

Calorietabel om te printen · 1.110 producten per 100 g, als PDF

Per 100 g. E, V, K: eiwit, vet en koolhydraten in gram. Laatste kolom: een gangbare portie en de calorieën ervan.

Groente en paddenstoelen

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aardappelen rauw	77	2	0,1	14,9	1 stuk · 150 g 116
Aardappelkroketjes	148	2,5	5,7	20,4	1 stuk · 20 g 30
Aardappelpuree	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Aardpeer	73	2	0	15,8	100 g 73
Andijvie	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Artisjok	47	3,3	0,1	5,1	1 stuk · 120 g 56
Asperges rauw	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Aubergine rauw	25	1	0,2	2,9	1 stuk · 300 g 75
Bamboescheuten	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Basilicum	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Bieslook	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Bladkool	32	3	0,6	1,4	80 g 26
Bleekselderij	14	0,7	0,2	1,4	1 stuk · 40 g 6
Bloemkool rauw	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Boerenkool	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Bospaddenstoelen	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Broccoli rauw	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Butternutpompoeen	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Cantharellen rauw	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Cassave	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Champignons wit, rauw	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Cherrytomaatjes	18	0,9	0,2	2,7	1 stuk · 15 g 3
Chinese kool	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Courgette rauw	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Daslook	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Dille	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Doperwtten rauw	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Eekhoortjesbrood	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Enoki	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Erwtjes en worteltjes uit blik	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Friet	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Gebakken aardappelen	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Gember	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Gemengde groenten	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Honingzwam	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Jalapeno	29	0,9	0,4	3,7	1 stuk · 14 g 4
Jicama	38	0,7	0,1	3,9	100 g 38
Kappertjes	23	2,4	0,9	1,7	1 tl · 5 g 1
Kervel	40	3,7	0,6	3,6	5 g 2
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Knoflook	149	6,4	0,5	31	1 stuk · 5 g 7
Knolselderij rauw	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Komkommer	15	0,7	0,1	3,1	1 stuk · 120 g 18
Koningsoesterzwam	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Koolraap	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Koolrabi	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Lente-ui	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Maïs	86	3,3	1,4	16,7	1 stuk · 200 g 172
Morieljes	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Nori	35	5,8	0,3	4,8	1 stuk · 3 g 1
Oesterzwammen rauw	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Olijven	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Paksoi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmharten uit blik	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Paprika	27	1	0,3	3,9	1 stuk · 150 g 41
Pastinaak rauw	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Peterselie	36	3	0,8	3	10 g 4
Peterseliwortel	76	2,9	0,5	13,8	1 stuk · 50 g 38
Pimientos de Padrón	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Pompoeen rauw	26	1	0,1	6	200 g 52
Postelein	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Prei rauw	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Rabarber	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Radijs	16	0,7	0,1	1,8	1 stuk · 10 g 2
Rode biet rauw	43	1,6	0,2	6,8	1 stuk · 200 g 86
Rode kool	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Rode peper	40	1,9	0,4	7,3	1 stuk · 15 g 6
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Rozemarijn	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rucola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Salie	37	4	0,3	1	3 g 1
Savooiekool	27	2	0,1	3	100 g 27
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Sjalotten	72	2,5	0,1	13,6	1 stuk · 25 g 18
Sla	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Slamelange	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Snijbiet	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Sopropo	17	1	0,2	0,9	100 g 17
Spaghettipompoeen	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Sperziebonen rauw	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Spinazie rauw	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Spruitjes rauw	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Sugarsnaps	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Taro	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Taugé	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Tijm	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tomaat	18	0,9	0,2	2,7	1 stuk · 120 g 22
Tuinbonen	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Tuinkers	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Ui	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Veldsla	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Venkel	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Verse koriander	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Verse munt	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Waterkers	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Witlof	17	0,9	0,1	0,9	1 stuk · 60 g 10
Witte kool rauw	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Witte raap rauw	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Wortel rauw	41	0,9	0,2	6,8	1 stuk · 80 g 33
Yam	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Zoete aardappel	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Zongedroogde tomaten	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Zuring	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Zuurkool	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Zwarte truffel	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4

Fruit en bessen

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aardbeien	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Abrikoos	48	1,4	0,4	9,1	1 stuk · 35 g 17
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Appel	52	0,3	0,2	11,4	1 stuk · 180 g 94
Appelmoes	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Avocado	160	2	14,7	1,8	1 stuk · 140 g 224
Bakbanaan rauw	122	1,3	0,3	30,2	1 stuk · 180 g 220
Banaan	89	1,1	0,3	20,2	1 stuk · 120 g 107
Bananenchips	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Blauwe bessen	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Blauwe bosbessen	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Bosaardbeien	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Bosvruchten	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Bramen	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Citroen	29	1,1	0,3	6,5	1 plak · 10 g 3
Clementine	47	0,8	0,1	10,3	1 stuk · 75 g 35
Cranberry's	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Dadels	277	1,8	0,1	68,3	1 stuk · 24 g 66
Drakenvrucht	68	0,7	0,2	14,4	1 stuk · 300 g 204
Druiven	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Frambozen	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Gebakken bakbanaan	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Gedroogde abrikozen	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Gedroogde appel	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Gedroogde banaan	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Gedroogde cranberry's	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Gedroogde mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Gedroogde pruimen	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Gedroogde vijgen	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Granaatappel	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grapefruit	42	0,8	0,1	9,1	1 stuk · 250 g 105
Guave	68	2,5	0,9	8,9	1 stuk · 55 g 37
Jackfruit	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Kaki	70	0,6	0,2	15	1 stuk · 170 g 119
Kersen	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 stuk · 75 g 46
Kokosnoot	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Kruisbessen	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Kumquats	71	1,9	0,9	9,4	1 stuk · 20 g 14
Kweepeer	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Limoen	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Lychees	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Mandarijn	53	0,8	0,3	11,5	1 stuk · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 stuk · 300 g 180
Meloen	34	0,8	0,2	7,3	1 plak · 200 g 68
Mirabellen	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Morellen	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Nashipeer	42	0,5	0,2	7	1 stuk · 200 g 84
Nectarines	44	1,1	0,3	8,8	1 stuk · 140 g 62
Papaja	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Passievrucht	97	2,2	0,7	13	1 stuk · 18 g 17
Peer	57	0,4	0,1	12,1	1 stuk · 170 g 97
Perzik	39	0,9	0,3	8	1 stuk · 150 g 59
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Pruim	46	0,7	0,3	10	1 stuk · 40 g 18
Reine-claudes	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Rode bessen	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Rozijnen	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Sinaasappel	47	0,9	0,1	9,4	1 stuk · 150 g 71
Stervrucht	31	1	0,3	3,9	1 stuk · 90 g 28
Tamarinde	239	2,8	0,6	57,4	30 g 72
Vijgen	74	0,8	0,3	16,3	1 stuk · 50 g 37
Vlierbessen	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Vossenbessen	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Vruchtencocktail	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Watermeloen	30	0,6	0,1	7,2	1 plak · 300 g 90
Zwarte bessen	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63

Granen, peulvruchten en meel

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aardappelzetmeel	348	0	0,2	86,3	1 el · 10 g 35
Amarant gekookt	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Basmatirijst gekookt	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Boekweit gekookt	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Boekweitmeel	335	12,6	3,1	60,6	1 el · 10 g 34
Bonen in tomatensaus	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Boterbonen (limabonen), gekookt	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173
Bulgur droog	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Cornflakes	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Couscous gekookt	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Eiernoedels mie, droog	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Gepofte rijst	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Gezoete ontbijtgranen	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Gierst gekookt	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Glasnoedels droog	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Griesmeel droog	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Havermeel	404	14,7	9,1	59,2	1 el · 10 g 40
Havermout	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Haverzemelen	246	17,3	7	50,8	1 el · 6 g 15
Instantnoedels (ramen), droog	440	10,2	17,6	57,4	1 verpakking · 70 g 308
Jasmijnrijst gekookt	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Kidneybonen gekookt	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Kikkererwten gekookt	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Kikkererwtenmeel	387	22,4	6,7	47	1 el · 10 g 39
Linzen gekookt	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Maïsmeel	361	6,2	2,1	78,1	1 el · 10 g 36
Maïzena	381	0,3	0,1	90,4	1 el · 8 g 30
Muesli	370	10	6	57,6	50 g 185
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 stuk · 110 g 187
Parelgort gekookt	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Pasta gekookt	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Pilaurijst	134	2,5	3,7	22,1	180 g 241
Pintobonen gekookt	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Polenta	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Quinoa droog	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Rijst wit, gekookt	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Rijstmeel	366	6	1,4	77,7	1 el · 10 g 37
Rijstnoedels droog	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Roggemeel	349	10,9	1,5	63,6	1 el · 10 g 35
Sobanoedels gekookt	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Sojabonen droog	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Speltkorrels gekookt	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Speltmeel	352	11,4	3	64	1 el · 10 g 35
Splitterwten droog	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Tapiocaparels droog	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Tarwebloem	364	10,3	1	73,6	1 el · 10 g 36
Tarwekiemen	375	27,2	9,5	35,1	1 el · 7 g 26
Tarwezemelen	216	15,6	4,3	21,7	1 el · 4 g 9
Udonnoedels gekookt	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Wilde rijst droog	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Witte bonen gekookt	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Zemelenvlokken	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Zilvervliesrijst gekookt	123	2,7	1	24	180 g 221
Zwarte bonen gekookt	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Zwartoogbonen gekookt	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174

Brood en gebak

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aloo paratha	235	5,9	9	30,4	1 stuk · 120 g 281
Appelflap	338	4,2	18,7	36,6	1 stuk · 100 g 338
Arepa	189	2,8	3,9	35,1	1 stuk · 90 g 170
Bagels	275	10,5	1,6	51,1	1 stuk · 100 g 275
Bapao	242	10	5,1	39	1 stuk · 100 g 242
Beschuit	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Biscottes	409	9,8	5,9	76,6	1 stuk · 10 g 41
Boerenbrood	253	7,5	1,3	50	1 plak · 30 g 76
Bolletjes	280	10,1	1,8	54	1 stuk · 60 g 168
Börek	273	8,8	16,5	22,1	1 stuk · 150 g 409
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 plak · 30 g 120
Chapati	299	7,8	9,2	36,4	1 stuk · 40 g 120
Chocoladebroodje	421	7,4	22,8	46,1	1 stuk · 70 g 295
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 plak · 30 g 82
Cornish pasty	278	7	17,8	21,9	1 stuk · 220 g 612
Crackers	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 stuk · 60 g 244
Croutons	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Crumpets crumpet (Engels gistbroodje)	207	6,9	1	41,4	1 stuk · 55 g 114
Deens gebak	403	7	22,4	43,3	1 stuk · 80 g 322
Dosa	210	5,7	4	35,2	1 stuk · 100 g 210
Driekoningentaart	434	7,6	30	33,4	1 plak · 100 g 434
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 stuk · 120 g 400
Engelse muffins	227	8,9	1,7	40,7	1 stuk · 60 g 136
Filodeeg	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 plak · 80 g 199
Glutenvrij brood	261	2,6	3,3	51,8	1 plak · 30 g 78
Hamburgerbroodjes	293	9,1	5,3	49,7	1 stuk · 50 g 147
Haverbrood	269	8,4	4,4	44,5	1 plak · 30 g 81
Hot cross bun	312	7,3	5,8	54	1 stuk · 70 g 218
Idli (gestoomde rijstcakejes)	128	6,4	0,3	19,2	1 stuk · 40 g 51
Jamaicaanse patty	352	15,4	20,8	24,6	1 stuk · 140 g 493
Kaneelbroodje	452	4,5	26,6	47,4	1 stuk · 100 g 452
Kanelbulle	372	6,2	16,4	48,5	1 stuk · 70 g 260
Knäckebröd	379	10	3,6	73,7	1 stuk · 10 g 38
Knoflookbrood	349	8,3	16,6	39,1	1 plak · 30 g 105
Krentenbol	280	8	5,6	48,5	1 stuk · 60 g 168
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Maïsbrood	287	6,5	9,8	41,4	1 stuk · 60 g 172
Meergranenbrood	265	13,4	4,2	35,9	1 plak · 30 g 80
Naan	311	11,1	7,3	45	1 stuk · 90 g 280
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 plak · 80 g 321
Paneermeel	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Paratha	326	6,4	13,2	35,8	1 stuk · 80 g 261
Piadena	307	6,2	10,6	44,2	1 stuk · 100 g 307
Pitabroodje	259	7,5	0,9	53	1 stuk · 60 g 155
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Rijstwafels	385	7,3	3	80,5	1 stuk · 8 g 31
Roggebrood	259	8,5	3,3	43,5	1 plak · 30 g 78
Rozijnenbrood	274	7,9	4,4	48	1 plak · 30 g 82
Rozijnenkrul	333	5,1	9	55,9	1 stuk · 80 g 266
Saucijzenbroodje	352	8,4	24,1	24,6	1 stuk · 90 g 317
Scones	382	6,7	18,4	46,9	1 stuk · 70 g 267
Simit	304	9,7	8,3	45,5	1 stuk · 100 g 304
Soepstengels	433	12,7	11,8	65,3	1 stuk · 5 g 22
Spanakopita	212	8,3	15,2	9,3	150 g 318
Speltbrood	221	8,4	2,4	38	1 plak · 40 g 88
Stokbrood	287	8,3	1,4	58,3	1 plak · 30 g 86
Tacoschelpen	476	6,4	21,8	56,8	1 stuk · 13 g 62
Tortillawraps	297	8	7,6	46,9	1 stuk · 50 g 149
Volkorenbrood	247	13	3,4	35	1 plak · 30 g 74
Vruchtencake	349	4	11,1	58,1	1 plak · 80 g 279
Wentelteefjes	273	10,4	11,4	31,1	1 stuk · 60 g 164
Witbrood	265	9	3,2	45,2	1 plak · 30 g 80
Yorkshire pudding	197	6,7	8,3	23,4	1 stuk · 25 g 49
Zachte pretzel	330	9,2	7,1	54,6	1 stuk · 80 g 264

Vlees en gevogelte

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Bacon	468	33,9	35,1	1,7	1 plak · 8 g 37
Beef jerky	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Biefstuk	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Bloedworst	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Bockworst	273	13,1	24,5	0	1 stuk · 100 g 273
Boerenpaté	323	15,5	28,2	1,5	40 g 129
Boterhamworst	308	15,2	24,6	5,5	1 plak · 20 g 62
Boudin blanc	212	9,9	17,1	4,6	1 stuk · 100 g 212
Braadworst	333	13,7	29,2	2,9	1 stuk · 85 g 283
Buikspek rauw	518	9,3	53	0	100 g 518
Carne asada (gegrild gemarineerd rundvlees)	273	24,7	18,5	0,3	150 g 409
Cervelaatworst	278	11,9	24,8	1,6	1 plak · 15 g 42
Ćevapčići (gegrilde gehaktrolletjes)	223	24,8	13,5	0,4	1 stuk · 25 g 56
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Confit de canard	195	32	7,4	0	150 g 293
Corned beef	142	21,7	6	0,3	1 plak · 30 g 43
Côte de boeuf	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Dönervlees	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Droge worst (saucisson sec)	417	28,7	32,3	1,8	1 plak · 10 g 42
Eend rauw, met vel	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Eendenborst	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Engelse worstjes engelse varkensworstjes, gegrild	294	14,5	22,1	9	1 stuk · 50 g 147
Fazant	220	27,9	12	0	150 g 330
Gans	238	29	12,7	0	150 g 357
Ganzenbout en met vel, rauw	231	17,2	18,1	0	1 stuk · 250 g 578
Gebraden kip	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Half-om-halfgehakt rauw	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Ham	164	16,6	8,8	2,3	1 plak · 20 g 33
Hazenvlees rauw	113	21,6	3	0	150 g 170
Hertenvlees	120	23	2,4	0	150 g 180
Jachtworst	204	15,3	15,8	0,1	1 plak · 15 g 31
Kaantjes	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Kabanos	460	26,1	39,1	0,8	1 stuk · 20 g 92
Kalfslever rauw	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Kalfsvlees rauw	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Kalkoenfilet	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Kalkoengehakt rauw	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Kalkoenpoot drumstick, rauw	118	20,5	4	0	200 g 236
Kalkoenworstjes	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Karaage	307	24,2	18,1	13	1 stuk · 30 g 92
Karbonade	170	20,7	9	0	150 g 255
Kasseler	107	22	2,2	0	1 plak · 20 g 21
Kerstham	186	21,1	8,5	4,9	1 plak · 30 g 56
Kielbasa	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Kipdrumsticks rauw	161	18,1	9,2	0,1	1 stuk · 75 g 121
Kipfilet rauw	110	23	1,2	0	150 g 165
Kipgehakt	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Kippendij zonder vel, rauw	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Kippenhartjes rauw	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Kippenleverpaté	269	13,8	22,9	2	1 el · 15 g 40

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Kippenlevertjes rauw	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Kippenmaagjes rauw	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Kippenvleugels rauw	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Kipschnitzel	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Klapstuk (short ribs), gestoofd	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Knakworstjes	260	11	23	1,6	1 stuk · 50 g 130
Köfte	290	25,3	20,5	1,3	1 stuk · 50 g 145
Konijn rauw	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Kwartel	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Lamsgehakt	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Lamsvlees bout, rauw	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Leverpastei	355	10,8	33,3	2,9	1 el · 15 g 53
Leverworst	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Lunchmeat uit blik	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Merguez	283	19,8	21,8	1,8	1 stuk · 40 g 113
Metworst	349	22,9	28,5	0,2	1 plak · 10 g 35
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 plak · 15 g 46
Ontbijtspek gerookt buikspek (ontbijtspek)	304	16,6	26,2	0,5	1 plak · 15 g 46
Ossenhaas rauw	121	21,2	4	0	150 g 182
Paardenvlees	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 plak · 10 g 34
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 plak · 15 g 22
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picanha (gegrild staartstuk)	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Rauwe ham	229	31	11,5	0,3	1 plak · 15 g 34
Rookworst	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Rumpsteak rauw	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Runderborst	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Rundergehakt 20% vet, rauw	250	17	20	0	150 g 375
Runderlever rauw	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Rundertong rauw	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Rundvlees mager, rauw	170	20	10	0	150 g 255
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 plak · 10 g 38
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 stuk · 80 g 254
Serranoham	229	31	11,5	0,3	1 plak · 15 g 34
Tjasiu	249	25,9	12,8	7,5	150 g 373
Varkensgebraad	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Varkensgehakt rauw	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Varkenshaas	143	21	6	0	150 g 215
Varkenslever	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Varkensnek rauw	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Varkensribben	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Varkensschnitzel naturel varkensschnitzel, rauw	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Varkensschouder mager, rauw	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Wild zwijn	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Zult	173	14,1	12,9	0,2	1 plak · 20 g 35

Vis en zeevruchten

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Alaska koolvis rauw	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Ansjovis	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Baars	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Bakkeljauw droog, gezouten	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Dorade	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Escargots	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Forel rauw	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Garnalen	85	20	0,5	0	150 g 128
Gebakken schol	242	13,4	16,8	8,9	150 g 363
Gefrituurde calamaris	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Gefrituurde garnalen	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Gefrituurde meerval	255	13,5	16,7	11,2	150 g 383
Gepaneerde vis	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Gerookte zalm	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Gravlax	212	19,3	12,6	4,1	1 plak · 15 g 32
Haring	177	14,6	12,6	0	50 g 89
Heek rauw	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Heilbot	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Horsmakreel	116	19	4,4	0	150 g 174
Inktvis rauw	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Kabeljauw rauw	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Kabeljauwlever uit blik	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Karper rauw	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Kibbeling	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Koningskrab	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Koolvis	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Krab rauw	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Krabsticks	95	7,6	0,5	14,5	1 stuk · 16 g 15
Kreeft gekookt	91	19,6	1,3	0,1	150 g 136
Lompviskuit	111	10,4	7,3	1	1 tl · 7 g 8
Mahi-mahi	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Makreel rauw	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Meerval	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Mosselen rauw	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Mul	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Octopus rauw	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Oesters	59	5,2	1,6	5,5	1 stuk · 15 g 9
Paling	184	18,4	11,7	0	100 g 184
Pangasius rauw	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Platvis	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Rivierkreeftjes	77	16	0,9	0	100 g 77
Rode zalm	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Rog	96	23	0,5	0	150 g 144
Roodbaars rauw	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Roze zalm	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Sardines	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Schelvis rauw	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Sint-jakobsschelpen	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Snapper	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Snoek rauw	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Snoekbaars	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Sprot	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Taramasalata	534	6,8	54,8	3,2	1 el · 15 g 80

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Tarbot rauw	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Tilapia rauw	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Tonijn op water, uit blik	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Venusschelpen	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Vissticks	277	11	16,2	20,2	1 stuk · 28 g 78
Wijting rauw	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Zalm	208	20	13	0	150 g 312
Zalmkuit viskuit, rauw	143	22,3	6,4	1,5	1 el · 15 g 21
Zeebaars	97	18,4	2	0	150 g 146
Zeeduivel gegrild	98	23	0,7	0	150 g 147
Zeekat	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Zeetong tong, gegrild	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Zwaardvis	172	23,4	7,9	0	150 g 258

Zuivel en eieren

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Blauwe kaas	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Buffelmozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 stuk · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 plak · 20 g 82
Colby	394	23,8	32,1	2,6	1 plak · 20 g 79
Cottage cheese	121	17	5	1,8	150 g 182
Drinkyoghurt	74	3	1,4	11,6	1 glas · 250 g 184
Edammer	357	25	28,6	1,4	1 plak · 20 g 71
Eendenei	185	12,8	13,8	1,4	1 stuk · 70 g 130
Ei	143	12,6	9,5	0,7	1 stuk · 55 g 79
Eidooier	322	15,9	26,5	3,6	1 stuk · 17 g 55
Eiwit van een ei	52	10,9	0,2	0,7	1 stuk · 33 g 17
Emmentaler	393	27	31	1,4	1 plak · 20 g 79
Feta	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gebakken ei	196	13,6	15	0,8	1 stuk · 55 g 108
Geitenkaas	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Geitenyoghurt	73	4,2	5,2	1,1	1 stuk · 125 g 92
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Goudse kaas	356	25	27	2,2	1 plak · 20 g 71
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Griekse yoghurt	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 plak · 20 g 83
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 plak · 25 g 78
Havarti	342	24	26,8	0,1	1 plak · 20 g 68
Karnemelk	40	3,3	1,1	4,8	1 glas · 250 g 100
Kefir	40	3	1	4	1 glas · 250 g 100
Kokosyoghurt	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kwark	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Kwarteleitjes	158	13,1	11,1	0,4	1 stuk · 10 g 16
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 el · 30 g 47
Limburger	327	20,1	27,3	0,5	30 g 98
Maasdammer	359	25,5	28,4	0	1 plak · 20 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 el · 15 g 58
Melk	52	2,8	2,5	4,7	1 glas · 250 g 130
Mimolette	308	24,9	23,4	0	1 plak · 20 g 62
Minikaasjes	303	21,7	23,7	0	1 stuk · 20 g 61
Monterey Jack	373	24,5	30,3	0,7	1 plak · 20 g 75

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Muensterkaas	368	23,4	30	1,1	1 plak · 20 g 74
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmezaanse kaas	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Proteïneyoghurt	98	7,5	2,3	11,5	1 stuk · 150 g 147
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 plak · 20 g 70
Queso fresco	298	18,9	23,4	3	30 g 89
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roerei	145	10	11	1,6	120 g 174
Room	131	3,1	11,5	4,3	1 el · 15 g 20
Roomboter	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Roomkaas	350	6,2	34,4	5,5	1 el · 15 g 53
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Slagroom uit de spuitbus	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Smeltkaas	297	17,8	23	4,8	1 plak · 20 g 59
Sojayoghurt	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Volle koffiemelk	134	6,8	7,6	10	1 el · 15 g 20
Vruchtenyoghurt	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Wei-eiwit	400	80	6	8	1 schep · 30 g 120
Yoghurt	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Yoghurt met granola en fruit	104	5,3	2,2	14,8	200 g 208
Zure room	162	2,6	15	3	1 el · 20 g 32

Noten en zaden

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Amandelen	579	21	50	9,5	30 g 174
Amandelpasta	614	21	55,5	8,5	1 el · 16 g 98
Cashewnoten	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Chiazaad	486	17	31	7,6	1 el · 12 g 58
Gemengde noten	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Hazelnoten	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Hennepzaad	553	31,6	48,8	4,7	1 el · 10 g 55
Kastanjes	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Kokosrasp	501	2,9	35,5	43,2	1 el · 5 g 25
Lijnzaad	534	18,3	42,2	1,6	1 el · 10 g 53
Maanzaad	525	18	41,6	8,6	1 tl · 3 g 16
Macadamianoten	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Paranoten	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Pecannoten	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pijnboompitten	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pindakaas	588	25	50	15	1 el · 16 g 94
Pinda's	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Pistachenoten	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Pompoenpitten	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Sesamzaad	573	17,7	49,7	11,7	1 tl · 3 g 17
Tahin	595	17	53,8	11,9	1 el · 15 g 89
Walnoten	654	15	65	7,3	30 g 196
Zonnebloempitten	584	21	51	11,4	30 g 175

Oliën, sauzen en smaakmakers

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 el · 20 g 24
Appelciderazijn	4	0	0	0,9	1 el · 15 g 1
Arachideolie	884	0	100	0	1 el · 14 g 124
Augurkrelish	130	0,4	0,5	34	1 el · 15 g 20
Avocado-olie	884	0	100	0	1 el · 14 g 124
Azijn	23	0	0,1	0,6	1 el · 15 g 3
Balsamicoazijn	88	0,5	0	17	1 el · 15 g 13
Barbecuesaus	172	0,8	0,6	39,9	1 el · 17 g 29
Bearnaisesaus	451	0,9	47,7	4,5	1 el · 15 g 68
Bechamelsaus	147	3,8	10,6	9	1 el · 15 g 22
Bolognesesaus	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Caesardressing	542	2,2	57,9	2,8	1 el · 15 g 81
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 el · 15 g 71
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 tl · 5 g 44
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 tl · 5 g 3
Hollandaisesaus	201	1,2	19,8	4,6	1 el · 15 g 30
Honing-mosterddressing	464	0,9	40,8	22,9	1 el · 15 g 70
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 el · 15 g 36
Jus	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 el · 17 g 19
Kokosolie	892	0	99,1	0	1 el · 13 g 116
Lijnzaadolie	884	0,1	100	0	1 el · 13 g 115
Mangochutney	246	0,3	0,1	59,6	1 el · 15 g 37
Margarine	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Marinarasaus	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Mayonaise	680	1	75	0,6	1 el · 15 g 102
Mosterd	60	3,7	3,3	1,8	1 tl · 5 g 3
Olijfolie	884	0	100	0	1 el · 13 g 115
Passata	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Pesto	418	5	40	4,2	1 el · 16 g 67
Raapzaadolie	884	0	100	0	1 el · 14 g 124
Ranchdressing	430	1,3	44,5	5,9	1 el · 15 g 65
Remouladesaus	295	0,8	26,1	13,6	1 el · 15 g 44
Reuzel	902	0	100	0	1 el · 13 g 117
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 el · 16 g 5
Sambal oelek	51	1,7	0,4	9,8	1 tl · 5 g 3
Sesamolie	884	0	100	0	1 el · 14 g 124
Sojasaus	76	7,7	0	1,6	1 el · 15 g 11
Tabasco	12	1,3	0,8	0,2	1 tl · 5 g 1
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 el · 15 g 33
Tartaarsaus	517	1	55	4,6	1 el · 15 g 78
Thousand Island dressing	379	1,1	35,1	13,8	1 el · 15 g 57
Tomatenpuree	82	4,3	0,5	14,8	1 el · 16 g 13
Worcestershiresaus	77	0	0	19,2	1 tl · 5 g 4
Zoetzure saus	84	0,6	0,2	20,1	1 el · 15 g 13
Zonnebloemolie	884	0	100	0	1 el · 13 g 115

Zoetigheid en desserts

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aardbeienslagroomtaart	260	3,3	15,5	26,7	1 plak · 100 g 260
Aardbeientaart	315	3,2	19,8	31	1 plak · 100 g 315
Agavesiroop	310	0,1	0,5	76,2	1 el · 21 g 65
Ahornsiroop	260	0	0,1	67	1 el · 20 g 52
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 stuk · 10 g 46

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Appelcrumble	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Appelstrudel	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Appeltaart	237	1,9	11	32,4	1 plak · 120 g 284
Arretjescake	437	5,6	27,2	44,7	1 plak · 25 g 109
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 stuk · 30 g 132
Bananenbrood	331	4,4	12,4	50,6	1 plak · 70 g 232
Barfi	284	5,4	11,4	40	1 stuk · 20 g 57
Bosbessenmuffins	375	4,5	16,1	51,9	1 stuk · 60 g 225
Boterkoekjes	467	6,1	18,8	68,1	1 stuk · 5 g 23
Brownies	405	4,8	16,3	61,8	1 stuk · 60 g 243
Cacaopoeder	228	19,6	13,7	20,9	1 tl · 5 g 11
Cake	438	5,9	25,6	46	1 plak · 40 g 175
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 stuk · 80 g 245
Cantuccini	373	7,6	8,4	65,6	1 stuk · 15 g 56
Chiapudding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Chocolade-ijsje op een stokje	328	3,4	19,8	33,4	1 stuk · 70 g 230
Chocoladedragees	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Chocolademousse	150	5,4	4,4	21,3	1 stuk · 100 g 150
Chocoladepinda's	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Chocoladetaart	389	3,5	20,1	50,6	1 plak · 80 g 311
Chocolate chip cookies	481	5,4	22,6	64,3	1 stuk · 10 g 48
Chocopasta	539	5,4	29,7	57	1 el · 20 g 108
Chocozoenen	405	4,2	15	63,1	1 stuk · 30 g 122
Christmas pudding	285	3	6,9	53,2	100 g 285
Churros	419	6	22,2	46,3	1 stuk · 25 g 105
Citroen-meringuetaart	251	2,9	8,5	40,9	1 plak · 110 g 276
Citroentaart	379	5	20,9	42,7	1 plak · 100 g 379
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 stuk · 100 g 272
Cupcakes	352	2,8	14,8	52,6	1 stuk · 60 g 211
Digestives	463	6,2	21,3	60,4	1 stuk · 15 g 69
Donuts en berlinerbollen	426	5,2	22,9	49,3	1 stuk · 60 g 256
Drop	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 el · 20 g 61
Eclair	264	4,8	21,5	12,5	1 stuk · 60 g 158
Energy balls	388	9,3	17,8	47	1 stuk · 20 g 78
Flan	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Flensjes en crêpes	381	8,1	14,6	54,3	1 stuk · 60 g 229
Franse appeltaart	220	2,5	8,8	32,7	1 plak · 120 g 264
Frozen yoghurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Fruitvlaai	298	3,7	10,6	46,9	1 plak · 100 g 298
Gelatinepudding	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 schep · 60 g 149
Gemberkoek	356	3,9	16,4	49,2	1 stuk · 40 g 142
Gemberkoekjes	453	4,9	15,4	72,1	1 stuk · 7 g 32
Gezoete gecondenseerde melk	321	7,9	8,7	54,4	1 el · 20 g 64
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 stuk · 30 g 92
Hagelslag	535	7,7	29,7	56	1 el · 10 g 54
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Havermoutkoekjes	450	6,2	18,1	65,9	1 stuk · 15 g 68
Honing	304	0,3	0	82,2	1 tl · 8 g 24
IJs	227	3,2	15	19,3	100 g 227
IJssandwich	237	4,3	8,6	37,1	1 stuk · 70 g 166
Jaffa cakes	354	4,4	8,5	65,4	1 stuk · 12 g 42
Jam	278	0,4	0,1	67,8	1 el · 20 g 56

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Kaiserschmarrn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kaneelsterren	505	14,2	25,9	50,9	1 stuk · 10 g 51
Karamelappel	134	1,3	2,1	27,8	1 stuk · 200 g 268
Kauwgom	228	0,7	0,5	78,1	1 stuk · 2 g 5
Kerststol	407	5,9	18,6	53,5	1 plak · 60 g 244
Kerststronk	317	4,2	19,7	30,7	1 plak · 100 g 317
Kheer	113	3,4	2,8	19,1	150 g 169
Kokosmakronen	460	3	22,6	56,1	1 stuk · 15 g 69
Kroepoek	570	0,3	39	53	25 g 143
Künefe	346	7,8	19,5	35,8	1 stuk · 100 g 346
Kwarktaart	237	6,2	11,6	27	1 plak · 100 g 237
Ladoo	411	6,9	22,3	42,7	1 stuk · 40 g 164
Lange vingers	385	8	3,8	79,9	1 stuk · 6 g 23
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 stuk · 40 g 130
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 el · 20 g 53
Maancake	348	4,7	8,5	62,6	1 stuk · 100 g 348
Macarons	430	10	21,2	49,7	1 stuk · 12 g 52
Madeleines	462	5,2	25,2	53,5	1 stuk · 25 g 116
Makowiec	390	9	17,2	47,9	1 plak · 70 g 273
Marrons glacés	290	1,7	1,2	66,3	1 stuk · 20 g 58
Marsepein	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Marshmallows	318	1,8	0,2	81,2	1 stuk · 7 g 22
Melkchocolade	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Mince pie	377	3,8	14,9	56,7	1 stuk · 60 g 226
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 stuk · 50 g 112
Noga	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Oliebollen	342	5,5	16	43,4	1 stuk · 60 g 205
Palmiers	490	5,9	28,2	53,1	1 stuk · 15 g 74
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 plak · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 stuk · 60 g 196
Pecantaart	443	5,5	29	41,8	1 plak · 110 g 488
Pepernoten	469	5,8	19,2	67,2	30 g 141
Poffertjes	220	6,4	6,2	33	150 g 329
Polvorones	480	6,5	25,7	55,3	1 stuk · 30 g 144
Pompoentaart	201	4	8,8	22,8	1 plak · 120 g 241
Pudding en vla	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Pure chocolade	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Rice crispy treats	417	3,4	9	80,5	1 stuk · 25 g 104
Rijstpudding	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Sachertorte	397	5,2	21	47,3	1 plak · 90 g 357
Sandwichkoekjes	460	6,7	18	67,9	1 stuk · 11 g 51
Schuimpjes en meringue	396	4,1	0,3	94,3	1 stuk · 10 g 40
Schwarzwalder kirschaart	324	4,1	19	34,2	1 plak · 100 g 324
Shortbread	489	6,4	22,7	64,8	1 stuk · 10 g 49
Slagroomsoes	348	4,6	26,4	22,9	1 stuk · 70 g 244
Snoeprepen	523	6,1	28,1	60,5	1 stuk · 25 g 131
Soes met banketbakkersroom	223	4,3	7,3	34,9	1 stuk · 70 g 156
Sorbetijs	110	0,8	0,1	26,6	1 schep · 60 g 66
Sticky toffee pudding	355	4,8	12,2	57,3	120 g 426
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 stuk · 30 g 122
Suiker	387	0	0	100	1 tl · 5 g 19
Suikeramandelen	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Tarte au chocolat	464	5,9	30,7	40,9	1 plak · 100 g 464
Tarte tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 plak · 120 g 289

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Toastergebakjes	388	4,2	9,9	69,3	1 stuk · 50 g 194
Toffees	382	4,6	8,1	77	1 stuk · 8 g 31
Tompouce	292	3,9	11,3	43,7	1 stuk · 100 g 292
Tortillachips	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Tres leches-taart	257	7,1	10,1	34,9	1 plak · 120 g 308
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Turks fruit	295	0,6	0	73,8	1 stuk · 10 g 30
Turrón	508	7,9	25,2	62,5	1 stuk · 15 g 76
Vanillekipferl	543	8,5	33	51,4	1 stuk · 8 g 43
Vanillesaus	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Wafeltjes	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Waterijsje	85	0,1	0,2	20,8	1 stuk · 60 g 51
Winegums en fruitgums	396	0	0	98,8	30 g 119
Witte chocolade	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Worteltaart	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Zoute stengels	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Zuurtjes	394	0	0,2	98	1 stuk · 5 g 20

Dranken

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Amandelmelk	38	0,4	1	6,2	1 glas · 250 g 95
Ananassap	53	0,4	0,1	12,1	1 glas · 250 g 132
Appelsap	46	0,1	0,1	11,1	1 glas · 250 g 115
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 glas · 250 g 99
Bier	43	0,5	0	3,5	1 glas · 500 g 215
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 glas · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 glas · 450 g 248
Caffè mocha	64	2,6	1,5	10,2	1 glas · 300 g 192
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Chocolade- en aardbeienmelk	64	2,8	1	10,8	1 glas · 250 g 160
Cider	56	0	0	5,9	1 glas · 330 g 185
Citroenlimonade	46	0	0	12,1	1 glas · 330 g 152
Cola	42	0	0,3	10,4	1 glas · 250 g 105
Cranberrysap	46	0,4	0,1	12,1	1 glas · 200 g 92
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 glas · 150 g 179
Druivensap	60	0,4	0,1	14,6	1 glas · 250 g 150
Dry martini	201	0,1	0	0,1	1 glas · 100 g 201
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 glas · 150 g 132
Energiedrankjes	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Flat white	38	2,4	1,4	3,9	1 glas · 160 g 60
Fruitsmoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 glas · 300 g 198
Geitenmelk	56	3,4	2,8	4,3	1 glas · 250 g 140
Gin	265	0	0	0	1 glas · 50 g 133
Glühwein	155	0,3	0,2	19,2	1 glas · 200 g 310
Granaatappelsap	55	0,1	0,3	13	1 glas · 200 g 110
Grapefruitsap	43	0,5	0,1	8,9	1 glas · 250 g 106
Groene thee	1	0,2	0	0	250 g 3
Groentesap	22	0,7	0,1	4,7	1 glas · 250 g 54
Havermelk	43	0,2	1,1	7,8	1 glas · 250 g 107
Horchata	88	1,1	0,1	19,9	1 glas · 250 g 220
IJsthee	45	0	0,2	10,8	1 glas · 500 g 225
Koffie	2	0,3	0	0	250 g 5

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Koffie verkeerd	43	2,8	1,6	4,3	1 glas · 300 g 129
Koffielikeur	308	0,1	0,3	32,2	1 glas · 50 g 154
Kokoswater	15	0,2	0,1	3,3	1 glas · 330 g 50
Kombucha	16	0,1	0	4	1 glas · 250 g 40
Likeur	279	0	0,1	33,2	1 glas · 50 g 140
Mangolassi	83	3,4	1,8	13,8	1 glas · 250 g 209
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 glas · 150 g 183
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 tl · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 glas · 300 g 184
Milkshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 glas · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 glas · 250 g 153
Multivruchtensap	48	0,5	0,1	11,3	1 glas · 250 g 120
Oploskoffie	296	19,4	1,1	42,6	1 tl · 2 g 6
Perziknectar	50	0,2	0,1	12,1	1 glas · 250 g 125
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 glas · 200 g 302
Prosecco	71	0,2	0	1,5	1 glas · 125 g 89
Proteïnesmoothie	118	9,2	4	11,7	1 glas · 300 g 354
Pruimensap	77	0,4	0	18,7	1 glas · 200 g 154
Radler	38	0,2	0	7,1	1 glas · 500 g 190
Rijstdrink	54	0,2	1	10,8	1 glas · 250 g 134
Rum	231	0	0	0	1 glas · 50 g 116
Sake	134	0,5	0	5	1 glas · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 glas · 200 g 170
Sinaasappelsap	45	0,7	0,2	10,2	1 glas · 250 g 113
Sojamelk	37	3,3	2,1	0,7	1 glas · 250 g 93
Sportdrank	26	0	0	6,4	1 glas · 500 g 130
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 glas · 200 g 155
Sterke drank	231	0	0	0	50 g 116
Thee	1	0	0	0,2	250 g 3
Tomatensap	17	0,8	0,3	3,1	1 glas · 250 g 43
Tonic	34	0,1	0,1	8,3	1 glas · 200 g 68
Warme chocolademelk	85	3,2	3,2	11,6	1 glas · 250 g 213
Water	0	0	0	0	1 glas · 250 g 0
Whiskey sour	149	0	0	13,2	1 glas · 120 g 179
Whisky	250	0	0	0,1	1 glas · 50 g 125
Wijn	85	0,1	0	2,6	1 glas · 150 g 128
Witte wijn	82	0,1	0	2,6	1 glas · 150 g 123
Wodka	231	0	0	0	1 glas · 50 g 116
Wortelsap	29	0,4	0,1	6,5	1 glas · 250 g 73

Gerechten

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Aardappelgratin	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Aardappelpannenkoekjes	196	4,5	10,8	18,4	1 stuk · 60 g 118
Aardappelsalade	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Aardappelsoep	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Aloo gobi	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Arancini	253	7,4	14,6	22,3	1 stuk · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 el · 20 g 37
Bami goreng	153	6,7	6,7	15,2	340 g 520
Bananenpannenkoekjes	150	5,6	9	11,4	1 stuk · 40 g 60
Bánh mì	233	11,1	9,8	23,6	1 stuk · 210 g 490
Bao bun	273	11,2	7,6	38,6	1 stuk · 90 g 246

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Beans on toast toast met baked beans	168	5,7	1,7	31,1	250 g 419
Beef Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Belegde boterham	345	13,6	18,2	30,5	1 stuk · 55 g 190
Belgische wafels	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Bigos	114	6,9	7,3	3,8	300 g 341
Biryani met kip	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Biscuits and gravy	224	6,2	14,7	16,2	250 g 560
BLT-sandwich	231	10,9	7,5	28	1 stuk · 180 g 416
Boerenkoolstamppot	137	3,3	8,7	9,8	400 g 547
Boeuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Boeuf stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Bonensoep	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Borsjt	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Broodje falafel	265	6,2	14,8	24,5	1 stuk · 250 g 663
Broodje pulled pork	243	15	8,8	24,1	1 stuk · 220 g 535
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 stuk · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Burger	260	13	12	24,3	1 stuk · 220 g 572
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 stuk · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Caesarsalade	150	9	10	4,2	250 g 375
California roll	94	2,9	0,7	17,4	1 stuk · 30 g 28
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 stuk · 250 g 858
Cannelloni	160	8,8	7,3	14,3	300 g 480
Carnitas	271	24,6	18,3	0	120 g 325
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Champignonsoep	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 stuk · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chilaquiles	195	10,6	10,7	12,8	250 g 488
Chiles rellenos	228	7,8	17,2	9,7	1 stuk · 150 g 342
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Chinese eiersoep	27	1,2	0,6	3,9	300 g 81
Chinese gebakken rijst	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Choucroute garnie	109	5,1	8,1	2,8	300 g 327
Chow mein met kip	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Citroenkip	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Clam chowder	93	3,1	4,8	8,3	300 g 279
Clubsandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 stuk · 250 g 555
Cobbsalade	93	11,3	4,3	1,4	250 g 233
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Corn dog	250	8,6	12	26	1 stuk · 100 g 250
Couscous royal	132	7,7	4,5	14	300 g 396
Croque-monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 stuk · 150 g 410
Cubaanse sandwich	228	15,9	10,7	15,5	1 stuk · 250 g 570
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolma	228	8,2	17	8,2	1 stuk · 30 g 68
Draadjsvlees gestoofd rundvlees (pot roast)	251	28,4	15,3	0	150 g 377

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Dumplings gestoomd	113	6,9	4,6	9,9	1 stuk · 25 g 28
Eggs Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 stuk · 125 g 360
Eiermuffins	136	10,6	9,3	1,8	1 stuk · 60 g 82
Eiersalade	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Elote	183	4,3	12,5	14,8	1 stuk · 150 g 275
Enchilada met kip	178	10	9	12,3	250 g 445
Engels ontbijt	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Erwtensoepp	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Fajita met kip	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 stuk · 17 g 57
Fettuccine Alfredo	162	4,5	6,1	21,4	300 g 485
Filipijnse adobo	181	17,7	7,9	8,7	350 g 634
Fish and chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Flammkuchen	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Foe yong hai	137	12,8	7,4	4,5	200 g 274
Franse uiensoep	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gado-gado	135	6,8	8,1	8,5	350 g 473
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Garnalentempura	194	20	10,3	6,5	1 stuk · 30 g 58
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gefrituurde kip	241	19,1	15,1	5,8	1 stuk · 100 g 241
Gehaktballen	190	11	12	8,4	200 g 380
Gehaktbrood	199	17,5	10,7	6,8	1 plak · 100 g 199
Gehaktschijf	240	15	17	8,5	1 stuk · 90 g 216
Gepaneerde biefstuk (country-fried steak)	306	19,9	21,1	7,6	180 g 551
Gepaneerde kipreepjes	271	19,2	13,9	16,1	1 stuk · 30 g 81
Gevulde champignons	288	10,7	15	24,7	1 stuk · 30 g 86
Gevulde eieren	198	11,5	15,9	1,1	1 stuk · 30 g 59
Gevulde paprika	95	5,5	4,5	7,3	1 stuk · 200 g 190
Gevulde pastaschelpen	158	8,5	6,5	15,6	300 g 474
Gevulde wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 stuk · 250 g 580
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Goulash	145	13	9	2,2	250 g 363
Gözleme	240	7,5	8,8	30,8	1 stuk · 200 g 480
Griekse salade	110	3,5	9	3	200 g 220
Grits	71	1,2	1,8	11,5	250 g 178
Groentesoepp	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Gumbo	89	8,2	3,4	5,7	350 g 312
Ham-kaaskroketjes	263	17,4	14,6	15,3	1 stuk · 30 g 79
Har gow (gestoomde garnalendumplings)	190	5,5	5,5	27,8	1 stuk · 25 g 48
Haringsalade	94	4,3	3,5	10,3	150 g 141
Harira	64	4,2	1,5	6,6	350 g 223
Hash browns	190	1,9	12,3	17	1 stuk · 60 g 114
Heldere bouillon	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Hotdog	260	10	15	22	1 stuk · 150 g 390
Huevos rancheros	121	6,7	6,7	7,2	300 g 363
Hush puppies	296	6,2	13,3	37,3	1 stuk · 20 g 59
Huzarensalade	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Insalata caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Irish stew	117	8,2	6,4	5	300 g 351
Jambalaya	161	13,8	8	8	300 g 483
Japanse curry	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Jerk chicken	235	20	15,5	2,5	200 g 471

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Jollofrijst	147	2,2	6,3	19,6	300 g 441
Kaasfondue	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Kapucijners met spek	166	10	7,3	9,7	250 g 416
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 plak · 21 g 30
Kip cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 stuk · 200 g 420
Kip General Tso	295	12,9	16,4	23,1	250 g 738
Kip in sinaasappelsaus	262	14,5	12,7	21,7	250 g 655
Kip Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 stuk · 180 g 504
Kip korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Kip met cashewnoten	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Kip parmigiana	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Kip teriyaki	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Kip tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Kip vindaloo	192	18,5	12,5	2,5	300 g 576
Kip zoetzuur	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Kipnuggets	307	15,9	20,4	14	1 stuk · 17 g 52
Kippenpastei	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Kippensoep	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Kipsalade	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Kipsaté	191	21,7	10,3	2,8	1 stuk · 30 g 57
Koe loe yuk	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Koolrolletjes	105	6,5	5,5	6,7	1 stuk · 150 g 158
Koolsla	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Korean fried chicken	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Krabkoekjes	155	20,2	7,5	0,5	1 stuk · 60 g 93
Krabsalade	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Kung pao kip	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Linzensoep	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Lo mein	121	4,8	2,4	18,9	300 g 363
Lobster roll	234	12,2	12,4	17,7	1 stuk · 180 g 421
Loempia	272	7,6	14,7	25	1 stuk · 80 g 218
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Macaroni met gehakt	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Melanzane alla parmigiana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Menemen	121	5,5	9,9	2	250 g 303
Mexicaanse rijst	149	2,4	4,3	24,1	200 g 297
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Miso-soep	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Mozzarellasticks	325	14,8	18,3	23,1	1 stuk · 20 g 65
Nacho's	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Omelet	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Ossobuco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad see ew	135	6,4	5,2	14	350 g 474
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pakora	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Pannenkoeken	220	6	9	28,4	1 stuk · 45 g 99
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Pasta met saus	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pasta-ovenshotel	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Pastasalade	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pav bhaji	124	2,5	6,4	13	300 g 372
Pekingeend	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pekingsoep	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Piri-pirikip	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Pita gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 stuk · 250 g 460
Pittige kippenvleugels	267	17	20	5	150 g 401
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 plak · 110 g 275
Pizza pepperoni	282	11,7	11,9	29,7	1 plak · 110 g 310
Plov	160	7	6	19,3	300 g 480
Poha	168	3,4	7,2	21,3	250 g 421
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Pompoensoep	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Poutine	213	7,7	12	18,1	350 g 745
Pozole	43	3,4	1,2	3,7	350 g 151
Proteïnepancakes	237	14,5	7,5	24,6	1 stuk · 45 g 106
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Quinoasalade	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Rajma	106	4,7	5,6	9,3	250 g 265
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli met kaas	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Refried beans	90	5	2	9,8	150 g 135
Reuben sandwich	282	10	19,4	14,2	1 stuk · 250 g 705
Rogan josh met lam	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Runderstoofpot	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Rundvlees met broccoli	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Salade niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Salimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 stuk · 80 g 248
Sandwich met pindakaas en jam	361	11,4	16,6	42,4	1 stuk · 100 g 361
Scampi in knoflookboter	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Schnitzel	271	22,9	14,1	12,6	1 stuk · 150 g 407
Sesamkip	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shepherd's pie	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Shoarma	215	10	11	18	350 g 753
Sloppy joe	185	11,3	6,4	18,9	1 stuk · 200 g 370
Smoothiebowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Soep met balletjes	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Som tam	68	2,4	2,2	10	200 g 136
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 stuk · 100 g 124
Spaanse tortilla	165	5,6	9,9	11,7	1 plak · 120 g 198
Spaghetti bolognese	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Spaghetti carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Spareribs	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Sperziebonenschotel	56	2	2,2	5,2	150 g 84
Springrolls	242	6,5	16,4	17	1 stuk · 50 g 121
Sushi	150	6	3	24	1 stuk · 30 g 45

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Tabouleh	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 stuk · 100 g 246
Tacosalade	179	7,5	9,3	13,6	300 g 537
Tajine met kip	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Tamales	174	7,4	9	13,4	1 stuk · 130 g 226
Tandoori kip	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Taquitos	269	12,5	10,4	28,3	1 stuk · 40 g 108
Tartiflette	161	6	8,9	13,5	300 g 483
Thaise curry	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Tjap tjoy	131	9,9	5,4	9,7	300 g 393
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Tomatencrèmesoep	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Tonijnsalade	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Tortellini met kaas	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tosti met kaas	343	11	20,8	26,9	1 stuk · 130 g 446
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Tuna melt	296	11,7	17	23,1	1 stuk · 180 g 533
Uienringen	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Upma	87	2	2,6	12,5	250 g 218
Verse springrolls	112	5,7	2,6	15,3	1 stuk · 70 g 78
Viskoekjes	156	12,3	9,1	6,2	1 stuk · 75 g 117
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Vleesspiesjes	230	20	16	0,2	200 g 460
Vogelnestje	241	12	16	11,9	1 stuk · 110 g 265
Wantansoep	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Waterzooi	83	7,2	4,5	2,8	350 g 290
Worstjes in spek	381	22,8	31,3	1,4	1 stuk · 25 g 95
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 stuk · 30 g 52
Zoete-aardappelfriet	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288

Snacks, kruiden en meer

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Alfredosaus	150	2,1	15	1,8	1 el · 16 g 24
Bakpoeder	142	2	0,2	33,2	1 tl · 5 g 7
Cayennepeper	376	12	17,3	29,4	1 tl · 2 g 8
Chips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Citroensap	22	0,3	0,2	6,6	1 el · 15 g 3
Cranberrysaus	159	0,9	0,1	39,3	1 el · 20 g 32
Edelgistvlokken	334	40,4	4,5	21,8	1 el · 5 g 17
Eiwitrepen	412	30,3	15,2	31,1	1 stuk · 50 g 206
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 tl · 2 g 8
Gelatine	335	85,6	0,1	0	1 tl · 3 g 10
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 el · 15 g 23
Hoisinsaus	220	3,3	3,4	41,3	1 el · 16 g 35
Kaneel	247	4	1,2	27,5	1 tl · 3 g 7
Kardemom	321	10,8	6,7	40,5	1 tl · 2 g 6
Kerriepoeder	301	14,5	14	2,6	1 tl · 2 g 6
Knoflookpoeder	344	16,7	0,8	62,8	1 tl · 3 g 10

PRODUCT	KCAL	E	V	K	GANGBARE PORTIE, KCAL
Kokosmelk	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Komijn	427	17,8	22,3	33,7	1 tl · 2 g 9
Korianderzaad	346	12,4	17,8	13	1 tl · 2 g 7
Kruidnagel	335	6	13	31,6	1 tl · 2 g 7
Kurkuma	312	9,7	3,3	44,4	1 tl · 3 g 9
Laurierblaadjes	353	7,6	8,4	48,6	1 stuk · 0,2 g 1
Misopasta	198	12,8	6	20	1 el · 17 g 34
Mueslirepen	471	10,1	19,8	59,1	1 stuk · 25 g 118
Mycoproteïne	92	13,4	2,3	1,6	100 g 92
Nootmuskaat	507	5,3	36,3	28,5	1 tl · 2 g 10
Oestersaus	51	1,4	0,3	10,6	1 el · 18 g 9
Oregano gedroogde oregano	265	9	4,3	26,4	1 tl · 1 g 3
Paprikapoeder	282	14,1	12,9	19,1	1 tl · 2 g 6
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 el · 15 g 3
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Provençaalse kruiden	283	11,5	7,2	23	1 tl · 1 g 3
Rijstwafel met pindakaas	481	14	24,8	52,1	1 stuk · 17 g 82
Saffraan	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sojabrokjes	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 tl · 6 g 6
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Teriyakisaus	89	5,9	0	15,5	1 el · 18 g 16
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 el · 15 g 14
Vanille-extract	240	0,1	0	2,4	1 tl · 4 g 10
Vegan burger	197	18	11,1	4,1	1 stuk · 110 g 217
Vegetarisch gehakt	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Verse gist	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Vissaus	35	5,1	0	3,6	1 el · 18 g 6
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 tl · 5 g 15
Zeewiersnacks	301	40	3,5	13,5	1 verpakking · 5 g 15
Zout	0	0	0	0	1 tl · 6 g 0
Zoute pretzels	384	10	2,9	77	30 g 115
Zwarte peper	251	10,4	3,3	38,6	1 tl · 2 g 5

Over deze tabel

Elke rij is het hoofdproduct van zijn pagina op 17 Fit, rauw of bereid zoals de naam zegt. Koolhydraten zijn zonder vezels. De waarden zijn gemiddelden: een merkproduct kan afwijken, dus kijk ook op het etiket.

Bronnen: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Online, met de volledige pagina van elk product: <https://17-fit.app/nl/calorieen/calorietabel-pdf>