

Colofon

Copyright © 2023

Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 52e druk

NUR 440

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

De tabel is gebaseerd op gegevens uit de NEVO-online versie 2021/7.1 (RIVM, Bilthoven) en gegevens van fabrikanten, beide onderdeel van de Levensmiddelendatabank.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Inhoud

1. Inleiding	5
2. Voedingsmiddelentabel	11
Tabel met voedingswaarden per voedingsmiddelengroep	12
Energie- en alcoholgehalte van alcoholische dranken	86
Vetzuursamenstelling van smeer- en bereidingsvetten, vis, schaal- en schelpdieren	87
3. Maten en gewichten	93
4. Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen	99
Schijf van Vijf	100
Aanbevolen hoeveelheden voor kinderen en volwassenen	102
5. Voedingsnormen en energiebehoefte	105
Wat zijn voedingsnormen?	105
Interpretatie en toepassing van de voedingsnormen	108
Bepalen van de energiebehoefte	109
6. Bepalen van voedingsnormen voor macronutriënten	112
Eiwitten	112
Koolhydraten	113
Voedingsvezels	115
Vetten	115
Cholesterol	117
Water	118
7. Bepalen van voedingsnormen voor micronutriënten	119
Vitamines	119
Mineralen en spoorelementen	124
8. Overzicht van aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen en energie	128
9. Energiebesteding bij lichamelijke activiteit	139
Register	143



1. Inleiding

De Nederlandse Voedingsmiddelentabel van het Voedingscentrum is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding, de voedingswaarde van voedingsmiddelen en de functies van voedingsstoffen. Met de gegevens in deze uitgave kan de lezer bijvoorbeeld de voedingswaarde van een maaltijd of dagvoeding berekenen of meer te weten komen over de werking van vitamines en mineralen. Daarom is ook uitgebreide informatie opgenomen over de energiebehoefte, aanbevelingen voor voedingsmiddelen en voedingsstoffen en de energiebesteding bij verschillende vormen van lichamelijke activiteit.

Toelichting op de voedingsmiddelentabel

In deze voedingsmiddelentabel staat voedingswaarde-informatie van circa 1.500 voedingsmiddelen. De waarden in deze tabel zijn de ‘beste benadering’ van de werkelijkheid. Per voedingsmiddel en per voedingsstof zijn in deze waarden variaties mogelijk. Deze variaties zijn onder andere het gevolg van:

- *natuurlijke variaties*. Bijvoorbeeld door ras, teeltmethode, grondsoort, oogsttijd en wijze van bewaren.
- *verschillende recepturen*. Voor veel gerechten zijn standaardrecepten gebruikt. In werkelijkheid worden deze zelden exact gevolgd.
- *verschillen in productiemethoden*. Bij industrieel bereid voedsel wordt veelal een kwaliteitscontrole toegepast waardoor een vrij constante samenstelling mag worden verwacht. Daar tegenover staat dat de fabrikant de receptuur of productiemethode kan veranderen.

Herkomst van de gegevens

De gegevens in deze uitgave zijn overgenomen uit de NEVO-tabel 2021/7.1 (nevo-online.rivm.nl). Hierin staan de meest gegeten voedingsmiddelen en gerechten in Nederland. De belangrijkste bron van deze tabel zijn analyses van voedingsmiddelen. Daarnaast komt de informatie uit een veelheid van bronnen zoals buitenlandse tabellen, tijdschriften en rapporten van onderzoeksinstituten. Informatie over industriële producten is veelal door producenten verstrekt. Naast waarden die afkomstig zijn van chemische analyses, bevat de tabel bij een aantal voedingsmiddelen berekende of geschatte gehalten. Het is namelijk beter te werken met ‘beste schattingen’ dan met ontbrekende informatie over voedingsstoffen. De cijfers uit deze voedingsmiddelentabel zijn niet bruikbaar voor stofwisselingsstudies en andere studies waarvoor een nauwkeurige analyse van de geconsumeerde voeding gewenst is.

Bereide producten

Bij het bereiden van voedingsmiddelen veranderen vaak de gehalten aan water, vitamines en mineralen. Daarnaast kan ook de voedingswaarde van onbewerkte, de huishoudelijk bereide en industrieel bewerkte voedingsmiddelen onderling verschillen, omdat de gegevens meestal betrekking hebben op verschillende uitgang producten. Door verschil in gehanteerde analysemethode, de bemonsterde soorten, rassen, merken en de herkomst van de monsters ontstaan dus ook verschillen in de voedingswaarden.

Zout

Bij de huishoudelijk bereide voedingsmiddelen zijn de gegevens opgenomen van het gerecht zonder toegevoegd keukenzout, omdat niet iedereen evenveel zout toevoegt aan gerechten. Voor een inschatting van het zout bij met zout bereide gerechten worden de volgende hoeveelheden zout per productgroep gehanteerd. Deze getallen zijn exclusief de hoeveelheid zout die van nature aanwezig is in producten.

Per 100 gram met zout bereid product	Geschatte hoeveelheid toegevoegd zout (gram)*
gekookte aardappelen, rijst en pasta	0,375
aardappelpuree	0,625
groente	0,625
jus	0,750
samengestelde gerechten	1,000
vlees, vis, wild, gevogelte, tahoe, tempé en ei	1,250

* 1 gram zout komt overeen met 400 milligram natrium

Namen en groepen van voedingsmiddelen

In de tabel staan de voedingsmiddelen per productgroep vermeld, in alfabetische volgorde binnen de groepen. Het register (p 143) met verwijzingen kan helpen bij het opzoeken van voedingsmiddelen.

Weergave van energie en voedingsstofgehalten

De voedingsstofgehalten worden per 100 gram voedingsmiddel vermeld. Het soortelijk gewicht van vaste en vloeibare voedingsmiddelen is niet altijd gelijk. In deze tabel wordt 100 gram gelijk gesteld aan 100 milliliter. Bij grote verschillen in soortelijk gewicht moet hiermee rekening worden gehouden. Bij voedingsmiddelen die niet als geheel worden gegeten, zijn de cijfers gebaseerd op 100 gram van het eetbare gedeelte (dus ei zonder schaal, vlees zonder bot en groente zonder afval). De cijfers verwijzen naar het product zoals het wordt gegeten, dus als het gaat om rauwe of onbereide producten staat dit bij de naam.

Soms is het gehalte van een voedingsstof laag; met bestaande chemische bepalingsmethoden is het niet mogelijk een concrete waarde vast te stellen; bevat het een spoor; of is het onbekend. Deze gevallen zijn in de tabel met een streepje (-) aangeduid. Alleen als een voedingsstof absoluut afwezig is in een voedingsmiddel, wordt de waarde 0 toegekend.

Het totaal van de vermelde voedingsstofgehalten in een voedingsmiddel is soms niet gelijk aan de tabeleenheid (per 100 gram). Dat komt onder andere doordat niet alle voedingsstoffen vermeld staan, de waarden van verschillende bronnen afkomstig kunnen zijn, analyses systematisch kunnen afwijken of door afrondingen.

De vermelde hoeveelheden voedingsstoffen per voedingsmiddel zijn de gehalten zoals die door analyse of berekening zijn gevonden. Er is geen rekening gehouden met de biobeschikbaarheid, dat wil zeggen de hoeveelheid die voor het lichaam beschikbaar is. Het betreft dus de hoeveelheid die in het voedingsmiddel aanwezig is.

Energie

De energiewaarde van de voedingsmiddelen is zowel in kilojoules (kJ) als in kilocalorieën (kcal) weergegeven. De som van de volgende voedingsstoffen bepaalt de energetische waarde:

1 gram	levert in kcal	levert in kJ
eiwit	4	17
vet	9	37
koolhydraat	4	17
alcohol	7	29
voedingsvezel	2	8
organische zuren	3	13
polyolen	2,4	10

Eiwit

Met behulp van de hoeveelheid gemeten stikstof in een voedingsmiddel is de hoeveelheid eiwit berekend (=stikstof x 6,25). Voor zuivelproducten geldt de internationaal gehanteerde factor 6,38.

Koolhydraten

Het gehalte aan koolhydraten betreft de verteerbare koolhydraten (mono-, di- oligo- en polysachariden en polyolen).

Vet en vetzuren

Vet bestaat uit glycerol en vetzuren. Naast het totaal-vetgehalte wordt ook vermeld welk gedeelte hiervan bestaat uit verzadigde vetzuren. De vetzuursamenstelling van vetten, oliën en hartige sauzen en vis, schaal- en schelpdieren staat uitgebreider weergegeven in een aparte tabel. Hierin staan de gehalten enkelvoudige en meervoudig onverzadigde vetzuren, linolzuur en de afzonderlijke n-3-vetzuren alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA), docosahexaeenzuur (DHA). Hiernaast bestaan veel meer vetzuren. Omdat vet naast vetzuren ook andere bestanddelen bevat, zoals glycerol, is de som van deze vetzuren niet gelijk aan totaal vet.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn die bestanddelen van de plantencel die niet kunnen worden afgebroken door de enzymen in de maag en dunne darm van het menselijke maagdarmkanaal. Dit zijn voornamelijk de onverteerbare koolhydraten (zoals cellulose, hemicellulose, pectine en inuline) en lignine (bestanddeel van de celwand). Het meten van voedingsvezel kan op veel manieren. In de tabel zijn zoveel mogelijk de zogenoemde AOAC-analyses gebruikt als bron van voedingsvezelcijfers.

Water

Indien het watergehalte van de voedingsmiddelen niet door analyse is vastgesteld, is het watergehalte berekend door de totale hoeveelheid aan voedingsstoffen af te trekken van 100 gram.

Natrium en zout

Natrium komt onder andere in de voeding voor in de vorm van natriumchloride, ofwel keukenzout. In deze uitgave staat natrium weergegeven in milligram en zout in gram. 1 gram zout komt overeen met 400 milligram natrium.

Vitamine A

Vitamine A is uitgedrukt in retinolactiviteitsequivalenten (RAE), ook wel bekend als vitamine A-activiteit. Deze is berekend als: retinol + β -caroteen/12 + α -caroteen/24 + β -cryptoxanthine/24.

Vitamine D

Om de vitamine D, uitgedrukt in μ g (microgram), om te rekenen naar IE wordt de factor 0,25 gebruikt: 1 IE (Internationale Eenheden) = 0,25 μ g vitamine D.

Folaatequivalenten

Het van nature voorkomend folaat en het toegevoegde synthetische foliumzuur, wat als verrijking aan sommige voedingsmiddelen (vooral preparaten) wordt toegevoegd, vormen samen de totale folaatactiviteit. Folaatequivalenten worden berekend als folaat van nature + toegevoegd foliumzuur uit verrijkte voeding*1,7 + foliumzuur uit voedingssupplementen*2,0.

Afkortingen

In deze uitgave en in de tabellen komen de volgende afkortingen voor:

Afkorting	Toelichting
AB	aanvaardbare bovengrens
ADH	aanbevolen dagelijkse hoeveelheid
AI	adequate inname
ALA	alfa-linoleenzuur
DHA	docosahexaeenzuur
en%	energiepercentage
eov	enkelvoudig onverzadigd vetzuur
EPA	eicosapentaeenzuur
EFSA	European Food and Safety Authority
g	gram
GB	gemiddelde behoefte
IE	Internationale Eenheden
kcal	kilocalorieën
kJ	kilojoules
mg	milligram
µg	microgram
ml	milliliter
mov	meervoudig onverzadigd vetzuur
NEVO	Nederlands voedingsstoffenbestand
RAE	retinolactiviteitsequivalenten
vezel	voedingsvezels

2. Voedingsmiddelentabel

In de Voedingsmiddelentabel vind je:

- Tabel met voedingswaarden per voedingsmiddelengroep (p 12 t/m p 85)
- Energie- en alcoholgehalte van alcoholische dranken (p 86)
- Vetzuursamenstelling van smeer- en bereidingsvetten, vis, schaal- en schelpdieren (p 87 t/m p 91)

Tabel met voedingswaarden per voedingsmiddelengroep

gehaltes per 100 gram

Aardappelen, aardappelproducten en knolgewassen

	Macrovoedingsstoffen									Mineralen										Vitamines						
	Energie kJ	Energie kcal	Eiwit g	Koolhydraten g	Mono- en disacchariden g	Vet totaal g	Verzadigde vetzuren g	Cholesterol mg	Voedingsvezel g	Water g	Zout g	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Fosfor mg	Magnesium mg	Ijzer mg	Jodium µg	A (RAE) µg	D µg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	Folaat- equivalenten µg	B12 µg	C mg
Aardappelen met schil, gekookt	311	74	1,4	15,4	1,0	0,3	0,1	0	1,8	81	0	10	430	13	54	18	0,6	2	0	0	0,13	0,02	0,33	19	0	9
Aardappelen, gebakken	502	120	1,8	16,5	0,2	4,8	1,9	0	1,5	75	0	5	327	9	40	18	0,5	2	46	0,4	0,06	0,01	0,18	11	0	8
Aardappelen, gekookt	362	86	1,8	17,9	0,5	0,5	0,1	0	1,5	78	0	6	315	11	42	18	0,6	3	0	0	0,06	0,01	0,20	16	0	11
Aardappelen, rauw	371	88	2,0	19,0	1,0	0	0	0	1,8	77	0	2	450	6	60	22	0,5	3	1	0	0,12	0,04	0,30	23	0	14
Aardappelkroket, bereid	995	238	3,4	28,2	0,9	12,0	1,3	1	1,7	53	1,2	466	360	44	49	-	0,9	-	13	0	0,08	0,08	0,26	2	0	5
Aardappelkroket, onbereid	709	169	2,7	24,8	1,7	6,0	0,8	1	2,1	63	0,9	354	283	34	61	16	0,5	2	3	0	0,12	0,08	0,12	15	0,10	5
Aardappelpuree, instant, bereid	249	59	1,4	12,5	0,4	0,1	0	0	1,1	84	0,2	75	300	45	80	11	0,3	-	16	0	0,04	0,65	0,20	4	0,66	1
Aardappelschijfjes, bereid	959	229	3,1	28,0	0,2	10,9	2,1	0	3,2	55	0,1	34	426	9	77	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,44	17	0	7
Aardappelschijfjes, voorgebakken, onbereid	564	134	2,5	21,2	0,6	3,8	0,4	0	2,5	70	0,1	40	350	6	58	22	0,5	2	0	0	0,12	0,04	0,29	17	0	13
Bataat, gekookt	397	94	1,1	20,5	11,6	0,3	0,1	0	2,3	75	0,1	32	300	23	50	45	0,7	2	718	0	0,07	0,01	0,05	8	0	17
Bataat, rauw	413	98	1,2	21,3	5,7	0,3	0,1	0	2,4	74	0,1	40	370	24	50	18	0,7	2	718	0	0,17	0	0,09	17	0	23
Cassave, gekookt	545	128	0,5	30,4	1,3	0,2	0,1	0	1,5	68	0	4	260	17	39	18	0,5	2	1	0	0,04	0,02	-	11	0	17
Cassave, rauw	601	142	0,6	33,5	1,4	0,2	0,1	0	1,7	65	0	5	330	18	34	21	0,5	2	1	0	0,06	0,02	0,30	19	0	31
Friet, bereid in hard vet, zonder zout	1069	256	3,1	28,0	0,2	13,9	6,8	0	3,2	52	0,1	34	426	9	77	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,17	17	0	17
Friet, bereid in vloeibaar vet, zonder zout	1103	264	3,1	28,0	0,2	14,8	2,9	0	3,2	51	0,1	34	426	9	77	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,17	17	0	17
Friet, bereid, zonder zout	1098	263	3,1	28,0	0,2	14,7	3,5	0	3,2	51	0,1	34	426	9	77	21	0,5	-	0	0	0,07	0,03	0,17	17	0	17
Friet, oven-, bereid, zonder zout	1225	291	5,8	46,0	0,7	8,8	0,9	0	2,5	33	0,1	34	426	9	77	21	0,5	2	0	0	0,07	0,03	0,72	14	0	8
Gnocchi, bereid	659	155	3,5	34,0	1,1	0,2	0,1	1	1,8	61	0,5	180	286	13	92	17	0,6	3	0	0	0,12	0,03	0,25	23	0	0
Gnocchi, onbereid	737	174	3,9	37,9	1,5	0,3	0,1	4	1,9	56	0,9	353	310	14	100	18	0,6	3	0	0	0,13	0,03	0,25	23	0	6
Pomtajer, bereid zonder vet	418	99	3,4	17,2	0	0,3	0,1	0	7,2	70	0	17	606	51	105	49	1,0	-	43	0	0,03	0,07	-	8	0	0
Rösti, bereid zonder vet	626	149	1,9	22,8	2,3	5,1	0,5	0	2,2	69	0,1	40	426	9	77	21	0,4	-	0	0	0,07	0,03	0,17	14	0	5
Rösti, onbereid	518	123	2,5	21,5	2,2	2,5	0,3	0	2,2	71	0,1	40	426	8	30	10	0,4	-	0	0	0,05	0,03	0,10	17	0	5
Taro, gekookt	433	102	1,2	22,4	0,9	0,2	0,1	0	3,0	73	0	3	200	27	56	31	0,8	-	3	0	0,05	0,02	0,05	19	0	7
Taro, rauw	505	119	1,4	26,2	1,1	0,2	0,1	0	3,5	68	0	4	360	25	58	33	0,8	-	3	0	0,08	0,03	0,08	22	0	13
Yam, gekookt	612	144	1,7	33,0	0,7	0,3	0,1	0	1,4	64	0	17	260	12	21	12	0,4	2	7	0	0,14	0,01	0,12	6	0	4
Yam, onbereid	526	124	1,5	28,2	0,7	0,3	0,1	0	1,3	67	0	2	380	15	27	15	0,7	2	7	0	0,16	0,01	0,16	8	0	4

Brood en broodvervangers

Beschoit	1729	408	14,1	76,1	12,2	4,7	0,9	9	2,8	4	0,5	203	222	26	130	25	1,8	-	0	0	0,08	0,14	0,07	10	0	0
Beschoit, volkoren	1664	394	14,0	69,0	12,0	5,0	1,0	9	8,5	4	0,6	240	425	26	230	99	2,2	-	0	0	0,34	0,10	0,14	24	0	0
Brioche	1422	338	8,5	50,0	25,0	11,0	3,7	6	2,5	28	1,0	410	106	32	76	17	0,8	60	1	0	0,06	0,22	0,06	44	0	0
Brood tarwe- met zonnebloempitten	1199	285	10,8	39,4	1,7	8,2	1,0	1	5,3	35	0,9	368	247	35	201	81	1,8	53	0	0	0,27	0,07	0,22	42	0	0
Brood tarwe-, met pompoenpitten	1164	277	12,3	38,2	1,9	7,1	1,6	1	5,4	35	0,9	362	254	31	259	101	2,2	52	0	0	0,10	0,07	0,08	35	0	0
Brood, Allison	990	234	11,1	39,0	1,9	2,3	0,4	1	6,7	39	1,0	393	267	34	200	66	2,0	57	0	0	0,11	0,07	0,10	40	0	0
Brood, bruin-	1000	236	9,8	42,9	1,9	1,7	0,4	1	5,0	39	1,0	409	192	29	142	43	1,4	59	0	0	0,09	0,06	0,07	27	0	0
Brood, geroosterd (pak)	1522	359	11,0	73,0	8,0	2,0	0,4	0	2,5	8	1,7	697	150	15	150	12	2,2	95	0	0	0,15	0,06	0,05	30	0	0
Brood, koolhydraatarm	1010	241	17,2	21,0	0,5	8,9	1,2	1	3,8	49	1,1	444	248	44	177	62	1,9	64	0	0	0,12	0,07	0,08	41	0	0
Brood, krenten-	1154	273	7,8	53,3	23,8	2,4	0,8	5	3,3	31	0,9	354	387	56	98	27	1,5	51	0	0	0,06	0,11	0,12	29	0	0
Brood, krenten-, met spijs	1278	303	8,2	51,7	27,7	6,1	1,0	7	4,3	28	0,7	293	359	62	117	43	1,5	42	0	0	0,06	0,14	0,11	29	0	0

Tabel met voedingswaarden per voedingsmiddelengroep

gehalten per 100 gram

	Macrovoedingsstoffen									Mineralen									Vitamines							
	Energie	Energie	Eiwit	Koolhydraten	Mono- en disacchariden	Vet totaal	Verzadigde vetzuren	Cholesterol	Voedingsvezel	Water	Zout	Natrium	Kalium	Calcium	Fosfor	Magnesium	Ijzer	Jodium	A (RAE)	D	B1	B2	B6	Folaat-equivalenten	B12	C
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
Brood, krenten-, volkoren	1068	253	9,3	46,2	16,5	1,8	0,4	1	7,2	34	0,8	318	354	37	178	60	2,0	46	0	0	0,10	0,06	0,12	33	0	0
Brood, lichtbruin, Blue Band Goede Start!	943	223	11,0	39,0	1,5	1,0	0,2	0	7,0	42	0,8	320	316	29	142	43	2,6	46	0	0	0,27	0,06	0,25	90	0	0
Brood, lijnzaad-	1203	286	13,1	35,9	1,8	7,9	1,0	1	9,6	32	0,9	365	280	70	226	71	2,2	53	0	0	0,30	0,08	0,08	44	0	0
Brood, mais-	1105	262	10,9	44,2	2,6	3,5	0,6	0	4,7	35	1,2	477	144	34	115	34	1,2	69	0	0	0,09	0,06	0,06	33	0	0
Brood, meergranen- met diverse zaden	1099	261	12,3	39,0	2,1	4,8	0,7	1	6,3	36	1,0	411	220	45	168	57	1,8	60	0	0	0,12	0,07	0,09	38	0	0
Brood, mout-	1055	249	9,4	46,6	2,9	1,9	0,5	1	4,0	35	1,0	392	159	49	144	32	1,5	57	0	0	0,10	0,09	0,12	19	0	0
Brood, muesli-, volkoren	1240	295	10,6	42,5	16,7	7,6	1,3	1	6,9	30	0,8	325	400	53	168	60	2,9	47	0	0	0,11	0,10	0,13	36	0	0
Brood, noten-, volkoren	1240	296	12,7	35,0	2,2	10,2	1,5	1	6,6	33	0,8	335	331	41	245	90	2,2	49	0	0	0,13	0,08	0,12	42	0	0
Brood, rogge-, donker	815	193	5,6	35,6	8,2	1,3	0,2	0	8,3	47	0,7	293	241	33	174	57	2,7	43	0	0	0,06	0,06	0,20	30	0	0
Brood, rogge-, licht	984	233	8,2	42,8	2,7	1,5	0,3	0	7,7	38	0,9	351	226	34	178	55	2,0	51	0	0	0,12	0,06	0,08	27	0	0
Brood, rozijnen-	1151	272	7,7	52,2	24,3	2,7	0,9	0	4,0	32	0,9	347	403	50	99	27	1,7	50	0	0	0,07	0,10	0,10	29	0	0
Brood, rozijnen-, met spijs	1277	303	8,2	51,3	27,9	6,2	1,1	5	4,6	28	0,7	291	366	59	118	43	1,5	42	0	0	0,06	0,13	0,10	29	0	0
Brood, stok-, bruin	1093	258	9,8	49,8	3,0	1,4	0,3	1	3,8	33	1,0	409	144	59	131	31	1,3	59	0	0	0,08	0,04	0,04	19	0	0
Brood, stok-, kaas-uien	1018	242	10,0	35,8	3,0	5,9	3,3	13	2,2	43	1,0	401	120	145	149	20	0,6	47	54	0,1	0,05	0,07	0,04	42	0,30	1
Brood, stok-, wit	1139	269	9,8	53,4	2,9	1,2	0,3	1	2,8	31	1,1	456	102	27	92	20	0,9	66	0	0	0,07	0,04	0,03	57	0	0
Brood, suiker-, wit	1291	305	8,0	60,4	28,5	2,9	1,0	6	2,6	25	0,9	361	106	32	76	17	0,8	52	0	0	0,06	0,22	0,06	44	0	0
Brood, tarwe-	1000	236	9,8	42,9	1,9	1,7	0,4	1	5,0	39	1,0	409	192	29	142	43	1,4	59	0	0	0,09	0,06	0,07	27	0	0
Brood, tarwe- met diverse zaden	1161	276	11,3	38,9	1,7	6,9	1,1	1	6,4	35	0,9	364	253	41	222	81	2,0	53	0	0	0,21	0,07	0,12	37	0	0
Brood, tarwe-, natriumarm	1000	236	9,8	42,9	1,9	1,7	0,4	1	5,0	39	0,3	120	192	29	142	43	1,4	17	0	0	0,09	0,06	0,07	27	0	0
Brood, tarwe-, Turks	1050	248	10,6	44,2	3,1	1,7	0,5	0	7,0	33	1,2	477	260	61	202	64	2,0	69	0	0	0,18	0,09	0,11	33	0	0
Brood, Vikorn	1116	265	11,4	39,9	1,3	5,5	0,9	1	5,0	36	1,1	424	192	46	158	52	3,5	62	0	1,6	0,20	0,30	0,10	36	0,50	0
Brood, volkoren-	990	234	11,1	39,0	1,9	2,3	0,4	1	6,7	39	1,0	393	267	34	200	66	2,0	57	0	0	0,11	0,07	0,10	40	0	0
Brood, volkoren- met diverse zaden	1152	274	12,5	35,5	1,7	7,4	1,2	1	7,9	35	0,9	350	319	45	273	101	2,5	50	0	0	0,23	0,08	0,15	49	0	0
Brood, volkoren- met pompoenpitten	1067	254	13,9	33,3	1,9	5,5	1,0	1	7,8	37	1,1	457	232	36	222	83	2,3	66	0	0	0,11	0,07	0,09	52	0	0
Brood, volkoren- met zonnebloempitten	1142	272	12,5	36,0	2,4	6,7	1,0	1	8,7	34	1,2	462	211	46	177	63	1,7	67	0	0	0,14	0,07	0,10	43	0	0
Brood, VollerKoren	972	231	10,6	35,6	1,1	3,0	0,6	1	9,4	39	1,1	420	236	33	204	68	2,0	61	0	1,5	0,10	0,06	0,10	38	0	0
Brood, volvezel, Vikorn	1128	268	11,1	39,4	2,2	5,8	0,9	1	6,8	35	1,1	431	192	46	158	52	3,3	63	0	1,6	0,20	0,30	0,10	36	0,50	0
Brood, wit- met zonnebloempitten	1251	297	10,2	43,7	2,1	8,4	1,2	2	3,1	33	1,0	395	191	60	158	61	1,3	57	0	0	0,25	0,08	0,19	41	0	0
Brood, wit, melk	1087	257	9,6	47,9	2,9	2,4	0,9	5	2,6	35	1,2	488	157	119	112	23	0,9	71	0	0	0,08	0,12	0,05	37	0	0
Brood, wit-, Turks	1060	250	8,5	49,3	2,1	1,5	0,3	1	3,0	36	1,2	477	113	23	84	19	1,1	69	0	0	0,06	0,04	0,03	30	0	0
Brood, wit, water	1046	247	9,0	47,8	2,2	1,6	0,3	1	2,5	37	1,0	418	115	29	84	19	0,8	61	0	0	0,06	0,04	0,03	22	0	0
Brood, zuurdesem-, volkoren	991	235	9,3	40,5	2,1	2,6	0,4	1	6,0	40	0,9	378	220	32	171	62	2,5	55	0	0	0,13	0,05	0,09	26	0	0
Brooddeeg, voor pizza of hartige taart	951	226	5,7	36,5	0,6	5,9	0,9	0	1,8	49	0,5	207	94	15	62	12	0,5	12	0	0	0,05	0,05	0,07	35	0	0
Broodje, ciabatta	1079	255	9,1	48,9	2,2	1,8	0,3	1	3,3	35	1,4	574	111	30	84	19	0,8	83	0	0	0,08	0,04	0,04	20	0	0
Broodje, meergranen-, hard	1238	294	12,9	43,8	2,5	5,9	0,9	1	6,8	28	1,0	381	215	57	179	60	1,7	55	0	0	0,12	0,07	0,12	39	0	0
Broodje, meergranen-, zacht	1189	283	13,4	38,7	3,1	6,8	1,1	1	6,4	32	1,0	381	269	69	171	54	1,5	55	0	0	0,11	0,13	0,13	64	0	0
Broodje, pita-	1040	245	8,6	50,1	2,4	0,7	0,2	1	2,1	37	1,1	436	96	15	73	16	1,3	63	0	0	0,09	0,03	0,04	17	0	0
Broodje, tarwe-, hard	1177	278	11,0	52,8	2,8	1,5	0,3	1	4,9	28	1,0	390	173	53	152	40	1,4	57	0	0	0,08	0,05	0,09	26	0	0
Broodje, tarwe-, zacht	1087	258	11,0	41,9	3,2	3,9	0,7	1	5,3	36	1,0	385	246	39	161	45	1,4	56	0	0	0,09	0,13	0,08	63	0	0
Broodje, volkoren-, zacht	1041	247	11,3	39,4	3,3	3,3	0,7	1	7,5	36	0,9	372	281	49	213	69	2,2	54	0	0	0,11	0,12	0,10	41	0	0
Broodje, wit, hard	1173	277	10,0	54,4	3,0	1,5	0,3	1	2,8	29	1,1	444	126	48	112	23	1,0	64	0	0	0,08	0,04	0,04	24	0	0



3. Maten en gewichten

Toelichting

In 2003 zijn er landelijke afspraken gemaakt over de maten en gewichten waarin voedingsmiddelen worden opgediend of gegeten. Deze afspraken zijn indertijd afgestemd op de praktische bruikbaarheid bij de voedings- en dieetvoorlichting, de voedingsverzorging in instellingen, het bedrijfsleven, de overheid en de wetenschap. De lijst is aangepast naar aanleiding van bevindingen uit voedselconsumptieonderzoek.

Bij het bepalen van standaardmaten en -gewichten spelen zeer uiteenlopende aspecten een rol, zoals:

- *de natuurlijke grootte en het gewicht* van de voedingsmiddelen. Een gekookte aardappel van gemiddelde grootte weegt circa 70 gram.
- *gangbare inhouds- of verstrekingsmaten* waarin de voedingsmiddelen worden verpakt of verstrekt. Een glas heeft een inhoudsmaat van 150 milliliter en een beschuit weegt ongeveer 10 gram.
- *de onderlinge verhouding* van bepaalde gerechten. Bijvoorbeeld de hoeveelheid vleeswaren voor één snee brood.

De gewichten worden uitgedrukt in gram of milliliter van het product zoals het wordt gegeten, tenzij anders is vermeld. Bij gewichten boven de 10 gram geldt dat ze zijn afgerond per 5 gram. Om praktische redenen wordt 1 milliliter gelijk gesteld aan 1 gram. Het verschil in soortelijk gewicht ten opzichte van water is doorgaans zo klein, dat het verwaarloosd kan worden. Uitzonderingen hierop vormen ijs, luchtige pudding en mousse.

De maten en gewichten zijn online beschikbaar gemaakt via 'portie-online' (portie-online.rivm.nl). De informatie is afkomstig uit een database die door het RIVM in samenwerking met het Voedingscentrum en de Wageningen Universiteit is samengesteld en wordt onderhouden.

Maten en gewichten

Eenheid**Hoeveelheid**

Brood en broodvervangers

Beschuit	stuks	10 gram
Brood	snee	35 gram
Broodje, wit, hard	stuks	50 gram
Broodje, bruin, zacht	stuks	50 gram
Creamcracker	stuks groot	10 gram
Geroosterde boterham	stuks	35 gram
Knäckebröd	stuks	10 gram
Krentenbol	stuks	50 gram
Krentenbrood met of zonder spijs	snee	35 gram
Ontbijtkoek	plak	30 gram
Pitabroodje	stuks gemiddeld	50 gram
Roggebrood, licht	snee	25 gram
Roggebrood, donker	snee	45 gram
Toastje	rondje	3 gram
Turks/ Marokkaans brood	stukje	45 gram

Boter, margarine, olie

Boter voor op brood	voor 1 snee	6 gram
Margarine/ halvarine voor op brood	voor 1 snee	6 gram
Olie	eetlepel	10 gram
Bak of braadvet (knijpfles) voor bereiding	eetlepel	10 gram

Broodbeleg

Kaas		
harde kaas	voor 1 snee (kaasschaaf)	20 gram
smeerkaas	voor 1 snee	15 gram
Vis (zoals tonijn uit blik en gerookte zalm)	voor 1 snee	25 gram
Vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee	15 gram
Smeerbaar beleg (zoals pindakaas, hummus, jam en chocoladepasta)	voor 1 snee	20 gram
Hagelslag/ vlokken	voor 1 snee	15 gram
Salade (zoals vlees-, eier- en selderijсалade)	voor 1 snee	25 gram

Melk en melkproducten

Melk, karnemelk	beker	250 ml
Koffiemelk	cupje	8 ml
Kwarkgerecht	dessertschaaltje	150 ml
Pap	dessertschaaltje	150 ml
Pudding	dessertschaaltje	150 ml
Vla	dessertschaaltje	150 ml
Yoghurt	dessertschaaltje	150 ml
Ijs	dessertschaaltje	100 gram
	bolletje	50 gram

Maten en gewichten

Eenheid**Hoeveelheid**

Dranken, alcoholvrij

Frisdrank, limonade	limonadeglas	200 ml
	longdrinkglas	250 ml
	blikje	330 ml
	flesje	500 ml
Koffie	kopje	125 ml
	beker/ mok	250 ml
Thee	glas	150 ml
	beker/ mok	250 ml
Groentesap	limonadeglas	200 ml
Vruchtensap, -drank en nectar	limonadeglas	200 ml
Water, mineraalwater	longdrinkglas	250 ml
	flesje	500 ml

Dranken, alcoholhoudend

Bier	bierglas	200 ml
	fluitje	235 ml
	flesje	300 ml
	blikje	330 ml
	vaasje	340 ml
Sterke drank (zoals cognac, gin, rum en wodka)	borrelglas	50 ml
Sherry, port, vermouth	port-/sherryglas	75 ml
Wijn	wijnglas klein	100 ml
	wijnglas groot	150 ml

Soep

Soep	soepbord/soepkop middel	250 ml
Cup a Soup	beker/kop	175 ml

Vlees

Gehaktbal bereid	stuks	80 gram
Varkensfiletlap rauw	stukje	100 gram
Kipschnitzel gepaneerd rauw	stuks	130 gram
Kippenpoot met vel	stuks (zonder bot)	200 gram

Vleesvervanger

Tahoe/ tempé	plak	75 gram
Vegetarische schnitzel onbereid	stuks	90 gram
Vegetarische hamburger onbereid	stuks	75 gram
Vegetarisch (groente)balletje onbereid	stuks klein	15 gram

Vis

Vis bereid (zoals zalm, pangasius, tonijn en kabeljauw)	stukje	120 gram
Haring gezouten	stuks	75 gram
Visstick gebakken	stuks	25 gram



5. Voedingsnormen en energiebehoefte

Een overzicht van de in Nederland geldende voedingsnormen is weergegeven in de tabellen 1 t/m 8. Deze tabellen zijn te vinden op pagina 129 t/m 138.

Wat zijn voedingsnormen?

Voedingsnormen geven aan hoeveel voedingsstoffen mensen gemiddeld zouden moeten innemen om geen tekorten te krijgen of om chronische ziektes te voorkomen. De behoefte aan voedingsstoffen verschilt van persoon tot persoon. Voor de meeste mensen ligt de aanbevolen hoeveelheid hoger dan de werkelijke behoefte.

Voedingsnormen worden in Nederland afgeleid door de Gezondheidsraad. De Gezondheidsraad is bezig met het opstellen van nieuwe voedingsnormen voor de Nederlandse bevolking. Het doel hierbij is harmonisatie van voedingsnormen op Europees niveau. Daartoe evalueert de Gezondheidsraad of de normen die zijn opgesteld door de Europese Voedselveiligheidsautoriteit EFSA kunnen worden overgenomen. Inmiddels heeft de Gezondheidsraad nieuwe voedingsnormen vastgesteld voor vitamines en mineralen voor volwassenen (2018) en zwangere vrouwen (2021), voor eiwitten (2021) en energie (2022) voor alle doelgroepen. Voor de overige voedingsstoffen en doelgroepen adviseert de Gezondheidsraad tijdelijk het gebruik van een combinatie van eigen voedingsnormen en van normen afgeleid door buitenlandse autoriteiten zoals de Europese Voedselveiligheidsautoriteit EFSA, de Scandinavische Nordic Council en het Amerikaanse Institute of Medicine. Op advies van de Gezondheidsraad worden in Nederland aanvaardbare bovengrenzen van EFSA gebruikt.

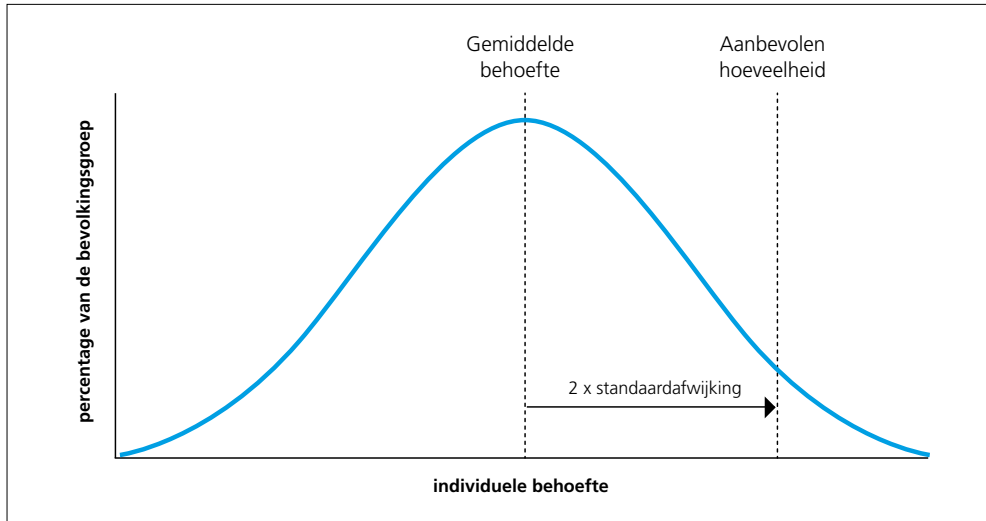
Onder voedingsnormen vallen verschillende begrippen: gemiddelde behoefte, aanbevolen hoeveelheid, adequate inname en aanvaardbare bovengrens.

Behoeft

De behoefte aan een voedingsstof is de inname die:

- de stofwisseling normaal laat verlopen.
- de kans op chronische ziekten die aan de voedingsstof gerelateerd zijn zo klein mogelijk houdt.

Deze behoefte wordt vastgesteld per voedingsstof. Hierbij wordt gekeken naar een biochemisch of fysiologisch proces in het lichaam dat van die voedingsstof afhankelijk is en wordt beschouwd als het 'meest kritisch voor het in stand houden van de gezondheid'. Als dit criterium niet beschikbaar is voor die voedingsstof, dan kan ook de zogenaamde factoriële methode worden toegepast. Dan geldt dat de som van de 'totale' lichaams-



Figuur 1. Gemiddelde behoefte (voldoende voor de helft van de bevolking) en aanbevolen hoeveelheid (voldoende voor vrijwel iedereen) als de behoefte normaal verdeeld is.

verliezen van een voedingsstof, zoals via de urine, zweet en huidafschilfering wordt gebruikt om te bepalen hoeveel in de voeding aanwezig moet zijn om dit verlies te compenseren. Hierbij wordt rekening gehouden met de biobeschikbaarheid; een maat voor de opname door het lichaam in de darm van de voedingsstof. Tot slot geldt dat bij jongere leeftijdsgroepen, bij zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, ook de extra behoefte voor de groei en de vorming van nieuwe weefsels wordt meegeteld, dan wel de afgifte van voedingsstoffen via de moedermelk.

Gemiddelde behoefte

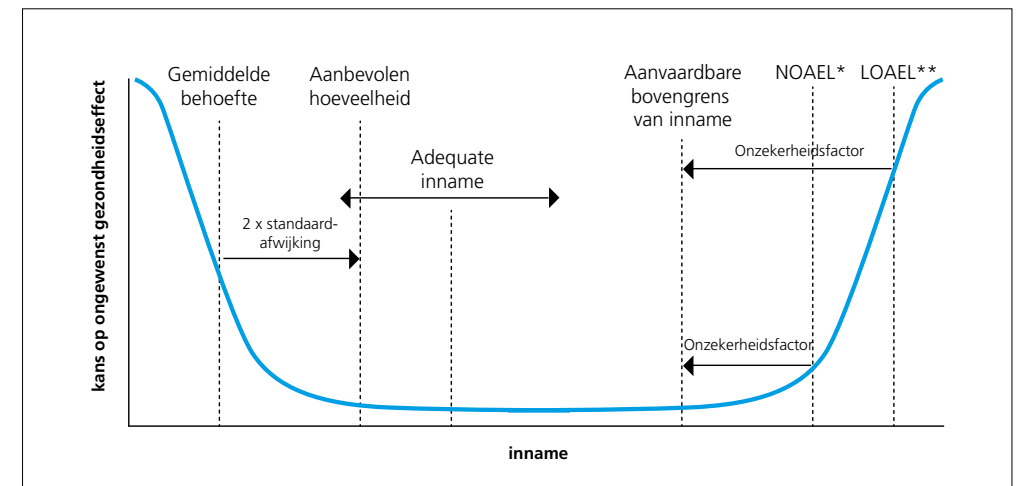
De gemiddelde behoefte is de inname die voldoende is om te voorzien in de behoefte van de helft van de personen in een bepaalde bevolkingsgroep. Als de behoefte aan een voedingsstof in een bevolkingsgroep statistisch normaal is verdeeld, betekent dit dat bij een inname van de gemiddelde behoefte 50% van de mensen voldoende heeft en 50% niet. Met de gemiddelde behoefte kan voor veel voedingsstoffen worden geschat hoeveel mensen in een bevolkingsgroep niet voldoende binnenkrijgt.

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is de hoeveelheid van een voedingsstof die voldoende is voor de behoefte van vrijwel alle (= 97,5%) personen in de betreffende bevolkingsgroep. De ADH gaat uit van een 'normale' verdeling en wordt berekend als de GB + 2 * standaardafwijking (figuur 1). Het is een misverstand dat ieder individu per se alle voedingsstoffen op het niveau van de ADH per dag binnen moet krijgen.

De adequate inname (AI)

De adequate inname is de laagste (bekende) hoeveelheid van een voedingsstof die toereikend lijkt te zijn voor vrijwel alle personen in een bevolkingsgroep. Een AI wordt afgeleid als voor een voedingsstof geen gemiddelde behoefte kan worden vastgesteld, en dus ook geen ADH kan worden afgeleid. Een AI wordt geschat op basis van de beschikbare onderzoeksgegevens. Vanwege de geldende onzekerheid komt de AI meestal hoger uit dan de 'werkelijke' behoefte. Voor zuigelingen wordt de hoeveelheid voedingsstof zoals die van nature aanwezig is in de moedermelk van een gezonde, goed gevoede moeder gebruikt als basis van de AI. Voor de jongere leeftijdsgroepen wordt bij gebrek aan voldoende gegevens het niveau van adequate inname vastgesteld op basis van de aanbevelingen zoals opgesteld voor respectievelijk zuigelingen en volwassenen.



Figuur 2. De verschillende manieren waarop voedingsnormen kunnen worden weergegeven.

* NOEL (no observed adverse effect level) is het hoogste niveau van inname waarbij géén ongewenste effecten zijn waargenomen

** LOEL (lowest observed adverse effect level) is het laagste niveau van inname waarbij ongewenste effecten zijn waargenomen.

De aanvaardbare bovengrens van inname (AB)

De aanvaardbare bovengrens is de hoogste inname waarbij geen ongewenste effecten te verwachten zijn bij langdurig gebruik. Een AB is gebaseerd op het hoogste niveau van inname waarbij geen ongewenste (schadelijke) effecten optreden (NOAEL: No observed adverse effect level) of het laagste niveau waarbij mogelijk wel ongewenste effecten zijn vastgesteld (LOAEL: lowest observed adverse effect level). Vervolgens wordt de aanvaardbare bovengrens vastgesteld door een onzekerheidsfactor te gebruiken (zie figuur 2). Deze aanvaardbare bovengrens ligt altijd hoger dan het wenselijke niveau van inname, de AH of de AI.

Interpretatie en toepassing van de voedingsnormen

De voedingsnormen geven op een aantal manieren voor de verschillende bevolkingsgroepen weer wat de 'gewenste inname' van een voedingsstof is.

Individuele behoefte op basis van de voedingsnormen

Voor de meeste mensen ligt de werkelijke behoefte lager dan de ADH of AI (zie figuur 1). Een lagere inname betekent niet per se dat een individu een tekort ontwikkelt. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen is het voor iedereen goed een inname op het niveau van de ADH of AI na te streven. Naarmate de inname verder onder de ADH ligt neemt de kans op een te lage voorziening toe. Om vast te stellen of iemand een tekort heeft is aanvullend biochemisch of klinisch onderzoek nodig.

Beoordeling van de inname op bevolkingsniveau

Om te kunnen beoordelen hoe het met de inname van voedingsstoffen op bevolkingsniveau gesteld is, zijn consumptiegegevens van groepen gezonde mensen nodig. De gemiddelde inname op basis van consumptiegegevens wordt hierbij vergeleken met de gemiddelde behoefte. Als de gemiddelde inname op of onder het niveau van de gemiddelde behoefte ligt, dan bestaat een grotere kans op een onvoldoende voorziening of tekort bij personen in de betreffende bevolkingsgroep. Om vast te stellen of er op bevolkingsniveau tekorten zijn van bepaalde voedingsstoffen, is altijd aanvullend statusonderzoek nodig (biochemisch of klinisch). Als de gemiddelde inname voor een bevolkingsgroep op het ADH- of AI-niveau ligt, is de kans op een onvoldoende voorziening zeer klein.

Overschrijding van de aanvaardbare bovengrens van inname (AB)

Bij overschrijding van de AB geldt voor alle personen in een groep dat er sprake is van een mogelijk gezondheidsrisico. Het gaat daarbij om schadelijke gezondheidseffecten die kunnen optreden bij langdurige inname boven de AB. Bij een eenmalige of kortdurende overschrijding zal vrijwel nooit een direct gezondheidsprobleem ontstaan, omdat een grote veiligheidsmarge is ingebouwd. Een uitzondering hierop is een overschrijding van de AB

voor vitamine A bij zwangere vrouwen. Een eenmalige overschrijding in de vroege zwangerschap kan acute schade veroorzaken en een risico voor het embryo opleveren.

Voedingsnormen met een zwakke onderbouwing; normen die geen toepassing verdienen

Voor een aantal microvoedingsstoffen zijn er te weinig gegevens beschikbaar zijn om een goede voedingsnorm te kunnen afleiden. De onderbouwing van deze normen is daarom zwak. De Gezondheidsraad geeft voor deze voedingsstoffen wel niveaus voor adequate inname, maar geeft tegelijkertijd aan deze normen niet te gebruiken voor de voedingsvoorlichting en de beoordeling van de voeding van groepen. De adequate inname moet in dit geval niet worden gehanteerd als streefwaarde, maar hoogstens worden gezien als richtinggevend. Op basis van de beschikbare gegevens ziet de Gezondheidsraad geen reden tot zorg over de inname. Dit geldt voor: vitamine E, pantotheenzuur, biotine, choline, fosfor, molybdeen, mangaan en selenium. Voor zwangere vrouwen beschrijft de Gezondheidsraad expliciet dat de normen voor deze voedingsstoffen geen toepassing verdienen. Ze hebben in de praktijk weinig relevantie voor zwangere vrouwen in de algemene bevolking omdat tekorten van deze voedingsstoffen daarin niet lijken voor te komen.

Bepalen energiebehoefte

De energiebehoefte is de hoeveelheid energie die iemand nodig heeft voor alle levensprocessen zoals het kloppen van het hart, de spijsvertering en de werking van de hersenen, voor het in stand houden van het lichaamsgewichten voor het verrichten van lichamelijke activiteit. Zuigelingen, kinderen en zwangeren hebben extra energie nodig voor de aanmaak van nieuw lichaamweefsel. Bij het geven van borstvoeding is extra energie nodig voor de productie van moedermelk. Energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) en/of kilojoules (kJ). Deze energie haalt het lichaam grotendeels uit de koolhydraten, vetten, eiwitten en alcohol die met de voeding zijn ingenomen. Om overgewicht of ondergewicht te voorkomen, is het belangrijk dat de inname van energie overeenkomt met de behoefte van het lichaam; de energiebalans moet in evenwicht zijn. Als de inname hoger is dan de behoefte, dan wordt de overmaat aan energie opgeslagen als vet. Daardoor stijgt het lichaamsgewicht. Als de inname lager is dan de behoefte, dan wordt opgeslagen vet als energiebron gebruikt. Daardoor daalt het lichaamsgewicht.

Basaalstofwisseling

De basaalstofwisseling is het energiegebruik van personen in rust. Deze stofwisseling is nodig voor levensprocessen zoals ademhalen en op temperatuur blijven. In rust betekent liggend in een aangename omgevingstemperatuur (ongeveer 22 °C) met een lege maag. Het lichaamsgewicht bepaalt voor een belangrijk deel de benodigde energie voor de basaalstofwisseling. De benodigde energie wordt daarnaast beïnvloed door de verdeling

van het lichaamsgewicht over organen, spierweefsel en vetweefsel; ofwel de lichaams-samenstelling. Het energiegebruik van spierweefsel en organen is hoog; dat van vetweefsel is laag. Dit verklaart voor een belangrijk deel het verschil in energiebehoefte tussen mannen en vrouwen; vrouwen hebben in verhouding meer vetweefsel dan mannen en daardoor een lagere energiebehoefte. Ook de leeftijd heeft invloed op de lichaams-samenstelling. Bij het stijgen van de leeftijd krijgen zowel mannen als vrouwen meer vetweefsel en minder spierweefsel. Daarom daalt de basaalstofwisseling op hogere leeftijd. De basaalstofwisseling wordt geschat met geslachts- en leeftijdsspecifieke voorspellingsformules, op basis van lichaamsgewicht en geslacht. De basaalstofwisseling bepaalt ongeveer twee derde van de energiebehoefte.

Lichamelijke activiteit

De andere belangrijke factor die de energiebehoefte bepaalt, is de mate van lichamelijke activiteit. De mate van lichamelijke activiteit wordt uitgedrukt als PAL: physical activity level. De PAL geeft aan hoe actief iemand is. Onderstaand een overzicht van PAL-waarden die horen bij verschillende activiteitenpatronen.

PAL-waarde	Leefstijl/activiteitenpatroon ¹
1,4	Licht actief Zittend werk waar je niet of nauwelijks lichamelijk actief heen reist en vooral licht huishoudelijke of recreatieve activiteiten in je vrije tijd.
1,6	Matig actief Zittend werk met een licht tot matig activiteitenpatroon in je vrije tijd.
1,8	Actief Zittend werk en daarnaast intensieve activiteiten, of staand werk met een licht activiteitenpatroon.
2	Zeer actief Zittend werk en daarnaast veel en intensief sporten, of een actief beroep zoals werken in de bouw.

¹ Voor voorbeelden van de verschillende activiteitenpatronen en bijbehorende energiebehoefte:
Hoeveel calorieën heb ik nodig? Ga naar www.voedingscentrum.nl/calorieen
Hoeveel calorieën heb ik nodig als ik actief of zeer actief ben? Ga naar www.voedingscentrum.nl/calorieen-actief

In de tabel “Gemiddelde energiebehoefte per leeftijdscategorie per dag” (tabel 1, p 129) geeft de energiebehoefte behorend bij het laagste activiteitsniveau. Voor kinderen van 1 t/m 9 jaar en volwassenen is dit licht actieve leefstijl (PAL 1,4). Voor kinderen van 10-17 jaar een matig actieve leefstijl (PAL 1,6).

Berekenen en toepassen energiebehoefte

Om de energiebehoefte te schatten wordt de basaalstofwisseling vermenigvuldigd met de PAL. Voor energie is slechts één type voedingsnorm vastgesteld: de gemiddelde energiebehoefte: de hoeveelheid die voor de helft van de bevolking voorziet in de behoefte. Deze gemiddelde behoefte is geschikt voor toepassing op groepsniveau, zoals het opstellen van voedingsaanbevelingen voor grote groepen mensen. Anders dan bij voedingsstoffen is het voor energie niet wenselijk een aanbevolen hoeveelheid op te stellen: de hoeveelheid die voor bijna iedereen voldoende is. Bij voedingsstoffen is een inname die de individuele behoefte overschrijdt namelijk niet schadelijk, mits die inname lager blijft dan de aanvaardbare bovengrens. Voor energie geldt dit niet: iemands energie-inname kan van dag tot dag wat variëren, maar moet gemiddeld overeenkomen met zijn of haar individuele behoefte. Gebeurt dit niet, dan leidt dat tot een (ongewenste) verandering in lichaamsgewicht en (op termijn) tot een verhoogd risico op ondergewicht of overgewicht.

De beste en eenvoudigste manier om te beoordelen of de energie-inname overeenkomt met de energiebehoefte is het controleren van het lichaamsgewicht. Voor volwassenen geldt dat de energie-inname overeenkomt met de energiebehoefte als het gewicht constant blijft.

8. Overzicht van aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen en energie

Tabel 1	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor macronutriënten
Tabel 2	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vitamines
Tabel 3	Aanvaardbare bovengrenzen voor vitamines
Tabel 4	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor mineralen en spoorelementen
Tabel 5	Aanvaardbare bovengrenzen voor mineralen en spoorelementen
Tabel 6	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vitamines, mineralen en spoorelementen met een zwakke onderbouwing
Tabel 7	Aanvaardbare bovengrenzen voor vitamines, mineralen en spoorelementen met een zwakke onderbouwing
Tabel 8	Gemiddelde energiebehoefte per leeftijdscategorie per dag

Voor cholesterol, alcohol, water en natrium zijn in de tabellen geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheden weergegeven.

Bronnen voor de tabellen

EFSA (2006) Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins and Minerals - Scientific Committee on Food/Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition, Allergies. Brussel: EFSA.

EFSA (2012) Scientific Opinion on the Tolerable Upper Level of Calcium. EFSA Journal 10, 2814.

EFSA (2012) Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level of Vitamin D. EFSA Journal 10, 2813:2811-2845.

Gezondheidsraad (2006) Richtlijn voor vezelconsumptie. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad (2014) Tijdelijke Voedingsnormen
<https://www.gezondheidsraad.nl/organisatie/voeding/documenten/adviezen/2018/09/18/tijdelijke-voedingsnormen-2014>

Gezondheidsraad (2018) Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad (2021) Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad (2021) Voedingsnormen voor eiwitten. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gezondheidsraad (2022) Voedingsnormen voor energie. Den Haag: Gezondheidsraad.

EFSA (2023) Scientific Opinion on the Tolerable Upper Level of Selenium. EFSA Journal 21, e07704.

EFSA (2023) Scientific Opinion on the Tolerable Upper Level for vitamin B6. EFSA Journal 21, e08006.

Tabel 1

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor macronutriënten

	Macrovoedingsstoffen							
	Eiwit ¹		Vet	Verzadigde vetzuren		Koolhydraten		Vezel
	aanbeveling	aanbeveling	aanbeveling	aanbeveling	bovengrens	aanbeveling	aanbeveling	optimale consumptie ²
	g/kg/d	g/dag	en%	en%	en%	g/kg	en%	g
Jongens/mannen								
0 t/m 2 maanden	1,31	10	45-50	25		10	45	
3 t/m 5 maanden	1,31	10	45-50	25		10	45	
6 t/m 11 maanden	1,14	12	40		20		50	
1 t/m 3 jaar	1,14-0,90	12-14	25-40		15		45	15
4 t/m 8 jaar	0,86-0,92	15-25	20-35		10		45	25
9 t/m 13 jaar	0,92-0,90	28-42	20-35		10		45	30
14 t/m 18 jaar	0,89-0,83	46-63	20-35		10		40	40
19 t/m 30 jaar	0,83	63	20-35		10		40	40
31-50 jaar	0,83	61	20-35		10		40	40
51-70 jaar	0,83	63-60	20-35		10		40	35
> 70 jaar	0,83	61	20-35		10		40	30
Meisjes/vrouwen								
0 t/m 2 maanden	1,31	9	45-50	25		10	45	
3 t/m 5 maanden	1,31	9	45-50	25		10	45	
6 t/m 11 maanden	1,14	11	40		20		50	
1 t/m 3 jaar	1,14-0,90	11-13	25-40		15		45	15
4 t/m 8 jaar	0,86-0,92	15-25	20-35		10		45	20
9 t/m 13 jaar	0,92-0,88	28-42	20-35		10		45	25
14 t/m 18 jaar	0,87-0,83	44-54	20-35		10		40	30
19 t/m 30 jaar	0,83	54	20-35		10		40	30
31-50 jaar	0,83	52	20-35		10		40	30
51-70 jaar	0,83	53-52	20-35		10		40	25
> 70 jaar	0,83	52	20-35		10		40	25
bij zwangerschap		1e trimester: +1	20-35		10		40	35
		2e trimester: +9						
		3e trimester: +28						
bij borstvoeding		0-6 mnd: +19	20-35		10		40	35
		6-12 mnd: +13						

Afkortingen: g/d: gram per dag, g/kg/d: gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, en%: energieprocent

¹ Voor de leeftijd 1-18 jaar zijn de eiwitnormen opgesteld per leeftijdsjaar. Het eerste getal geeft steeds de aanbeveling voor de jongste leeftijd, het laatste getal de norm voor de oudste leeftijd in de leeftijdsrange.

De normen per leeftijd zijn te vinden in het advies "Voedingsnormen voor eiwitten" van de Gezondheidsraad (2021)

² Consumptie via plantaardige voedingsmiddelen die niet met vezel zijn verrijkt.

Tabel 2

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor vitamines

Voedingsnorm	Vitamines					Vitamines				
	Vitamine A	Vitamine D	Vitamine K1	Thiamine (vitamine B1)	Riboflavine (vitamine B2)	Niacine (vitamine B3)	Vitamine B6	Folaat (vitamine B11)	Vitamine B12	Vitamine C
	µg/dag ¹	µg/dag	µg/dag	mg/dag ²	mg/dag	mg/dag ^{2,3}	mg/dag	µg/dag	µg/dag	mg/dag
AH	AI/AH	AI	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AI/AH	AH
Kinderen										
0-5 maanden	-	10	- ⁴	0,2	0,4	2	0,12/0,20 ⁶	50	0,4	-
6-11 maanden	300	10	10	0,2	0,4	2	0,2	60	0,5	20
1-2 jaar	300	-	-	-	-	-	-	-	-	25
1-3 jaar	-	10	12	0,3	0,5	4	0,4	85	0,7	-
2-5 jaar	350	-	-	-	-	-	-	-	-	30
4-8 jaar	-	10	20/30 ⁵	0,5	0,7	7	0,7	150	1,3	-
6-9 jaar	400	-	-	-	-	-	-	-	-	40
Mannen										
9-13 jaar	-	10	30/45 ⁵	0,8	1,0	11	1,1	225	2,0	-
10-13 jaar	600	-	-	-	-	-	-	-	-	50
14-17 jaar	900	10	45/65 ⁵	1,1	1,5	17	1,5	300	2,8	75
18-69 jaar	800	10	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5/1,8⁷	300	2,8	75
70 jaar en ouder	800	20	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,8	300	2,8	75
Vrouwen										
9-13 jaar	-	10	30/45 ⁵	0,8	1,0	11	1,1	225	2,0	-
10-13 jaar	600	-	-	-	-	-	-	-	-	50
14-17 jaar	700	10	45/65 ⁵	1,1	1,1	13	1,5	300	2,8	75
18-69 jaar	680	10	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5	300	2,8	75
70 jaar en ouder	680	20	70	0,1 mg/MJ	1,6	1,6 mg/MJ	1,5	300	2,8	75
Zwangere vrouwen	750	10	70	0,1 mg/MJ (1,0 mg/d)	1,9	1,6 mg/MJ (16 mg/d)	1,8	400	3,3	85
				Trimester		Trimester				
				1e: 0,9 mg/d		1e: 15 mg/d				
				2e: 1,0 mg/d		2e: 16 mg/d				
				3e: 1,1 mg/d		3e: 17 mg/d				
Vrouwen die borstvoeding geven	1100	10	70	20	1,7	20	1,9	400	3,8	100

AH = aanbevolen hoeveelheid

AI = adequate inname

¹ Vitamine A komt voor in verschillende vormen en wordt daarom uitgedrukt in retinol-activiteit-equivalenten:

1 µg RAE = 1 µg retinol = 12 µg bèta-caroteen = 24 µg andere carotenoiden.

² Voor volwassenen zijn de normen voor thiamine en niacine uitgedrukt per megajoule energie-inname.

Voor volwassenen van 19-50 jaar ligt deze op ongeveer 11,5 MJ/dag (2700 kcal) voor mannen met een inactieve leefstijl en ongeveer 8,5 MJ/dag (2000 kcal) voor vrouwen met een inactieve leefstijl.

³ Niacine komt voor in verschillende vormen en wordt uitgedrukt in nicotinezureequivalenten (NE).

⁴ Vitamine K: voor babies tot 3 maanden geldt een suppletieadvies.

⁵ Vitamine K: 4-6 jaar: 20 µg/dag; 7-10 jaar: 30 µg/dag; 11-14 jaar: 45 µg/dag; 15-17 jaar: 65 µg/dag.

⁶ Vitamine B6: bij volledige borstvoeding 0,12 mg/dag, bij flesvoeding 0,20 mg/dag.

⁷ Voor mannen vanaf 51 jaar is de aanbevolen hoeveelheid voor vitamine B6 van 1,8 mg per dag.

Tabel 8

Gemiddelde energiebehoefte per leeftijdscategorie per dag

Leeftijd	Mannen		Vrouwen	
	kcal	kJ	kcal	kJ
1-9 jaar, licht actief (PAL 1,4)				
1 jaar	800	3300	800	3300
2 jaar	1100	4600	1000	4200
3 jaar	1200	5000	1100	4600
4 jaar	1300	5400	1200	5000
5 jaar	1400	5900	1300	5400
6 jaar	1400	5900	1300	5400
7 jaar	1500	6300	1400	5900
8 jaar	1600	6700	1500	6300
9 jaar	1700	7100	1600	6700
10-17 jaar, matig actief (PAL 1,6)				
10 jaar	2000	8400	1900	8000
11 jaar	2100	8800	1900	8000
12 jaar	2200	9200	2000	8400
13 jaar	2400	10000	2100	8800
14 jaar	2500	10500	2200	9200
15 jaar	2700	11300	2200	9200
16 jaar	2900	12100	2300	9600
17 jaar	3000	12500	2300	9600
18 jaar en ouder, licht actief (PAL 1,4)				
18-29 jaar	2500	10500	2000	8400
30-59 jaar	2400	10000	1900	7900
60-69 jaar	2200	9200	1700	7100
70 jaar en ouder	2100	8800	1700	7100
Zwanger en borstvoeding, licht actief (PAL 1,4)				
Zwanger 1e trimester	18-29 jaar		2100	8800
	30-49 jaar		2000	8400
Zwanger 2e trimester	18-29 jaar		2300	9600
	30-49 jaar		2200	9200
Zwanger 3e trimester	18-29 jaar		2600	10900
	30-49 jaar		2500	10500
Borstvoeding	18-29 jaar		2400	10000
	30-49 jaar		2300	9600

Energiebehoefte bij meer actieve leefstijl zijn te vinden op:

Hoeveel calorieën heb ik nodig? | www.voedingscentrum.nl/calorieen

Hoeveel calorieën heb ik nodig als ik actief of zeer actief ben? | www.voedingscentrum.nl/calorieen-actief

Hoeveel calorieën heeft mijn kind nodig – 1 tot en met 9 jaar? | www.voedingscentrum.nl/calorieen-kind-1-9

Hoeveel calorieën heeft mijn kind nodig – 10 tot en met 17 jaar? | www.voedingscentrum.nl/calorieen-kind-10-17

9. Energiebesteding bij lichamelijke activiteit

Bij het vaststellen van de energiebehoefte per dag gaat het om een globaal gemiddelde en daarom wordt uitgegaan van de leefstijl met de bijbehorende PAL-waarde. Van een groot aantal afzonderlijke vormen van lichamelijke activiteit is ook bekend hoeveel energie ze vragen. De energie die lichamelijke activiteiten vragen is afhankelijk van het lichaamsgewicht en de tijdsduur en wordt daarom uitgedrukt in kcal of kJ per kg lichaamsgewicht per uur. Zie de tabel op de volgende pagina's.

De energiebesteding bij verschillende activiteiten kan worden gebruikt om vergelijkingen te maken tussen de energie uit voedingsmiddelen en de energie die een bepaalde vorm van lichamelijke activiteit vraagt. Dit kan op twee manieren. Enerzijds door het één op één vergelijken van de energetische waarde van een portie van een voedingsmiddel met het aantal minuten dat daarvoor een bepaalde lichamelijke activiteit moet worden verricht. Anderzijds door het berekenen van de extra lichamelijke activiteit die nodig is om de energie van een portie van een bepaald voedingsmiddel te verbruiken.

In het eerste geval levert een grote snoepreep circa 280 kcal. De energiebesteding van fietsen is 4,0 kcal/kg/uur. Dit is dan ongeveer even veel energie als iemand van 70 kg verbruikt als hij 60 minuten fietst ($4,0 * 70$ kg).

In het tweede geval geldt dat iemand wil weten hoeveel hij moet bewegen om bijvoorbeeld te veel energie te verbruiken. Hij wil deze energie weer verbruiken door in plaats van tv te kijken te gaan fietsen. Tv kijken is 1,0 kcal/kg/uur. Als deze persoon tv kijkt, verbruikt hij dus 70 kcal per uur en als hij fietst 280 kcal. Het verschil in energieverbruik tussen fietsen en tv kijken is dus 210 kcal per uur. Om de 280 kcal van de snoepreep te verbruiken moet deze persoon dus 1 uur en 20 minuten fietsen in plaats van tv kijken.



Register

Aardappel Anders, diverse smaken	68	Appelbeignet	28
Aardappelen met schil, gekookt	12	Appelcarré	28
Aardappelen, gebakken	12	Appelflap	28
Aardappelen, gekookt	12	Appelmoes, blik / glas	24
Aardappelen, rauw	12	Appeltjes, gedroogd	24
Aardappelkroket, bereid	12	Appeltjes, gedroogd, geweekt	24
Aardappelkroket, onbereid	12	Aroma, vloeibaar	50
Aardappelpuree, instant, bereid	12	Artisjokbodem, rauw	38
Aardappelschijfjes, bereid	12	Artisjokharten, blik / glas	38
Aardappelschijfjes, voorgebakken	12	Asperges, blik / glas	38
Aardbeien	22	Asperges, gekookt	38
Aardbeien op siroop, blik / glas	22	Atjar tjampoer	38
Aardpeer, rauw	38	Aubergine, gekookt	38
Abrikoos	22	Aubergine, rauw	38
Abrikozen op siroop, blik / glas	22	Augurken, tafelzuur, glas	40
Abrikozen, gedroogd	22	Augurken, zoetzuur	40
Abrikozen, gedroogd, geweekt	22	Avocado	38
After Eight	66	Ayran	52
Agar agar, gedroogd	34	Babi pangang, zonder rijst	62
Agoemawiwiri, rauw	38	Bacon	78
Ahornsiroop	16	Bak- en braadvet, 97% vet, vast, gezouten	70
Aioli	70	Bak- en braadvet, vloeibaar, gezouten	70
Amandelbroodje	28	Bak- en braadvet, vloeibaar, ongezouten	70
Amandeldrink, gezoet	52	Bakbanaan, rijp, rauw	24
Amandeldrink, ongezoet	52	Bakkeljauw, geweekt en gekookt	74
Amandelspijs, gemaakt met ei	18	Baklava	28
Amsoi, gekookt	38	Balkenbrij	78
Amsoi, rauw	38	Balsamico azijn	50
Amsterdammer 48+	46	Bamboespruiten, blik / glas	40
Ananas	22	Bamibal	58
Ananas op siroop, blik / glas	22	Bamigroenten, rauw	40
Andijvie, diepvries, rauw	38	Bamischijf	58
Andijvie, gekookt	38	Banaan	24
Andijvie, rauw	38	Banaanbeignet	28
Ansjovis in olie, blik	74	Bananenbrood	28
Ansjovis, onbereid	74	Bapao, broodje met vlees	58
Antroewa, rauw	38	Bara, gefrituurde peulvruchten	58
Appel zonder schil	24	Basilicum, gedroogd	50

Basilicum, vers	50	Bonbon	66	Brood, mout-	14	Cacaopoeder	18
Bataat, gekookt	12	Bonbon met likeur	66	Brood, muesli-, volkoren	14	Cake	28
Bataat, rauw	12	Bonen, bruine, blik / glas	62	Brood, noten-, volkoren	14	Cake, appel- met roomboter	28
Bel Paese	46	Bonen, bruine, gekookt	62	Brood, rogge-, donker	14	Cake, carrot-	28
Berliner leverworst	78	Bonen, chili-, blik / glas	62	Brood, rogge-, licht	14	Cake, cheese-	28
Berlinerbol	28	Bonen, kidney-, gekookt	62	Brood, rozijnen-	14	Cake, chocolade- met roomboter	28
Beschuit	12	Bonen, kidney-, rode (blik/glas)	62	Brood, rozijnen-, met spijs	14	Cake, chocolade- zonder roomboter	28
Beschuit, volkoren	12	Bonen, mung-, gekookt	62	Brood, stok-, bruin	14	Cake, Indische	28
Bessen, blauwe	24	Bonen, soja-, gekookt	62	Brood, stok-, kaas-uien	14	Cake, marmer-	28
Bessen, bos-	24	Bonen, witte (blik/glas)	62	Brood, stok-, wit	14	Cake, noten-	28
Bessen, bos- op siroop, blik / glas	24	Bonen, witte, gekookt	62	Brood, suiker-, wit	14	Cake, rozijnen-	28
Bessen, goji-, gedroogd	24	Bonen, witte, in tomatensaus (blik/glas)	62	Brood, tarwe-	14	Camembert, 30+	46
Bessen, kruis-	24	Bospeen, gekookt	40	Brood, tarwe- met diverse zaden	14	Camembert, 45+	46
Bessen, rode	24	Bospeen, rauw	40	Brood, tarwe-, natriumarm	14	Cantharellen, gekookt	40
Bessen, vossen-	24	Bosvruchten	24	Brood, tarwe-, Turks	14	Cantharellen, rauw	40
Bessen, zwarte	24	Bot, bereid zonder vet	74	Brood, Vikorn	14	Cappuccino, van volle melk	18
Bieslook, vers	50	Boter, gezouten	70	Brood, volkoren-	14	Carambola	24
Bietjes rode-, zoetzuur, glas	40	Boter, halfvol	70	Brood, volkoren- met diverse zaden	14	Cassave, gekookt	12
Biscuit	28	Boter, ongezouten	70	Brood, volkoren- met pompoenpitten	14	Cassave, rauw	12
Biscuit met chocoladevulling	28	Boterproduct, 25% vet	70	Brood, volkoren- met zonnebloempitten	14	Casselerrib	78
Biscuit, baby-	28	Bouillon	64	Brood, VollerKoren	14	Champignons, blik / glas	40
Biscuit, chocolade-	28	Bouillonblokje/-poeder	50	Brood, volvezel, Vikorn	14	Champignons, gebakken, met zout	40
Biscuit, volkoren-	28	Bounty	66	Brood, wit- met zonnebloempitten	14	Champignons, gekookt	40
Biscuit, zoute	58	Bramen	24	Brood, wit-, Turks	14	Champignons, rauw	40
Biscuitje, fruit-	28	Brie 50+	46	Brood, wit, melk	14	Cheddar	46
Biscuitje, tarwe- met chocolade	28	Brie 60+	46	Brood, wit, water	14	Cherrytomaatje, rauw	40
Bladerdeeg, roomboter-, bereid	34	Brioche	12	Brood, zuurdesem-, volkoren	14	Chiazaad	58
Bladerdeegstengel, zout	58	Broccoli, gekookt	40	Brooddeeg, voor pizza of hartige taart	14	Chili con carne	64
Bladselderij, vers	50	Broccoli, rauw	40	Broodje, ciabatta	14	Chilipoeder	50
Bleekselderij, gekookt	40	Bronwater	18	Broodje, meergranen-, hard	14	Chips light, naturel	58
Bleekselderij, rauw	40	Brood tarwe- met zonnebloempitten	12	Broodje, meergranen-, zacht	14	Chips op basis van aardappelmeel	58
Blinde vink (kalfsvlees), bereid	78	Brood tarwe-, met pompoenpitten	12	Broodje, pita-	14	Chips, Bugles	58
Bloem, rijste-	34	Brood, Allison	12	Broodje, tarwe-, hard	14	Chips, diverse smaken	58
Bloem, rogge-	34	Brood, bruin-	12	Broodje, tarwe-, zacht	14	Chips, gemiddeld	58
Bloem, tarwe-, patent	34	Brood, geroosterd (pak)	12	Broodje, volkoren, zacht	14	Chips, Lays Sensations, diverse smaken	58
Bluefort	46	Brood, koolhydraatarm	12	Broodje, wit, hard	14	Chips, naturel	58
Bobotie zonder rijst, bereid	64	Brood, krenten-	12	Broodje, wit, zacht	16	Chips, Nibbits	58
Boekweitgrutten	34	Brood, krenten-, met spijs	12	Brownie	28	Chips, oven-	58
Boemboe	50	Brood, krenten-, volkoren	14	Brownie met noten	28	Chips, tortilla, diverse smaken	58
Boerenkool, gekookt, diepvries	40	Brood, lichtbruin, Blue Band Goede Start!	14	Bruine bonensoep, blik	64	Chips, tortilla, naturel	58
Boerenkool, glas	40	Brood, lijnzaad-	14	Bruine bonensoep, gemaakt van pakje	64	Chips, Wokkels	58
Bokking, bak-	74	Brood, mais-	14	Bulgur, gekookt	34	Chocolade, melk-	66
Bokking, gestoomd	74	Brood, meergranen- met diverse zaden	14	Bulgur, onbereid	34	Chocolade, melk- met noten	66

Chocolade, melk- met rozijnen	66	Dadels, gedroogd, geconfijt	24	Ei, scharrel, rauw	22	Fruitspread	16
Chocolade, puur	66	Dadels, vers	24	Eidooier, gekookt	22	Fudge	66
Chocolade, puur met noten	66	Dagoebblad, rauw	40	Eipoeder, gedroogd	18	Gado gado zonder rijst en ei	64
Chocolade, wit	66	Danish blue	46	Emmenthaler	46	Garnalen, gepeld	74
Chocoladehagelslag, melk	16	Dessertsaus, chocolade-	66	Energieriep, Isostar	28	Garnalen, Noorse	74
Chocoladehagelslag, puur	16	Dessertsaus, vruchten-	66	Energy drink	18	Garnalenpasta, trassie	50
Chocoladehagelslag, wit	16	Diksap met vitamine C, geconcentreerd	18	Energy drink, sugarfree / zero	18	Gebak, vruchten- van zandgebak	28
Chocolademelk, halfvol met zoetstof	52	Diksap, geconcentreerd	18	Erwten, groene, gekookt	62	Gebraden gehakt, vleeswaar	78
Chocolademelk, vol	52	Donut, ongevuld	28	Erwten, kikker- (blik/glas)	62	Gehakt, runder-, rul, gebakken	78
Chocoladepasta, hazelnoot	16	Doperwten met wortelen, blik / glas	40	Erwten, kikker-, gekookt	62	Gehakt, varkens-, bereid	78
Chocoladepasta, melk	16	Doperwten met wortelen, onbereid,		Erwten, split-, gele, gekookt	62	Gehaktbal, half-om-half, bereid	78
Chocoladepasta, puur	16	diepvries	40	Erwtensoep, blik/ zak / pak	64	Gehaktbal, runder- met ei, bereid	78
Chocoladepasta, wit	16	Doperwten, gekookt	40	EverGreen Crunchy, diverse smaken	28	Gehaktbal, runder- zonder ei, bereid	78
Chocoladerozijnen	66	Doperwten, gekookt, diepvries	40	EverGreen, diverse smaken	28	Geitenkaas, hard, 50+	46
Chocoladevlokken, melk	16	Dressing met yoghurt, 20% olie	70	EverGreen, krenten	28	Geitenkaas, verse, 45+	46
Chocoladevlokken, puur	16	Dressing, honingmosterd-	70	Falafel, Tivall, onbereid	84	Geitenmelk, vol	52
Chocoprince	28	Dressing, olijfolie-azijn-	70	Fazant, onbereid	78	Gelatine	34
Chokotoff	66	Dressing, zonder olie	70	Feta	46	Gember, op siroop	24
Citroen	24	Drinkontbijt, Hero Fruitontbijt	18	Filet americain	78	Gemberwortel	50
Citroensap	24	Drinkontbijt, Wake UP!, onbereid	34	Focaccia	16	Gerst, onbereid	34
Cola	18	Drinkontbijt!, Goede Morgen	52	Foe jong hai zonder rijst	64	Gerstemout	34
Cola light/ zero	18	Drinkyoghurt, Activia Start	52	Forel, bereid zonder vet	74	Gierst	34
Cornedbeef	78	Drinkyoghurt, Optimel	52	Fourré	28	Gierst, onbereid	34
Cottage cheese	46	Drop	66	Frambozen	24	Gist, gedroogd	18
Courgette, gekookt	40	Drop met pepermunt	66	Frambozen op siroop, blik / glas	24	Gist, vers	18
Courgette, rauw	40	Drop, dubbelzoute	66	Frambozen-bessenpuree, blik / glas	24	Gistextract, Marmite	16
Couscous, gekookt	34	Drop, Engelse	66	Friese nagelkaas, 20+	46	Glutenvrij brood, bruin	16
Couscous, onbereid	34	Drop, suikervrij	66	Friese nagelkaas, 40+	46	Glutenvrij brood, meerzaden	16
Cracker, cream-	16	Drop, zoet	66	Friet, bereid in hard vet, zonder zout	12	Glutenvrij brood, wit	16
Cracker, luchtig, naturel	16	Drop, zout	66	Friet, bereid in vloeibaar vet, zonder zout	12	Glutenvrij brood, zuurdesem	16
Cracker, matze	16	Druiven, blauwe	24	Friet, bereid, zonder zout	12	Gnocchi, bereid	12
Cracker, VitaLU	16	Druiven, witte	24	Friet, oven-, bereid, zonder zout	12	Gnocchi, onbereid	12
Cracottes, volkoren	16	Drumsticks, kip met vel, onbereid	78	Frikandel	58	Gorgonzola	46
Cranberry's, gedroogd, gezoet	24	Edammer kaas 40+	46	Frikandelbroodje, van bladerdeeg	58	Goulash, zonder rijst	64
Cranberry's, vers	24	Eend, onbereid	78	Frisdrank	18	Graanreep met melk, Kellogg's	30
Crème fraîche	52	Ei-wit, rauw	22	Frisdrank light	20	Graanreep, Hero B'tween	30
Crème fraîche, halfvol	52	Ei, biologisch, rauw	22	Frites, groente-, onbereid	40	Graanreep, Kelloggs	30
Croissant	16	Ei, gebakken	22	Fritessaus, 25% olie	70	Granaatappel	24
Croissant, chocolade-	28	Ei, gekookt	22	Fritessticks	58	Granenbiscuit, LU Time Out	30
Croissant, kaas-	58	Ei, kippen-, biologisch, gekookt	22	Frituurvet, vloeibaar	70	Grapefruit	24
Cup-a-Soup, diverse smaken	64	Ei, kippen-, mais, gekookt	22	Fruitcocktail op siroop, blik / glas	24	Grapefruit op siroop, blik / glas	24
Cup-a-Soup, drinkbouillon, diverse smaken	64	Ei, kippen-, scharrel, gekookt	22	Fruitkwark, Danoontje	52	Groentemix, Mexico, onbereid, diepvries	40
Custardpoeder	34	Ei, mais, rauw	22	Fruitreep met noten	28	Groentesoep met vlees, helder	64

Groentesoep, gebonden	66	IJs, room/vanille met chocolade	52	Kaaskoekje	58	Ketjap manis, natriumarm	50
Groentesoep, helder	66	IJs, slagroom-	52	Kaassoesje	60	Ketjap, zoet	70
Gruyère	48	IJs, sorbet, vruchten-	52	Kaassoufflé, bereid	60	Kikkererwten, geroosterd, leblebi	60
Guacamole	70	IJs, stracciatella-	52	Kaassoufflé, onbereid	60	Kip met vel, bereid	80
Guave	24	IJs, water-	52	Kabeljauw, gebakken, gestoofd	74	Kip met vel, onbereid	80
Haas, onbereid	78	IJs, yoghurt-	52	Kaisoi, rauw	40	Kip zonder vel, bereid	80
Haaskarbonade, bereid	78	IJskoffie	20	Kaki	24	Kipburger, gepaneerd, bereid	80
Hachee, bereid met zout	78	IJsthee	20	Kalfsbraadworst, bereid	78	Kipcorn, bereid	60
Halvanaise	70	IJsthee light	20	Kalfsentrecôte, bereid	78	Kipfilet, bereid	80
Halvarine, gezouten	70	IJsthee met minder suiker	20	Kalfsfricandeau, bereid	78	Kipfilet, vleeswaar	80
Halvarineproduct, 35% vet <10 g vv	70	IJsthee, gezoet met suiker en zoetstof	20	Kalfshersen, onbereid	78	Kipnugget, gefrituurd	80
Halvarineproduct, Becel omega-3 plus	70	Inktvis, pijl-, bereid in magnetron	74	Kalfslap, mager, bereid	78	Kipnuggets, bereid in oven	80
Halvarineproduct, Becel pro-activ	70	Inktvisringen, gefrituurd	74	Kalfslever, bereid	78	Kippenbout zonder vel, gegrild	80
Halvarineproduct, Becel pro-activ light	70	Jam zonder suiker	16	Kalfsoester, bereid	78	Kippenlever, onbereid	80
Halvarineproduct, Blue Band Goede Start	70	Jam, halva- en light	16	Kalfsriblap, bereid	78	Kippensoep met vermicelli	66
Halvarineproduct, Blue Band Idee	70	Jam, huishoud-	16	Kalfsschenkel, bereid	78	Kippensoep met vermicelli en groente	66
Halvarineproduct, Twenty Four Ultralight	70	Jam, rozenbottel-	16	Kalfssukadelappen, bereid	78	Kippensoep, gebonden	66
Ham, achter-	78	Japanse mix met pinda's	58	Kalfsvleesreepjes, bereid	78	Kippensoep, helder	66
Ham, achter-, gegrild	78	Japanse mix zonder pinda's	58	Kalkoen, onbereid	80	Kiprollade, bereid	80
Ham, been-	78	Jus zonder vet, bereid met juspoeder	70	Kalkoenfilet, vleeswaar	80	Kipsaté met saus	60
Ham, rauwe	78	Jus, 25% vet, met juspoeder	70	Kaneel	50	KitKat	66
Ham, schouder-	78	Jus, 25% vet, zonder juspoeder	70	Kappertjes	40	Kiwi, geel	24
Hamburger, bereid	78	Jus, 50% vet, met juspoeder	70	Kapucijners, blik / glas	62	Kiwi, groen	24
Hamlap, bereid	78	Jus, 50% vet, zonder juspoeder	70	Kapucijners, gekookt	62	Klapstuk (rundvlees), bereid	80
Hamschijf, varken, bereid	78	Jus, 75% vet, zonder juspoeder	70	Karnemelk	52	Klaroen, Surinaamse amarant, rauw	40
Haring in tomatensaus	74	Juspoeder	50	Karnemelk met vruchten	52	Kletskep	30
Haring, gerookt	74	Kaas, 10+	48	Kastanje	60	Knäckebröd	16
Haring, zout	74	Kaas, 20+	48	Kauwgom	66	Knäckebröd, goudbruin	16
Haring, zuur	74	Kaas, 30+	49	Kauwgom, suikervrij	66	Knäckebröd, lichtgewicht	16
Hartige taart van bladerdeeg	64	Kaas, 30+, belegen	48	Kaviaar	74	Knäckebröd, sandwich	16
Hartigetaart van brooddeeg	64	Kaas, 30+, jong	48	Kees, extra gerijpt	48	Knäckebröd, sesam	16
Haverdrink, met calcium en vitamines	52	Kaas, 30+, jong belegen	48	Kees, gerijpt	48	Knäckebröd, volkoren	16
Havermout	34	Kaas, 30+, oud	48	Kefir	52	Knakworst	80
Heilbot, gerookt	74	Kaas, 45+	48	Kernhemmer, 60+	48	Knakworst, mager	80
Helva, Turks fruit	66	Kaas, 45+, witte	48	Kerriepoeder	50	Knoflook, bereid zonder vet	50
Hennepzaad	58	Kaas, 48+, belegen, Goudse	48	Kersen	24	Knoflook, rauw	50
Hom, gebakken	74	Kaas, 48+, jong belegen, Goudse	48	Kersen op siroop, blik/ glas	24	Knolselderij, gekookt	40
Honing	16	Kaas, 48+, jong, Goudse	48	Kervel, gedroogd	50	Knolselderij, rauw	40
Hummus, naturel	16	Kaas, 48+, oud, Goudse	48	Kervel, vers	50	Koek, appel-	30
Hüttenkäse	48	Kaas, 50+	48	Ketchup, curry-	70	Koek, bastogne-	30
IJs, Cornetto	52	Kaas, verse light, 8% vet	48	Ketchup, tomaten-	70	Koek, boter-	30
IJs, Festini	52	Kaasbroodje van bladerdeeg	58	Ketjap	70	Koek, eier-	30
IJs, room/vanille	52	Kaasfondue, bereid	48	Ketjap asin, zout	50	Koek, gevulde	30

Koek, gevulde speculaas	30	Kool, bloem-, rauw	40	Lamsgehakt, bereid	80	Margarineproduct, 60% vet, ongezouten	70
Koek, joden-	30	Kool, boeren-, gekookt	40	Lamskarbonade, bereid	80	Margarineproduct, Albert Heijn bewust	70
Koek, kokosmakroon	30	Kool, Chinese, gekookt	40	Lamsschouder, bereid	80	Margarineproduct, light, vloeibaar, gezouten	72
Koek, muesli-	30	Kool, Chinese, rauw	40	Lamszadel, bereid	80	Margarineproduct, light, vloeibaar, ongez.	72
Koek, pinda-	30	Kool, groene, gekookt	42	Lasagne, koelvers	64	Marmelade	18
Koek, roze	30	Kool, groene, rauw	42	Latte macchiato	20	Mars	68
Koek, sprits-	30	Kool, rode- met appeltjes, diepvries	42	Leidse kaas, 20+	48	Marsepein	68
Koek, sprits- met chocolade	30	Kool, rode-, blik / glas	42	Leidse nagelkaas, 40+	48	Marshmallow	68
Koek, stroopwafel	30	Kool, rode-, gekookt	42	Lekkerbekje	74	Mascarpone	48
Koekje	30	Kool, rode-, rauw	42	Leverkaas	80	Mayonaise	72
Koekje, bitter-	30	Kool, spits-, gekookt	42	Leverpastei	80	Mayonaiseproduct met 35% olie	72
Koekje, bokkenpootje	30	Kool, spits-, rauw	42	Lijnzaad	60	Mayonaiseproduct met olijfolie	72
Koekje, café noir	30	Kool, witte, gekookt	42	Limburgse kaas	48	Meel, aardappel-	36
Koekje, chocolade en noten	30	Kool, witte, rauw	42	Limoen	26	Meel, bak-, zelfrijzend	36
Koekje, chocolate chip cookie	30	Kool, zuur-	42	Linzen, bruine (blik/glas)	62	Meel, boekweit-	36
Koekje, frou frou	30	Kool, zuur-, gekookt	42	Linzen, gekookt	62	Meel, gries-	36
Koekje, kinder-	30	Koolraap, gekookt	42	Loempia, bereid	64	Meel, pannenkoek-	36
Koekje, krakeling	30	Koolrabi, gekookt	42	Luncheon meat	80	Meel, pannenkoek-, meergranen	36
Koekje, lange vinger	30	Koolvis, bereid in magnetron	74	Lychee	26	Meel, pannenkoek-, volkoren	36
Koekje, PiM's	30	Koolvis, gekookt	74	M&M's choco	68	Meel, tarwe-, volkoren	36
Koekje, roomboter-	30	Kousenband, gekookt	42	M&M's met pinda	68	Melk met fruitsmaak	54
Koekje, Scholliertje	30	Krab in water, blik	74	Maanzaad	60	Melk, chocolade-, automaat	54
Koekje, speculaas-	30	Krabbetjes, bereid	80	Maasdammer, 45+	48	Melk, chocolade-, halfvol	54
Koffie, automaat-, met suiker	20	Kreeft	74	Macaroni, gekookt	34	Melk, chocolade-, mager	54
Koffie, zwart	20	Krenten	24	Macaroni, onbereid	34	Melk, halfvol	54
Koffiebroodje	30	Krentenbol	16	Macaroni, volkoren, gekookt	34	Melk, halfvol, lactosevrij	54
Koffiecreamer	54	Kroepoek	60	Macaroni, volkoren, onbereid	34	Melk, halfvol, met extra calcium	54
Koffiemelk, halfvol	54	Kroepoek, cassave	60	Mais, suiker-, gekookt	42	Melk, mager	54
Koffiemelk, mager	54	Kroket, bereid in oven	60	Maizena	34	Melk, rauw	54
Koffiemelk, vol	54	Kroket, gefrituurd	60	Majoraan, gedroogd	50	Melk, vol	54
Köfte, rundergehakt, bereid	80	Kruidenmix met groente	50	Makreel in olie, blik	74	Melk, vol, gecondenseerd met suiker	54
Köfte, schapengehakt, bereid	80	Kruidnagel	50	Makreel in water, blik	74	Melk, vol, lactosevrij	54
Kokosbrood	18	Kruidnoten	30	Makreel, bereid in magnetron	74	Melkdrink, Yakult plus	54
Kokoscrème, santen, vast	18	Kruidnoten met chocolade	30	Makreel, gerookt	74	Meloen op siroop, blik / glas	26
Kokoskoek	30	Kuit, gebakken	74	Makreel, gestoomd	74	Meloen, cantaloupe	26
Kokosmelk	18	Kumquat	24	Maltesers	68	Meloen, net-	26
Kokosnootvlees	18	Kwark, halfvol	54	Mandarijn	26	Meloen, suiker-	26
Kokosolie	70	Kwark, mager	54	Mandarijnen op siroop, blik / glas	26	Meloen, water-	26
Kokoswater, naturel	20	Kwark, vol	54	Mango	26	Mergpijpje	30
Komijnzaad, gedroogd	50	Kwark, vruchten-, halfvol	54	Mangochutney	70	Meringue	30
Komkommer zonder schil	40	Kwark, vruchten-, mager	54	Margarine, ongezouten, kuipje	70	Mierikswortel	50
Komkommerschijven, zoetzuur, glas	40	Kwark, vruchten-, vol	54	Margarine, vast, gezouten	70	Mihoen, gekookt	36
Kool, bloem-, gekookt	40	Lamsbout, bereid	80	Margarine, vloeibaar, gezouten	70	Milkshake	54

Milky Way	68	Noten, para-, ongezouten	60	Ontbijtproduct, cornflakes	36	Parmezaanse kaas	48
Mineraalwater met zoetstof	20	Noten, pecan-, ongezouten	60	Ontbijtproduct, Honey pops, Kellogg's	36	Passievrucht	26
Miso, sojapasta	72	Noten, pistache- gezouten	60	Ontbijtproduct, Kellogg's All Bran Plus	36	Pasta met ei, gekookt	36
Mispel	26	Noten, pistache- ongezouten	60	Ontbijtproduct, Kellogg's All-Bran flakes	36	Pasta zonder ei, gekookt	36
Mix voor nasi/ bami	50	Noten, wal-, gezouten	60	Ontbijtproduct, Kellogg's Chocos	36	Pasta, vers, gekookt	36
Moerbeibessen, vers	26	Noten, wal-, ongezouten	60	Ontbijtproduct, Kellogg's cornflakes	36	Pasta, vezelrijk, gekookt	36
Moksi alesii, groente-vlees schotel	64	Notenpasta, 100% noten, gemengd	18	Ontbijtproduct, Kellogg's Frosties	36	Pasta, vezelrijk, rauw	36
Moorkop	30	Nougat	68	Ontbijtproduct, Kellogg's Fruit 'n Fibre	36	Pastagerecht carbonara, bereid	64
Morellen	26	Nougat met chocolade	68	Ontbijtproduct, Kellogg's Honey Loops	36	Pasteibakje	32
Mosselen in zuur, glas	74	Nuts	68	Ontbijtproduct, Kellogg's Rice Krispies	36	Pastinaak, gekookt	42
Mosselen, gebakken, gefrituurd	74	Oesters	76	Ontbijtproduct, Kellogg's Smacks	36	Pastinaak, rauw	42
Mosselen, gekookt	76	Okra, gekookt	42	Ontbijtproduct, Kellogg's Special K	36	Paté	80
Mosselen, rauw	76	Okra, rauw	42	Ontbijtproduct, Kellogg's Special K choco	36	Patrijs, onbereid	80
Mosterd	72	Olie, arachide-	72	Oregano, gedroogd	50	Paturain	48
Mosterd, natriumarm	72	Olie, frituur-	72	Paardenvlees, onbereid	80	Peer met schil	26
Mousse, chocolade-	54	Olie, koolzaad-	72	Paksoi, gekookt	42	Peer zonder schil	26
Mozzarella	48	Olie, lijnzaad-	72	Paksoi, rauw	42	Pekelvlees	80
Muesli, krokant met chocolade	36	Olie, mais-	72	Paling, bereid in magnetron	76	Peper	52
Muesli, krokant met fruit	36	Olie, maaskiem-	72	Paling, gerookt	76	Peper, cayenne-	52
Muesli, krokant met noten	36	Olie, olijf-	72	Paneermeel	36	Peper, zoete, gevuld met roomkaas	60
Muesli, krokant, naturel	36	Olie, palm-	72	Paneermeel, kruiden-	36	Pepermint	68
Muesli, vruchten-	36	Olie, sla-	72	Pangasius, bereid in magnetron	76	Peren op siroop, blik / glas	26
Mueslibol, volkoren	16	Olie, soja-	72	Pangasius, onbereid	76	Peren, gedroogd	26
Mueslireep	30	Olie, wok-	72	Pannenkoek met kaas en spek	64	Peren, gedroogd, geweekt	26
Mueslireep met chocolade	32	Olie, zonnebloem-	72	Pannenkoek, bereid met margarine	64	Perzik met schil	26
Muisjes	18	Oliebol	32	Pannenkoek, zonnebloemolie	64	Perziken op siroop, blik / glas	26
Multivruchtendrank	20	Oliebol, gevuld met rozijnen of krenten	32	Pannenkoek, volkoren, margarine	64	Pesto	72
Munt, vers	50	Olijven, groen, blik / glas	26	Pap, griesmeel-	54	Peterselie, gedroogd	52
Nasibal	60	Olijven, in water, blik/glas	26	Pap, haverhout-, halfvolle melk,	54	Peterselie, vers	52
Nectarine	26	Olijven, zwart, blik/glas	26	Pap, haverhout-, volle melk,	54	Peultjes, gekookt	42
Noodles, instant	66	Omelet/roerei, bereid	22	Pap, karnemelkse gorte-, zonder suiker	54	Piccalilly	72
Noodlesoep	66	Ontbijtgranen, Kellogg's Tresor	36	Pap, karnemelkse(bloem), zonder suiker	54	Pijnboompitten	60
Nootmuskaat	50	Ontbijtkoek	32	Pap, rijste-, zonder suiker	54	Pinda's, geroosterd	60
Nori, gedroogd	36	Ontbijtkoek met kandij	32	Papaja	26	Pinda's, gezouten	60
Noten, amandelen, ongezouten	60	Ontbijtkoek met minder suiker	32	Paprika, gele, gekookt	42	Pinda's, ongezouten	60
Noten, borrel-	60	Ontbijtkoek met noten	32	Paprika, gele, rauw	42	Pindakaas	18
Noten, cashew-, ongezouten	60	Ontbijtkoek met noten en vruchten	32	Paprika, groene, gekookt	42	Pindakaas, 100% pinda's	18
Noten, gemengd, gezouten	60	Ontbijtkoek met rozijnen	32	Paprika, groene, rauw	42	Pindakaas, light	18
Noten, gemengd, ongezouten	60	Ontbijtkoek zonder toegevoegd suiker	32	Paprika, oranje, rauw	42	Pindakaas, met stukjes pinda	18
Noten, hazel-, ongezouten	60	Ontbijtkoek, gember-	32	Paprika, rode, gekookt	42	Pindarotsje	68
Noten, macadamia, gezouten	60	Ontbijtkoek, volkoren-	32	Paprika, rode, rauw	42	Pitten en zaden, gemengd	60
Noten, macadamia, ongezouten	60	Ontbijtproduct, Brinta	36	Paprika, zoetzuur, glas	42	Pizza frutti di mare, diepvries	64
Noten, para-, gezouten	60	Ontbijtproduct, Choco Pops, Kellogg's	36	Paprikapoeder	52	Pizza hawaii, diepvries	64

Pizza met kaas en groenten, diepvries	64	Rammenas, rauw	44	Room, kook-	56	Salade, kaas-	62
Pizza met vlees, diepvries	64	Ratatouille zonder vlees, bereid zonder zout	44	Room, kook-, light	56	Salade, kip-kerrie-	62
Pizza salam	64	Ree, wild, onbereid	80	Room, zure	56	Salade, kip-saté-	62
Pizzabodem, Turkse	36	Reuzel	72	Roomborstplaat	68	Salade, komkommer-	62
Poeng, rauw	42	Ribkarbonade, bereid	80	Roomkaas met kruiden	48	Salade, selderij-	62
Poffertjesmix	36	Ricotta	48	Roomkaas, Boursin	48	Salade, vis-	62
Pom, ovenschotel met pomtaje	64	Rietsuiker	68	Roomkaas, Mon Chou	48	Salade, vlees-	62
Pompoen, gekookt	42	Rijst, meergranen-, gekookt	38	Roquefort	48	Salade, zalm-	62
Pompoen, rauw	42	Rijst, meergranen-, onbereid	38	Rosbief	80	Salmiakkogel	68
Pompoenpitten	60	Rijst, noten-, gekookt	38	Rosbief, vleeswaar	80	Sambal oelek	52
Pomtajer, bereid zonder vet	12	Rijst, parboiled, gekookt	38	Rösti, bereid zonder vet	12	Sambal oelek, natriumarm	52
Poon, bereid in magnetro	76	Rijst, witte, gekookt	38	Rösti, onbereid	12	Sambal, gebakken	52
Popcorn, gepoft met olie, zoet	68	Rijst, witte, onbereid	38	Roti met aardappelvulling	64	Sandwichspread, diverse smaken	18
Popcorn, gepoft met olie, zout	60	Rijst, zilvervlies-, gekookt	38	Roti, ongevuld	38	Sandwichspread, naturel	18
Popcorn, gepoft zonder olie, nature	68	Rijst, zilvervlies-, onbereid	38	Rozemarijn, gedroogd	52	Sap, ananas-	20
Popcorn, gepoft zonder olie, zoet	68	Rijstedrank met calcium en vitamines	54	Rozijnen	26	Sap, appel-	20
Popcorn, gepoft zonder olie, zout	60	Rijstedrank zonder toegevoegde calcium		Rozijnen, geweekt	26	Sap, appel- met vitamine C	20
Postelein, gekookt	42	& vitamines	54	Runder ribeye steak, bereid	80	Sap, bessen-	20
Postelein, rauw	42	Rijstwafel met chocolade	32	Runder T-bone steak, bereid	80	Sap, bieten-	20
Prei, gekookt	42	Rijstwafel, gekruid	60	Runderbaklap, bereid	80	Sap, druiven-	20
Prei, rauw	42	Rijstwafel, met caramel	32	Runderbiefstuk, bereid	80	Sap, grapefruit-	20
Pruim	26	Rijstwafel, naturel met zout	32	Runderborstlap, bereid	80	Sap, multivruchten-	20
Pruimen op siroop, blik / glas	26	Rijstwafel, naturel zonder zout	32	Runderbraadworst, bereid	80	Sap, peren-	20
Pruimen, gedroogd	26	Risotto, bereid	64	Runderentrecôte, bereid	82	Sap, sinaasappel-	20
Pruimen, gedroogd, geweekt	26	Rode bieten, gekookt	44	Runderlappen, doorregen, bereid	82	Sap, sinaasappel- met vrucht vlees	20
Pudding, chocolade-	54	Roerbakgroente met champignons, rauw	44	Runderlever, gebakken	82	Sap, sinaasappel-, vers	20
Pudding, frambozen-, met saus	54	Roerbakgroente met champignons,		Runderlever, gekookt, vleeswaar	82	Sap, tomaten-	20
Pudding, gelatine-	54	zonder vet bereid	44	Runderpoulet	82	Sap, tomaten- met vitamine C	20
Pudding, griesmeel- met bessensap	54	Roerbakgroente, Hollandse, rauw	44	Runderriblap, bereid	82	Sap, tomatengroenten-	20
Pudding, luchtige	54	Roerbakgroente, Hollandse, zonder		Runderrollade, bereid	82	Sap, tomatengroenten- met vitamine C	20
Pudding, vanille-	54	vet bereid	44	Runderrookvlees	82	Sap, vruchten- Coolbest Vitaday original	20
Pudding, vanille-, met aardbeiensaus	54	Roerbakgroente, Italiaanse, rauw	44	Runderschenkel, bereid	82	Sap, vruchten-, Coolbest Vitaday tropical	20
Puddingbroodje	32	Roerbakgroente, Italiaanse, zonder		Rundertartaar, bereid	82	Sap, wortel-	20
Puddingpoeder, instant	36	vet bereid	44	Rundertartaar, rauw	82	Sap, zuurkool-	20
Quiche Lorraine	64	Roerbakgroente, oosters, rauw	44	Rundertong, onbereid	82	Sardines in olie	76
Quinoa, gekookt	38	Roerbakgroenten, Oosterse, zonder		Rundervink, bereid	82	Sardines, gegrild	76
Quinoa, rauw	38	vet bereid	44	Rundervink, onbereid	82	Saucijzenbroodje	62
Raapstelen, gekookt	42	Roggemee	38	Saint Paulin	48	Saus met gele spliterwtten, dahl	72
Raapstelen, rauw	42	Rolmops	76	Salade, coleslaw	60	Saus op basis van een pakje	72
Rabarbermoes, met suiker	42	Roodbaars, bereid zonder vet	76	Salade, eier-	60	Saus, barbecue-	72
Radijs	44	Rookkaas	48	Salade, garnalen-	62	Saus, bolognese- met vlees, pot	72
Ragout met vlees	64	Room, banketbakkers-	54	Salade, ham/prei-	62	Saus, carbonara-	72
Rambol	48	Room, koffie-	56	Salade, huzaren-	62	Saus, chili-	72

Saus, Chinese, zoetzure	72	Sla, mol-, rauw	44	Sperziebonen, gekookt	44	Taaitaai	32
Saus, cocktail-	72	Sla, rucola, rauw	44	Sperziebonen, gekookt, diepvries	44	Taart, appel-	32
Saus, frites- 35% olie	72	Sla, veld-, rauw	44	Spinazie à la crème, gekookt, diepvries	44	Taart, appel-noten	32
Saus, karamel-	68	Slagroom met minder vet en suiker,		Spinazie, gekookt	44	Taart, cassave-	32
Saus, knoflook-, 20% olie	72	uit spuitbus	56	Spinazie, gekookt, diepvries	44	Taart, chocolade- met slagroom	32
Saus, knoflook-, 35% olie	72	Slagroom met suiker	56	Spinazie, rauw	44	Taart, crème au beurre-	32
Saus, oester-	72	Slagroom, ongeklapt	56	Sportdrink, AA-drink Isotone	20	Taart, hazelnoot-	32
Saus, Oosterse	72	Slakken	76	Sportdrink, AA-Drink Sportwater	22	Taart, kwark-	32
Saus, roux	72	Slavink, bereid	82	Sportdrink, Aquarius	22	Taart, marsepein-	32
Saus, salsa-	72	Smeerkaas, 15+	48	Sportdrink, Extran Energy	22	Taart, mokka-	32
Saus, saté- op basis potje	72	Smeerkaas, 20+	48	Sportdrink, Extran Hydro	22	Taart, MonChou-	32
Saus, saté-, op basis van pakje	72	Smeerkaas, 40+	48	Sportdrink, hypertoon	20	Taart, schuim- met crème au beurre	32
Saus, sjaslik-	72	Smeerkaas, 48+	50	Sprotfilet, gerookt	76	Taart, slagroom-	32
Saus, sla-, 25% olie	74	Smeerkaas, 60+	50	Spruitjes, gekookt	44	Taart, vruchten- met slagroom	32
Saus, tomaten-, kant-en-klaar, glas	74	Smeerkaas, Kids	50	Sputroom	56	Taart, vruchten- van cakedeeg	32
Saus, vinaigrette	74	Smoothie, fruit	20	Stamppot andijvie, gehaktbal & spekjes	64	Taartbodem, op basis van biscuitdeeg	32
Schapenkaas, vers	48	Smoothie, fruit en zuivel	20	Stamppot andijvie, zonder vlees	64	Tahin, sesampasta, met zout	18
Schapenvlees, onbereid	82	Snickers	68	Stamppot wortel en ui zonder vlees	64	Tahoe, bereid	84
Schar, bereid in magnetron	76	Snijbiet, gekookt	44	Stamppot zuurkool, zonder vlees	64	Tajerblad, bereid zonder vet	44
Schelvis, bereid in magnetron	76	Snijbiet, rauw	44	Sterkers	44	Tajerblad, rauw	44
Schelvislever	76	Snijbonen, gekookt	44	Stilton	50	Taksi Geen Suiker Toegevoegd	22
Schol, bereid in magnetron	76	Snoepje, suikervrij	68	Stokjes, zoute	62	Tamarinde	52
Schol, gebakken	76	Soep, gebonden, met vlees en groenten	66	Stokvis, geweekt	76	Tapenade van olijven	74
Schol, gekookt	76	Soepballetjes, blik	82	Stol met spijs	16	Tapenade van tomaten	74
Scholfilet, gebakken	76	Soes, bananen-	32	Stoofperen	26	Tapioca	38
Schorseneren, gekookt	44	Soes, ongevuld	32	Stophoest	68	Taro, gekookt	12
Schouderkarbonade, bereid	82	Soes, slagroom-	32	Strooiaroma	52	Taro, rauw	12
Schuimpje	68	Sojadrink, naturel, biologisch	56	Stroop, appel-	18	Tartex, plantaardige pasta	18
Schuimzoen	32	Sojadrink, ongezoet	56	Stroop, appel- verrijkt met ijzer	18	Taugé, gekookt	44
Seitan, bereid zonder vet	38	Sopropo, gekookt	44	Stroop, gerstemout-	18	Taugé, rauw	44
Serehpoeder	52	Sopropo, rauw	44	Stroop, keuken-	18	Tempé, bereid	84
Sesamzaad	62	Spaghetti, gekookt	38	Stroop, maismout-	68	Texelaar	50
Shoarmavlees, varken, bereid	82	Spaghetti, onbereid	38	Stroop, rijstmout-	68	Thee, kruiden-, oplos-, gezoet	22
Sinaasappel	26	Spaghetti, volkoren, onbereid	38	Stroop, schenk-	68	Thee, zonder suiker	22
Sinas	20	Speculoospasta	18	Stroop, suiker-	68	Tilapia, bereid zonder vet	76
Sint Jacobsschelpen, rauw	76	Spek, katen-	82	Struisvogelvlees, onbereid	82	Tilapia, rauw	76
Siroop, Roosvicee Multivit	20	Spek, mager, bereid	82	Studentenhaver	62	Tiramisu	56
Siroop, vruchtenlimonade-	20	Spek, ontbijt-	82	Suiker, basterd-, bruin	68	Tjap tjoï zonder rijst	64
Siroop, vruchtenlimonade- light	20	Spek, ontbijt-, gegrild	82	Suiker, basterd-, wit	68	Toetje met room	56
Siroop, vruchtenlimonade-, met suiker en		Spek, rook-, mager, bereid	82	Suiker, kristal-	68	Toffee	68
zoetstof	20	Spek, vers, bereid	82	Suiker, light	68	Toffee met chocolade	68
Sla, ijsberg-, rauw	44	Spekkie	68	Sukadelap	82	Tofu, bereid	84
Sla, krop-, rauw	44	Spekkoek	32	Surimi	76	Tomaat in olie, gedroogd, blik / pot	44

Tomaat, blik	44	Varkenslap, bereid	82	Vlaai, rijste-	34	Worst, cervelaat-, mager	84
Tomaat, gekookt	44	Varkenslever, bereid	82	Vlaai, vruchten-	34	Worst, chorizo	84
Tomaat, gestoofd	44	Varkenslever, gekookt, vleeswaar	82	Vlaai, wener bodem met bakkersroom	34	Worst, droge, Turkse salam	84
Tomaat, gezeefd, pak	44	Varkensoester, bereid	82	Vlaaibodem	34	Worst, gekookte	84
Tomaat, kers-, rauw	44	Varkensrollade, vleeswaar	82	Vlaaivulling, blik	26	Worst, gekookte, mager	84
Tomaat, vlees-, rauw	46	Varkenssaté met saus	62	Vlaflip van yoghurt, vla & siroop	56	Worst, grill-	84
Tomaat, zongedroogd	46	Varkensschnitzel, ongepaneerd, bereid	82	Vlaflip, dubbel-, Campina	56	Worst, grill-, kip	84
Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	46	Varkensschouderlap, bereid	82	Vluggort, onbereid	38	Worst, lever-	84
Tomatensoep met vermicelli	66	Ve-tsin	52	Voedingsbiscuit, Liga Evergreen	34	Worst, lever-, hausmacher	84
Tompoes	32	Vegetarisch fijngehakt, Quorn, onbereid	84	Voedingsbiscuit, Liga Fruitkick	34	Worst, ossen-	84
Tong, bereid in magnetron	76	Vegetarisch gehakt, onbereid	84	Voedingsbiscuit, Liga Milkbreak	34	Worst, paling-	84
Tong, vis, rauw	76	Vegetarisch worstje, onbereid	84	Vruchten op sap, blik / glas	26	Worst, rook-	84
Tongschar, bereid in magnetron	76	Vegetarische balletjes, Tivall, onbereid	84	Vruchten op siroop, blik / glas	26	Worst, rook-, mager	84
Tongschar, onbereid	76	Vegetarische boterhamworst	84	Vruchtendrank, frambozen	22	Worst, runderrook-	84
Tonic	22	Vegetarische burger, gepaneerd, Valess,		Vruchtendrank, rode bessen	22	Worst, salami-	84
Tonijn, bereid zonder vet	76	onbereid	84	Vruchtendrank, Roosvicee 50/50	22	Worst, smeerlever-	84
Tonijn, in olie, blik	76	Vegetarische gevulde filet, Valess, onbereid	84	Vruchtendrank, Roosvicee Multivit	22	Worst, Suçuk, Turkse droge worst	84
Tonijn, naturel, blik	76	Vegetarische ham	84	Vruchtendrank, zwarte bessen	22	Worst, thee-	84
Tonijn, rauw	76	Vegetarische hamburger, onbereid	84	Vruchtenhagelslag	18	Worst, tongen-	84
Topping met suiker, opgeklopt	56	Vegetarische kaasgevulde filet, Valess,		Vruchtenlimonade light	22	Worstenbroodje	62
Tortilla, ongevuld	38	onbereid	84	Vruchtenlimonade, DubbelFrisss	22	Wortels, blik / glas	46
Tosti ham-kaas van witbrood	64	Vegetarische nuggets, Tivall, onbereid	84	Vruchtensalade, vers met citrusfruit	28	Wortels, gekookt	46
Tuinbonen, gekookt	46	Vegetarische schnitzel, onbereid	84	Vruchtensalade, vers zonder citrusfruit	28	Wortels, rauw	46
Tulumba tatlıcı gebak	32	Vegetarische stukjes, Quorn, onbereid	84	Vruchtenyoghurt, mager	56	Wrap, ongevuld, alle soorten	38
Turkse kaas, 50+ schapen-of geitenmelk	50	Venkel, gekookt	46	Wafel, galette	34	Yakult	56
Turkse kaas, 60+, van koemelk	50	Venkel, rauw	46	Wafel, Luikse	34	Yakult, Light	56
Türlü (groenteschotel met vlees)	64	Vermicelli, onbereid	38	Wafel, suikerflash-	34	Yam, gekookt	12
Tursu tafelzuur	46	Vermicellisoep	66	Water	22	Yam, onbereid	12
Tuttifrutti, gedroogd	26	Vermicellisoep met groenten	66	Watergruwel	18	Yoghurt, 0% vet, diverse smaken, Activia	56
Tuttifrutti, gedroogd, geweekt	26	Vermicellisoep met vlees	66	Weidrank, Taksi	22	Yoghurt, Activia, vol, met muesli	56
Twix	68	Vijgen, gedroogd	26	Wentelteefjes	34	Yoghurt, Bulgaarse, vol	56
Tzatziki, cacik	74	Vijgen, vers	26	Wiener melange, oploskoffie	22	Yoghurt, geiten-,vol	56
Uj, gebakken	46	Vissticks, gebakken	76	Wijting, bereid in magnetron	76	Yoghurt, Griekse, mager	56
Uj, gekookt	46	Vla, chocolade-, vol	56	Winegum met drop	68	Yoghurt, Griekse, vol	56
Uj, rauw	46	Vla, diverse smaken, vol	56	Winegums	68	Yoghurt, halfvol, lactosevrij	56
Uj, sla-, rauw	46	Vla, luchtig	56	Winterwortel, gekookt	46	Yoghurt, halfvol, naturel, Vifit	56
Uitjes, zilver-, natriumarm	46	Vla, mager met zoetstof, Optimel	56	Winterwortel, rauw	46	Yoghurt, mager	56
Uitjes, zilver-, zoetzuur, glas	46	Vla, slagroom-	56	Witlof, gekookt	46	Yoghurt, room- met vruchten	56
Varkensbraadworst, bereid	82	Vla, vanille-, vol	56	Witlof, rauw	46	Yoghurt, skyr, mager, naturel	56
Varkensfiletlap, bereid	82	Vlaai, appelkruimel-	34	Worst, bloed-	82	Yoghurt, soja-, naturel	56
Varkensfricandeau, bereid	82	Vlaai, kruimel-	34	Worst, boterham-	82	Yoghurt, Turkse, 10% vet	56
Varkensfricandeau, vleeswaar	82	Vlaai, kruimel- met pudding	34	Worst, boterham-, mager	84	Yoghurt, Turkse, 4% vet	56
Varkenshaas, bereid	82	Vlaai, pudding- met vruchten	34	Worst, cervelaat-	84	Yoghurt, vanille-, halfvol	56

Yoghurt, vol met vruchten	56
Yoghurt, vol, probiotisch	56
Yoghurt, vruchten-, skyr, mager	58
Yoghurt, vruchten-, vol, Activia	58
Yoghurtdrank, Actimel	58
Yoghurtdrank, Actimel, vruchten	58
Yoghurtdrank, Becel pro-activ	58
Yoghurtdrank, Fristi	58
Yoghurtdrank, Fristi, geen suiker toegev.	58
Yoghurtdrank, gezoet met zoetstof	58
Yoghurtdrank, vruchten, Vifit	58
Yoghurtdrank, Yogho Yogho	58
Yoghurtsnack, Breaker	58
Yogonaise	74
Zalm, bereid in magnetron	76
Zalm, blik	76
Zalm, gerookt	76
Zalmforel, bereid in magnetron	76
Zandtaartje	34
Zeekraal, rauw	46
Zeevruchten	76
Zeewolf, bereid in magnetron	78
Zemelen, haver-	38
Zemelen, tarwe-	38
Zonnebloempitten	62
Zout met jodium	52
Zoutvlees, gekookt, Surinaams	84
Zuivelspread light, diverse smaken	50
Zuivelspread, diverse smaken	50
Zure zult	84
Zuurtje	68
Zwitserse strooikaas	50