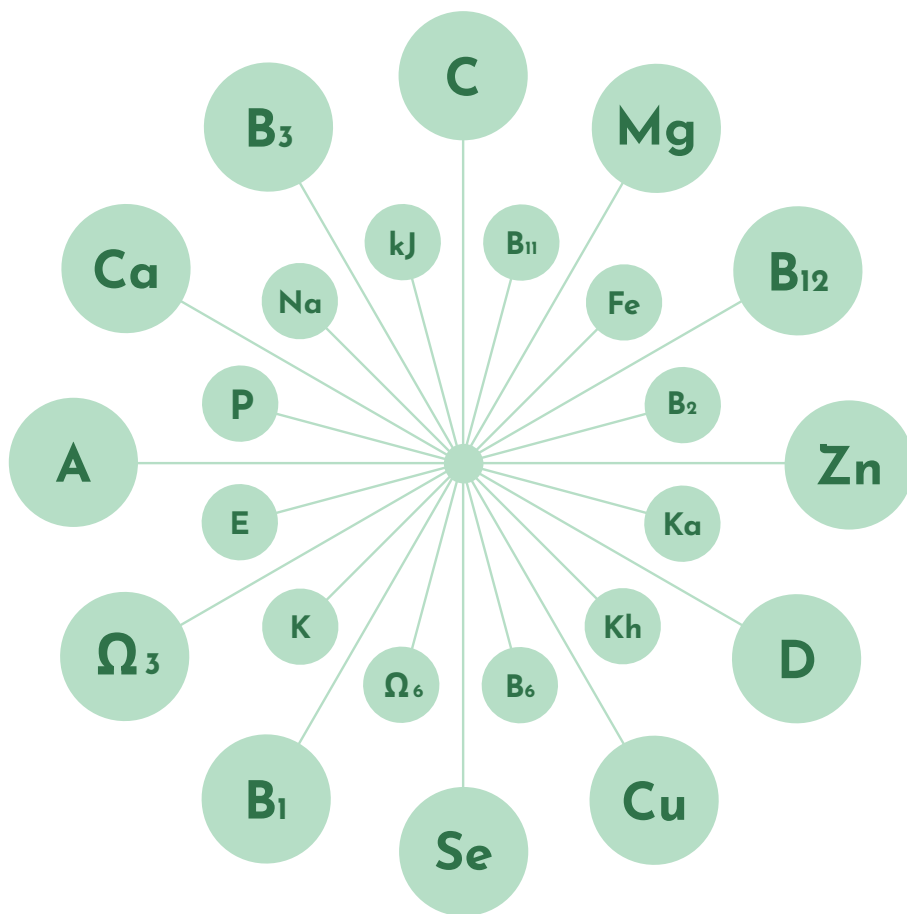


JUGLEN ZWAAN

De  
**VOEDINGS  
WAARDE**  
wijzer



Een overzichtelijke gids met gedetailleerde weergave van de voedingswaarden van meer dan **800 voedingsmiddelen**

# Inhoudsopgave

Voorwoord.....	5
Inleiding.....	6
Toelichting.....	7
De herkomst van de gegevens.....	7
Het verschil tussen een streepje en een nul.....	7
De kleuren van de progressiebalken.....	7
ADH - Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.....	8
Portie.....	8
Macronutriënten.....	8
Vitamines.....	12
Mineralen.....	16
Overige.....	19
De getallencirkels.....	21
Vragenwijzer.....	24
Behoeftewijzer.....	26
Voedingsmiddelengroepen.....	27
Aardappelen en knolgewassen.....	27
Alcoholische dranken.....	35
Brood.....	49
Diversen.....	68
Eieren.....	74
Fruit.....	77
Gebak en koek.....	102
Graanproducten en bindmiddelen.....	130
Groente.....	154
Hartig broodbeleg.....	200
Hartige sauzen.....	207
Hartige snacks en zoutjes.....	226
Kaas.....	242
Kruiden en specerijen.....	261
Melk en melkproducten.....	275
Niet-alcoholische dranken.....	299
Noten, zaden en gedroogd fruit.....	321
Peulvruchten.....	337
Soepen.....	345
Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen.....	352
Vetten en oliën.....	389
Vis.....	401
Vlees en gevogelte.....	423
Vlees- en zuivelvervangers.....	440
Vleeswaren.....	451
Toplijsten.....	465
Bronvermelding.....	478
Voedingsmiddelen A - Z.....	480

## Vitamine A

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine A is voor een volwassene vastgesteld op 0,8 mg, oftewel 800 µg. Dat komt overeen met 2700 IE. Vitamine A is een vetoplosbare vitamine die belangrijk is voor de gezondheid van de ogen en de huid. Daarnaast zijn ook de groei en weerstand afhankelijk van voldoende beschikbare vitamine A. Een tekort aan vitamine A kan leiden tot (nacht)blindheid en huidklachten. Bètacaroteen (de oranje kleurstof van bijvoorbeeld worteltjes) noemen we ook wel provitamine A. Ons lichaam heeft 12 mg bètacaroteen nodig om 1 mg vitamine A in de vorm van retinol te produceren. Retinol zit in dierlijke producten zoals vlees, zuivel, vis, eidooier en roomboter. Aan margarine wordt vitamine A kunstmatig toegevoegd.

## Vitamine B1

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B1 is voor een volwassene vastgesteld op 1,1 mg. Voor deze vitamine is nog geen maximum vastgesteld. Een andere naam voor vitamine B1 is thiamine. Vitamine B1 is een wateroplosbare vitamine die betrokken is bij het goed functioneren van het zenuwstelsel, de hartspier en bij het vrijmaken van energie (energieproductie). Een tekort aan vitamine B1 kan leiden tot concentratieproblemen en geheugenklachten. Ook depressie, gevoelloosheid en zelfs verlamming zijn symptomen die kunnen wijzen op een tekort. De aandoening beriberi (vertaald: ernstige zwakte) wordt ook gelinkt aan een vitamine B1-tekort en dit kan leiden tot aantasting van het hart- en vaatstelsel en het ontstaan van neurologische defecten. Wanneer je veel alcohol drinkt, is de kans op een vitamine B1-tekort groter. Bij langdurig alcoholgebruik (alcoholisme) kan het Syndroom van Korsakov optreden. Dit uit zich voornamelijk in desoriëntatie en geheugenproblemen. De hersenen zijn dan beschadigd door een vitamine B1-tekort. Vitamine B1 zit onder meer in aardappelen, groenten, vlees en zuivel.

## Vitamine B2

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B2 is voor een volwassene vastgesteld op 1,5 mg. Voor deze vitamine is nog geen maximum vastgesteld. Andere namen voor vitamine B2 zijn riboflavine en lactoflavine. Deze vitamine heeft een heldergele kleur en kan ook je urine felgeel kleuren. Soms wordt vitamine B2 gebruikt als kleurstof; het is dan een voedseladditief dat te herkennen is aan het e-nummer E-101. Vitamine B2 is een wateroplosbare vitamine die betrokken is bij de energieproductie. Een tekort aan vitamine B2 kan leiden tot huidproblemen rondom de mond en tong. Ook ontstekingen aan de neus kunnen symptomen zijn die wijzen op een tekort. Vitamine B2 zit onder meer in granen, vlees, groenten, fruit en zuivel.

## Vitamine B3

Een andere naam voor vitamine B3 is niacine. Niacine kan aanwezig zijn als nicotinezuur of nicotinamide. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine B3 is voor volwassen mannen vastgesteld op 17 mg en voor vrouwen op 13 mg. Voor nicotinezuur geldt een maximuminname van 10 mg en voor nicotinamide 900 mg. In voeding zit vrijwel uitsluitend nicotinamide. Vitamine B3 is een wateroplosbare vitamine die betrokken is bij de energieproductie en het aanmaken van vetzuren. Een tekort aan vitamine B3 kan leiden tot pellagra, een vitaminegebreksziekte, waarbij symptomen als huidaandoeningen, diarree en zelfs dementie centraal staan. In Europa komt deze ziekte echter nauwelijks voor, uitzonderingen (zoals door alcoholisme) daargelaten. Vitamine B3 zit onder meer in vlees, vis, granen, groenten en aardappelen.



# Aardappelen

gebakken

46 FVS  
B NS  
-5,1 PRAL

## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	120	240	10%
kJ	502	1004	10%
Water (g)	74,7	149	10%
Eiwit (g)	1,8	3,6	6%
Koolhydraten (g)	16,5	33	13%
Suiker (g)	0,2	0,4	1%
Vet (g)	4,8	9,6	14%
Verzadigd (g)	1,9	3,8	19%
E.O.V. (g)	1,8	3,6	9%
M.O.V. (g)	0,8	1,6	5%
Omega 6 (g)	0,7	1,4	23%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	7%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,5	3	9%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	45	90	11%
B1 (mg)	0,06	0,12	11%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	1	2	12%
B6 (mg)	0,18	0,36	24%
B11 / Foliumzuur (µg)	11	22	7%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	8	16	21%
D (µg)	0,4	0,8	8%
E (mg)	0,1	0,2	2%
K (µg)	-	-	0%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	46	92	12%
Beta-caroteen (µg)	2	4	0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	26	52	3%
Zeaxanthine (µg)	4	8	4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	2	1%
Lycopen (µg)	2	4	0%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	5	10	1%
Kalium (mg)	327	654	19%
Calcium (mg)	9	18	2%
Fosfor (mg)	40	80	15%
IJzer (mg)	0,5	1	9%
Jodium (µg)	2,4	4,8	3%
Magnesium (mg)	18	36	10%
Koper (mg)	0,07	0,14	16%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,31	0,62	7%



# Aardappelen

zonder schil gekookt gemiddeld

53 FVS  
A NS  
82 GI  
21 GL  
6 pH  
-5,4 PRAL

## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	83	166	7%
kJ	353	706	7%
Water (g)	78	156	10%
Eiwit (g)	1,9	3,8	7%
Koolhydraten (g)	17,4	34,8	13%
Suiker (g)	0,2	0,4	1%
Vet (g)	0,3	0,6	1%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1%
E.O.V. (g)	0	0	0%
M.O.V. (g)	0,2	0,4	1%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	3%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	7%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,6	3,2	9%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,06	0,12	11%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	1,1	2,2	13%
B6 (mg)	0,19	0,38	25%
B11 / Foliumzuur (µg)	17,6	35,2	12%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	9	18	24%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0,1	0,2	2%
K (µg)	-	-	0%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Beta-caroteen (µg)	3	6	0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	27	54	3%
Zeaxanthine (µg)	4	8	4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	2	1%
Lycopen (µg)	2	4	0%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	4	8	1%
Kalium (mg)	344	688	20%
Calcium (mg)	9	18	2%
Fosfor (mg)	41	82	15%
IJzer (mg)	0,5	1	9%
Jodium (µg)	2,5	5	3%
Magnesium (mg)	19	38	11%
Koper (mg)	0,08	0,16	18%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,33	0,66	7%



# Kaki

persimmon



## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
kcal	77	96,3	4%
kJ	329	411	4%
Water (g)	81	101	7%
Eiwit (g)	0,5	0,63	1%
Koolhydraten (g)	18,6	23,3	9%
Suiker (g)	18,6	23,3	38%
Vet (g)	0	0	0%
Verzadigd (g)	0	0	0%
E.O.V. (g)	0	0	0%
M.O.V. (g)	0	0	0%
Omega 6 (g)	0	0	0%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	0,5	0,63	2%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
RAE	82	103	13%
Beta-caroteen (µg)	253	316	8%
Alfa-caroteen (µg)	12	15	2%
Luteïne (µg)	346	433	22%
Zeaxanthine (µg)	488	610	305%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1447	1809	603%
Lycopen (µg)	158	198	4%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,02	0,03	2%
B2 (mg)	0,03	0,04	2%
B3 (mg)	0,2	0,25	2%
B6 (mg)	0,1	0,13	8%
B11 / Foliumzuur (µg)	7	8,8	3%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	16	20	27%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	-	-	0%
K (µg)	2,6	3,3	5%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
Natrium (mg)	1	1,3	0%
Kalium (mg)	180	225	6%
Calcium (mg)	10	12,5	1%
Fosfor (mg)	19	23,8	4%
IJzer (mg)	0,1	0,13	1%
Jodium (µg)	-	-	0%
Magnesium (mg)	11	13,8	4%
Koper (mg)	0,1	0,13	14%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,1	0,13	1%



# Kersen (zoet)

vers



## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
kcal	57	71,3	3%
kJ	243	304	3%
Water (g)	86	108	7%
Eiwit (g)	0,9	1,1	2%
Koolhydraten (g)	11,5	14,4	6%
Suiker (g)	11,5	14,4	23%
Vet (g)	0,4	0,5	1%
Verzadigd (g)	0,1	0,13	1%
E.O.V. (g)	0,1	0,13	0%
M.O.V. (g)	0,1	0,13	0%
Omega 6 (g)	0,1	0,13	2%
Omega 3 (g)	0,1	0,13	4%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	0,9	1,1	3%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
RAE	6	7,5	1%
Beta-caroteen (µg)	66	82,5	2%
Alfa-caroteen (µg)	3	3,8	1%
Luteïne (µg)	48	60	3%
Zeaxanthine (µg)	6	7,5	4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6	7,5	3%
Lycopen (µg)	8	10	0%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,02	0,03	2%
B2 (mg)	0,02	0,03	2%
B3 (mg)	0,2	0,25	2%
B6 (mg)	0,04	0,05	3%
B11 / Foliumzuur (µg)	5	6,3	2%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	10	12,5	17%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0,1	0,13	1%
K (µg)	2,1	2,6	4%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 125g	ADH/portie
Natrium (mg)	1	1,3	0%
Kalium (mg)	248	310	9%
Calcium (mg)	20	25	3%
Fosfor (mg)	21	26,3	5%
IJzer (mg)	0,5	0,63	6%
Jodium (µg)	-	-	0%
Magnesium (mg)	10	12,5	4%
Koper (mg)	0,07	0,09	10%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,06	0,08	1%



## Rijst (zilvervlies)

gekookt

65

FVS

A

NS

54

GI

23

GL

7

pH

3,4

PRAL

### MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	131	262	11%
kJ	555	1110	11%
Water (g)	67	134	9%
Eiwit (g)	3,1	6,2	11%
Koolhydraten (g)	26,4	52,8	20%
Suiker (g)	0	0	0%
Vet (g)	1	2	3%
Verzadigd (g)	0,2	0,4	2%
E.O.V. (g)	0,3	0,6	2%
M.O.V. (g)	0,4	0,8	2%
Omega 6 (g)	0,4	0,8	13%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	2,1	4,2	12%

### VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,1	0,2	18%
B2 (mg)	0,01	0,02	1%
B3 (mg)	2,6	5,2	31%
B6 (mg)	0,05	0,1	6%
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	13,6	5%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	0	0	0%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0	0	0%
K (µg)	0,6	1,2	2%

### OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Beta-caroteen (µg)	0	0	0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	1	2	0%
Zeaxanthine (µg)	0	0	0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0	0%
Lycopen (µg)	0	0	0%

### MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	5	10	1%
Kalium (mg)	37	74	2%
Calcium (mg)	16	32	3%
Fosfor (mg)	105	210	38%
IJzer (mg)	0,4	0,8	7%
Jodium (µg)	5	10	7%
Magnesium (mg)	39	78	22%
Koper (mg)	0,09	0,18	20%
Selenium (µg)	9	18	26%
Zink (mg)	0,81	1,6	18%



## Rijstbloem

34

FVS

A

NS

4

PRAL

### MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 50g	ADH/portie
kcal	352	176	7%
kJ	1492	746	7%
Water (g)	13	6,5	0%
Eiwit (g)	7	3,5	6%
Koolhydraten (g)	78	39	15%
Suiker (g)	0	0	0%
Vet (g)	1	0,5	1%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	1%
E.O.V. (g)	0,3	0,15	0%
M.O.V. (g)	0,4	0,2	1%
Omega 6 (g)	0,4	0,2	3%
Omega 3 (g)	0	0	0%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,3	0,65	2%

### VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 50g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,04	0,02	2%
B2 (mg)	0,03	0,02	1%
B3 (mg)	1	0,5	3%
B6 (mg)	0,12	0,06	4%
B11 / Foliumzuur (µg)	10	5	2%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	0	0	0%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0	0	0%
K (µg)	0	0	0%

### OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 50g	ADH/portie
RAE	0	0	0%
Beta-caroteen (µg)	0	0	0%
Alfa-caroteen (µg)	-	-	0%
Luteïne (µg)	-	-	0%
Zeaxanthine (µg)	-	-	0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	-	-	0%
Lycopen (µg)	-	-	0%

### MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 50g	ADH/portie
Natrium (mg)	2	1	0%
Kalium (mg)	100	50	1%
Calcium (mg)	10	5	1%
Fosfor (mg)	100	50	9%
IJzer (mg)	0,4	0,2	2%
Jodium (µg)	0,7	0,35	0%
Magnesium (mg)	35	17,5	5%
Koper (mg)	0,2	0,1	11%
Selenium (µg)	3	1,5	2%
Zink (mg)	1,2	0,6	7%



# Boerenkool

gekookt

100 FVS   A NS   7 pH   -5,1 PRAL

## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	33	66	3%
kJ	139	278	3%
Water (g)	88,4	177	12%
Eiwit (g)	2,7	5,4	9%
Koolhydraten (g)	1	2	1%
Suiker (g)	0,9	1,8	3%
Vet (g)	1,3	2,6	4%
Verzadigd (g)	0,3	0,6	3%
E.O.V. (g)	0,3	0,6	2%
M.O.V. (g)	0,4	0,8	2%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	3%
Omega 3 (g)	0,3	0,6	20%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	3,5	7	20%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	175	350	44%
Beta-caroteen (µg)	2097	4194	105%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	6097	12194	610%
Zeaxanthine (µg)	233	466	233%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0	0%
Lycopen (µg)	0	0	0%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0	0	0%
B2 (mg)	0,03	0,06	4%
B3 (mg)	0,4	0,8	5%
B6 (mg)	0,09	0,18	12%
B11 / Foliumzuur (µg)	97	194	65%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	25	50	67%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	2,7	5,4	42%
K (µg)	817	1634	2334%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	6	12	1%
Kalium (mg)	229	458	13%
Calcium (mg)	231	462	46%
Fosfor (mg)	46	92	17%
IJzer (mg)	1,1	2,2	20%
Jodium (µg)	2	4	3%
Magnesium (mg)	13	26	7%
Koper (mg)	0,03	0,06	7%
Selenium (µg)	2	4	6%
Zink (mg)	0,2	0,4	4%



# Boerenkool

rauw

100 FVS   A NS   7 pH   -7,2 PRAL

## MACRONUTRIENTEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
kcal	33	66	3%
kJ	137	274	3%
Water (g)	88,4	177	12%
Eiwit (g)	3	6	10%
Koolhydraten (g)	1,6	3,2	1%
Suiker (g)	0,4	0,8	1%
Vet (g)	0,6	1,2	2%
Verzadigd (g)	0,1	0,2	1%
E.O.V. (g)	0,1	0,2	1%
M.O.V. (g)	0,2	0,4	1%
Omega 6 (g)	0,1	0,2	3%
Omega 3 (g)	0,1	0,2	7%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	4,7	9,4	27%

## OVERIG

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
RAE	335	670	84%
Beta-caroteen (µg)	3957	7914	198%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteïne (µg)	8319	16638	832%
Zeaxanthine (µg)	193	386	193%
Beta-cryptoxanthine (µg)	120	240	80%
Lycopen (µg)	1248	2496	54%

## VITAMINEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
A (µg)	0	0	0%
B1 (mg)	0,02	0,04	4%
B2 (mg)	0,2	0,4	25%
B3 (mg)	1,5	3	18%
B6 (mg)	0,22	0,44	29%
B11 / Foliumzuur (µg)	52	104	35%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	100	200	267%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	1,7	3,4	26%
K (µg)	623	1246	1780%

## MINERALEN

Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/portie
Natrium (mg)	28	56	4%
Kalium (mg)	400	800	23%
Calcium (mg)	180	360	36%
Fosfor (mg)	80	160	29%
IJzer (mg)	1	2	18%
Jodium (µg)	1,4	2,8	2%
Magnesium (mg)	34	68	19%
Koper (mg)	0,03	0,06	7%
Selenium (µg)	2	4	6%
Zink (mg)	0,4	0,8	9%

## IJZER

Product	Portie	Waarde	ADH
1 Varkenslever bereid	75g	17,5mg	159%
2 Fazant rauw	125g	10mg	91%
3 Patrijs rauw	125g	10mg	91%
4 Rundernier rauw	125g	9mg	82%
5 Sojabonen gekookt	135g	6,8mg	61%
6 Runderlever bereid	75g	6,1mg	55%
7 Kalfslever bereid	75g	5,6mg	51%
8 Linzen rode gekookt	200g	5,2mg	47%
9 Zeekraal rauw	100g	4,9mg	45%
10 Mosselen gekookt	125g	4,9mg	44%
11 Bruine bonen gekookt	200g	4,6mg	42%
12 Linzen bruine blik/glas	200g	4,6mg	42%
13 Kidneybonen rode gekookt	200g	4,6mg	42%
14 Raapstelen gekookt	150g	4,5mg	41%
15 Bonen zwarte in blik of glas	200g	4,4mg	40%
16 Spinazie gekookt	175g	4,2mg	38%
17 Kapucijners gekookt	200g	4,2mg	38%
18 Spinazie rauw	200g	4mg	36%
19 Erwtten groene gekookt	200g	4mg	36%
20 Witte bonen gekookt	200g	4mg	36%
21 Konijn wild rauw	125g	4mg	36%
22 Sardines in olie blik	125g	3,9mg	35%
23 Kikkererwtten gekookt	200g	3,6mg	33%
24 Doperwtten gekookt	175g	3,5mg	32%
25 Rookworst runder gekookt	125g	3,5mg	32%

## JODIUM

Product	Portie	Waarde	ADH
1 Zeewier kelp rauw	50g	3777µg	2518%
2 Zeewier agar agar gedroogd	7g	2870µg	1913%
3 Schelvis bereid in magnetron	125g	403µg	268%
4 Zeewier nori gedroogd	6g	306µg	204%
5 Kabeljauwfilet gebakken	125g	304µg	203%
6 Stokvis geweekt	125g	288µg	192%
7 Koolvis Atlantisch - gekookt	125g	193µg	128%
8 Mosselen gekookt	125g	156µg	104%
9 Zeewolf bereid in magnetron	125g	150µg	100%
10 Kreeft gekookt	100g	139µg	93%
11 Wijting bereid	125g	135µg	90%
12 Lekkerbekje gefrituurd	120g	119µg	79%
13 Makreel gestoomd	100g	115µg	77%
14 Coquilles rauw	90g	108µg	72%
15 Sproffilet gerookt	125g	76,3µg	51%
16 Zalm blik	125g	73,8µg	49%
17 Kuit/hom gebakken	125g	73,8µg	49%
18 Garnalen Hollandse gekookt	90g	49,5µg	33%
19 Sardines gegrild	125g	40µg	27%
20 Kwark mager	150g	39,3µg	26%
21 Heilbot gerookt	125g	37,5µg	25%
22 Vissticks gebakken	30g	36µg	24%
23 Kwark halfvol	150g	35,4µg	24%
24 Roggebrood Fries	80g	34µg	23%
25 Pitabroodje	50g	31,6µg	21%

## KALIUM

Product	Portie	Waarde	ADH
1 Sojabonen gekookt	135g	1361mg	39%
2 Pomtajer bereid zonder vet	200g	1212mg	35%
3 Spinazie rauw	200g	1078mg	31%
4 Sojameel volvet	50g	1045mg	30%
5 Koolrabi gekookt	200g	1000mg	29%
6 Ketjap zoet minder zout	15g	945mg	27%
7 Postelein gekookt	115g	920mg	26%
8 Tomatenpuree geconcentreerd	70g	896mg	26%
9 Kidneybonen rode gekookt	200g	892mg	25%
10 Aardappelschijfjes frituur	200g	852mg	24%
11 Patat/ovenfriet diepvries	200g	852mg	24%
12 Friet / patat bereid	200g	852mg	24%
13 Spruitjes gekookt	200g	824mg	24%
14 Boerenkool rauw	200g	800mg	23%
15 Kousenband gekookt	200g	800mg	23%
16 Erwtten groene gekookt	200g	800mg	23%
17 Aardpeer rauw	125g	799mg	23%
18 Broccoli gekookt	200g	798mg	23%
19 Witte bonen gekookt	200g	734mg	21%
20 Spinazie gekookt	175g	732mg	21%
21 Pastinaak gekookt	200g	700mg	20%
22 Bonen zwarte in blik of glas	200g	698mg	20%
23 Aardappelen zonder schil	200g	688mg	20%
24 Inktvis bereid in magnetron	125g	686mg	20%
25 Witte bonen in tomatensaus	200g	682mg	19%

## KCAL

Product	Portie	Waarde	ADH
1 Patat/ovenfriet diepvries	200g	582kcal	23%
2 Friet / patat bereid	200g	526kcal	21%
3 Eend met vel rauw	125g	485kcal	19%
4 Aardappelschijfjes frituur	200g	458kcal	18%
5 Lamskarbonade bereid	125g	438kcal	18%
6 Rotivellen van bloem	120g	373kcal	15%
7 Kokosnootvlees	90g	365kcal	15%
8 Sojabonen gekookt	135g	339kcal	14%
9 Gehakt rund rul gebakken	100g	331kcal	13%
10 Kuit/hom gebakken	125g	328kcal	13%
11 Lamsbout bereid	125g	320kcal	13%
12 Pannenkoek bereid	170g	316kcal	13%
13 Makreel gestoomd	100g	315kcal	13%
14 Patrijs rauw	125g	310kcal	12%
15 Gnocchi gekookt	200g	310kcal	12%
16 Gehaktbal rund met ei	100g	308kcal	12%
17 Bokking gerookt	125g	303kcal	12%
18 Rookworst runder gekookt	125g	300kcal	12%
19 Pannenkoek volkoren	170g	298kcal	12%
20 Gehakt mager rund gebakken	100g	293kcal	12%
21 Rijst (wit) gekookt	200g	292kcal	12%
22 Pasta (wit) zonder ei gekookt	200g	292kcal	12%
23 Sardines in olie blik	125g	289kcal	12%
24 Yam gekookt	200g	288kcal	12%
25 Pasta (glutenvrij) gekookt	200g	286kcal	11%



<b>Gerst</b> hele korrel rauw	<i>Graanproducten en bindmiddelen</i>	137
<b>Gestampde muisjes</b>	<i>Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen</i>	367
<b>Gevulde koek</b> met roomboter	<i>Gebak en koek</i>	111
<b>Gierst</b> gekookt	<i>Graanproducten en bindmiddelen</i>	137
<b>Gist</b> gedroogd	<i>Diversen</i>	71
<b>Gnocchi</b> gekookt	<i>Aardappelen en knolgewassen</i>	31
<b>Gojibessen</b> gedroogd	<i>Noten en zaden</i>	325
<b>Gorgonzola</b> blauwschimmelkaas	<i>Kaas</i>	248
<b>Granaatappel</b>	<i>Fruit</i>	86
<b>Granenbiscuits</b> Liga Evergreen krenten	<i>Gebak en koek</i>	111
<b>Grapefruit</b>	<i>Fruit</i>	87
<b>Grapefruitsap</b>	<i>Niet-alcoholische dranken</i>	307
<b>Griekse yoghurt</b> vol	<i>Melk en melkproducten</i>	280
<b>Griesmeel</b>	<i>Graanproducten en bindmiddelen</i>	138
<b>Griesmeelpap</b>	<i>Melk en melkproducten</i>	280
<b>Griesmeelpudding</b> met rode bessensaus	<i>Melk en melkproducten</i>	281
<b>Grillworst</b>	<i>Vleeswaren</i>	455
<b>Groene kool</b> gekookt	<i>Groente</i>	166
<b>Groentesoep</b> kant-en-klaar	<i>Soepen</i>	347
<b>Guacamole</b>	<i>Hartige sauzen</i>	214
<b>Guave</b> met roze vruchtvlies	<i>Fruit</i>	87
<b>H</b>		
<b>Haas</b> rauw	<i>Vlees en gevogelte</i>	427
<b>Hagelslag extra puur</b>	<i>Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen</i>	368
<b>Hagelslag melk</b>	<i>Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen</i>	368
<b>Hagelslag puur</b>	<i>Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen</i>	369
<b>Halvanaise</b>	<i>Hartige sauzen</i>	214
<b>Halvarine</b> 40% vet gezouten	<i>Vetten en oliën</i>	391
<b>Ham</b>	<i>Vleeswaren</i>	455
<b>Ham</b> rauw	<i>Vleeswaren</i>	456
<b>Hamburger</b> bereid	<i>Vlees en gevogelte</i>	428
<b>Haring</b> gezouten	<i>Vis</i>	404
<b>Haverdrink</b> verrijkt met calcium en vitamines	<i>Vleesvervangers en zuivelvervangers</i>	442
<b>Havermout</b>	<i>Graanproducten en bindmiddelen</i>	138
<b>Haverzemelen</b>	<i>Graanproducten en bindmiddelen</i>	139
<b>Hazelnoten</b> ongezouten	<i>Noten en zaden</i>	326
<b>Heilbot</b> gerookt	<i>Vis</i>	405
<b>Hennepzaad</b>	<i>Noten en zaden</i>	326
<b>Honing</b>	<i>Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen</i>	369
<b>Hummus</b> naturel	<i>Hartig broodbeleg</i>	201
<b>Huttenkase</b>	<i>Kaas</i>	249
<b>Huzarensalade</b>	<i>Hartig broodbeleg</i>	202
<b>I</b>		
<b>Ijs</b> op basis van kokosmelk	<i>Vleesvervangers en zuivelvervangers</i>	443
<b>Ijsbergsla</b> rauw	<i>Groente</i>	166
<b>Ijskoffie</b>	<i>Niet-alcoholische dranken</i>	308
<b>Ijsthee</b>	<i>Niet-alcoholische dranken</i>	308
<b>Inktvis</b> bereid in magnetron zonder toevoegingen	<i>Vis</i>	405
<b>Inktvisringen</b> gefrituurd in plantaardige olie	<i>Vis</i>	406