**Ontbijt/Lunch**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | kcal. | eiwit | koolh. | vet |
| beschuit | 1 stuk (10 gr) | 41 | 1,4 | 7.6 | 0.5 |
| boterhamworst | 1 snee (15 gr) | 46 | 1.8 | 0.5 | 4.1 |
| Brinta | 1 eetlepel (5 gr) | 17 | 0,6 | 3,3 | 0,1 |
| broodje (wit, zacht) | Broodje (45 gr) | 118 | 4,4 | 20,7 | 1,6 |
| broodje (muesli) | 100 gr. | 273 | 8.1 | 52.3 | 3.5 |
| bruin brood | Snee (35 gr) | 118 | 4,4 | 20,7 | 1.6 |
| cervelaatworst | Voor 1 snee (15 gr) | 56 | 2,6 | 0,2 | 4,9 |
| Chocoladehagelslag (puur) | Voor 1 snee (15 gr) | 67 | 0,9 | 10,2 | 2,3 |
| chocoladepasta | Voor 1 snee (15 gr) | 85 | 0,3 | 9,2 | 5,3 |
| cornflakes | Portie (30 gr) | 113 | 2,1 | 25,2 | 0.3 |
| creamcracker | 10 gr. | 47 | 0,8 | 7 | 1,7 |
| croissant | 40 gr. | 161 | 3,8 | 16,9 | 8,4 |
| Edammer 40+ | Voor 1 snee (20 gr) | 161 | 3,8 | 16,9 | 8,4 |
| ei (gekookt) | 50 gr. | 64 | 6,2 | 0 | 4,4 |
| gestampte muisjes | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 0 | 14,7 | 0 |
| halvarine | 5 gr. | 18 | 0 | 0 | 2 |
| ham (schouder) | Voor 1 snee (20 gr) | 27 | 3,3 | 0,5 | 1,2 |
| havermoutpap | Bord  250 gr. | 183 | 8,5 | 19,8 | 7,8 |
| hotdog | Stuk (30 gr) | 60 | 3,6 | 1,1 | 4,6 |
| huzarenslaatje | Voor 1 snee (30 gr) | 44 | 0,6 | 4,1 | 2,7 |
| jam (marmelade) | Voor 1 sneel (15 gr) | 37 | - | 9,1 | - |
| kaas (gouda) | Voor 1 snee (20 gr) | 73 | 4,5 | 0 | 5,9 |
| knackebröd Wasa | 1 stuk (10 gr) | 37 | 1 | 6,5 | 0,5 |
| knakworst | 1 stuk (10 gr) | 20 | 1,2 | 0,4 | 1,5 |
| kokosbrood | 1 plak (25 gr) | 107 | 0,8 | 14,7 | 4,7 |
| krentenbol | 1 stuk (50 gr) | 134 | 4,2 | 25,5 | 0,4 |
| kroket | 1 stuk (65 gr) | 153 | 7 | 11 | 8,8 |
| kwark (vol) | Eetlepel (20 gr) | 24 | 1,4 | 0,8 | 1,6 |
| leverworst | Voor 1 snee (20 gr) | 57 | 2,9 | 0,4 | 4,9 |
| matse | 1 stuk (10 gr) | 38 | 1,1 | 7,9 | 0,1 |
| muesli | Eetlepel (10 gr) | 37 | 0,9 | 6,8 | 0,5 |
| ontbijtkoek | Plak (25 gr) | 78 | 0,8 | 17,7 | 0,3 |
| ontbijtspek (beleg) | Plak (10 gr) | 31 | 1,6 | 0,1 | 2,7 |
| pindakaas | Voor 1 snee (15 gr) | 101 | 3,4 | 2 | 8,6 |
| roggebrood (donker) | Snee (45 gr) | 87 | 2,5 | 16,1 | 0,6 |
| salami (beleg) | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 2,8 | 0,1 | 5,2 |
| Saucijzenbroodje | 1 stuk (75 gr) | 249 | 5 | 20 | 16,4 |
| smeerkaas (40+) | Voor 1 snee (15 gr) | 34 | 2,4 | 0,3 | 2,6 |
| soep (niet gebonden) | Kop (250 gr) | 23 | 1,3 | 2,3 | 0,5 |
| stokbrood | Heel (300 gr) | 807 | 29,4 | 160,2 | 3,6 |
| stroop | Voor 1 snee (15 gr) | 45 | 0 | 11,3 | 0 |
| vruchtenhagelslag | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 0 | 14,7 | 0 |
| worstenbroodje | Stuk(75 gr) | 287 | 8,9 | 25,7 | 16,4 |
| yoghurt (halfvol) | Eetlepel (15 gr) | 8 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |

**Avondeten**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | per | kcal. | | eiwit | | koolh. | | vet | |
| Aardappelen | | Opscheplepel (50 gr.) | 58 | | 1,3 | | 12,1 | | 0,2 | |
| Aardappelpuree | | Opscheplepel (50 gr.) | 42 | | 1,1 | | 6,9 | | 0,9 | |
| Andijvie | | Opscheplepel (15 gr.) | 3 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,1 | |
| Appelmoes | | Eetlepel (40 gr.) | 31 | | 0,0 | | 7,4 | | 0,0 | |
| biefstuk | | 100 gr. | 108 | | 1,8 | | 0,0 | | 22,9 | |
| boerenkoolstamppot | | Bord (400 gr.) | 340 | | 9,2 | | 49,2 | | 10 | |
| Bruine bonen | | Opscheplepel (60 gr.) | 76 | | 10,6 | | 4,8 | | 0,5 | |
| bruinebonensoep | | Bord (250 gr.) | 150 | | 8,8 | | 18,8 | | 2,5 | |
| cheeseburger | | stuk | 282 | | 16,5 | | 22,9 | | 13,3 | |
| chili con carne | | Bord (400 gr.) | 460 | | 28 | | 57,6 | | 9,6 | |
| doperwten | | 100 gr. | 60 | | 5.0 | | 10.0 | | 0.0 | |
| entrecote | | Stuk (80 gr.) | 154 | | 24,8 | | 2,2 | | 6,0 | |
| frikadel | | Stuk (75 gr.) | 194 | | 9,8 | | 6,1 | | 14,6 | |
| frites (ongezouten, gefrituurd) | | Portie (150 gr.) | 194 | | 9,8 | | 6,1 | | 14,6 | |
| gehaktbal (rund) | 100 gram | | | 230 | | 18.0 | | 3.0 | | 16.0 |
| goulash | Opscheplepel (50 gram) | | | 52 | | 5,2 | | 1,2 | | 2,8 |
| groentesoep | Kop (250 gram) | | | 23 | | 1,3 | | 2,3 | | 0,5 |
| hamburger (broodje en ui) | Broodje (125 gram) | | | 228 | | 13 | | 24 | | 8,3 |
| hartige taart | Punt (175 gram) | | | 425 | | 14,9 | | 19,6 | | 31,5 |
| hutspot | Opscheplepel, zonder vlees (110 gram) | | | 67 | | 1,3 | | 10,8 | | 1,7 |
| kalkoen | Filet, rauw (125 gram) | | | 138 | | 31 | | 0.0 | | 1,5 |
| kapucijners | Opscheplepel, gekookt (55 gram) | | | 67 | | 4,4 | | 9,4 | | 0,3 |
| karbonade (hals) | Stuk, rauw (120 gram) | | | 223 | | 22,9 | | 0.0 | | 14,6 |
| kipfilet (gebakken) | Stuk (100 gram) | | | 187 | | 33.4 | | 0.5 | | 4.7 |
| lasagna | Bord (400 gram) | | | 624 | | 34 | | 51,6 | | 30,8 |
| linzensoep | Kop (250 gram) | | | 60 | | 4,3 | | 8,1 | | 0,4 |
| macaroni (gekookt) | Opscheplepel (50 gram) | | | 71 | | 2,5 | | 13,8 | | 0.4 |
| nasi goreng (zonder ei) | Opschep- lepel (50 gram) | | | 83 | | 2,3 | | 12,9 | | 2,4 |
| pannenkoek | Groot (160 gram) | | | 314 | | 13,3 | | 46,7 | | 7,8 |
| pasta (gekookt) | Opschep- lepel (50 gram) | | | 71 | | 2,5 | | 13,8 | | 0.4 |
| Patat | Bakje (150 gram) | | | 462 | | 6,7 | | 57,2 | | 22 |
| pizza | Hele pizza salami (350 gram) | | | 907 | | 34,7 | | 95,9 | | 41,3 |
| prei (gekookt) | Opschep- lepel (80 gram) | | | 18 | | 0,9 | | 1,7 | | 0,4 |
| quorn | Filet (100 gram) | | | 97 | | 13 | | 5,5 | | 1,5 |
| rijst (witte snelkook-, gekookt) | Opschep- lepel, gekookt met zout (55 gram) | | | 80 | | 1,8 | | 17,7 | | 0,2 |
| rookworst | Halve ambachtelijke (125 gram) | | | 389 | | 19 | | 1,3 | | 33,9 |
| shoarma met broodje | Stuk (200 gram) | | | 424 | | 34,1 | | 27,9 | | 19,2 |
| spinazie | Opschep- lepel, gekookt met zout (80 gram) | | | 20 | | 2,3 | | 0,6 | | 0.7 |
| spruiten | Stuk, gekookt met zout (6 gram) | | | 3 | | 0,1 | | 0,3 | | 0 |
| tahoe | Plak (75 gram) | | | 85 | | 8,7 | | 0,8 | | 5,2 |
| uiensoep (franse) | Kop (250 gram) | | | 38 | | 1,3 | | 5,8 | | 1 |
| vis (halfvet, gem.) | Stuk (150 gram, kabeljauw)) | | | 117 | | 27,5 | | 0 | | 0,8 |
| vissticks | Stuk, gebakken (25 gram) | | | 60 | | 4,1 | | 3,5 | | 3,3 |
| zuurkoolstamppot | Opschep- lepel (110 gram) | | | 58 | | 1,7 | | 11,2 | | 0.3 |

**Groente/Fruit (snack)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | kcal. +- | Eiwit +- | koolh. +- | Vet +- |
| Aardbeien | 1 stuk (20gr.) | 6 | 0,1 | 1,0 | 0,0 |
| Abrikoos | 1 stuk (20gr.) | 9 | 0,2 | 1,6 | 0,0 |
| Ananas | Schijf (100 gr.) | 57 | 0,5 | 12 | 0,1 |
| Appel | stuk | 81 | 0,3 | 17,6 | 0,3 |
| aubergine | stuk | 58 | 2,9 | 8,7 | 0,0 |
| avocado | stuk | 258 | 3,4 | 3,2 | 36,2 |
| Banaan | stuk | 124 | 1,4 | 26,8 | 0,4 |
| bleekselderij | Schaaltje (70 gr.) | 10 | 0,7 | 1,4 | 0,0 |
| bloemkool | Schaaltje (70 gr.) | 18 | 1,3 | 2,0 | 0,1 |
| broccoli | opscheplepel | 14 | 1,5 | 0,4 | 0,4 |
| druiven | Stuk (5 gr.) | 4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 |
| grapefruit | stuk | 56 | 1,4 | 9,9 | 0,0 |
| komkommer | Schaaltje (115 gr.) | 15 | 0,8 | 1,5 | 0,5 |
| Mandarijn | stuk | 15 | 0,8 | 1,5 | 0,5 |
| paprika (rood) | stuk | 19 | 0,6 | 3 | 0,1 |
| Peer | Stuk | 83 | 0,3 | 17,6 | 0,5 |
| radijsjes | stuk | 2 | 0,1 | 0,3 | 0,0 |
| Sinaasappel | stuk | 61 | 1,0 | 9,4 | 1,2 |
| sla | Schaaltje (45 gr.) | 7 | 0,4 | 0,8 | 0,1 |
| tomaten | Stuk | 14 | 0,5 | 2,0 | 0,3 |
| wortelen (vers) | Stuk (20 gr.) | 7 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |

**Snacks/tussendoortjes**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | kcal. | eiwit | koolh. | vet |
| Bitterbal | Stuk gefrituurd (15 gram) | 35 | 1,6 | 2,5 | 2 |
| bonbon | Stuk (15 gram) | 78 | 0,8 | 8 | 4,6 |
| borrelnootjes | Eetlepel (10 gram) | 55 | 1,5 | 4,4 | 3,3 |
| Bounty | Reep (55 gram) | 267 | 2 | 32,1 | 14,4 |
| cashew-noten | Stuk ongezouten (2 gram) | 12 | 0,4 | 0,4 | 1 |
| chips (naturel) | Zakje (25 gram) | 136 | 1,6 | 13,1 | 8,3 |
| chocolade (melk) | Blokje (7 gram) | 39 | 0,5 | 3,7 | 2,4 |
| cornetto | Stuk (70 gram) | 208 | 2,6 | 26 | 10,2 |
| drop (gemiddeld) | Stuk (4 gram) | 13 | 0,4 | 2,9 | 0.0 |
| ijslolly-waterijs | Stuk (55 grram) | 50 | 0.1 | 12,3 | 0.1 |
| kauwgom | Stuk (2 gram) | 6 | 0.0 | 1,4 | 0.0 |
| kitkat | Stuk, hele (45 gram) | 234 | 3,2 | 26,6 | 12,5 |
| lolly | Stuk (10 gram) | 38 | 0.0 | 9,5 | 0.0 |
| M&M's (pinda's) | Mini zakje (20 gram) | 102 | 1,9 | 12 | 5,1 |
| Mars | Reep (50 gram) | 224 | 1,9 | 35,1 | 8,3 |
| noten (gemengd) | Eetlepel, ongezouten (20 gram) | 130 | 4,3 | 2,7 | 11,1 |
| Nuts | Stuk (40 gram) | 197 | 1,8 | 24,9 | 9,8 |
| pinda's (gezouten) | Eetlepel (20 gram) | 125 | 5 | 2,8 | 10,1 |
| popcorn | Handje naturel (10 gram) | 39 | 1,3 | 7,2 | 0,4 |
| roomijs | Bolletje (50 gram) | 109 | 1,5 | 12,9 | 5,7 |
| rozijnen | Handje (20 gram) | 65 | 0,6 | 15,1 | 0,1 |
| Smarties | Doosje (15 gram) | 73 | 0,7 | 10,3 | 3,1 |
| Snickers | Stuk (45 gram) | 227 | 4,1 | 25,3 | 12 |
| sultana | Pakje fruit- biscuit (40 gram) | 154 | 2,2 | 29,6 | 2,8 |
| toast (Melba) | Stuk volkoren (6 gram) | 24 | 0,9 | 3,9 | 0,4 |
| tortillachips (naturel) | Handje (15 gram) | 73 | 1 | 9,4 | 3,3 |
| Twix | Stuks (50 gram) | 248 | 2,2 | 32,2 | 12 |
| winegums | Stuk (5 gram) | 18 | 0,3 | 4,1 | 0,0 |
| wokkels | Zakje (30 gram) | 148 | 1 | 20,7 | 6,6 |

**Koek/gebak**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | Kcal +- | Eiwit in gram +- | koolh. In gram +- | Vet in gram +- |
| Amandelbroodje | Per stuk 60 gram | 271 | 5.6 | 30.3 | 13.8 |
| appeltaart | Per punt 100 gram | 286 | 3.5 | 41.4 | 11.3 |
| baklava | Per stuk 75 gram | 346 | 7.8 | 36.9 | 18.4 |
| banketstaaf | Per stuk 50 gram | 226 | 4.7 | 25.2 | 11.5 |
| biscuitje | Per stuk 10 gram | 44 | 0.8 | 7.7 | 1.1 |
| bokkepoot | Per stuk 15 gram | 66 | 0.9 | 8.8 | 3.0 |
| Bossche Bol | Per stuk 75 gram | 253 | 3.6 | 16.5 | 18.9 |
| boterkoek | Per stuk 30 gram | 133 | 1.7 | 16.8 | 6.5 |
| cake | Per plak 30 gram | 126 | 2.1 | 13.4 | 7.1 |
| chocoladebiscuit | Per stuk 10 gram | 47 | 0.7 | 6.4 | 2.0 |
| donut | Per stuk 55 gram | 197 | 3.3 | 19.5 | 11.6 |
| Eierkoek | Per stuk 30 gram | 85 | 2.1 | 17.7 | 0.6 |
| gevulde koek | Per stuk 60 gram | 262 | 3.7 | 35.2 | 9.4 |
| gevulde speculaas | Per stuk 40 gram | 192 | 3.3 | 21 | 10.4 |
| kano | Per stuk 45 gram | 182 | 2.8 | 26.4 | 7.1 |
| Lange vingers | Per stuk 5 gram | 21 | 0.5 | 2.1 | 0.3 |
| mergpijpje | Per stuk 85 gram | 389 | 2.3 | 53.4 | 18.4 |
| mokkataart | Per punt 100 gram | 396 | 4.1 | 37.6 | 24.9 |
| pennywafel | Per stuk 15 gram | 81 | 0.9 | 8.4 | 4.9 |
| slagroomtaart | Per punt 100 gram | 316 | 4.6 | 31.4 | 18.9 |
| speculaas | Per stuk 7 gram | 33 | 0.4 | 4.6 | 1.5 |
| sprits | Per stuk 25 gram | 132 | 1.3 | 15.6 | 7.1 |
| stroopwafel | Per stuk 30 gram | 142 | 1.1 | 21.1 | 5.8 |
| tompouce | Per stuk 100 gram | 288 | 3.8 | 36.5 | 13.9 |
| volkorenbiscuit | Per stuk 10 gram | 46 | 0.8 | 7.0 | 1.5 |
| vruchtenvlaai | Per punt | 229 | 2.9 | 41.7 | 5.1 |

**Dranken**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | kcal. +- | Eiwit in gram +- | koolh. In gram +- | Vet in gram +- |
| appelsap | 1 glas, 250 ml | 69 | 0.3 | 28.5 | 0.0 |
| bier (pils) | 1 glas, 250 ml | 115 | 1 | 7.8 | 0.0 |
| chocolademelk (halfvol) | 1 glas, 250 ml | 200 | 8.3 | 30.8 | 4.0 |
| cola | 1 glas, 250 ml | 105 | 0.0 | 26.0 | 0.0 |
| cola light | 1 glas, 250 ml | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| drinkyoghurt | 1 glas, 250 ml | 155 | 6.8 | 30.8 | 0.5 |
| dubbeldrank | 1 glas, 250 ml | 135 | 1.0 | 32.3 | 0.0 |
| energiedrank | 1 glas, 250 ml | 113 | 0.0 | 28.0 | 0.0 |
| ijsthee | 1 glas, 250 ml | 80 | 0.0 | 20.0 | 0.0 |
| karnemelk | 1 glas, 250 ml | 78 | 7.5 | 9.0 | 0.5 |
| koffie (zwart) | 1 glas, 250 ml | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| koffie verkeerd | 1 glas, 250 ml | 75 | 5.7 | 7.6 | 2.4 |
| melk (halfvolle) | 1 glas, 250 ml | 115 | 8.5 | 11.5 | 3.8 |
| sinaasappelsap | 1 glas, 250 ml | 110 | 1.5 | 22.8 | 0.0 |
| thee | 1 glas, 250 ml | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| water | 1 glas, 250 ml | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| wijn | 1 wijn glas, 150 ml | 144 | 0.3 | 8,9 | 0,0 |