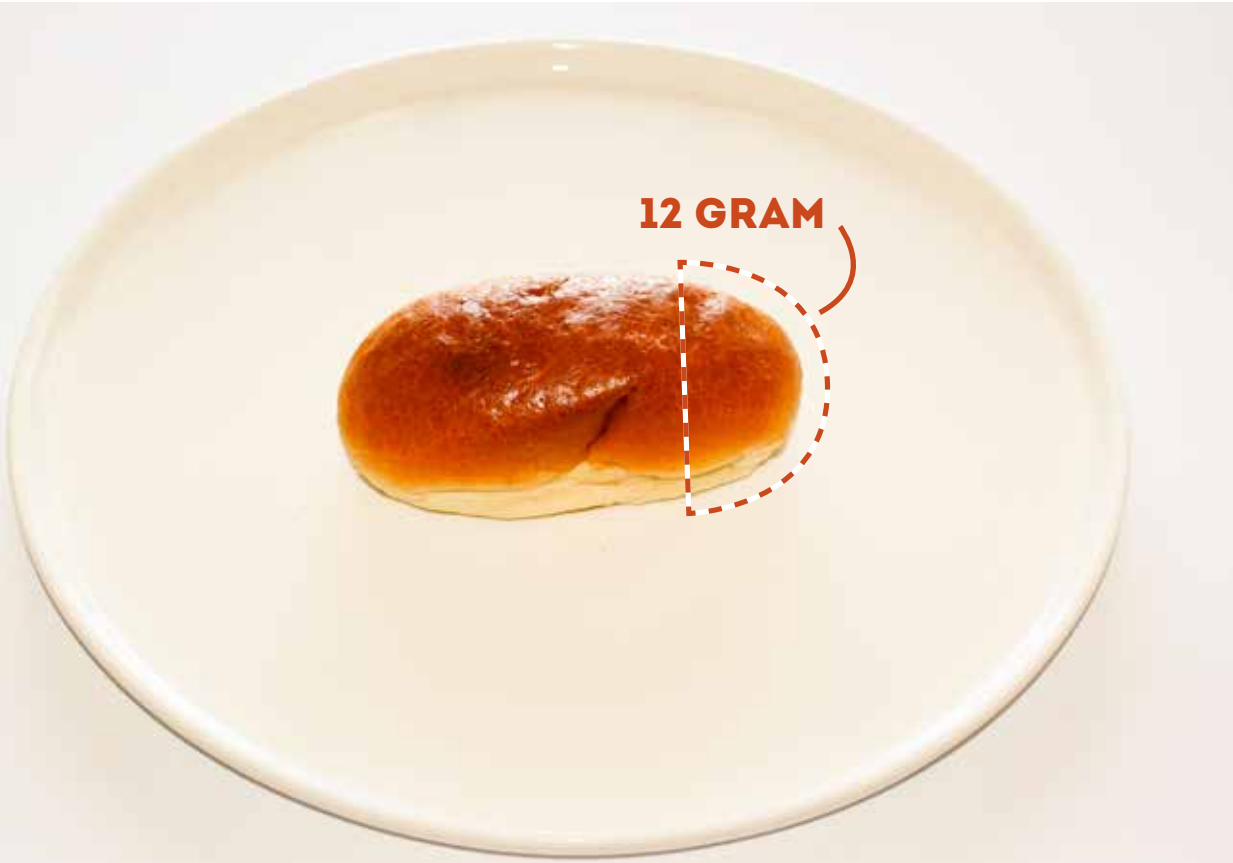


SANDWICH GESUIKERD

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	296	KALIUM	124 mg
EIWIT	8,5 g	CALCIUM	26 mg
KOOLHYDRATEN	48,2 g	FOSFOR	100 mg
VETTEN	7,7 g	IJZER	1,3 mg
		VITAMINE B1	0,21 mg
		VITAMINE B2	0,10 mg

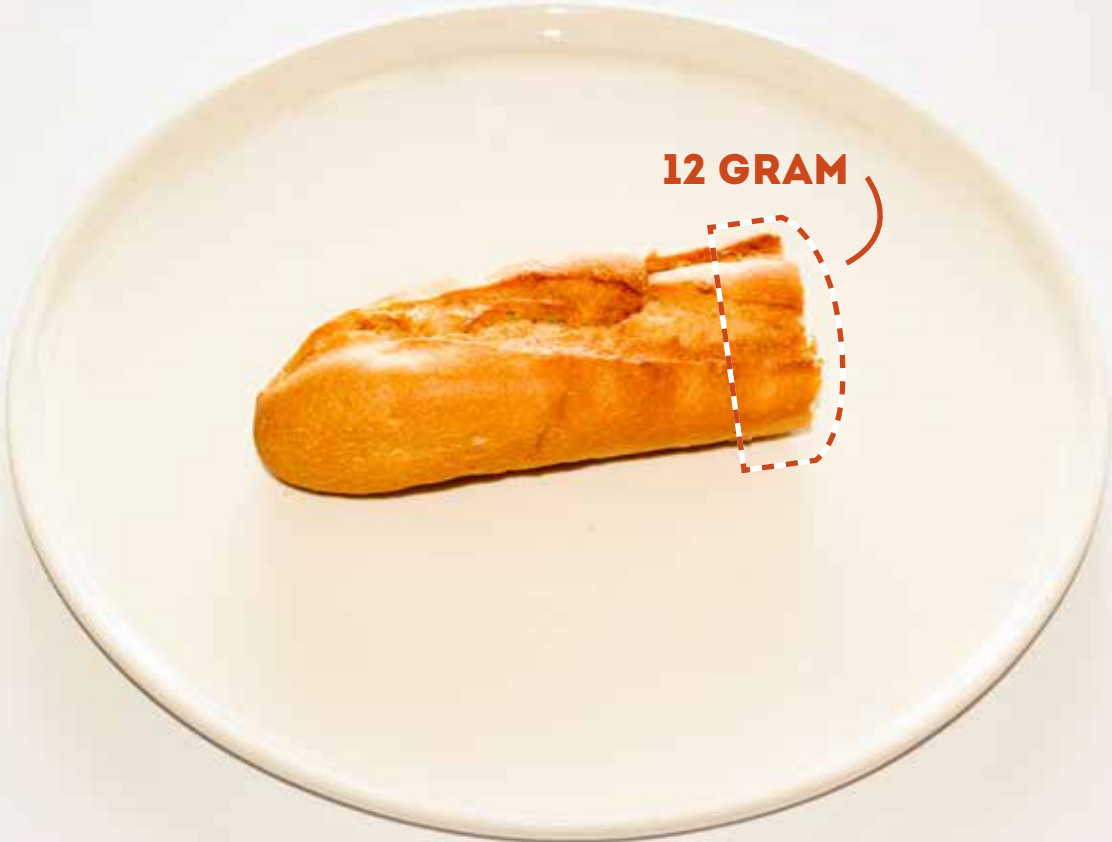


STOKBROOD WIT

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	283	KALIUM	145 mg
EIWIT	8,4 g	CALCIUM	27 mg
KOOLHYDRATEN	58,0 g	FOSFOR	90 mg
VETTEN	1,9 g	IJZER	1,1 mg
		VITAMINE B1	0,09 mg
		VITAMINE B2	0,05 mg

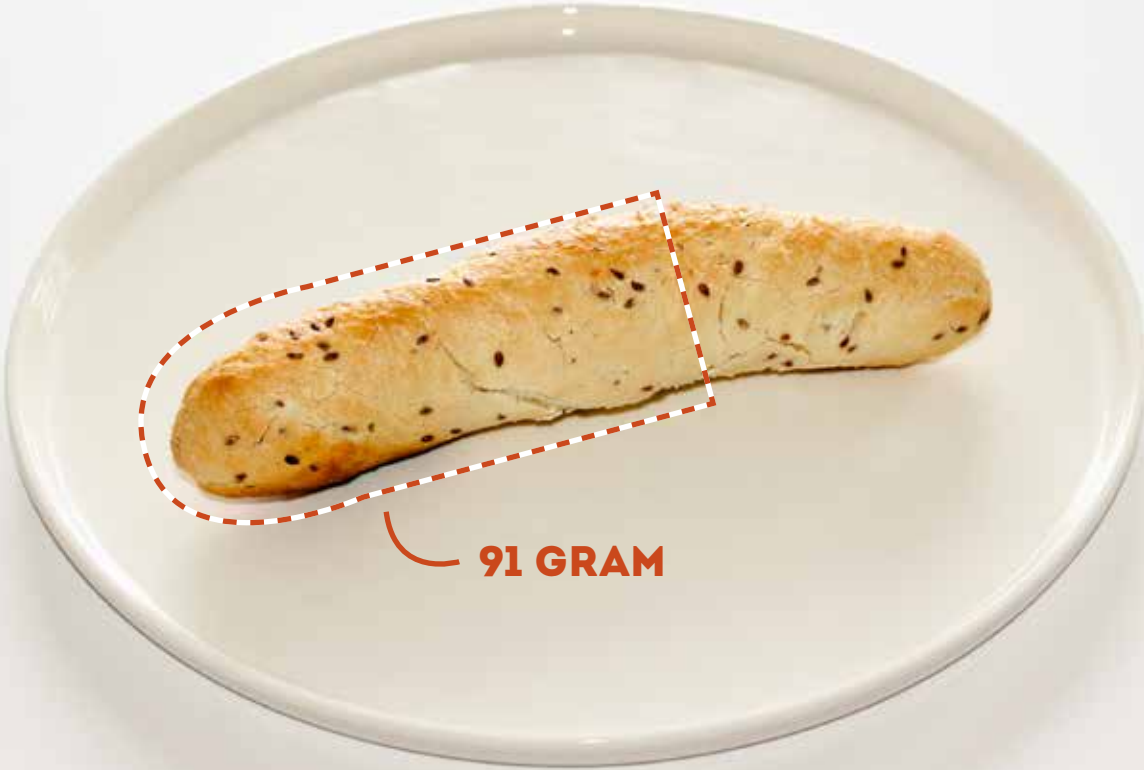


STOKBROOD MEDITERAAN - EIWITARM - PROCELI

1 EW-RW =
91 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	244
EIWIT	1,1 g
KOOLHYDRATEN	50,5 g
VETTEN	3,1 g



LOOPS

1 EW-RW =
13 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	379	IJZER	7,0 mg
EIWIT	8,4 g	VITAMINE B1	0,90 mg
KOOLHYDRATEN	76,0 g	VITAMINE B2	1,10 mg
VETTEN	2,9 g		



LOOPS EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
312 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	385	KALIUM	66 mg
EIWIT	0,3 g	FOSFOR	36 mg
KOOLHYDRATEN	93,6 g		
VETTEN	1,1 g		



6 X



CHOCO BALLS

1 EW-RW =
13 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	376	IJZER	7,0 mg
EIWIT	7,7 g	VITAMINE B1	0,90 mg
KOOLHYDRATEN	78,0 g	VITAMINE B2	1,10 mg
VETTEN	2,7 g		



LP-RINGLETS

1 EW-RW =
333 GRAM

CHOCOLADE - EIWITARM - MILUPA

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	387	KALIUM	110 mg
EIWIT	1,0 g	FOSFOR	35 mg
KOOLHYDRATEN	91,4 g	IJZER	2,1 mg
VETTEN	1,9 g		



6 X



MAÏS

GEPOFT MET HONING

1 EW-RW =
18 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	376	KALIUM	70 mg
EIWIT	5,5 g	CALCIUM	264 mg
KOOLHYDRATEN	86,3 g	FOSFOR	180 mg
VETTEN	1,0 g	IJZER	7,3 mg
		VITAMINE B1	1,20 mg
		VITAMINE B2	1,30 mg



1 EW-RW =
10 GRAM

MUESLI

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	369	KALIUM	492 mg
EIWIT	10,5 g	CALCIUM	62 mg
KOOLHYDRATEN	65,0 g	FOSFOR	310 mg
VETTEN	7,5 g	IJZER	3,2 mg
		VITAMINE B1	0,27 mg
		VITAMINE B2	0,20 mg



BLOEM TARWE

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	349	KALIUM	246 mg
EIWIT	9,3 g	CALCIUM	16 mg
KOOLHYDRATEN	74,6 g	FOSFOR	mg
VETTEN	1,8 g	IJZER	1,3 mg
		VITAMINE B1	0,2 mg
		VITAMINE B2	0,05 mg



1 VOLLE
EETLEPEL

1 EW-RW =
333 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	370
EIWIT	0,3 g
KOOLHYDRATEN	89,6 g
VETTEN	1,1 g



30 X
1 VOLLE EETLEPEL

BLOEM EIWITARM - TARANIS



KOEKJESMEEL

1 EW-RW =
7 GRAM

CERELAC - NESTLÉ

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	426	CALCIUM	410 mg
EIWIT	14,2 g	IJZER	8,5 mg
KOOLHYDRATEN	69,4 g	VITAMINE B1	0,90 mg
VETTEN	10,0 g	VITAMINE B2	0,40 mg



2 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

RIJSTMEEL

1 EW-RW =
12 GRAM

VANILLE - CEREALS - NESTLÉ

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	385	CALCIUM	180 mg
EIWIT	8,0 g	IJZER	5,0 mg
KOOLHYDRATEN	85,2 g	VITAMINE B1	0,70 mg
VETTEN	0,9 g	VITAMINE B2	0,08 mg



3 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

CERECAL PLUS

EIWITARM - TARANIS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	381		
EIWIT	0,2 g	KALIUM	8 m
KOOLHYDRATEN	95,0 g	CALCIUM	8 m
VETTEN	0,5 g	FOSFOR	4 m



100 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

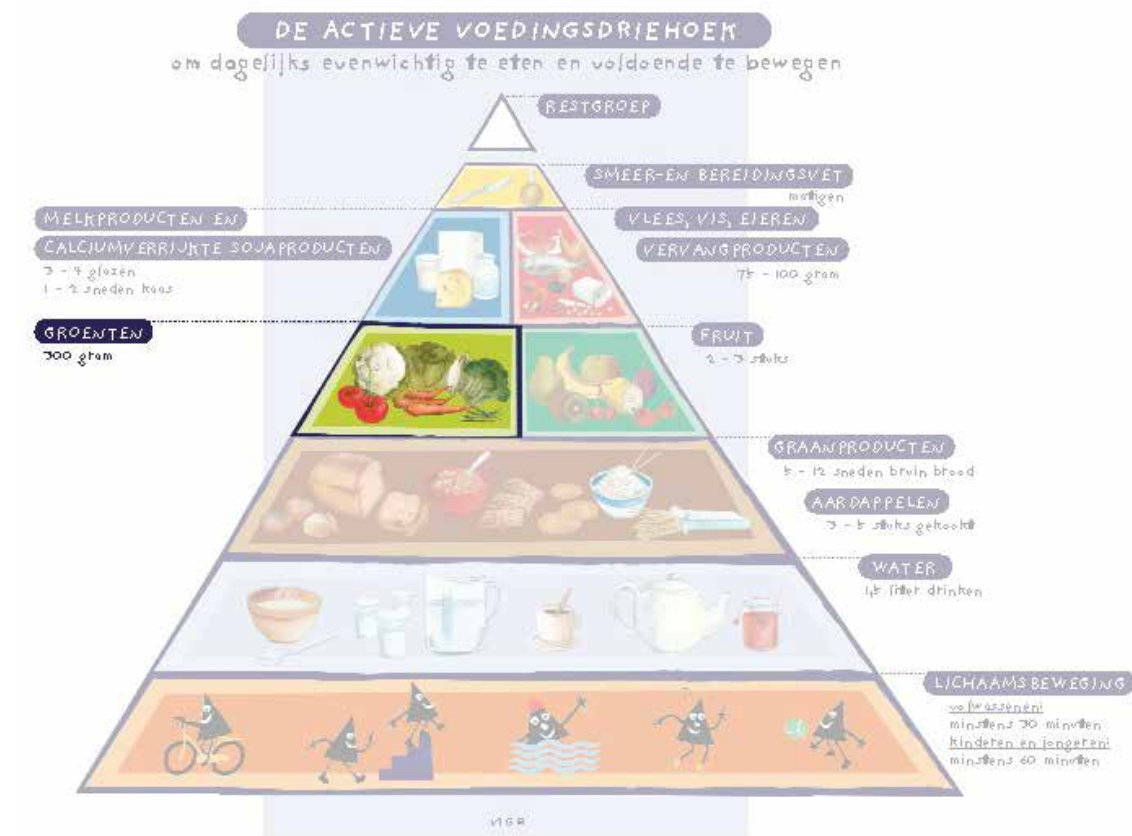




GROENTEN

ASPERGE	87	PRINCESSENBONEN	104
AUBERGINE	88	RADIJS	105
AUGURK, ZOETZUUR IN BOKAAL	89	RODE BIET, GEKOOKT	106
AVOCADO	90	RODE KOOL	107
BLEEKSELDER	91	SLA	108
BLOEMKOOL	92	SOJASCHEUTEN	109
BROCCOLI	93	SPINAZIE	110
CHAMPIGNON	94	SPRUIT	111
CHINESE KOOL	95	SUIKERMAÏS, GEKOOKT	112
COURGETTE	96	TOMAAAT	113
GROENE SELDER	97	TOMATENCONCETRAAT	114
KNOFLOOK	98	UI	115
KOMKOMMER	99	VENKEL	116
KOOLRABI	100	WATERKERS	117
PAPRIKA	101	WITLOOF	118
POMPOEN	102	WORTEL	119
PREI	103	ZUURKOOL, GEKOOKT	120

2. GROENTEN



Groenten vormen een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse voeding. Groenten leveren koolhydraten, voedingsvezels en afhankelijk van de groentesoort ook mineralen zoals ijzer, kalium, calcium en vitaminen zoals vitamine C, vitamine B1, vitamine B2, foliumzuur, bètacaroteen.

Het is van essentieel belang om te variëren in groenten, dit omdat niet alle groenten dezelfde soort en hoeveelheid aan vitaminen en mineralen bevatten. Zo zijn bijvoorbeeld broccoli, bloemkool en paprika rijk aan vitamine C, terwijl wortelen een grote hoeveelheid bètacaroteen leveren.

De dagelijkse aanbeveling voor groenten is steeds afhankelijk van de leeftijd. In de tabel vindt u de aanbevolen hoeveelheid groenten per leeftijdscategorie.

Tabel: Voedingsaanbevelingen per leeftijd voor de groep groenten

Leeftijdsgroep	Aanbeveling groenten
Peuters (1,5-3 jaar)	50-100 gram = 1 tot 2 groentelepels
Kleuters (3- 6 jaar)	100-150 gram = 2 tot 3 groentelepels
Kinderen (6-11 jaar)	250-300 gram
Jongeren (12-18 jaar)	300 gram
Volwassenen (19-59 jaar)	300 gram
Ouderen (60+)	300 gram

De meeste groenten zijn eiwitarm en kunnen afhankelijk van de strengheid van het eiwitbeperkt dieet vrij gebruikt worden. Sommige groenten zoals broccoli, bloemkool, spinazie, sperziebonen bevatten opvallend meer eiwit dan de andere groenten. Hoewel deze portie per leeftijdscategorie verschillend is, mag de eiwitaanbreng hiervan bij peuters of kleuter niet onderschat worden, aangezien de toegelaten eiwitinname berekend wordt op basis van het lichaamsgewicht.

ASPERGE GROEN

1 EW-RW =
133 GRAM OF
100 GRAM GESCHILD OF
91 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	16	KALIUM	200 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	20 mg
KOOLHYDRATEN	3,0 g	IJZER	1,0 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,10 mg
WATER	93 g	VITAMINE B2	0,07 mg
		VITAMINE C	2 mg



AUBERGINE

1 EW-RW =
118 GRAM OF
100 GRAM GESCHILD
OF 93 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	16	KALIUM	200 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	10 mg
KOOLHYDRATEN	3,0 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	92 g	VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	10 mg



AUGURK

ZOETZUUR IN BOKAAL

1 EW-RW =
100 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	18	KALIUM	125 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	20 mg
KOOLHYDRATEN	3,6 g	IJZER	2,5 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,03 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,04 mg
		VITAMINE C	1 mg



1 EW-RW =
75 GRAM OF
53 GRAM GESCHILD

AVOCADO

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	190	KALIUM	377 mg
EIWIT	1,9 g	CALCIUM	11 mg
KOOLHYDRATEN	1,8 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	19,5 g	VITAMINE B1	0,10 mg
WATER	73 g	VITAMINE B2	0,18 mg
		VITAMINE C	6 mg



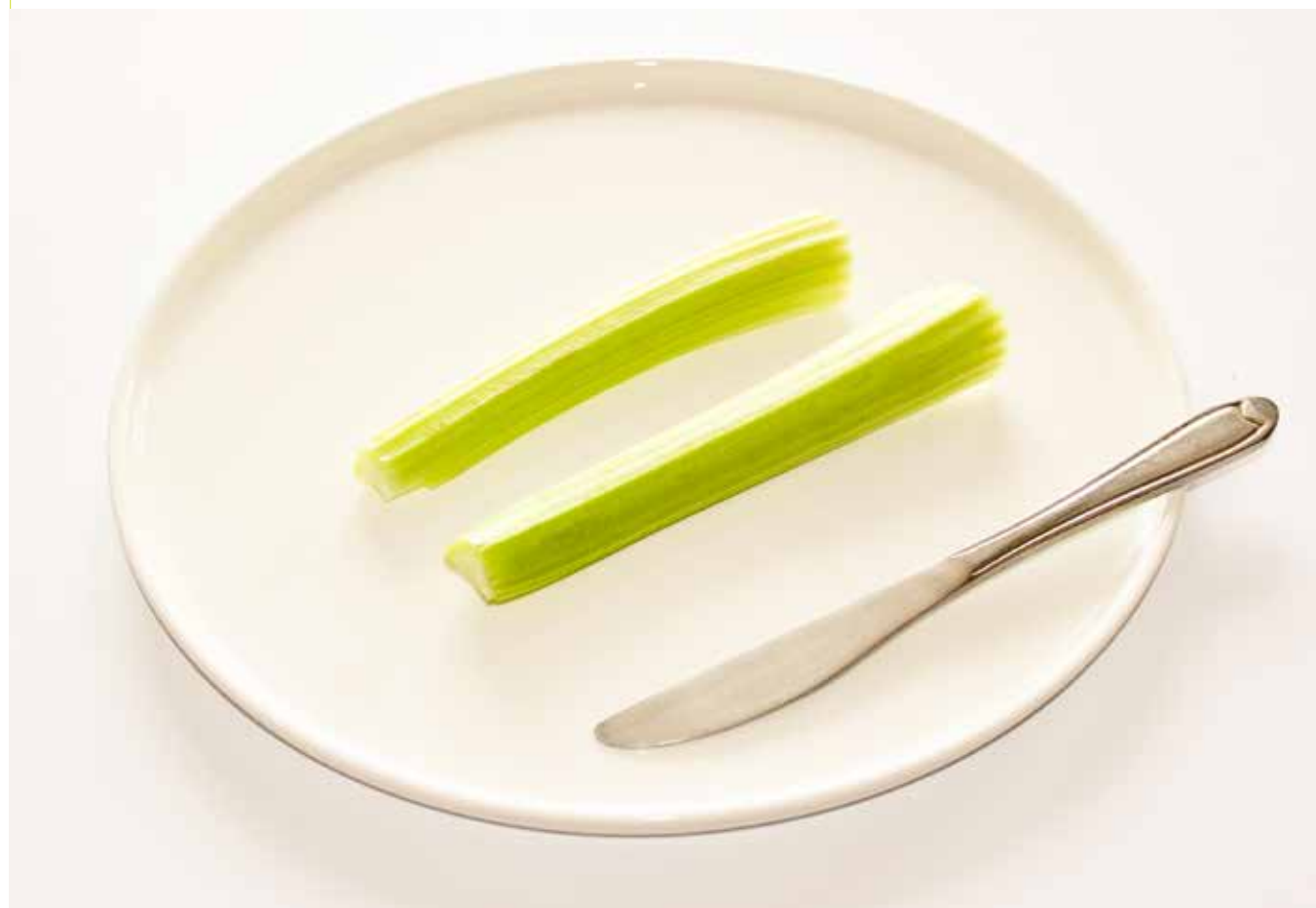
± 1/2 STUK

SELDERIJ BLEEK

1 EW-RW =
152 GRAM OF
100 GRAM GESCHILD
OF 83 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	12	KALIUM	400 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	80 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,03 mg
		VITAMINE C	4 mg

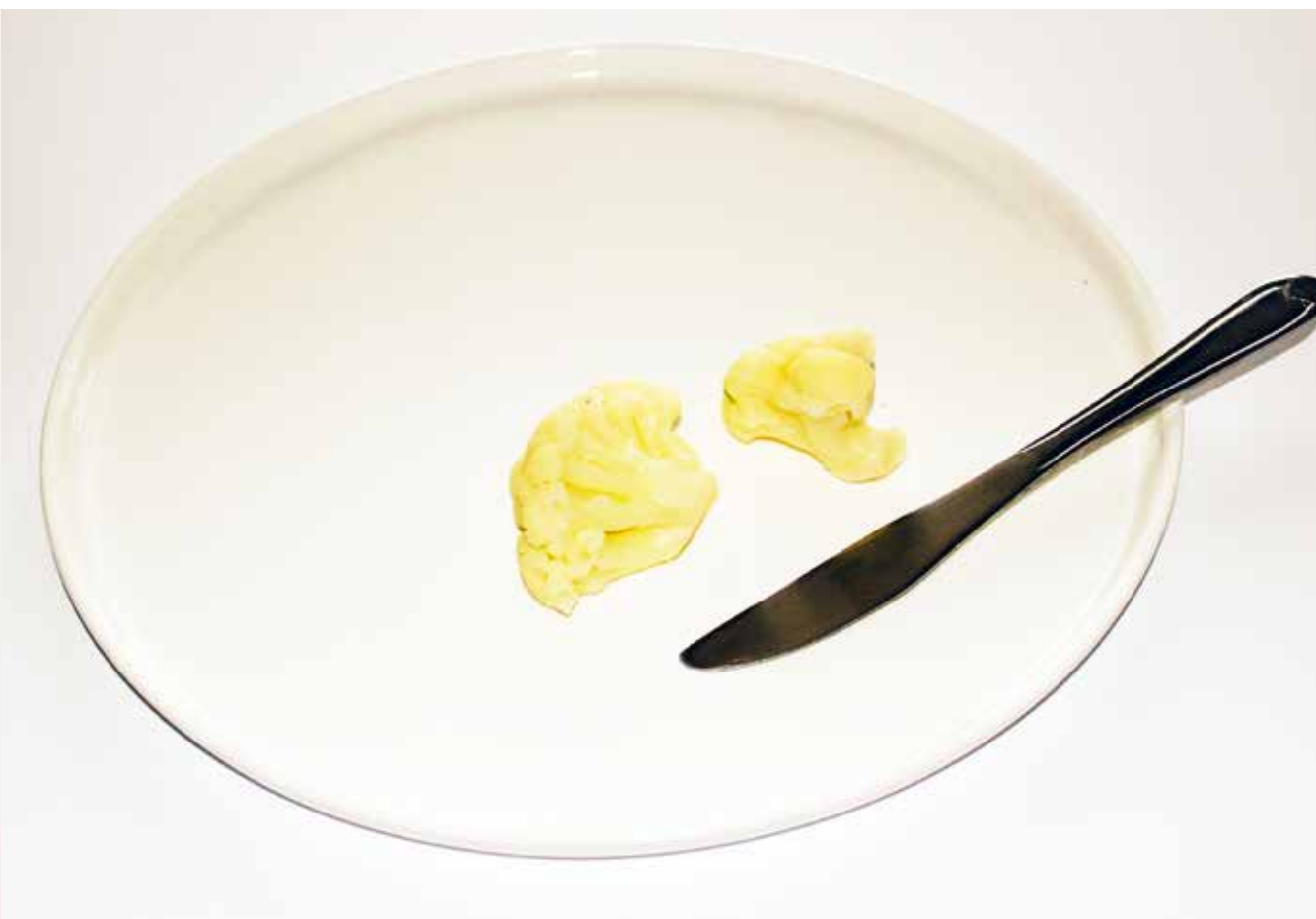


BLOEMKOOI

1 EW-RW =
75 GRAM OF
50 GRAM EETBAAR
OF 47 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	17	KALIUM	349 mg
EIWIT	2,0 g	CALCIUM	30 mg
KOOLHYDRATEN	2,2 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	90 g	VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	58 mg



BROCCOLI

1 EW-RW =
56 GRAM OF
33 GRAM EETBAAR
OF 31 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	20	KALIUM	340 mg
EIWIT	3,0 g	CALCIUM	43 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	IJZER	0,7 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,10 mg
WATER	90 g	VITAMINE B2	0,30 mg
		VITAMINE C	110 mg



CHAMPIGNON WIT

1 EW-RW =
47 GRAM OF
44 GRAM EETBAAR
OF 26 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	11	KALIUM	400 mg
EIWIT	2,3 g	CALCIUM	25 mg
KOOLHYDRATEN	0,4 g	IJZER	0,2 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,07 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,30 mg
		VITAMINE C	4 mg



KOOL CHINEES

1 EW-RW =
118 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR
OF 70 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

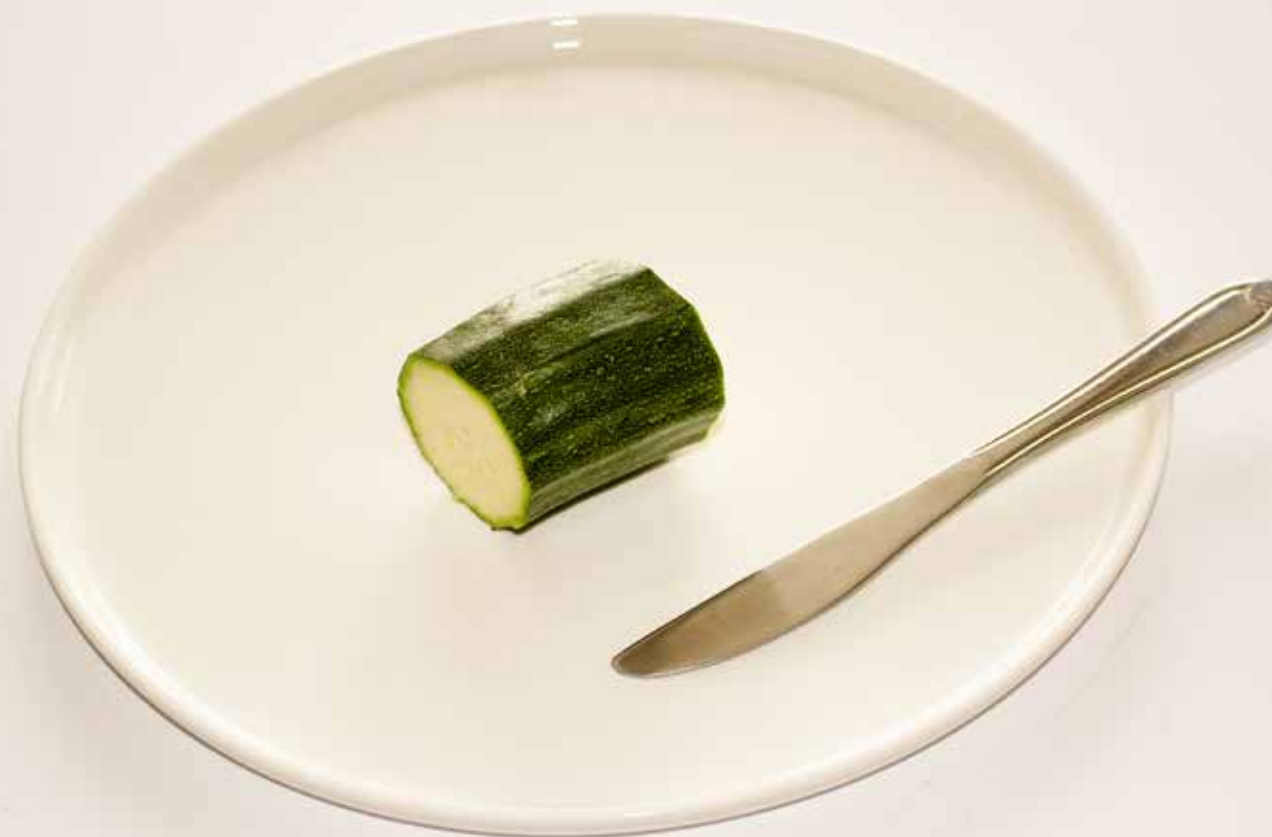
KCAL	12	KALIUM	250 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	125 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	IJZER	1.0 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,03 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,04 mg
		VITAMINE C	23 mg



1 EW-RW =
100 GRAM OF
83 GRAM EETBAAR
OF 73 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	13	KALIUM	205 mg
EIWIT	1,2 g	CALCIUM	16 mg
KOOLHYDRATEN	1,8 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,1 g	VITAMINE B1	0,07 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,03 mg
		VITAMINE C	15 mg



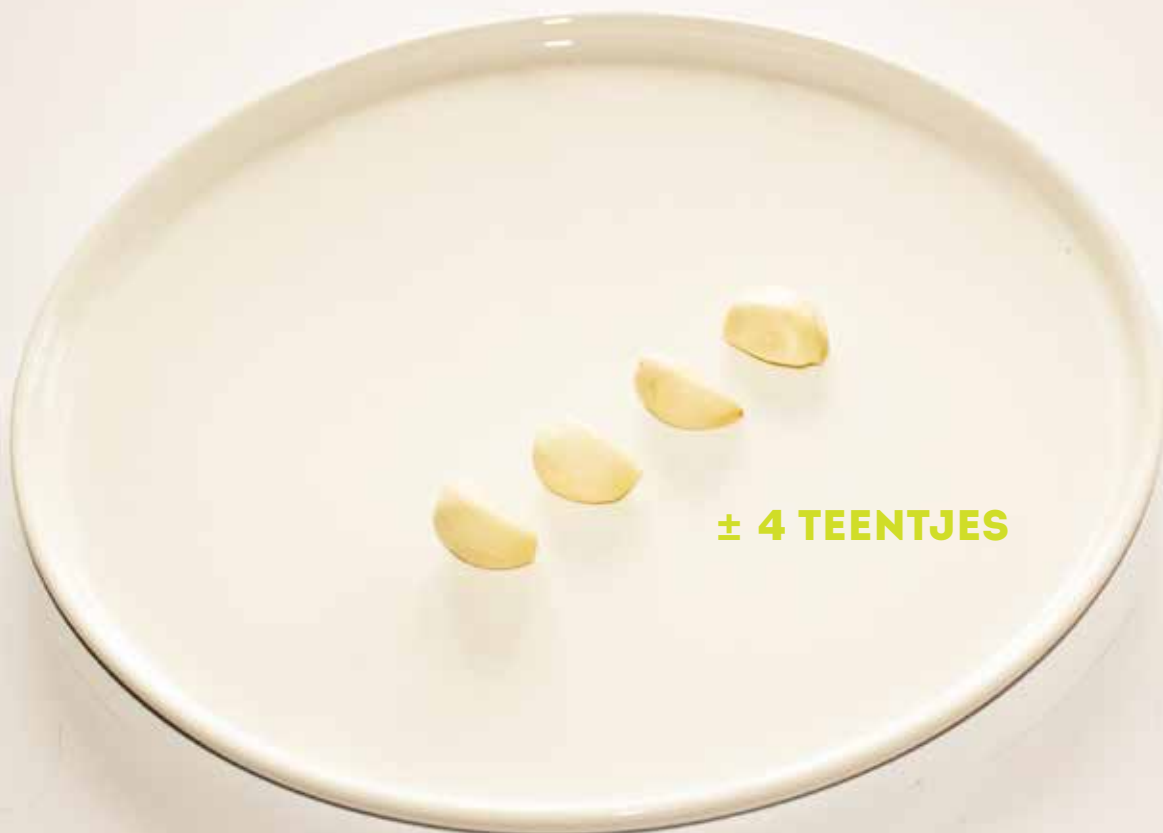
COURGETTE

KNOFLOOK

1 EW-RW =
22 GRAM OF
17 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	136	KALIUM	38 mg
EIWIT	6,0 g	CALCIUM	134 mg
KOOLHYDRATEN	28,0 g	IJZER	1,0 mg
VETTEN	0,1 g	VITAMINE B1	0,08 mg
WATER	64 g	VITAMINE B2	0,00 mg
		VITAMINE C	14 mg

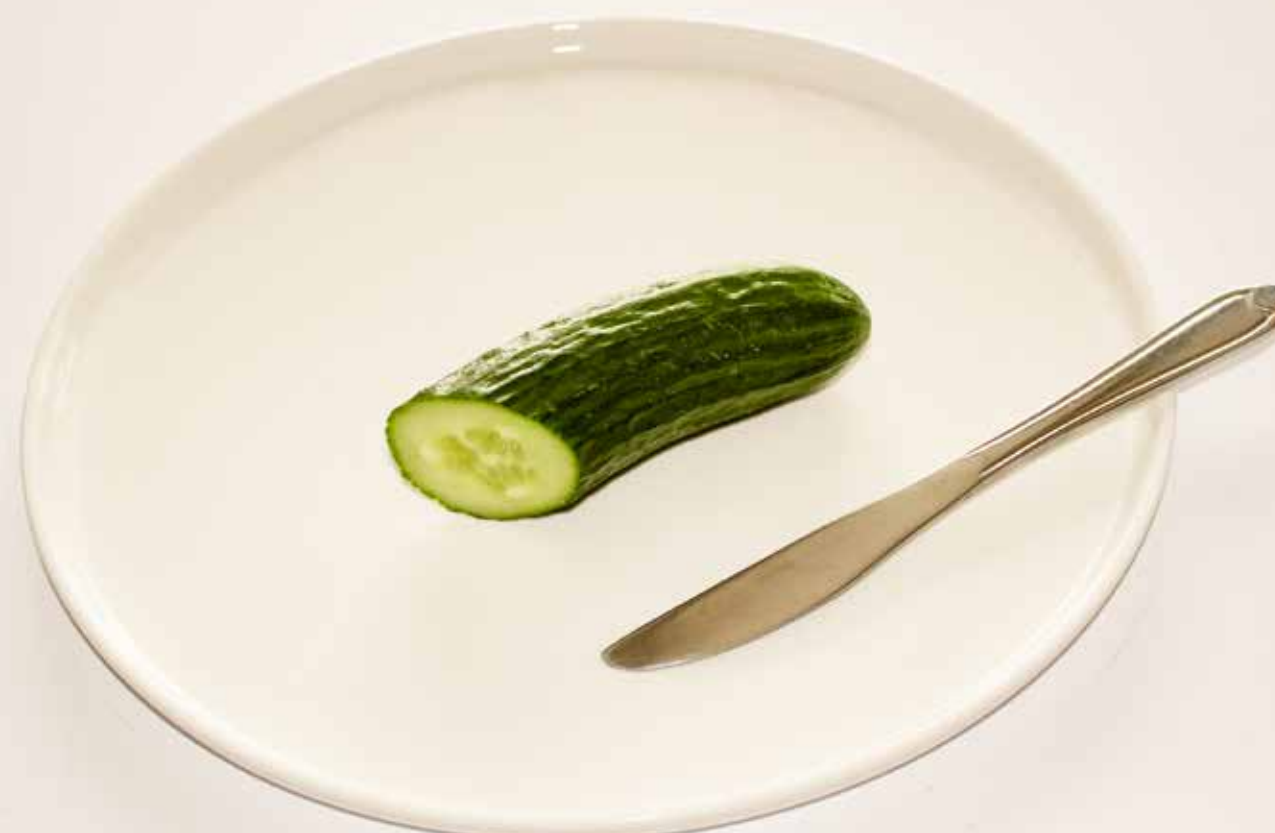


± 4 TEENTJES

1 EW-RW =
133 GRAM OF
125 GRAM EETBAAR
OF 110 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	8	KALIUM	124 mg
EIWIT	0,8 g	CALCIUM	18 mg
KOOLHYDRATEN	1,2 g	IJZER	0,2 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,03 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,01 mg
		VITAMINE C	0 mg



KOOLRABI

1 EW-RW =
50 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

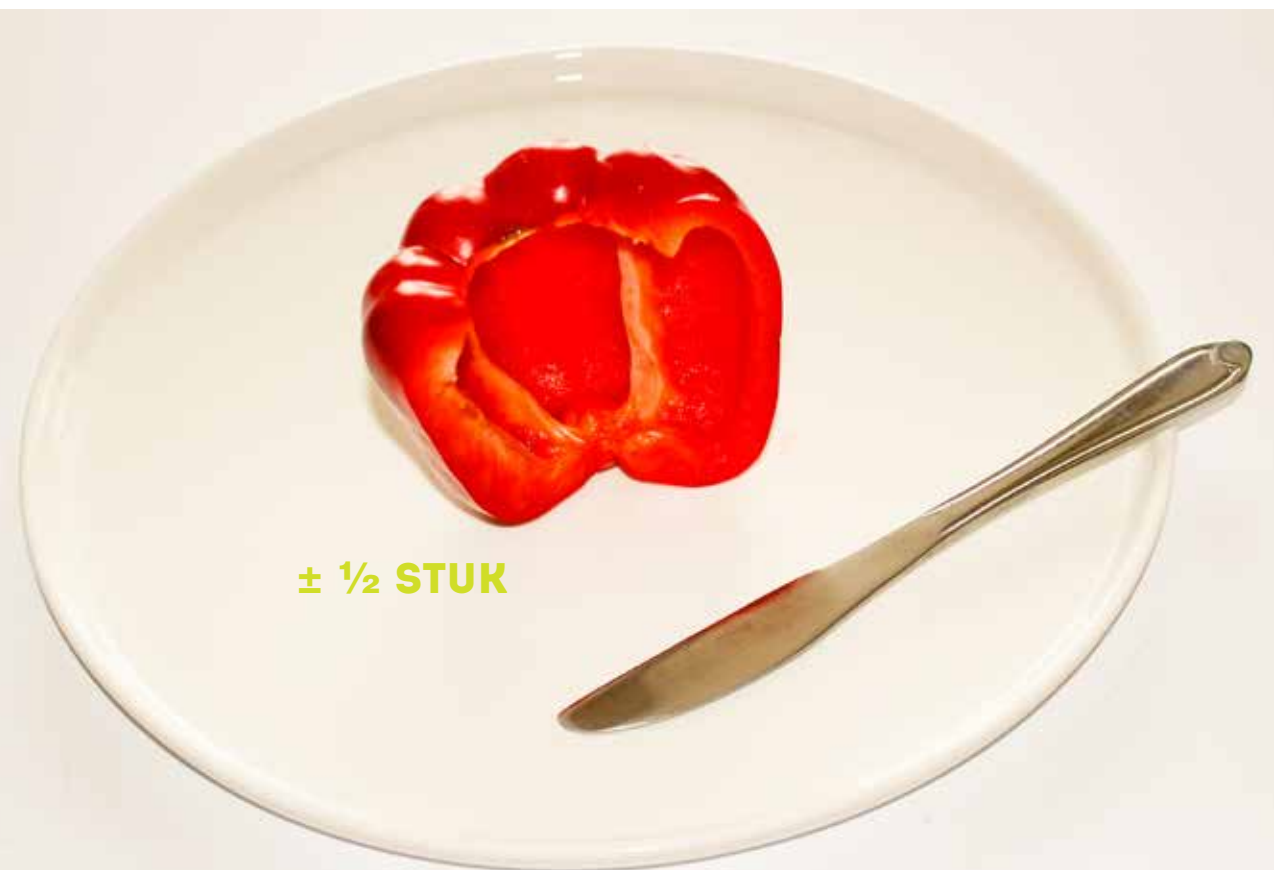
KCAL	24	KALIUM	500 mg
EIWIT	2,0 g	CALCIUM	90 mg
KOOLHYDRATEN	4,0 g	IJZER	1,0 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	90 g	VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	60 mg



1 EW-RW =
125 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR
OF 87 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	28	KALIUM	250 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	7 mg
KOOLHYDRATEN	6,0 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,23 mg
WATER	91 g	VITAMINE B2	0,01 mg
		VITAMINE C	17 mg



± 1/2 STUK

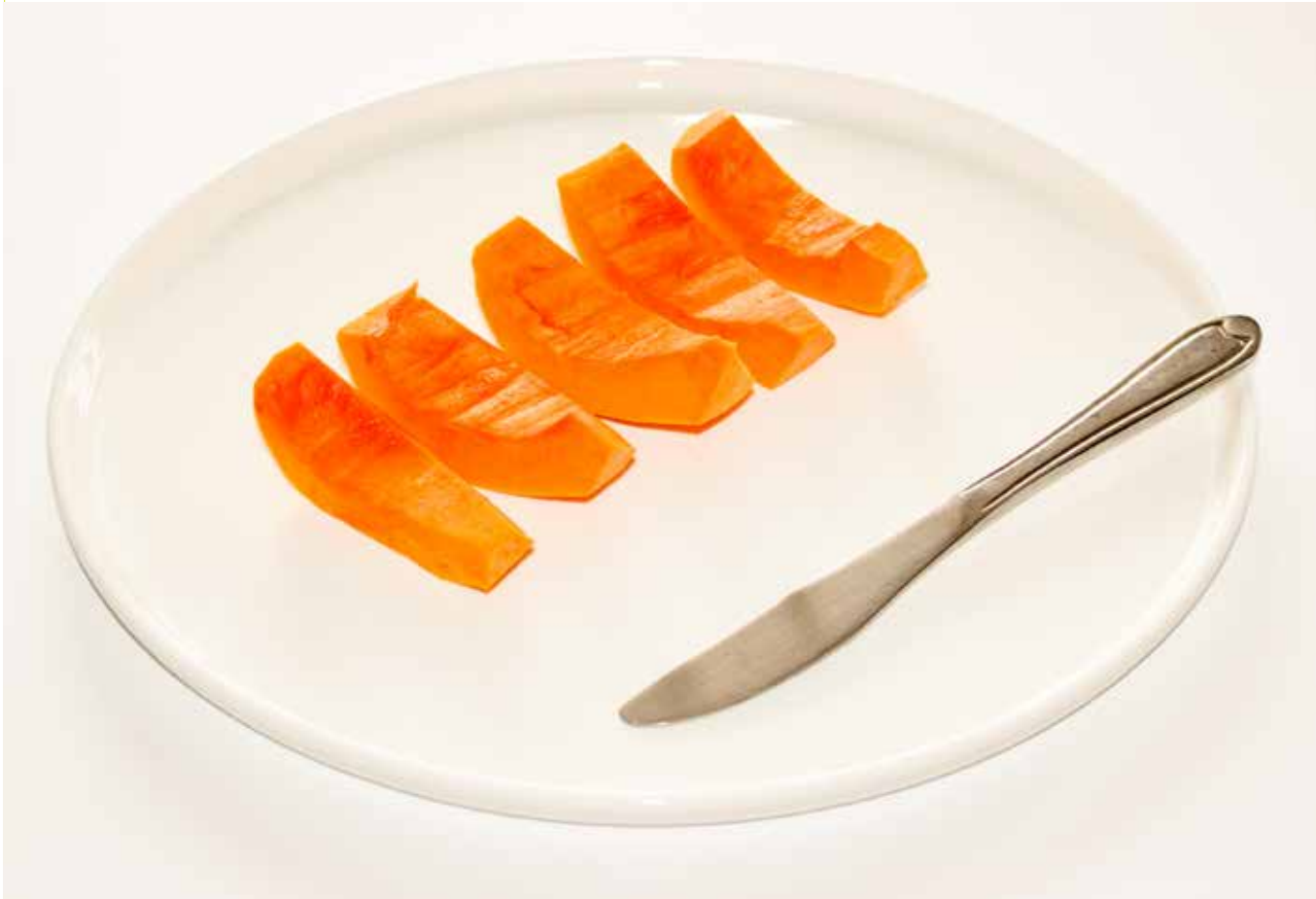
PAPRIKA ROOD

POMPOEN

1 EW-RW =
210 GRAM OF
143 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	13	KALIUM	130 mg
EIWIT	0,7 g	CALCIUM	29 mg
KOOLHYDRATEN	2,2 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	0,2 g	VITAMINE B1	0,16 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,00 mg
		VITAMINE C	14 mg

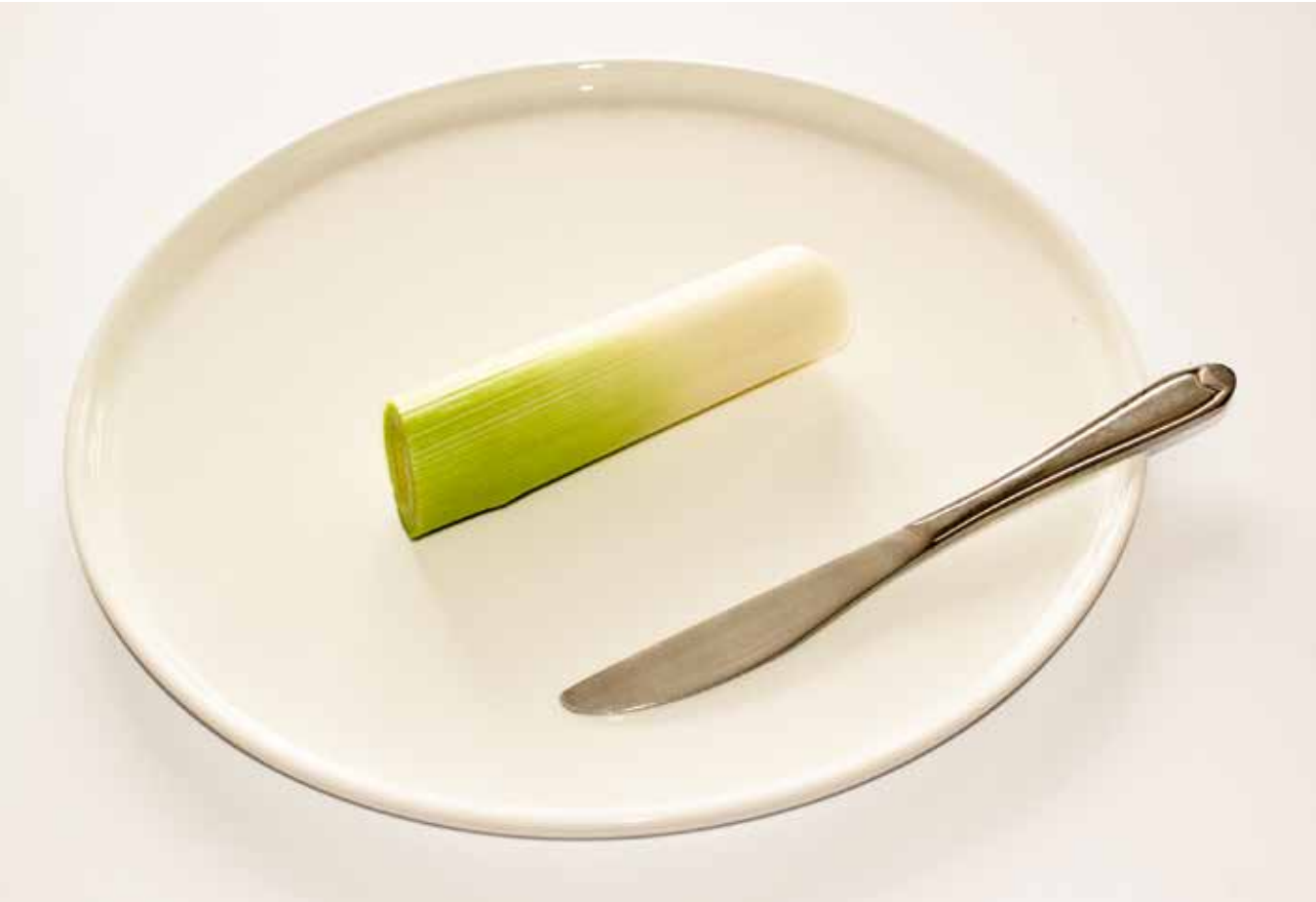


PREI

1 EW-RW =
133 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR
OF 81 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	39	KALIUM	392 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	31 mg
KOOLHYDRATEN	8,8 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,09 mg
WATER	87 g	VITAMINE B2	0,08 mg
		VITAMINE C	10 mg

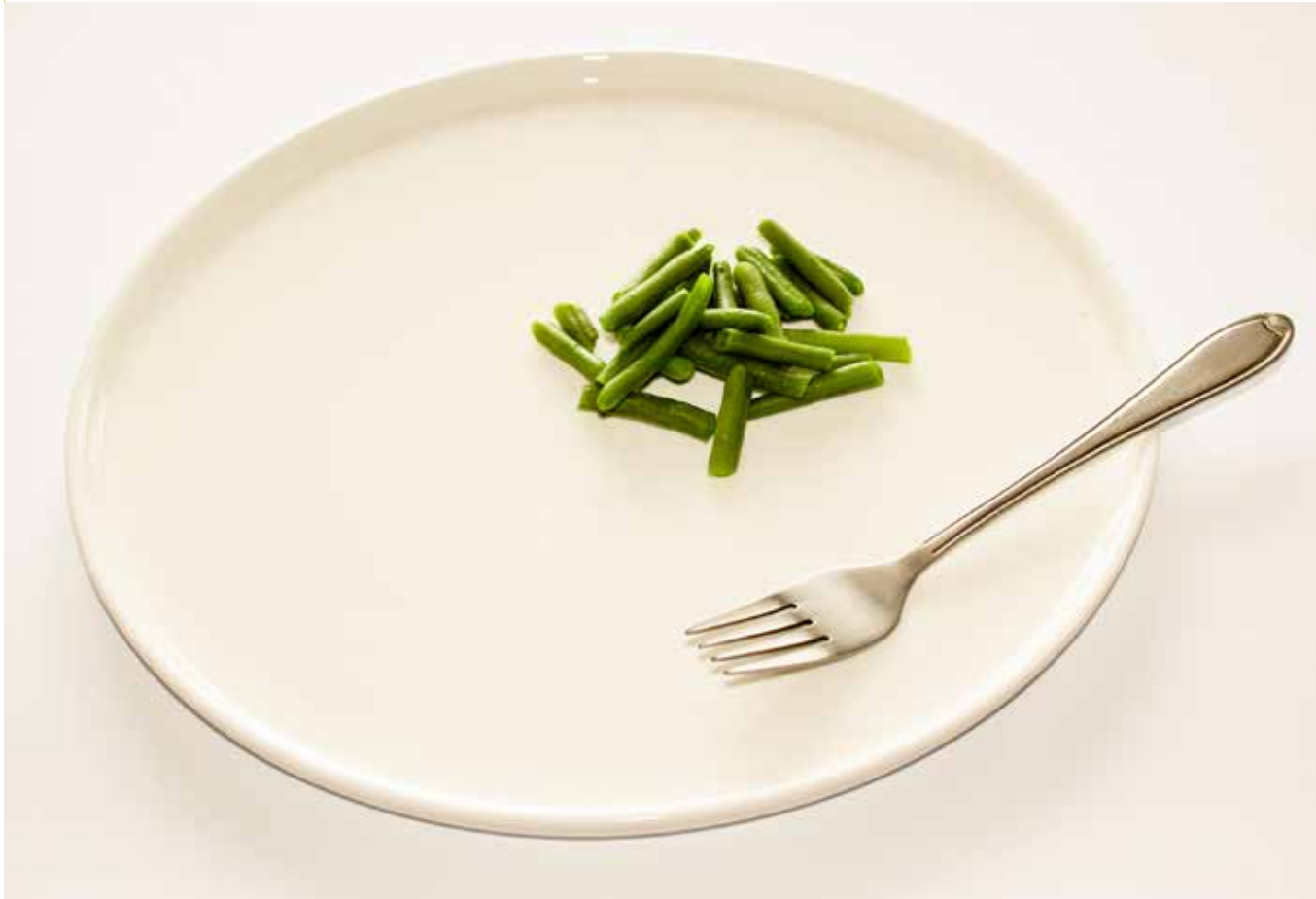


PRINCESSENBOON

1 EW-RW = 38 GRAM OF
36 GRAM EETBAAR OF
31 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

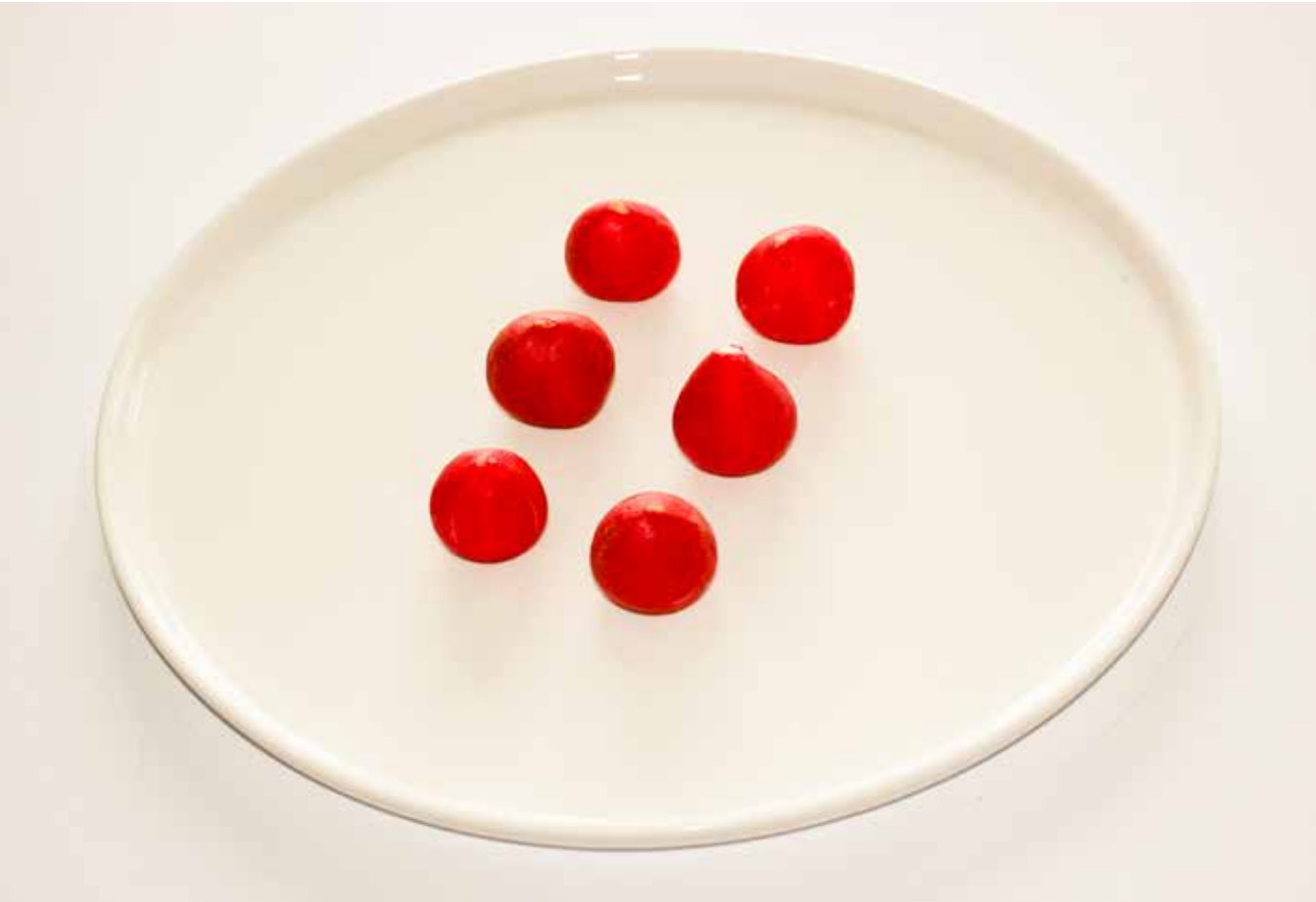
KCAL	29	KALIUM	278 mg
EIWIT	2,8 g	CALIUM	58 mg
KOOLHYDRATEN	4,5 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
WATER	91 g	VITAMINE B2	0,15 mg
		VITAMINE C	6 mg



1 EW-RW =
164 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	20	KALIUM	250 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	30 mg
KOOLHYDRATEN	4,0 g	IJZER	2,0 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,03 mg
		VITAMINE C	20 mg



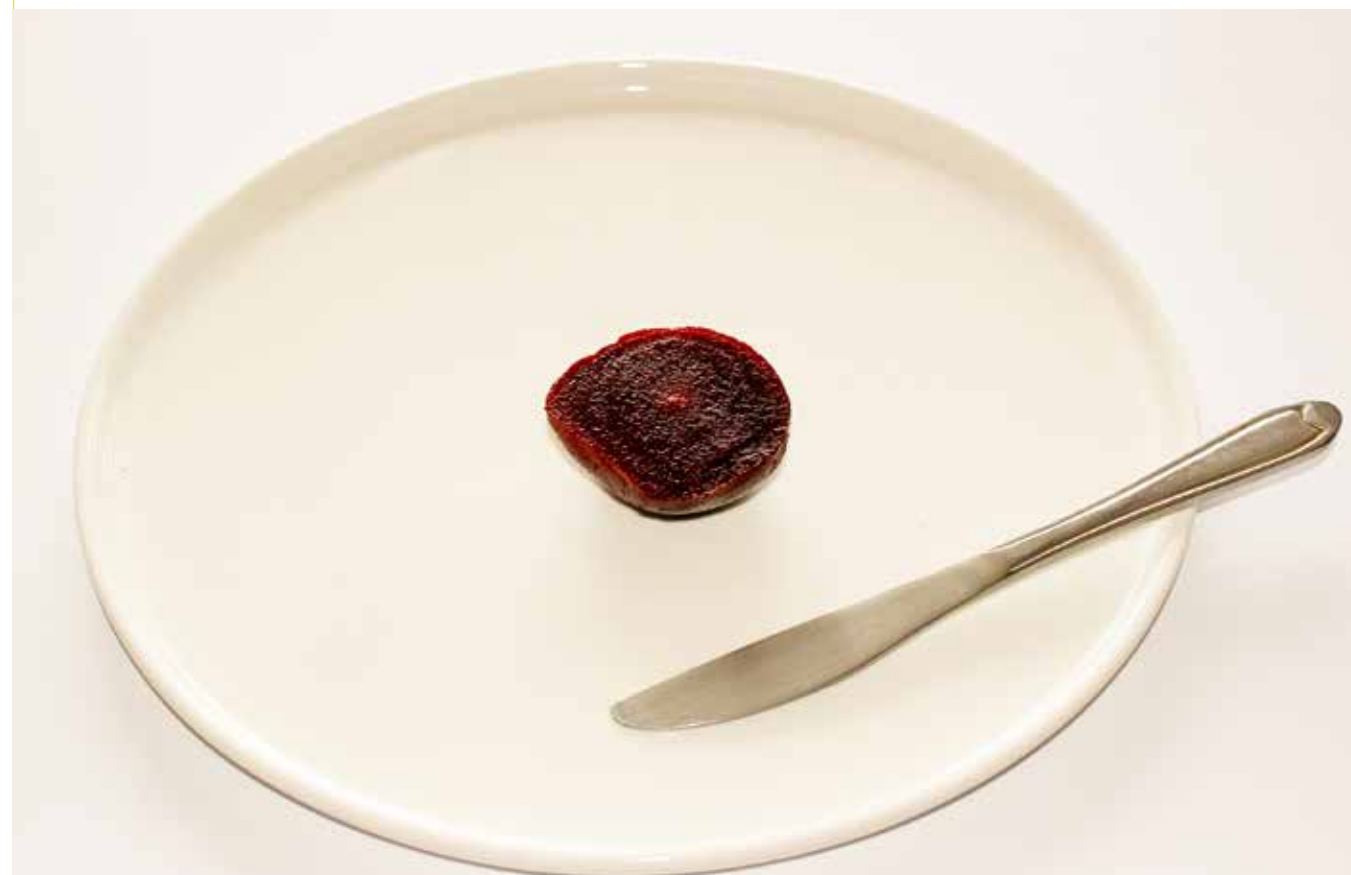
RADIJS

RODE BIET GEKOOKT

1 EW-RW =
83 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	23	KALIUM	344 mg
EIWIT	1,2 g	CALCIUM	22 mg
KOOLHYDRATEN	4,6 g	IJZER	0,3 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
WATER	88 g	VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	3 mg



1 EW-RW =
151 GRAM OF
125 GRAM EETBAAR
116 GRAM BEREID

RODE KOOL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	11	KALIUM	231 mg
EIWIT	0,8 g	CALCIUM	41 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	IJZER	0,4 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,08 mg
WATER	92 g	VITAMINE B2	0,04 mg
		VITAMINE C	61 mg



SLA ROMEINS

1 EW-RW =
96 GRAM OF
77 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	7	KALIUM	293 mg
EIWIT	1,3 g	CALCIUM	42 mg
KOOLHYDRATEN	0,4 g	IJZER	0,6 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
WATER	96 g	VITAMINE B2	0,08 mg
		VITAMINE C	0 mg



1 EW-RW =
20 GRAM OF
16 GRAM BEREID

SOJASCHEUT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	47	KALIUM	250 mg
EIWIT	5,0 g	CALCIUM	42 mg
KOOLHYDRATEN	4,6 g	IJZER	0,8 mg
VETTEN	1,0 g	VITAMINE B1	0,20 mg
WATER	84 g	VITAMINE B2	0,12 mg
		VITAMINE C	7 mg



SPINAZIE

1 EW-RW =
58 GRAM OF
53 GRAM EETBAAR
OF 32 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	15	KALIUM	560 mg
EIWIT	1,9 g	CALCIUM	93 mg
KOOLHYDRATEN	0,7 g	IJZER	2,0 mg
VETTEN	0,5 g	VITAMINE B1	0,10 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,28 mg
		VITAMINE C	46 mg

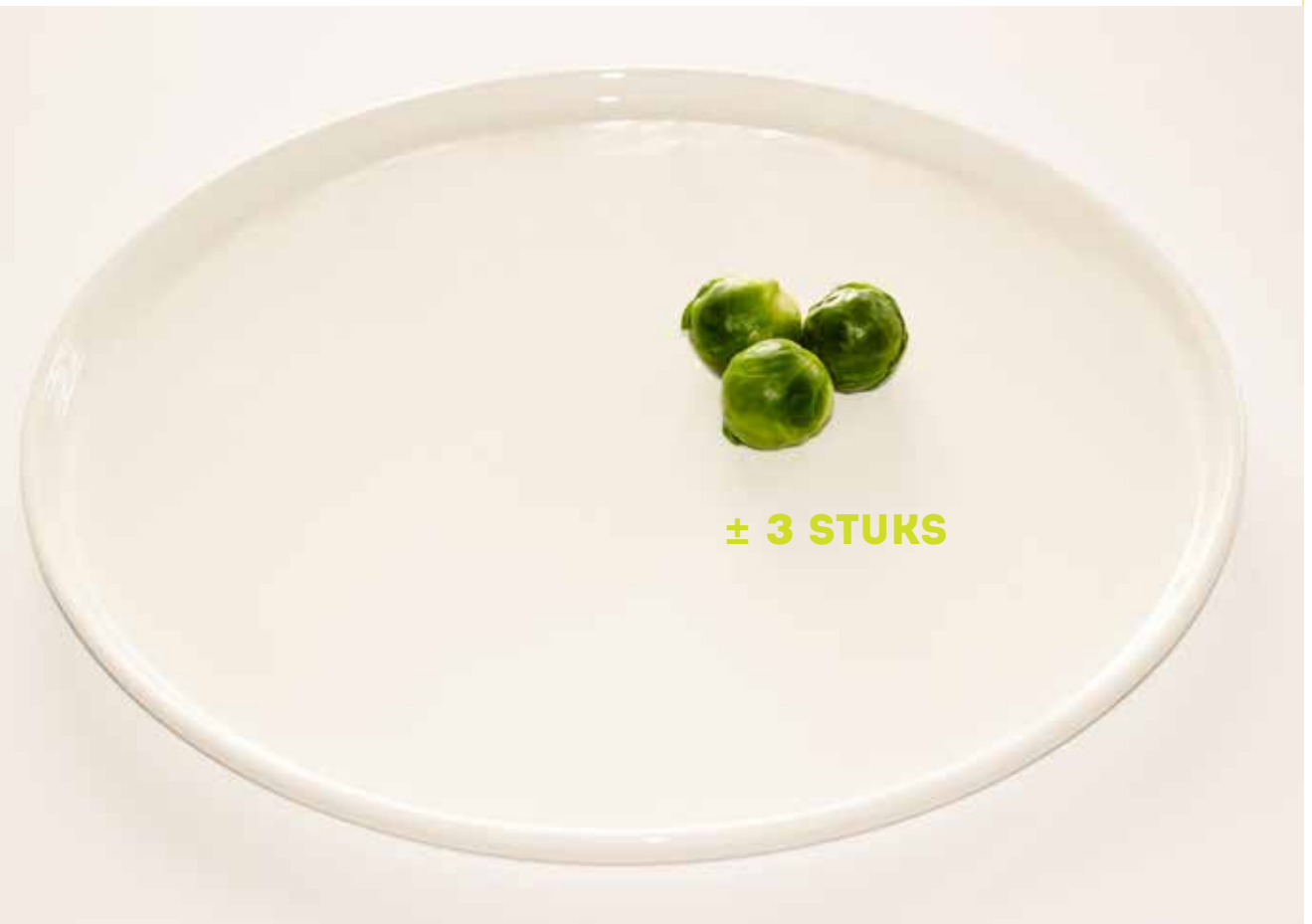


SPRUIT

1 EW-RW =
36 GRAM OF
31 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	32	KALIUM	551 mg
EIWIT	3,3 g	CALCIUM	41 mg
KOOLHYDRATEN	4,1 g	IJZER	0,8 mg
VETTEN	0,3 g	VITAMINE B1	0,70 mg
WATER	83 g	VITAMINE B2	0,08 mg
		VITAMINE C	97 mg



MAÏS SUIKER

1 EW-RW =
40 GRAM OF
53 GRAM EETBAAR
OF 32 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	69	KALIUM	250 mg
EIWIT	2,5 g	CALCIUM	11 mg
KOOLHYDRATEN	11,6 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	1,4 g	VITAMINE B1	0,12 mg
WATER	84 g	VITAMINE B2	0,07 mg
		VITAMINE C	0 mg



1 EW-RW =
117 GRAM OF
111 GRAM EETBAAR
OF 87 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	11	KALIUM	256 mg
EIWIT	0,9 g	CALCIUM	10 mg
KOOLHYDRATEN	1,9 g	IJZER	0,3 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
WATER	95 g	VITAMINE B2	0,02 mg
		VITAMINE C	14 mg



TOMAAAT

TOMATEN- CONCENTRAAT

1 EW-RW =
25 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	75	KALIUM	768 mg
EIWIT	4,0 g	CALCIUM	30 mg
KOOLHYDRATEN	14,1 g	IJZER	2,9 mg
VETTEN	0,4 g	VITAMINE B1	0,06 mg
WATER	76 g	VITAMINE B2	0,15 mg
		VITAMINE C	18 mg



1 EW-RW =
72 GRAM OF
67 GRAM EETBAAR
OF 54 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	12	KALIUM	151 mg
EIWIT	1,5 g	CALCIUM	28 mg
KOOLHYDRATEN	1,5 g	IJZER	0,2 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	89 g	VITAMINE B2	0,02 mg
		VITAMINE C	8 mg



VENKEL

1 EW-RW =
107 GRAM OF
91 GRAM EETBAAR
OF 76 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	15	KALIUM	427 mg
EIWIT	1,1 g	CALCIUM	37 mg
KOOLHYDRATEN	2,3 g	IJZER	0,5 mg
VETTEN	0,2 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	86 g	VITAMINE B2	0,02 mg
		VITAMINE C	9 mg



WATERKERS

1 EW-RW =
104 GRAM OF
62 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	17	KALIUM	276 mg
EIWIT	1,6 g	CALCIUM	180 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	IJZER	3,1 mg
VETTEN	0,3 g	VITAMINE B1	0,09 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,17 mg
		VITAMINE C	96 mg

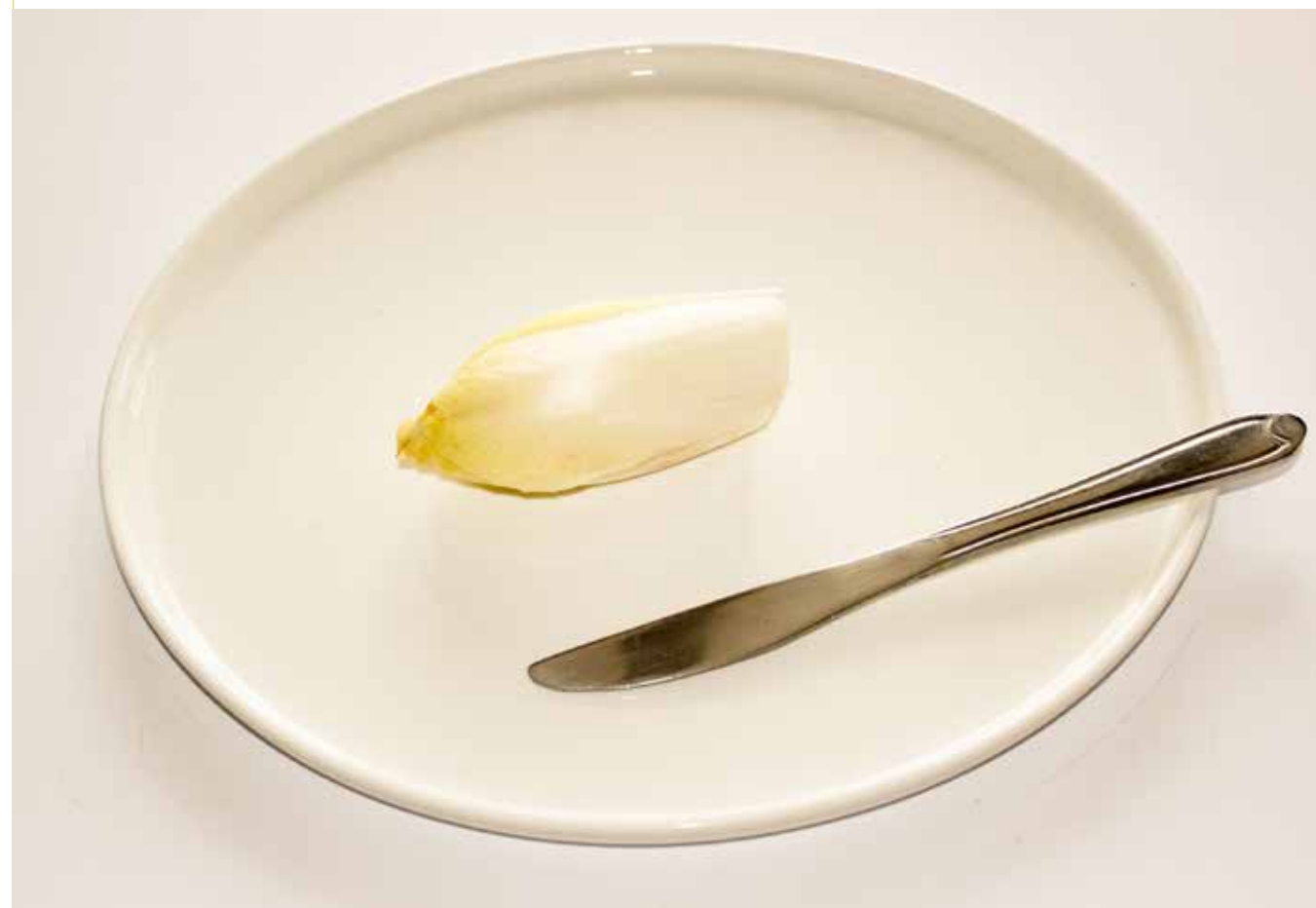


WITLOOF

1 EW-RW =
69 GRAM OF
59 GRAM EETBAAR
OF 47 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

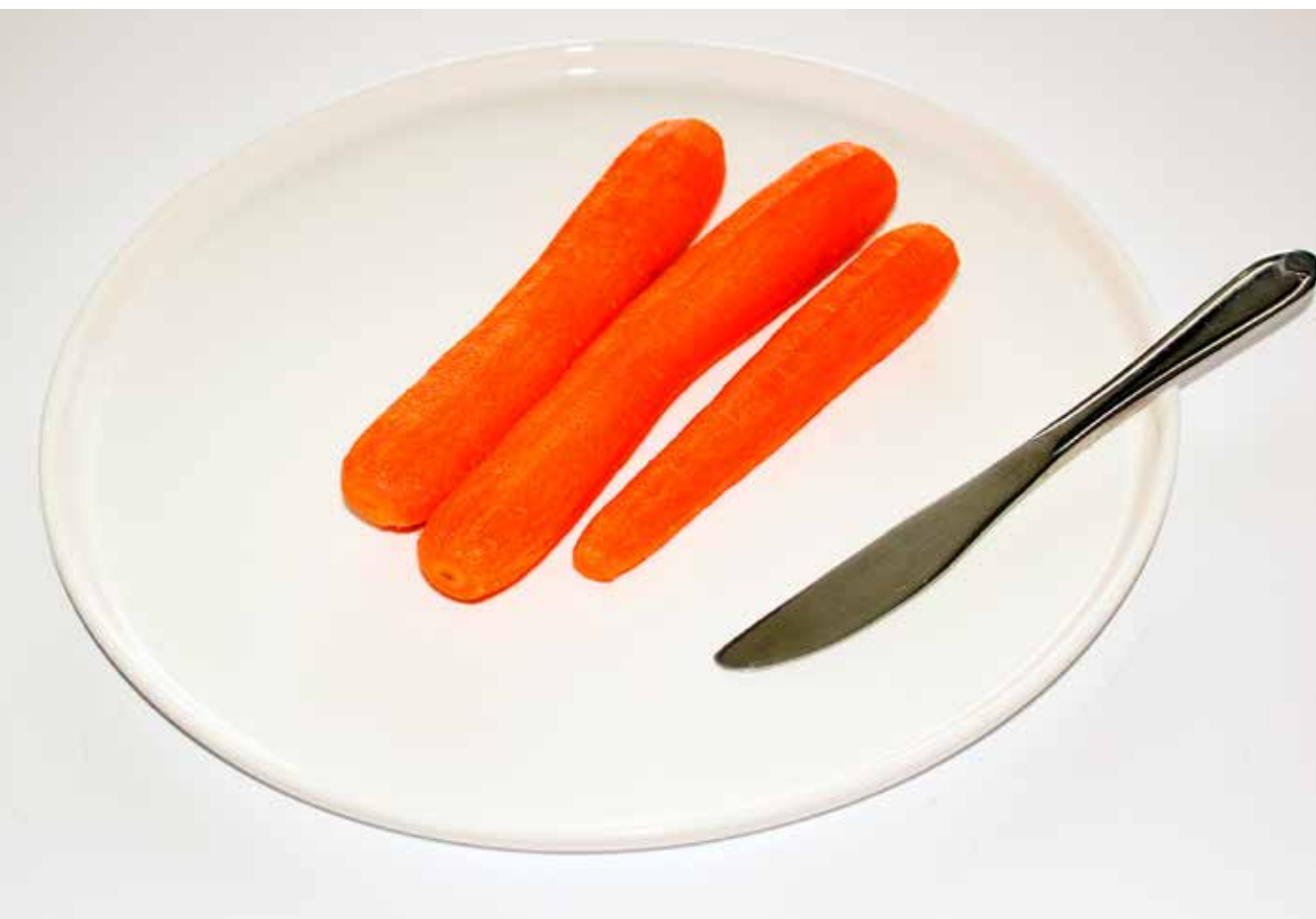
KCAL	16	KALIUM	232 mg
EIWIT	1,7 g	CALCIUM	15 mg
KOOLHYDRATEN	2,2 g	IJZER	0,2 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,06 mg
WATER	94 g	VITAMINE B2	0,03 mg
		VITAMINE C	2 mg



1 EW-RW =
287 GRAM OF
250 GRAM EETBAAR
OF 225 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	28	KALIUM	233 mg
EIWIT	0,4 g	CALCIUM	30 mg
KOOLHYDRATEN	6,7 g	IJZER	0,3 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,04 mg
WATER	91 g	VITAMINE B2	0,04 mg
		VITAMINE C	4 mg



WORTEL

ZUURKOOL

GEKOOKT

1 EW-RW =
100 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	42	KALIUM	288 mg
EIWIT	1,0 g	CALCIUM	48 mg
KOOLHYDRATEN	5,0 g	IJZER	0,6 mg
VETTEN	2,0 g	VITAMINE B1	0,03 mg
WATER	88 g	VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	20 mg

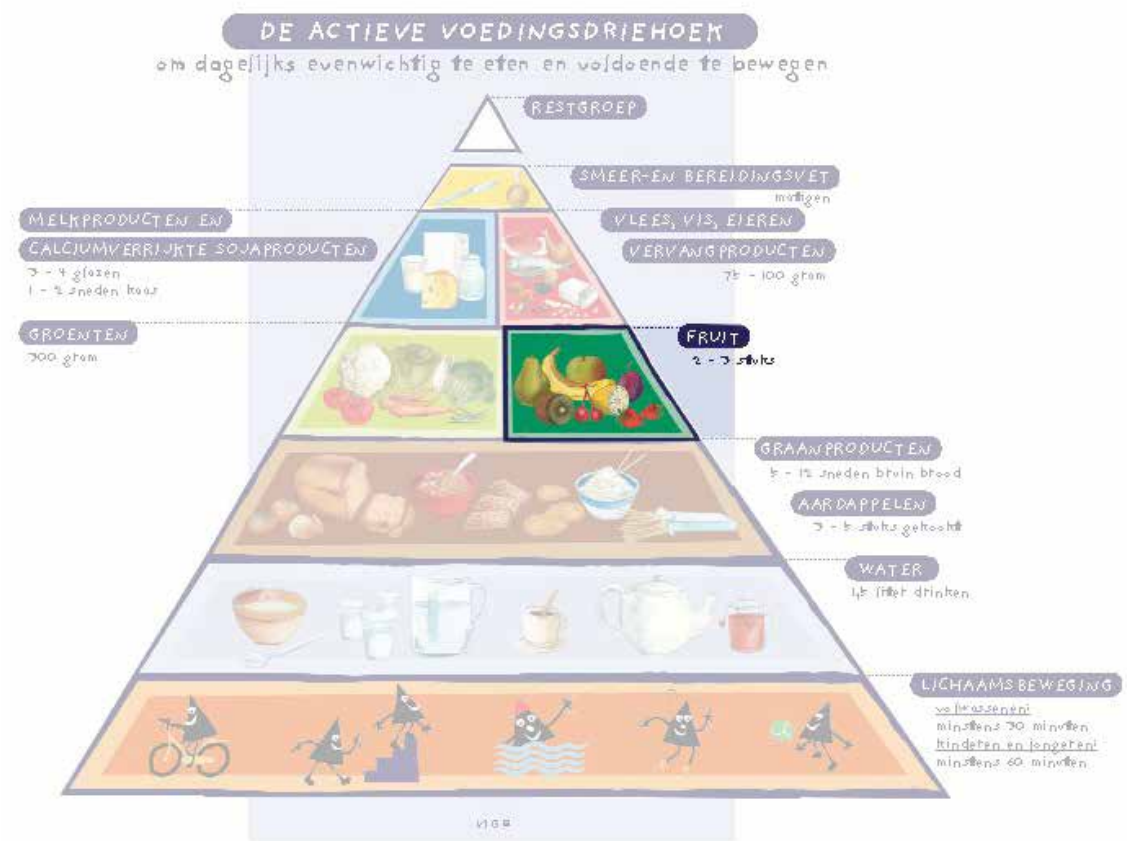




FRUIT

AARDBEI	126	MANDARIJN	142
ABRIKOOS	127	MANGO	143
ABRIKOOS, GEDROOGD	128	MELOEN, CAVAILLON	144
ANANAS	129	MELOEN, GALIA	145
APPEL MET SCHIL	130	NECTARINE	146
APPELMOES, UIT BOKAAL	131	OLIJF, GROEN, IN PEKEL	147
BANAAN	132	PAPAJA	148
BOSBES	133	PASSIEVRUCHT	150
BRAAMBES	134	PEER MET SCHIL	151
CITROEN	135	PERZIK MET SCHIL	160
DADEL, GEDROOGD	136	PRUIM, BLAUW MET SCHIL	161
DRUIF, WIT MET SCHIL	137	PRUIM GEDROOGD	162
FRAMBOOS	138	RODE BES	163
GRANAATAPPEL	139	ROZIJN GEDROOGD	164
KAKI	140	SINAASAPEL	165
KERS	141	STERVUCHT	166
KIWI		VIJG	
LYCHEE		WATERMELOEN	

3. FRUIT



Fruit levert koolhydraten, vitaminen, mineralen, voedingsvezels, vocht en antioxidanten. Daar waar groenten een meerderheid meervoudige koolhydraten bevatten, brengt fruit eerder enkelvoudige koolhydraten aan. Fruit is rijk aan kalium, vitamine C, bètacaroteen en vitamine B6.

Groenten en fruit verschillen van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom moet er dagelijks zowel groenten als fruit gegeten worden. De dagelijkse aanbeveling voor fruit is steeds afhankelijk van de leeftijd. In de tabel vindt u de aanbevolen hoeveelheid fruit per leeftijdscategorie.

Tabel: Voedingsaanbeveling per leeftijdscategorie voor de groep fruit

Leeftijd	Aanbeveling voor de groep fruit
Peuter (1,5-3 jaar)	1 stuk fruit (100 gram)
Kleuter (3-6 jaar)	1 tot 2 stukken fruit (100-200 gram)
Kinderen (6-11 jaar)	2 stukken fruit (250 gram)
Jongeren (12-18 jaar)	3 stukken fruit (375 gram)
Volwassenen (19-59 jaar)	2 stukken fruit (250 gram)
Ouderen (60+)	2 tot 3 stukken fruit (250-375 gram)

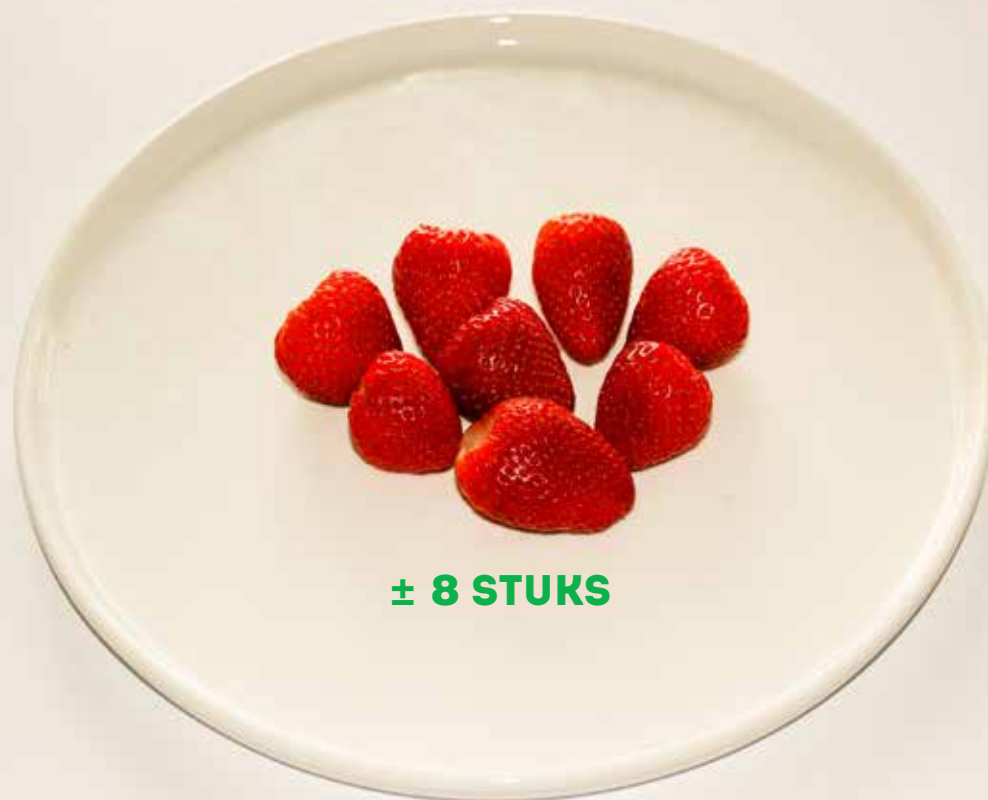
Net zoals groenten bevat fruit een kleine hoeveelheid eiwit. Wel moet men oppassen met gedroogd fruit, omdat het in tegenstelling tot vers fruit een grotere hoeveelheid eiwit bevat. Gedroogd fruit bevat meer eiwit doordat het aanwezige vocht ervan onttrokken werd.

AARDBEI

1 EW-RW =
152 GRAM OF
143 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	24		
EIWIT	0,7 g		
KOOLHYDRATEN	5,2 g	KALIUM	265 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	1 µg
WATER	g	VITAMINE C	49 mg



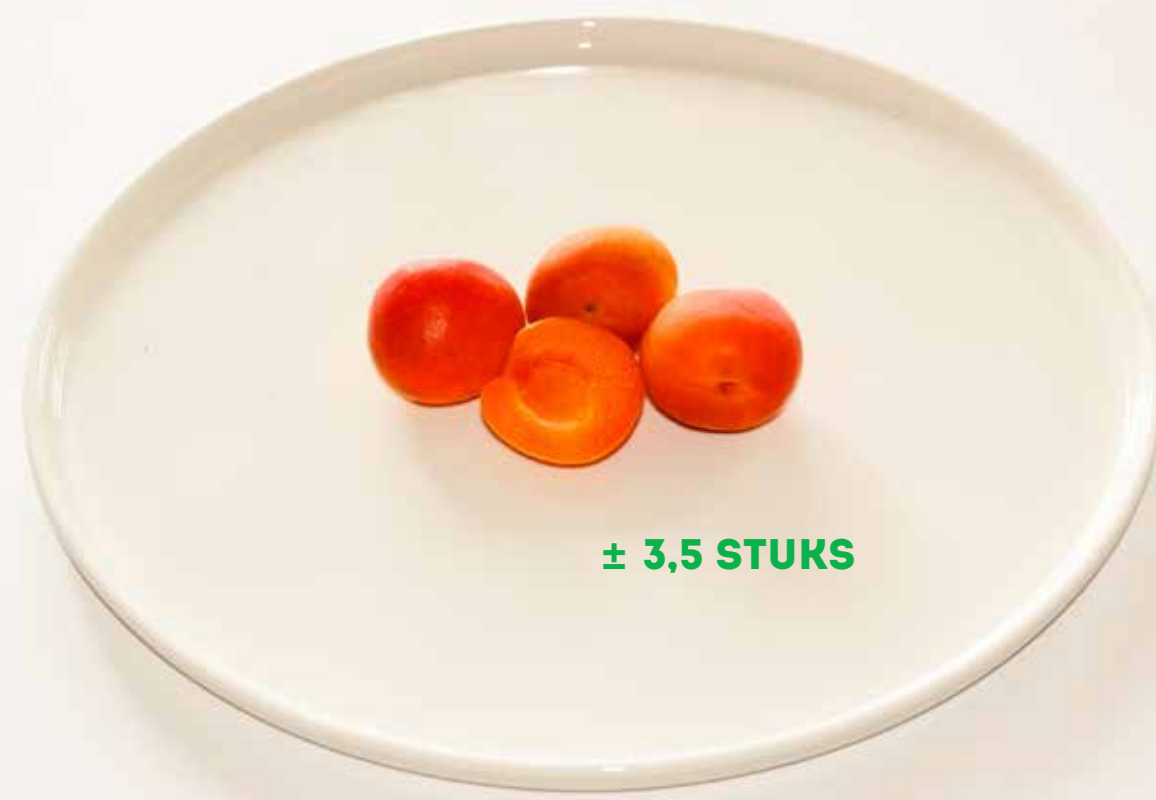
± 8 STUKS

1 EW-RW =
111 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

ABRIKOOS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	40		
EIWIT	1,0 g		
KOOLHYDRATEN	9,0 g	KALIUM	349 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	73 µg
WATER	85 g	VITAMINE C	3 mg



± 3,5 STUKS

ABRIKOOS

GEDROOGD

1 EW-RW =
29 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	233		
EIWIT	3,4 g		
KOOLHYDRATEN	53,8 g	KALIUM	1162 mg
VETTEN	0,5 g	VITAMINE A	361 µg
WATER	g	VITAMINE C	1 mg



± 3 STUKS

1 EW-RW =
278 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

ANANAS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	49		
EIWIT	0,6 g		
KOOLHYDRATEN	11,6 g	KALIUM	121 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	8 µg
WATER	85 g	VITAMINE C	8 mg



± 2 FIJNE SNEDEN

APPEL MET SCHIL

1 EW-RW =
333 GRAM OF
267 GRAM GESCHILD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	43	KALIUM	114 mg
EIWIT	0,3 g	VITAMINE A	9 µg
KOOLHYDRATEN	10,4 g	VITAMINE C	4 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		



APPELMOES UIT BOKAAL

1 EW-RW =
500 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	77	KALIUM	73 mg
EIWIT	0,2 g	VITAMINE A	0 µg
KOOLHYDRATEN	18,6 g	VITAMINE C	6 mg
VETTEN	0,2 g		
WATER	85 g		



BANAAN

1 EW-RW =
140 GRAM OF
91 GRAM GESCHILD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	83		
EIWIT	1,1 g		
KOOLHYDRATEN	19,6 g	KALIUM	326 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	8 µg
WATER	83 g	VITAMINE C	7 mg



BOSBES

1 EW-RW =
102 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	28		
EIWIT	1,0 g		
KOOLHYDRATEN	6,0 g	KALIUM	80 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	2 µg
WATER	85 g	VITAMINE C	10 mg



BRAAMBES

1 EW-RW =
106 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	37	KALIUM	185 mg
EIWIT	1,0 g	VITAMINE A	22 µg
KOOLHYDRATEN	6.0 g	VITAMINE C	12 mg
VETTEN	1,0 g		
WATER	83 g		

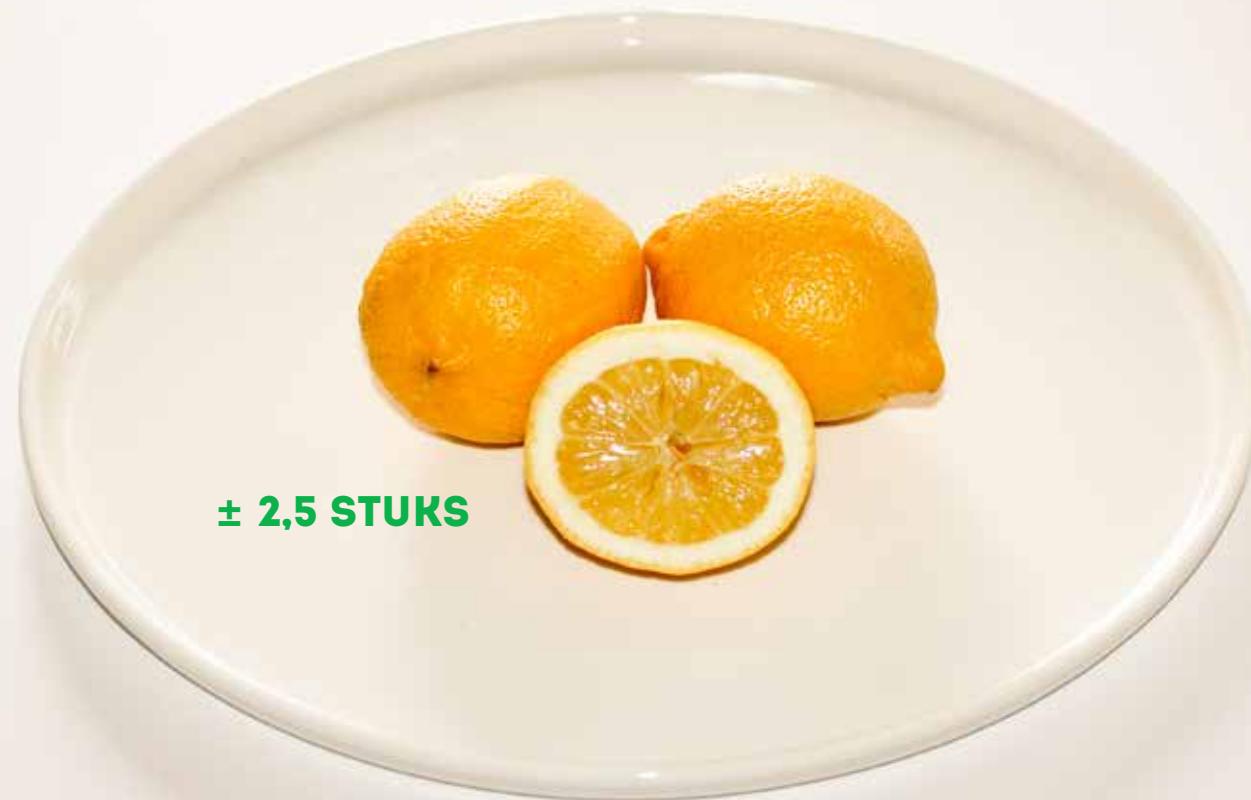


1 EW-RW =
323 GRAM OF
200 GRAM EETBAAR

CITROEN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	7	KALIUM	143 mg
EIWIT	0,5 g	VITAMINE A	1 µg
KOOLHYDRATEN	1,2 g	VITAMINE C	39 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



DADEL GEDROOGD

1 EW-RW =
50 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	284	KALIUM	650 mg
EIWIT	2,0 g	VITAMINE A	8 µg
KOOLHYDRATEN	68,0 g	VITAMINE C	0 mg
VETTEN	0,4 g		
WATER	83 g		



± 8 STUKS

1 EW-RW =
139 GRAM OF
111 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	51	KALIUM	195 mg
EIWIT	0,9 g	VITAMINE A	12 µg
KOOLHYDRATEN	11,8 g	VITAMINE C	2 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



± 18 STUKS

DRUIVEN BLAUW

DRUIVEN WIT

1 EW-RW =
250 GRAM OF
200 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	57	KALIUM	179 mg
EIWIT	0,5 g	VITAMINE A	5 µg
KOOLHYDRATEN	13,8 g	VITAMINE C	2 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		

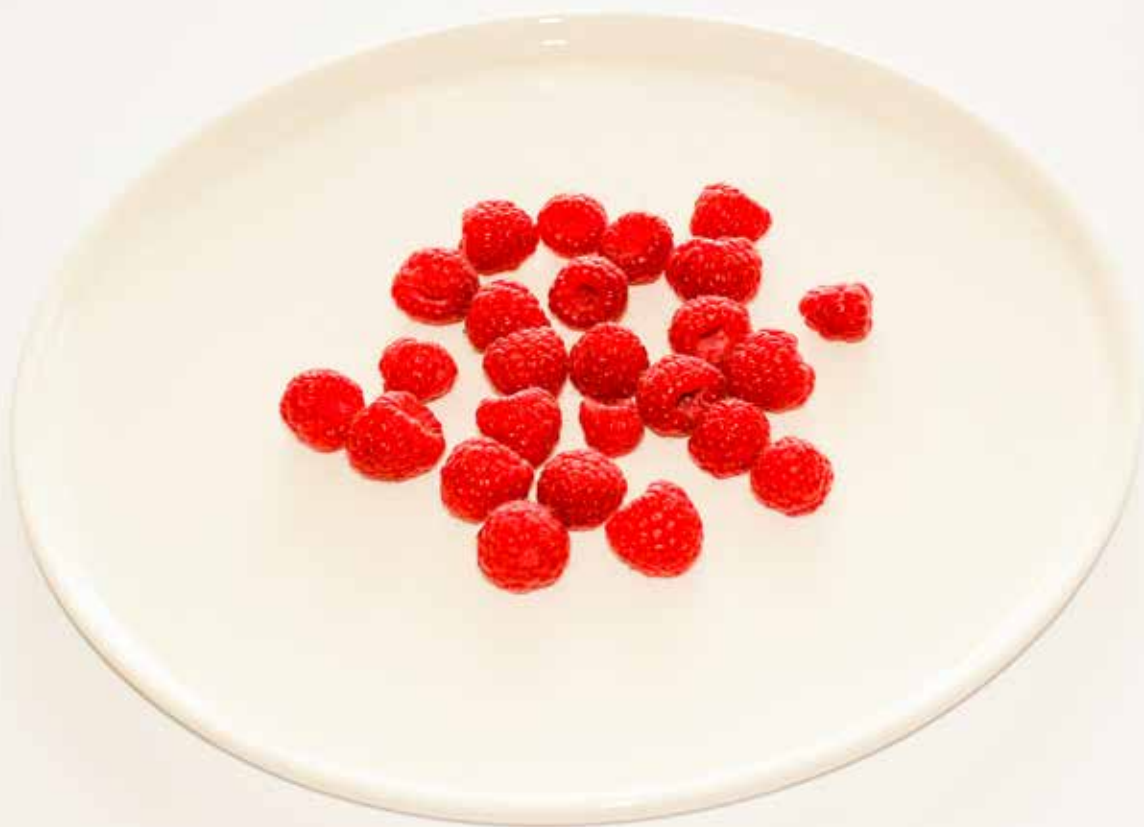


1 EW-RW =
100 GRAM

FRAMBOOS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	32	KALIUM	200 mg
EIWIT	1,0 g	VITAMINE A	4 µg
KOOLHYDRATEN	7,0 g	VITAMINE C	25 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



GRANAAT-APPEL

1 EW-RW =
167 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	81		
EIWIT	1,0 g		
KOOLHYDRATEN	17,0 g	KALIUM	220 mg
VETTEN	1,0 g	VITAMINE A	3 µg
WATER	83 g	VITAMINE C	7 mg



± ½ STUK

1 EW-RW =
235 GRAM OF
200 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	76		
EIWIT	0,5 g		
KOOLHYDRATEN	18,6 g	KALIUM	180 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	172 µg
WATER	85 g	VITAMINE C	16 mg



± 1,5 STUK

KAKI

KERS

1 EW-RW =
220 GRAM OF
200 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	54	KALIUM	243 mg
EIWIT	0,5 g	VITAMINE A	4 µg
KOOLHYDRATEN	11,5 g	VITAMINE C	5 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	86 g		

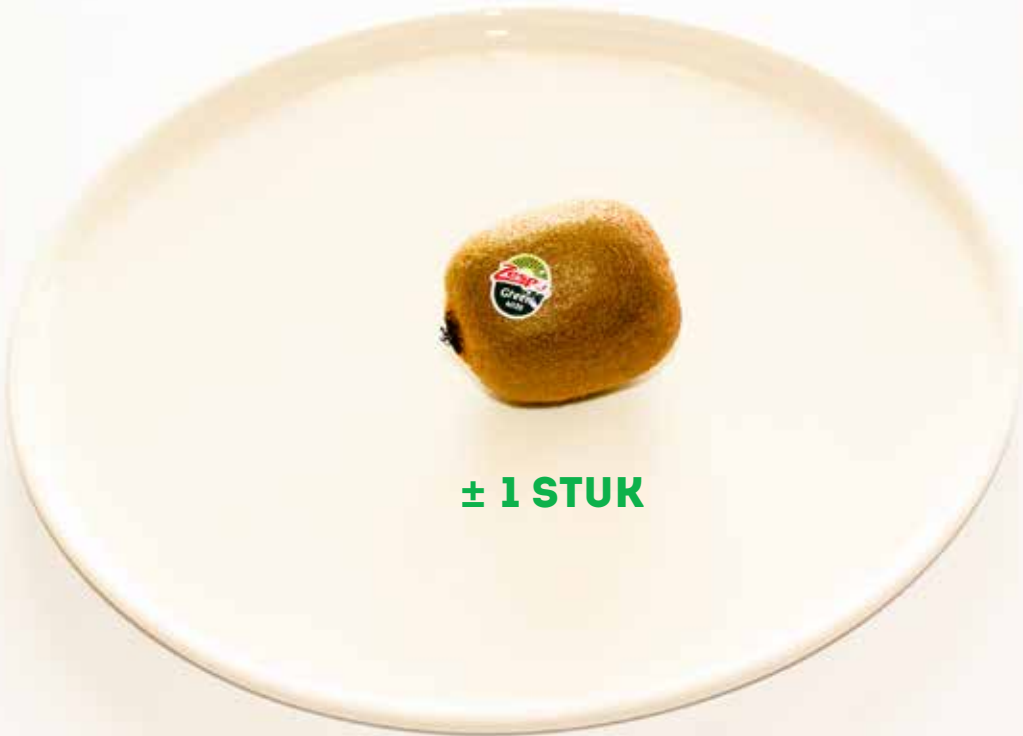


KIWI

1 EW-RW =
118 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	58	KALIUM	291 mg
EIWIT	1,0 g	VITAMINE A	24 µg
KOOLHYDRATEN	12,4 g	VITAMINE C	85 mg
VETTEN	0,2 g		
WATER	85 g		



± 1 STUK

LYCHEE

1 EW-RW =
148 GRAM OF
111 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	62	KALIUM	224 mg
EIWIT	0,9 g	VITAMINE A	0 µg
KOOLHYDRATEN	14,5 g	VITAMINE C	5 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		

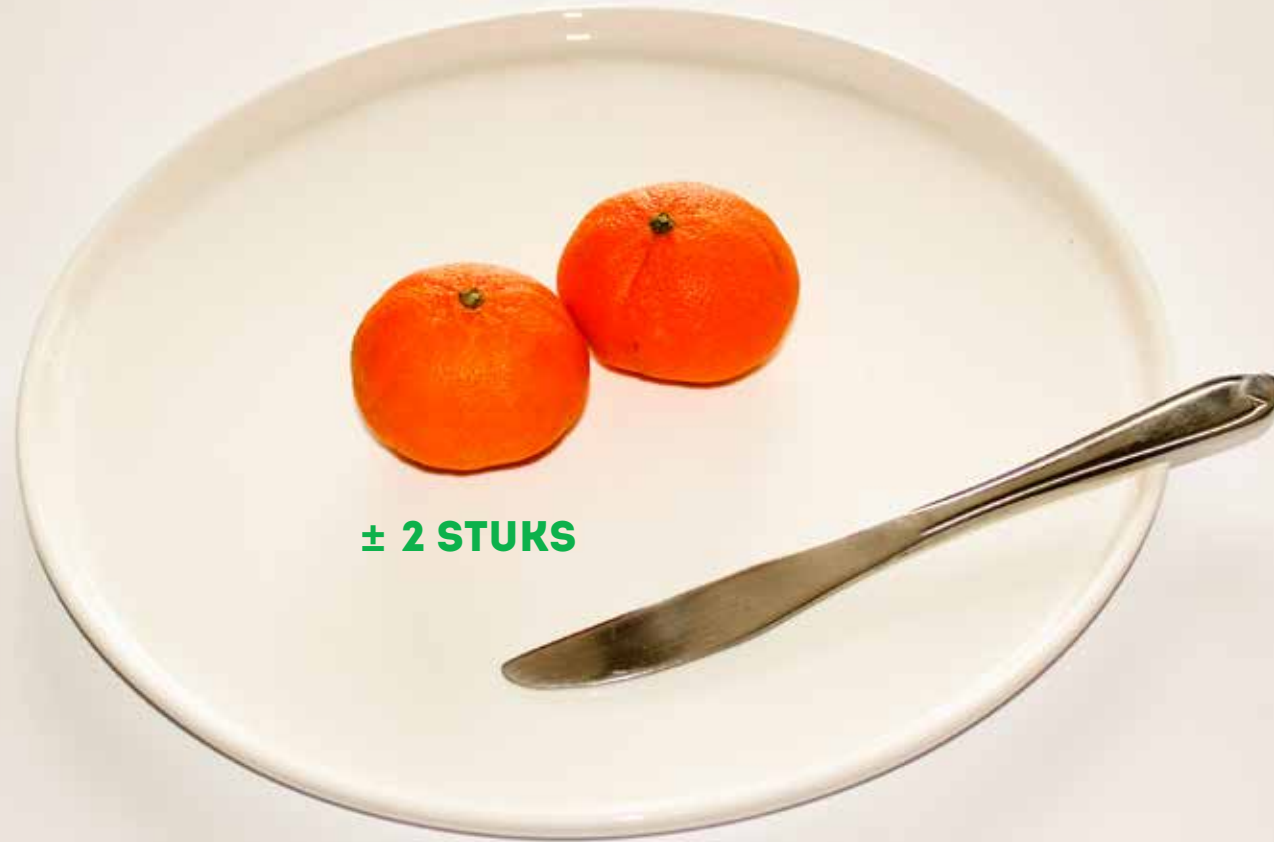


MANDARIJN

1 EW-RW =
166 GRAM OF
111 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	42	KALIUM	134 mg
EIWIT	0,9 g	VITAMINE A	15 µg
KOOLHYDRATEN	9,5 g	VITAMINE C	30 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		

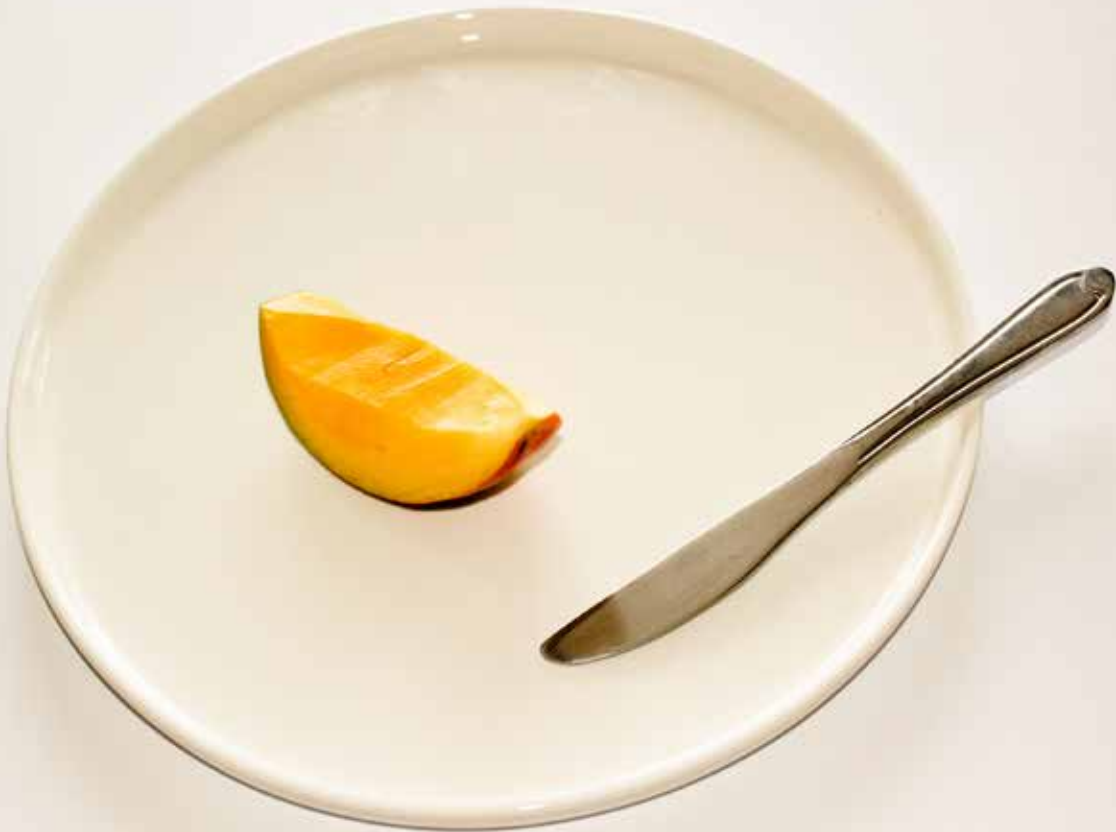


MANGO

1 EW-RW =
92 GRAM OF
62 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

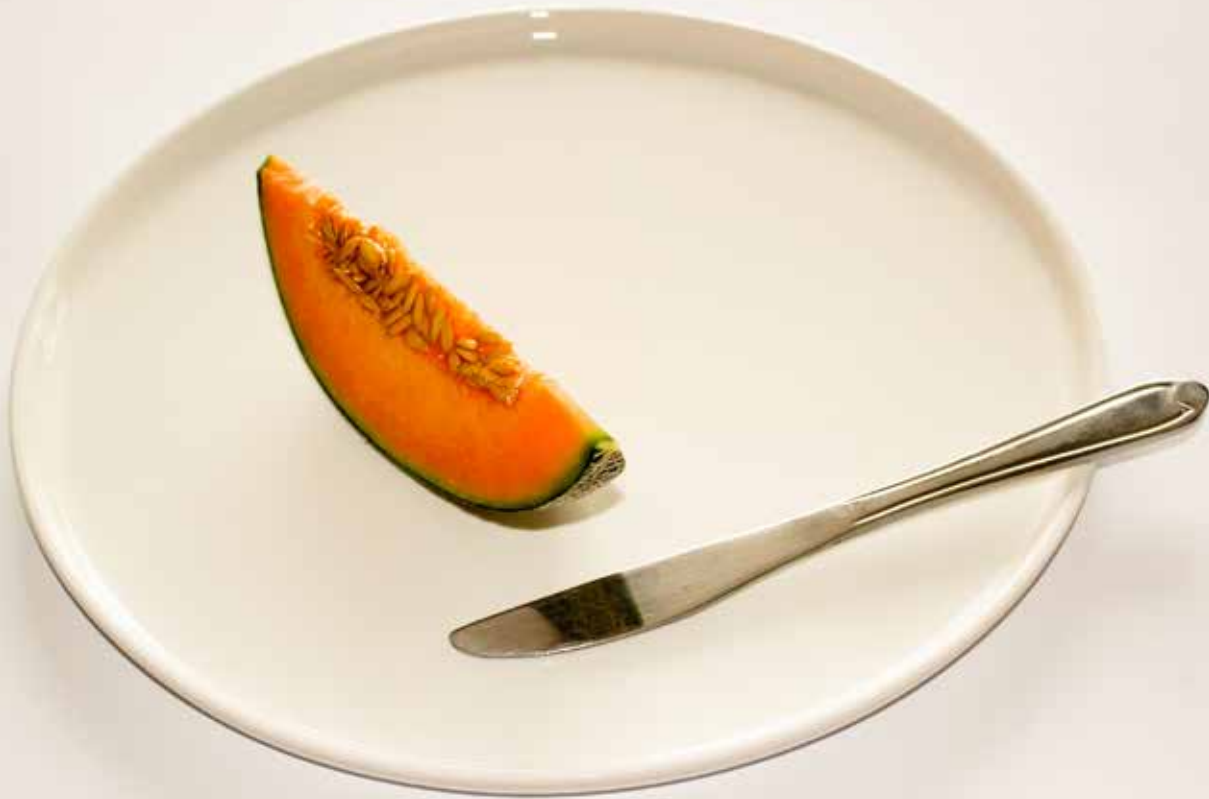
KCAL	63	KALIUM	170 mg
EIWIT	1,6 g	VITAMINE A	110 µg
KOOLHYDRATEN	14,1 g	VITAMINE C	26 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		



1 EW-RW =
111 GRAM OF
83 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	49	KALIUM	400 mg
EIWIT	1,2 g	VITAMINE A	15 µg
KOOLHYDRATEN	11,1 g	VITAMINE C	13 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



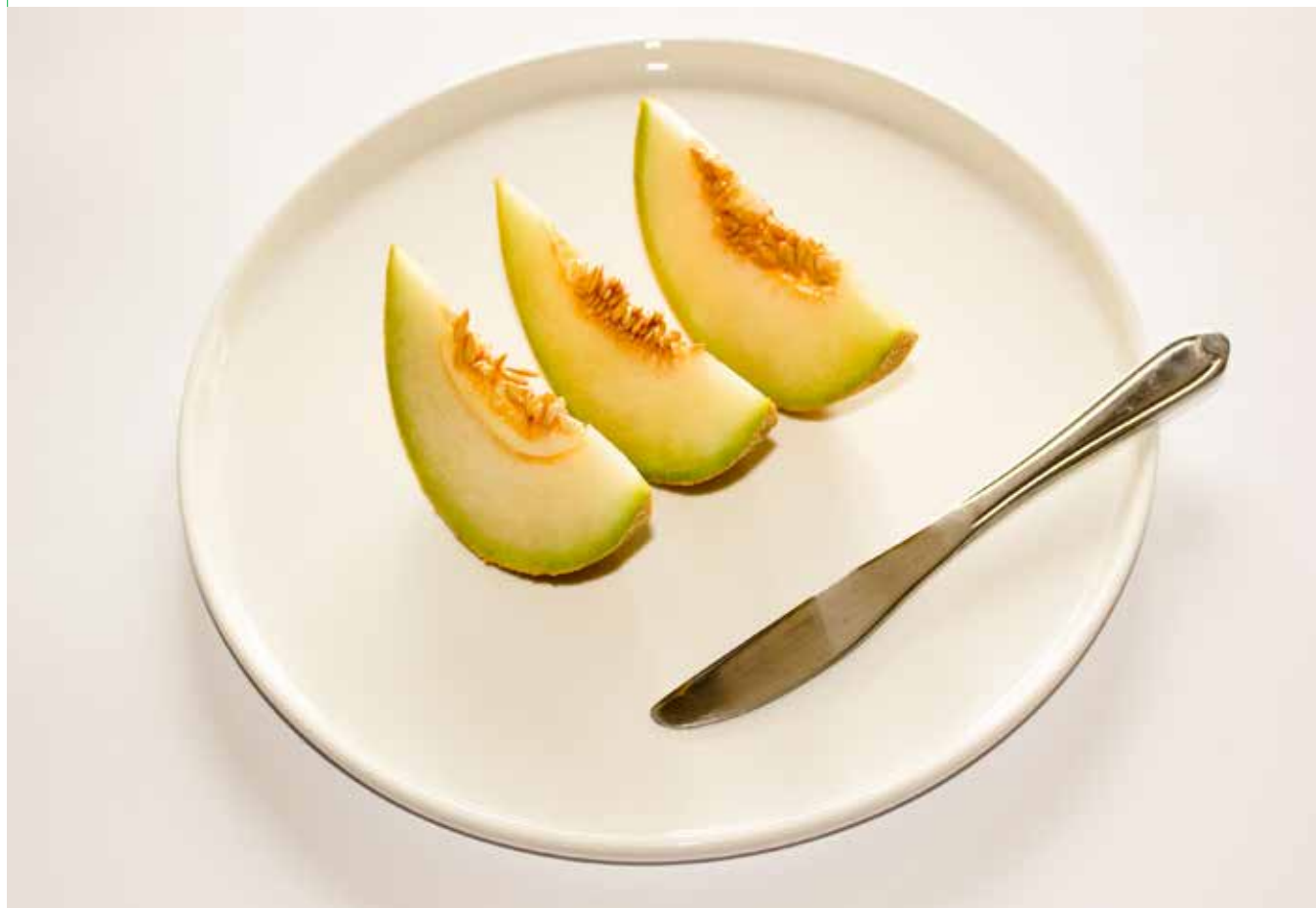
MELOEN CAVALLION

MELOEN GALIA

1 EW-RW =
222 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	20	KALIUM	233 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE A	43 µg
KOOLHYDRATEN	4,3 g	VITAMINE C	21 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		



NECTARINE

1 EW-RW =
196 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	35	KALIUM	218 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE A	13 µg
KOOLHYDRATEN	8,1 g	VITAMINE C	6 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



OLIJF

GROEN, IN PEKEL

1 EW-RW =
77 GRAM ONTPIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	147	KALIUM	39 mg
EIWIT	1,3 g	VITAMINE A	34 µg
KOOLHYDRATEN	3,0 g	VITAMINE C	0 mg
VETTEN	14,4 g		
WATER	83 g		



1 EW-RW =
333 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

PAPAJA

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	49	KALIUM	244 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE A	9 µg
KOOLHYDRATEN	11,7 g	VITAMINE C	77 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



PASSIE- VRUCHT

1 EW-RW =
113 GRAM OF
59 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	40	KALIUM	302 mg
EIWIT	1,7 g	VITAMINE A	12 µg
KOOLHYDRATEN	8,3 g	VITAMINE C	30 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		

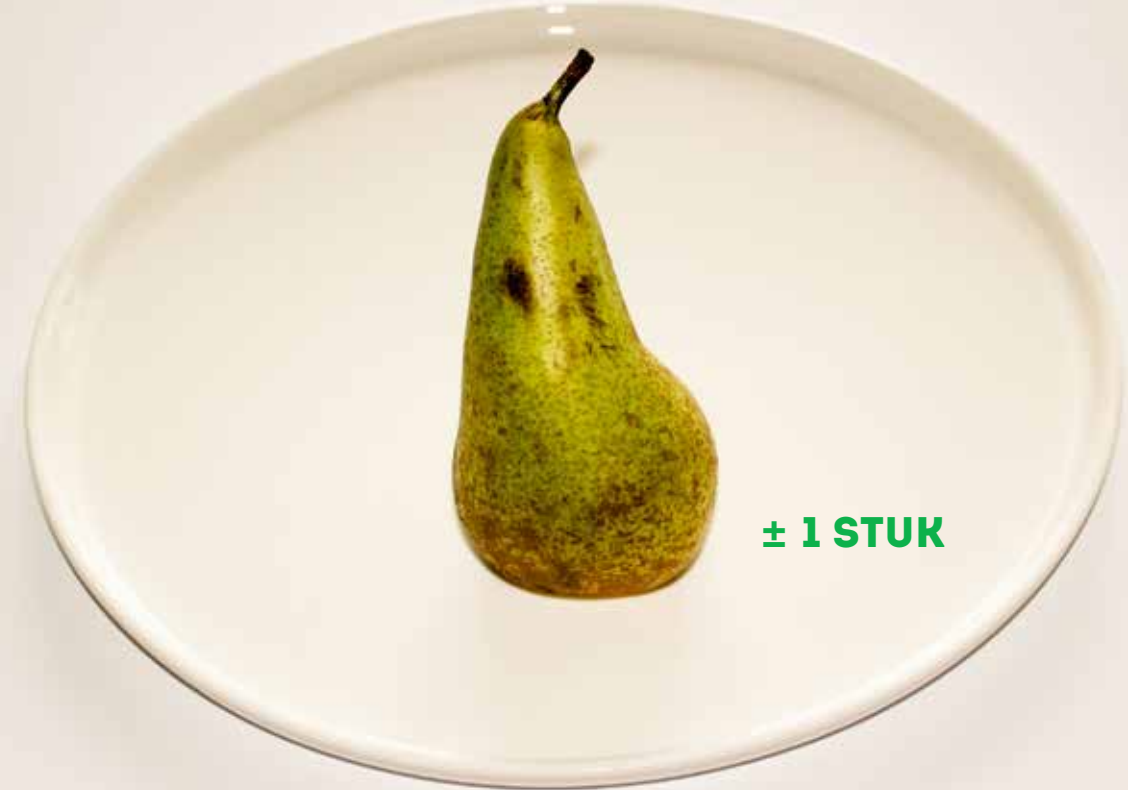


± 2,5 STUKS

1 EW-RW =
208 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	40	KALIUM	121 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE A	6 µg
KOOLHYDRATEN	9,4 g	VITAMINE C	3 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



± 1 STUK

PEER MET SCHIL

PERZIK

1 EW-RW =
144 GRAM OF
125 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	29	KALIUM	206 mg
EIWIT	0,8 g	VITAMINE A	11 µg
KOOLHYDRATEN	6,4 g	VITAMINE C	9 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		

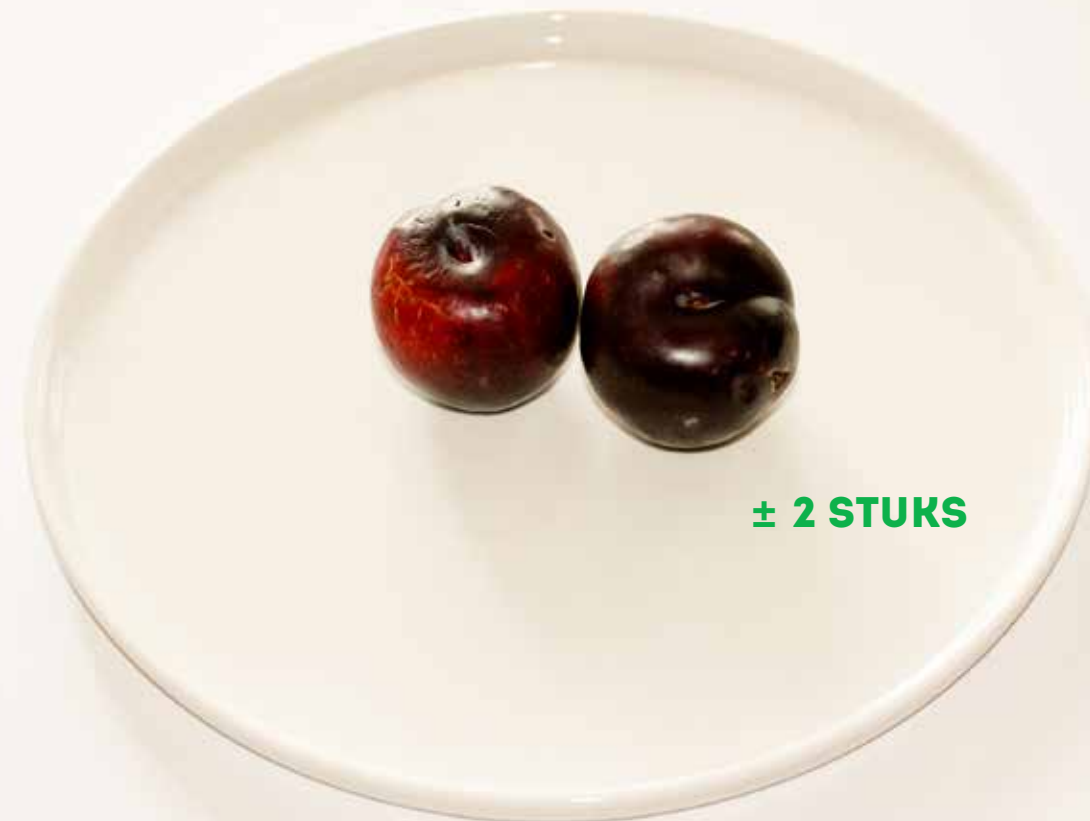


± 1 STUK

1 EW-RW =
208 GRAM OF
167 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	40	KALIUM	121 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE A	6 µg
KOOLHYDRATEN	9,4 g	VITAMINE C	3 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



± 2 STUKS

PRUIM

PRUIM GEDROOGD

1 EW-RW =
45 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	192	KALIUM	732 mg
EIWIT	2,2 g	VITAMINE A	66 µg
KOOLHYDRATEN	45 g	VITAMINE C	1 mg
VETTEN	0,4 g		
WATER	83 g		



± 5 STUKS

1 EW-RW =
111 GRAM OF
100 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	24	KALIUM	295 mg
EIWIT	1,0 g	VITAMINE A	4 µg
KOOLHYDRATEN	5,0 g	VITAMINE C	10 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



RODE BES

ROZIJN GEDROOGD

1 EW-RW =
29 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	254	KALIUM	746 mg
EIWIT	3,4 g	VITAMINE A	0 µg
KOOLHYDRATEN	59,2 g	VITAMINE C	3 mg
VETTEN	0,5 g		
WATER	83 g		

± 2 EETLEPELS

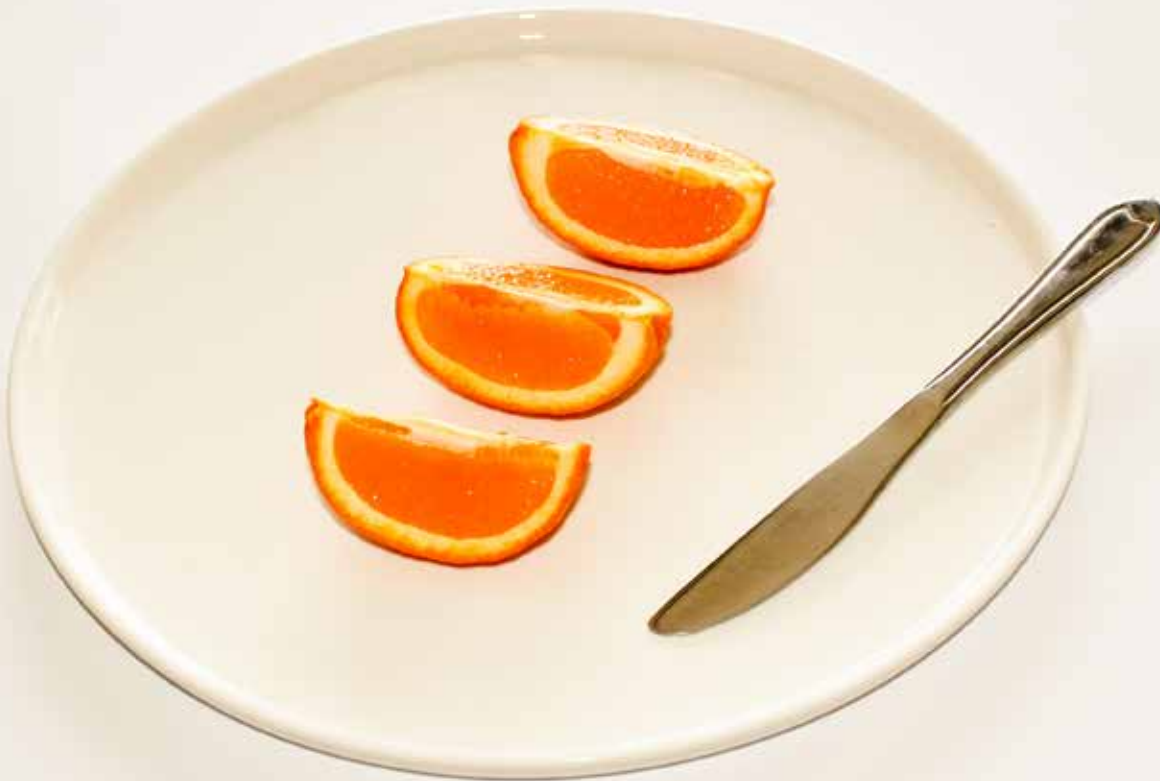


1 EW-RW =
134 GRAM OF
91 GRAM EETBAAR

SINAASAPPEL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	38	KALIUM	202 mg
EIWIT	1,1 g	VITAMINE A	13 µg
KOOLHYDRATEN	8,5 g	VITAMINE C	45 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	85 g		



STER- VRUCHT

1 EW-RW =
77 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	33	KALIUM	173 mg
EIWIT	1,3 g	VITAMINE A	1 µg
KOOLHYDRATEN	6,9 g	VITAMINE C	26 mg
VETTEN	0,0 g		
WATER	83 g		



1 EW-RW =
125 GRAM

VIJG

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	71	KALIUM	232 mg
EIWIT	0,8 g	VITAMINE A	14 µg
KOOLHYDRATEN	16,3 g	VITAMINE C	2 mg
VETTEN	0,3 g		
WATER	85 g		

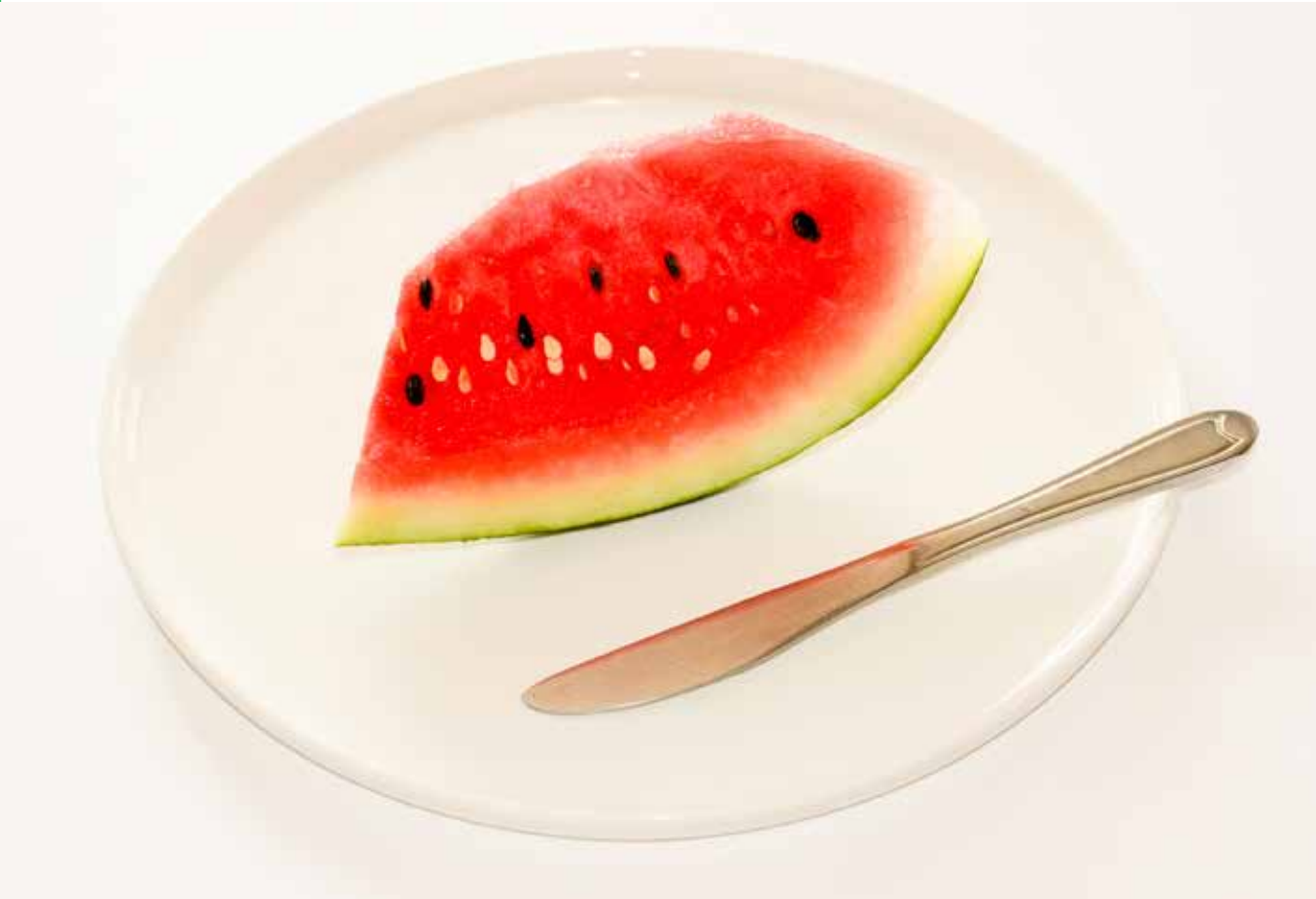


MELOEN WATER

1 EW-RW =
110 GRAM OF
83 GRAM EETBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	38		
EIWIT	1,2 g		
KOOLHYDRATEN	8,0 g	KALIUM	158 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE A	45 µg
WATER	83 g	VITAMINE C	6 mg

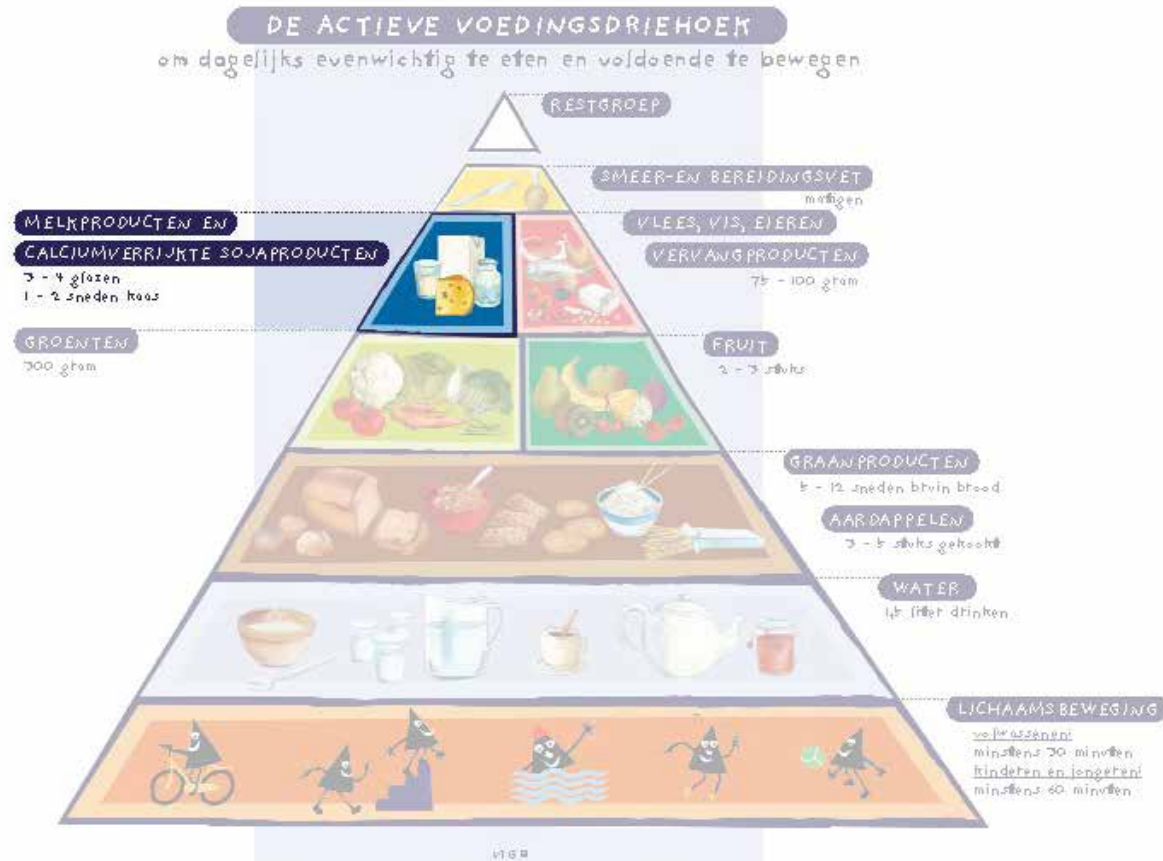




MELKPRODUCTEN & CALCIUMVERRIJLTE SOJAPRODUCTEN

COTTAGE CHEESE	168	CHOCOLADEMELK	176
FETA VAN SCHAPENMELK	169	CHOCOLADEMELK, EIWITARM, RICE DREAM	177
GOUDA	170	MELK, HALFVOL	178
KAAS, EIWITARM, TARANIS	171	MELK, EIWITLOOS, PRO ZERO	179
MASCARPONE	172	MELK, EIWITARM, LOPROFIN	180
MOZZARELLA	173	MELK, EIWITARM, RICE DREAM	181
PLATTE KAAS, PHILADELPHIA	174	MELK, EIWITARM, OAT DREAM	182
SMEERKAAS, BOURSIN	175	MELK, SOJA	183
		MELK, SOJA GROEIDRINK, ALPRO	184
		MELK, GROEIMELK 1+, BAMBIX	185
		DRINKYOGHURT, MAGER MET FRUIT	186
		DRINKYOGHURT, EIWITARM, TARANIS	187
		PUDDING, VANILLE	188
		PUDDING, CHOCOLADE	189
		RIJSTPAP, VANILLE	190
		YOGHURT, MAGER	191

5. MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKT SOJAPRODUCTEN



Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van dierlijke eiwit, calcium en vitaminen B2 en B12.

Halfvolle en volle melkproducten bevatten daarnaast ook vitamine A en D. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Melkproducten zijn niet alleen rijk aan calcium, maar ook aan fosfor, kalium, magnesium en zink.

Daarnaast zijn melkproducten een bron van dierlijk eiwit.

Daarom moet het gebruik van melkproducten afhankelijk van de strengheid van het eiwitbeperkt dieet niet onderschat worden. Er zijn verschillende eiwitarme varianten van melkproducten op de markt. Zo bestaat er eiwitarme melk, maar ook eiwitvrije melk. Deze kan onbeperkt gebruikt worden. Ter vervanging van de gewone melkproducten bestaan er ook eiwitarme varianten van kaas, yoghurt, ijs en pudding.

De groep melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten levert ongeveer 70 tot 75% van de calciumbehoefte. Door een strenge eiwitbeperking kan het mogelijk zijn dat er bijgevolg onvoldoende dagelijks calcium zal worden opgenomen. Hoewel er voldoende eiwitarme alternatieven bestaan, is er een reële kans op mineralentekorten, aangezien de vervangproducten geen gelijkaardige aanbreng van mineralen bieden.

Daarom kan er gebruik gemaakt worden van orale supplementen om mineralentekorten te voorkomen.

COTTAGE CHEESE

1 EW-RW =
9 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	103	CALCIUM	75 mg
EIWIT	11,6 g	FOSFOR	141 mg
KOOLHYDRATEN	2,8 g	VITAMINE B2	0,25 mg
VETTEN	5,1 g	VITAMINE B12	0,76 mg
		VITAMINE A	52 µg
		VITAMINE D	0,0 µg



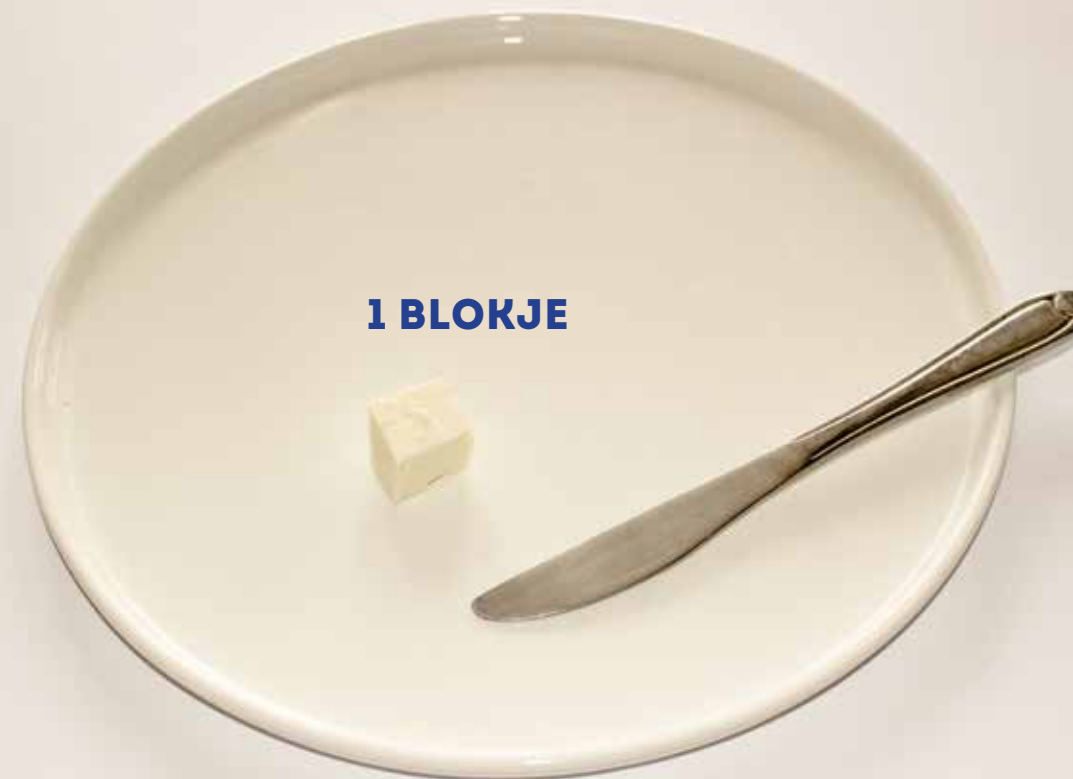
**1 AFGESTREKEN
KOFFIELEPEL**

1 EW-RW =
7 GRAM

FETA VAN SCHAPENMELK

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	265	CALCIUM	242 mg
EIWIT	15 g	FOSFOR	169 mg
KOOLHYDRATEN	1,5 g	VITAMINE B2	0,84 mg
VETTEN	22,1 g	VITAMINE B12	1,69 µg
		VITAMINE A	125 µg



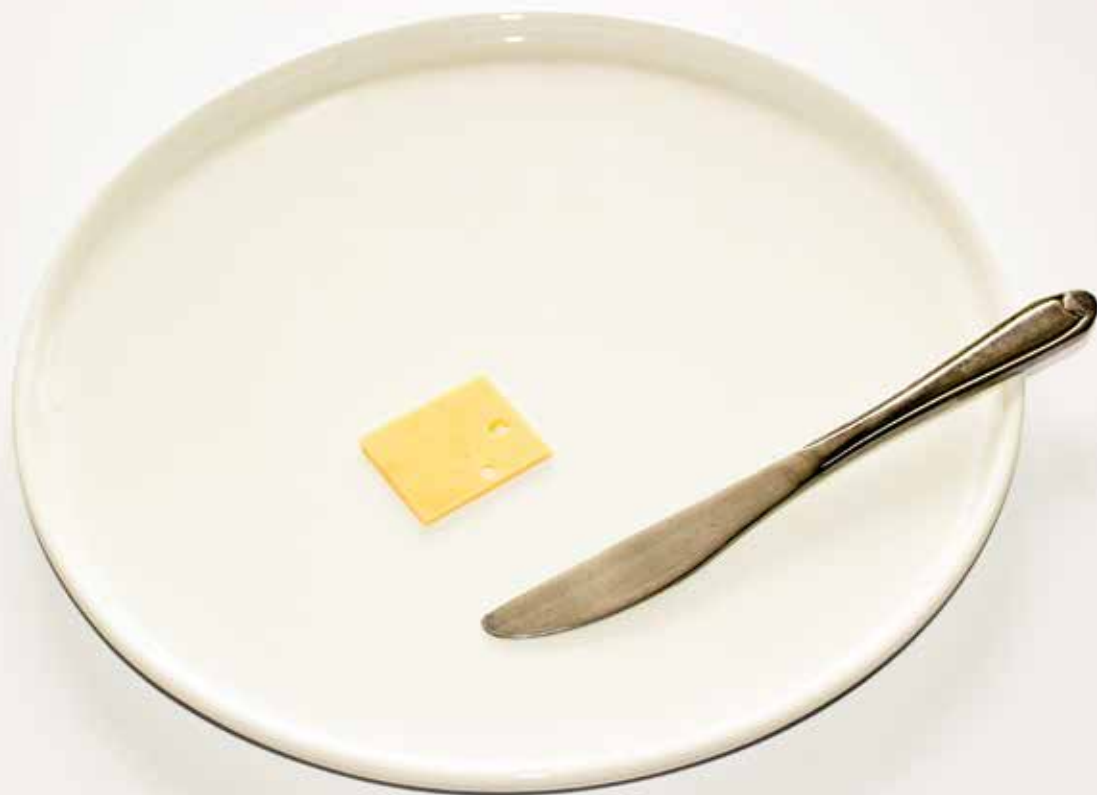
1 BLOKJE

GOUDA

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	351	CALCIUM	810 mg
EIWIT	25,3 g	FOSFOR	500 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	VITAMINE B2	0,28 mg
VETTEN	27,8 g	VITAMINE B12	0,51 mg
		VITAMINE A	100 µg
		VITAMINE D	2,5 µg

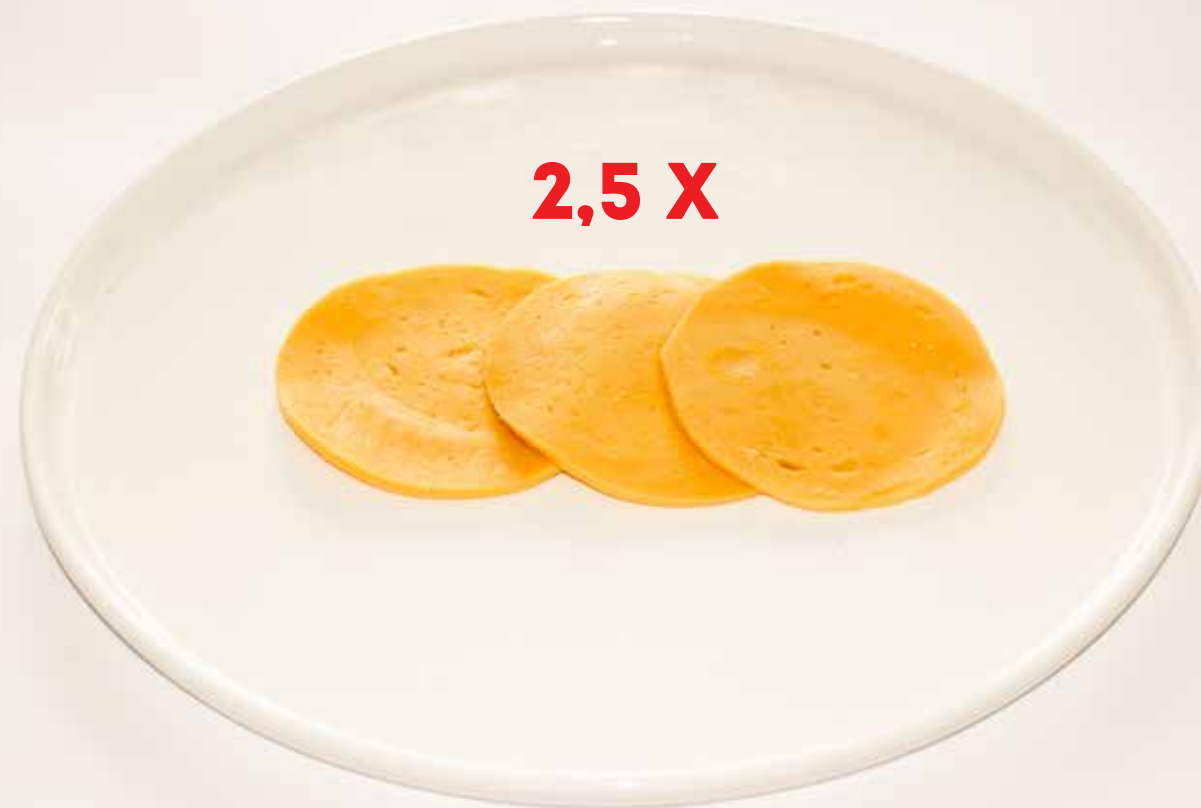


1 EW-RW =
500 GRAM

KAAS EIWITARM - TARANIS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	239	CALCIUM	37 mg
EIWIT	0,2 g	FOSFOR	10 mg
KOOLHYDRATEN	22,6 g		
VETTEN	15,4 g		



MASCARPONE

1 EW-RW =
20 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	417	CALCIUM	193 mg
EIWIT	5,0 g	FOSFOR	93 mg
KOOLHYDRATEN	4,3 g	VITAMINE B2	0,22 mg
VETTEN	42,2 g	VITAMINE B12	0,30 mg
		VITAMINE A	353 µg
		VITAMINE D	0,3 µg



1 EW-RW =
4 GRAM

MOZZARELLA

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	279	CALCIUM	691 mg
EIWIT	22,9 g	FOSFOR	239 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	VITAMINE B2	0,51 mg
VETTEN	20,8 g	VITAMINE B12	2,20 mg
		VITAMINE A	164 µg
		VITAMINE D	0,1 µg



PLATTE KAAS

MAGER - PHILADELPHIA

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	48	CALCIUM	116 mg
EIWIT	8,2 g	FOSFOR	102 mg
KOOLHYDRATEN	3,7 g	VITAMINE B2	0,24 mg
VETTEN	0,1 g	VITAMINE B12	0,25 mg
		VITAMINE A	2 µg
		VITAMINE D	1,3 µg



**1 VOLLE
KOFFIELEPEL**

1 EW-RW =
12 GRAM

SMEERKAAS

BOUR SIN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	413	CALCIUM	100 mg
EIWIT	8,3 g	FOSFOR	100 mg
KOOLHYDRATEN	1,7 g	VITAMINE B2	0,20 mg
VETTEN	41,4 g	VITAMINE B12	0,30 mg
		VITAMINE A	394 µg
		VITAMINE D	0,8 µg



**1 VOLLE
KOFFIELEPEL**

CHOCOLADEMELK

1 EW-RW =
30 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	70	CALCIUM	115 mg
EIWIT	3,3 g	FOSFOR	96 mg
KOOLHYDRATEN	11,6 g	VITAMINE B2	0,14 mg
VETTEN	1,1 g	VITAMINE B12	0,52 mg
		VITAMINE A	16 µg
		VITAMINE D	0,1 µg



CHOCOLADEMELK

1 EW-RW =
333 GRAM

EIWITARM - RICE DREAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	60	CALCIUM	118 mg
EIWIT	0,3 g	FOSFOR	96 mg
KOOLHYDRATEN	12,5 g	VITAMINE B2	0,16 mg
VETTEN	0,9 g	VITAMINE B12	0,33 mg
		VITAMINE A	32 µg
		VITAMINE D	0,1 µg

2 X



MELK HALFVOL

1 EW-RW =
30 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	46	CALCIUM	113 mg
EIWIT	3,3 g	FOSFOR	93 mg
KOOLHYDRATEN	4,8 g	VITAMINE B2	0,18 mg
VETTEN	1,6 g	VITAMINE B12	0,27 mg
		VITAMINE A	22 µg
		VITAMINE D	0,0 µg



1 EW-RW =
ONBEPERKT

MELK EIWITLOOS - PRO ZERO

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	67	CALCIUM	1,5 mg
EIWIT	0,0 g	FOSFOR	0,0 mg
KOOLHYDRATEN	8,1 g	VITAMINE A	33 µg
VETTEN	3,8 g		



X ...



MELK

EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
250 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	40
EIWIT	0,4 g
KOOLHYDRATEN	5,0 g
VETTEN	2,0 g



1 EW-RW =
1000 GRAM

MELK

EIWITARM - RICE DREAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	47	
EIWIT	0,1 g	
KOOLHYDRATEN	9,4 g	
VETTEN	1,0 g	CALCIUM 120 mg



4 X



MELK

EIWITARM - OAT DREAM

1 EW-RW =
166 GRAM



VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	51	CALCIUM	120 mg
EIWIT	0,6 g	VITAMINE B12	0,38 mg
KOOLHYDRATEN	8,6 g	VITAMINE D	0,75 µg
VETTEN	1,3 g		



1 EW-RW =
28 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	37	CALCIUM	12 mg
EIWIT	3,6 g	FOSFOR	26 mg
KOOLHYDRATEN	2,1 g	VITAMINE B2	0,01 mg
VETTEN	0,9 g	VITAMINE A	10 µg



MELK

SOJA - NATUUR

MELK

SOJA GROEIDRINK, ALPRO

1 EW-RW =
38 GRAM



VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	62	CALCIUM	100 mg
EIWIT	2,6 g	FOSFOR	44 mg
KOOLHYDRATEN	7,6 g	VITAMINE B2	0,21 mg
VETTEN	2,3 g	VITAMINE B12	0,19 mg
		VITAMINE D	0,75 µg

1 EW-RW =
53 GRAM

MELK

GROEIMELK 1+, BAMBIX



VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	70	CALCIUM	84 mg
EIWIT	1,9 g	FOSFOR	53 mg
KOOLHYDRATEN	8,3 g	VITAMINE B2	0,11 mg
VETTEN	3,0 g	VITAMINE B12	0,18 mg
		VITAMINE A	65 µg
		VITAMINE D	1,70 µg



2 X



DRINKYOGHURT

MAGER MET FRUIT

1 EW-RW =
37 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	65	CALCIUM	99 mg
EIWIT	2,7 g	FOSFOR	90 mg
KOOLHYDRATEN	12,8 g	VITAMINE B2	0,16 mg
VETTEN	0,3 g	VITAMINE B12	0,10 mg
		VITAMINE A	1 µg
		VITAMINE D	0,0 µg



DRINKYOGHURT

EIWITARM - TARANIS

1 EW-RW =
310 GRAM

BEREID MET
28 GRAM POEDER +
280 GRAM WATER

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	72
EIWIT	0,3 g
KOOLHYDRATEN	13,2 g
VETTEN	1,9 g



2 X



PUDDING CHOCOLADE

1 EW-RW =
33 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	126		
EIWIT	3,0 g		
KOOLHYDRATEN	20,2 g	CALCIUM	132 mg
VETTEN	3,7 g	FOSFOR	91 mg

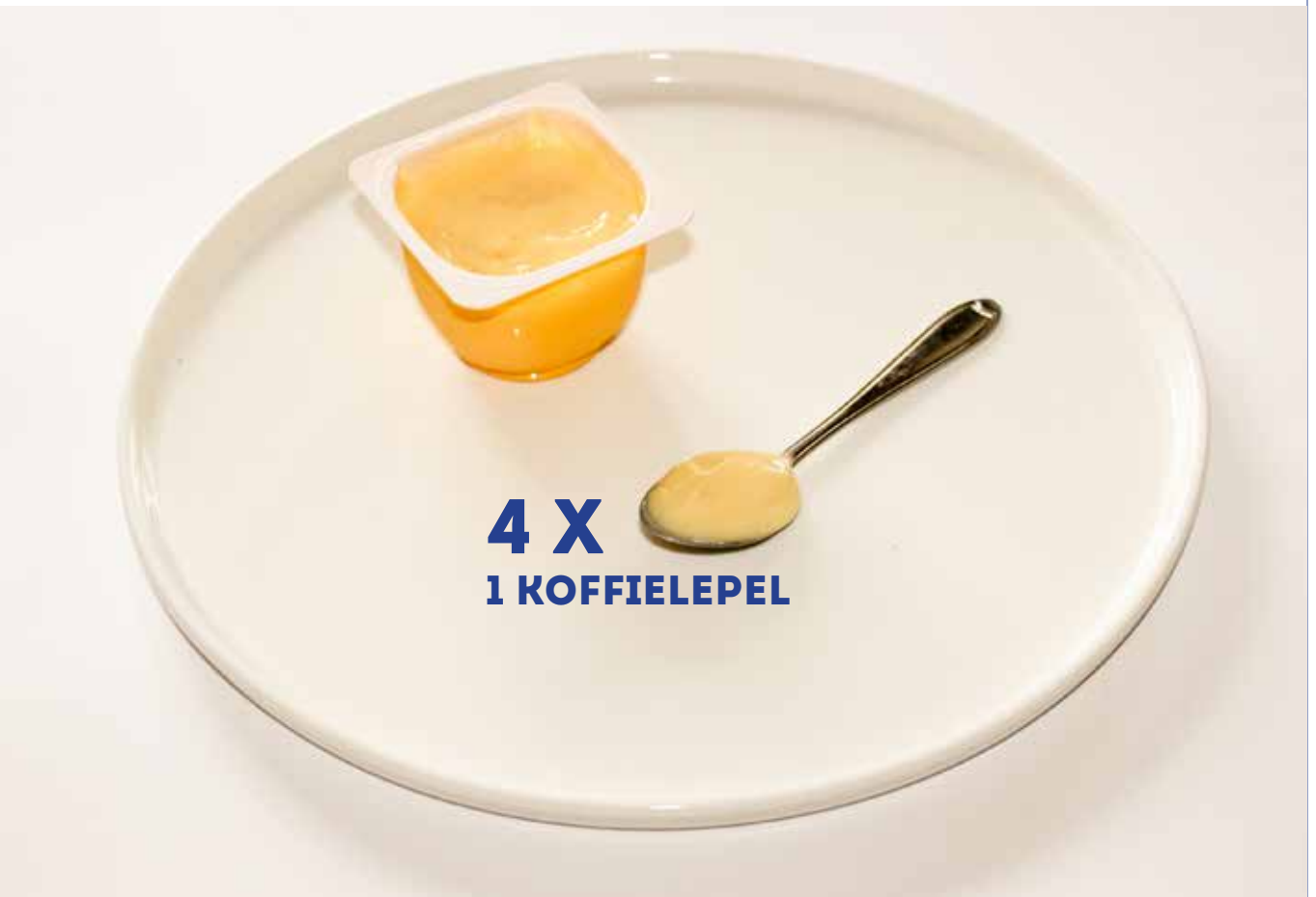


1 EW-RW =
38 GRAM

PUDDING VANILLE

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	121		
EIWIT	2,6 g		
KOOLHYDRATEN	19,8 g	CALCIUM	104 mg
VETTEN	3,5 g	FOSFOR	93 mg



RIJSTPAP

VANILLE

1 EW-RW =
30 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	125		
EIWIT	3,3 g		
KOOLHYDRATEN	21,2 g		
VETTEN	3,1 g		
		CALCIUM	90 mg
		FOSFOR	75 mg

1 EW-RW=
22 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

		CALCIUM	114 mg
		FOSFOR	87 mg
KCAL	52	VITAMINE B2	0,28 mg
EIWIT	4,5 g	VITAMINE B12	0,37 mg
KOOLHYDRATEN	6,5 g	VITAMINE A	5 µg
VETTEN	0,5 g	VITAMINE D	0,2 µg

YOGHURT

MAGER

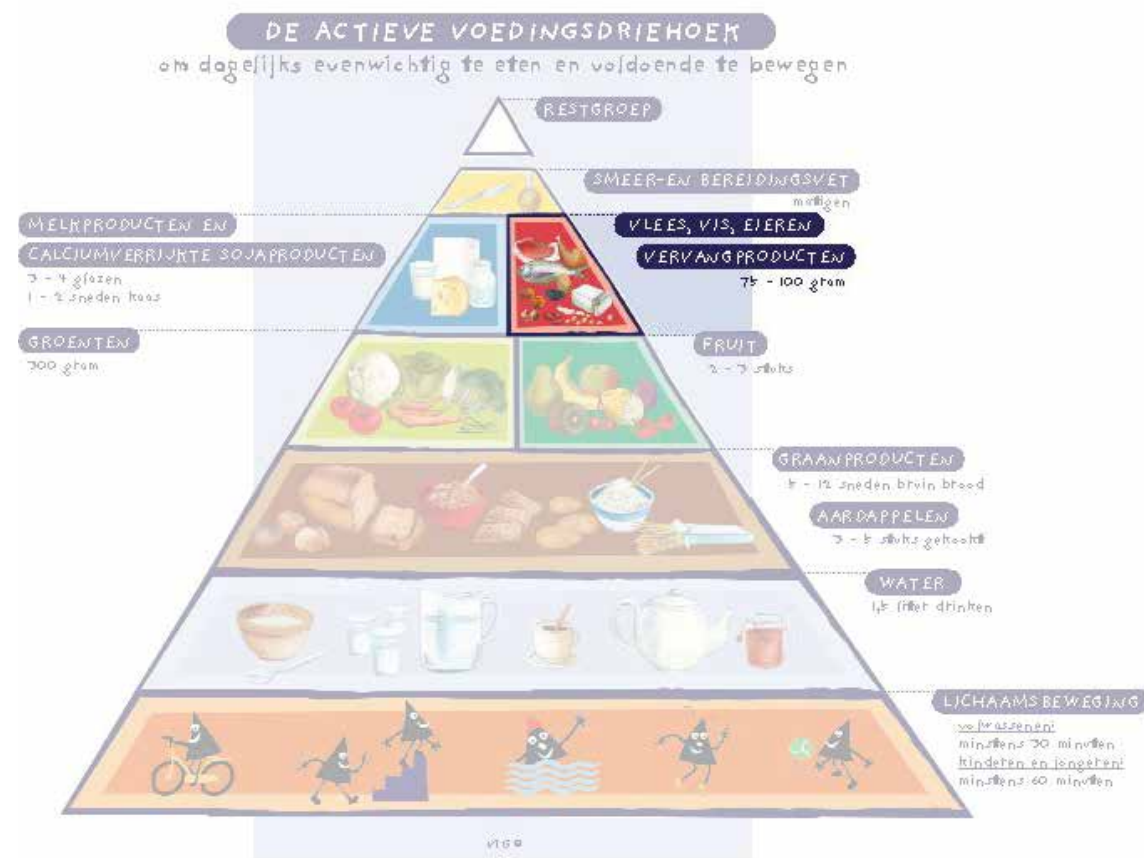




VLEES, VIS, EIEREN

HAM, GEKOOKT	196	GARNAAL, GRIJZE, GEKOOKT	204
HESPENWORST	197	GARNAAL, ROZE, GEKOOKT	205
KALFSVLEES, BORST	198	KABELJAUW, RAUW	206
KIPPENBORST ZONDER VEL	199	KIPPENEI, GEKOOKT	207
KIPPENWIT	200	MOSSELEN, GEKOOKT	208
KOTELET, VARKEN	201	SARDIENEN, RAUW	209
SALAMI	202	SURIMI	210
WORST, VARKEN	203	ZALM	211

6. VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN



Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitamine B12, en ijzer. Vervangproducten van vlees en vis zijn eieren, sojaproducten, quorn, tofu, tempé, seitan, peulvruchten, noten en zaden.

Plantaardige levensmiddelen leveren geen vitamine B12 en noten maar zijn energierijk omwille van hun hoge vetgehalte. Daarnaast zijn plantaardige voedingsmiddelen geen goede bron voor voldoende ijzeraanbreng.

In het kader van een eiwitbeperkt dieet moeten de levensmiddelen uit deze groep beperkt of gemeden worden omwille van de hoge aanbreng aan eiwitten. Vleesvervangers zoals quorn, tofu en peulvruchten bevatten echter ook grote hoeveelheden eiwitten, waardoor deze niet als alternatief gebruikt kunnen worden. Er zijn een aantal eiwitarme vlees- of visvervangers op de markt. Deze bevatten nog steeds aanzienlijke hoeveelheid eiwit.

Omdat voedingsmiddelen uit deze groep, afhankelijk van de strengheid van het dieet, gemeden moeten worden is er een kans op mogelijke tekorten van ijzer en vitamine B12.

Om tekorten te voorkomen is het aangeraden om gebruik te maken van specifieke aminozuurmengsels.

HAM GEKOOKT

1 EW-RW =
5 GRAM

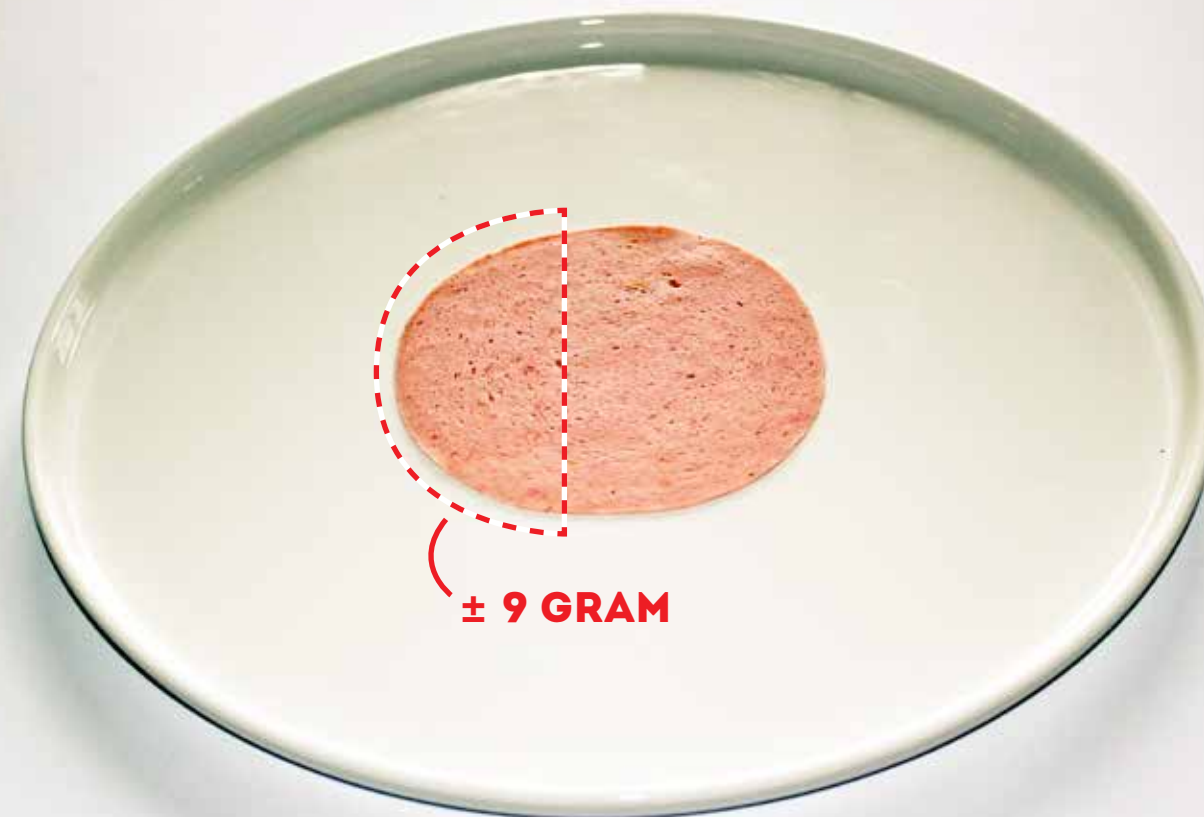
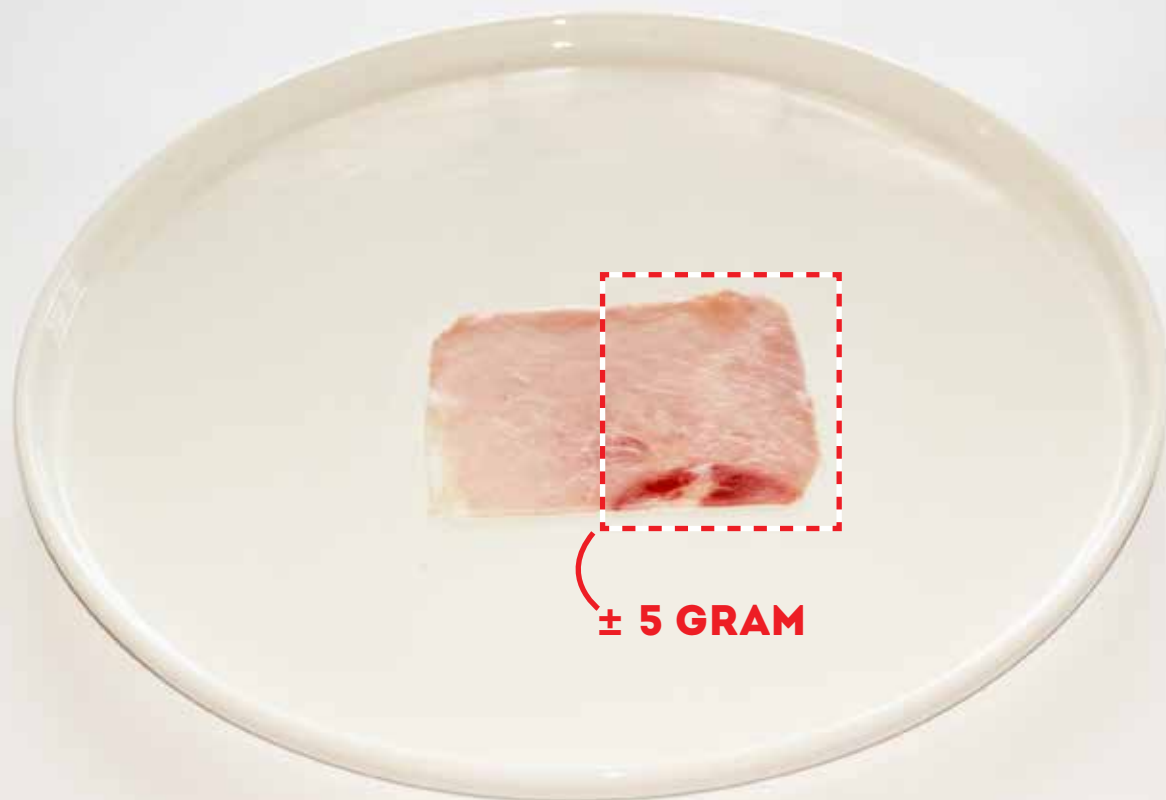
VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	111	NATRIUM	728 mg
EIWIT	21,5 g	KALIUM	347 mg
KOOLHYDRATEN	0,7 g	CALCIUM	264 mg
VETTEN	2,5 g	FOSFOR	5 mg
		IJZER	1,0 mg
		VITAMINE B12	0,30 µg

1 EW-RW =
9 GRAM **HESPENWORST**

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	249	NATRIUM	900 mg
EIWIT	11,1 g	KALIUM	151 mg
KOOLHYDRATEN	2,6 g	CALCIUM	324 mg
VETTEN	21,0 g	FOSFOR	8 mg
		IJZER	0,7 mg
		VITAMINE B12	0,84 µg

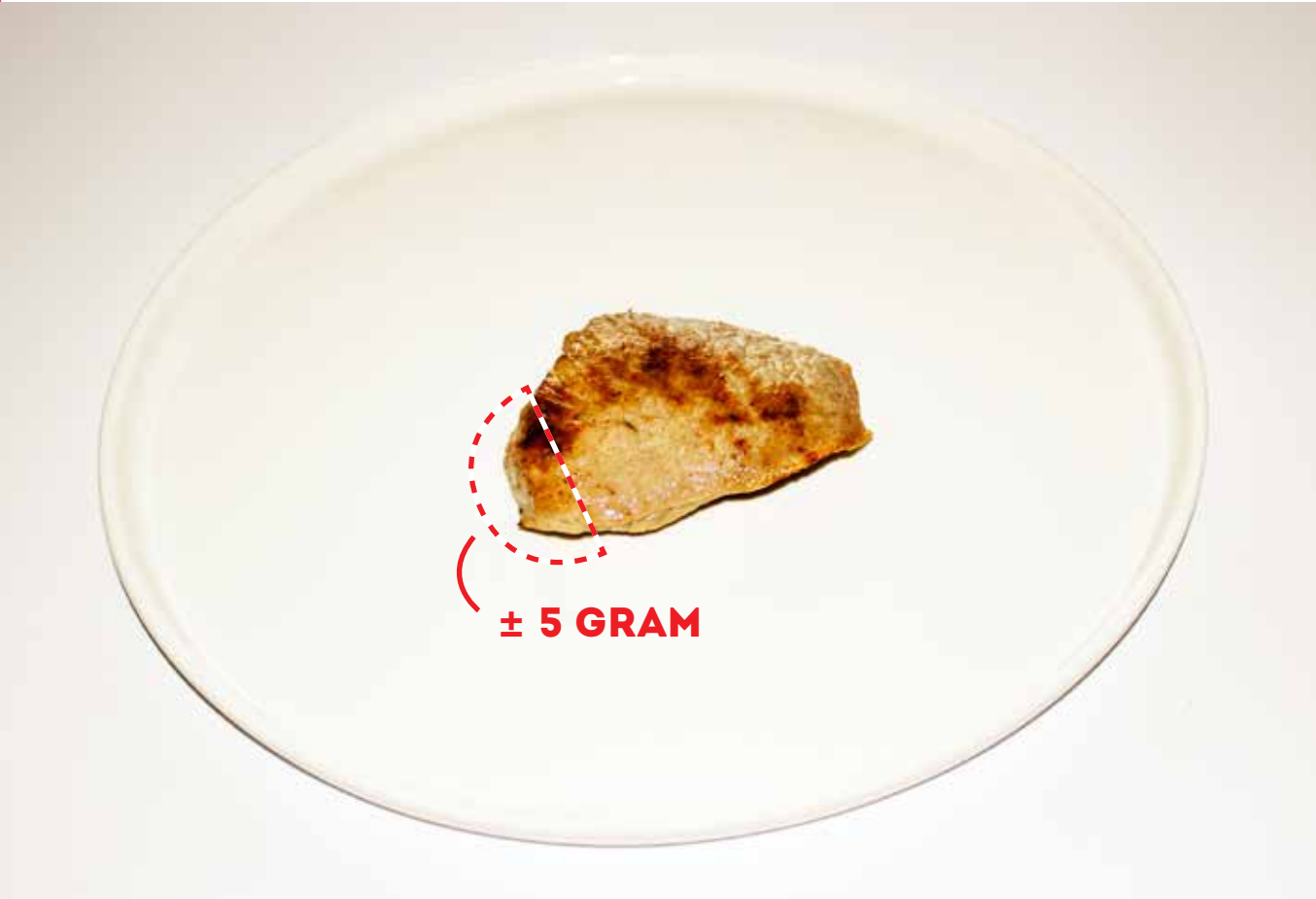


KALFSVLEES BORST

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	137	NATRIUM	95 mg
EIWIT	19,5 g	KALIUM	325 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	200 mg
VETTEN	6,5 g	FOSFOR	11 mg
		IJZER	2,7 mg
		VITAMINE B12	1,2 µg

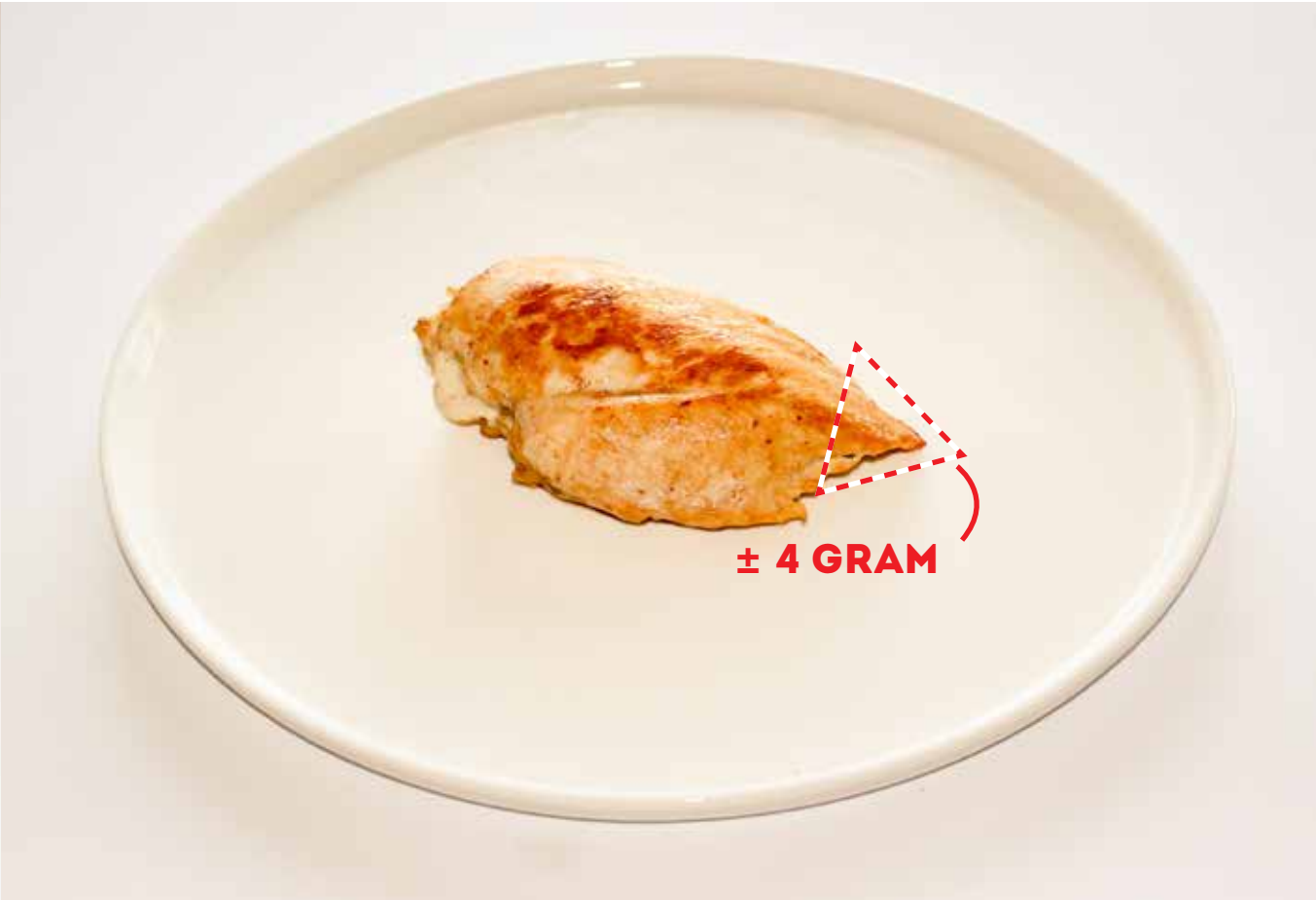


KIPPENBORST ZONDER VEL

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	103	NATRIUM	120 mg
EIWIT	22,8 g	KALIUM	330 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	220 mg
VETTEN	1,3 g	FOSFOR	10 mg
		IJZER	0,6 mg
		VITAMINE B12	0,59 µg

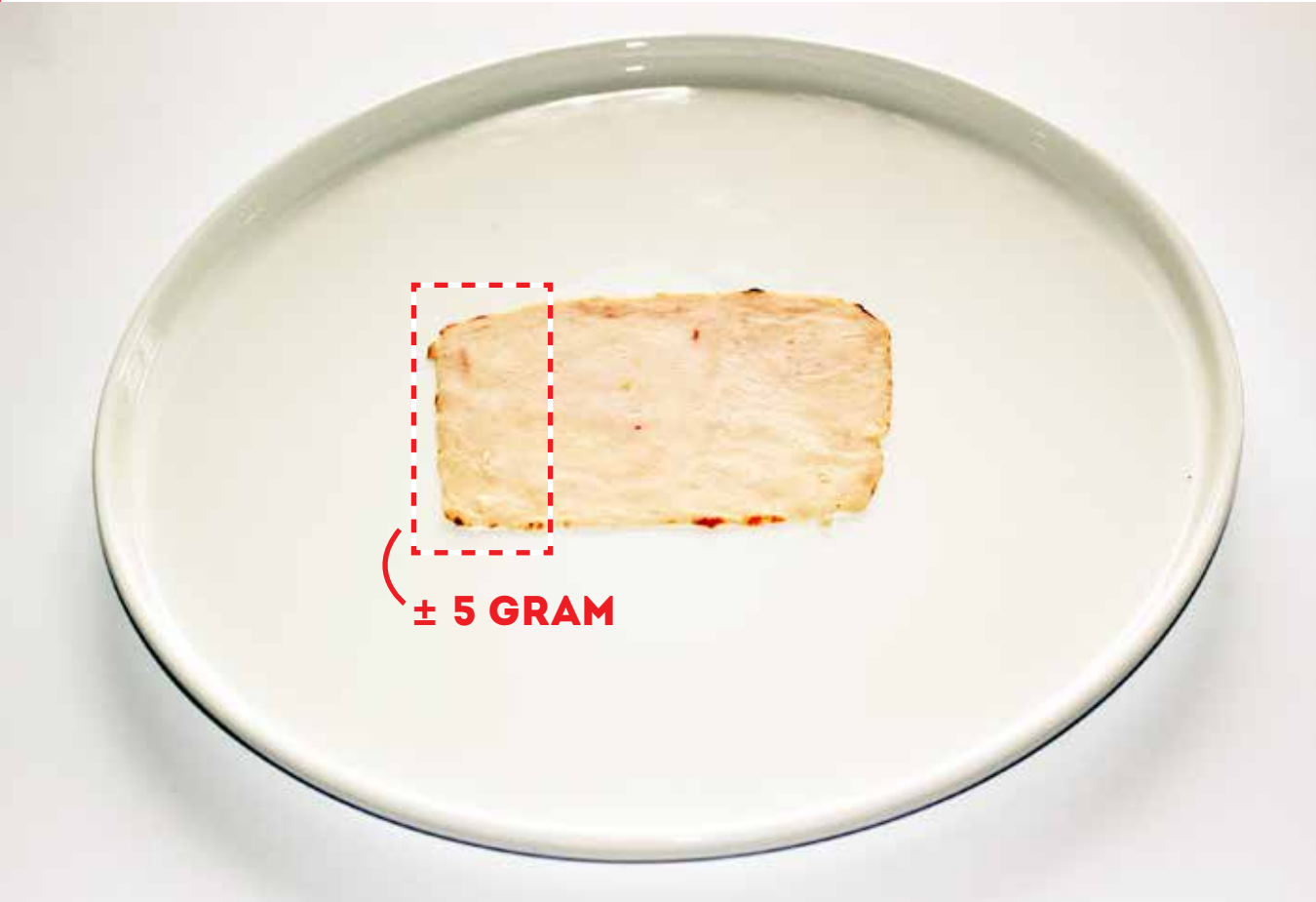


KIPPENWIT

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	108	NATRIUM	794 mg
EIWIT	19,9 g	KALIUM	375 mg
KOOLHYDRATEN	1,0 g	CALCIUM	339 mg
VETTEN	3,0 g	FOSFOR	6 mg
		IJZER	0,6 mg
		VITAMINE B12	2,22 µg

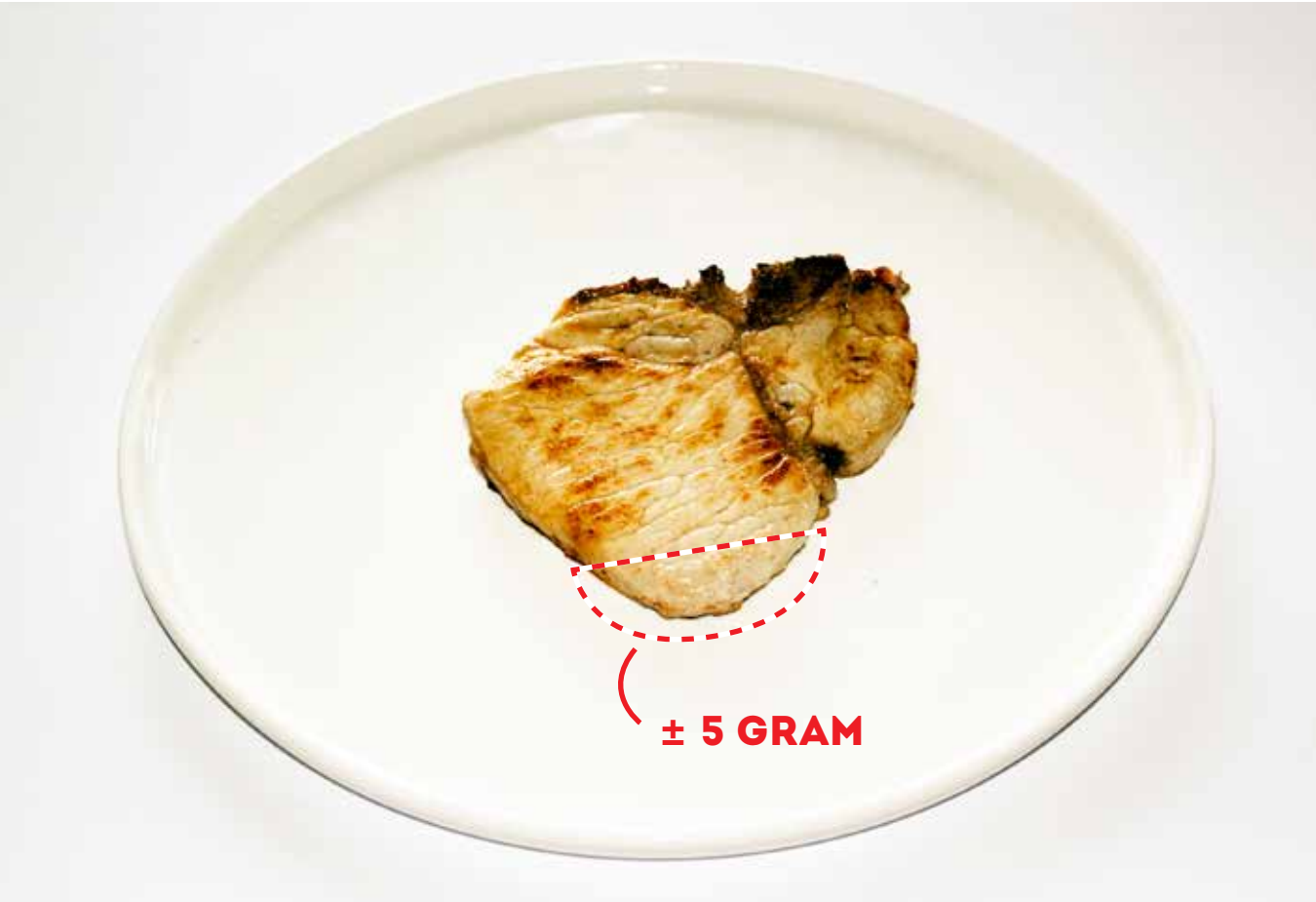


KOTELET VARKEN

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	219	NATRIUM	69 mg
EIWIT	19,7 g	KALIUM	318 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	7 mg
VETTEN	15,6 g	FOSFOR	187 mg
		IJZER	1,1 mg
		VITAMINE B12	1,10 µg



SALAMI

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	352	NATRIUM	1422 mg
EIWIT	21,1 g	KALIUM	378 mg
KOOLHYDRATEN	0,3 g	CALCIUM	142 mg
VETTEN	29,7 g	FOSFOR	8 mg
		IJZER	1,5 mg
		VITAMINE B12	1,90 µg

WORST VARKEN

1 EW-RW =
6 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	236	NATRIUM	711 mg
EIWIT	16,3 g	KALIUM	321 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	142 mg
VETTEN	19,0 g	FOSFOR	39 mg
		IJZER	2,1 mg
		VITAMINE B12	2,40 µg



GARNAAL GRIJZE, GEKOOKT

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	106	NATRIUM	1000 mg
EIWIT	22,6 g	KALIUM	165 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	150 mg
VETTEN	1,6 g	FOSFOR	350 mg
		IJZER	2,0 mg
		VITAMINE B12	5,0 µg

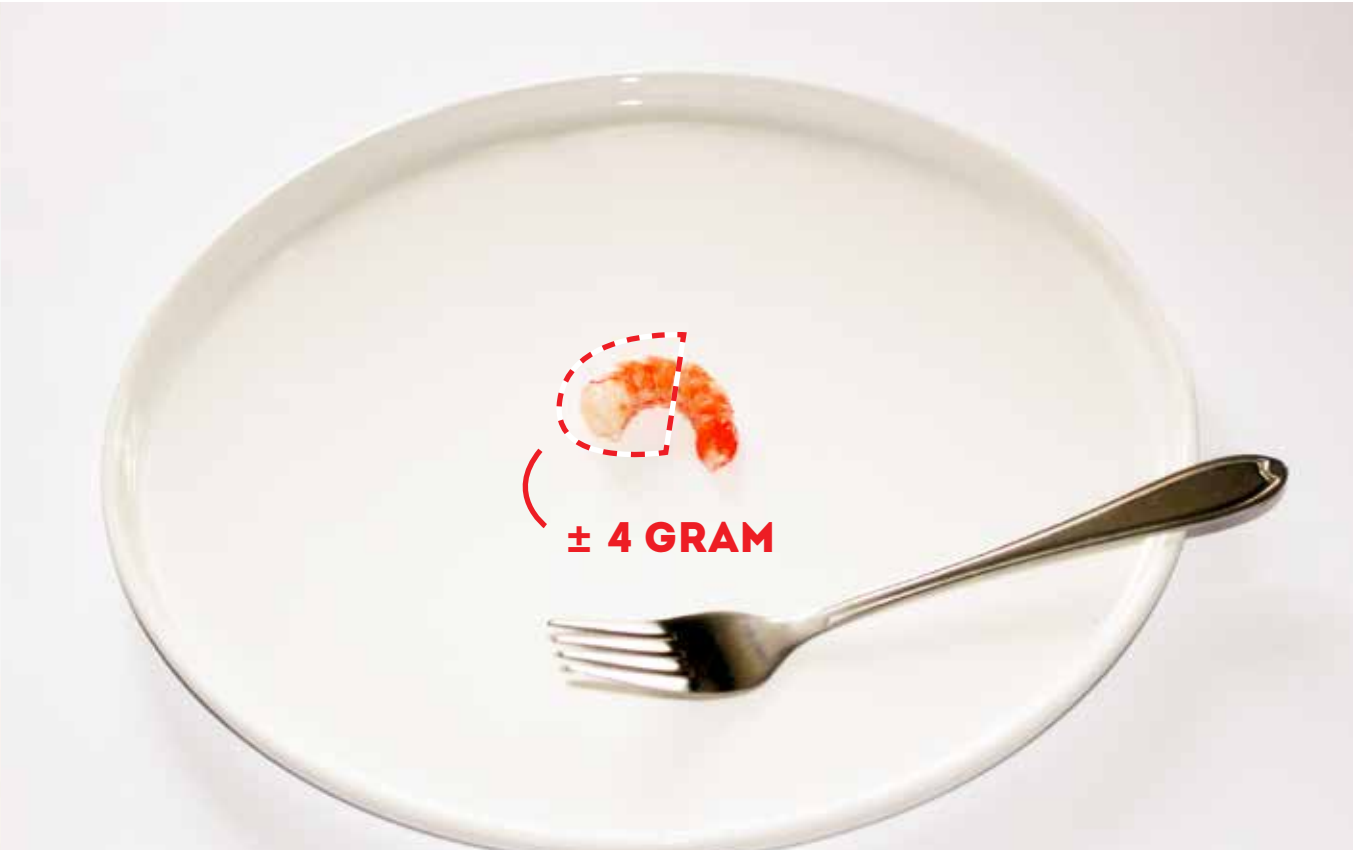


GARNAAL ROZE, GEKOOKT

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	99	NATRIUM	651 mg
EIWIT	22,6 g	KALIUM	103 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	83 mg
VETTEN	1,0 g	FOSFOR	189 mg
		IJZER	1,7 mg
		VITAMINE B12	1,35 µg

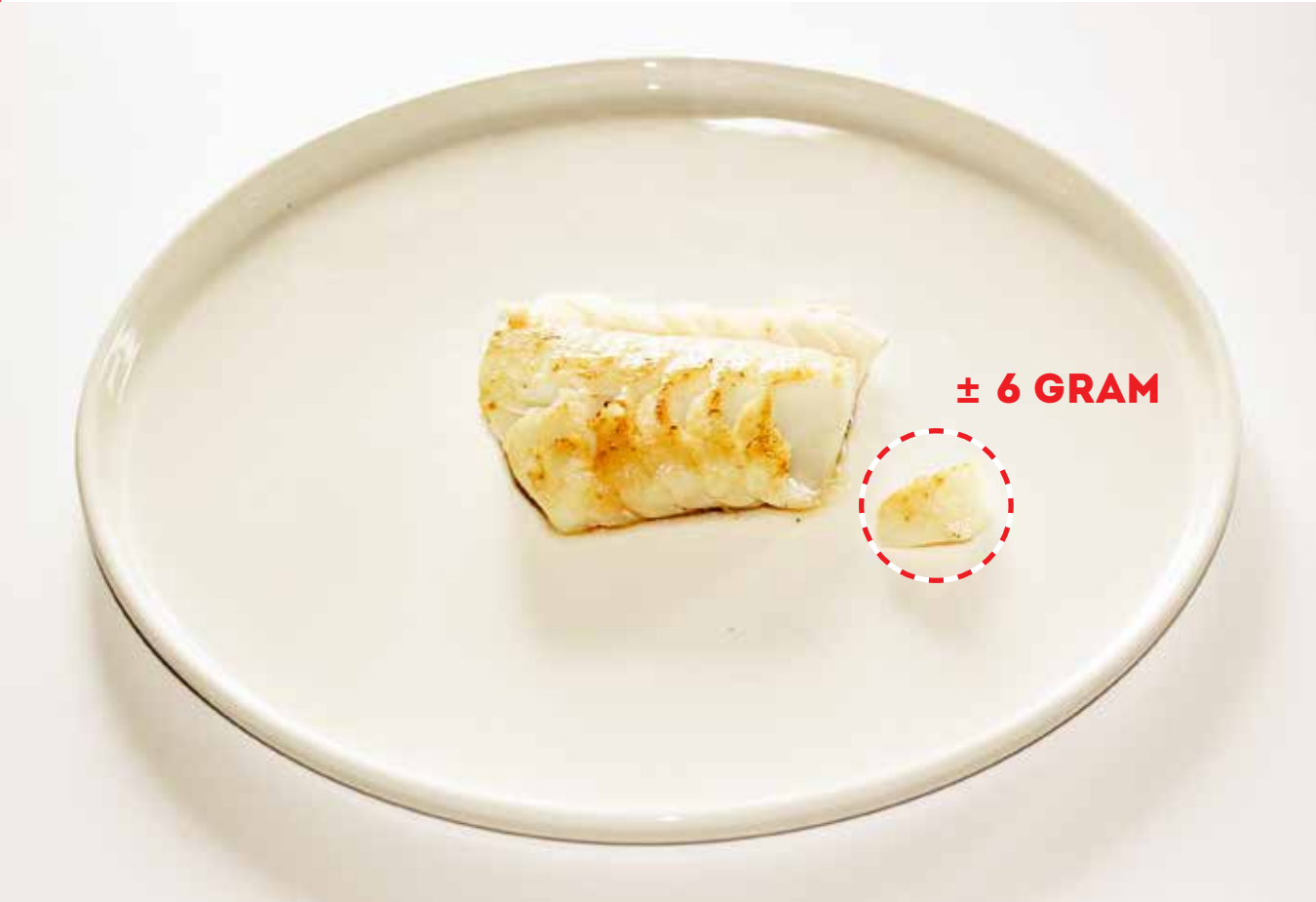


KABELJAUW

1 EW-RW =
6 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	72	NATRIUM	73 mg
EIWIT	16,6 g	KALIUM	380 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	16 mg
VETTEN	0,6 g	FOSFOR	218 mg
		IJZER	0,4 mg
		VITAMINE B12	0,20 µg

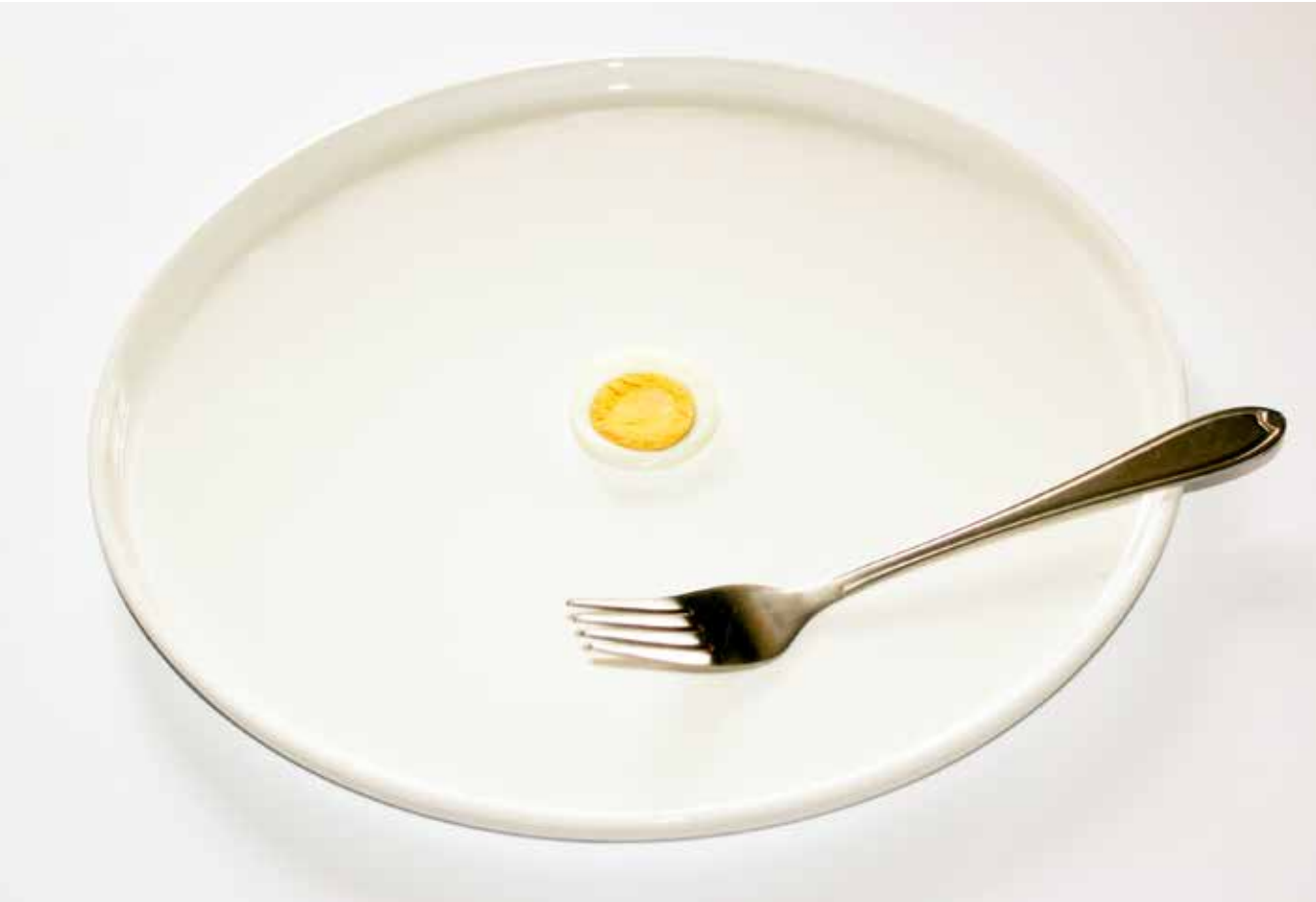


KIPPENEI HARD GEKOOKT

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	154	NATRIUM	151 mg
EIWIT	12,3 g	KALIUM	142 mg
KOOLHYDRATEN	0,8 g	CALCIUM	93 mg
VETTEN	11,3 g	FOSFOR	360 mg
		IJZER	3,1 mg
		VITAMINE B12	2,09 µg



MOSSELEN GEKOOKT

1 EW-RW =
10 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	58	NATRIUM	409 mg
EIWIT	10,0 g	KALIUM	247 mg
KOOLHYDRATEN	2,0 g	CALCIUM	79 mg
VETTEN	1,1 g	FOSFOR	221 mg
		IJZER	10,2 mg
		VITAMINE B12	7,20 µg



± 3 STUKS

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	187	NATRIUM	100 mg
EIWIT	19,4 g	KALIUM	375 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	20 mg
VETTEN	12,2 g	FOSFOR	258 mg
		IJZER	1,2 mg
		VITAMINE B12	11,00 µg



± 5 GRAM

SARDIEN RAUW

SURIMI

1 EW-RW =
14 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

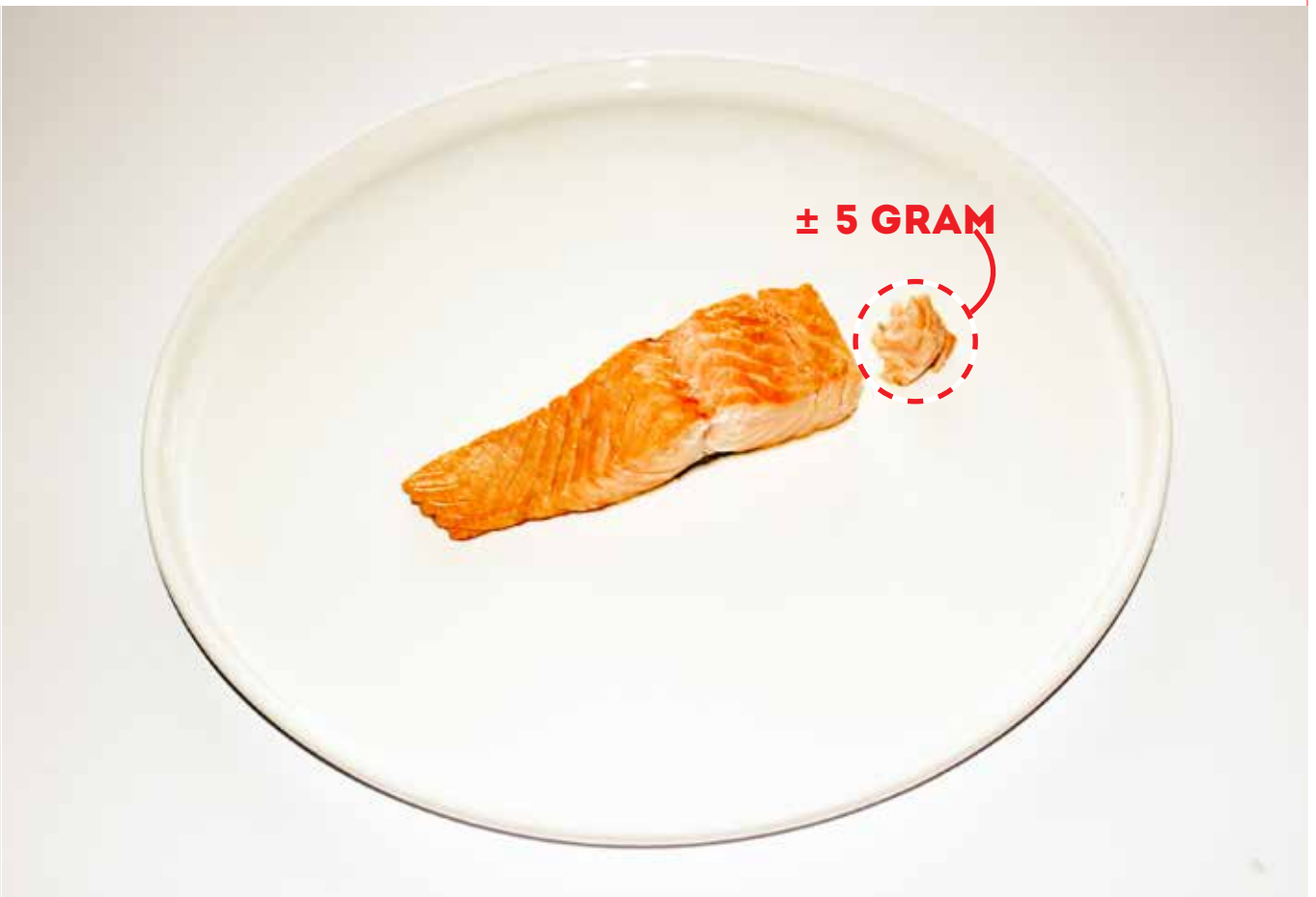
KCAL	73	NATRIUM	568 mg
EIWIT	7,4 g	KALIUM	97 mg
KOOLHYDRATEN	9,8 g	CALCIUM	16 mg
VETTEN	0,5 g	FOSFOR	282 mg
		IJZER	0,4 mg
		VITAMINE B12	0,57 µg



1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	222	NATRIUM	45 mg
EIWIT	18,4 g	KALIUM	372 mg
KOOLHYDRATEN	0,0 g	CALCIUM	5 mg
VETTEN	16,5 g	FOSFOR	268 mg
		IJZER	0,3 mg
		VITAMINE B12	7,25 µg



ZALM



VERVANGPRODUCTEN

QUORN, GEHAKT, ONBEREID	214	MAANZAAD	223
TOFU, NATUUR, ONBEREID	215	NOOT, AMANDEL	224
VLEESVERVANGER, EIWITARM, TARANIS	216	NOOT, CASHEW	225
		NOOT, HAZELNOOT	226
DOPERWT	217	NOOT, PARANOOT	227
KIKKERERWT, GEKOOKT	218	NOOT, PECAN	228
LINZEN, GEKOOKT	219	NOOT, PIJNBOOMPITTEN	229
RODE BOON, GEKOOKT	220	NOOT, PINDA	230
TUINBOON, GEKOOKT	221	NOOT, PISTACHE	231
WITTE BOON, GEKOOKT	222	NOOT, WALNOOT	232
		SESAMZAADJES, WITTE	233
		ZONNEBLOEMPITTEN	234

QUORN

GEHAKT, ONBEREID

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	97	NATRIUM	500 mg
EIWIT	13,0 g	KALIUM	119 mg
KOOLHYDRATEN	5,5 g	CALCIUM	42 mg
VETTEN	1,5 g	IJZER	0,3 mg
		VITAMINE B12	0,3 µg



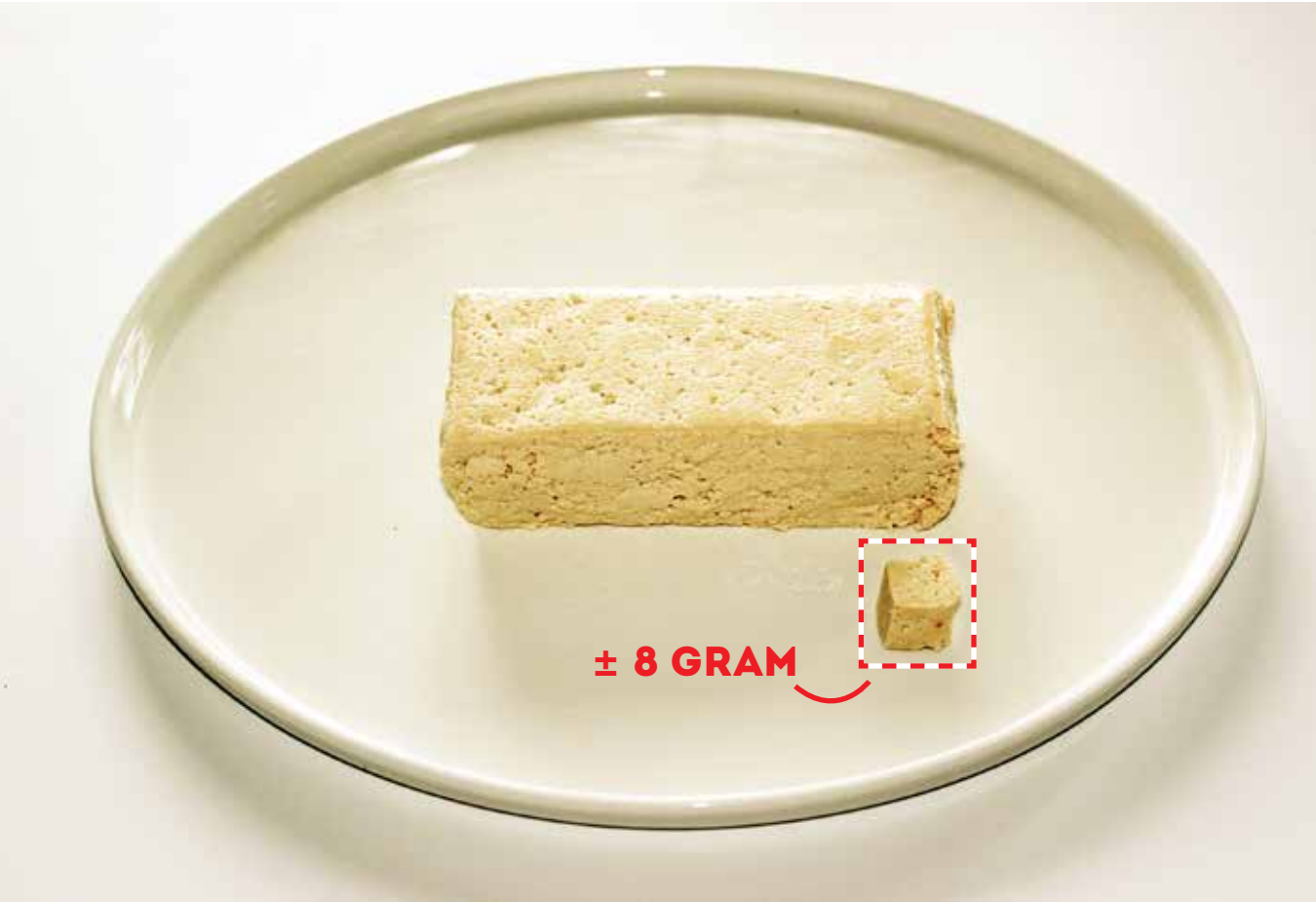
TOFU

NATUUR, ONBEREID

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	114	NATRIUM	4 mg
EIWIT	11,8 g	KALIUM	67 mg
KOOLHYDRATEN	1,1 g	CALCIUM	68 mg
VETTEN	7,0 g	FOSFOR	130 mg
		IJZER	1,8 mg
		VITAMINE B12	0,0 µg



VLEESVERVANGER

EIWITARM - TARANIS

1 EW-RW =
48 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	302
EIWIT	2,1 g
KOOLHYDRATEN	53,8 g
VETTEN	0,3 g



BEREID MET
60 GRAM POEDER +
100 ML WATER



± 48 GRAM

1 EW-RW =
64 GRAM OF
25 GRAM EETBAAR
OF 23 GRAM BEREID

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	56
EIWIT	4,0 g
KOOLHYDRATEN	10,0 g
VETTEN	0,0 g

KALIUM	300 mg
CALCIUM	20 mg
IJZER	2,0 mg
VITAMINE B1	0,17 mg
VITAMINE B2	0,15 mg
VITAMINE C	25 mg



DOPERWT

KIKKERERWT GEKOOKT

1 EW-RW =
13 GRAM OF
5 GRAM GEDROOGD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	110	KALIUM	297 mg
EIWIT	7,6 g	CALCIUM	46 mg
KOOLHYDRATEN	13,1 g	IJZER	1,8 mg
VETTEN	3,0 g	VITAMINE B1	0,05 mg
		VITAMINE B2	0,03 mg
		VITAMINE C	0 mg



1 EW-RW =
12 GRAM OF
5 GRAM GEDROOGD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	88	KALIUM	276 mg
EIWIT	8,2 g	CALCIUM	19 mg
KOOLHYDRATEN	12,6 g	IJZER	3,3 mg
VETTEN	0,5 g	VITAMINE B1	0,13 mg
		VITAMINE B2	0,07 mg
		VITAMINE C	0 mg



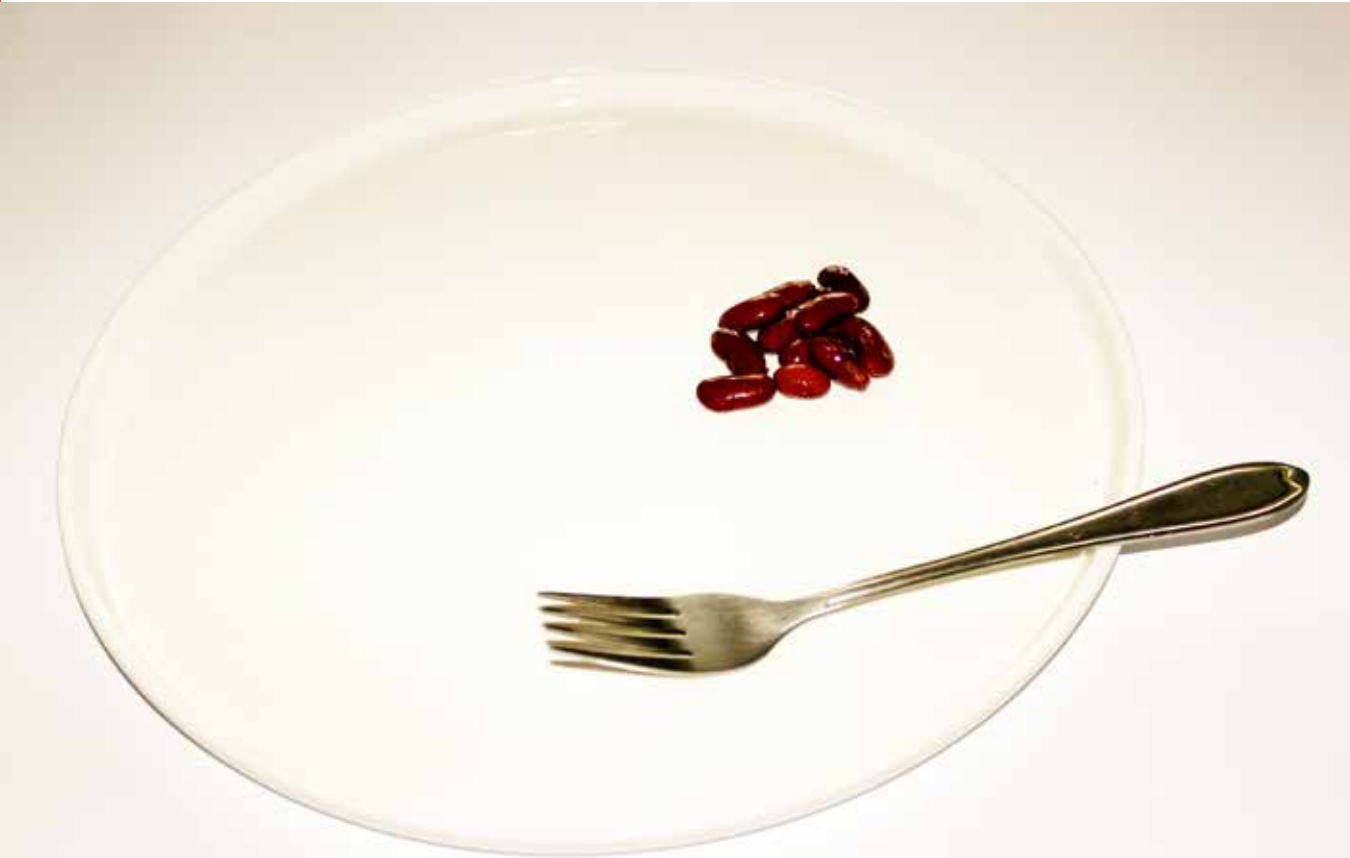
LINZEN GEKOOKT

RODE BOON GEKOOKT

1 EW-RW =
13 GRAM OF
5 GRAM GEDROOGD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	107	KALIUM	280 mg
EIWIT	7,7 g	CALCIUM	71 mg
KOOLHYDRATEN	14,7 g	IJZER	2,0 mg
VETTEN	0,4 g	VITAMINE B1	0,21 mg
		VITAMINE B2	0,06 mg
		VITAMINE C	0 mg



TUINBOON

1 EW-RW =
20 GRAM OF
8 GRAM GEDROOGD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	36	KALIUM	400 mg
EIWIT	5,0 g	CALCIUM	20 mg
KOOLHYDRATEN	4,0 g	IJZER	0,8 mg
VETTEN	0,0 g	VITAMINE B1	0,10 mg
		VITAMINE B2	0,15 mg
		VITAMINE C	30 mg



WITTE BOON GEKOOKT

1 EW-RW =
12 GRAM OF
5 GRAM GEDROOGD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	108	KALIUM	382 mg
EIWIT	8,0 g	CALCIUM	38 mg
KOOLHYDRATEN	17,2 g	IJZER	2,0 mg
VETTEN	0,8 g	VITAMINE B1	0,11 mg
		VITAMINE B2	0,05 mg
		VITAMINE C	0 mg



1 EW-RW =
5 GRAM

MAANZAAD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	466	KALIUM	370 mg
EIWIT	20,0 g	CALCIUM	115 mg
KOOLHYDRATEN	4,2 g	IJZER	29,0 mg
VETTEN	41,0 g		



AMANDEL

GEPELD, ONGEROOSTERD

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	563	KALIUM	835 mg
EIWIT	21,1 g	CALCIUM	252 mg
KOOLHYDRATEN	6,9 g	IJZER	4,1 mg
VETTEN	50,1 g		



1 EW-RW =
6 GRAM

CASHEW

ONGEROOSTERD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	600	KALIUM	593 mg
EIWIT	18,2 g	CALCIUM	28 mg
KOOLHYDRATEN	29,8 g	IJZER	6,0 mg
VETTEN	43,8 g		

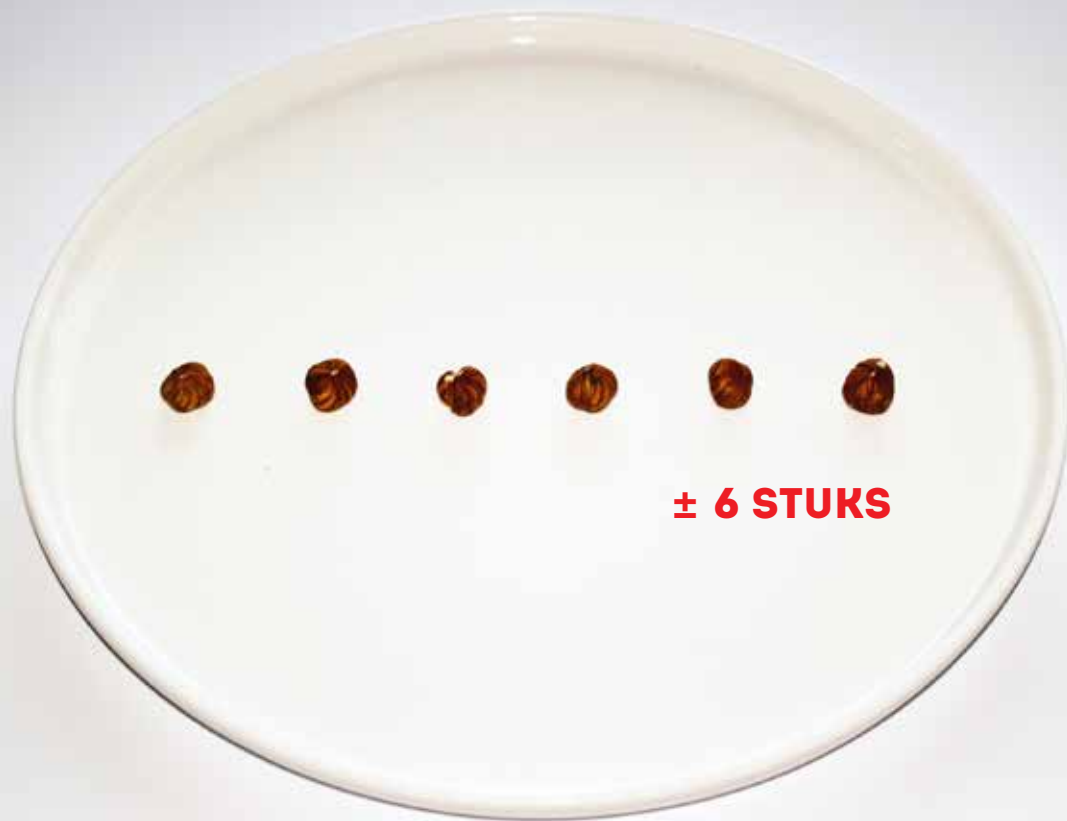


HAZELNOOT

1 EW-RW =
7 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	688	KALIUM	600 mg
EIWIT	14,0 g	CALCIUM	200 mg
KOOLHYDRATEN	6,0 g	IJZER	3,0 mg
VETTEN	67,5 g		



± 6 STUKS

1 EW-RW =
7 GRAM

PARANOOT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	683	KALIUM	600 mg
EIWIT	15,0 g	CALCIUM	175 mg
KOOLHYDRATEN	5,0 g	IJZER	4,0 mg
VETTEN	67,0 g		



± 1 STUK

PECANNOOT

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	697	KALIUM	386 mg
EIWIT	9,2 g	CALCIUM	64 mg
KOOLHYDRATEN	5,1 g	IJZER	2,0 mg
VETTEN	71,0 g		



± 6 STUKS

PIJNBOOMPITTEN

1 EW-RW =
7 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	690	KALIUM	597 mg
EIWIT	13,7 g	CALCIUM	16 mg
KOOLHYDRATEN	5,0 g	IJZER	5,5 mg
VETTEN	68,4 g		



PINDA

GEROOSTERD, GEZOUTEN

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	559	KALIUM	810 mg
EIWIT	24,9 g	CALCIUM	47 mg
KOOLHYDRATEN	8,9 g	IJZER	1,3 mg
VETTEN	47,0 g		



PISTACHENOOT

1 EW-RW =
5 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	520	KALIUM	1025 mg
EIWIT	20,6 g	CALCIUM	107 mg
KOOLHYDRATEN	9,3 g	IJZER	4,2 mg
VETTEN	44,4 g		



WALNOOT

1 EW-RW =
7 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	674	KALIUM	346 mg
EIWIT	15,0 g	CALCIUM	92 mg
KOOLHYDRATEN	2,7 g	IJZER	2,1 mg
VETTEN	67,0 g		



± 2 STUKS

1 EW-RW =
4 GRAM

SESAMZAAD

WIT, GEROOSTERD, GEPELD

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	580	KALIUM	512 mg
EIWIT	22,8 g	CALCIUM	1098 mg
KOOLHYDRATEN	1,9 g	IJZER	9,5 mg
VETTEN	53,5 g		



± 2 KOFFIELEPELS

ZONNEBLOEM- PITTEN

1 EW-RW =
4 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	580		
EIWIT	22,5 g	KALIUM	725 mg
KOOLHYDRATEN	12,3 g	CALCIUM	100 mg
VETTEN	49,0 g	IJZER	6,3 mg





HARTIG EN ZOET BELEG

AUBERGINEDIP	238	CHOCOPASTA MET HAZELNOTEN, BECEL	252
CURRYFILET	239	CHOCOPASTA, EIWITARM TARANIS	253
GUACAMOLE	240	CONFITUUR	254
HUMMUS	241	HAGESLAG, MELKCHOCOLADE	255
MARTINO VEGETARTARE	242	HAGESLAG, VRUCHTEN	256
TAPENADE PAPRIKA-TOMATEN	243	HONING	257
TAPENADE GROENE OLIJVEN	244	PEPERKOEK	258
TAPENADE ZWARTE OLIJVEN	245		
TEMPEHSALADE MET ASPERGES	246		
TEMPEHSALADE MET TUINGROENTEN	247		
TOFUDIP, PITTIG	248		
TOFUCRÈME MET BROCCOLI	249		
TZATZIKI	250		
WORTELFILET	251		

238

AUBERGINE DIP

1 EW-RW =
34 GRAM

HOBBIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	202
EIWIT	2,9 g
KOOLHYDRATEN	11,7 g
VETTEN	15,4 g



3 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

1 EW-RW=
19 GRAM

CURRYFILET

BIOSMILE

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	237
EIWIT	5,3 g
KOOLHYDRATEN	16,8 g
VETTEN	19,1 g



239

GUACAMOLE

1 EW-RW =
71 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	139
EIWIT	1,4 g
KOOLHYDRATEN	12,9 g
VETTEN	2,3 g



5 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

1 EW-RW =
19 GRAM

HUMMUS MET CITROEN, HOBBIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	282
EIWIT	5,2 g
KOOLHYDRATEN	18,9 g
VETTEN	20,0 g



1 X
1 KOFFIELEPEL

242

MARTINO

VEGETARTARE, DELHAIZE

1 EW-RW =
77 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	90
EIWIT	1,3 g
KOOLHYDRATEN	6,7 g
VETTEN	5,5 g



243

TAPENADE

PAPRIKA-TOMAAAT, FLORENTIN

1 EW-RW =
26 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	278
EIWIT	3,8 g
KOOLHYDRATEN	2,9 g
VETTEN	27,9 g



TAPENADE

GROENE OLIJVEN, DELHAIZE

1 EW-RW =
56 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	308
EIWIT	1,8 g
KOOLHYDRATEN	0,9 g
VETTEN	32,5 g



TAPENADE

ZWARTE OLIJVEN, DELHAIZE

1 EW-RW =
50 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	226
EIWIT	2,0 g
KOOLHYDRATEN	5,6 g
VETTEN	21,3 g



246

TEMPEHSALADE

MET ASPREGES, HOBBIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	211
EIWIT	4,8 g
KOOLHYDRATEN	5,9 g
VETTEN	18,4 g



2 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

1 EW-RW=
21 GRAM

TEMPEHSALADE

MET TUINGROENTEN, HOBBIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	192
EIWIT	4,7 g
KOOLHYDRATEN	6,3 g
VETTEN	16,0 g



2 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

247

TOFUDIP

PITTIG, HOBBIT

1 EW-RW =
38 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	112
EIWIT	2,6 g
KOOLHYDRATEN	8,5 g
VETTEN	7,8 g



3 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

1 EW-RW=
15 GRAM

TOFUCRÉME

MET BROCCOLI, HOBBIT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	169
EIWIT	6,8 g
KOOLHYDRATEN	2,1 g
VETTEN	14,3 g



1 VOLLE KOFFIELEPEL

250

TZATZIKI FLORENTIN

1 EW-RW =
40 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	329
EIWIT	2,6 g
KOOLHYDRATEN	2,4 g
VETTEN	32,9 g



3 X
1 VOLLE KOFFIELEPEL

1 EW-RW =
15 GRAM

WORTELFILET BIOSMILE

251

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	231
EIWIT	4,6 g
KOOLHYDRATEN	16,5 g
VETTEN	17,9 g



CHOCOPASTA

1 EW-RW =
14 GRAM

MET HAZELNOTEN - BECEL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	556
EIWIT	7,0 g
KOOLHYDRATEN	56,2 g
VETTEN	34,5 g



± 1 KOFFIELEPEL

1 EW-RW=
200 GRAM

CHOCOPASTA

EIWITARM - TARANIS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	382
EIWIT	0,5 g
KOOLHYDRATEN	42,6 g
VETTEN	22,6 g



10 X

CONFITUUR

1 EW-RW =
250 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	244
EIWIT	0,4 g
KOOLHYDRATEN	60,4 g
VETTEN	0,2 g



1 EW-RW=
333 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	321
EIWIT	0,3 g
KOOLHYDRATEN	80,0 g
VETTEN	0,0 g



HONING

HAGELSLAG

MELKCHOCOLADE

1 EW-RW =
16 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	450
EIWIT	6,2 g
KOOLHYDRATEN	71,3 g
VETTEN	15,5 g



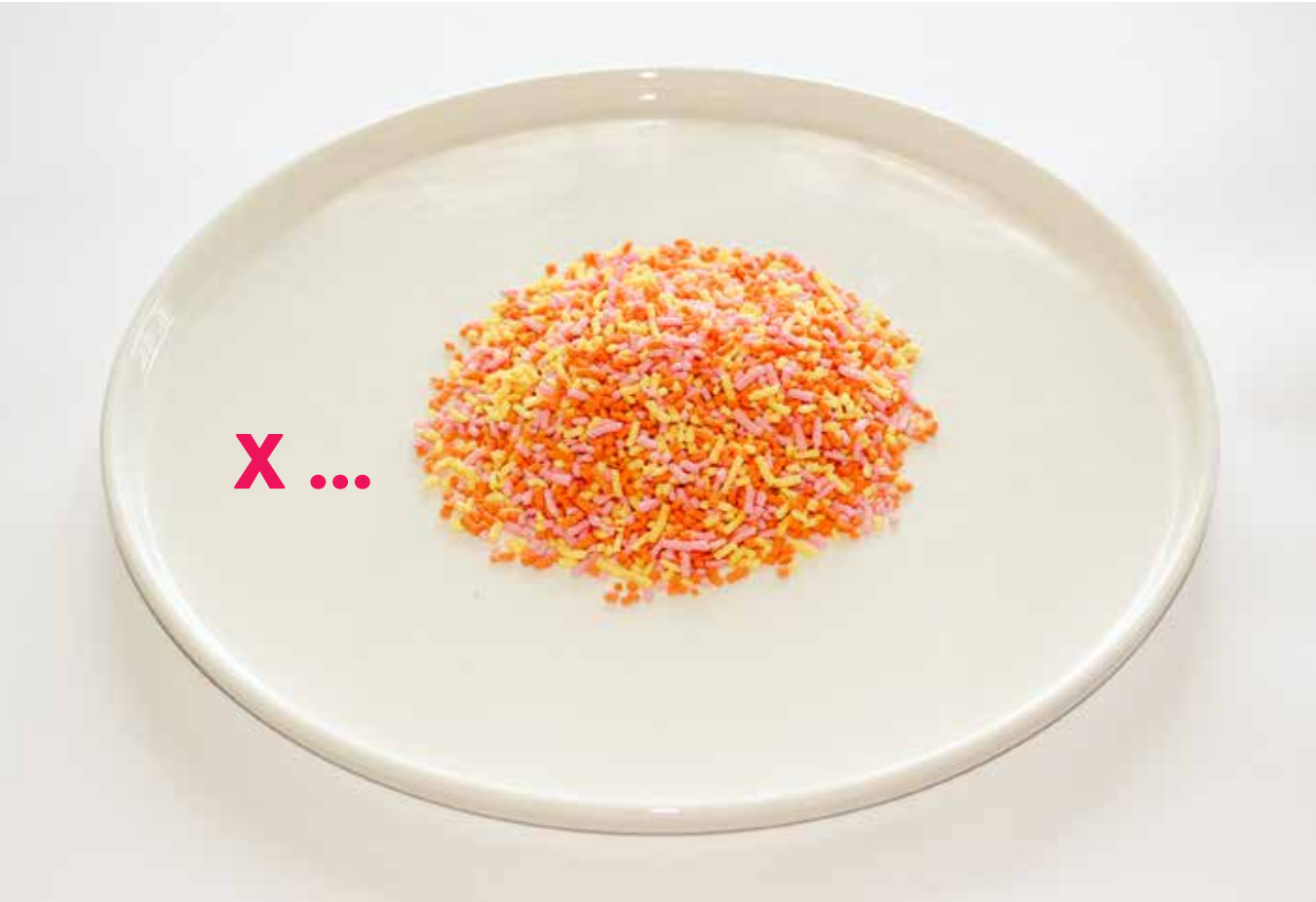
HAGELSLAG

VRUCHTEN

1 EW-RW=
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	395
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	98,0 g
VETTEN	0,0 g



PEPERKOEK

1 EW-RW =
32 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	315
EIWIT	3,1 g
KOOLHYDRATEN	72,4 g
VETTEN	1,5 g

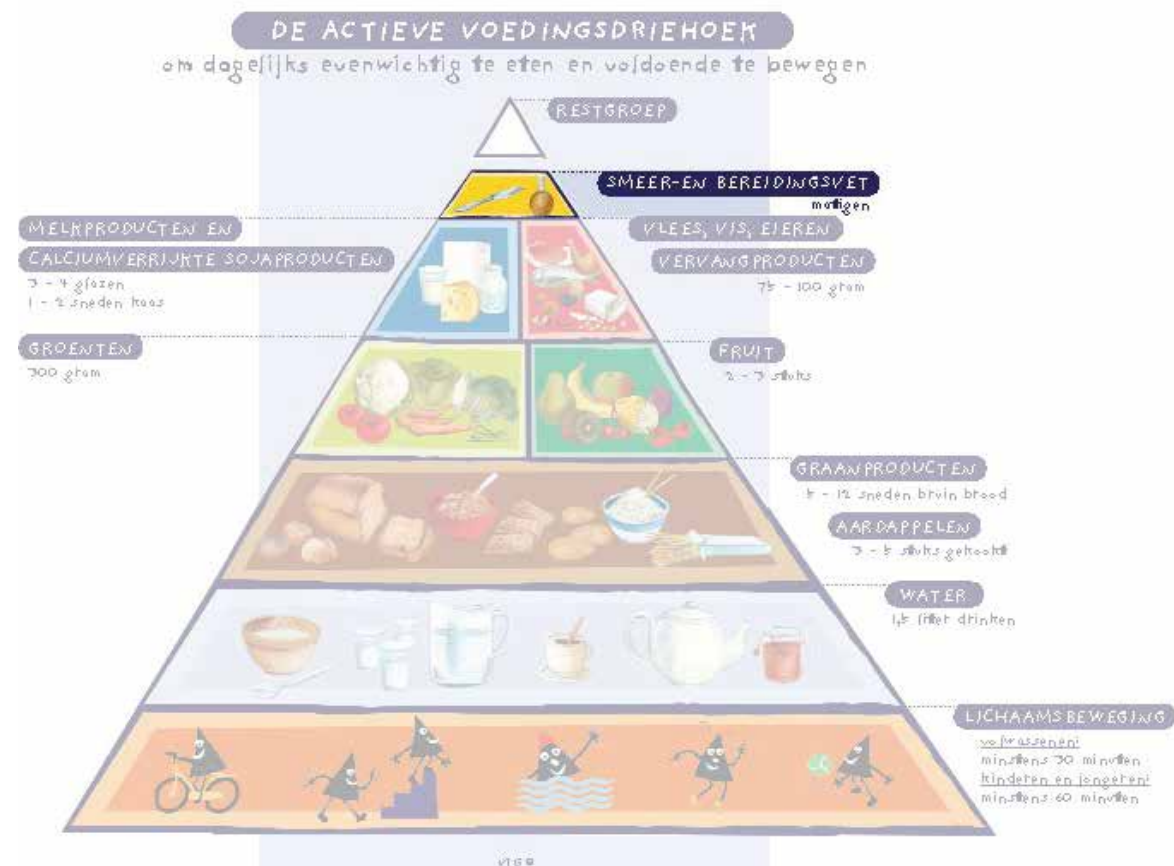
1,5 X



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

BAK- EN BRAADVET, VLOEIBAAR	264
BOTER, HALFVOL	265
MARGARINE, HALFVOL	266
MARGARINE, SOJA, HALFVOL	267
OLIE, ALLE SOORTEN	268

7. SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN



De groep smeer- en bereidingsvet is de kleinste groep van de actieve voedingsdriehoek. Smeer-en bereidingsvetten leveren energie, essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D en E.

Tot de groep smeer- en bereidingsvet behoren minarines, margarines, smeervetten met een verlaagd vetgehalte, bak- en braadvetten, boter, halfvolle boter en oliën.

Smeer- en bereidingsvetten bevatten geen of bijna geen eiwitten. Daarom is de consumptie van deze voedingsmiddelen bij een eiwitbeperkt dieet in theorie onbeperkt. Maar deze voedingsmiddelen brengen in grote hoeveelheden veel energie aan. Daarom bevinden ze zich bovenaan in de actieve voedingsdriehoek. Bijgevolg is het niet aangeraden om deze levensmiddelen onbeperkt te gebruiken.

De richtlijnen voor het gebruik van smeer- en bereidingsvetten in het kader van een eiwitbeperking zijn bijgevolg dezelfde als deze bij een gezonde voeding bij een gezonde persoon. Een mespunt smeervet van ongeveer 5 gram per snede brood en één eetlepel van maximum 15 gram bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaat.

BAK- BRAADVET

1 EW-RW =
500 GRAM

VLOEIBAAR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	138	VITAMINE A	840 µg
EIWIT	0,2 g	VITAMINE D	7,0 µg
KOOLHYDRATEN	0,3 g	VITAMINE E	18,5 mg
VETTEN	15,2 g		



± 1 FLESJE

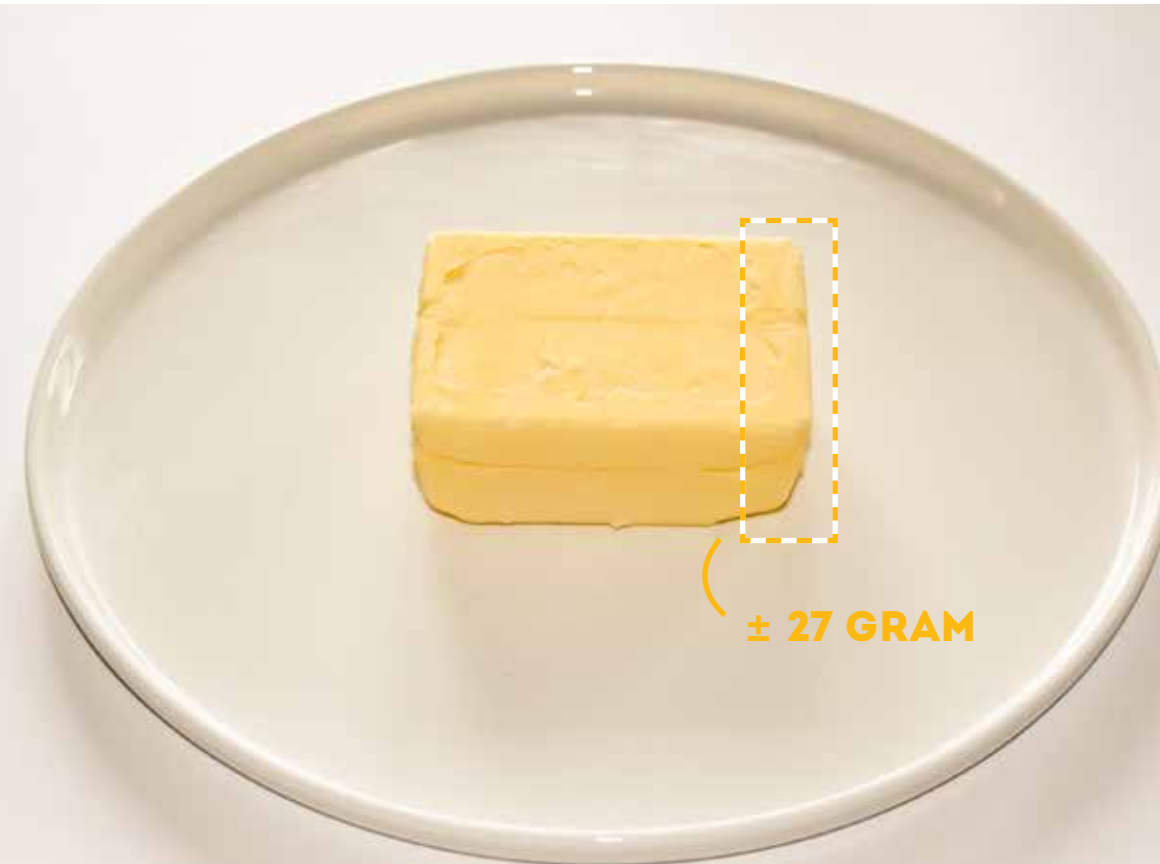
1 EW-RW=
27 GRAM

BOTER

HALFVOL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	392	VITAMINE A	588 µg
EIWIT	3,7 g	VITAMINE D	0,0 µg
KOOLHYDRATEN	3,0 g		
VETTEN	40,6 g		



MARGARINE

HALFVOL

1 EW-RW =
143 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	355		
EIWIT	0,7 g		
KOOLHYDRATEN	0,2 g	VITAMINE A	800 µg
VETTEN	39,0 g	VITAMINE D	7,5 µg



MARGARINE

HALFVOL, SOJA

1 EW-RW=
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	342		
EIWIT	0,0 g		
KOOLHYDRATEN	0,0 g	VITAMINE A	700 µg
VETTEN	38,0 g	VITAMINE D	6,0 µg



OLIE

ALLE SOORTEN

1 EW-RW =
ONBEPERKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	900		
EIWIT	0,0 g		
KOOLHYDRATEN	0,0 g	VITAMINE A	0 µg
VETTEN	100,0 g	VITAMINE D	0,0 µg

X ...

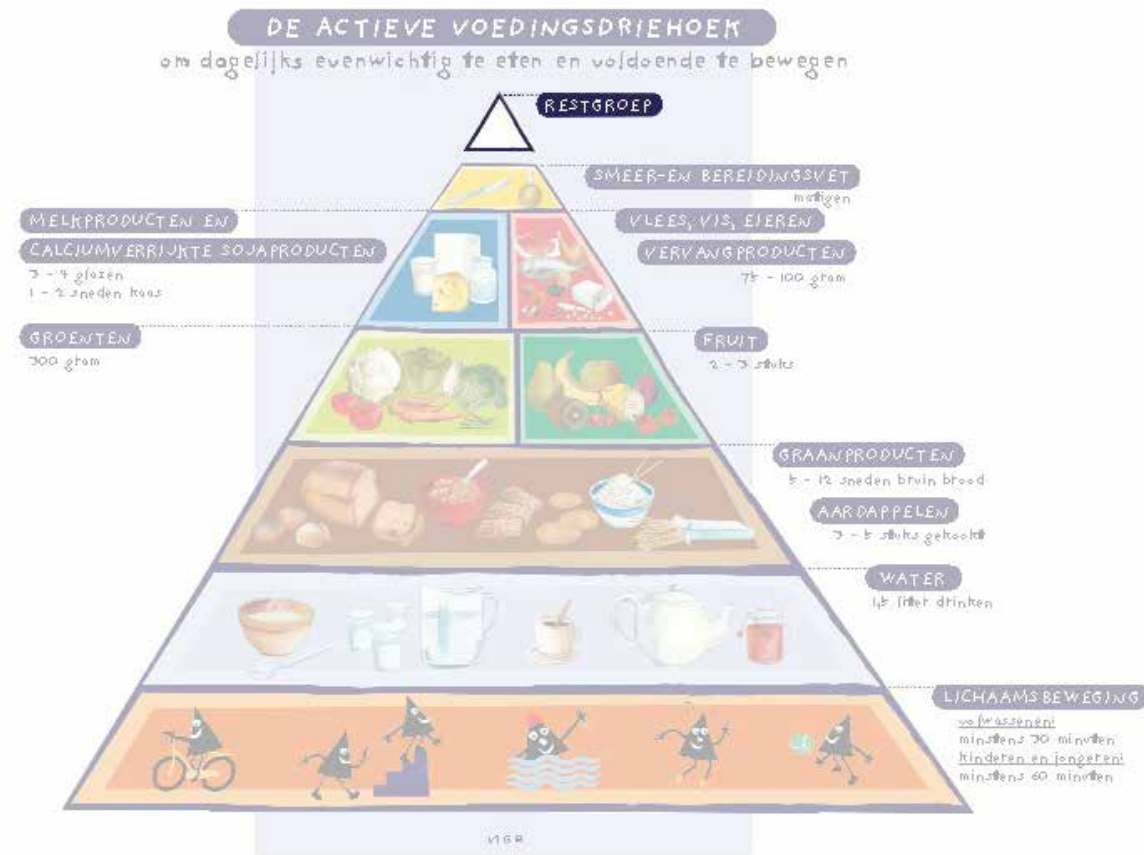




RESTGROEP

ROOMIJS, VANILLE	274	PETIT BEURRE	304
SLAGROOM	275	PETIT BEURRE CHOCOLADE, DAMHERT	305
SORBET	276	POPCORN	306
WATERIJS		PRALINE	307
	277	SNOEPJE, ZUURTJE HARIBO	308
AARDBEIKOEK, EIWITARM, SAVANI	278	SPECULOOS	309
ABC-KOEKJES	279	VRUCHTEN BISCUIT, SULTANA	310
ABRIKOZENKOEK, EIWITARM, SAVANI	280	VRUCHTENKOEK, APROTEN	311
BISCOTTO, EIWITARM, APROTEN	281		
BOKKENPOOTJES	282	CRACKERS, KRUIDEN, LU	312
BOTERWAFELS	283	CRACKER, KRUIDEN, EIWITARM, LOPROFIN	313
BOUDOIR	284	CRACKER, KRUIDEN, EIWITARM, VITAFLO	314
CAKE, FRANGIPANE	285	HOTRICE	315
CAKE, BOTER	286	CHIPS, KROEPOEK	316
CAKE, NATUUR, EIWITARM, LOPROFIN	287	CHIPS, PAPRIKA	317
CAKE, CHOCOLADE, EIWITARM, LOPROFIN	288	CHIPS, PAPRIKA, EIWITARM, MILUPA	318
CHOCOLADE, MELK	289	GRISSINI, SCHÄR	319
CENTWAFER	290	SALINIS, SCHÄR	320
CENTWAFER CHOCO, EIWITARM LOPROFIN	291	ZOUTKOEKJES, TUC, LU	321
CENTWAFER VANILLE, EIWITARM LOPROFIN	292		
COOKIES CACO CHIPS, EIWITARM SANAVI	293	BITTERBAL	322
GALETTEN	294	CHICKENFINGERS	323
GALETTEN, VANILLE, EIWITARM SANAVI	295	HAMBURGER, MCDONALDS	324
KAUWGOM	296	HAMBURGER, EIWITARM	325
KOEK, OREO	297	PIZZA, VEGETARISCH	326
KOEK, AARDBEI BISCUIT KELLOG'S	298	PIZZA EIWITARM, PIZZADEEG TARANIS	327
KRISTALSUIKER	299	KETCHUP	328
LP-BAR ABRIKOOS, MILUPA	300	MAYONAISE	329
LUIKSE WAFEL	301	MAYONAISE, EXTRA LIGHT CALVÉ	330
MACARONS	302	MOSTERD	331
MADELEINE	303		

8. RESTGROEP



De restgroep omvat een grote verscheidenheid aan levensmiddelen die niet strikt nodig zijn in een evenwichtige voeding. Het zijn suikerrijke en vetrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, confituur, honing, koeken, snoep, chips, frituurbereidingen, mayonaise, suikerrijke dranken en alcoholische dranken.

Hoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep niet essentieel zijn, kunnen ze niet zomaar geschrapt worden uit onze voedingscultuur en eetgewoonten.

Het is aanbevolen om levensmiddelen uit deze groep steeds met mate te gebruiken.

Levensmiddelen uit de restgroep verschillen sterk wat betreft hun eiwitgehalte. Bijgevolg is het bij deze groep van groot belang om het eiwitgehalte op de verpakking te controleren. Met behulp van het eiwitruilwaardensysteem kan er berekend worden hoeveel men van het voedingsmiddel mag consumeren.

Er bestaan verschillende eiwitarme alternatieven op de markt zoals eiwitarme koeken, eiwitarme cakemixen, eiwitarme chips, eiwitarme energiereep, eiwitarme chocolade, eiwitarme ijs, enzovoort.

ROOMIJS VANILLE

1 EW-RW =
29 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	205		
EIWIT	3,5 g		
KOOLHYDRATEN	24,7 g	CALCIUM	98 mg
VETTEN	10,3 g	FOSFOR	70 mg

± 1 KLEINE BOL



1 EW-RW =
48 GRAM

SLAGROOM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	381		
EIWIT	2,1 g		
KOOLHYDRATEN	3,3 g	CALCIUM	80 mg
VETTEN	40,0 g	FOSFOR	50 mg

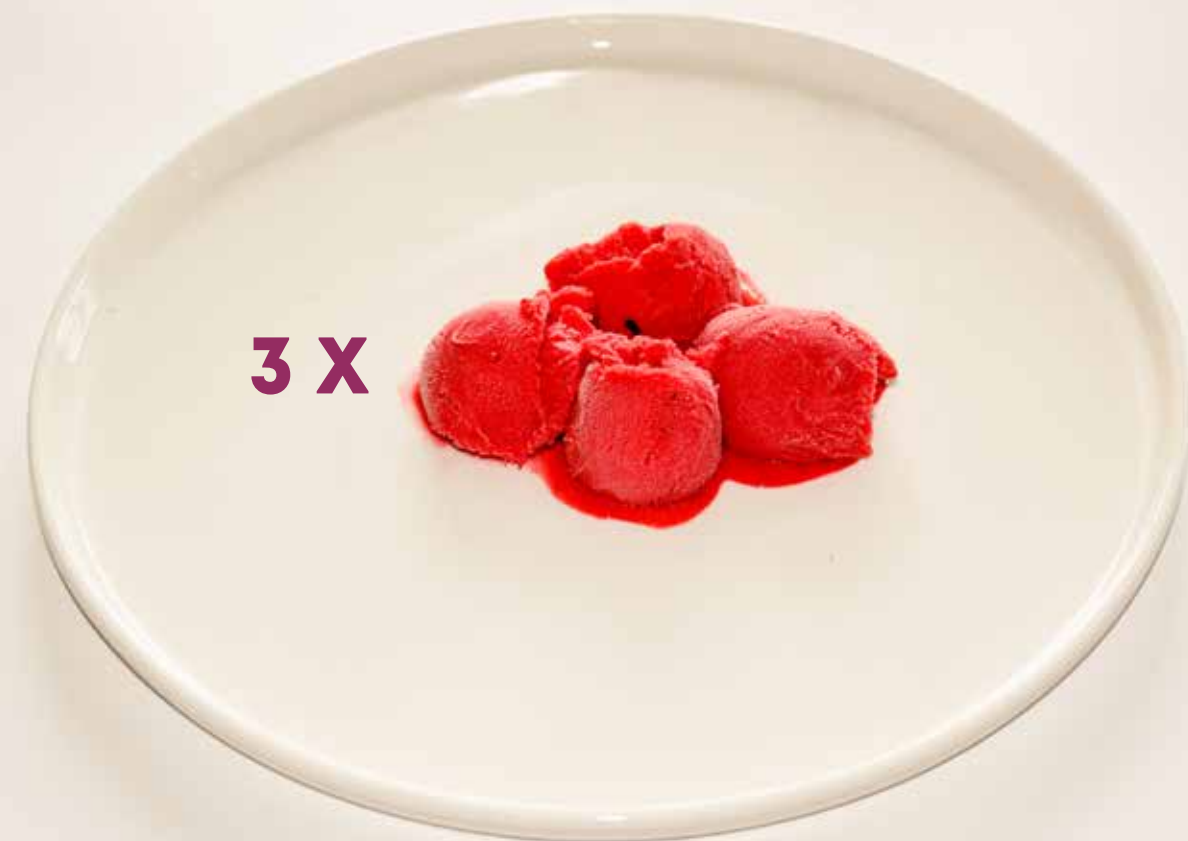


SORBET

1 EW-RW =
333 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	111		
EIWIT	3,3 g		
KOOLHYDRATEN	27,2 g	CALCIUM	15 mg
VETTEN	0,2 g	FOSFOR	90 mg

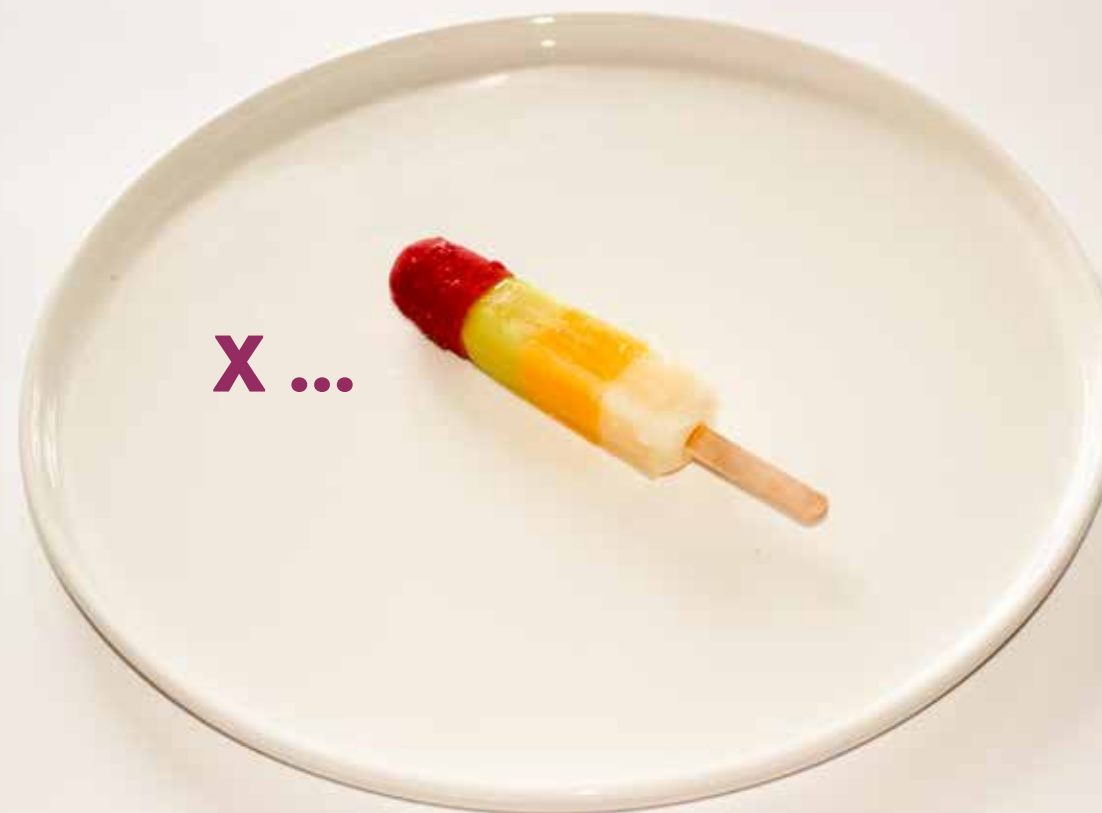


1 EW-RW=
ONBEPERKT

WATERIJS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	114		
EIWIT	0,0 g		
KOOLHYDRATEN	28,6 g	CALCIUM	0 mg
VETTEN	0,0 g	FOSFOR	0 mg



AARDBEIKOEK

EIWITARM - LES RECETTES DE CÉLIANE

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	422
EIWIT	1,3 g
KOOLHYDRATEN	75,2 g
VETTEN	14,3 g



**1 EW-RW =
77 GRAM**

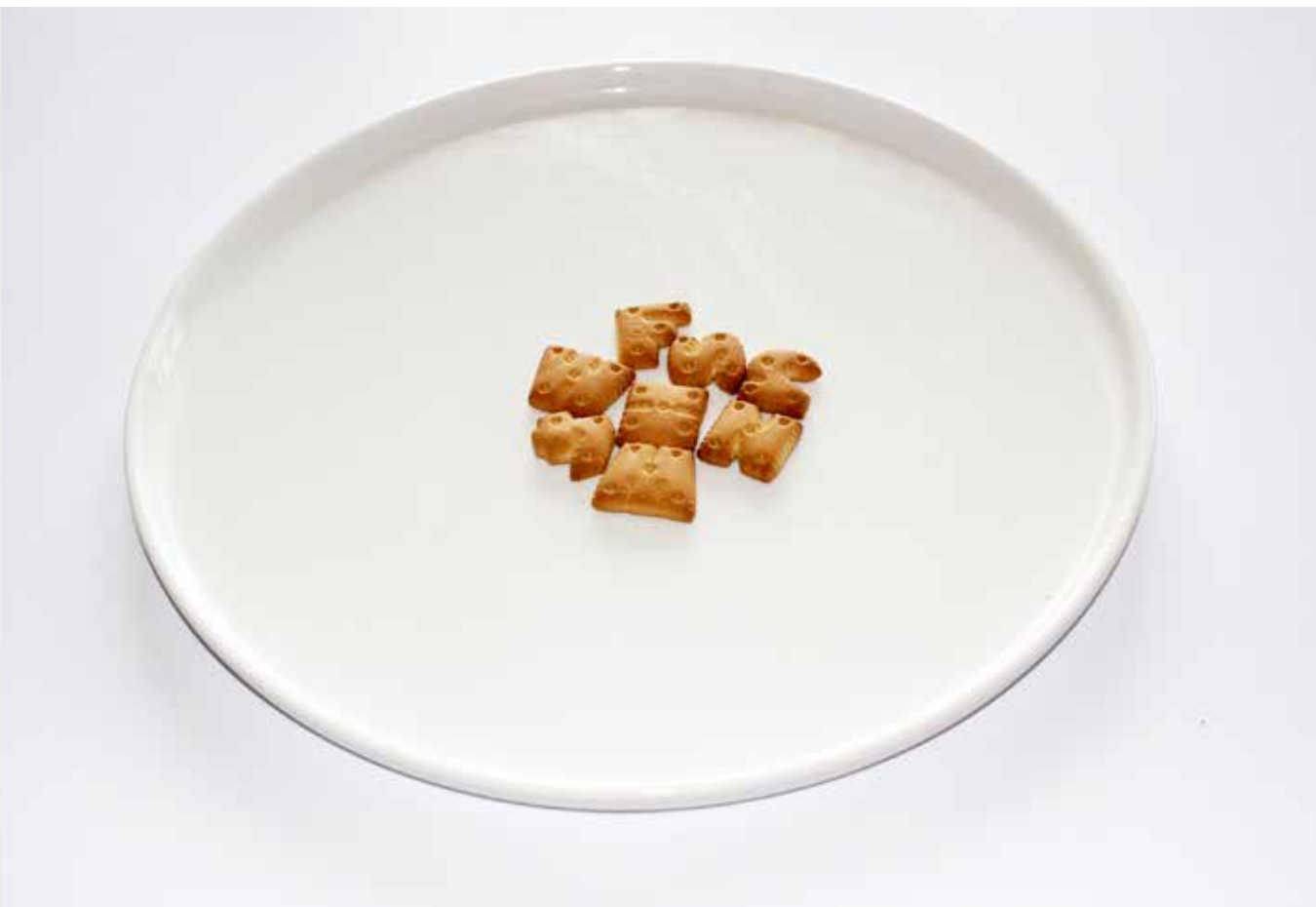


**1 EW-RW =
12 GRAM**

ABC KOEKJES

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	437
EIWIT	8,1 g
KOOLHYDRATEN	78,7 g
VETTEN	9,5 g



ABRIKOZENKOEK

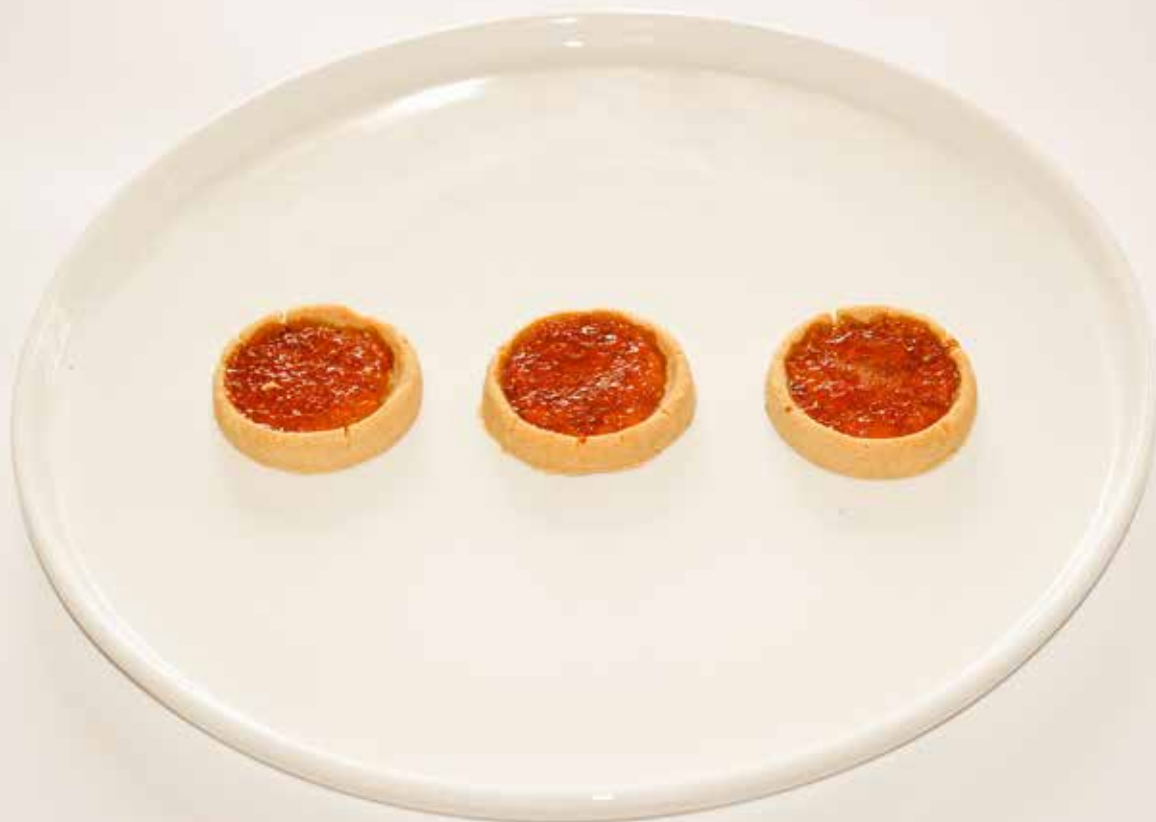
EIWITARM - LES RECETTES DE CÉLIANE

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	408
EIWIT	0,8 g
KOOLHYDRATEN	76,8 g
VETTEN	10,8 g



**1 EW-RW =
125 GRAM**



**1 EW-RW =
100 GRAM**

BISCOTTO

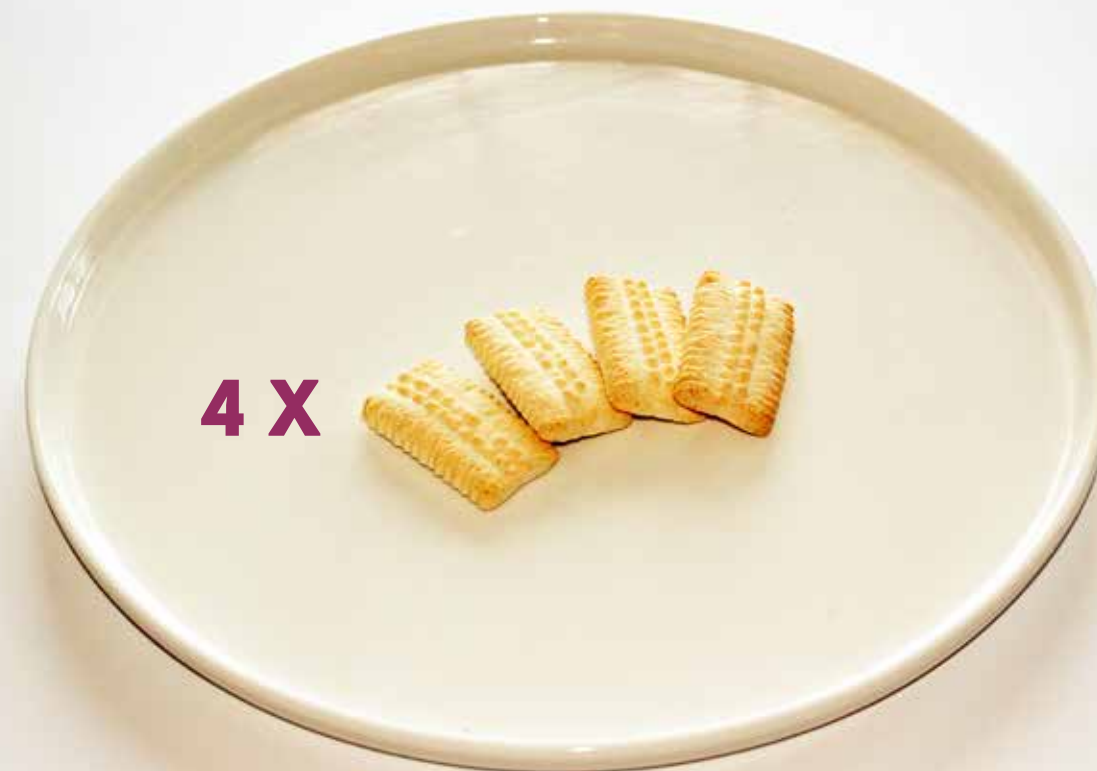
EIWITARM - APROTEN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	456
EIWIT	1,0 g
KOOLHYDRATEN	81,4 g
VETTEN	14,0 g



4 X



BOKKENPOOTJES

1 EW-RW =
16 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	435
EIWIT	6,2 g
KOOLHYDRATEN	53,7 g
VETTEN	21,7 g

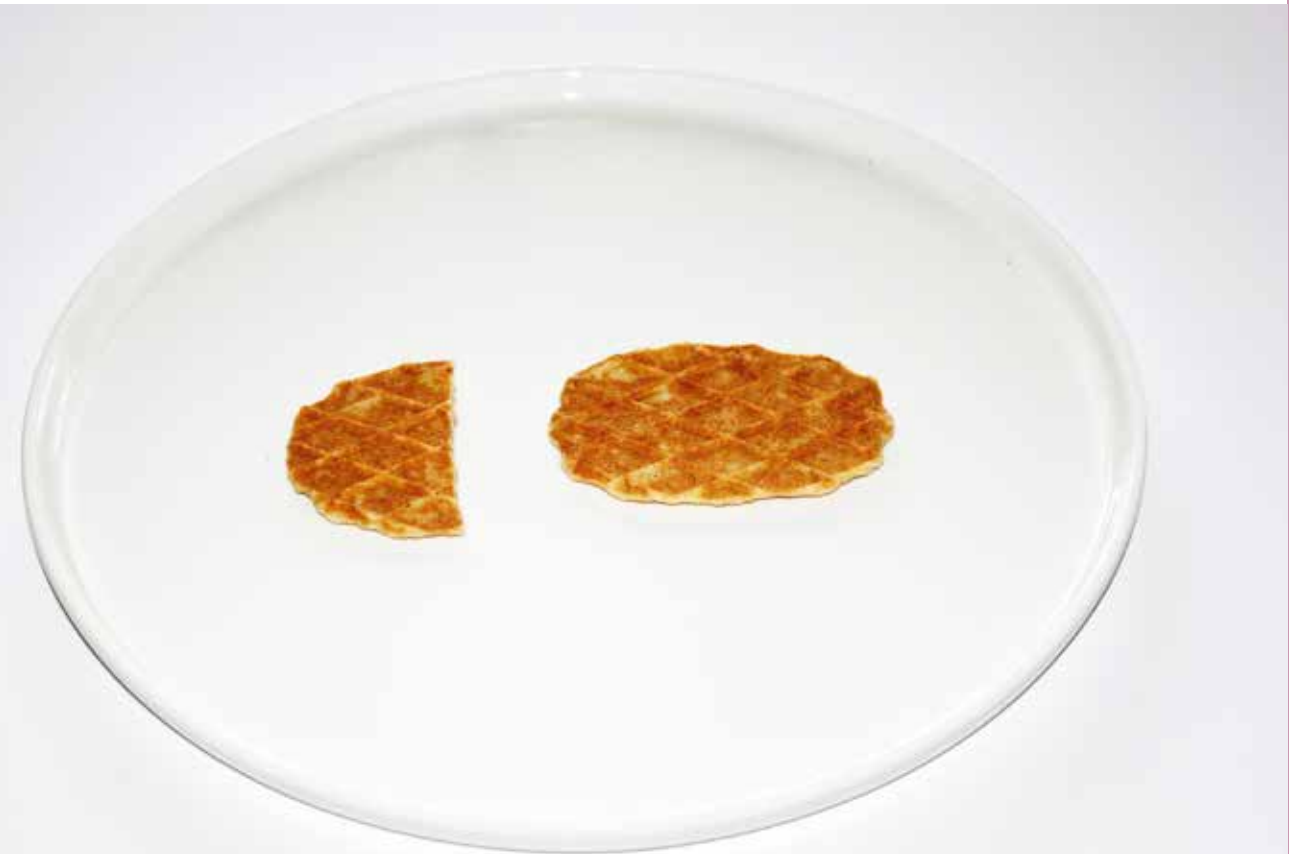


1 EW-RW =
16 GRAM

BOTERWAFEL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	479
EIWIT	6,1 g
KOOLHYDRATEN	69,8 g
VETTEN	19,4 g

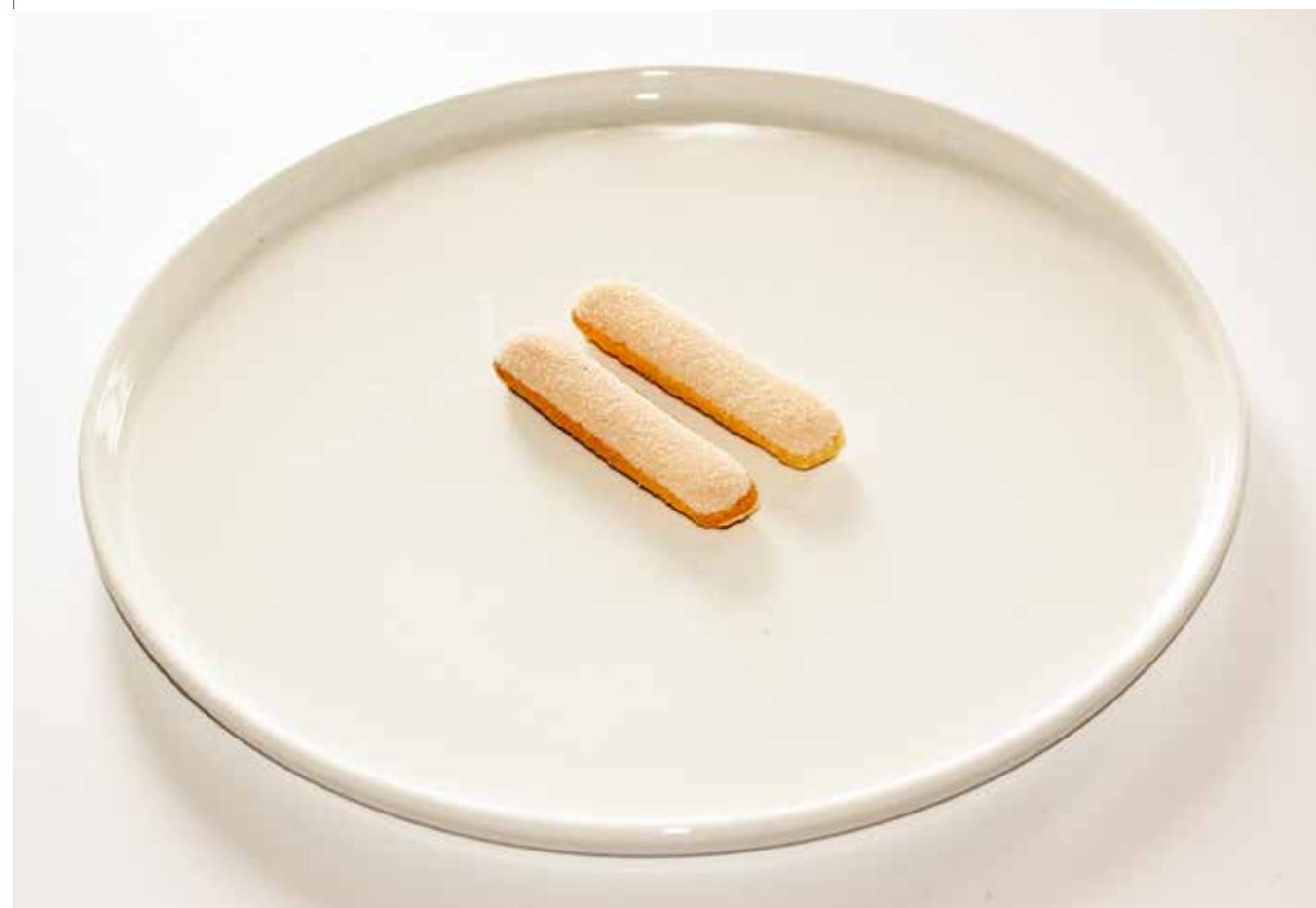


BOUDOIR

1 EW-RW =
13 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

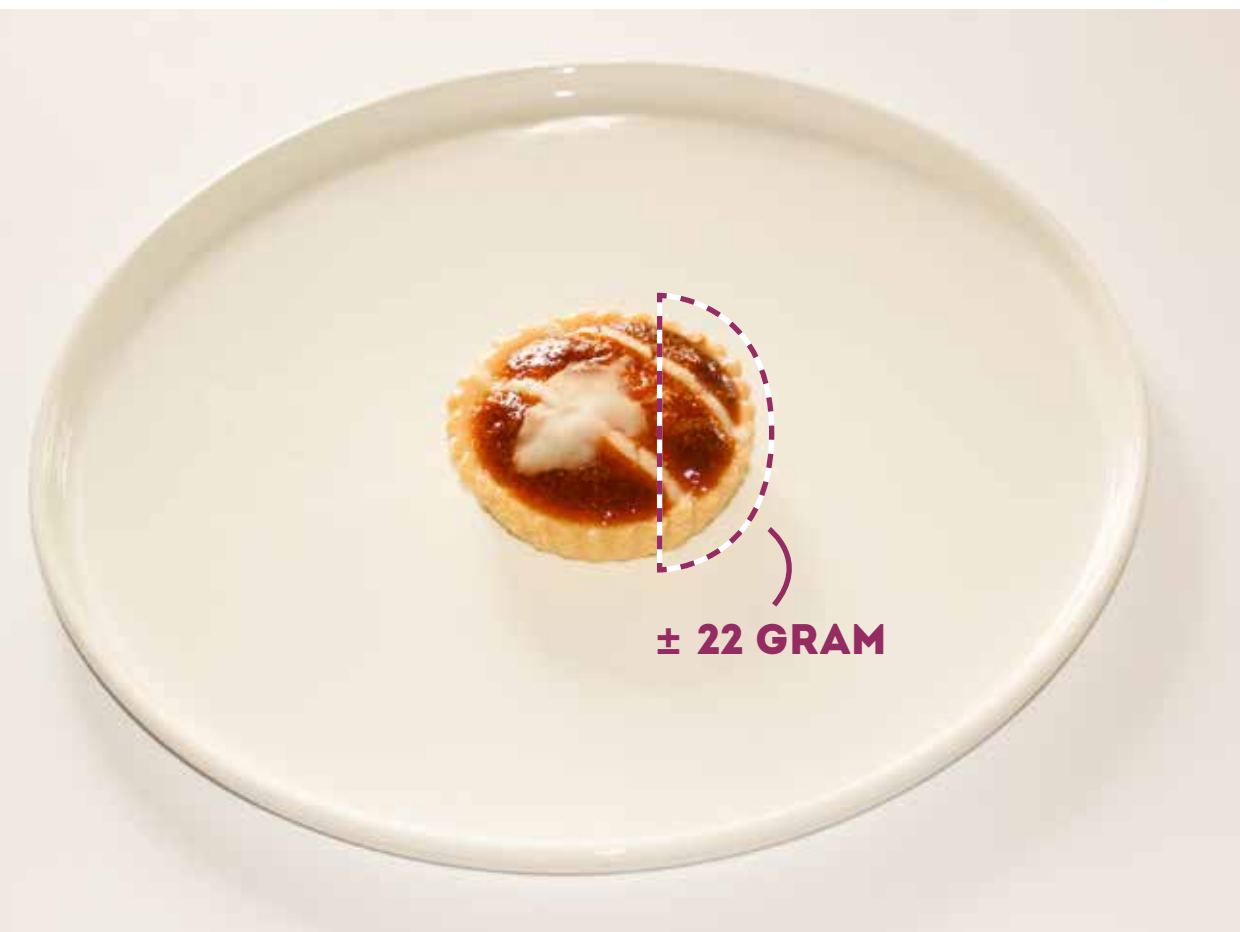
KCAL	428
EIWIT	7,6 g
KOOLHYDRATEN	86,8 g
VETTEN	5,5 g



1 EW-RW=
22 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	422
EIWIT	4,6 g
KOOLHYDRATEN	53,6 g
VETTEN	21,0 g



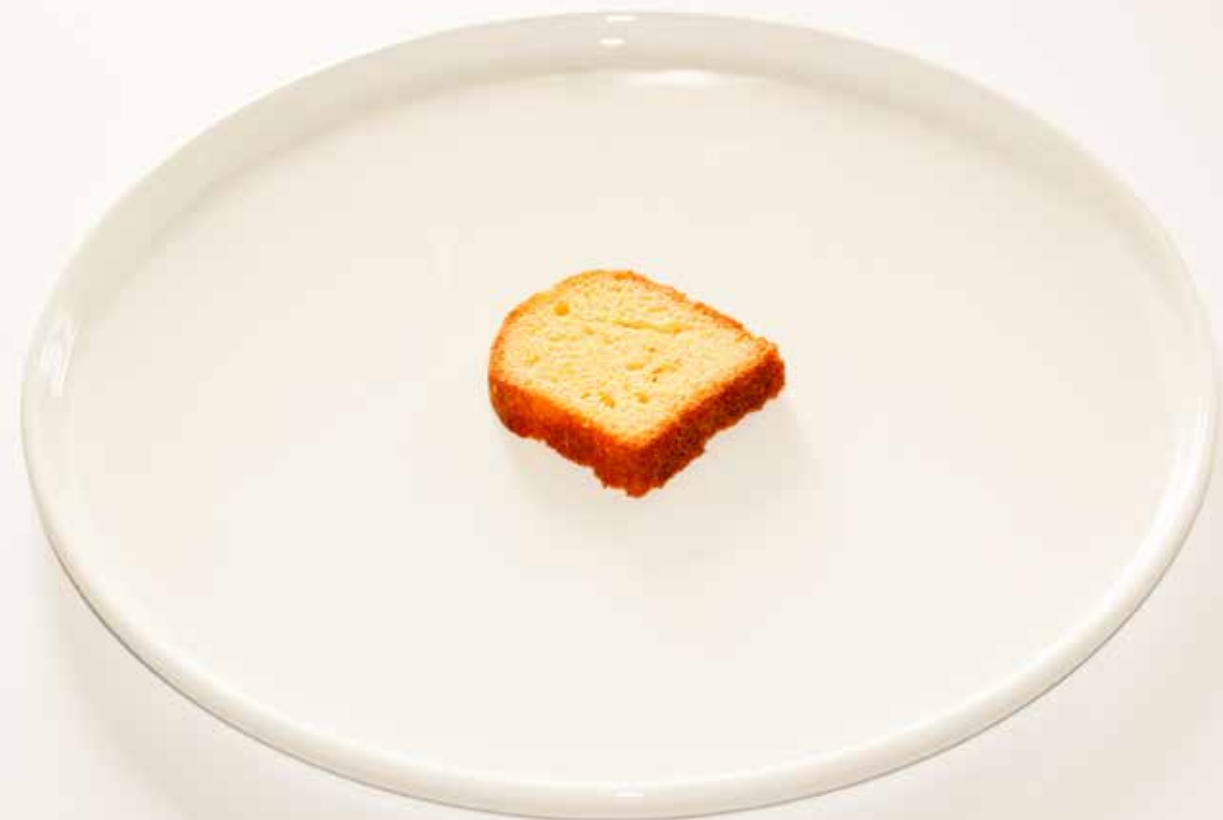
CAKE FRANGIPANE

CAKE BOTER

1 EW-RW =
15 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	444
EIWIT	6,5 g
KOOLHYDRATEN	50,0 g
VETTEN	24,2 g

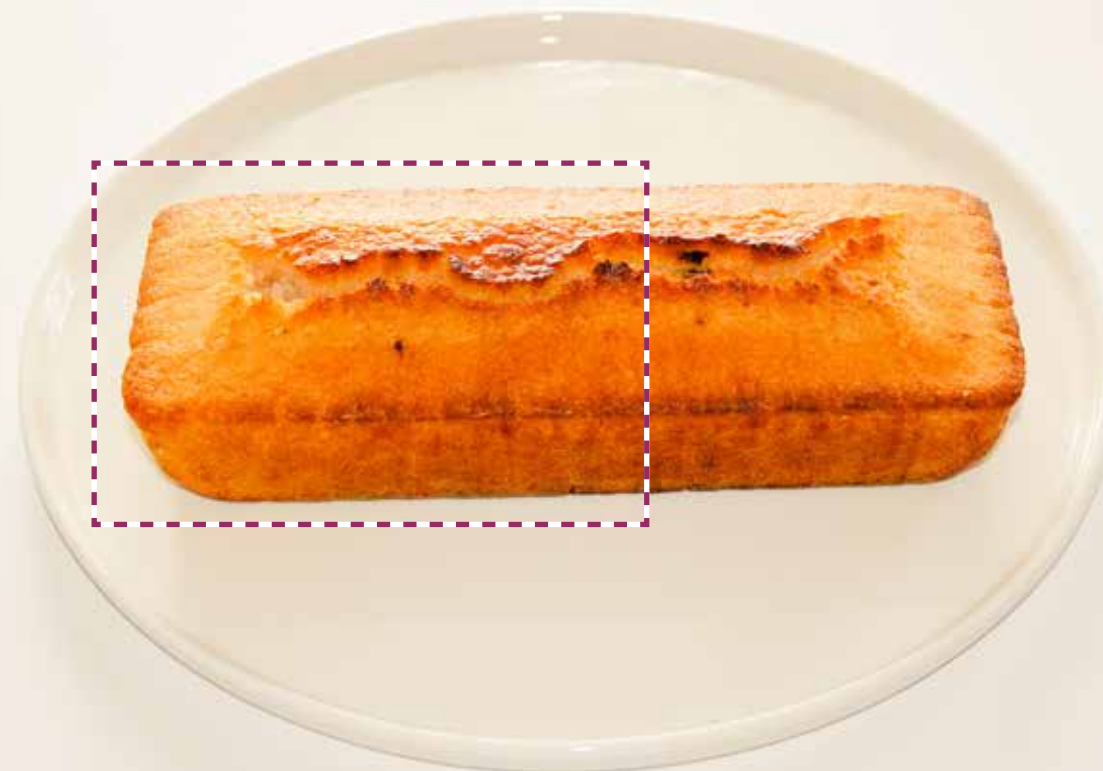


1 EW-RW =
385 GRAM

CAKE NATUUR - EIWITARM - LOPROFIN

BEREID MET POEDER +
220 ML KOOLZUURHOUDENDE WATER +
120 ML ZONNEBLOEMOLIE

KCAL	313
EIWIT	0,26 g
KOOLHYDRATEN	48,9 g
VETTEN	12,0 g



CAKE CHOCOLADE - EIWITARM - LOPROFIN

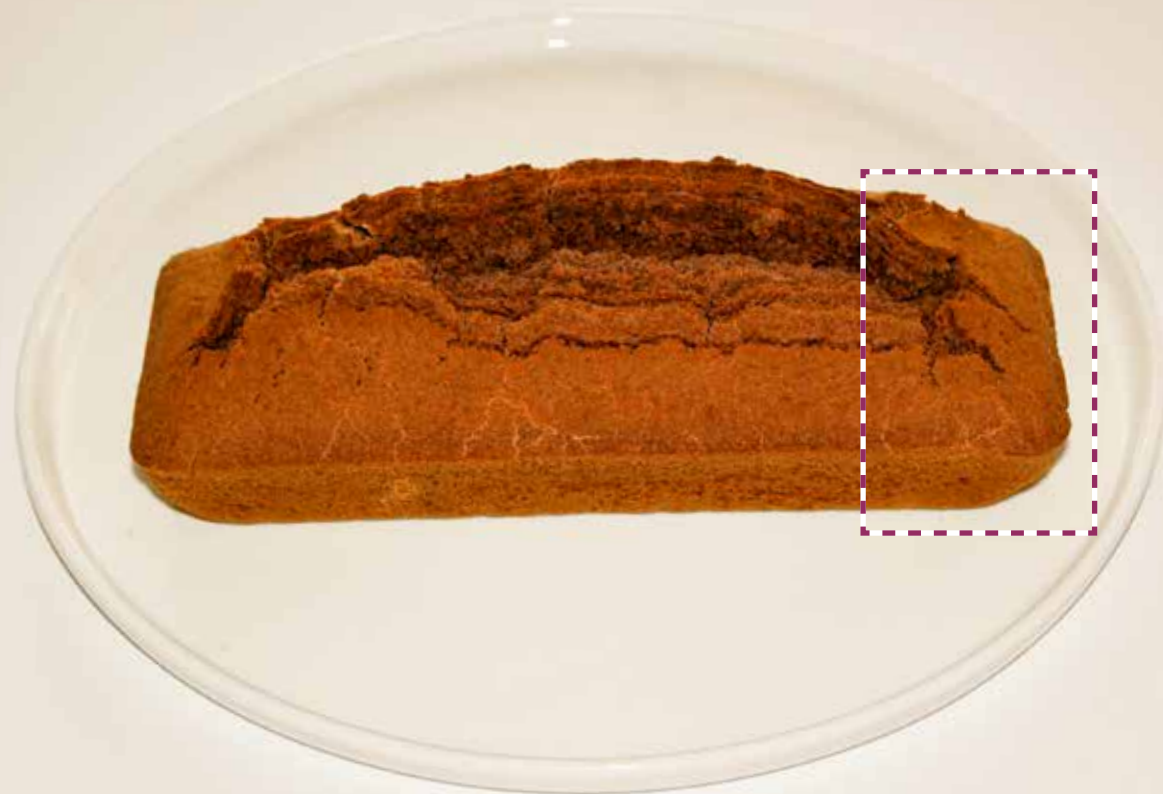
1 EW-RW =

111 GRAM

BEREID MET POEDER +
220 ML BRUISWATER +
120 ML ZONNEBLOEMOLIE

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	436
EIWIT	0.9 g
KOOLHYDRATEN	73,6 g
VETTEN	16,0 g



CHOCOLADE MELK

1 EW-RW=

13 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

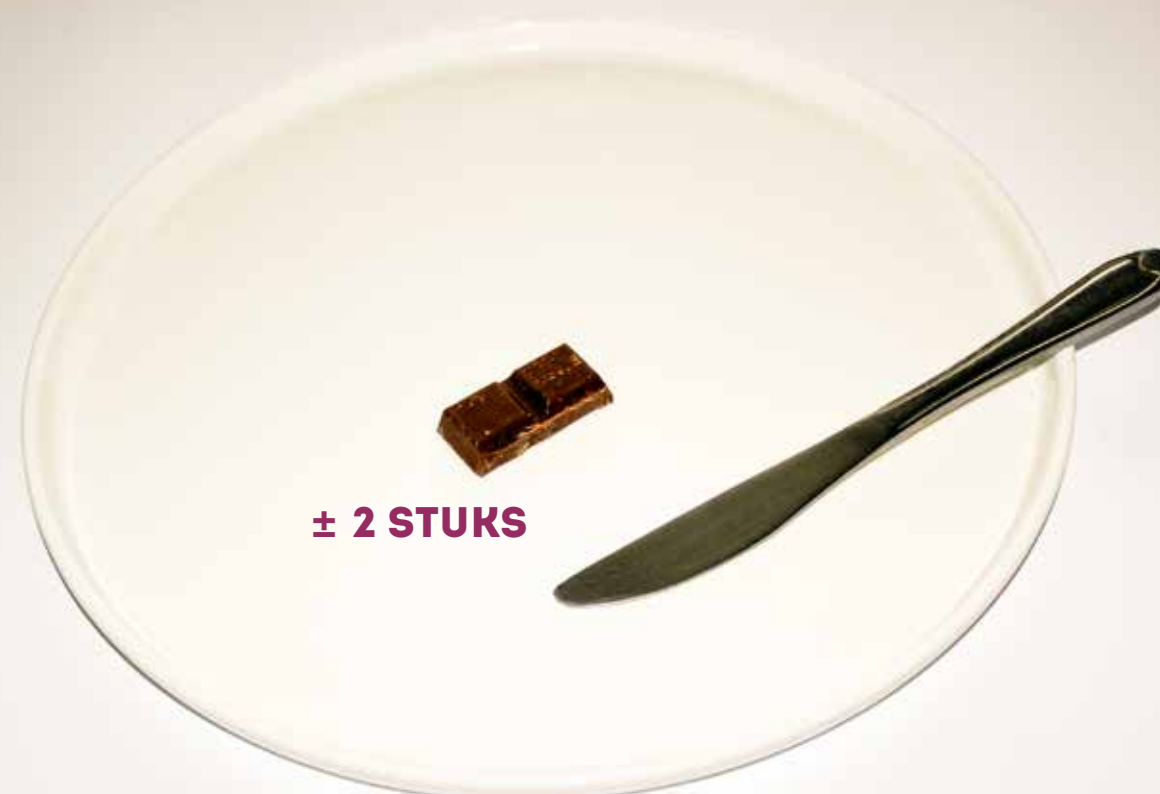
KCAL	526
EIWIT	7,8 g
KOOLHYDRATEN	55,3 g
VETTEN	30,3 g

EIWITARM

1 EW-RW=

454 GRAM

KCAL	547
EIWIT	0,22 g
KOOLHYDRATEN	61,4 g
VETTEN	33,4 g



CENTWAFER

1 EW-RW =
16 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	533
EIWIT	6,4 g
KOOLHYDRATEN	60,0 g
VETTEN	28,8 g



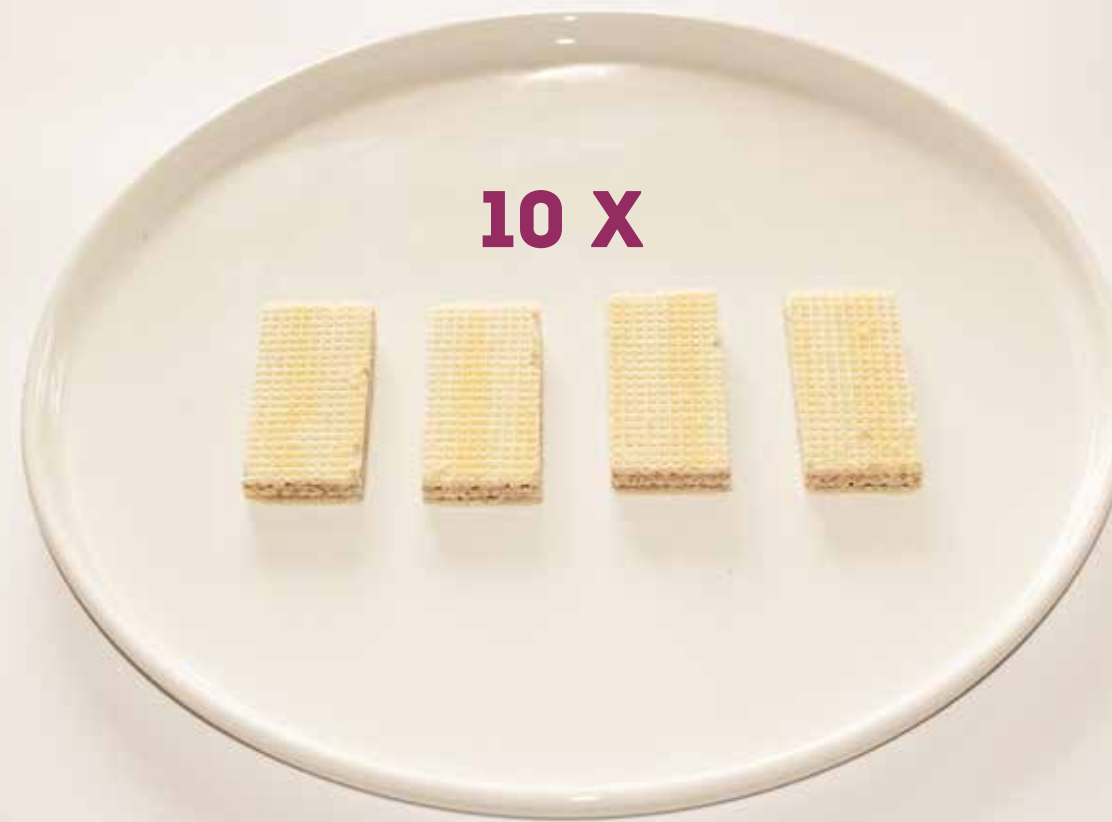
1 EW-RW =
435 GRAM

CENTWAFER

CHOCOLADE - EIWITARM - LOPROFIN

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	550
EIWIT	0,23 g
KOOLHYDRATEN	66,0 g
VETTEN	31,7 g



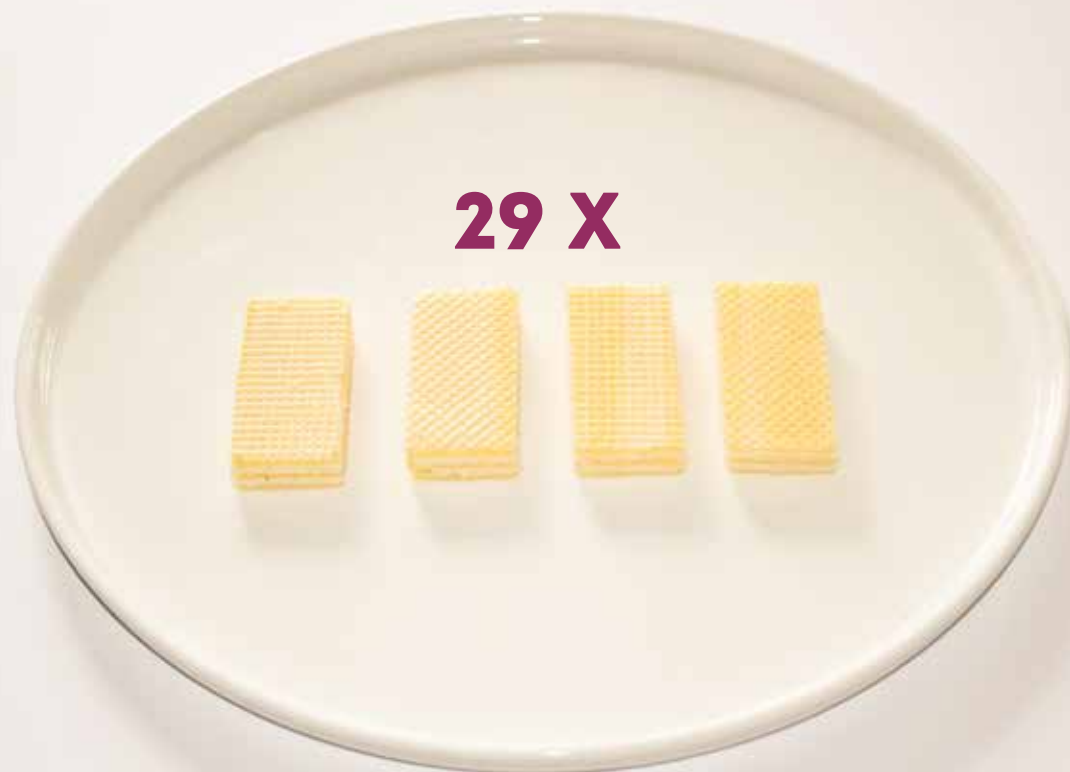
CENTWAFER

VANILLE - EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
1000 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

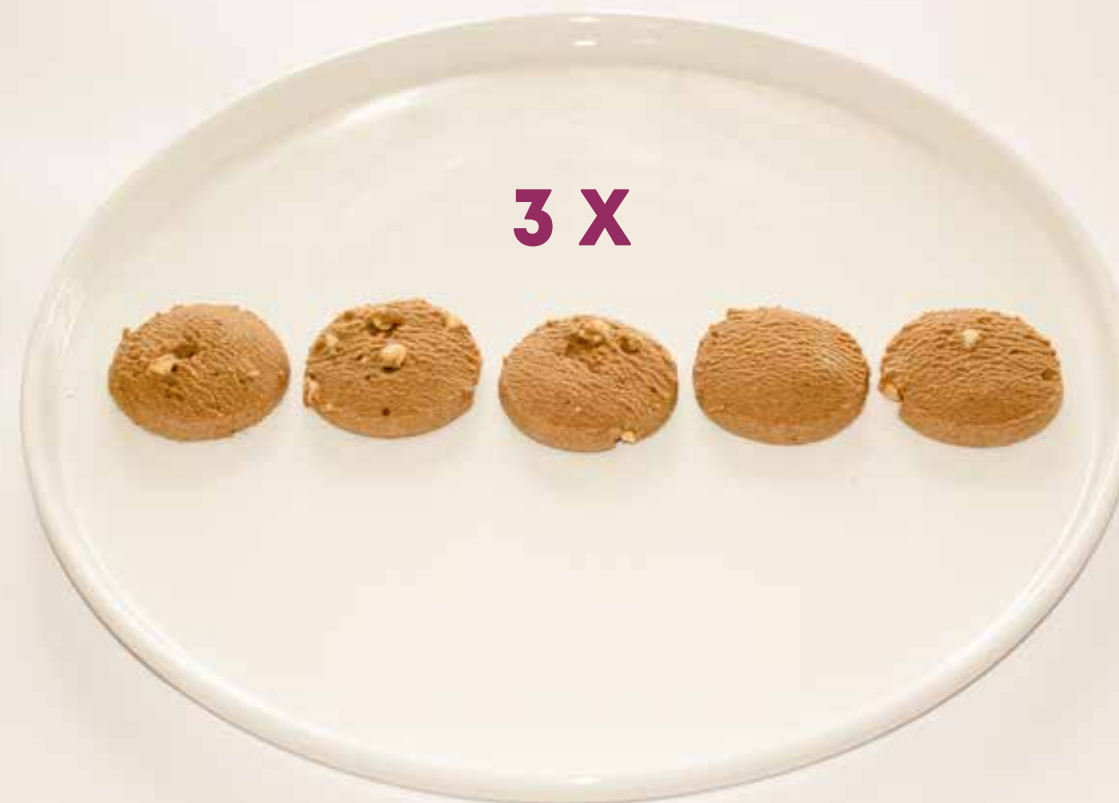
KCAL	568
EIWIT	0,1 g
KOOLHYDRATEN	63,8 g
VETTEN	34,7 g



1 EW-RW=
182 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	466
EIWIT	0,55 g
KOOLHYDRATEN	75,8 g
VETTEN	17,7 g



COOKIES

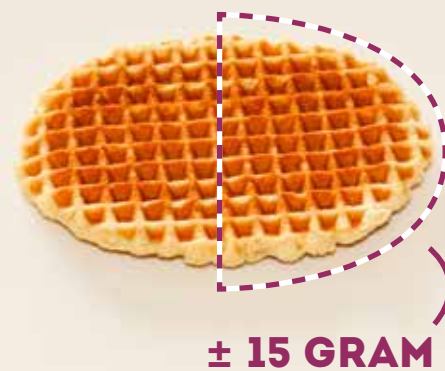
EIWITARM - SANAVI

GALETTEN

1 EW-RW =
15 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	481
EIWIT	6,7 g
KOOLHYDRATEN	67,8 g
VETTEN	6,7 g



1 EW-RW=
286 GRAM

GALETTEN

VANILLE - EIWITARM - SANAVI

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	464
EIWIT	0,35 g
KOOLHYDRATEN	81,1 g
VETTEN	15,0 g



17 X



KAUWGOM

1 EW-RW =
ONBEPEKT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

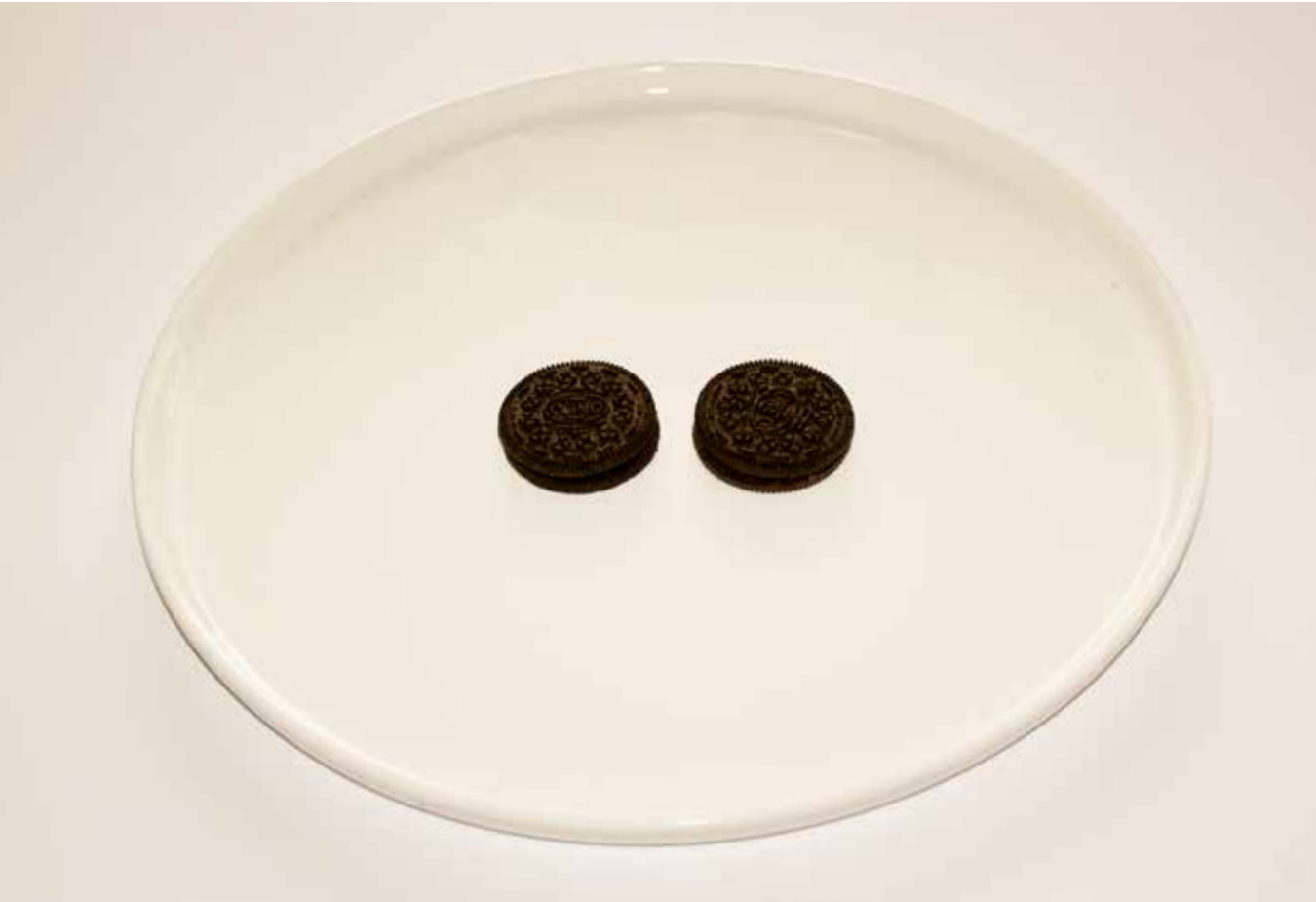
KCAL	318
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	79,5 g
VETTEN	0,0 g



1 EW-RW=
20 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	480
EIWIT	4,9 g
KOOLHYDRATEN	70,5 g
VETTEN	19,5 g



KOEK OREO

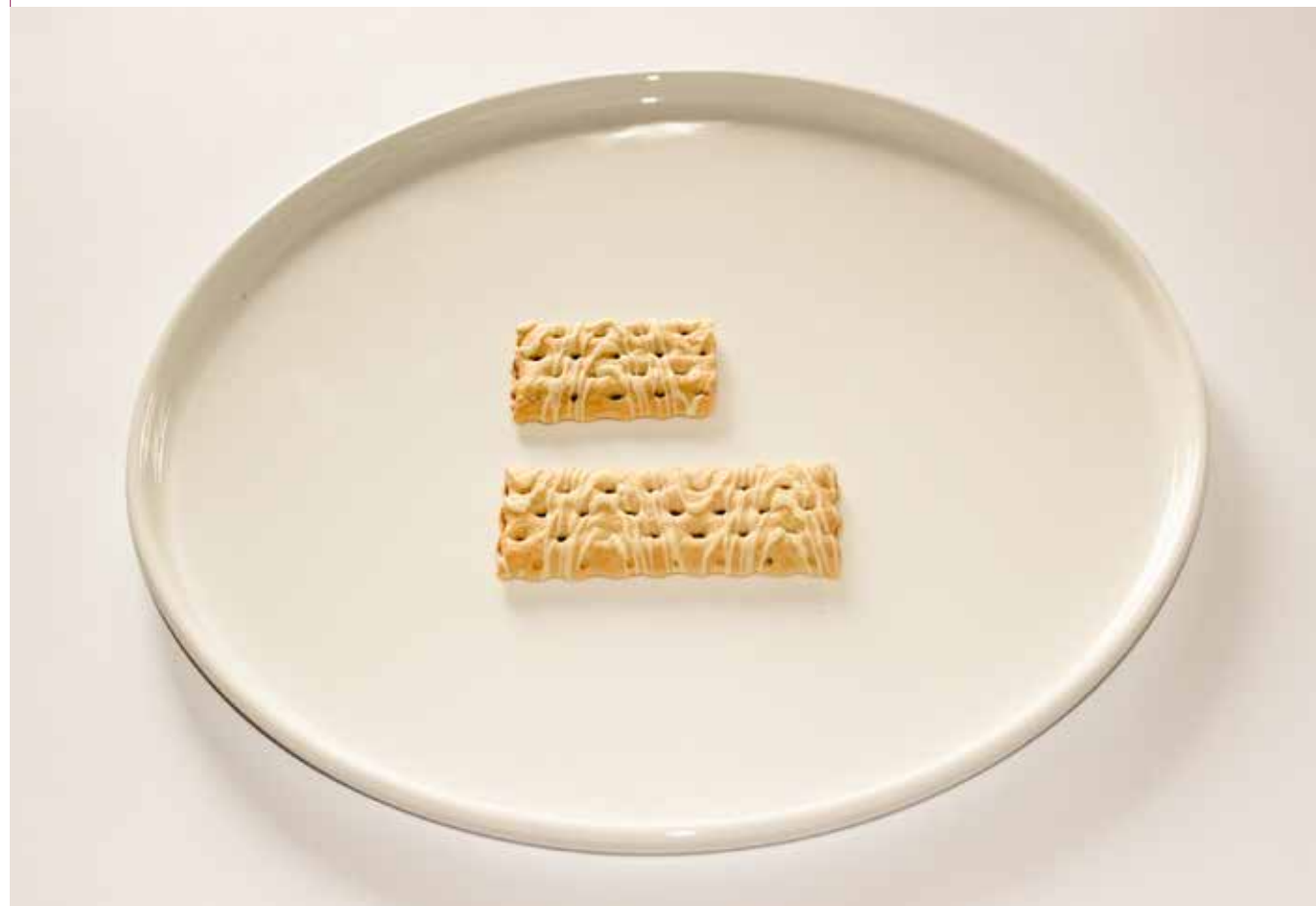
KOEK

AARDBEI BISCUIT - KELLOGS

1 EW-RW =
20 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	391
EIWIT	5,0 g
KOOLHYDRATEN	74,0 g
VETTEN	8,0 g

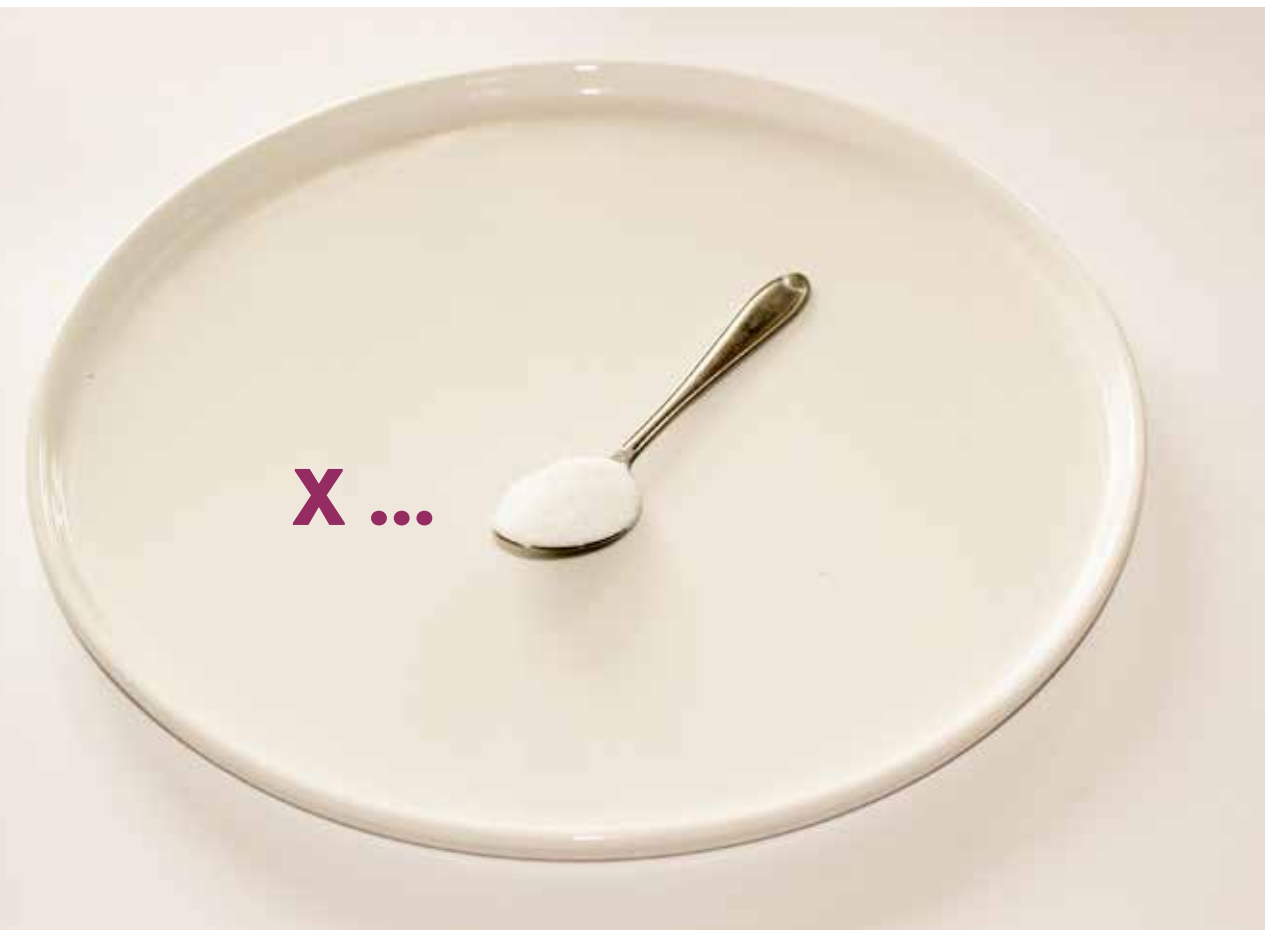


1 EW-RW=
ONBEPERKT

KRISTALSUIKER

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	400
EIWIT	0,0 g
KOOLHYDRATEN	99,9 g
VETTEN	0,0 g



LP-BAR

EIWITARM - MILUPA

1 EW-RW =
167 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	459
EIWIT	0,6 g
KOOLHYDRATEN	56,6 g
VETTEN	22,4 g

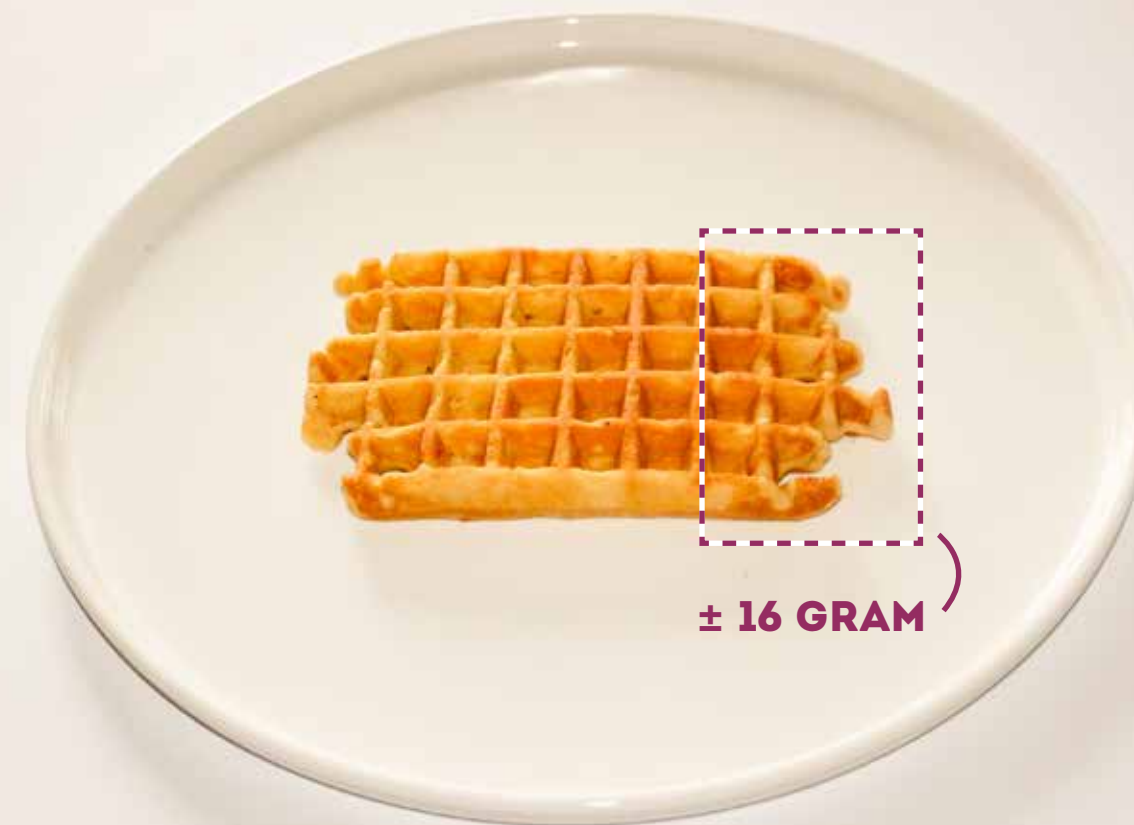


1 EW-RW =
16 GRAM

LUIKSE WAFEL

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	435
EIWIT	6,2 g
KOOLHYDRATEN	53,7 g
VETTEN	21,7 g

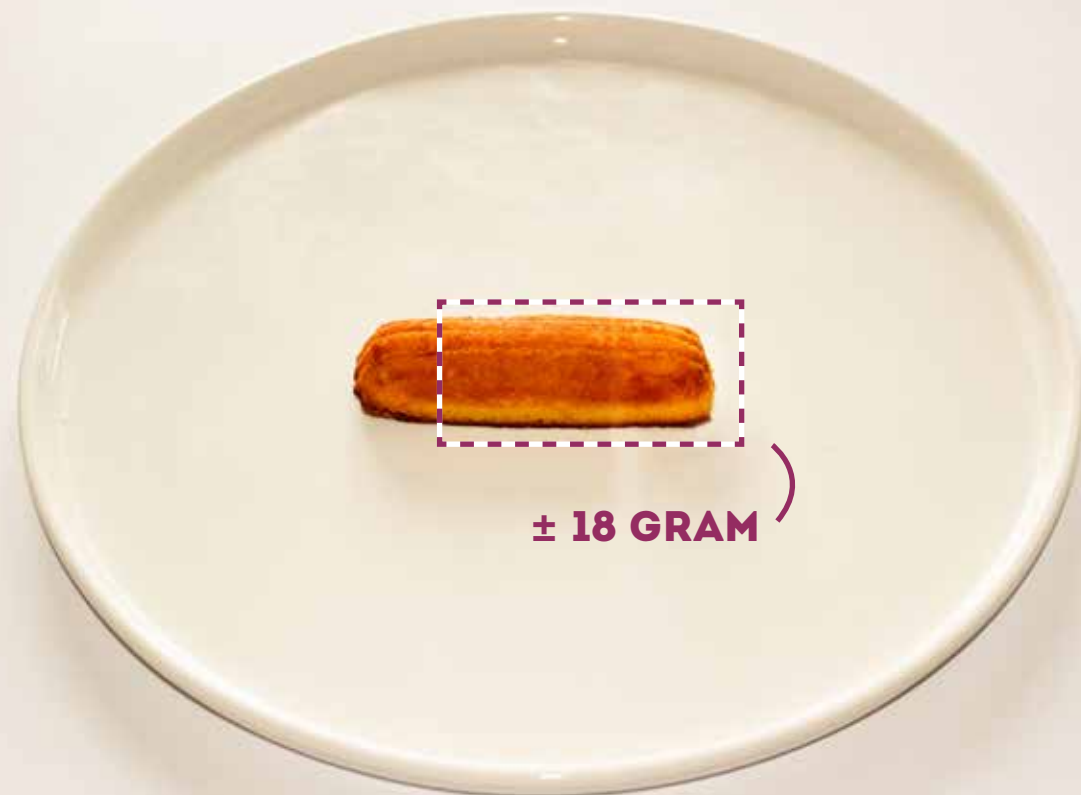


MADELEINE

1 EW-RW =
18 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	434
EIWIT	5,4 g
KOOLHYDRATEN	55,5 g
VETTEN	21,5 g



MACARONS

1 EW-RW =
11 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	406
EIWIT	9,4 g
KOOLHYDRATEN	51,0 g
VETTEN	17,0 g

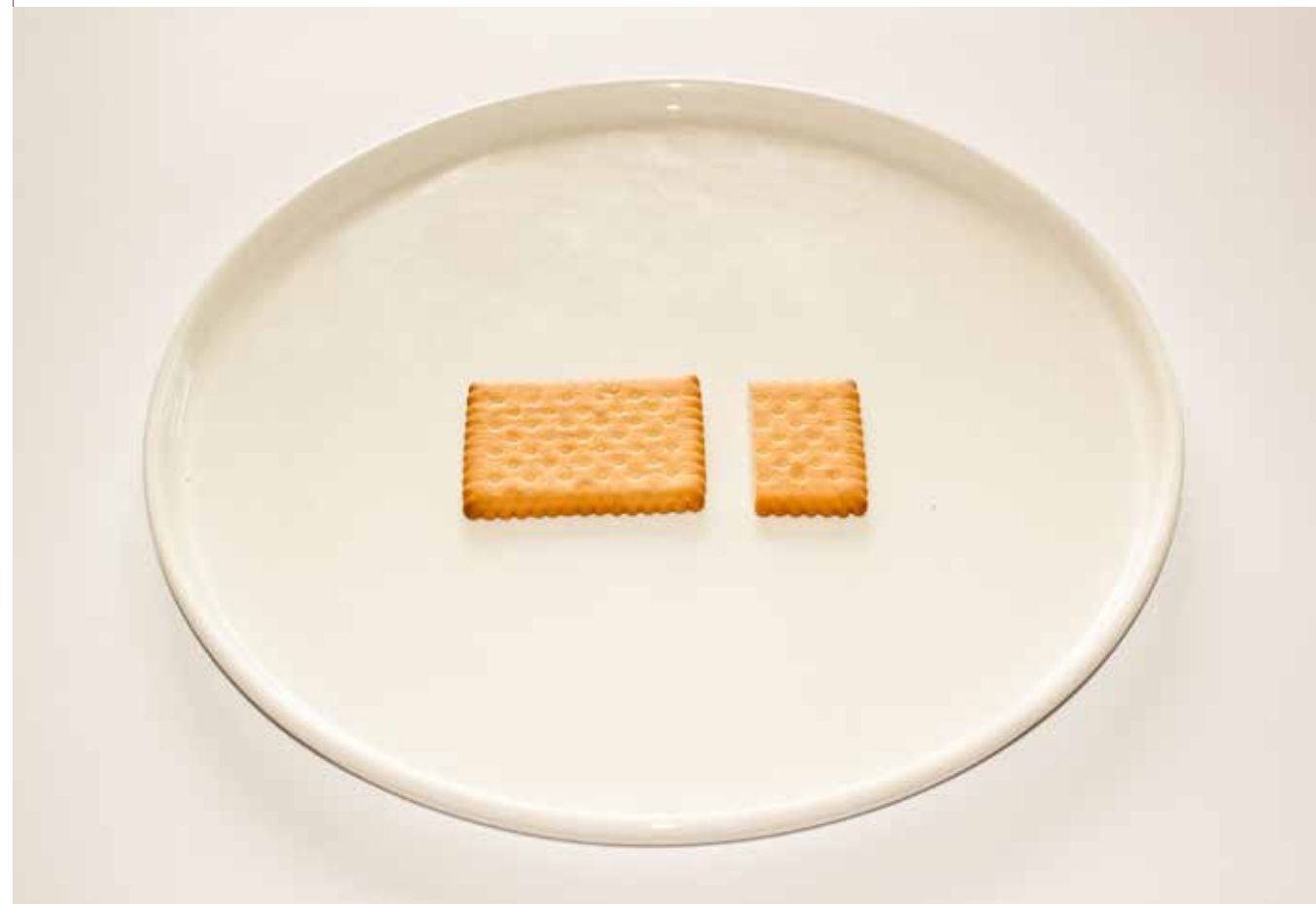


PETIT BEURRE

1 EW-RW =
12 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	440
EIWIT	8,6 g
KOOLHYDRATEN	75,0 g
VETTEN	11,0 g



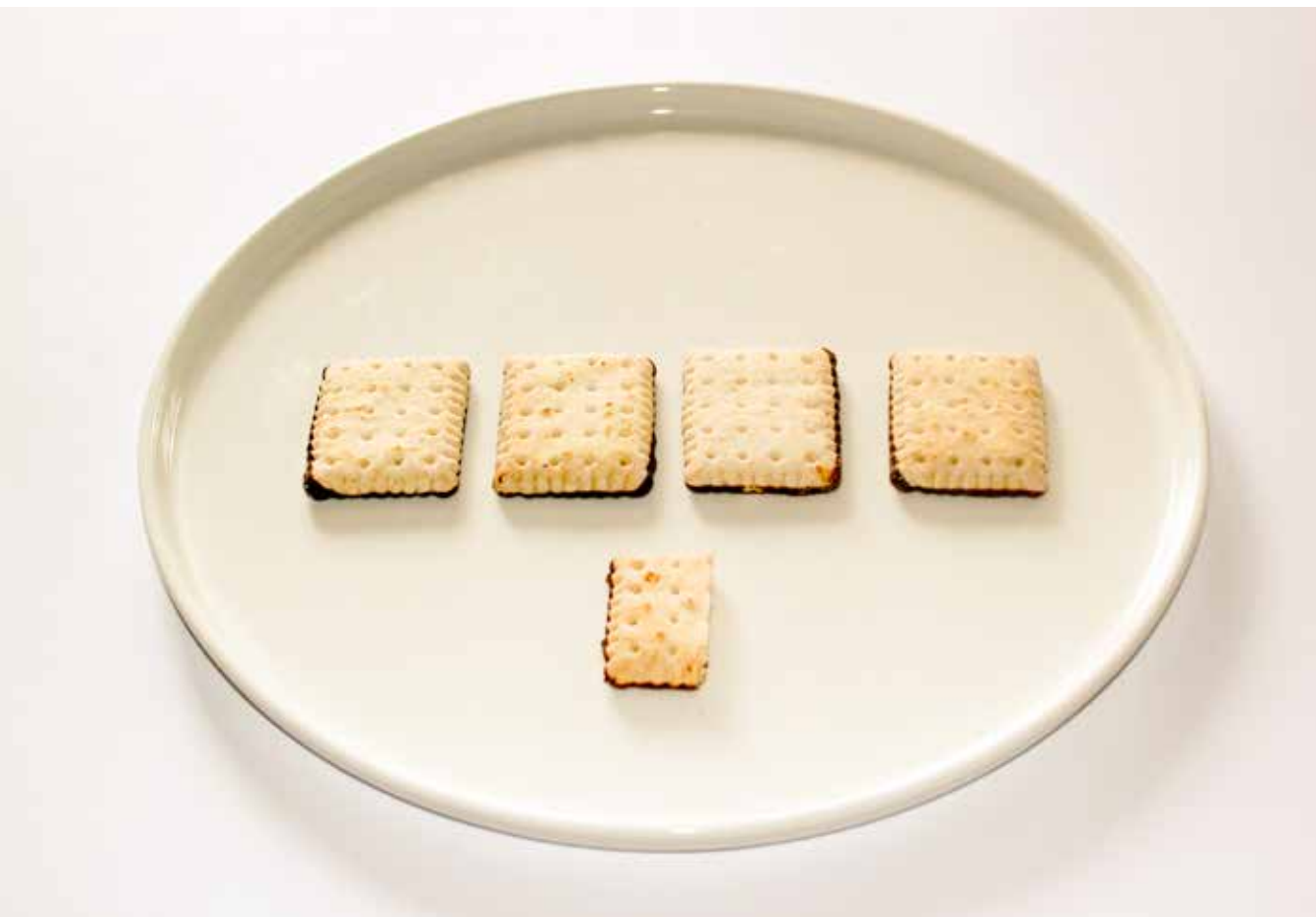
1 EW-RW=
50 GRAM

PETIT BEURRE

CHOCOLADE - EIWITARM- DAMHERT

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	438
EIWIT	2,0 g
KOOLHYDRATEN	62,8 g
VETTEN	22,8 g



POPCORN

GESUIKERD

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	376
EIWIT	13,0 g
KOOLHYDRATEN	72,0 g
VETTEN	4,0 g



1 EW-RW =
15 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	547
EIWIT	6,8 g
KOOLHYDRATEN	52,9 g
VETTEN	34,2 g



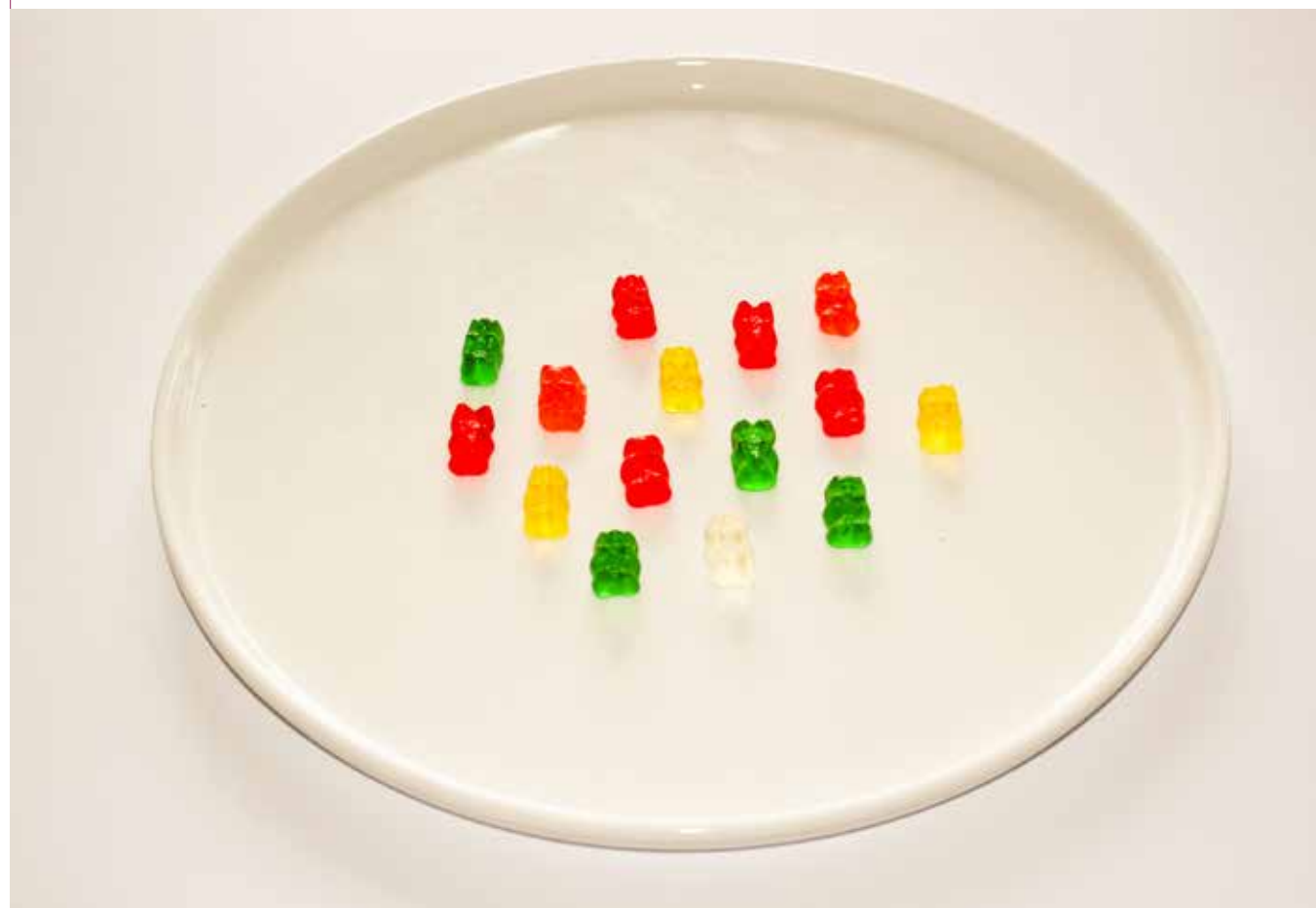
PRALINE

SNOEP BEERTJES - HARIBO

1 EW-RW =
22 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	340
EIWIT	3,6 g
KOOLHYDRATEN	79,6 g
VETTEN	4,0 g



1 EW-RW =
19 GRAM

SPECULOOS

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	455
EIWIT	5,3 g
KOOLHYDRATEN	71,8 g
VETTEN	16,3 g



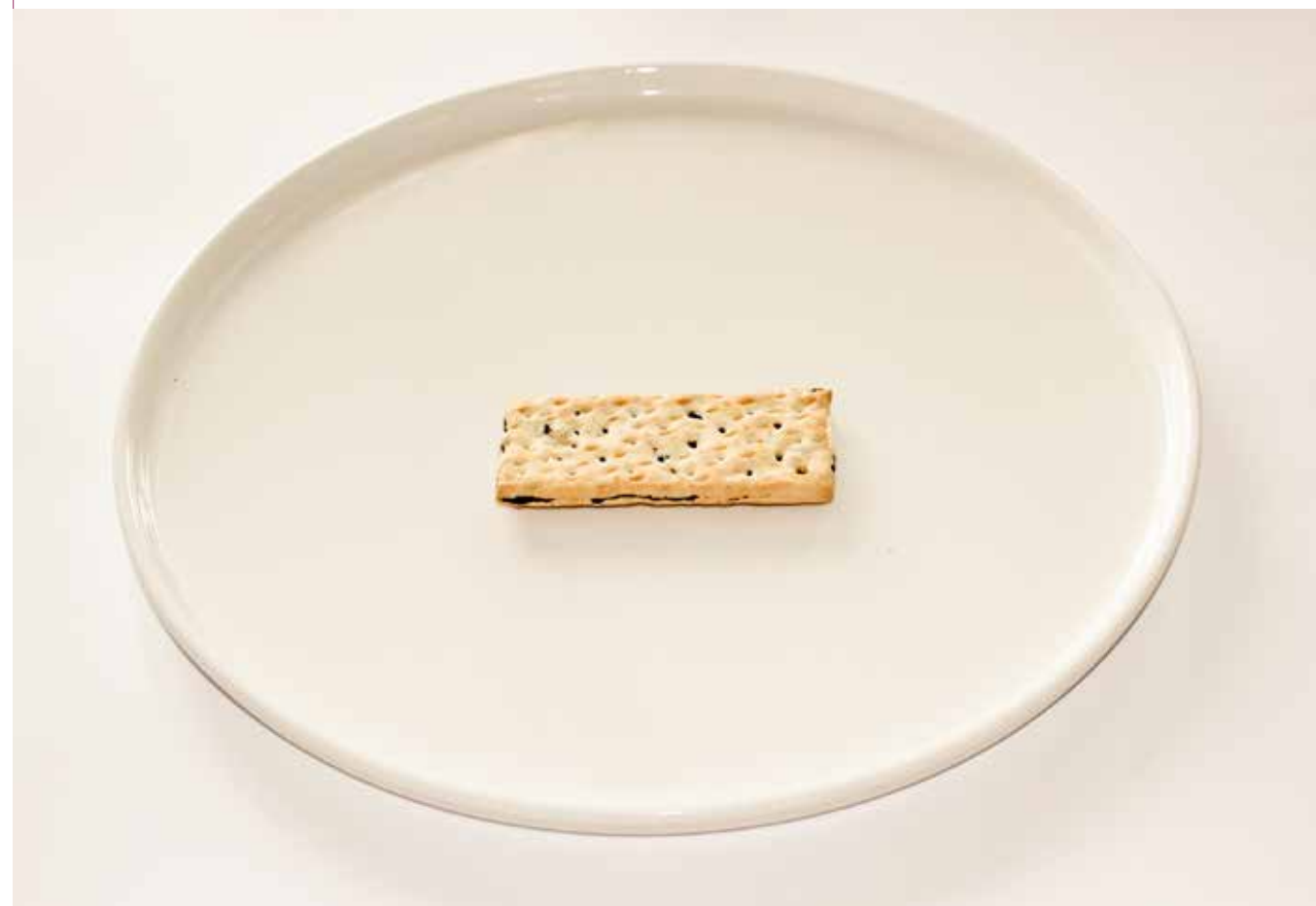
VRUCHTENKOEK

SULTANA

1 EW-RW =
19 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	417
EIWIT	5,3 g
KOOLHYDRATEN	74,8 g
VETTEN	10,1 g



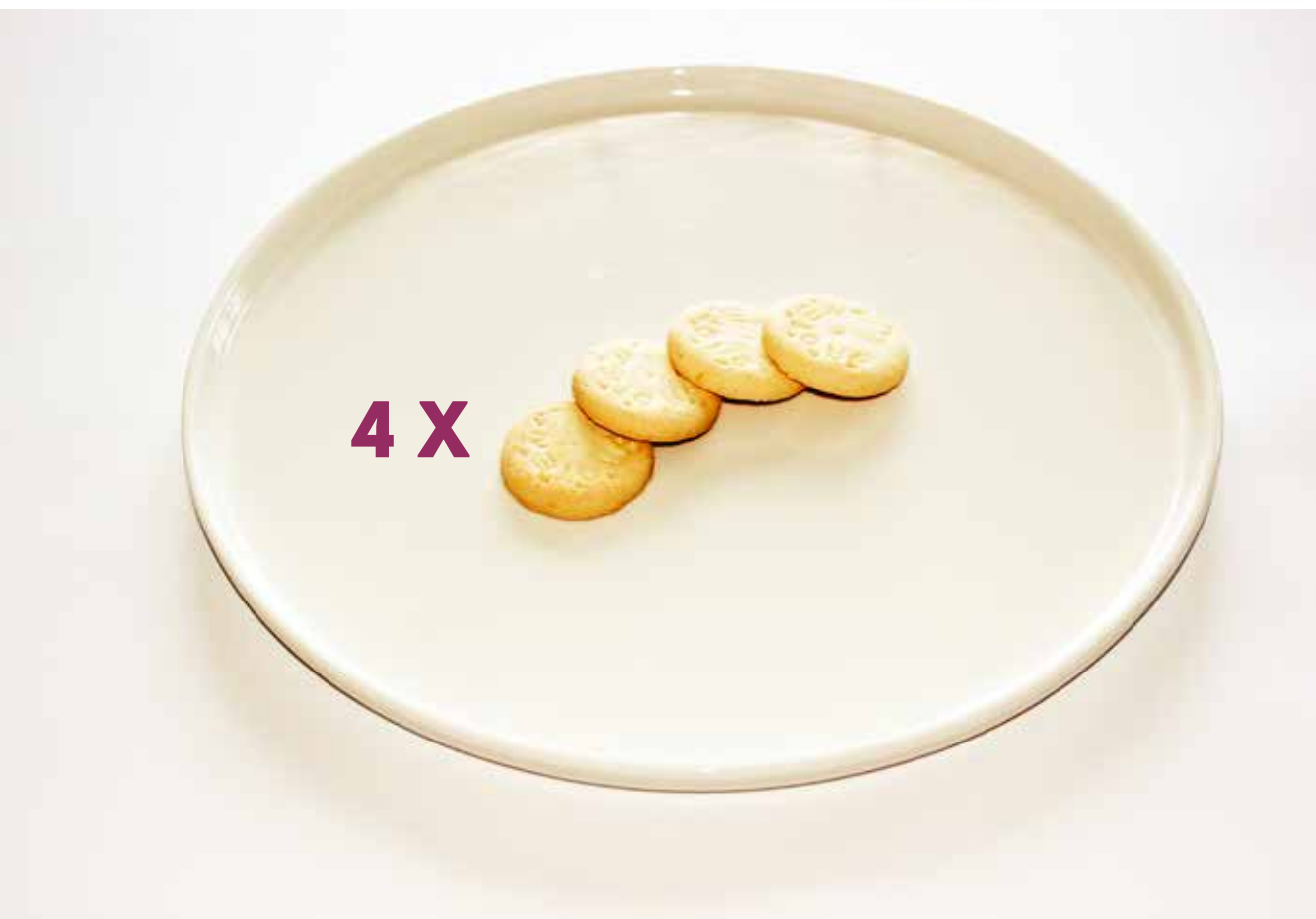
VRUCHTENKOEK

EIWITARM - APROTEN

1 EW-RW =
100 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	500
EIWIT	1,0 g
KOOLHYDRATEN	73,4 g
VETTEN	22,0 g



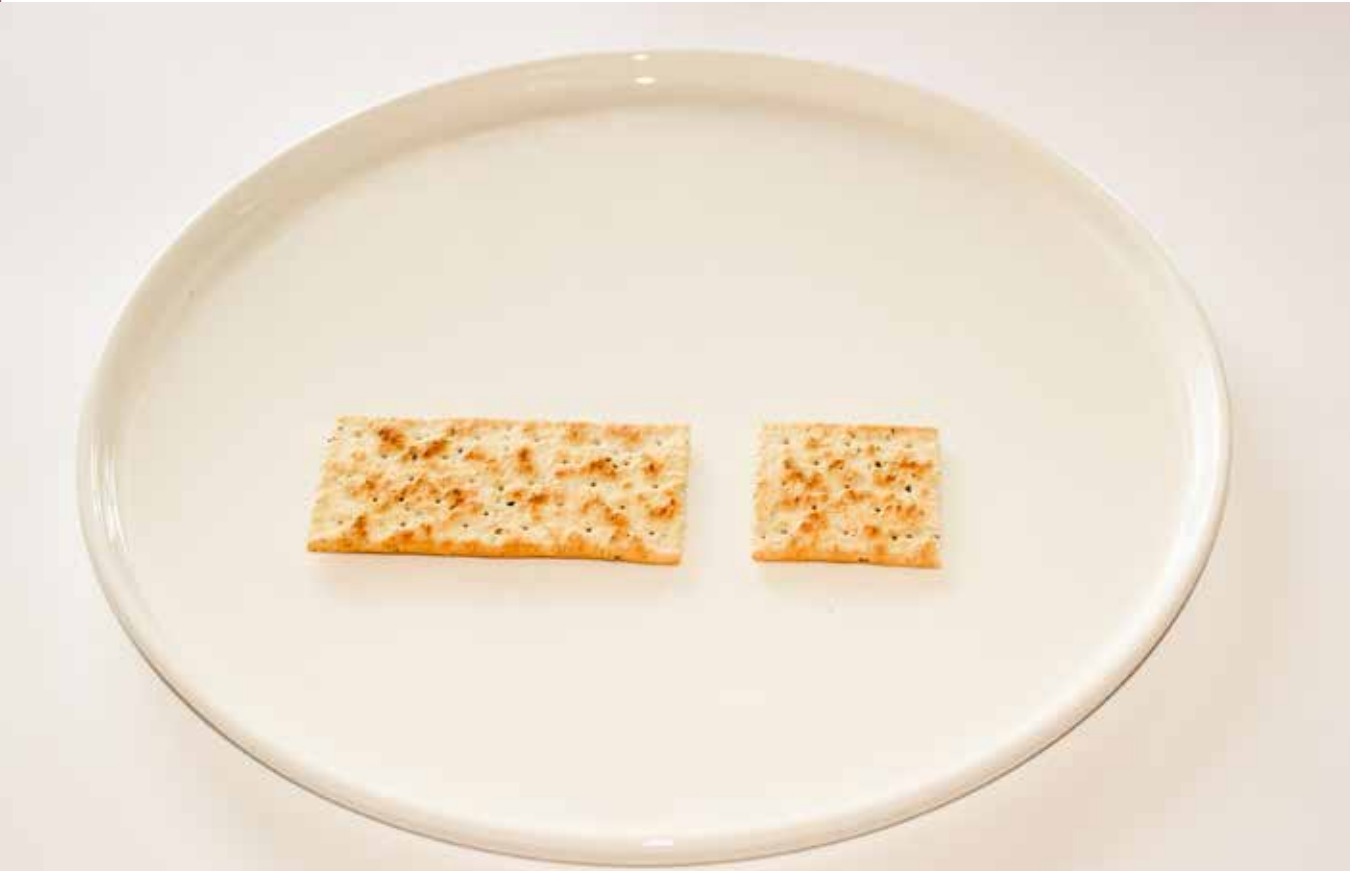
CRACKER

KRUIDEN - LU

1 EW-RW =
200 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	440
EIWIT	10,0 g
KOOLHYDRATEN	66,4 g
VETTEN	15,0 g



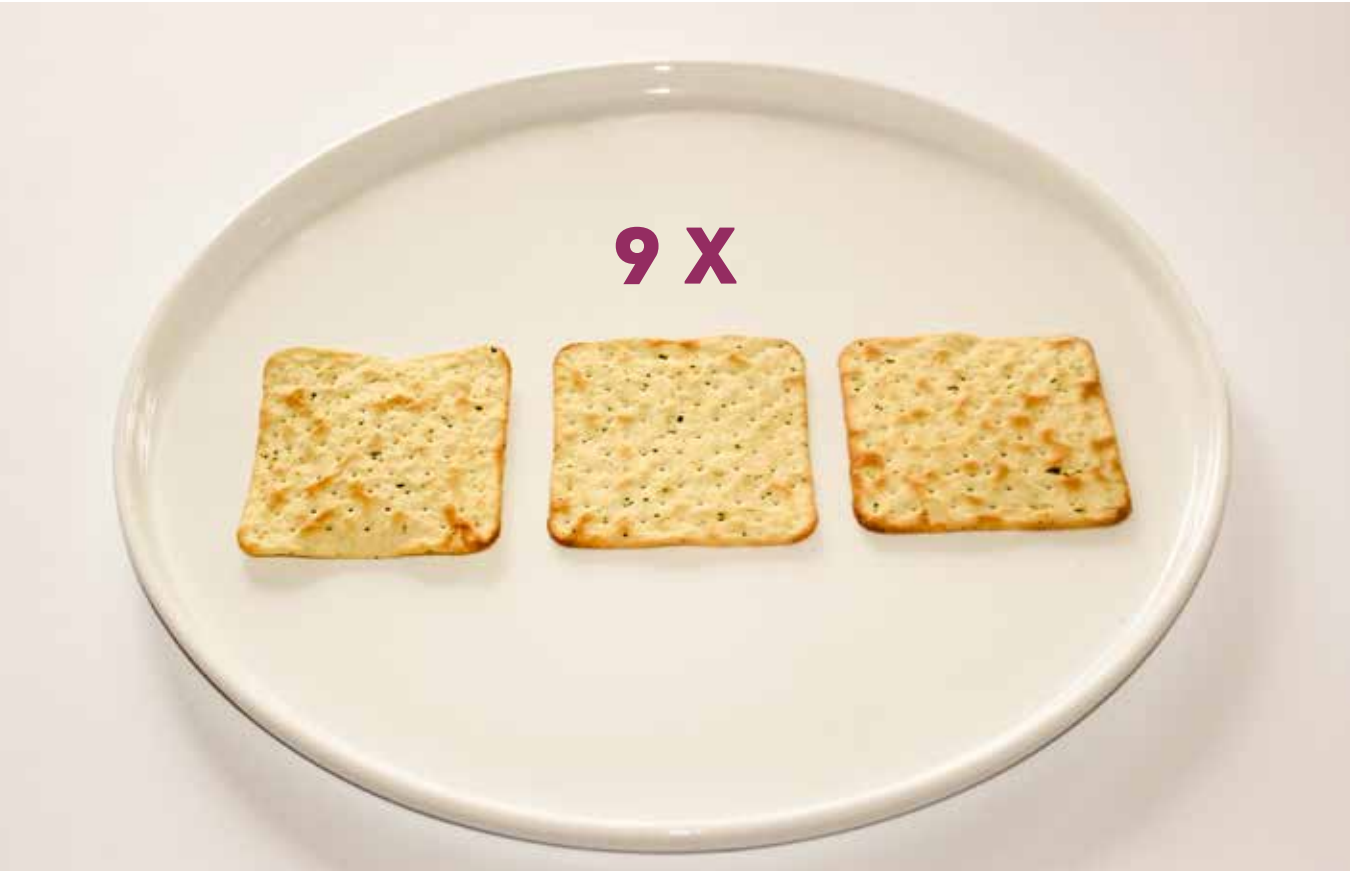
CRACKERS

MINI - EIWITARM - LOPROFIN

1 EW-RW =
200 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	444
EIWIT	0,5 g
KOOLHYDRATEN	77,0 g
VETTEN	14,6 g



CRACKER

KRUIDEN - EIWITARM - VITAFLO

1 EW-RW =
200 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	343
EIWIT	0,5 g
KOOLHYDRATEN	77,0 g
VETTEN	3,5 g



8 X



1 EW-RW =
25 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	502
EIWIT	4,0 g
KOOLHYDRATEN	65,0 g
VETTEN	25,0 g

CHIPS

KROEPOEK



CHIPS

PAPRIKA

1 EW-RW =
16 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	542
EIWIT	6,3 g
KOOLHYDRATEN	52,6 g
VETTEN	34,0 g



1 EW-RW=
125 GRAM

CHIPS

PAPRIKA - EIWITARM - MILUPA

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	343
EIWIT	0,8 g
KOOLHYDRATEN	77,0 g
VETTEN	3,5 g



HOTRICE

1 EW-RW =
26 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

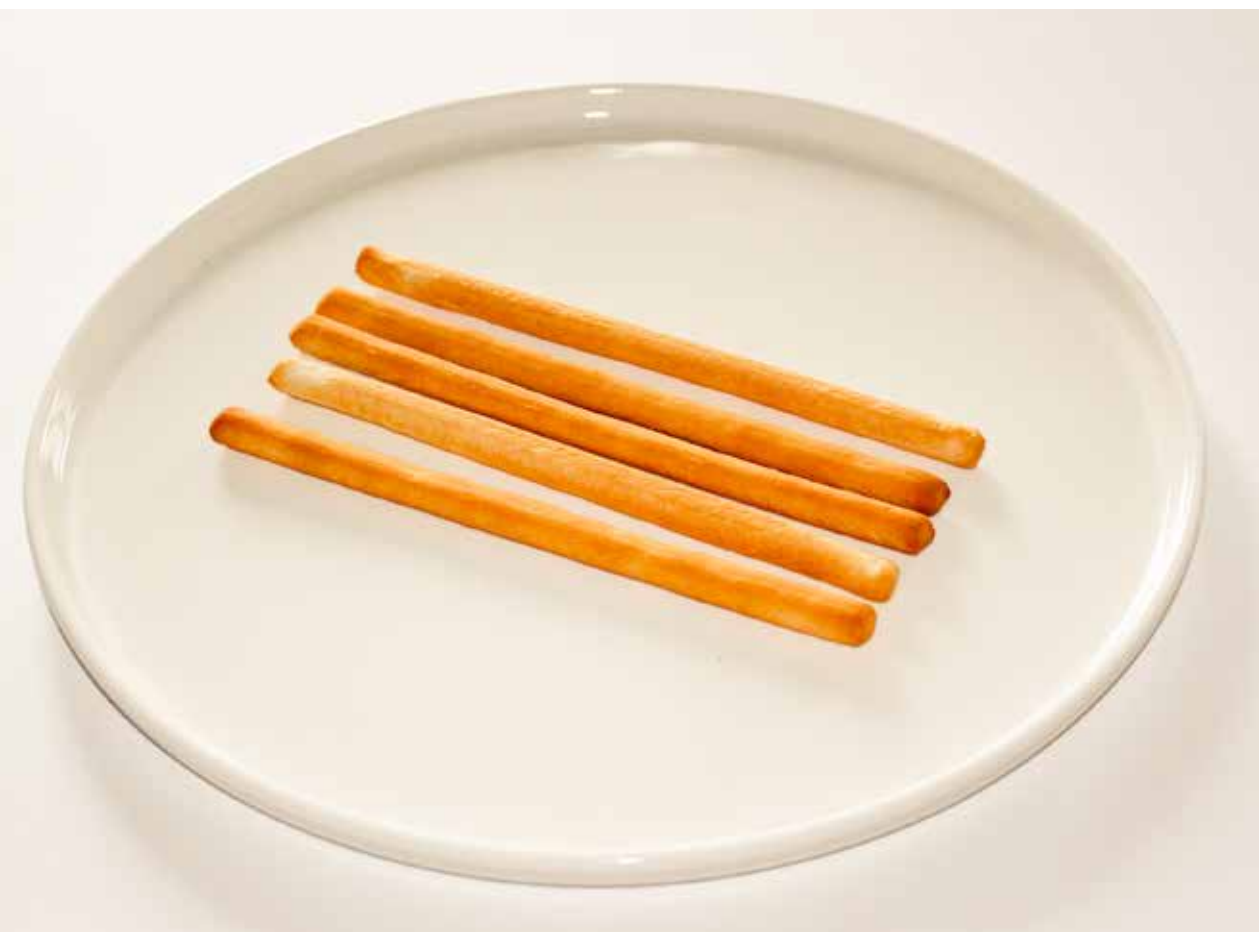
KCAL	563
EIWIT	3,9 g
KOOLHYDRATEN	55,3 g
VETTEN	36,1 g



1 EW-RW =
29 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	402
EIWIT	3,4 g
KOOLHYDRATEN	82,0 g
VETTEN	6,3 g



GRISSINI

EIWITARM - SCHÄRR



SALANIS

EIWITARM - SCHÄR

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	486
EIWIT	0,5 g
KOOLHYDRATEN	72,0 g
VETTEN	21,0 g

1 EW-RW =
200 GRAM



4 X



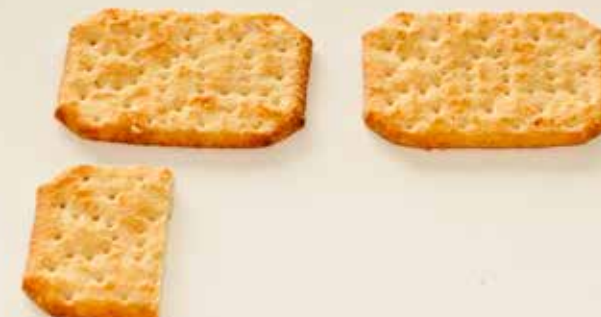
1 EW-RW=
12,5 GRAM

ZOUTKOEKJE

TUC - LU

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	490
EIWIT	8,0 g
KOOLHYDRATEN	65,0 g
VETTEN	22,0 g



BITTERBAL

1 EW-RW =
10 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	311
EIWIT	10,5 g
KOOLHYDRATEN	25,0 g
VETTEN	19,0 g

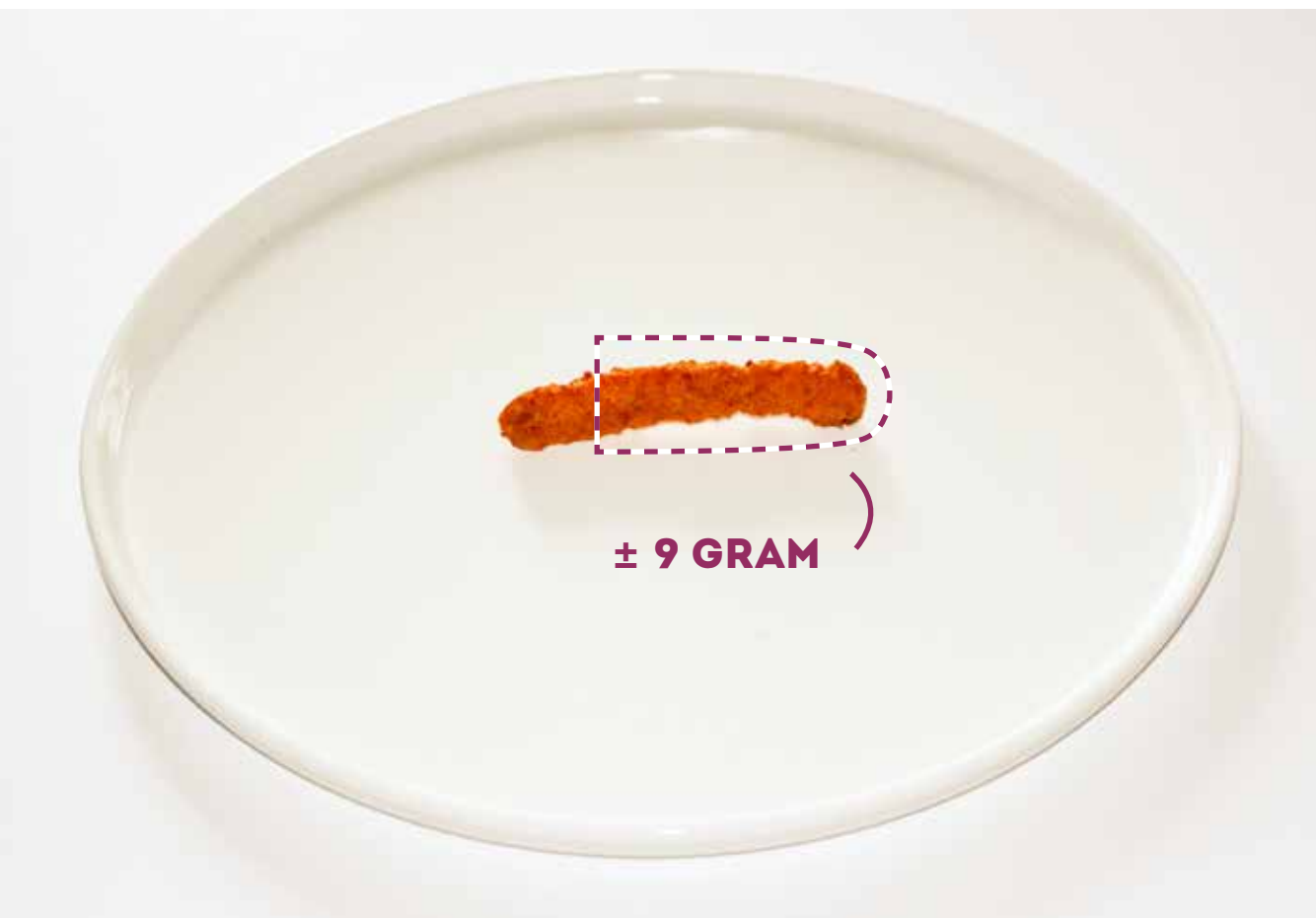


CHIXFINGERS MORA

1 EW-RW =
9 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	260
EIWIT	11,0 g
KOOLHYDRATEN	19,0 g
VETTEN	15,0 g



324

HAMBURGER

MCDONALDS

1 EW-RW =
8 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	255
EIWIT	13,0 g
KOOLHYDRATEN	9,0 g
VETTEN	30,0 g



1 EW-RW =
62 GRAM

HAMBURGER

EIWITARM

BEREID MET
PROCELI HAMBURGER BROODJE
65 G VLEESVERVANGER TARANIS +
22 G KAAS TARANIS

KCAL	270
EIWIT	1,6 g
KOOLHYDRATEN	44,5 g
VETTEN	5,1 g



PIZZA

VEGETARISCH

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	440
EIWIT	10,0 g
KOOLHYDRATEN	66,4 g
VETTEN	15,0 g

1 EW-RW =
10 GRAM



1 EW-RW=
174 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	174
EIWIT	0,8 g
KOOLHYDRATEN	28,1 g
VETTEN	5,4 g



BEREID MET PROCELI PIZZABODEM
20 GRAM TARANIS KAAS +
10 GRAM EMMENTALER +
80 GRAM TOMATENSAUS + 60 GRAM
UI + 20 GRAM PAPRIKA



PIZZA

VEGETARISCH - EIWITARM

MAYONNAISE

1 EW-RW =
77 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	738
EIWIT	1,3 g
KOOLHYDRATEN	1,0 g
VETTEN	81,1 g

MAYONNAISE

EXTRA LIGHT - CALVÉ

1 EW-RW=
167 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	310
EIWIT	0,6 g
KOOLHYDRATEN	12,0 g
VETTEN	3,0 g

3 X
1 VOLLE EETLEPEL

6,5 X
1 VOLLE EETLEPEL

KETCHUP

1 EW-RW =
83 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	101
EIWIT	1,2 g
KOOLHYDRATEN	23,6 g
VETTEN	0,4 g



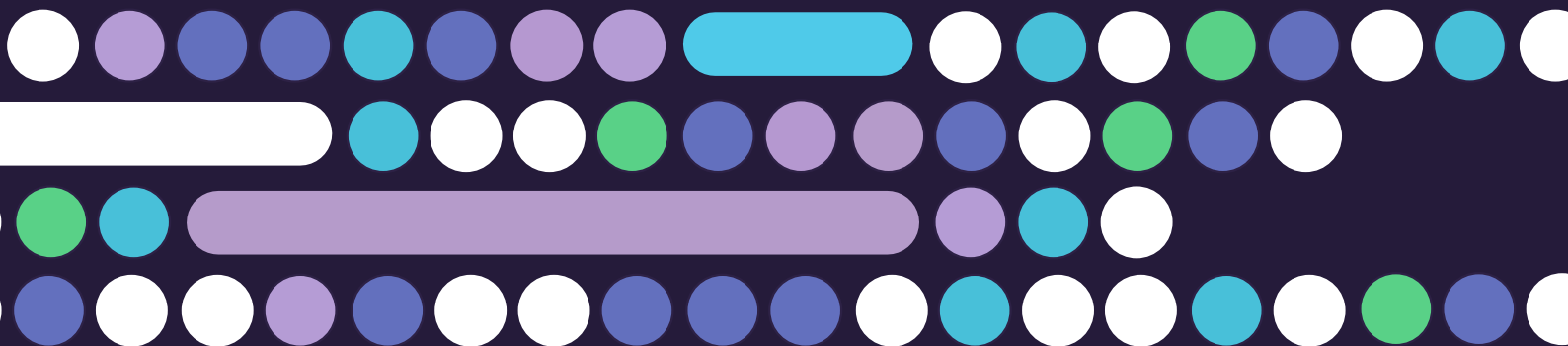
MOSTERD

1 EW-RW =
17 GRAM

VOEDINGSWAARDE PER 100 G:

KCAL	120
EIWIT	5,9 g
KOOLHYDRATEN	3,6 g
VETTEN	9,1 g





YULIYA APANASOVYCH
SOETKIN THEUNYNCK