

**RIJKSINSTITUUT VOOR VOLKSGEZONDHEID EN MILIEUHYGIËNE
BILTHOVEN**

Rapport nr. 44 11 11 006

Samenstelling van een voedingsmiddelentabel
met gehalten aan α -linoleenzuur ten behoeve
van o.a. de Zutphen Studie

D.W. Voskuil, E.J.M. Feskens

Augustus 1994

Dit onderzoek werd verricht in opdracht en ten laste van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Directie Preventie, Algemene Gezondheidszorg en Opleidingen en is een deelproject van project nummer 441110: Levensstijl en Cardiovasculaire Ziekten.

VERZENDLIJST

- 1-3 Directie Preventie, Algemene Gezondheidszorg en Opleidingen van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
- 4 Directeur-generaal van de Volksgezondheid, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
- 5 Plv. Directeur-generaal van de Volksgezondheid, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
- 6-7 Geneeskundige Hoofdinspectie van de Volksgezondheid
- 8 Prof.Dr. M.B. Katan, Landbouwniversiteit Wageningen, Vakgroep Humane Voeding
- 9 M.A. van Erp, Stichting NEVO, CIVO-TNO, Zeist
- 10 Dr. C.E. West, Landbouwniversiteit Wageningen, Vakgroep Humane Voeding
- 11 Prof.Dr. W.A. van Staveren, Landbouwniversiteit Wageningen, Vakgroep Humane Voeding
- 12 Ir. E. Poortvliet, Landbouwniversiteit Wageningen, Vakgroep Humane Voeding
- 13 Prof.Dr.Ir. F.J. Kok, Landbouwniversiteit Wageningen, Vakgroep Humane Epidemiologie en Gezondheidsleer
- 14 Depôt van Nederlandse publikaties en Nederlandse bibliografie
- 15 Directie Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne
- 16 Prof.Dr.Ir. D. Kromhout
- 17 A.M. Jansen
- 18 S. Braak
- 19 M. Ocké
- 20 Dr. H.B. Bueno de Mesquita
- 21-22 Auteurs
- 23 Hoofd Bureau Voorlichting en Public Relations
- 24-25 Bibliotheek RIVM
- 26 Bureau projecten- en rapportenregistratie
- 27-35 Reserve-exemplaren

WOORD VOORAF

Uit een aantal recente onderzoeken is gebleken dat de inneming van het vetzuur α -linoleenzuur mogelijk een beschermende werking kan hebben ten aanzien van het myocardinfarct. In een epidemiologisch onderzoek als de Zutphen Studie wordt individuele informatie over de inneming van nutriënten gewoonlijk verkregen uit informatie over gebruik van voedingsmiddelen, omgerekend met behulp van de Nederlandse voedingsmiddelentabel (NEVO). Gezien het ontbreken van gegevens over α -linoleenzuur in deze tabel was, voor onderzoek naar de werking van α -linoleenzuur, de samenstelling van een aanvullende tabel op dit gebied noodzakelijk. Middels publicatie van deze cijfers hopen wij dat ook onderzoekers elders van onze inspanningen kunnen profiteren.

Mw. Voskuil heeft hieraan gewerkt als doctoraalstudent van de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwwuniversiteit Wageningen, mede onderbegeleiding van Prof.Dr. M.B. Katan. Bij deze werkzaamheden heeft zij steeds terug kunnen vallen op de expertise en ervaring van mw. A. Jansen, diëtist bij het Centrum voor Chronische Ziekten en Milieu Epidemiologie, die hierbij dan ook hartelijk wordt bedankt voor haar bijdrage.

Bilthoven, augustus 1994

E.J.M. Feskens

INHOUDSOPGAVE

VERZENDLIJST	ii
WOORD VOORAF	iii
INHOUDSOPGAVE	IV
SUMMARY	VI
SAMENVATTING	VII
1 INLEIDING	1
2 MATERIAAL EN METHODEN	3
2.1 Bronnen	3
2.2 Opzet en invulling van de tabel	5
2.2.1 Voedingsmiddelen en nutriënten in de tabel	5
2.2.2 De opzet van de tabel	5
2.2.3 De invulling van de tabel	6
2.3 Berekening van samengestelde produkten/gerechten	7
2.4 Statistische analyse	7
3 RESULTATEN	8
3.1 Voedingsmiddelentabel voor α -linoleenzuur	8

3.2	Vergelijking t.o.v. NEVO-tabel	8
3.2.1	Vergelijking op produktniveau	9
3.2.2	Vergelijking op innemingsniveau	9
4	DISCUSSIE	12
	LITERATUUR	14
	BIJLAGEN	
I	Verklaring broncodes	16
II	Tabel α -linoleenzuur	17
III	Berekening linolzuur- en α -linoleenzuurgehalten van recepten	44

SUMMARY

Alpha-linolenic acid (C18:3 n-3) is an essential fatty acid with a possible beneficial effect on coronary heart disease. Research of the effects of α -linolenic acid however is interfered with by the lack of food consumption data on this fatty acid. The Netherlands Food Table (NEVO) for instance does not contain any information on α -linolenic acid.

A food table with data on α -linolenic acid has been composed to fill this gap, possibly in aid of others as well. For comparison with the NEVO-table linolenic acid was also included in the table. The table has been composed by using data of chemical analysis on Dutch foods, using foreign food tables, by deducting from other values and by calculations based on recipes.

The food table consists of 999 products, which are all foods that were reported to be used during the nutritional surveys of the Zutphen Study in 1985 and 1990. Of these 999 products, 972 occur in the NEVO-table, whereas 27 have a special code. Finally, for only 3 foods the α -linolenic acid contents could not be found.

Compared to the NEVO-table, calculation of the intake of linolenic acid by this table results in a mean overestimation of 5-10%. Possibly, a similar overestimation applies to α -linolenic acid as well. Validation of the table for α -linolenic acid, by means of for instance chemical analysis of a package of much used foods, is recommended.

The table has recently been applied in a study of the intake of α -linolenic acid by the participants of the Zutphen Study.

SAMENVATTING

Alpha-linoleenzuur (C18:3 n-3) is een essentieel vetzuur met een mogelijk gunstige werking met betrekking tot hart- en vaatziekten. Het onderzoek naar de effecten van α -linoleenzuur wordt echter bemoeilijkt door het ontbreken van voedselconsumptiegegevens over dit vetzuur. De Nederlandse Voedingsmiddelentabel (NEVO) bevat bijvoorbeeld nog geen gegevens over α -linoleenzuur.

Een voedingsmiddelentabel met gegevens over α -linoleenzuur is samengesteld om in dit gebrek te kunnen voorzien, eventueel ook ten behoeve van anderen. Om de tabel te kunnen vergelijken met de NEVO-tabel zijn tevens gegevens van linolzuur in de tabel opgenomen. De tabel is samengesteld door gebruik te maken van Nederlandse analysegegevens, buitenlandse voedingsmiddelentabellen, door waarden van produkten van elkaar over te nemen of af te leiden, en door voor een aantal samengestelde produkten gehalten aan de hand van berekening van de receptuur te bepalen.

De voedingsmiddelentabel bestaat uit 999 produkten die in de voedselconsumptie-onderzoeken van de Zutphen Studie in 1985 en 1990 voorkwamen. Hiervan komen 972 produkten ook in de NEVO-tabel voor, terwijl 27 produkten hierin niet opgenomen zijn. Voor slechts 3 voedingsmiddelen werd geen waarde voor α -linoleenzuur gevonden.

In vergelijking met de NEVO-tabel geeft berekening van de inneming van linolzuur met behulp van deze tabel gemiddeld een overschatting van 5 à 10%. Op produktnivo geeft de tabel een overschatting van gemiddeld 0,20 gram per produkt. Mogelijk geldt een dergelijke overschatting ook voor α -linoleenzuur. Validering van de tabel voor α -linoleenzuur door middel van chemische analyse van bijvoorbeeld een pakket van veel gebruikte voedingsmiddelen is aan te bevelen.

De tabel is recent reeds toegepast in een onderzoek naar de inneming van α -linoleenzuur, in het kader van de Zutphen Studie.

1. INLEIDING

Alpha-linoleenzuur (C18:3 n-3) is een essentieel vetzuur. In het lichaam kan α -linoleenzuur onder invloed van desaturase- en elongase-enzymen worden omgezet in de omega-3 lange-keten-vetzuren eicosapentaëenzuur (EPA, C20:5 n-3) en docosahexaëenzuur (DHA, C22:6 n-3)¹. Een deficiëntie aan n-3 vetzuren kan bij volwassenen leiden tot ontstekingsreacties van de huid en de haarfollikels². Bij te vroeg geboren kinderen kan een deficiëntie aan n-3 vetzuren tevens een negatieve invloed op de ontwikkeling van hersenen en retina hebben^{2,3}. EPA en DHA concurreren met arachidonzuur en verhinderen zo de produktie van tromboxaan en leukotriënen, waardoor ze een vaatverwijdend effect en een vermindering van de bloedplaatjesaggregatie tot gevolg hebben⁴. Deze en andere recente ontwikkelingen in het onderzoek naar α -linoleenzuur geven aanwijzingen voor een mogelijke gunstige werking van α -linoleenzuur met betrekking tot hart- en vaatziekten^{5,6}.

Het onderzoek naar de effecten van α -linoleenzuur wordt bemoeilijkt door het ontbreken van voedselconsumptiegegevens over dit vetzuur. Tot op heden zijn geen gegevens beschikbaar over de gemiddelde inneming van α -linoleenzuur in Nederland en het gehalte in voedingsmiddelen. De Nederlandse Voedingsmiddelenlabel (NEVO-tabel) bevat nog geen gegevens over α -linoleenzuur. Om de inneming (en een mogelijke biomerker hiervoor) in een onderzoek als de Zutphen Studie te bestuderen, is dus informatie nodig over het gehalte aan α -linoleenzuur in voedingsmiddelen.

Voor het samenstellen van een voedingsmiddelenlabel kunnen verschillende methoden worden gebruikt. De directe methode maakt gebruik van analyses verricht voor het samenstellen van de tabel en levert over het algemeen zeer betrouwbare gegevens op. De indirecte methode, waarbij gegevens worden gebruikt uit gepubliceerde literatuur en ongepubliceerde laboratoriumrapporten, kan resulteren in gegevens van verschillende kwaliteit. Deze methode kan de volgende gegevens opleveren:

- oorspronkelijke analytische gegevens
- afgeleide waarden (schattingen voor een vergelijkbaar produkt of een andere vorm van hetzelfde produkt)

- berekende waarden (waarden afgeleid van recepten, geven een ruwe schatting)
- geleende waarden (uit andere tabellen of databases, zonder referentie naar de oorspronkelijke bron).⁷

In 1985 en 1990 is in het kader van de Zutphen Studie bij respectievelijk 876 en 541 mannen met behulp van de dietary history methode de gebruikelijke voeding nagegaan. Voor de 999 door hen gebruikte voedingsmiddelen is met behulp van de indirecte methode een voedingsmiddelentabel met gehalten aan α -linoleenzuur samengesteld (hierna te noemen de RIVM-tabel). Hoofdstuk 2 van dit rapport geeft een beschrijving van de totstandkoming van deze voedingsmiddelentabel. Hier komen de gebruikte bronnen en de opzet en invulling van de tabel aan de orde. In hoofdstuk 3 wordt een korte omschrijving van de RIVM-tabel gegeven en wordt de kwaliteit van de tabel vergeleken met de NEVO-tabel. Tenslotte vormt hoofdstuk 4 de discussie.

2. MATERIAAL EN METHODEN

2.1 Bronnen

Voor het samenstellen van de tabel, dienen de bronnen aan de volgende criteria te voldoen:

- * De gegevens dienen representatief te zijn. Hierbij is het van belang dat een goede schatting wordt gegeven van de vetzuursamenstelling van de Nederlandse voedingsmiddelen. Indien geen Nederlandse gegevens beschikbaar zijn hebben Europese en eventueel Amerikaanse gegevens de voorkeur. De gegevens dienen zo recent mogelijk te zijn.
- * De gegevens dienen van goede analytische kwaliteit te zijn. Er dient zoveel mogelijk gebruik gemaakt te worden van oorspronkelijke analytische gegevens. Indien deze niet beschikbaar zijn kunnen waarden uit andere voedingsmiddelentabellen gebruikt worden, of schattingen en berekeningen gemaakt worden⁷.

Dit heeft voor α -linoleenzuur tot de onderstaande rangordening van beschikbare bronnen geleid:

1. analysegegevens Total Diet studie (TNO Voeding), 1993⁸
2. voedingsmiddelen analyses vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit Wageningen
 - * deel 10, vis, schaal- en schelpdieren, 1990⁹
 - * deel 11, spijsvetten- en oliën, 1991¹⁰
3. Finse voedingsmiddelentabel (Ruoka-aineiden ravintoanesisältö), 1989¹¹
4. Zweedse v.m.t. (Livsmedelstabeller), 1986¹²
5. Engelse v.m.t. (McCance & Widdowson's, first suppl. to 4th ed.), 1980¹³
6. Amerikaanse v.m.t. (Agricultural Handb. 8-16, peulvruchten), 1986
7. (Agricultural Handb. 8-12, noten/zaden), 1984
8. (Agricultural Handb. 8-11, groenten), 1984
9. (Agricultural Handb. 8-9, fruit), 1982¹⁴
10. Franse v.m.t. (La Composition des Aliments, computer versie), 1989¹⁵

De analysegegevens van TNO Voeding voor de Total Diet studie vormden de eerste bron voor α -linoleenzuurgehalten van voedingsmiddelen. Bij TNO Voeding is in 1993 van 117 produkten de vetzuursamenstelling geanalyseerd⁸. Deze produkten zijn gekozen omdat ze in Nederland zeer veel gebruikt worden. Ze zijn voor de analyses op Nederlandse wijze bereid. In tweede instantie is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van analysegegevens van de Vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit Wageningen^{9,10}. Voor zowel de gegevens van TNO Voeding als die van de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit geldt dat het analytische gegevens van Nederlandse voedingsmiddelen zijn, uitgevoerd door een betrouwbaar laboratorium, gebruikmakend van goede analysemethoden. Beide laboratoria hebben de vetzuren geanalyseerd m.b.v. gaschromatografische analyse en capillaire kolommen^{persoonlijke communicatie TNO,9,10}. Uit de literatuur blijkt dat het vaak moeilijk is de vetzuren C18:3n-3 (α -linoleenzuur) en C20:1n-9 van elkaar te onderscheiden in de analyses^{16,17}. Slover en Lanza (1979) beschrijven dat deze vetzuren bij een constante temperatuur van 180°C beter van elkaar te onderscheiden zijn dan bij een oplopend temperatuurprogramma¹⁶. In 1983 zijn op de Vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit soortgelijke tests gedaan met een kortere capillaire kolom. Hier bleken met een oplopend temperatuurprogramma de vetzuren ook goed gescheiden te kunnen worden¹⁸. In geen van de laboratoriumrapporten (LU en TNO) wordt specifiek aandacht besteed aan het scheiden van C18:3n-3 en C20:1n-9. Er worden echter soortgelijke kolommen en temperatuurprogramma's gebruikt als bij de tests uit 1983^{9,10,18}. We hebben dan ook aangenomen dat de gegevens van α -linoleenzuurgehalten in voedingsmiddelen uit deze bronnen van soortgelijke goede kwaliteit zijn.

De Finse voedingsmiddelentabel bevat gegevens over totaal vet, linolzuur en α -linoleenzuur¹¹. Deze tabel geeft voor ieder nutriënt aan uit welke bron de gegevens afkomstig zijn. De gegevens van Scandinavische oorsprong zijn gebruikt. Als één van de andere tabellen (de Zweedse, Engelse of Amerikaanse) als bron werd genoemd, zijn de gegevens in de betreffende bron teruggezocht.

De Zweedse voedingsmiddelentabel bevat naast veel analysegegevens uit eigen land, ook gegevens uit andere tabellen¹². Referenties zijn echter niet per nutriënt gegeven en de bron kon dus niet achterhaald worden.

De vierde editie van McCance & Widdowson, de Engelse voedingsmiddelentabel, bevat vetzuursamenstellingen weergegeven in percentages van de totale hoeveelheid vetzuur in een produkt¹⁹. Deze gegevens zijn in het 'First Supplement to the 4th edition of McCance &

Widdowson' omgerekend naar gram per 100 gram produkt met behulp van conversiefactoren¹³. De basale gegevens dateren uit 1978 en het supplement uit 1980. Ze zijn dus niet recent, maar nog wel bruikbaar.

Het Amerikaanse 'Agricultural Handbook, 8-series' bestaat uit meerdere delen, die op verschillende tijdstippen zijn uitgebracht¹⁴. Ze bevatten vooral veel ongepubliceerde analysegegevens en verder gegevens die overgenomen zijn uit andere tabellen.

Het Franse gegevensbestand is ook voorzien van waarden voor α -linoleenzuur¹⁵. Verschil met andere tabellen is dat de hoeveelheden zijn weergegeven in gram per gram produkt. Deze tabel is een adaptie van het Agricultural Handbook (8-series) en McCance & Widdowson, waarbij het grootste deel van het vlees en vet (margarine, olie en melkprodukten) opnieuw geanalyseerd is. Uit deze tabel zijn enkele ontbrekende waarden voor vlees en 'vet' gebruikt.

2.2 Opzet en invulling van de tabel

2.2.1 Voedingsmiddelen en nutriënten in de tabel

In het kader van de Zutphen Studie zijn in 1985 en in 1990 bij 876 respectievelijk 541 mannen de voedingsgewoonten nagevraagd met behulp van de zogenaamde 'cross-check dietary history' methode. De lijst met voedingsmiddelen die hieruit is voortgekomen, aangevuld met onderdelen van recepten, bevat uiteindelijk 999 voedingsmiddelen. Van deze 999 voedingsmiddelen staan er 972 in het NEVO-bestand en 27 produkten zijn zogenaamde 9000-nummers.

α -Linoleenzuur is het belangrijkste nutriënt in de RIVM-tabel. Om de kwaliteit van de tabel enigzins te kunnen controleren, zijn ook gehalten aan linolzuur (C18:2n-6) meegenomen in het onderzoek. De RIVM-tabel kan zo op produktniveau worden vergeleken met de NEVO-tabel. Tevens kan de inneming van linolzuur berekend aan de hand van de RIVM-tabel vergeleken worden met die berekend aan de hand van de NEVO-tabel. Totaal vetgehalte van de voedingsmiddelen zijn, samen met een conversiefactor, nodig voor het omrekenen van 'gram vetzuur per 100 gram vetzuren' naar 'gram vetzuur per 100 gram produkt'.

2.2.2 De opzet van de tabel

De voedingsmiddelen in de tabel zijn ingedeeld per produktgroep (dezelfde indeling als de NEVO-tabel) en binnen produktgroepen gerangschikt op alfabetische volgorde. In de meest

recente versie van de NEVO-tabel is een nieuwe indeling van de produktgroep 'vlees, vleeswaren en gevogelte' geïntroduceerd. Deze is niet overgenomen in de RIVM-tabel. Wel zijn gegevens van sommige 'nieuwe' produkten gebruikt om te komen tot een waarde voor een 'oud' produkt.

In de tabel wordt per voedingsmiddel de totale hoeveelheid vet aangegeven, met een broncode. Indien de vetzuurgegevens van het betreffende produkt in de bron zijn weergegeven als percentage van de totale hoeveelheid vetzuren, wordt de gebruikte conversiefactor ook weergegeven. Daarna volgen de gehalten van linolzuur (C18:2n-6) en α -linoleenzuur (C18:3n-3) en de bijbehorende broncode. De verklaring van de broncodes is toegevoegd als bijlage I. De gehalten aan voedingsstoffen zijn weergegeven per 100 gram eetbaar gedeelte van het produkt. Betreft het rauwe of onbereide produkten dan is dit in de produktomschrijving vermeld. Indien de hoeveelheden voedingsstoffen niet zijn weergegeven per 100 g produkt maar in een andere eenheid (bijv. per gram of per tablet) dan is dit ook in de produktomschrijving vermeld.

2.2.3 De invulling van de tabel

Het gehalte aan α -linoleenzuur in een voedingsmiddel werd bij voorkeur achterhaald uit één van de diverse bronnen. Indien echter geen waarde in de bronnen kon worden gevonden, werden zo mogelijk de waarden van een vergelijkbaar voedingsmiddel overgenomen. Tenslotte zijn ook waarden afgeleid uit vergelijkbare produkten of dezelfde produkten in een andere vorm.

De gehalten aan vetzuren zijn in de tabel in 2 decimalen weergegeven. Als minimale hoeveelheid voor de vetzuren is in de tabel dus uitgegaan van 0,01 gram per 100 g produkt. Als afrondingsregel is gebruikt: een 5 afronden naar het dichtstbijzijnde even getal. Produkten die minder dan 0.006 g per 100 g produkt bevatten krijgen dus de waarde nul in de tabel. In verschillende bronnen (de oorspronkelijke analytische gegevens) is het gehalte aan een bepaald vetzuur weergegeven in gram vetzuur per 100 gram vetzuren. Dit gehalte moet dus nog omgerekend worden naar de hoeveelheid per 100 gram produkt. Dit is gedaan m.b.v. een conversiefactor, op de volgende manier:

(totaal vet x conversie faktor x g vetz/100 g vetz) / 100 = g vetz/100 g produkt

De gebruikte conversiefactoren zijn vermeld in de tabel. Ze zijn ontleend aan de lijst met conversiefactoren voor de NEVO-produkten van de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit.

Bij margarine, halvarine, bak- en braadvet, frituurvet en roomboter is voor linolzuur alleen het fysiologisch actieve cis,cis-isomeer vermeld. In alle overige gevallen valt hieronder het totaal van C18:2-(geometrische)isomeren.

2.3 Berekening van samengestelde produkten/gerechten

Van een aantal samengestelde produkten/gerechten zijn gehalten aan de hand van berekening van receptuur bepaald. De receptuur is overgenomen uit een ander verslag over de samenstelling van voedingsmiddelentabellen ten behoeve van de Zutphen Studie²⁰. De receptuur/berekeningen zijn als bijlage toegevoegd (bijlage III). Niet alle ingrediënten van de samengestelde produkten komen voor in de dietary histories van de Zutphen Studie uit 1985 en 1990. De lijsten met voedingsmiddelen zijn daarom eerst aangevuld met enkele voedingsmiddelen die in de recepten voorkomen. De recepten zijn berekend met behulp van het spreadsheet programma Lotus. Hiervoor zijn eerst alle ingrediënten (produkten uit de tabel) van de samengestelde produkten ingevoerd met daarachter het gewicht in gram en de hoeveelheid aan het vetzuur per 100 gram produkt. Vervolgens werd door het programma het totale gewicht van het samengestelde produkt berekend en per ingrediënt de hoeveelheid aan het vetzuur. Hieruit werd per samengesteld produkt de totale hoeveelheid aan een vetzuur berekend. Door de totale hoeveelheid aan een vetzuur te delen door het totale gewicht van het produkt (x100) werd het gehalte aan het vetzuur per 100 gram produkt berekend²⁰.

2.4 Statistische analyse

De statistische analyse van de vergelijking tussen de RIVM-tabel en de NEVO-tabel is uitgevoerd met behulp van het statistisch software-pakket SAS²¹. Om de tabellen te vergelijken werden gepaarde t-toetsen uitgevoerd. Om de relatie tussen de tabellen te beschrijven werden Pearson correlatiecoëfficiënten berekend en regressie-analyse uitgevoerd.

3 RESULTATEN

3.1 Voedingsmiddelentabel voor α -linoleenzuur

De lijst met voedingsmiddelen die voorkomen in de dietary histories van de deelnemers aan de Zutphen Studie aangevuld met onderdelen van recepten bestaat uit 999 voedingsmiddelen. Van deze voedingsmiddelen hebben er 972 een NEVO-code en 27 een zogenaamde 9000-code. In de lijst komen twee 9000-codes voor waarvan niet bekend is welke produkten erbij horen. Deze codes komen in de dietary histories van het Zutphen-onderzoek in 1985 allebei één keer voor en zijn niet in de RIVM-tabel opgenomen.

Van 419 voedingsmiddelen konden de waarden rechtstreeks uit één van de bronnen worden gehaald. Hiervan zijn de gegevens van 98 produkten afkomstig van TNO Voeding⁸, en van 34 produkten van de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwwuniversiteit^{9,10}. De waarden van de overige 287 van deze voedingsmiddelen zijn achterhaald uit de verschillende buitenlandse voedingsmiddelentabellen. Voor 130 produkten is uit het feit dat ze geen vet bevatten geconcludeerd dat ze ook geen vetzuren bevatten. Voor 92 produkten zijn met behulp van een recept de hoeveelheden vetzuren berekend. Verder is voor 353 produkten de waarde overgenomen van of berekend uit een vergelijkbaar produkt. Het bleek uiteindelijk voor 3 produkten niet mogelijk een waarde voor de vetzuren te vinden. Deze produkten zijn gedroogde gist, gistextract (Marmite) en rijstmousse.

Produkten die veel α -linoleenzuur bleken te bevatten zijn lijnzaad, walnoten en hun olieprodukten, en verder onder andere sojaolie. Tevens bevatten margarines/halvarines etc. een aanzienlijke hoeveelheid α -linoleenzuur, afhankelijk van welke vetten er in verwerkt zijn. Verder bevatten sommige koolsoorten, bladgroenten en in het bijzonder postelein relatief veel α -linoleenzuur.

De RIVM-tabel is opgenomen als bijlage II.

3.2 Vergelijking tabel t.o.v. NEVO-tabel

Er is geen Nederlandse voedingsmiddelentabel beschikbaar die gegevens bevat over het gehalte aan α -linoleenzuur in voedingsmiddelen. Dit houdt in dat er ook geen vergelijkings-

materiaal is om de kwaliteit van deze nieuwe tabel te beoordelen. Bij het maken van de tabel is echter ook in dezelfde bronnen het gehalte aan linolzuur opgezocht. Deze gegevens zijn dus op dezelfde manier verkregen als de gegevens voor α -linoleenzuur. De kwaliteit van de linolzuurgegevens kan vergeleken worden met een referentietabel zoals bijvoorbeeld de NEVO-tabel. Dit kan zowel gedaan worden op produktniveau als op het niveau van inneming berekend uit beide tabellen.

3.2.1 Vergelijking op produktniveau

De tabellen zijn met elkaar vergeleken door voor alle produkten die in beide tabellen voorkomen de hoeveelheid linolzuur te vergelijken. Met behulp van een gepaarde T-test is getoetst of het verschil in hoeveelheid linolzuur van de produkten significant afwijkend is van nul. Dit bleek niet het geval. De associatie tussen de hoeveelheden linolzuur in beide tabellen bleek een correlatiecoëfficiënt van 0,98 ($p < 0,0001$) op te leveren. Regressie-analyse van de hoeveelheid linolzuur in de RIVM-tabel op de hoeveelheid linolzuur in de NEVO-tabel leverde een intercept van 0,20 ($p < 0,0001$) en een regressiecoëfficiënt van 0,92 ($p < 0,0001$). De hoeveelheden linolzuur per produkt in de tabellen hangen dus zeer sterk samen, maar de RIVM-tabel geeft een overschatting van gemiddeld 0,20 gram linolzuur per produkt.

3.2.2 Vergelijking op innemingsniveau

Voedingsmiddelen worden over het algemeen gebruikt om de inneming van nutriënten door een persoon te schatten. De RIVM-tabel is daarom ook op het niveau van dagelijkse inneming van linolzuur van de deelnemers aan de Zutphen Studie in 1985 en 1990 vergeleken met de NEVO-tabel. Tabel 1 geeft een overzicht van de inneming berekend met beide tabellen, zowel voor 1985 als voor 1990.

De correlatiecoëfficiënt voor de relatie tussen de inneming berekend met behulp van de RIVM-tabel en die berekend met behulp van de NEVO-tabel was 0,98 ($p < 0,0001$), zowel in 1985 als in 1990. De innemingen, berekend met behulp van de twee tabellen, hangen dus zeer sterk samen.

Tabel 1. De gemiddelde inneming \pm SD van linolzuur (g/dag) van de deelnemers aan de Zutphen Studie berekend m.b.v. de NEVO-tabel en m.b.v. de RIVM-tabel.

	linolzuur g/dag	
	1985 (n=876)	1990 (n=541)
inneming m.b.v. NEVO-tabel	13,20 \pm 7,82	13,85 \pm 8,64
inneming m.b.v. RIVM-tabel	13,80 \pm 7,88	15,18 \pm 8,73
paarsgewijs verschil	0,59 \pm 0,06	1,33 \pm 0,08

Om te toetsen of het gemiddelde verschil tussen de inneming berekend uit beide tabellen significant afwijkend is van nul, is een gepaarde t-toets uitgevoerd. Het betrouwbaarheidsinterval voor het onbekende ware verschil tussen de twee tabellen is als volgt berekend²²:

$$\mu_0 \pm t_{\alpha}SD/\sqrt{n}$$

$$\text{btbh-i (1985):} \quad -0,184 \leq X_{\text{gem}} \leq 0,184 \quad (\alpha=0,001)$$

$$\text{btbh-i (1990):} \quad -0,248 \leq X_{\text{gem}} \leq 0,248 \quad (\alpha=0,001)$$

X_{gem} (het gemiddelde verschil) valt in zowel in 1985 als in 1990 buiten het betrouwbaarheidsinterval, dus het verschil is in beide gevallen significant afwijkend van nul.

Er is blijkbaar een duidelijk verschil tussen de tabellen, ondanks dat de samenhang groot is. De vraag is nu of het een constante afwijking betreft. Hiertoe kan de associatie tussen het verschil en de som van twee waarden worden getoetst. Als de correlatiecoëfficiënt gelijk is aan nul, is sprake van een constante fout. Als deze hypothese verworpen moet worden is de vooronderstelling dat de fout constant is niet valide²³. De berekende correlatiecoëfficiënt was 0,04 in 1985 en 0,05 in 1990 en het gaat hier dus waarschijnlijk om een constante fout.

Tenslotte is het van belang te weten of de RIVM-tabel een systematische onder- of overschatting van de NEVO-tabel geeft. Hiertoe is de regressie van inneming berekend m.b.v. de RIVM-tabel op inneming berekend m.b.v. de NEVO-tabel bestudeerd. Tabel 2 geeft de

geschatte parameters weer, waarbij de RIVM-tabel de afhankelijke variabele vormt en de NEVO-tabel de verklarende variabele is.

Het intercept wordt voor de inneming in 1985 geschat op 0,78 en voor de inneming in 1990 op 1,46. De RIVM-tabel zou dus voor de inneming van linolzuur in 1985 een minder sterke overschatting geven ten opzichte van de NEVO-tabel dan in 1990. Dit is ook terug te vinden in tabel 1, het verschil tussen de tabellen is in 1990 groter dan in 1985. De schatting van de verklarende variabele (NEVO-tabel) ligt dicht bij 1, het betreft dus een systematische fout.

Tabel 2. Parameters voor de regressie van inneming m.b.v. RIVM-tabel op inneming m.b.v. NEVO-tabel.

	1985	1990
intercept:	0,78	1,46
regressiecoëfficiënt	0,99	0,99

Voor alle parameters geldt een p-waarde < 0,0001.

4 DISCUSSIE

De belangrijkste bronnen voor het samenstellen van de RIVM-tabel vormen de gegevens van TNO Voeding en de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit. Voor het verkrijgen van deze gegevens zijn betrouwbare analysemethoden gebruikt. Bij een goede gaschromatografische analysemethode, ofwel de juiste kolom en temperatuur, worden de verschillende vetzuren van elkaar gescheiden. Dit betekent in het geval van gaschromatografische analyse geen overlap van de verschillende pieken. Ook kan hierbij onderscheid gemaakt worden tussen geometrische isomeren (cis en trans) en de plaatsen waar de dubbele bindingen zich bevinden (positionele isomeren).

Met behulp van de analysemethoden gebruikt door de vakgroep Humane Voeding kan onderscheid worden gemaakt tussen positionele isomeren. We zijn er dus vanuit gegaan dat de waarden voor α -linoleenzuur ook werkelijk de gehalten aan α -linoleenzuur (C18: n-3) zijn, zonder verstoring door γ -linoleenzuur (C18:3 n-6) of C20:1 n-9. Voor linolzuur wordt ook onderscheid gemaakt tussen de verschillende geometrische isomeren. Voor de margarines e.d. is zo de mogelijkheid ontstaan om alleen cis,cis-linolzuur weer te geven en niet de totale hoeveelheid linolzuur, die soms een aanzienlijke hoeveelheid trans-linolzuur bevat^{9,10}.

In het gegevensbestand van TNO Voeding wordt voor α -linoleenzuur en linolzuur geen onderscheid gemaakt tussen positionele isomeren, ondanks dat dit in de analyses wel zo was. Deze waarden kunnen dus ook een combinatie van positionele isomeren zijn, wat een kleine fout kan opleveren. Wel wordt ook hier voor linolzuur onderscheid gemaakt tussen de geometrische isomeren⁸.

Van de andere bronnen is niet bekend welke analyse methoden gebruikt zijn, dus ook hier kan dit een kleine fout in de gegevens tot gevolg hebben.

Het is gebruikelijk om de hoeveelheid vetzuur in een produkt weer te geven in één decimaal. Er zijn echter heel veel produkten die een zeer kleine hoeveelheid α -linoleenzuur bevatten. Dit zou tot gevolg hebben dat veel waarden afgerond worden naar 0 of 0,1, wat tot een te grote onbetrouwbaarheid zou leiden. Er is dus voor gekozen om de vetzuren weer te geven in 2 decimalen, dit wordt in sommige buitenlandse tabellen ook wel gedaan. In de tabel hebben produkten die minder dan 0,006 gram van een vetzuur bevatten de waarde nul

gekregen. Het zou voor het onderscheid met produkten die echt niets van het vetzuur bevatten beter zijn als de nul bij de produkten die wel een spoor van het vetzuur bevatten vervangen zou worden door 'trace'. Voor de verwerking van de gegevens is het echter nodig dat ook deze produkten een waarde hebben. Deze waarde nul kan dus een minimale onderschatting van iemands dagelijkse vetzuurinneming tot gevolg hebben.

Missende waarden moeten in de tabel duidelijk aangegeven zijn. Dit is gedaan in de broncodering, de plaats voor de hoeveelheid vetzuur blijft leeg.

Uit de statistische analyses is gebleken dat de RIVM-tabel ten opzicht van de NEVO-tabel een overschatting geeft van gemiddeld 0,20 gram per produkt ($\pm 10\%$). Berekening van de inneming met behulp van deze tabellen geeft een overschatting van ongeveer 1 gram (of 5 à 10 %) op de gemiddelde dagelijkse inneming van een deelnemer aan de Zutphen Studie. We nemen hierbij aan dat de overschatting voor α -linoleenzuur ook maximaal 10% zal zijn. Verder onderzoek naar de inneming van α -linoleenzuur door de Nederlandse bevolking zal hier meer helderheid over moeten geven. Tevens is validering van de tabel door middel van chemische analyse van bijvoorbeeld een pakket van veel gebruikte voedingsmiddelen is aan te bevelen.

De RIVM-tabel voorziet in gehalten aan α -linoleenzuur voor een groot aantal voedingsmiddelen, met name die gebruikt door de deelnemers aan de Zutphen Studie in 1985 en 1990. De tabel kan gebruikt worden om de inneming van α -linoleenzuur van individuen of groepen individuen te schatten.

De tabel is recent reeds toegepast in een onderzoek in het kader van de Zutphen Studie naar de inneming van α -linoleenzuur.

LITERATUUR

1. Wijn JF de, Hekkens WThJM. Fysiologie van de voeding. Bohn, Scheltema & Holkema. Utrecht, Antwerpen, 1989.
2. Bjerve KS, Thoresen L, Bønaa K, Vik T, Johnsen H, Brubakk AM. Clinical studies with α -linolenic acid and long-chain fatty acids. *Nutrition* 1992;8:130-32.
3. Nettleton JA. Are n-3 fatty acids essential nutrients for fetal and infant development? *J AM Diet Ass* 1993;93:58-64.
4. Leaf A, Weber PC. Cardiovascular effects of n-3 fatty acids. *New Eng J Med* 1988;318:549-57.
5. Renaud S, Godsey F, Dumont E, Thevenon C, Ortchianan E, Martin JL. Influence of long-term diet modification on platelet function and composition in Moselle farmers. *Am J Clin Nutr* 1986;43:136-50.
6. Lorigeril M de, Renaud S, Mamelle N, Salen P, Martin JL, Monjaud I, Guidollet J, Touboul P, Delaye J. Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease. *Lancet* 1994;343:1454-59.
7. Greenfield H, Southgate DAT. Food composition data. Production Management and Use. Elsevier Applied Science. London, New York, 1992.
8. Nederlands voedingsmiddelenbestand, analysegegevens Total Diet studies. TNO Voeding, Zeist, 1993.
9. Hulshof PJM, Bovenkamp P van de, Boogerd L, e.a. Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding, deel 10. Vis, schaal- en schelpdieren. Landbouwniversiteit Wageningen, 1990.
10. Hulshof PJM, Bovenkamp P van de, Boogerd L, e.a. Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding, deel 11. Spijsvetten en -oliën. Landbouwniversiteit Wageningen, 1991.
11. Rastas M, Seppänen R, Knuts L-R, Karvetti R-L, Varo P. Ruoka-aineiden ravintoainesältö. Kansaneläkelaitoksen Julkaisuja. Helsinki, 1989.
12. Livsmedelstabeller. Statens Livsmedelsverk, 1986.
13. Paul AA, Southgate DAT, Russell J. First supplement to McCance & Widdowson's the composition of foods. Elsevier. Amsterdam, New York and Oxford, 1980.

14. Watt BK, Merrill AL. Composition of foods, Agricultural Handbook 8-series. United States Department of Agriculture.
15. Renaud S, Attie MC. La composition des aliments. Astra-Calvé, Paris, 1989
16. Slover HT, Lanza E. Quantative analysis of food fatty acids by capillary gas chromatography. J Am Oil Chem Soc 1979;56:933-43.
17. Firestone D, Horwitz W. IUPAC gas chromatographic method for determination of fatty acid composition: collaborative study. J Ass Off Anal Chem 1979;62:709-21.
18. Katan MB, Bovenkamp P van de, Brussaard JH. Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding, deel 2. Vetzuursamenstelling, trans-vetzuur- en cholesterolgehalte van margarines en andere eetbare vetten. Landbouwhogeschool, 1984.
19. Paul AA, Southgate DAT. McCance & Widdowson's the composition of foods. Elsevier. Amsterdam, New York and Oxford, 1978.
20. Vollebregt YCJ, Feskens EJM. Samenstelling van voedingsmiddelentabellen met gehalten aan retinol en B-caroteen, vitamine E en pectine ten behoeve van o.a. de Zutphen-studie. Rapport nr. 441111002, RIVM, 1993.
21. SAS Institute Inc. SAS/STAT guide for personal computers, version 6, fourth edition. Cary, NC, USA. SAS Institute, 1987.
22. Snedecor GW, Cochran WG. Statistical methods. Eighth edition. Ames, Iowa, USA: Iowa State University Press, 1989.
23. Cameron ME, Van Staveren WA. Manual on methodology for food consumption studies. Oxford, Oxford University Press, 1988.

BIJLAGE I

VERKLARING BRONCODES

1. **ANALYSE**
 - 1A analyse-gegevens Total Diet studies, 1993, CIVO-TNO
 - 1B Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding, deel 10 Vis, schaal- en schelpdieren, 1990
 - 1C Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding, deel 11 Spijsvetten en -oliën, 1991

2. **OVERNAME UIT EEN TIJDSCHRIFT**
 - 2A Ahn PC, Kassim N, Hegarty PVJ. Total fat and fatty acid composition of commercially available chocolate candies. J Am Diet Ass 1981;79:552-54.
 - 2B Simopoulos AP, Salem N Jr. Purslane: a terrestrial source of omega-3 fatty acids. N Eng J Med 1986;315:833.

3. **OVERNAME UIT EEN VOEDINGSMIDDELENTABEL**
 - 3A Ruoka-aineiden ravintoanesisältö. Helsinki, 1989
 - 3B Renaud S, Attie MC. La Composition des Aliments. Paris, 1989 (computerized version)
 - 3C Livsmedeltabeller. Statens Livsmedelverk. Uppsala, 1986
 - 3D Composition of Foods, Agricultural Handbook 8-16. Legumes and legume products. Watt and Merrill. United States Dept. of Agriculture, 1986
 - 3E Paul AA, Southgate DAT, Russell J. First supplement to McCance & Widdowson's Composition of Foods. London, 1980
 - 3F NEVO-bestand, 1993
 - 3G Compendium Dieetpreparaten en Voedingsmiddelen. Haarlem, 1991
 - 3I Composition of Foods, Agricultural Handbook 8-12. Nuts and Seeds. Watt and Merrill. United States Dept. of Agriculture, 1984
 - 3J Composition of Foods, Agricultural Handbook 8-11. Vegetables and vegetable products. Watt and Merrill. United States Dept. of Agriculture, 1984
 - 3L Composition of Foods, Agricultural Handbook 8-9. Fruit and fruitproducts. Watt and Merrill. United States Dept. of Agriculture, 1982

4. **OVERNAME VAN EEN VERGELIJKBAAR PRODUKT**

5. **LOGISCHE WAARDE** (0 gram vet, dus ook 0 g vetzuren)

6. **BEREKENING AAN DE HAND VAN EEN OVEREENKOMSTIG PRODUKT**

7. **BEREKENING VAN EEN RECEPT**

8. **GEEN WAARDE GEVONDEN**

BIJLAGE II

TABEL α -LINOLEENZUUR

VOEDINGSMIDDELEN ZUTPHEN-STUDIE 1985/1990

NEVO BRON CODE	OMSCHRIJVING	tot. vet g/100g	br conv fact	18:2 g/100g	18:3 g/100g	bron
AARDAPPELEN						
0946 01	AARDAPPELEN, 3-KANT -IN ZONNEBLOEMOLIE BER-	18.00	3F	11.04	0.02	6 ¹
0982 01	AARDAPPELEN -GEKOOKT- GEM	0.10	3A	0.02	0.03	3A
0002 01	AARDAPPELEN, NIEUWE -GEM-	0.10	4	0.02	0.03	4 ²
0003 01	AARDAPPELEN, OUDE -RAUW-	0.10	4	0.03	0.04	4 ³
0001 01	AARDAPPELEN -RAUW- GEM	0.10	3A	0.03	0.04	3A
0121 01	AARDAPPELPUREE -BEREID-	3.68	3F	0.32	0.07	7
0737 01	AARDAPPELPUREE, INSTANT -BEREID-	0.10	3F	0.09	0.03	3E
1150 01	AARDAPPELSCHIJFJES -DIEPVRIES- 'IGLO'	5.00	3F	0.99	0.02	6 ⁴
0877 01	Frites, gezouten -bereid-	15.42	3F	0.96	0.15	1A
0123 01	Frites, ongezouten -bereid-	13.52	3F	0.13	0.01	6 ⁵
0886 01	Frites, voorged -ber-	6.70	3F	1.33	0.03	6 ⁴
0949 01	ROSTI -ZONDER VET BEREID- 'GEM'	2.13	3F	0.42	0.01	6 ⁴
ALCOHOLISCHE DRANKEN						
0382 02	ADVOKAAT	3.73	7	0.58	0.01	7
1134 02	BERENBURG 'SONNEMA'	0.00	3F	0.00	0.00	5
0386 02	BESSENJENEVER	0.00	3F	0.00	0.00	5
1138 02	BIER, BIRELL	0.00	3F	0.00	0.00	5
0389 02	BIER, OUD BRUIN	0.00	3F	0.00	0.00	5
0390 02	BIER, PILS	0.00	3F	0.00	0.00	5
0391 02	BRANDEWIJN	0.00	3F	0.00	0.00	5
0392 02	CAMPARI	0.00	3F	0.00	0.00	5
0393 02	CITROENJENEVER	0.00	3F	0.00	0.00	5
0394 02	COGNAC	0.00	3F	0.00	0.00	5
0808 02	DIEETBIER	0.00	3F	0.00	0.00	5
0805 02	JAGERMEISTER	0.00	3F	0.00	0.00	5
0401 02	JENEVER, JONG	0.00	3F	0.00	0.00	5
0402 02	JENEVER, OUDE	0.00	3F	0.00	0.00	5
0403 02	LIKEUR	0.00	3F	0.00	0.00	5
0405 02	MUSCATEL	0.00	3F	0.00	0.00	5
0407 02	PORT	0.00	3F	0.00	0.00	5
0408 02	RUM	0.00	3F	0.00	0.00	5
9027 02	SHANDY	0.00	3F	0.00	0.00	5
0409 02	SHERRY	0.00	3F	0.00	0.00	5
0415 02	VERMOUTH, ZOET	0.00	3F	0.00	0.00	5
0416 02	VIEUX	0.00	3F	0.00	0.00	5

¹vet is zonnebloemolie, dus 0,18 x de waarde van zonnebloemolie

²overname van aardappelen -gekookt- gem

³overname van aardappelen, rauw, gem

⁴berekend op basis van frituurvet (0-50 mg chol.)

⁵berekend uit frites, gezouten -bereid-, op basis van vetgehalte

0421 02 WHISKY	0.00	3F		0.00	0.00	5
0422 02 WIJN, RODE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0412 02 WIJN, SPAANSE, ZOETE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0423 02 WIJN, WITTE	0.00	3F		0.00	0.00	5

BROOD

0227 03 BESCHUIT	4.50	3F	0.95	0.80	0.05	1A
1022 03 BESCHUIT, NA- 'GEM'	6.00	3F		1.07	0.07	6 ⁶
0655 03 BESCHUIT, VOLKOREN 'VERKADE'	7.00	3F		1.24	0.08	6 ⁷
0233 03 BROOD, KRENTE-	3.20	3F	0.87	0.58	0.07	1A
0249 03 BROOD, MOUT- 'TARVO'	1.90	3F	0.91	0.67	0.06	1A
0244 03 BROOD, ROZIJNEN-	3.00	3F		0.58	0.07	4 ⁸
0236 03 BROOD, TARWE-	3.53	3F	0.91	1.28	0.11	1A
1017 03 BROOD, TARWEROGGE, VOLK.'WESSANEN'	2.00	3F		0.64	0.09	3C
0246 03 BROOD, VOLKOREN	1.80	3F	0.91	0.69	0.06	1A
1459 03 BROOD, VOLKOREN KRENTEBROOD	1.44	3F		0.26	0.03	6 ⁹
0241 03 BROOD, WIT, MELK	2.90	3F	0.94	0.56	0.06	1A
0248 03 BROOD, WIT, WATER	2.15	3F	0.87	0.72	0.06	1A
0230 03 BROODJES, LUXE	5.00	3F	0.87	1.14	0.10	1A
1016 03 CREAM CRACKER, NA- 'VERKADE'	13.00	3F	0.95	0.93	0.16	3C ¹⁰
0228 03 CREAM CRACKERS	17.00	3F	0.95	1.21	0.21	3C
0878 03 CROISSANTS -BLIK-BEREID-	21.00	3F		2.57	0.21	3B ¹¹
0974 03 KNACKEBROD, BOERENBRUIN 'VERKADE'	2.00	3F		0.62	0.03	3A ¹²
0973 03 KNACKEBROD, BRUIN SPECIAAL 'VERKADE'	2.00	3F		0.62	0.03	3A ¹²
0596 03 KNACKEBROD, GOUDBRUIN 'VERKADE'	5.00	3F		1.55	0.08	3A ¹²
0976 03 KNACKEBROD, LICHTGEWICHT 'VERKADE'	2.00	3F		1.00	0.14	3A ¹³
0975 03 KNACKEBROD, SESAM 'VERKADE'	13.00	3F		4.87	0.13	6 ¹⁴
1253 03 KNACKEBROD, VEZELRIJK 'VERKADE'	10.00	3F		3.10	0.16	3A ¹²
0229 03 KNACKEBROT, BRUIN, GEM	5.50	3F		1.92	0.07	7
0238 03 MATSES, TEACRACKER	1.00	3F		0.39	0.04	6 ¹⁵
9101 03 NOTENBROOD	6.65	7		1.49	0.04	7
9117 03 RIJSTWAFEL, LIMA	4.00	3G		1.47	0.05	6 ¹⁶
0242 03 ROGGEBROOD, DONKER	1.00	3F	0.91	0.49	0.10	1A ¹⁷
1011 03 ROGGEBROOD, DONKER, NA-	1.00	3F		0.49	0.10	4 ¹⁸
0243 03 ROGGEBROOD, LICHT	1.00	3F	0.91	0.49	0.10	1A ¹⁷

⁶berekend uit beschuit op basis van vetgehalte

⁷berekend uit beschuit op basis van vetgehalte

⁸overname van krentebrood

⁹berekend uit krentebrood, op basis van vetgehalte

¹⁰berekend m.b.v. percentages vetzuren in creamcrackers

¹¹berekend uit croissants op basis van vetgehalte

¹²berekend uit tarweknackebrood op basis van vetgehalte

¹³waarde van roggeknackebrood

¹⁴berekend op basis van 85% goudbruin knackebrot en 15% sesamzaad

¹⁵0,85 x de waarde van tarwebloem; het produkt bestaat uit 85% tarwebloem en 15% water

¹⁶berekend op basis van 95% gekookte zilvervliesrijst en 5% sesamzaad

¹⁷gehalten zijn bepaald in een monster met een deel licht en een deel donker roggebrood

¹⁸overname van roggebrood donker/licht

1012	03	SANOVITE, NA-	5.00	3F		1.55	0.08	4 ¹⁹
9104	03	SOJABROOD, RUITENBERG	1.52	7		0.75	0.11	7
0247	03	TOOST	2.00	3F		0.39	0.04	6 ²⁰
0565	03	TOOST, VAROPA	4.00	3F		0.77	0.08	6 ²¹

DIVERSEN

0790	04	AMANDELSPIJS, MET EI	23.26	3F		4.42	0.17	7
0535	04	BENCO	2.00	3F		0.06	0.00	6 ²²
9005	04	BRAADMIX (VEG.)	14.00	3G		2.49	0.28	6 ²³
0430	04	CACAOPOEDER	20.00	3F		0.62	0.00	3A
0439	04	GELATINE	0.00	3F		0.00	0.00	5
1025	04	GIST -GEDROOGD- 'ENGEVITA'	3.00	3F				8
0950	04	GIST, VERSE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0441	04	GISTEXTRAXT, MARMITE	0.10	3F				8
0202	04	KOKOSNOOTVLEES	40.00	3F		0.61	0.00	3E
0595	04	OVOMALTINE	1.50	3F		0.04	0.00	6 ²⁴
0809	04	SANTEN	34.00	3F		0.37	0.00	6 ²⁵
0687	04	TAHOE	6.90	3F		3.36	0.45	3D
9042	04	TAMARI	0.10	3D		0.04	0.00	3D
0688	04	TEMPEH	7.30	3F		3.82	0.51	3D
9007	04	TRIBE	2.50	3E		0.03	0.01	3E
0605	04	WATERGRUWEL, BESSOLA	0.16	7		0.08	0.01	7

EIEREN

0084	05	EI, KIPPE -GEKOOKT-	10.58	3F	0.83	1.65	0.04	1A
0083	05	EI, KIPPE -RAUW-	9.77	3F		1.65	0.04	4 ²⁶
0086	05	EIDOOIER, KIPPE -GEKOOKT-	33.00	3F		2.81	0.00	4 ²⁷
0085	05	EIDOOIER, KIPPE -RAUW-	32.60	3F		2.81	0.00	3E
0087	05	EIPOEDER	42.00	3F		3.99	0.00	3E
0358	05	EIWIT, KIPPE-	0.00	3F		0.00	0.00	5

FRUIT

0148	06	AARDBEIEN	0.40	3L		0.11	0.08	3L
0174	06	AARDBEIEN, OP SIROOP	0.30	3L		0.08	0.05	3L
1117	06	AARDBEIENPUREE 'TEO'	0.47	6		0.13	0.09	6 ²⁸
0149	06	ABRIKOZEN	0.40	3L		0.08	0.00	3L
0175	06	ABRIKOZEN -GEDROOGD-	0.60	3L		0.12	0.00	3L
0176	06	ABRIKOZEN, OP SIROOP	0.10	3L		0.02	0.00	3L
0150	06	ANANAS	0.40	3L		0.08	0.06	3L

¹⁹overname van goudbruin knackebrot

²⁰berekend uit Varopa toast op basis van vetgehalte

²¹1,38 x de waarde van witbrood, water (voor 100 gram toast is 138 gram witbrood nodig, berekend op basis van vochtgehalte)

²²berekend uit cacao poeder op basis van vetgehalte

²³vet is afkomstig van geharde plantaardige olien, dus berekend uit margarine (0-20 g linol, 0-50 mg chol) op basis van vetgehalte

²⁴0,3 x de waarde van magere melkpoeder plus 0,06 x de waarde van cacao poeder

²⁵berekend uit kokosnootmelk (bron 3I) op basis van vetgehalte

²⁶overname van kipe-ei -gekookt-

²⁷overname van eidooier -rauw-

²⁸1,18 x de waarde van aardbeien (91/77 op basis van vochtgehalte)

0177	06	ANANAS, OP SIROOP	0.10	3L	0.02	0.02	3L
0178	06	APPELEN -GEDROOGD-	0.32	3L	0.08	0.02	3L
0875	06	APPELEN, MET SCHIL	0.36	3L	0.09	0.02	3L
0147	06	APPELEN, ZONDER SCHIL	0.31	3L	0.08	0.02	3L
0179	06	APPELMOES	0.18	3L	0.04	0.01	3L
1182	06	APPELPUREE, SUIKERVRIJ 'BATO'	0.05	3L	0.01	0.00	3L
0689	06	AVOCADO	10.00	3F	1.40	0.08	3L
0151	06	BANANEN	0.48	3L	0.06	0.03	3L
1114	06	BANANEN, BAK-	0.48	4	0.06	0.03	4 ²⁹
1219	06	BANANENPUREE 'CHIQUITA'	0.48	4	0.06	0.03	4 ²⁹
0155	06	BESSEN, BOS-	0.38	3L	0.11	0.07	4 ³⁰
0180	06	BESSEN, BOS-, OP SIROOP	0.30	6	0.08	0.05	6 ³¹
0159	06	BESSEN, CRANBERRIES	0.00	3A	0.00	0.00	3A
0164	06	BESSEN, KRUIS-	0.40	3A	0.10	0.07	3A
0153	06	BESSEN, ROOD	0.20	3A	0.05	0.04	3A
0156	06	BESSEN, VOSSE-	0.00	4	0.00	0.00	4 ³²
0154	06	BESSEN, ZWART	0.40	3L	0.11	0.07	3L
0157	06	BRAMEN	0.40	3L	0.11	0.07	4 ³⁰
0158	06	CITROENEN	0.30	3L	0.06	0.03	3L
0181	06	DADELS	0.30	4	0.14	0.00	4 ³³
0160	06	DRUIVEN, WI EN BL, MET SCHIL	0.60	3L	0.13	0.04	3L
0161	06	FRAMBOZEN	0.55	3L	0.21	0.10	3L
0182	06	FRAMBOZEN, OP SIROOP	0.12	3L	0.04	0.02	3L
1217	06	FRAMBOZEN-BESSENPUREE 'TEO'	0.71	6	0.24	0.13	6 ³⁴
0172	06	FRUIT, CITRUS-, GEM	0.20	7	0.03	0.01	7
0173	06	FRUIT, GEM (GEEN CITRUSFRUIT)	0.42	7	0.09	0.05	7
0183	06	FRUITCOCKTAIL, OP SIROOP	0.10	3L	0.03	0.00	3L
0440	06	GEMBER, OP SIROOP	0.26	6	0.04	0.01	6 ³⁵
0162	06	GRAPEFRUIT	0.20	3L	0.02	0.00	3L
0848	06	GRAPEFRUIT, OP SIROOP	0.10	3L	0.02	0.00	3L
0690	06	GUAVE	0.60	3L	0.18	0.07	3L
0163	06	KERSEN	1.00	3L	0.15	0.14	3L
0184	06	KERSEN, OP SIROOP	0.15	3L	0.02	0.02	3L
1056	06	KIWI	0.60	3L	0.13	0.04	4 ³⁶
0185	06	KRENTEN	0.27	3L	0.18	0.00	3L
1090	06	LYCHEES	0.44	3L	0.13	0.04	4 ³⁶
0165	06	MANDARIJNEN	0.20	3L	0.03	0.01	3L
0186	06	MANDARIJNEN, OP SIROOP	0.10	3L	0.02	0.00	3L
0692	06	MANGO	0.27	3L	0.01	0.04	3L
0166	06	MELOEN, NET-	0.00	4	0.00	0.00	4 ³⁷
1106	06	MELOEN, SUIKER-	0.00	4	0.00	0.00	4 ³⁷
1105	06	MELOEN, WATER-	0.00	3A	0.00	0.00	3A
1116	06	MELOENBLOKJES, OP SIROOP	0.00	4	0.00	0.00	4 ³⁷
0137	06	OLIJVEN -BLIK-	12.70	3C	1.34	0.08	3C
0168	06	PEREN	0.40	3L	0.09	0.00	3L
0188	06	PEREN, OP SIROOP	0.13	3L	0.03	0.00	3L

²⁹overname van bananen

³⁰overname van zwarte bessen

³¹0,78 x de waarde van bosbessen (68/87 op basis van vochtgehalte)

³²overname van cranberries

³³overname van verse vijgen

³⁴1,5 x gemiddelde van frambozen en zwarte bessen (87/58 op basis van vochtgehalte)

³⁵0,35 x de waarde van gemberwortel (op basis van vochtgehalte)

³⁶overname van druiven (vergelijkbaar vetgehalte)

³⁷overname van watermeloen

0169	06	PERZIKEN	0.10	3L		0.04	0.00	3L
0189	06	PERZIKEN, OP SIROOP	0.10	3L		0.05	0.00	3L
0190	06	PRUIMEN -GEDROOGD-	0.50	3L		0.11	0.00	3L
0170	06	PRUIMEN, GEM, MET SCHIL	0.60	3L		0.13	0.00	3L
0191	06	PRUIMEN, OP SIROOP	0.10	3L		0.02	0.00	3L
1218	06	REINE CLAUDES 'TEO'	0.76	6		0.16	0.00	6 ³⁸
0033	06	ROZIJNEN	0.50	3L		0.12	0.04	3L
0171	06	SINAASAPPELEN	0.12	3L		0.02	0.01	3L
0192	06	TUTTI-FRUTTI -GEDROOGD-	0.47	7		0.10	0.01	7
0193	06	VIJGEN -GEDROOGD-	1.20	3L		0.56	0.00	3L
1010	06	VIJGEN -VERS-	0.30	3L		0.14	0.00	3L
0749	06	VLAAIVULLING 'JONKER FRIS'	0.37	7		0.07	0.05	7
1242	06	VRUCHTEN OF EIGEN SAP, GEM 'BOAS'	0.02	3L		0.01	0.00	3L ³⁹
0194	06	VRUCHTEN, OP SIROOP, GEM	0.13	7		0.04	0.02	7
1244	06	VRUCHTEN OP WATER 'ZWAARDMAKER'	0.06	3L		0.02	0.00	3L ⁴⁰

GEBAK & KOEK

0250	07	AMANDELBROODJE	28.85	3F		3.40	0.31	7
0481	07	BASTOGNE KOEK	20.00	3F		1.07	0.04	4 ⁴¹
0252	07	BISCUIT	10.10	3F	0.95	1.04	0.08	1A
0518	07	BISCUIT, GOUDGRAANTJES	14.00	3F		1.44	0.11	6 ⁴²
0756	07	BISCUIT, ONTBIJT- 'JAMIN'	12.00	3F		7.13	0.03	6 ⁴³
0263	07	BISCUIT, VOLKOREN	16.00	3F		1.65	0.13	6 ⁴²
9100	07	BOERENCAKE	26.61	4		1.18	0.15	4 ⁴⁴
0633	07	BOKKEPOOTJE 'NOBO'	18.00	3F		0.94	0.09	6 ⁴⁵
0789	07	BOTERKOEK	32.00	3F		2.39	0.36	7
0253	07	CAKE	26.61	3F	0.94	1.18	0.15	1A
0480	07	CHOCOPRINCE	21.10	3F	0.96	1.46	0.08	1A
0254	07	EIERKOEK	3.00	3F		0.63	0.03	6 ⁴⁶
0873	07	EVERGREEN 'LIGA'	5.00	3F		0.61	0.04	6 ⁴⁷
0257	07	GEVULDE KOEK	18.80	3F	0.95	2.45	0.39	1A
0837	07	HAVERKOEK	10.73	3F		1.04	0.08	4 ⁴⁸
0258	07	KOEKJES ALLERHANDE	26.90	3F	0.95	1.40	0.13	1A
0232	07	KOFFIEBROODJE	9.00	3F		2.05	0.18	6 ⁴⁹
0634	07	KOKOSKOEK, KLAPPER 'NOBO'	35.00	3F		1.08	0.08	6 ⁵⁰

³⁸overname van pruimen op siroop

³⁹waarde van fruitcocktail op eigen sap

⁴⁰waarde van fruitcocktail op water

⁴¹overname van speculaas

⁴²berekend uit biscuit op basis van vetgehalte

⁴³berekend uit dieetmargarine (het vet in dit produkt bevat 60% m.o.v.)

⁴⁴overname van cake

⁴⁵berekend uit koekjes, allerhande, op basis van vetgehalte

⁴⁶berekend op basis van 30% rauw ei en 30% zelfrijzend bakmeel

⁴⁷berekend op basis van 50% krenten en 50% biscuit

⁴⁸overname van biscuit

⁴⁹berekend uit luxe broodjes op basis van vetgehalte

⁵⁰berekend op basis van 60% koekjes allerhande en 40% kokos

0259	07	KOKOSMAKRONEN	23.00	3F		0.35	0.00	6 ⁵¹
0635	07	KRAKELING 'NOBO'	29.00	3F		1.40	0.13	4 ⁵²
0260	07	LANGE VINGERS 'VERKADE'	5.00	3F		0.80	0.05	4 ⁵³
0234	07	LIGA	8.00	3F		0.83	0.06	6 ⁴²
0980	07	MUESLIREEP	17.00	3F		6.07	0.40	6 ⁵⁴
0474	07	OLIEBOL	10.05	3F		4.86	0.50	7
0240	07	ONTBIJTKOEK	0.90	3F	0.91	0.17	0.03	1A
0925	07	ONTBIJTKOEK, VOLK.'PIJNENBURG'	2.00	3F		0.38	0.07	6 ⁵⁵
0467	07	PANNEKOEK	4.95	3F		0.62	0.08	7
9036	07	SESAMKOEKJE	27.50	6		11.84	0.21	6 ⁵⁶
0261	07	SPECULAAS	21.29	3F	0.95	1.07	0.04	1A
0855	07	SPECULAAS, GEVULD	26.97	3F		3.34	0.28	7
0262	07	SPRITSSTUKKEN	31.40	3F	0.95	1.85	0.24	1A
0713	07	STROOPWAFEL	18.20	3F	0.95	1.64	0.17	1A
0251	07	TAART, APPEL-	11.55	3F	0.95	1.14	0.13	1A
0833	07	TAART, APPELCARRE	16.65	3F		1.13	0.18	7
0835	07	TAART, KWARK-, GEM	11.10	3F	0.95	0.41	0.07	1A
0256	07	TAART, MET CREME AU BEURRE	25.04	7		1.40	0.17	7
0489	07	TAART, RIJSTEVLAAI	10.92	3F		0.79	0.11	7
0255	07	TAART, SLAGROOM-	18.30	3F	0.94	1.00	0.15	1A
0468	07	TAART, TOMPOUCE	13.90	3F	0.95	0.82	0.12	1A
0854	07	TAART, VRUCHTEN-	11.60	3F		0.53	0.07	7
0486	07	TAART, VRUCHTENVLAAI	7.50	3F	0.95	0.73	0.18	1A
0836	07	TAART, ZANDGEBAK	27.15	7		2.56	0.40	7
9006	07	TARWEBISCUIT MET MELKVULLING	17.00	3G		1.45	0.11	6 ⁵⁷

GRAANPRODUKTEN & BINDMIDDELEN

0226	08	AARDAPPELMEEL	0.00	3F		0.00	0.00	3A
1020	08	BAKMEEL, ZELFRIJZEND 'GEM'	1.20	3F		0.46	0.05	4 ⁵⁸
0224	08	BAMBIX	2.00	3F		0.84	0.07	6 ⁵⁹
0223	08	BINDMIDDEL, GEM	0.18	3F		0.08	0.00	6 ⁶⁰
9032	08	BOEKWEIT HEEL	2.00	3C		0.81	0.09	3C
1019	08	BOEKWEITGRUTTEN	2.00	3F		0.81	0.09	4 ⁶¹
0208	08	BOEKWEITTEMEEL	2.00	3F		0.46	0.08	3C
0746	08	BOURBON DESSERT, GEM	7.00	3F		2.96	0.22	6 ⁶²

⁵¹berekend uit kokos op basis van vetgehalte

⁵²overname van koekjes allerhande

⁵³overname van beschuit

⁵⁴berekend op basis van 90% muesli met suiker en 10% margarine (20-40 g linol/0-50 mg chol)

⁵⁵berekend uit ontbijtkoek op basis van vetgehalte

⁵⁶0,5 keer de waarde van sesamzaad (koekje bestaat voor 50% uit sesamzaad en voor 50% uit suiker, etc.)

⁵⁷berekend op basis van 83% volkoren biscuit en 17% melkpoeder (90% volle, 10% magere)

⁵⁸overname van patentbloem

⁵⁹gemiddelde van tarwemeel, haver -heel-, rijstebloem, roggebloem, maismeel, gortmout en boekweitmeel

⁶⁰gemiddelde van aardappelmeel, custardpoeder, maizena en tapioca

⁶¹overname van boekweit, heel

⁶²produkt bevat 7 gram plantaardig vet, dus berekend uit margarine (20-40 g lin, 0-50 mg chol) op basis van vetgehalte

0225	08	BRINTA	2.50	3F	0.95	0.10	6 ⁶³
1015	08	BULGUR	1.00	3F	0.98	0.10	4 ⁶⁴
0209	08	CORNFLAKES 'KELLOGG'	1.15	3F	0.52	0.03	3C
0210	08	CUSTARDPOEDER	0.70	3F	0.33	0.01	3E
0847	08	GIERST	2.90	3C	1.19	0.09	3C
0211	08	GORTMOUT	3.10	3C	1.28	0.14	3C
0078	08	GRIESMEEL	1.00	3F	0.49	0.05	3C
9031	08	HAYER HEEL	5.80	3C	2.22	0.12	3C
0213	08	HAVERMOUT	7.00	3F	2.50	0.13	3A
0956	08	JUSBINDER 'KNORR'	10.40	3F	0.87	0.11	6 ⁶⁵
0858	08	JUSPOEDER (PER GRAM)	0.00	3F	0.00	0.00	5
0659	08	MACARONI -GEKOOKT-	0.50	3F	0.32	0.02	3A
0004	08	MACARONI -ONBEREID-	2.00	3F	1.00	0.07	3A
0811	08	MACARONI, VOLKOREN -ONBER- HONIG	2.00	3F	1.10	0.08	3A
9034	08	MAISMEEL	0.70	3E	0.33	0.01	3E
0215	08	MAIZENA	0.00	3F	0.00	0.00	3A
0887	08	MUESLI, MET SUIKER 'GEM'	9.00	3F	2.87	0.16	4 ⁶⁶
0656	08	MUESLI, SUIKERVRIJ 'GEM'	8.25	3F	2.87	0.16	3E
1013	08	PANEERMEEL 'SOUBRY'	3.50	3F	0.76	0.08	6 ⁶⁷
0530	08	PANNEKOEKMEEL 'KOOPMANS'	1.00	3F	0.46	0.05	4 ⁶⁸
0212	08	PARELGORT, GORTBLOEM	2.00	3F	1.20	0.13	3A
0214	08	POFMAIS	4.00	3F	1.84	0.06	6 ⁶⁸
0216	08	PUDDINGPOEDER	0.00	3F	0.00	0.00	5
0488	08	PUDDINGPOEDER, CHOCOLADE, SAROMA	1.00	3F	0.03	0.00	6 ⁶⁹
0622	08	PUDDINGPOEDER OVER.SMAKEN, SAROMA	0.00	3F	0.00	0.00	5
0993	08	PUDDINGPOEDER, SV, 'DR.OETKER'	0.00	3F	0.00	0.00	5
0653	08	RICE KRISPIES	2.00	3E	0.70	0.02	3E
0658	08	RIJST -GEKOOKT-	0.40	3F	0.11	0.00	3E
0005	08	RIJST, GESLEPEN -ONBEREID-	1.00	3F	0.35	0.00	3E
0955	08	RIJST, PARB. UNCLE BEN'S-GEK-	0.00	3F	0.00	0.00	5
1014	08	RIJST, ZILVERVLIES- -GEKOOKT-	1.40	3F	0.30	0.03	3E
0712	08	RIJST, ZILVERVLIES- -ONBEREID-	2.00	3F	0.72	0.02	3C
0080	08	RIJSTEBLOEM, MOLENAAR	1.00	3F	0.35	0.00	4 ⁷⁰
0217	08	ROGGEBLOEM (60% UITMALING)	1.00	3F	0.50	0.07	6 ⁷¹
0218	08	ROGGEMEEL	2.00	3F	1.00	0.14	3A
1018	08	ROGGEVLOKKEN, GEPLET	2.00	3F	0.97	0.13	3A
0868	08	SOJAMEEL, ONTVET	2.50	3F	0.95	1.24	0.18 3C ⁷²
0219	08	TAPIOCA	0.00	3F	0.00	0.00	5
0220	08	TARWEBLOEM, PATENT	1.20	3F	0.46	0.05	3A ⁷³
0221	08	TARWEGRIES -GAAR-	3.00	3F	1.47	0.15	6 ⁷⁴

⁶³berekend uit volkoren tarwemeel op basis van vetgehalte

⁶⁴berekend uit tarwe korrel, heel, op basis van vetgehalte

⁶⁵berekend uit bak- en braadvet, 50-300 mg chol. op basis van vetgehalte

⁶⁶overname van muesli zonder suiker

⁶⁷1,35 x de waarde van witbrood (op basis van vochtgehalte)

⁶⁸berekend uit suikermais -gekookt- op basis van vetgehalte

⁶⁹berekend uit cacaopoeder op basis van vetgehalte

⁷⁰overname van geslepen rijst -onbereid-

⁷¹berekend uit roggemeel op basis van vetgehalte

⁷²berekend m.b.v. percentages vetzuren in sojameel

⁷³berekend uit tarwebloem op basis van vetgehalte

⁷⁴berekend uit griesmeel op basis van vetgehalte

0231	08	TARWEKIEMEN	11.00	3F	0.93	5.91	0.75	3C ⁷⁵
9131	08	TARWEKORREL HEEL	2.50	3C		1.02	0.10	3C
0222	08	TARWEMEEL	2.00	3F		0.76	0.08	6 ⁷³
0082	08	VERMICELLI	2.00	3F		1.00	0.07	4 ⁷⁶
1024	08	VLUGGORT, GERST, LASSIE	1.00	3F		0.04	0.41	6 ⁷⁷
0590	08	ZEMELEN, TARWE-	6.00	3F		2.40	0.18	3C

GROENTEN

0129	09	ANDIJVIE -BLIK-	0.20	4		0.08	0.01	4 ⁷⁸
1136	09	ANDIJVIE -DIEPVRIES- 'IGLO'	0.20	4		0.08	0.01	4 ⁷⁸
0008	09	ANDIJVIE -GEKOOKT-	0.20	4		0.08	0.01	4 ⁷⁸
0007	09	ANDIJVIE -RAUW-	0.20	3J		0.08	0.01	3J
0957	09	ASPERGES -BEREID-	0.31	3J		0.13	0.01	3J
0130	09	ASPERGES -BLIK-	0.20	3A		0.09	0.01	3A
0009	09	ASPERGES -RAUW-	0.22	3J		0.09	0.00	3J
0850	09	ATJAR TJAMPOER	0.25	4		0.06	0.06	4 ⁷⁹
0011	09	AUBERGINES -GEKOOKT-	0.23	3J		0.08	0.02	3J
0010	09	AUBERGINES -RAUW-	0.10	3J		0.04	0.01	3J
0131	09	AUGURKEN, TAFELZUUR	0.10	4		0.02	0.02	4 ⁸⁰
0132	09	AUGURKEN, ZOETZUUR	0.10	4		0.02	0.02	4 ⁸⁰
1160	09	AUGURKEN, ZOETZUUR, SUIKERVRIJ 'LUYCKS'	0.10	4		0.02	0.02	4 ⁸⁰
1187	09	BAMBOESPRUITEN	0.22	3J		0.08	0.02	3J
0958	09	BIETEN -GEKOOKT-	0.10	4		0.05	0.01	4 ⁸¹
1118	09	BIETEN, NA- 'HAK'	0.10	4		0.05	0.01	4 ⁸¹
0012	09	BIETEN -RAUW-	0.10	3A		0.05	0.01	3A
9011	09	BLADGROENTE -GEKOOKT-	0.33	7		0.06	0.11	7
0920	09	BROCCOLI -GEKOOKT-	0.28	3J		0.03	0.10	3J
0921	09	BROCCOLI -RAUW-	0.35	3J		0.04	0.13	3J
0133	09	CHAMPIGNONS -BLIK-	0.29	3J		0.11	0.00	3J
0020	09	CHAMPIGNONS -GEKOOKT-	0.47	3J		0.18	0.00	3J
0019	09	CHAMPIGNONS -RAUW-	0.42	3J		0.17	0.00	3J
0966	09	COURGETTE -GEKOOKT-	0.31	3J		0.05	0.08	3J
0922	09	COURGETTE -RAUW-	0.21	3J		0.03	0.06	3J
0953	09	DOPERWTEN -DIEPVRIES-GEKOOKT-	0.27	3J		0.10	0.02	3J
1139	09	DOPERWTEN EN WORTELEN -DV- IGLO	0.42	3J		0.16	0.04	3J
1115	09	DOPERWTEN, EXTRA FIJN, NA- 'SIRE'	0.35	4		0.13	0.03	4 ⁸²
1119	09	DOPERWTEN, EXTRA FIJN, NA- 'GEM'	0.35	4		0.13	0.03	4 ⁸²
0963	09	DOPERWTEN -GEKOOKT-	0.22	3J		0.08	0.02	3J
0136	09	DOPERWTEN, MET WORTELEN -BLIK-	0.27	3J		0.10	0.02	3J
0134	09	DOPERWTEN, MIDDEL -BLIK-	0.35	3J		0.13	0.03	3J
0023	09	DOPERWTEN -RAUW-	0.40	3J		0.15	0.04	3J
0135	09	DOPERWTEN, ZEER FIJN -BLIK-	0.35	4		0.13	0.03	4 ⁸²
1140	09	ERWTENSOEPGROENTEN -DV- IGLO	0.30	4		0.10	0.05	4 ⁸³
9052	09	GROENTE GEM (EXCL BLADGR EN KOOLS)	0.36	7		0.13	0.05	7
1141	09	GROENTEMIX MEXICO -DV- 'IGLO'	0.50	3A		0.23	0.04	3A

⁷⁵berekend m.b.v. percentages vetzuren in tarwekiemen

⁷⁶overname van macaroni -onbereid-

⁷⁷berekend uit gortmout op basis van vetgehalte

⁷⁸overname van andijvie -rauw-

⁷⁹overname van rauwkost

⁸⁰overname van komkommer -rauw-

⁸¹overname van bieten -rauw-

⁸²overname van doperwten, middel -blik-

⁸³overname van soepgroenten -rauw-

1142	09	GROENTEMIX POESTA -DIEPVRIES-' IGLO	0.20	3A	0.06	0.02	3A
0026	09	KNOLSELDERIJ -GEKOOKT-	0.50	4	0.23	0.03	4 ⁸⁴
0558	09	KNOLSELDERIJ -RAUW-	0.50	3A	0.23	0.03	3A
0028	09	KOMKOMMER -GEKOOKT-	0.10	4	0.02	0.02	4 ⁸⁵
0027	09	KOMKOMMER -RAUW-	0.10	3A	0.02	0.02	3A
1161	09	KOMKOMMERSCHIJVEN, ZOETZ. KOELEMEN	0.10	4	0.02	0.02	4 ⁸⁵
0015	09	KOOL, BLOEMKOOL -GEKOOKT-	0.20	3J	0.03	0.09	3J
0014	09	KOOL, BLOEMKOOL -RAUW-	0.20	3J	0.04	0.06	3J
0959	09	KOOL, BOEREN- -RAUW-	0.90	3A	0.12	0.33	3A
1121	09	KOOL, BOERENK. -GEK-SUMMER SEASON	0.40	4	0.08	0.10	4 ⁸⁶
0952	09	KOOL, BOERENKOOL -DIEPVRIES-GEK-	0.40	4	0.08	0.10	4 ⁸⁶
0016	09	KOOL, BOERENKOOL -GEKOOKT-	0.40	3J	0.08	0.10	3J
0022	09	KOOL, CHINESE -GEKOOKT-	0.17	3J	0.01	0.05	3J
0021	09	KOOL, CHINESE -RAUW-	0.20	3J	0.02	0.06	3J
0025	09	KOOL, GROENE -GEKOOKT-	0.40	4	0.08	0.10	4
0024	09	KOOL, GROENE -RAUW-	0.90	4	0.12	0.33	4 ⁸⁷
0145	09	KOOL, RODE 'HAK'	0.20	4	0.04	0.05	4 ⁸⁸
0042	09	KOOL, RODE -GEKOOKT-	0.20	3J	0.04	0.05	3J
1123	09	KOOL, RODE MET APPEL -GEK- SUMMER SEASON	0.23	6	0.05	0.04	6 ⁸⁹
0650	09	KOOL, RODE MET APPELTJES -DV-	0.23	6	0.05	0.04	6 ⁸⁹
0041	09	KOOL, RODE -RAUW-	0.20	3A	0.07	0.03	3A
0044	09	KOOL, SAVOOIE- -GEKOOKT-	0.09	3J	0.02	0.02	3J
0043	09	KOOL, SAVOOIE- -RAUW-	0.10	3J	0.02	0.03	3J
0054	09	KOOL, SPITS- -GEKOOKT-	0.09	4	0.02	0.02	4 ⁹⁰
0053	09	KOOL, SPITS- -RAUW-	0.10	4	0.02	0.03	4 ⁹¹
0070	09	KOOL, WITTE -GEKOOKT-	0.25	3J	0.05	0.06	3J
0069	09	KOOL, WITTE -RAUW-	0.10	3A	0.02	0.04	3A
0074	09	KOOL, ZUUR- -GEKOOKT-	0.14	4	0.06	0.03	4 ⁹²
0073	09	KOOL, ZUUR- -RAUW-	0.14	3J	0.06	0.03	3J
0029	09	KOOLRAAP -GEKOOKT-	0.10	3J	0.01	0.03	3J
0559	09	KOOLRAAP -RAUW-	0.20	3A	0.03	0.05	3A
0030	09	KOOLRABI -GEKOOKT-	0.11	3J	0.02	0.03	3J
0560	09	KOOLRABI -RAUW-	0.10	3J	0.02	0.03	3J
9012	09	KOOLSOORTEN GEM -GEKOOKT-	0.25	7	0.04	0.08	7
0032	09	PAPRIKA, GROEN -GEKOOKT-	0.30	3J	0.16	0.02	3J
0031	09	PAPRIKA, GROEN -RAUW-	0.50	4	0.18	0.10	4 ⁹³
0885	09	PAPRIKA, ROOD -GEKOOKT-	0.30	3J	0.16	0.02	3J
0884	09	PAPRIKA, ROOD -RAUW-	0.50	3A	0.18	0.10	3A
0964	09	PEULEN -GEKOOKT-	0.23	3J	0.08	0.02	3J
0035	09	PEULEN -RAUW-	0.20	3J	0.08	0.01	3J
0036	09	POSTELEIN -GEKOOKT-	0.85	4	0.09	0.40	4 ⁹⁴
0561	09	POSTELEIN -RAUW-	0.85	2B	0.09	0.40	2B

⁸⁴overname van knolselderij -rauw-

⁸⁵overname van komkommer -rauw-

⁸⁶overname van boerenkool -gekookt-

⁸⁷overname van boerenkool -rauw-

⁸⁸overname van rode kool -gekookt-

⁸⁹berekend uit 75% rode kool -gekookt- en 25% appelen zonder schil

⁹⁰overname van savooie kool -gekookt-

⁹¹overname van savooie kool -rauw-

⁹²overname van zuurkool -rauw-

⁹³overname van paprika, rood -rauw-

⁹⁴overname van postelein -rauw-

0037	09	PREI -GEKOOKT-	0.20	3J	0.04	0.07	3J
0562	09	PREI -RAUW-	0.30	3J	0.07	0.10	3J
0039	09	RAAPSTELLEN -GEKOOKT-	0.23	3J	0.03	0.06	3J
0038	09	RAAPSTELLEN -RAUW-	0.30	3J	0.04	0.08	3J
0040	09	RABARBER	0.00	3A	0.00	0.00	3A
0538	09	RABARBERMOES, 'DE BETUWE'	0.00	4	0.00	0.00	4 ⁹⁵
0124	09	RADIJS	0.10	3A	0.01	0.03	3A
0125	09	RAMENAS	0.10	4	0.01	0.03	4 ⁹⁶
0127	09	RAUWKOST	0.25	7	0.06	0.06	7
0960	09	SCHORSENEREN -GEKOOKT-	0.17	3J	0.09	0.01	4 ⁹⁷
0045	09	SCHORSENEREN -RAUW-	0.20	3J	0.09	0.00	4 ⁹⁸
0013	09	SELDERIJ, BLEEK- -GEKOOKT-	0.11	3J	0.05	0.00	3J
0557	09	SELDERIJ, BLEEK- -RAUW-	0.12	3J	0.06	0.00	3J
0047	09	SLA -GEKOOKT-	0.20	4	0.04	0.06	4 ⁹⁹
0046	09	SLA -RAUW-	0.20	3A	0.04	0.06	3A
0065	09	SLA, VELD- -RAUW-	0.30	3J	0.05	0.11	3J
0048	09	SNIJBIETEN -GEKOOKT-	0.05	3J	0.02	0.00	3J
0563	09	SNIJBIETEN -RAUW-	0.14	3J	0.05	0.00	3J
0138	09	SNIJBONEN -BLIK-	0.10	4	0.02	0.03	4 ¹⁰⁰
0961	09	SNIJBONEN -GEKOOKT-	0.28	4	0.06	0.09	4 ¹⁰¹
1143	09	SNIJBONEN, HOLLANDSE -DV- 'IGLO'	0.14	4	0.03	0.04	4 ¹⁰²
0049	09	SNIJBONEN -RAUW-	0.10	4	0.03	0.04	4 ¹⁰³
0652	09	SOEPGROENTEN 'IGLO'	0.30	4	0.10	0.05	4 ¹⁰⁴
1144	09	SOEPGROENTEN -DV- 'IGLO'	0.30	4	0.10	0.05	4 ¹⁰⁴
0075	09	SOEPGROENTEN -RAUW-	0.30	7	0.10	0.05	7
0139	09	SPERZIEBONEN, BLIK	0.10	3J	0.02	0.03	3J
0954	09	SPERZIEBONEN -DIEPVRIES-GEKOOKT-	0.14	3J	0.03	0.04	3J
0951	09	SPERZIEBONEN -GEKOOKT-	0.28	3J	0.06	0.09	3J
0050	09	SPERZIEBONEN -RAUW-	0.10	3A	0.03	0.04	3A
0651	09	SPINAZIE A LA CREME -DV- IGLO	4.17	7	0.09	0.08	7
0140	09	SPINAZIE -BLIK-	0.50	3J	0.03	0.16	3J
0146	09	SPINAZIE -DIEPVRIES-GEKOOKT-	0.21	3J	0.01	0.07	3J
0052	09	SPINAZIE -GEKOOKT-	0.26	3J	0.02	0.08	3J
1146	09	SPINAZIE, GESNEDEN -DV- 'IGLO'	0.31	3J	0.02	0.10	3J
0051	09	SPINAZIE -RAUW-	0.50	3A	0.05	0.21	3A
1147	09	SPRUITJES -DIEPVRIES- 'IGLO'	0.40	3J	0.06	0.13	3J
0055	09	SPRUITJES -GEKOOKT-	0.51	3J	0.08	0.17	3J
0564	09	SPRUITJES -RAUW-	0.40	3A	0.06	0.20	3A
0126	09	STERKERS	0.30	4	0.05	0.11	4 ¹⁰⁵
0057	09	SUIKERMAIS -GEKOOKT-	1.28	3J	0.59	0.02	3J
0059	09	TAUGE -GEKOOKT-	4.45	3J	0.38	2.09	3J
0058	09	TAUGE -RAUW-	6.70	3J	0.57	3.14	3J

⁹⁵overname van rabarber

⁹⁶overname van radijs

⁹⁷overname van asperges -gekookt-

⁹⁸overname van asperges -rauw-

⁹⁹overname van sla -rauw-

¹⁰⁰overname van sperziebonen -blik-

¹⁰¹overname van sperziebonen -gekookt-

¹⁰²overname van sperziebonen -DV-

¹⁰³overname van sperziebonen -rauw-

¹⁰⁴overname van soepgroenten -rauw-

¹⁰⁵overname van veldsla

0061	09	TOMATEN -GEKOOKT-	0.27	3J		0.10	0.00	3J
0060	09	TOMATEN -RAUW-	0.21	3J		0.08	0.00	3J
0142	09	TUINBONEN -BLIK-	0.50	4		0.12	0.18	4 ¹⁰⁶
1148	09	TUINBONEN -DIEPVRIES- 'IGLO'	0.50	4		0.12	0.18	4 ¹⁰⁶
0962	09	TUINBONEN -GEKOOKT-	0.50	3J		0.12	0.18	3J
0062	09	TUINBONEN -RAUW-	0.60	3J		0.12	0.19	3J
1124	09	UIEN -GEK- 'SUMMER SEASON'	0.16	4		0.06	0.00	4 ¹⁰⁷
0064	09	UIEN -GEKOOKT-	0.16	3J		0.06	0.00	3J
0063	09	UIEN -RAUW-	0.26	3J		0.10	0.00	3J
9013	09	VASTE GROENTE	0.30	7		0.09	0.07	7
0967	09	VENKEL -GEKOOKT-	0.11	4		0.02	0.03	4 ¹⁰⁸
0849	09	VENKEL -RAUW-	0.10	4		0.02	0.03	4 ¹⁰⁹
0034	09	WINTERGROENTEN, GEM -GEKOOKT-	0.24	7		0.07	0.05	7
0965	09	WINTERGROENTEN, GEM -RAUW-	0.26	7		0.07	0.06	7
0068	09	WITLOF -GEKOOKT-	0.10	4		0.04	0.01	4 ¹¹⁰
0067	09	WITLOF -RAUW-	0.10	3J		0.04	0.01	3J
0143	09	WORTELEN -BLIK-	0.19	3J		0.08	0.01	3J
0072	09	WORTELEN -GEKOOKT-	0.18	3J		0.08	0.01	3J
0071	09	WORTELEN -RAUW-	0.19	3J		0.07	0.01	3J
0144	09	ZILVERUIEN, ZOETZUUR	0.26	4		0.10	0.00	4 ¹¹¹
0077	09	ZOMER GROENTE, GEM -RAUW-	0.25	7		0.06	0.06	7
0341	09	ZOMER GROENTEN, GEM -GEKOOKT-	0.23	7		0.06	0.06	7

HARTIG BROODBELEG

0574	10	KOMKOMMERSPREAD 'HEINZ'	11.00	3F		2.30	0.94	6 ¹¹²
0455	10	PINDAKAAS	53.11	3F	0.95	20.84	0.86	1A
0541	10	PINDAKAAS M.STUKJES NOOT CALVE	56.00	3F		21.97	0.91	6 ¹¹³
0575	10	SANDWICHSPREAD 'HEINZ'	18.00	3F		3.77	1.54	6 ¹¹²

KAAS

9127	11	GOAT CHEESE	16.00	3A		0.36	0.08	3A ¹¹⁴
0883	11	KAAS, AMSTERDAMMER	28.00	3F		0.57	0.17	6 ¹¹⁵
0726	11	KAAS, BLUEFORT	30.00	3F		0.64	0.16	3A ¹¹⁶
0728	11	KAAS, BOURSIN	42.00	3F		0.97	0.20	6 ¹¹⁷
0593	11	KAAS, BRIE	28.00	3F		0.30	0.30	3B
0556	11	KAAS, CAMEMBERT	20.00	3F		0.41	0.10	3A ¹¹⁸

¹⁰⁶overname van tuinbonen -gekookt-

¹⁰⁷overname van uien -gekookt-

¹⁰⁸overname van koolrabi -gekookt-

¹⁰⁹overname van koolrabi -rauw-

¹¹⁰overname van witlof -rauw-

¹¹¹overname van uien -rauw-

¹¹²berekend uit mayonaise op basis van vetgehalte

¹¹³berekend uit pindakaas op basis van vetgehalte

¹¹⁴waarde van Feta-kaas

¹¹⁵type Goudse kaas, omgerekend op basis van vetgehalte

¹¹⁶waarde van 'blue cheese'

¹¹⁷berekend uit roomkaas op basis van vetgehalte

¹¹⁸berekend uit Camembert op basis van vetgehalte

1111	11	KAAS, CAMEMBERT 30+	14.00	3F		0.29	0.07	3A ¹¹⁸
0654	11	KAAS, COTTAGE CHEESE	4.30	3F		0.09	0.02	3C
0511	11	KAAS, EDAMMER	25.00	3F	0.94	0.59	0.14	1A
0724	11	KAAS, EMMENTHALER	30.00	3F		0.60	0.15	3A
0513	11	KAAS, GOUDSE VOLVET	31.47	3F	0.94	0.64	0.19	1A
0722	11	KAAS, GRUYERE	35.00	3F		0.70	0.18	6 ¹¹⁹
1109	11	KAAS, KIRI	33.00	3F		0.68	0.17	6 ¹²⁰
0512	11	KAAS, KORSTLOZE 40+	20.00	3F		0.47	0.11	6 ¹²¹
0514	11	KAAS, LEIDSE FABRIEKS 20+	13.00	3F		0.31	0.07	6 ¹²¹
0881	11	KAAS, MAASLANDER	30.00	3F		0.61	0.18	6 ¹¹⁵
0719	11	KAAS, MONCHOU	32.70	3F		0.68	0.16	3A
0927	11	KAAS, NA-, 20+	12.00	3F		0.31	0.07	4 ¹²²
0928	11	KAAS, NA-, 40+	24.00	3F		0.59	0.14	4 ¹²³
1113	11	KAAS, NA-, 48+	30.00	3F		0.61	0.18	4 ¹²⁴
0718	11	KAAS, PARMEZAANSE	27.00	3F		0.25	0.03	3C
1108	11	KAAS, RAMBOL	22.00	3F		7.59	1.46	7
1104	11	KAAS, ROCK-	24.00	3F		0.59	0.14	4 ¹²³
0715	11	KAAS, ROOM-	38.00	3F		0.88	0.18	3C
0714	11	KAAS, ROQUEFORT	31.00	3F		0.85	0.45	3C
0716	11	KAAS, SAINT PAULIN	25.00	3F		0.51	0.13	6 ¹²⁵
0804	11	KAAS, SCHAPE-	21.00	3F		0.47	0.10	6 ¹²⁶
0517	11	KAAS, SMEERKAAS 20+	9.00	3F		0.19	0.05	3A
1103	11	KAAS, SMEERKAAS 30+	15.00	3F		0.31	0.08	3A ¹²⁷
0516	11	KAAS, SMEERKAAS 40+	19.00	3F		0.40	0.10	3A ¹²⁷
0515	11	KAAS, SMEERKAAS VOLVET	21.00	3F		0.43	0.11	3A ¹²⁷
1110	11	KAAS, STILTON	40.00	3F		0.85	0.21	6 ¹²⁸
1112	11	KAAS, TEXELAAR	32.00	3F		0.64	0.19	4 ¹²⁴
0304	11	KAAS, ZWITSERSE STROOIKAAS	0.00	3F		0.00	0.00	5

KRUIDEN & SPECERIJEN

0859	12	AROMA, VLOEIBAAR (PER GRAM)	0.00	3F		0.00	0.00	5
0829	12	BIESLOOK, VERS	0.60	3J		0.22	0.01	3J
0429	12	BOUILLONBLOKJE (PER GRAM)	0.00	3F		0.00	0.00	5
0842	12	BOUILLONPOEDER (PER GRAM)	0.00	3F		0.00	0.00	5
0832	12	GEMBERWORTEL	0.73	3J		0.12	0.03	3J
0826	12	KANEEL	0.00	3F		0.00	0.00	5
0831	12	KERVEL -VERS-	0.00	4		0.00	0.00	4 ¹²⁹
0830	12	KNOFLOOK	0.50	3J		0.23	0.02	3J

¹¹⁹type Emmenthaler, omgerekend op basis van vetgehalte

¹²⁰berekend uit smeerkaas op basis van vetgehalte

¹²¹type Edammer, omgerekend op basis van vetgehalte

¹²²overname van Leidse fabriekskaas 20+

¹²³overname van Edammer

¹²⁴overname van Goudse kaas

¹²⁵berekend uit smeerkaas, volvet, op basis van vetgehalte

¹²⁶type Feta-kaas, omgerekend op basis van vetgehalte

¹²⁷berekend uit smeerkaas volvet op basis van vetgehalte

¹²⁸berekend uit Bluefort op basis van vetgehalte

¹²⁹overname van bladselderij

9105	12	MIX VOOR MACARONI, SPAGHETTI	11.00		4.66	0.34	6 ¹³⁰
0128	12	PETERSELIE	0.80	3A	0.15	0.25	3A
1230	12	PETERSELIE -GEDROOGD-	4.00	3F	0.75	1.25	6 ¹³¹
1235	12	SELDERIJ, BLAD-	0.00	3A	0.00	0.00	3A
0704	12	TRASSIE	4.00	3F	0.10	0.02	6 ¹³²
1216	12	VE-TSIN (PER GRAM)	0.00	3F	0.00	0.00	5
0841	12	ZOUT (PER GRAM)	0.00	3F	0.00	0.00	5
1212	12	ZOUT, NA-, EUROMA (PER GRAM)	0.00	3F	0.00	0.00	5

MELK & MELKPRODUKTEN

0767	13	CHOCOLADE MOUSSE 'JACKY'	15.20	3F	0.23	0.09	3B ¹³³
0273	13	CHOCOLADEMELK, MAGERE	0.30	3F	0.01	0.00	6 ¹³⁴
0272	13	CHOCOLADEMELK, VOLLE	2.40	3F	0.96	0.06	1A
0287	13	HANGOP	1.00	3F	0.02	0.00	6 ¹³⁵
0485	13	IJS, CONOTOP	14.00	3F	0.32	0.08	6 ¹³⁶
0302	13	IJS, CONSUMPTIE-	10.06	3F	0.94	0.17	1A
0303	13	IJS, ROOM-	9.10	3F	0.94	0.21	1A
0926	13	IJS, ROOM-, SUIKERVRIJ 'TON PUTS'	10.00	3F	0.21	0.05	4 ¹³⁷
0289	13	KARNEMELK	0.55	3F	0.01	0.00	3A
0479	13	KARNEMELK, M.VRUCHTEN, KARDOMEL	0.00	3F	0.00	0.00	5
1076	13	KEFIR	3.50	3F	0.05	0.01	3A
0274	13	KOFFIECREAMER, COMPLETA	35.00	3F	5.78	0.68	6 ¹³⁸
0554	13	KOFFIECREAMER, LICHT EN ROMIG	31.00	3F	5.12	0.60	6 ¹³⁸
0280	13	KOFFIEMELK	8.35	3F	0.94	0.17	1A
0271	13	KOFFIEMELK, BECEL	7.60	3F	0.96	4.84	1A
0275	13	KOFFIEMELK, ELCEMEL	4.00	3F	2.55	0.02	6 ¹³⁹
0285	13	KOFFIEMELK, HALVAMEL	4.00	3F	0.94	0.08	1A
0292	13	KOFFIEMELK, MAGERE	0.18	3F	0.00	0.00	6 ¹⁴⁰
0306	13	KWARK, HALFVOLLE	4.60	3F	0.10	0.03	3C
0917	13	KWARK, HALFVOLLE MET VRUCHTEN 'JACKY'	5.60	3F	0.12	0.04	6 ¹⁴¹
0931	13	KWARK, MAGER MET VRUCHTEN 'JACKY'	1.20	3F	0.03	0.01	6 ¹⁴¹
0305	13	KWARK, MAGERE	0.60	3F	0.01	0.00	6 ¹⁴¹
0720	13	KWARK, MAGERE MET VRUCHTEN, MONA	1.00	3F	0.02	0.01	6 ¹⁴¹
1107	13	KWARK, TAILLEFINE	3.00	3F	0.06	0.02	6 ¹⁴¹
0307	13	KWARK, VOLLE	11.40	3F	0.25	0.07	6 ¹⁴¹
0286	13	MELK, HALFVOLLE	1.50	3F	0.94	0.03	1A
0294	13	MELK, MAGERE	0.20	3F	0.00	0.00	6 ¹⁴²

¹³⁰produkt bevat 11 gram plantaardig vet, dus berekend uit margarine (20-40 g linol/0-50 mg chol) op basis van vetgehalte

¹³¹berekend uit verse peterselie op basis van vetgehalte

¹³²berekend uit gedroogde garnalen op basis van vetgehalte

¹³³berekend uit chocolademousse op basis van vetgehalte

¹³⁴berekend uit volle chocolademelk op basis van vetgehalte

¹³⁵berekend uit 50% karnemelk, 50% yoghurt op basis van vetgehalte

¹³⁶berekend uit roomijs op basis van vetgehalte

¹³⁷overname van roomijs

¹³⁸berekend uit margarine (0-20 g linol, 0-50 mg chol) op basis van vetgehalte

¹³⁹berekend uit Becel koffiemelk op basis van vetgehalte

¹⁴⁰berekend uit volle koffiemelk op basis van vetgehalte

¹⁴¹berekend uit halfvolle kwark op basis van vetgehalte

¹⁴²berekend uit volle melk op basis van vetgehalte

0277	13	MELK, MAGERE, GECONDENSEERD, MET SUIKER	0.00	3F		0.00	0.00	5
0270	13	MELK, RAUWE	4.30	3F	0.94	0.08	0.02	1A
0279	13	MELK, VOLLE	3.50	3F	0.94	0.07	0.03	1A
0281	13	MELK, VOLLE, GECONDENSEERD, MET SUIKER	8.00	3F		0.16	0.07	6 ¹⁴²
1085	13	MELKPOEDER, HALFVOLLE, FRIESCHE VLAG	15.50	3F		0.32	0.08	6 ¹⁴³
0295	13	MELKPOEDER, MAGERE	1.00	3F		0.02	0.01	3A
0296	13	MELKPOEDER, VOLLE	24.00	3F		0.54	0.13	3A
0913	13	MILKSHAKE, MONA	3.00	3F		0.06	0.02	7
0288	13	PAP, HAVERMOUT-	1.90	7		0.21	0.01	7
0290	13	PAP, KARNEMELKSE-	0.50	3F		0.04	0.00	7
0298	13	PAP, RIJSTE-	2.70	3F	0.94	0.07	0.01	1A
0936	13	PUDDING, AARDBEIEN 'JACKY'	2.00	3F		0.04	0.01	6 ¹⁴⁴
0933	13	PUDDING, CAMEL- 'JACKY'	2.00	3F		0.04	0.01	6 ¹⁴⁴
0786	13	PUDDING, CHIPOLATA-	12.36	3F		0.47	0.07	7
0532	13	PUDDING, CHOCOLADE- 'GEM'	3.20	3F		0.06	0.01	6 ¹⁴⁵
0915	13	PUDDING, CHOCOLADE- MET SAUS, MONA	2.50	3F		0.05	0.01	6 ¹⁴⁵
0912	13	PUDDING, FRAMBOZEN- M.BESSENS. MONA	1.00	3F		0.03	0.01	6 ¹⁴⁶
0938	13	PUDDING, GRIESMEEL- M.RODE BESSENS.	1.00	3F		0.03	0.01	6 ¹⁴⁶
0769	13	PUDDING, GRIESMEEL- MET RODE BESSENSAUS	2.60	3F		0.06	0.02	6 ¹⁴⁶
0932	13	PUDDING, HOPJES, MONA	1.00	3F		0.02	0.00	6 ¹⁴⁴
0939	13	PUDDING, MOKKA- MET VANILLEROOMSAUS, MONA	2.00	3F		0.04	0.01	6 ¹⁴⁴
1001	13	PUDDING, SUIKERVRIJ 'TON PUTS'	14.00	3F		5.93	0.43	6 ¹⁴⁷
0736	13	PUDDING, VANILLE, MONA	1.30	3F		0.02	0.00	6 ¹⁴⁴
0934	13	PUDDING, VANILLE- 'JACKY'	2.90	3F		0.06	0.01	6 ¹⁴⁴
0940	13	PUDDING, VANILLE- M.AARDBEIENS.MONA	1.00	3F		0.03	0.01	6 ¹⁴⁶
0768	13	RIJSTMOSSE 'JACKY'	7.00	3F				8
0283	13	ROOM, HALF-	10.00	3F		0.21	0.05	3A
0293	13	ROOM, KOFFIE-	20.00	3F		0.39	0.10	3A
0812	13	ROOM, ZURE, MONA	20.00	3F		0.49	0.11	6 ¹⁴⁸
0299	13	SLAGROOM	35.90	3F	0.94	0.88	0.20	1A
1008	13	TOETJE MET ROOM, MONA, GEM	3.50	3F		0.07	0.01	6 ¹⁴⁴
0291	13	TOPPING, KLOPKLOP	30.00	3F		4.96	0.58	6 ¹³⁸
0555	13	TOPPING, OPGEKLOPT MET SUIKER, KLOP-KLOP	12.00	3F		1.98	0.23	6 ¹³⁸
0914	13	VLA, ADVOK.&BITTERKOEKJES, MONA	0.00	3F		0.00	0.00	4 ¹⁴⁹
0276	13	VLA, CHOCOLADE-	2.60	3F	0.94	0.05	0.01	1A
0478	13	VLA, CHOCOLADE-, MAG. 'DOMO'	0.23	3F		0.00	0.00	4 ¹⁴⁹
0282	13	VLA, VANILLE-	2.60	3F	0.94	0.05	0.01	1A
0477	13	VLA, VANILLE-, MAGERE 'DOMO'	0.10	3F	0.94	0.00	0.00	1A
0300	13	YOGHURT, BULGAARSE	4.70	3F		0.08	0.02	3A
0864	13	YOGHURT, BULGAARSE, MET VRUCHTEN	4.00	3F		0.08	0.02	4 ¹⁵⁰
0301	13	YOGHURT, MAGERE	0.10	3F		0.00	0.00	6 ¹⁵¹
0916	13	YOGHURT, MAGERE, BULGAARSE, MONA	0.50	3F		0.01	0.00	6 ¹⁵²

¹⁴³berekend uit volle melkpoeder op basis van vetgehalte

¹⁴⁴berekend uit vanillevla op basis van vetgehalte

¹⁴⁵berekend uit chocolade vla op basis van vetgehalte

¹⁴⁶berekend op basis van 5% frambozen-bessen puree (teo) en 95% pudding (berekend uit vanillevla op basis van vetgehalte)

¹⁴⁷vet is plantaardig vet, berekend uit margarine (20-4- g linol/0-50 mg chol) op basis van vetgehalte

¹⁴⁸berekend uit slagroom op basis van vetgehalte

¹⁴⁹overname van magere vanille vla

¹⁵⁰overname van bulgaarse yoghurt

¹⁵¹berekend uit volle yoghurt op basis van vetgehalte

¹⁵²berekend uit bulgaarse yoghurt op basis van vetgehalte

0284	13	YOGHURT, MAGERE, MET VRUCHTEN	0.10	3F		0.00	0.00	4 ¹⁵³
0278	13	YOGHURT, VOLLE	3.15	3F	0.94	0.06	0.01	1A
0906	13	YOGHURT, VOLLE, M.VRUCHTEN JACKY	2.50	3F		0.05	0.01	4 ¹⁵⁴
0863	13	YOGHURT, VOLLE, MET VRUCHTEN	2.30	3F	0.94	0.05	0.01	1A

NIET-ALCOHOLISCHE DRANKEN

0661	14	APPELSIENTJE	0.06	4		0.01	0.00	4 ¹⁵⁵
1131	14	BRONWATER, CHAUDFONTAINE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0398	14	BRONWATER, EVIAN	0.00	3F		0.00	0.00	5
0747	14	BRONWATER, GEM	0.00	3F		0.00	0.00	5
0411	14	BRONWATER, SPA ROOD	0.00	3F		0.00	0.00	5
0418	14	BRONWATER, VICHY	0.00	3F		0.00	0.00	5
0419	14	BRONWATER, VICTORIA	0.00	3F		0.00	0.00	5
0420	14	BRONWATER, VITTEL	0.00	3F		0.00	0.00	5
1127	14	CITROENSAP -VERS-	0.10	6		0.02	0.01	6 ¹⁵⁶
1294	14	DJOEZ	0.10	6		0.00	0.00	6 ¹⁵⁷
0861	14	GROENTESAP, BIETENSAP, -MOST	0.00	4		0.00	0.00	4 ¹⁵⁸
0413	14	GROENTESAP, TOMATEN-	0.00	3A		0.00	0.00	3A
0663	14	GROENTESAP, ZONTOMAATJE	0.00	4		0.00	0.00	4 ¹⁵⁸
0493	14	KARVAN CEVITAM, SIROOP	0.00	3F		0.00	0.00	5
0740	14	KARVAN CEVITAM, CASSIS	0.00	3F		0.00	0.00	5
0490	14	KARVAN CEVITAM, SIROOP	0.00	3F		0.00	0.00	5
0739	14	KARVAN CEVITAM, SPORT	0.00	3F		0.00	0.00	5
0644	14	KOFFIE -BEREID-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0400	14	LIMONADE	0.00	3F		0.00	0.00	5
1128	14	LIMONADE, CASSIS, SUIKERVRIJ, E10	0.00	3F		0.00	0.00	5
0395	14	LIMONADE, COLA	0.00	3F		0.00	0.00	5
0424	14	LIMONADE, RIVELLA ROOD	0.00	3F		0.00	0.00	5
0425	14	LIMONADE, RIVELLA, ROOD	0.00	3F		0.00	0.00	5
0730	14	LIMONADE, SEVEN UP, SUIKERVRIJ	0.00	3F		0.00	0.00	5
0426	14	LIMONADE, SINAS SUIKERVRIJ, E10	0.00	3F		0.00	0.00	5
0414	14	LIMONADE, TONIC	0.00	3F		0.00	0.00	5
0417	14	LIMONADE, VRUCHTEN-	0.00	3F		0.00	0.00	5
1135	14	LIMONADESIROOP, SUIKERVRIJ, DIARAN	0.00	3F		0.00	0.00	5
1184	14	LIMONADESIROOP, VRUCHTEN-, SV GEM	0.00	3F		0.00	0.00	5
0496	14	ROOSVICEE, CASSIMIX	0.00	3F		0.00	0.00	5
0738	14	ROOSVICEE, DIEET	0.00	3F		0.00	0.00	5
0500	14	ROOSVICEE, LAXO	0.00	3F		0.00	0.00	5
0501	14	ROOSVICEE, STOP	0.00	3F		0.00	0.00	5
0497	14	ROOSVICEE, VRUCHTENMIX	0.00	3F		0.00	0.00	5
0744	14	ROZEBOTTELSIROOP, LAXO 'GEM'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0497	14	ROZEBOTTELSIROOP VRUCHTENMIX	0.00	3F		0.00	0.00	5
0645	14	THEE -BEREID-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0385	14	VRUCHTENDRANK, BESSEN-, ROOD	0.00	3F		0.00	0.00	5
0387	14	VRUCHTENDRANK, BESSEN-, ZWART	0.00	3F		0.00	0.00	5
0399	14	VRUCHTENDRANK, FRAMBOZEN-	0.00	3F		0.00	0.00	5
1145	14	VRUCHTENDRANK, TWEEDRANK	0.00	3F		0.00	0.00	5

¹⁵³overname van magere yoghurt

¹⁵⁴overname van volle yoghurt met vruchten 'Mona'

¹⁵⁵overname van sinaasappelsap -ongezoet-

¹⁵⁶berekend uit citroen, zelfde verhouding als sinaasappel en sap

¹⁵⁷berekend uit wei (bron 3C) op basis van vetgehalte

¹⁵⁸overname van tomatensap

1137	14	VRUCHTESAP, APPELSAP, DIXAP -BER-	0.10	4		0.03	0.00	4 ¹⁵⁹
0383	14	VRUCHTESAP, APPELSAP, ONGEZOET	0.10	3A		0.03	0.00	3A
0388	14	VRUCHTESAP, BESSESAP	0.13	6		0.04	0.02	6 ¹⁶⁰
0396	14	VRUCHTESAP, DRUIVESAP	0.20	6		0.04	0.01	6 ¹⁶¹
0536	14	VRUCHTESAP, EENDRANK, SINAS' BETUWE'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0923	14	VRUCHTESAP, FRISPEERTJE 'RIEDEL'	0.13	6		0.03	0.00	6 ¹⁶²
0664	14	VRUCHTESAP, GRAPEFRUITSAP	0.10	3A		0.02	0.01	3A
0410	14	VRUCHTESAP SINAASAPPEL- ONGEZ.	0.06	3A		0.01	0.00	3A
0924	14	VRUCHTESAP, TOPTIENTJE	0.00	4		0.00	0.00	4 ¹⁵⁸
1149	14	VRUCHTESAP, SINAASAPPEL-, GECON-DV-	0.06	4		0.01	0.00	4 ¹⁵⁵
0598	14	WATER 0-50 MG CALCIUM PER L	0.00	3F		0.00	0.00	5
0599	14	WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	0.00	3F		0.00	0.00	5
0657	14	YOGIDRINK, GEM	0.20	3F		0.00	0.00	4 ¹⁶³

NOTEN, ZADEN & SNACKS

0610	15	BAMIBAL -BEREID-	14.00	3F		0.75	0.15	7
0264	15	BISCUIT, ZOUT	30.00	3F		3.09	0.24	6 ¹⁴⁴
0122	15	CHIPS	34.50	3F	0.96	8.48	0.26	1A
0322	15	FRIKADEL -BEREID-	19.20	3F	0.93	2.39	0.30	1A
0620	15	FRITES STICKS	31.00	3F		7.62	0.23	6 ¹⁶⁵
0268	15	KAASWAFELS	43.00	3F		7.09	0.84	4 ¹⁶⁶
0827	15	KOMIJNZAAD	22.00	3F		9.47	0.17	6 ¹⁶⁷
0265	15	KORSTGEBAK, ZOUT	42.10	6		7.09	0.84	6 ¹⁶⁸
0269	15	KROEPOEK	26.00	3F		14.10	0.20	6 ¹⁶⁹
0326	15	KROKET -BEREID-	13.57	3F	0.95	0.50	0.21	1A
0611	15	LIHANBOUTJE -BEREID-	44.00	3F		6.34	0.66	6 ¹⁷⁰
0867	15	LIJNZAAD	31.00	3F		4.79	16.60	3C
0369	15	LOEMPIA -BEREID-	8.21	3F	0.95	1.38	0.31	1A
0609	15	NASSIBAL -DIEPVRIES-BEREID-	17.00	3F		0.91	0.18	6 ¹⁷¹
0618	15	NIBBIT	28.00	3F		6.88	0.21	6 ¹⁶⁵
0198	15	NOTEN, AMANDELEN	55.00	3F		10.51	0.40	3C
0546	15	NOTEN, BORRELNootjes 'CALVE'	31.00	3F		9.54	0.03	6 ¹⁷²
0199	15	NOTEN, CASHEWNOTEN	51.00	3F		7.67	0.18	3C
0207	15	NOTEN, GEMENGD, ONGEZOUTEN	53.55	3F		12.53	0.13	7

¹⁵⁹overname van appelsap -ongezoet-

¹⁶⁰berekend uit zwarte bessen, zelfde verhouding als sinaasappel en sap

¹⁶¹berekend uit druiven, zelfde verhouding als sinaasappel en sap

¹⁶²berekend uit peren, zelfde verhouding als sinaasappel en sap

¹⁶³overname van magere yoghurt

¹⁶⁴berekend uit biscuit op basis van vetgehalte

¹⁶⁵berekend uit chips op basis van vetgehalte

¹⁶⁶overname van korstgebak, zout

¹⁶⁷berekend uit sesamzaad op basis van vetgehalte

¹⁶⁸berekend op basis van 50% patent bloem en 50% margarine, 0-20 g linol, 0-50 mg chol

¹⁶⁹0,26 x de waarde van maisolie

¹⁷⁰berekend uit snack, gemiddeld met vlees, op basis van vetgehalte

¹⁷¹berekend uit bamibal op basis van vetgehalte

¹⁷²berekend uit pinda's op basis van vetgehalte

0200	15	NOTEN, HAZELNOTEN	69.00	3F		6.27	0.16	3I
0203	15	NOTEN, PARA-	67.00	3F		23.80	0.06	3C
0876	15	NOTEN, PINDA'S, GEZOUTEN	52.80	3F	0.95	16.25	0.05	1A
0204	15	NOTEN, PINDA'S, ONGEZOUTEN	51.64	3F		16.25	0.05	4 ¹⁷³
0205	15	NOTEN, STUDENTENHAVER	32.40	3F		8.62	0.44	7
0206	15	NOTEN, WALNOTEN	63.00	3F		36.21	6.85	3B
0899	15	PASTEIBAKJES, MARIE CLAIRE	46.00	3F		7.09	0.84	4 ¹⁶⁶
0898	15	PASTEIBAKJES, ROOMBOTER	51.00	3F		1.03	0.37	6 ¹⁷⁴
0806	15	PIZZA, GEM -KANT-EN-KLAAR-	7.50	3F	0.95	1.28	0.38	1A
0892	15	PIZZA, MINI, GEM 'MCCAIN'	11.00	3F		1.88	0.56	6 ¹⁷⁵
0617	15	RINGLINGS 'SMITH'	23.00	3F		5.65	0.17	6 ¹⁶⁵
0266	15	SAUZIJZEBROODJE	24.29	7		2.51	0.34	7
0838	15	SESAMZAAD	55.00	3F		23.67	0.42	3C
9025	15	SNACK, GEM. MET VLEES	18.12	7		2.61	0.27	7
0373	15	SPAGHETTI, MET HAM EN KAASSAUS -BLIK-	7.86	4		0.79	0.09	4 ¹⁷⁶
0578	15	SPAGHETTI, MET TOMATENSAUS 'HEINZ'	0.46	6		0.29	0.02	6 ¹⁷⁷
0267	15	STOKJES, ZOUT	6.00	3F		0.45	0.08	3A
9024	15	TOASTJE, BELEGD, GEM	25.45	7		2.78	0.32	7
0619	15	WOKKELS	21.00	3F		5.16	0.16	6 ¹⁶⁵
0872	15	ZONNEBLOEMPITTEN	56.50	3F		37.82	0.08	3I

PEULVRUCHTEN

9130	16	ADZUKIBONEN -DROOG-RAUW-	2.00	4		0.45	0.52	4 ¹⁷⁸
0660	16	BONEN, BRUINE -BLIK-	0.70	3F		0.18	0.21	4 ¹⁷⁹
0968	16	BONEN, WITTE OF BRUINE -GEK-	0.80	3F		0.18	0.21	7
0117	16	BONEN, WITTE OF BRUINE -GEDROOGD-	2.00	3F		0.45	0.52	3A ¹⁸⁰
0118	16	ERWTEN, GROENE -GEDROOGD-	2.00	3F		0.90	0.18	3A
0972	16	ERWTEN, GROENE -GEKOOKT-	0.80	3F		0.36	0.07	7
0196	16	KAPUCIJNERS -BLIK-	0.25	3F		0.06	0.06	6 ¹⁸¹
0119	16	KAPUCIJNERS -GEDROOGD-	1.50	3F		0.34	0.39	6 ¹⁸¹
0969	16	KAPUCIJNERS -GEKOOKT-	0.60	3F		0.14	0.16	7
0120	16	LINZEN -GEDROOGD-	0.96	3D		0.35	0.10	3D
0970	16	LINZEN -GEKOOKT-	0.38	3D		0.14	0.04	7
0971	16	SOJABONEN -GEKOOKT-	7.60	3F		3.77	0.51	3D
9028	16	SOJABROKJES	1.50	3G		0.74	0.10	6 ¹⁸²
0197	16	WITTE BONEN IN TOMATENS.-BLIK-	0.45	3F		0.10	0.15	3E

PREPARATEN

1304	17	BABYVOEDING, NUTRI-SOJA -POEDER-	28.35	3G		3.15	0.63	3G
0985	17	PREPARAAT, CHAMPROVIANANT -POEDER-	5.00	3F		0.10	0.05	6 ¹⁸³

¹⁷³overname van pinda's, gezouten

¹⁷⁴berekend op basis van 60% boter, gezouten en 40% patent bloem

¹⁷⁵berekend uit pizza -kant- en klaar- op basis van vetgehalte

¹⁷⁶overname van macaroni met ham- en kaassaus

¹⁷⁷berekend uit 90% macaroni -gekookt- en 10% tomatenpuree

¹⁷⁸overname van witte/bruine bonen -gedroogd-

¹⁷⁹overname van bruine/witte bonen -gekookt-

¹⁸⁰berekend uit br/w bonen uit bron 3A op basis van vetgehalte

¹⁸¹berekend uit witte/bruine bonen -gedroogd- op basis van vetgehalte

¹⁸²berekend uit sojabonen op basis van vetgehalte

¹⁸³berekend uit Protifar op basis van vetgehalte

1065	17	PREPARAAT, DEXTRO-M -POEDER-	0.00	3F		0.00	0.00	5
1062	17	PREPARAAT, FANTOMALT -POEDER-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0981	17	PREPARAAT, ISOSTAR, GEM -POEDER-	0.00	3F		0.00	0.00	5
1059	17	PREPARAAT, MODIFAST -POEDER-	5.60	3F		3.45	0.00	6 ¹⁸⁴
0076	17	PREPARAAT, PROTIFAR	1.00	3F		0.02	0.01	4 ¹⁸⁵
0711	17	PREPARAAT, VITAMINE, SINATRAN	0.00	3F		0.00	0.00	5
0705	17	PREPARAAT, VITAMINE-, ACTIEFRAL 10 (DRAGE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0506	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DAGRAVIT B-COMPLEX	0.00	3F		0.00	0.00	5
0707	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DAGRAVIT TOTAAL 15	0.00	3F		0.00	0.00	5
0706	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DAGRAVIT TOTAAL 8	0.00	3F		0.00	0.00	5
0502	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DAVITAMON A/D, OLI	0.00	3F		0.00	0.00	5
0505	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DAVITAMON 10 (DRAG	0.00	3F		0.00	0.00	5
0708	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DOHYFRAL AD-LETTEN	0.00	3F		0.00	0.00	5
0709	17	PREPARAAT, VITAMINE-, DOHYFRAL COMPLEET	0.00	3F		0.00	0.00	5
0710	17	PREPARAAT, VITAMINE-, HALITRAN (CAPSULE)	0.00	3F		0.00	0.00	5
0510	17	PREPARAAT, VITAMINE-, SANOSTOL, VLOEIBAAR	0.00	3F		0.00	0.00	5
0507	17	PREPARAAT, VITAMINE-, SANOSTOL (PELLET)	0.00	3F		0.00	0.00	5
0509	17	PREPARAAT, VITAMINE-, VITAMINE C (TABLET)	0.00	3F		0.00	0.00	5
1092	17	ZOETSTOF, SIONON -POEDER-	0.00	3F		0.00	0.00	5

SAMENGESTELDE GERECHTEN

0469	18	BABI PANGANG	16.35	3F		1.94	0.13	7
0470	18	BAMI GORENG	3.70	3F	0.94	0.62	0.15	1A
0368	18	BAMI GORENG -BLIK-	5.00	3F		0.84	0.20	6 ¹⁸⁶
0473	18	FOE JUNG HAI	8.23	3F		2.60	0.25	7
0853	18	GADO GADO	12.58	3F		4.80	0.39	7
0788	18	GOULASH	11.88	3F		1.06	0.15	7
1208	18	HAMBURGER IN SAUS, APPELM, GEB.AARDAPP.	6.00	3F		0.37	0.08	7
0897	19	HAMBURGER, MET BROOD EN UI, WIMPY	16.00	3F		2.36	0.79	7
9008	18	ITALIAANS ETEN	8.30	6		1.12	0.20	6 ¹⁸⁷
0370	18	MACARONI M.HAM&KAASSAUS -BLIK-	7.86	7		0.79	0.09	7
0371	18	NASI GORENG -BLIK/DIEPVRIES-	2.50	3F	0.94	0.65	0.03	1A
0471	18	NASI GORENG, MET EI	2.80	3F	0.94	0.48	0.08	1A
0372	18	OLVARIT, GROEN, KINDERMLT, GEM	3.20	3F		0.30	0.06	7
0787	18	RAGOUT	4.92	3F		0.45	0.07	7
0614	18	SALADE (SLAATJE)	4.18	3F		1.45	0.17	7
0577	18	SALADE, HUZAREN-, GEM	6.60	3F		2.29	0.27	6 ¹⁸⁸
0852	18	SALADE, SELLERY 'JOHMA'	34.00	3F		7.28	2.94	7
0576	18	SALADE, VLEES- 'HEINZ'	16.00	3F		5.55	0.65	6 ¹⁸⁸
0646	18	SPAGHETTI BOLOGNESE -DV- IGLO	9.54	7		1.30	0.13	7
0647	18	STAMPPOT, BOERENK. M.WORST -DV-	5.28	7		0.57	0.11	7
0627	18	STAMPPOT, BOERENKOOI -BEREID- 'NESTLE'	2.24	7		0.21	0.07	7
0628	18	STAMPPOT, HUTSPOT -BEREID- 'NESTLE'	0.50	3F		0.24	0.05	7
0629	18	STAMPPOT, ZUURKOOI -BEREID- 'NESTLE'	2.83	7		0.25	0.06	7
1191	18	STAMPPOT, ZUURKOOI MET WORST -DV-	5.77	7		0.61	0.10	7
0472	18	TJAP TJOI	7.30	3F		3.44	0.36	7

SOEPEN

0361	19	SOEP, ERWTEN MET SPEK OF WORST	6.00	3F		0.75	0.08	6 ¹⁸⁹
------	----	--------------------------------	------	----	--	------	------	------------------

¹⁸⁴vet is afkomstig uit zonnebloemolie, dus berekend uit zonnebloemolie op basis van vetgehalte

¹⁸⁵vet is melkvet, dus overname van magere melkpoeder i.v.m. overeenkomstig vetgehalte

¹⁸⁶berekend uit bami goreng op basis van vetgehalte

¹⁸⁷gemiddelde van pizza, macaroni met ham en kaassaus en spaghetti bolognese

¹⁸⁸berekend uit slaatje op basis van vetgehalte

¹⁸⁹berekend op basis van 80% soep op peulvr. basis, pakje -bereid- en 20% rookworst

0792	19	SOEP, GEBONDEN, M. VLEES EN GR.	2.50	3F	0.95	0.43	0.05	1A
0763	19	SOEP, GEBONDEN, MET GROENTEN	3.80	3F	0.95	0.65	0.07	1A
0764	19	SOEP, GEBONDEN, MET VLEES	2.70	3F	0.95	0.69	0.08	1A
0362	19	SOEP, GROENTE	2.00	3F		0.06	0.01	6 ¹⁹⁰
0797	19	SOEP, GROENTE-, PAKJE -BER-	0.30	3F	0.95	0.04	0.00	1A
0762	19	SOEP, GROENTE-, ZELFGEMAAKT	0.70	3F	0.95	0.03	0.00	1A
0757	19	SOEP, HELDER, M. VERMIC.& GROENT	1.50	3F	0.95	0.18	0.01	1A
0761	19	SOEP, HELDER, M. VLEES EN GROENTE	0.40	3F	0.95	0.01	0.00	1A
0760	19	SOEP, HELDER, M. VLEES EN VERMIC.	0.50	3F	0.95	0.04	0.00	1A
0758	19	SOEP, HELDER, MET VLEES	0.50	3F	0.95	0.03	0.00	1A
0759	19	SOEP, HELDER, MET GROENTEN	1.30	3F	0.95	0.04	0.01	1A
0791	19	SOEP, HELDER, MET VERMICELLI	0.07	3F		0.03	0.00	7
0765	19	SOEP, M. PEULVRUCHTEN Z. VLEES	0.32	3F		0.14	0.05	7
0803	19	SOEP, MAALTIJD -BLIK-BEREID-	3.00	3F		0.37	0.08	6 ¹⁹¹
0543	19	SOEP, MAALTIJD, ERWTEN 'UNOX'	4.00	3F		0.50	0.11	6 ¹⁹¹
0766	19	SOEP, MET PEULVRUCHTEN EN VLEES	3.30	3F	0.95	0.41	0.09	1A
0995	19	SOEP, NA- -BEREID- 'GEM'	1.00	3F		0.19	0.02	6 ¹⁹²
0800	19	SOEP, OP GROENTEBASIS -BLIK-BER-	1.10	3F	0.95	0.05	0.00	1A
0799	19	SOEP, OP PEULVR.B.-PAKJE-BER-	0.50	3F	0.95	0.08	0.01	1A
0802	19	SOEP, OP PEULVRUCHTENB. -BLIK-BER-	2.10	3F	0.95	0.21	0.04	1A
0801	19	SOEP, OP VLEESBASIS -BLIK-BEREID-	1.30	3F	0.95	0.05	0.00	1A
0798	19	SOEP, OP VLEESBASIS -PAKJE-BER-	0.40	3F	0.95	0.09	0.00	1A
0366	19	SOEP, TOMATEN	0.00	7		0.00	0.00	7

SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG & ZOETE SAUZEN

0727	20	BONBON, MET LIKEUR	18.90	3F		0.60	0.00	7
0524	20	BONITOS	20.30	3F		0.58	0.06	6 ¹⁹³
0526	20	BOUNTY	25.20	3F		0.63	0.00	2A
0464	20	BROODBELEG, ZOET, GEM	9.25	3F		0.50	0.01	7
0431	20	CHOCOLADE, MELK	30.29	3F	0.95	0.86	0.09	1A
0717	20	CHOCOLADE, MET NOTEN	49.65	3F		3.57	0.13	7
0432	20	CHOCOLADE, PUUR	31.50	3F		1.00	0.00	3C
0929	20	CHOCOLADE, SUIKERVRIJ 'RINGERS'	33.00	3F		0.86	0.09	4 ¹⁹⁴
0444	20	CHOCOLADEPASTA, HUISHOUD-, PUUR	5.00	3F		0.16	0.00	6 ¹⁹⁵
0433	20	CHOCOLADEVLOKKEN, MELK	18.00	3F	0.96	0.60	0.05	4 ¹⁹⁶
0435	20	CHOCOLADEVLOKKEN, PUUR	17.00	3F	0.96	0.60	0.05	4 ¹⁹⁶
0540	20	DESSERTSAUS, CHOCOLADE-, TOVA	2.00	3F		0.06	0.00	6 ¹⁹⁷
0589	20	DESSERTSAUS, VRUCHTEN 'HEINZ'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0539	20	DESSERTSAUS, VRUCHTEN, TOVA	0.00	3F		0.00	0.00	5
0521	20	DROP, DUBBELZOUT	0.00	3F		0.00	0.00	5
0751	20	DROP, ENGELSE	2.00	3F		0.03	0.00	6 ¹⁹⁸
0519	20	DROP, TOPDROP 'RED BAND'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0522	20	DROP, ZOET	0.00	3F		0.00	0.00	5
0520	20	DROP, ZOUT	0.00	3F		0.00	0.00	5
0436	20	HAZELNOOTPASTA, NUTELLA	30.30	3F	0.96	3.26	0.06	1A

¹⁹⁰berekend uit heldere soep met groenten op basis van vetgehalte

¹⁹¹berekend uit soep met peulvruchten en vlees op basis van vetgehalte

¹⁹²gemiddelde van de 16 soepen die geanalyseerd zijn voor de Totao Diet studie

¹⁹³berekend uit melkchocolade op basis van vetgehalte

¹⁹⁴overname van melkchocolade

¹⁹⁵berekend uit pure chocolade op basis van vetgehalte

¹⁹⁶overname van chocolade hagelslag -gem-, geanalyseerd voor de Total Diet studie

¹⁹⁷berekend uit cacao-poeder op basis van vetgehalte

¹⁹⁸berekend uit kokosnootvlees op basis van vetgehalte

0443	20	HONING	0.00	3F		0.00	0.00	5
0484	20	JAM, HALVITURE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0445	20	JAM, HUISHOUD-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0457	20	JAM, ROZEBOTTEL-	0.00	3F		0.00	0.00	5
9020	20	JAM SUIKERVRIJ	0.00	3F		0.00	0.00	5
0807	20	JAM, SUIKERVRIJ	0.00	3F		0.00	0.00	5
0446	20	KAUWGOM	0.00	3F		0.00	0.00	5
0447	20	KAUWGOM, SUIKERVRIJ, BENBITS	0.00	3F		0.00	0.00	5
0449	20	KOKOSBROOD	30.00	3F		0.46	0.00	6 ¹⁹⁸
0463	20	LIMONADESIROOP, VRUCHTEN-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0487	20	MARS	15.60	3F	0.95	0.53	0.03	1A
1256	20	MARSEPEIN	15.31	3F		2.93	0.11	7
0525	20	MILKY WAY	16.60	3F		0.56	0.03	6 ¹⁹⁹
0570	20	NUTS	20.00	3F		2.85	0.06	2A
0453	20	PEPERMUNT	0.00	3F		0.00	0.00	5
0528	20	SNICKERS	29.00	3F		5.75	0.17	6 ²⁰⁰
0482	20	SPEKKIE	0.00	3F		0.00	0.00	5
0523	20	STOPHOEST	0.00	3F		0.00	0.00	5
0427	20	STROOP, APPEL-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0376	20	STROOP, HUISHOUD	0.00	3F		0.00	0.00	5
0745	20	STROOP, HUISHOUD-, GEM	0.00	3F		0.00	0.00	5
0374	20	SUIKER, BASTERD-, BRUIN	0.00	3F		0.00	0.00	5
0375	20	SUIKER, BASTERD-, WIT	0.00	3F		0.00	0.00	5
0377	20	SUIKER, KRISTAL-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0461	20	TOFFEE	17.00	3F		0.50	0.00	3B
0621	20	TREETS	27.10	3F		3.82	0.14	6 ²⁰¹
0442	20	VRUCHTENHAGELSLAG	0.00	3F		0.00	0.00	5
0866	20	VRUCHTENKOEKJES	0.00	3F		0.00	0.00	5
0998	20	VRUCHTENPASTA, 61-84 G KH, DREIDOPPEL, G	1.70	3F		0.33	0.16	6 ²⁰²
0752	20	WINEGUMS	0.00	3F		0.00	0.00	5
0450	20	ZUURTJES	0.00	3F		0.00	0.00	5

VETTEN, OLIE & HARTIGE SAUZEN

0309	21	BAK- EN BRAADVET, 50-300 MG CHOL.	97.00	3F	0.96	7.86	1.06	1C
0732	21	BAK- EN BRAADVET, 0-50 MG CHOL.	97.00	3F	0.96	50.04	0.22	1C
0311	21	BAK- EN BRAADVET, CROMA	97.30	3F	0.95	7.00	1.39	1A
0879	21	BOTER, GEZOUTEN	84.20	3F	0.94	1.41	0.58	1A
0310	21	BOTER, ONGEZOUTEN	82.50	3F		1.38	0.57	6 ²⁰³
0907	21	FRIITUURVET, 0-50 MG CHOL.	99.40	3F	0.96	19.05	0.42	1C
0905	21	FRIITUURVET, 50-300 MG CHOL.	100.00	3F	0.96	1.75	0.26	1C
0909	21	HALV, 0-20 G LINOL, 0-25 MG CHOL.	40.00	3F	0.96	13.65	1.84	1C
0316	21	HALV, 0-20G LINOL/25-150MG CHOL	39.30	3F	0.96	6.56	1.66	1A
0731	21	HALV, 20-40 G LINOL/0-25 MG CHOL	40.00	3F	0.96	22.84	0.08	1C
0584	21	KETCHUP, CURRY- 'HEINZ'	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0583	21	KETCHUP, HOTKETCHUP 'HEINZ'	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0462	21	KETCHUP, TOMATEN-	0.40	3A		0.17	0.02	3A
1215	21	KETJAP, ZOET 'CONIMEX'	0.08	4		0.03	0.01	4 ²⁰⁵

¹⁹⁹berekend uit Mars op basis van vetgehalte

²⁰⁰berekend op basis van 60% Mars en 40% pinda's

²⁰¹berekend uitgaande van een samenstelling van 50% melkchocolade, 25% pinda's en 25% geen vetbevattende ingrediënten

²⁰²berekend uit fruit (gemiddelde van fruit, gem. en citrusfruit, gem.) op basis van vetgehalte

²⁰³berekend uit boter -gezouten- op basis van vetgehalte

²⁰⁴overname van tomatenketchup

²⁰⁵overname van ketjap, zout

0586	21	KETJAP, ZOET 'HEINZ'	0.08	4		0.03	0.01	4 ²⁰⁵
1214	21	KETJAP, ZOET, NA- 'CONIMEX'	0.08	4		0.03	0.01	4 ²⁰⁵
1213	21	KETJAP, ZOUT 'CONIMEX'	0.08	3A		0.03	0.01	3A
0631	21	MARG, 0-20 G LINOL, 0-50 MG CHOL	83.00	3F	0.96	13.72	1.62	1C
0325	21	MARG, 0-20G LINOL/50-300MG CHOL	80.20	3F	0.95	7.11	1.13	1A
0632	21	MARG, 20-40 G LINOL/0-50 MG CHOL	82.30	3F	0.96	34.85	2.55	1A
0318	21	MARG, 40-60G LINOL/0-50 MG CHOL	82.80	3F	0.96	49.02	0.22	1A
0451	21	MAYONAISE	81.30	3F	0.96	17.01	6.95	1A
0824	21	MOSTERD, GELE	9.40	3F		1.20	0.97	3C ²⁰⁶
0308	21	OLIE, ARACHIDE-	100.00	3F		27.60	0.10	3B
0606	21	OLIE, BECEL-	100.00	3F	0.96	67.20	0.19	1C
0312	21	OLIE, MAIS-	100.00	3F		54.24	0.77	4 ²⁰⁷
0608	21	OLIE, MAISKIEM-	100.00	3F	0.96	54.24	0.77	1C
0601	21	OLIE, OLIJF-	100.00	3F	0.96	7.39	0.48	1C
0607	21	OLIE, SAFFLOER-	100.00	3F	0.96	71.90	0.19	1C
0313	21	OLIE, SOJA-	98.40	3F	0.96	51.86	5.38	1C
0317	21	OLIE, ZONNEBLOEM-	99.50	3F	0.96	61.32	0.10	1C
0454	21	PICCALILLY	1.00	3F		0.13	0.10	6 ²⁰⁸
0314	21	REUZEL -UITGESMOLTEN-	100.00	3F		8.60	0.80	3B
0315	21	RUNDVET -UITGESMOLTEN-	100.00	3F		1.40	0.50	3B
1232	21	SAMBAL OELEK 'GEM'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0428	21	SAUS, BARBECUE-	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0553	21	SAUS, BECEL DRESSING	50.00	3F		33.60	0.10	6 ²⁰⁹
0437	21	SAUS, COCKTAIL-,	24.00	3F		12.58	1.39	6 ²¹⁰
0612	21	SAUS, FRIKANDEL-	15.00	3F		7.86	0.87	6 ²¹⁰
0465	21	SAUS, FRITES-, 25% OLIE	26.00	3F		5.44	2.21	6 ²¹¹
0466	21	SAUS, FRITES-, 35% OLIE	36.00	3F		7.53	3.08	6 ²¹¹
0582	21	SAUS, HONGAARSE PAPRIKA- 'HEINZ'	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0549	21	SAUS, KERRIE- 'CALVE'	25.00	3F		13.10	1.44	6 ²¹⁰
0581	21	SAUS, PIKANTE TOMATENRELLISH 'HEINZ'	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0547	21	SAUS, POESTA- 'CALVE'	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0616	21	SAUS, SATE- -BEREID-	22.50	3F		8.83	0.37	7
0550	21	SAUS, SATE- -ONBEREID- 'CALVE'	45.00	3F		17.66	0.73	6 ²¹²
0548	21	SAUS, SCHASCHLIK-	0.40	4		0.17	0.02	4 ²⁰⁴
0729	21	SAUS, SLANK-O-NAISE	40.00	3F		8.37	3.42	6 ²¹¹
0458	21	SAUS, SLASAU, 25% OLIE	25.80	3F	0.96	13.52	1.49	1A
0459	21	SAUS, SLASAU, 50% OLIE	50.00	3F		26.20	2.89	6 ²¹⁰
0552	21	SAUS, SLASLANK 'CALVE'	5.00	3F		2.62	0.29	6 ²¹⁰
1260	21	SAUS, YOGONAISE 'CALVE'	25.00	3F		5.23	2.14	6 ²¹¹
0844	21	SLAFRIS, NATUREL 'CALVE'	0.00	3F		0.00	0.00	5
0880	21	SMELTJUS -ONBEREID-	70.00	3F	0.96	4.23	0.60	1C
0141	21	TOMATENPUREE	0.12	3J		0.05	0.00	3J
9126	21	VEGANA REFORMMARGARINE	82.80	4		49.02	0.22	4 ²¹³

VIS, SCHAAL- & SCHELPIEREN

0822	22	BOKKING, BAK- -GEBAKKEN-	18.45	7		2.29	0.42	7
0347	22	BOKKING -GEROOKT-	16.05	3F	0.92	0.19	0.13	1B

²⁰⁶berekend uit mosterd uit bron 3C op basis van vetgehalte

²⁰⁷overname van maiskiemolie

²⁰⁸berekend uit gele mosterd op basis van vetgehalte

²⁰⁹berekend uit becel olie op basis van vetgehalte

²¹⁰berekend uit slasaus op basis van vetgehalte

²¹¹berekend uit mayonaise op basis van vetgehalte

²¹²berekend uit pindakaas op basis van vetgehalte

²¹³overname van dieetmargarine, 40-60 g linol/0-50 mg chol

0348	22	GARNALEN -GEPELD-	2.00	3F	0.81	0.05	0.01	1B
0702	22	GARNALEN, GEZOUTEN -GEDROOGD-	2.00	3F		0.05	0.01	4 ²¹⁴
1100	22	HARING, GEMARINEERD	15.95	3F		0.19	0.15	6 ²¹⁵
0350	22	HARING, GEZOUTEN	9.86	3F	0.92	0.12	0.07	1B
0113	22	HARING, PANHARING	18.50	3F	0.92	0.22	0.17	1B
0349	22	HARINGFILET IN TOMATENSAUS	10.50	3F	0.92	0.44	0.13	1B
1098	22	INKTVIS	1.00	3F		0.00	0.00	6 ²¹⁶
0819	22	KABELJAUW -GEKOOKT-	1.00	3F		0.01	0.00	1B ²¹⁷
0820	22	KABELJAUW -RAUW-	1.72	3F		0.01	0.00	4 ²¹⁸
0816	22	KABELJAUWFILET -GEBAKKEN-	10.00	3F		3.18	0.36	6 ²¹⁹
0919	22	KOOLVIS -GEKOOKT-	1.00	3F		0.01	0.00	6 ²²⁰
0352	22	KREEFT	1.70	3F	0.78	0.02	0.01	1B
0818	22	LEKKERBEKJE -GEBAKKEN-	12.25	3F	0.96	3.98	0.45	1A
1102	22	LEKKERBEKJE, NA- -GEBAKKEN-	12.25	3F		3.98	0.45	4 ²²¹
0353	22	MAKREEL	30.70	3F	0.95	0.55	0.44	1B
0604	22	MAKREEL -GESTOOMD-	26.24	3F	0.93	0.40	0.38	1B
1255	22	MAKREEL -IN BLIK-	21.45	3F	0.93	0.36	0.30	1B
0111	22	MOSSELEN	4.30	3F	0.89	0.03	0.03	1B
0603	22	PALING -GEROOKT-	23.77	3F	0.93	0.66	0.64	1B
0112	22	PALING -ONBEREID-	17.00	3F		0.42	0.41	6 ²²²
0355	22	SARDINES -BLIK-	17.90	3F	0.92	4.09	0.47	1B
0817	22	SCHOL -GEBAKKEN-	10.85	3F	0.92	3.02	0.43	1B
0918	22	SCHOL -GEKOOKT-	2.00	3F	0.88	0.03	0.02	1B ²²³
0813	22	SCHOL -ONBEREID-	2.00	3F	0.88	0.03	0.02	4 ²²⁴
0357	22	STOKVIS -GEWEEKT-	0.00	3F		0.00	0.00	5
0114	22	VIS, MAGER -ONBEREID-	1.00	3F	0.79	0.01	0.00	1B ²²⁵
0115	22	VIS, MATIG VET -ONBEREID-	5.00	3F	0.90	0.17	0.04	1B ²²⁶
0116	22	VIS, VET -ONBEREID-	16.00	3F	0.92	0.39	0.24	1B ²²⁷
0814	22	VISSTICKS -GEBAKKEN-	13.04	3F	0.96	5.20	0.16	1A
0815	22	VISSTICKS -ONBEREID-	6.00	3F		1.39	0.00	6 ²²⁸
0602	22	ZALM -BLIK-	8.37	3F	0.91	0.11	0.07	1B

²¹⁴overname van gepelde garnalen, gelijk vetgehalte

²¹⁵berekend uit panharing op basis van vetgehalte

²¹⁶berekend uit pijlinktvis bereid in magnetron (bron 1B) op basis van vetgehalte

²¹⁷waarde van kabeljauw bereid in magnetron

²¹⁸overname van kabeljauw -gekookt-

²¹⁹berekend uit lekkerbekje op basis van vetgehalte

²²⁰berekend uit koolvis bereid in magnetron (bron 1B) op basis van vetgehalte

²²¹overname van lekkerbekje -gebakken-

²²²berekend uit paling bereid in magnetron (bron 1B) op basis van vetgehalte

²²³waarde van schol bereid in magnetron

²²⁴overname van schol -gekookt-

²²⁵berekend uit gemiddelde percentage vetzuren van kabeljauw, schar, schelvis, schol, tong, koolvis en wijting, bereid in magnetron, uitgaande van een gemiddeld vetgehalte van 1 gram

²²⁶berekend uit gemiddeld percentage vetzuren van forel, roodbaars en poon, bereid in magnetron, uitgaande van een gemiddeld vetgehalte van 5 gram

²²⁷berekend uit gemiddeld percentage vetzuren van zalm (rauw), paling en panharing, bereid in magnetron, uitgaande van een gemiddeld vetgehalte van 16 gram

²²⁸berekend uit vissticks -gebakken-, uitgaande van 7,5 gram sojaolie in gebakken vissticks

1096	22	ZALM -GEROOKT-	11.15	3F	0.92	0.35	0.09	1B
VLEES, VLEESWAREN & GEVOGELTE								
0641	23	BACON	34.00	3F		3.23	0.38	6 ²²⁹
1197	23	CASSELERRIB NA- V-	8.50	3F		0.97	0.10	6 ²³⁰
1196	23	CASSELERRIB NA- V-	5.00	3F		0.57	0.06	6 ²³⁰
0643	23	CASSELERRIB	11.00	3F		1.25	0.14	6 ²³⁰
0319	23	CORNED BEEF	25.00	3F		0.62	0.17	6 ²³¹
1207	23	CORNED BEEF, HOLLANDSE, NA- 'NISTRIA'	12.00	3F		0.30	0.08	3B
1194	23	CORNED BEEF NA-	6.00	3F		0.15	0.04	6 ²³¹
1195	23	CORNED BEEF NA-	8.00	3F		0.20	0.05	6 ²³¹
1173	23	CORNED BEEF, V-	12.00	3F		0.30	0.08	4 ²³²
0106	23	EEND -ONBEREID-	29.00	3F		5.60	0.40	3B
0320	23	FAZANT -ONBEREID-	11.00	3F	0.94	0.63	0.69	3E
0810	23	FILET AMERICAIN	8.68	3F		2.89	0.38	7
1192	23	FILET ROSE NA-	5.00	3F		1.66	0.22	6 ²³³
1193	23	FILET ROSE NA-	5.50	3F		1.83	0.24	6 ²³³
1155	23	GEBRADEN GEHAKT	30.00	3F		1.15	0.28	6 ²³⁴
1165	23	GEBRADEN GEHAKT NA-	12.00	3F		0.46	0.11	6 ²³⁴
1181	23	GEBRADEN GEHAKT NA-	18.00	3F		0.69	0.17	6 ²³⁴
0321	23	GEHAKT -BLIK-	27.00	3F		1.03	0.25	6 ²³⁴
0775	23	GEHAKT, H.O.H., < 20 G VET -BER-	15.60	3F		1.33	0.16	6 ²³⁵
0772	23	GEHAKT, H.O.H., 20-35 G VET -BER-	27.00	3F		2.95	0.35	6 ²³⁶
1299	23	GEHAKT, HALF OM HALF, <20 G VET -ONBER-	15.00	3F		0.72	0.09	6 ²³⁷
1298	23	GEHAKT, HALF OM HALF, 20-35 G VET -ONBEREID-	23.30	3F		1.10	0.14	3A
1295	23	GEHAKT, RUND, <20 G VET -ONBEREID-	9.00	3F		0.44	0.14	3A ²³⁸
0323	23	GEHAKT, RUND, 20-35 G VET -ONBER-	25.00	3F		1.22	0.39	3A ²³⁸
0771	23	GEHAKT, RUND, MET EI -BEREID-	30.07	7		2.09	0.45	7
0890	23	GEHAKTBAL -BER IN DIAMANTVET-MORA	21.00	3F		0.80	0.09	6 ²³⁹
0889	23	GEHAKTBAL -BER IN DIAMANTVET-	30.00	3F		1.18	0.14	6 ²⁴⁰
0891	23	GEHAKTBAL -BER IN ZONNEBL.OLIE-MORA	23.00	3F		6.78	0.09	6 ²⁴¹
0774	23	GEHAKT,RUND, < 20 G VET -BEREID-	9.50	3F	0.92	0.68	0.11	6 ²⁴²
0107	23	HAAS -ONBEREID-	3.00	3F		0.57	0.27	3A

²²⁹berekend uit ontbijtspek op basis van vetgehalte

²³⁰berekend uit achterham op basis van vetgehalte

²³¹berekend uit hollandse corned beef op basis van vetgehalte

²³²overname van hollandse corned beef

²³³berekend uit filet americain op basis van vetgehalte

²³⁴berekend uit hamburger bereid op basis van vetgehalte

²³⁵gemiddelde van rundvlees en varkensvlees (10-19 g V, bereid)

²³⁶gemiddelde van rundvlees en varkensvlees (>19 g V, bereid)

²³⁷berekend uit gehakt, h.o.h. 20-35 g V, onbereid, op basis van vetgehalte

²³⁸berekend uit rundergehakt (bron 3A) op basis van vetgehalte

²³⁹berekend uit 92,5% h.o.h. gehakt (<20 g vet, onbereid) en 7,5% diamant vet

²⁴⁰berekend uit 90% h.o.h. gehakt (<20 g vet, onbereid) en 10% diamant vet

²⁴¹berekend uit 90% h.o.h. gehakt (<20 g vet, onbereid) en 10% zonnebloemolie

²⁴²berekend uit rundertartaar -bereid-, geanalyseerd voor Total Diet studies, op basis van vetgehalte

1186	23	HALFOM NA- V-	4.00	3F		0.24	0.05	6 ²⁴³
1204	23	HALFOM, V- 'NISTRIA'	4.00	3F		0.24	0.05	6 ²⁴³
0784	23	HAM, ACHTER-	6.50	3F	0.94	0.74	0.08	1A
1180	23	HAM, BLAAS-, NA- 'SLEEGERS'	13.00	3F		1.48	0.16	6 ²⁴⁴
1209	23	HAM -BLIK-	5.00	3F		0.57	0.06	6 ²⁴⁴
1200	23	HAM, KALKOEN-, NA- 'NISTRIA'	3.00	3F		0.56	0.03	6 ²⁴⁵
0328	23	HAM, RAUWE	25.00	3F		1.68	0.12	3B ²⁴⁶
0785	23	HAM, SCHOUDER-	7.30	3F	0.94	0.65	0.06	1A
0895	23	HAMBURGER -BER IN ZONNEBLOEMOLIE-	28.00	3F		9.65	0.13	6 ²⁴⁷
0894	23	HAMBURGER -BEREID IN OVEN-	18.87	3F		0.72	0.18	6 ²⁴⁴
0896	23	HAMBURGER -BEREID IN DIAMANTVET-	23.30	3F		0.65	0.14	6 ²⁴⁸
1301	23	HAMBURGER -BEREID-	17.25	3F	0.94	0.66	0.16	1A ²⁴⁹
0483	23	HAMBURGER -ONBEREID-	15.90	3F		0.53	0.14	6 ²⁵⁰
1183	23	HAMPASTEI NA-	12.00	3F		1.37	0.15	6 ²⁴⁴
0105	23	HERSENEN, KALFS-	8.00	3F	0.56	0.04	0.05	3C
1210	23	JELLIED VEAL	3.00	3F		0.14	0.06	3A
0902	23	KAASSCHNITZEL -BEREID IN ZONNEBLOEMOLIE-	21.26	7		3.02	0.36	7
0903	23	KAASSCHNITZEL -BEREID IN DIAMANTVET-	21.01	7		0.66	0.08	7
0649	23	KAASSCHNITZEL -DIEPVRIES- 'IGLO'	17.01	7		3.09	0.08	7
1202	23	KALFSBERLINER, V- 'SLEEGERS'	10.50	3F		1.13	0.13	6 ²⁵¹
1190	23	KALFSGEHAKT NA-	8.00	3F		0.68	0.07	6 ²⁵²
1201	23	KALFSGEHAKT, V- 'SLEEGERS'	10.00	3F		0.84	0.09	6 ²⁵²
1176	23	KALFSPASTEI NA-	13.00	3F		1.10	0.12	6 ²⁵²
0794	23	KALFSVLEES, GEMIDDELD VET -BEREID-	9.00	3F		0.76	0.08	6 ²⁵³
0088	23	KALFSVLEES, GEMIDDELD VET -ONBER-	6.00	3F		0.24	0.02	3A ²⁵⁴
0793	23	KALFSVLEES, MAGER -BEREID-	5.00	3F		0.45	0.05	6 ²⁵⁵
0795	23	KALFSVLEES, VET -BEREID-	21.00	3F		1.35	0.13	6 ²⁵⁶
1188	23	KALFSWORST, ARDENNER NA-	9.00	3F		0.76	0.08	4 ²⁵⁷
1178	23	KALFSWORST MET TONG NA-	14.00	3F		1.18	0.12	6 ²⁵²
1179	23	KALFSWORST MET TONG NA-	10.00	3F		0.84	0.09	6 ²⁵²
1177	23	KALFSWORST NA-	14.00	3F		1.18	0.12	6 ²⁵²

²⁴³berekend uit gemiddelde van varkenslever -gek.- en pekelvlees op basis van vetgehalte

²⁴⁴berekend uit achterham op basis van vetgehalte

²⁴⁵berekend uit kalkoen op basis van vetgehalte

²⁴⁶berekend uit rauwe ham op basis van vetgehalte

²⁴⁷berekend uit 85% hamburger -onbereid- en 15% zonnebloemolie

²⁴⁸berekend uit 91% hamburger -onbereid- en 9% diamant vet

²⁴⁹nieuwe NEVO-code: 1569

²⁵⁰vetgehalte van nieuwe NEVO-code 1435
berekend uit hamburger -bereid-, uitgaande van 2% margarine (0-20 g linol/50-300 mg chol) en 98% hamburger -onbereid-

²⁵¹berekend uit leverpastei op basis van vetgehalte

²⁵²berekend uit kalfsvlees, gemiddeld vet -bereid-, op basis van vetgehalte

²⁵³berekend op basis van 3% vetopname uit margarine (0-20 g linol/0-50 g chol) en kalfsvlees gem, onbereid

²⁵⁴gemiddelde van schouder, steak en borst

²⁵⁵berekend uit 2% vetopname uit margarine (0-20 g linol/0-50 mg chol) en kalfsschouder (bron 3A) op basis van vetgehalte

²⁵⁶berekend uit 4% vetopname uit margarine (0-20 g linol/0-50 mg chol) en uit kalfsborst (bron 3A) op basis van vetgehalte

²⁵⁷overname van kalfsvlees, gemiddeld vet -bereid-

0330	23	KALKOEN -ONBEREID-	8.33	3F		1.57	0.08	3A ²⁵⁸
1199	23	KALKOENHAM NA-	4.00	3F		0.75	0.04	3A ²⁵⁸
0108	23	KIP, MET VEL -ONBEREID-	9.83	3F		1.10	0.08	3C ²⁵⁹
1306	23	KIP, SOEPKIP MET VEL -ONBEREID-	19.00	3F		2.93	0.15	3A
1305	23	KIP, ZONDER VEL -ONBEREID-	6.32	3F		0.61	0.04	3C ²⁶⁰
0109	23	KONIJN, TAM -ONBEREID-	10.00	3F		2.46	0.59	3B ²⁶¹
0110	23	KONIJN, WILD -ONBEREID-	5.00	3F		1.23	0.29	3B ²⁶¹
0091	23	LAMSVLEES, GEMIDDELD VET -ONBEREID-	15.00	3F		0.64	0.14	3A ²⁶²
0092	23	LAMSVLEES, MAGER -ONBEREID-	7.00	3F		0.30	0.07	3A ²⁶³
0093	23	LAMSVLEES, VET -ONBEREID-	23.00	3F		0.98	0.22	3A ²⁶²
1198	23	LEVER, GEKOOKT, NA-V- 'SLEEGERS'	4.00	3F		0.32	0.02	3C ²⁶⁴
0475	23	LEVER, KIPPE- -ONBEREID-	4.00	3F		0.40	0.01	3A
0333	23	LEVER, RUNDER- -GEKOOKT-	5.00	3F		0.27	0.03	3C ²⁶⁵
0334	23	LEVER, VARKENS- -GEKOOKT-	5.00	3F		0.54	0.02	3C ²⁶⁶
1169	23	LEVERKAAS NA-	22.00	3F		2.36	0.27	6 ²⁵²
0335	23	LEVERPASTEI	28.30	3F	0.88	3.04	0.35	1A
1170	23	LEVERPASTEI, NA- 'NISTRIA'	27.00	3F		3.04	0.35	4 ²⁶⁷
0094	23	NIER -ONBEREID-	6.00	3F		0.37	0.02	3A ²⁶⁸
0095	23	PAARDEVLEES, GEMIDDELD VET -ONBEREID-	1.00	3F		0.15	0.05	3B ²⁶⁹
0642	23	PATE	35.50	3F		3.81	0.44	6 ²⁵¹
0338	23	PEKELVLEES	25.00	3F		1.25	0.39	6 ²⁷⁰
0339	23	REE, WILD -ONBEREID-	3.55	3F	0.95	0.10	0.02	3C ²⁷¹
0340	23	ROOKVLEES, RUNDER	6.50	3F	0.94	0.12	0.02	1A
0097	23	RUNDEVLEES, < 5 G VET -ONBEREID-	4.40	3F		0.23	0.10	3A ²⁷²
0779	23	RUNDEVLEES, <10 G VET -BEREID-	5.50	3F	0.94	0.46	0.06	1A ²⁷³
0098	23	RUNDEVLEES, > 24 G VET -ONBEREID-	30.90	3F		1.70	0.52	6 ²⁷⁴
1300	23	RUNDEVLEES, >19 G VET -BEREID-	34.50	3F		2.88	0.38	6 ²⁷⁵
0780	23	RUNDEVLEES, 10-19 G VET -BEREID-	12.90	3F		1.08	0.14	6 ²⁷⁵

²⁵⁸berekend uit kalkoen uit bron 3A op basis van vetgehalte

²⁵⁹berekend uit kip met vel -onbereid- op basis van vetgehalte

²⁶⁰berekend uit kip zonder vel -onbereid- op basis van vetgehalte

²⁶¹berekend uit konijn -rauw- op basis van vetgehalte

²⁶²berekend uit lamsborst op basis van vetgehalte

²⁶³berekend uit lamsbout op basis van vetgehalte

²⁶⁴berekend uit gemiddelde van varkens- en runderlever (rauw) op basis van vetgehalte

²⁶⁵berekend uit runderlever -rauw- op basis van vetgehalte

²⁶⁶berekend uit varkenslever -rauw- op basis van vetgehalte

²⁶⁷overname van leverpastei

²⁶⁸gemiddelde van varkens- en rundernier

²⁶⁹berekend uit paardebiefstuk -rauw- op basis van vetgehalte

²⁷⁰berekend uit runderborststuk (bron 3A) op basis van vetgehalte

²⁷¹berekend op basis van vetzuursamenstelling van rendiervlees

²⁷²gemiddelde van 'inner fillet', 'outer fillet' en steak

²⁷³gemiddelde van runder baklappen, biefstuk, rosbief en tartaar

²⁷⁴berekend uit rundvlees, 15-24 g vet -onbereid- op basis van vetgehalte

²⁷⁵berekend uit rundvlees, < 10 g vet -bereid- op basis van vetgehalte

0781	23	RUNDEVLEES, 15-24 G VET -ONBEREID-	20.00	3F		1.10	0.34	3A ²⁷⁶
0096	23	RUNDEVLEES, 5-14 G VET -ONBEREID-	7.65	3F		0.36	0.12	3A ²⁷⁷
0865	23	SATE, KIP- MET SAUS -BEREID-	11.00	3F		3.87	0.20	6 ²⁷⁸
0893	23	SATE, VARKENS- MET SAUS -BER-	15.40	3F		5.04	0.23	6 ²⁷⁹
0613	23	SATE, VARKENSVLEES ZONDER SAUS -BEREID-	7.00	3F		0.86	0.08	6 ²⁸⁰
0099	23	SCHAPEVLEES, GEMIDDELD VET -ONBEREID-	25.00	3F		0.45	0.11	3B
0773	23	SLAVINKEN -BEREID-	28.09	7		3.02	0.36	7
0908	23	SOEPBALLETTJES 'A.H.'	10.00	3F		1.31	0.06	6 ²⁸¹
0911	23	SOEPBALLETTJES 'HOY'	10.00	3F		1.31	0.06	6 ²⁸¹
0904	23	SOEPBALLETTJES 'LUPACK'	11.00	3F		1.44	0.07	6 ²⁸¹
0910	23	SOEPBALLETTJES 'UNOX'	9.00	3F		1.18	1.06	6 ²⁸¹
0639	23	SPEK, ONTBIJT-	37.90	3F	0.94	3.60	0.43	1A
1297	23	SPEK, VERS -BEREID-	45.00	3F		6.50	0.60	6 ²⁸²
0342	23	SPEK, VERS, MAGER -ONBEREID-	40.00	3F		5.78	0.53	6 ²⁸²
0343	23	SPEK, VERS, VET -ONBEREID-	53.26	3F		7.70	0.70	6 ²⁸²
0770	23	TARTAAR -BEREID-	9.10	3F	0.92	0.65	0.10	1A ²⁸³
0100	23	TONG (VLEES) -ONBEREID-	9.00	3F		0.33	0.28	3A ²⁸⁴
0102	23	VARKENSVLEES < 5 G VET -ONBEREID-	3.50	3F		0.47	0.02	3A ²⁸⁵
0778	23	VARKENSVLEES, <10 G VET -BER-	5.70	3F	0.95	0.70	0.07	1A ²⁸⁶
0103	23	VARKENSVLEES, > 24 G VET -ONBEREID-	30.30	3F		3.50	0.30	3A ²⁸⁷
0776	23	VARKENSVLEES, >19 G VET -BER-	28.60	3F	0.95	3.02	0.32	1A ²⁸⁸
0777	23	VARKENSVLEES, 10-19 G VET -BER-	15.00	3F		1.58	0.17	6 ²⁸⁹
0101	23	VARKENSVLEES, 15-24 G VET -ONBEREID-	20.00	3F		2.40	0.14	3A ²⁹⁰
1296	23	VARKENSVLEES, 5-14 G VET -ONBEREID-	6.20	3F		0.81	0.04	3A ²⁹¹
0346	23	VLEES, MAGER, GEM -ONBEREID-	4.00	3F		0.35	0.06	6 ²⁹²
1211	23	VLEESWAREN, < 10 G VET, GEM	6.34	7		0.91	0.11	7
1151	23	VLEESWAREN, > 30 G VET, GEM	38.29	7		3.79	0.43	7
1172	23	VLEESWAREN, 10-20 G VET, GEM	9.15	7		0.95	0.10	7

²⁷⁶waarde van borststuk

²⁷⁷gemiddelde van schouder en schenkel

²⁷⁸berekend op basis van 90 g kipfilet -bereid- (geanalyseerd voor Total Diet-studies) en 60 g satesaus -bereid-, per portie

²⁷⁹berekend op basis van 70 g varkensvlees, < 10 g vet -bereid- en 80 g satesaus -bereid-, per portie

²⁸⁰berekend uit varkensvlees, < 10 g vet -bereid-, op basis van vetgehalte

²⁸¹berekend uit varkensvlees, 5-14 g vet -onbereid-, op basis van vetgehalte

²⁸²berekend uit spek, mager -bereid-, geanalyseerd voor Total Diet studies, op basis van vetgehalte

²⁸³nieuwe NEVO-code: 1550

²⁸⁴berekend uit rundertong op basis van vetgehalte

²⁸⁵berekend uit varkensfilet op basis van vetgehalte

²⁸⁶berekend uit filet, fricandeau, hamlappen en varkenshaas (geanalyseerd voor TD-studies)

²⁸⁷gemiddelde van varkensstooflappen en ingeblikt varkensvlees

²⁸⁸berekend uit braadworst en slavink (geanalyseerd voor TD-studies)

²⁸⁹berekend uit varkensvlees, > 19 g vet -bereid-, op basis van vetgehalte

²⁹⁰gemiddelde van varkenshamlappen- en schouderstuk

²⁹¹waarde van varkensfilet

²⁹²gemiddelde van varkensvlees en rundvlees, < 5 g vet -onbereid-

1171	23	VLEESWAREN, 20-30 G VET, GEM	27.46	7		2.22	0.27	7
0344	23	VLEESWAREN, GEM	27.78	7		2.38	0.28	7
1185	23	VLEESWAREN, NA-, < 10 G VET, GEM	6.17	7		0.55	0.05	7
1175	23	VLEESWAREN, NA-, 10-20 G VET, GEM 'GEM'	16.00	7		1.30	0.17	7
1163	23	VLEESWAREN, NA-, 20-30 G VET, GEM	21.00	7		2.24	0.27	7
1240	23	VLEESWAREN, NA-, GEM	10.75	3F		1.04	0.13	7
0568	23	WORST, BLOEDWORST	33.00	3F		3.45	0.46	6 ²⁹³
0567	23	WORST, BOTERHAM-	25.68	3F	0.93	2.86	0.31	1A
1166	23	WORST, BOTERHAM-, NA- 'NISTRIA'	23.00	3F		2.56	0.28	6 ²⁹⁴
0638	23	WORST, CERVELAAT-	35.80	3F	0.94	3.74	0.50	1A
1168	23	WORST, CERVELAAT-, NA- 'NISTRIA'	23.00	3F		2.40	0.32	6 ²⁹⁵
0701	23	WORST, CERVELAAT-, SURINAAMSE	35.80	3F		3.74	0.50	4 ²⁹⁶
1162	23	WORST, GEKOOKT	36.00	3F		3.65	0.40	3B
0796	23	WORST, GEMIDDELD	35.16	3F		3.45	0.38	7
0331	23	WORST, GEMIDDELD	35.00	3F		3.45	0.38	7
1238	23	WORST, HAUSMACHER LEVER-	29.00	3F		3.04	0.35	4
1167	23	WORST, JACHT- NA-	21.00	3F		2.36	0.27	4 ²⁹⁷
0566	23	WORST, KNAK-	27.10	3F	0.93	2.90	0.28	1A
0640	23	WORST, LEVER-	30.25	3F		3.14	0.29	3A ²⁹⁸
0336	23	WORST, LUNCHEONMEAT	30.00	3F		2.10	0.20	3B
0783	23	WORST, PALING-	40.00	3F		4.45	0.48	6 ²⁹⁹
0324	23	WORST, ROOK- -GEKOOKT-	29.21	3F	0.93	3.42	0.38	1A
1164	23	WORST, ROOK-, NA- 'NISTRIA'	22.00	3F		2.58	0.29	6 ³⁰⁰
1152	23	WORST, SALAMI	50.00	3F		3.21	0.20	3A ³⁰¹
1239	23	WORST, SMEERLEVERWORST	22.00	3F		2.36	0.27	6 ³⁰²
0782	23	WORST, THEE-	55.00	3F		5.91	0.68	6 ³⁰²
0104	23	ZWEZERIK -ONBEREID-	3.00	3F		0.06	0.07	3A

²⁹³berekend uit cervelaatwordt op basis van vetgehalte

²⁹⁴overname van boterhamworst

²⁹⁵berekend uit cervelaatworst op basis van vetgehalte

²⁹⁶overname van cervelaatworst

²⁹⁷overname van smeerleverworst

²⁹⁸berekend uit leverworst op basis van vetgehalte

²⁹⁹berekend uit boterhamworst op basis van vetgehalte

³⁰⁰berekend uit rookworst -gekookt- op basis van vetgehalte

³⁰¹berekend uit salami op basis van vetgehalte

³⁰²berekend uit leverpastei op basis van vetgehalte

BIJLAGE III

Berekening linolzuur- en α -linoleenzuurgehalten van recepten

	hvh.	geh.	18:2	geh.	18:3
	gram	18:2	in	18:3	in
		g/100g	recept	g/100g	recept
34 WINTERGROENTEN GEKOOKT ZONDER ZOUT					
8 ANDIJVIE	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
11 AUBERGINES	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
13 BLEEKSELDERIJ	100.00	0.05	5.00	0.00	0.00
15 KOOL BLOEM-	100.00	0.03	3.00	0.09	9.00
16 KOOL BOEREN-	100.00	0.08	8.00	0.10	10.00
20 CHAMPIGNONS	100.00	0.18	18.00	0.00	0.00
22 KOOL CHINESE	100.00	0.01	1.00	0.05	5.00
26 SELDERIJ KNOL-	100.00	0.23	23.00	0.03	3.00
28 KOMKOMMER	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
29 KOOLRAAP	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
32 PAPRIKA GROEN	100.00	0.16	16.00	0.02	2.00
37 PREI	100.00	0.04	4.00	0.07	7.00
39 RAAPSTELLEN	100.00	0.03	3.00	0.06	6.00
42 KOOL ROOD	100.00	0.04	4.00	0.05	5.00
44 KOOL SAVOOIE	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
55 SPRUITJES	100.00	0.08	8.00	0.17	17.00
61 TOMATEN	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
64 UIEN	100.00	0.06	6.00	0.00	0.00
68 WITLOF	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
70 KOOL WIT	100.00	0.05	5.00	0.06	6.00
72 WORTELEN	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
124 RADIJS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
125 RAMENAS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
128 PETERSELIE	100.00	0.15	15.00	0.25	25.00
920 BROCCOLI	100.00	0.03	3.00	0.10	10.00
958 BIETEN	100.00	0.05	5.00	0.01	1.00
960 SCHORSENEREN	100.00	0.09	9.00	0.01	1.00
967 VENKEL	100.00	0.02	2.00	0.03	3.00
	2800.00		183.00		128.00
			0.07		0.05
75 SOEPGROENTEN RAUW					
63 UIEN	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
71 WORTELEN	100.00	0.07	7.00	0.01	1.00
128 PETERSELIE	25.00	0.15	3.75	0.25	6.25
558 SELDERIJ KNOL-	50.00	0.23	11.50	0.03	1.50
562 PREI	100.00	0.07	7.00	0.10	10.00
1235 SELDERIJ BLAD-	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	400.00		39.25		18.75
			0.10		0.05
77 ZOMERGROENTEN GEM RAUW (bron: NEVO)					
7 ANDIJVIE	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
10 AUBERGINES	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
12 BIETEN	100.00	0.05	5.00	0.01	1.00
14 KOOL BLOEM-	100.00	0.04	4.00	0.06	6.00
19 CHAMPIGNONS	100.00	0.17	17.00	0.00	0.00
21 KOOL CHINESE	100.00	0.02	2.00	0.06	6.00
23 DOPERWTEN	100.00	0.15	15.00	0.04	4.00
27 KOMKOMMER	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00

31	PAPRIKA GROEN	100.00	0.18	18.00	0.10	10.00
35	PEULEN	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
40	RABARBER	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
41	KOOL ROOD	100.00	0.07	7.00	0.03	3.00
43	KOOL SAVOOIE-	100.00	0.02	2.00	0.03	3.00
46	SLA	100.00	0.04	4.00	0.06	6.00
49	SNIJBONEN	100.00	0.03	3.00	0.04	4.00
50	SPERZIEBONEN	100.00	0.03	3.00	0.04	4.00
51	SPINAZIE	100.00	0.05	5.00	0.21	21.00
53	KOOL SPITS-	100.00	0.02	2.00	0.03	3.00
60	TOMATEN	100.00	0.08	8.00	0.00	0.00
62	TUINBONEN	100.00	0.12	12.00	0.19	19.00
63	UIEN	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
69	KOOL WIT	100.00	0.02	2.00	0.04	4.00
71	WORTELEN	100.00	0.07	7.00	0.01	1.00
124	RADIJS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
125	RAMENAS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
128	PETERSELIE	100.00	0.15	15.00	0.25	25.00
557	SELDERIJ BLEEK-	100.00	0.06	6.00	0.00	0.00
561	POSTELEIN	100.00	0.09	9.00	0.40	40.00
562	PREI	100.00	0.07	7.00	0.10	10.00
		2900.00		187.00		181.00
				0.06		0.06
121 AARDAPPELPUREE BEREID						
286	MELK, HALFVOLLE	250.00	0.03	7.50	0.00	0.00
325	MARGARINE, 0-20 LIN.,0-300 CH	60.00	7.11	426.60	1.13	67.80
598	WATER 0-50 MG CALCIUM PER L	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	AARDAPPELEN GEM	1000.00	0.02	20.00	0.03	30.00
		1410.00		454.10		97.80
				0.32		0.07
127 RAUWKOST GEM						
7	ANDIJVIE	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
24	KOOL GROEN	100.00	0.12	12.00	0.33	33.00
27	KOMKOMMER	200.00	0.02	4.00	0.02	4.00
31	PAPRIKA GOREN	50.00	0.18	9.00	0.10	5.00
46	SLA	200.00	0.04	8.00	0.06	12.00
60	TOMATEN	200.00	0.08	16.00	0.00	0.00
65	SLA VELD-	100.00	0.05	5.00	0.11	11.00
67	WITLOF	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
71	WORTELEN	100.00	0.07	7.00	0.01	1.00
124	RADIJS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
884	PAPRIKA ROOD	50.00	0.18	9.00	0.10	5.00
		1300.00		83.00		76.00
				0.06		0.06
172 CITRUSFRUIT GEM						
158	CITROENEN	100.00	0.06	6.00	0.03	3.00
162	GRAPEFRUIT	100.00	0.02	2.00	0.00	0.00
165	MANDARIJNEN	100.00	0.03	3.00	0.01	1.00
171	SINAASAPPELEN	100.00	0.02	2.00	0.01	1.00
		400.00		13.00		5.00
				0.03		0.01
173 FRUIT GEM						
147	APPELEN ZONDER SCHIL	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
148	AARDBEIEN	100.00	0.11	11.00	0.08	8.00
150	ANANAS	100.00	0.08	8.00	0.06	6.00
151	BANANEN	100.00	0.06	6.00	0.03	3.00

153	BESSEN ROOD	100.00	0.05	5.00	0.04	4.00
157	BRAMEN	100.00	0.11	11.00	0.07	7.00
160	DRUIVEN WIT OF BLAUW MET SCHI	100.00	0.13	13.00	0.04	4.00
161	FRAMBOZEN	100.00	0.21	21.00	0.10	10.00
163	KERSEN	100.00	0.15	15.00	0.14	14.00
164	BESSEN KRUIS-	100.00	0.10	10.00	0.07	7.00
166	MELOEN NET-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
168	PEREN	100.00	0.09	9.00	0.00	0.00
169	PERZIKEN	100.00	0.04	4.00	0.00	0.00
170	PRUIMEN MET SCHIL GEM	100.00	0.13	13.00	0.00	0.00
692	MANGO	100.00	0.01	1.00	0.04	4.00
1056	KIWI	100.00	0.13	13.00	0.04	4.00
		1600.00		148.00		73.00
				0.09		0.05
192 TUTTI FRUTTI -GEDROOGD-						
178	APPELEN -GEDROOGD-	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
175	ABRIKOZEN -GEDROOGD-	100.00	0.12	12.00	0.00	0.00
190	PRUIMEN -GEDROOGD-	100.00	0.11	11.00	0.00	0.00
		300.00		31.00		2.00
				0.10		0.01
194 VRUCHTEOP SIRO BLIK/GLAS						
174	AARDBEIEN OP SIROOP	100.00	0.11	11.00	0.08	8.00
176	ABRIKOZEN OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.00	0.00
177	ANANAS OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
180	BESSEN BOS- OP SIROOP	100.00	0.08	8.00	0.05	5.00
184	KERSEN OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
186	MANDARIJNEN OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.00	0.00
188	PEREN OP SIROOP	100.00	0.03	3.00	0.00	0.00
189	PERZIKEN OP SIROOP	100.00	0.05	5.00	0.00	0.00
191	PRUIMEN OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.00	0.00
848	GRAPEFRUIT OP SIROOP	100.00	0.02	2.00	0.00	0.00
1116	MELOENBLOKJES OP SIROOP	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		1100.00		39.00		17.00
				0.04		0.02
205 STUDENTENHAVER						
33	ROZIJNEN	50.00	0.12	6.00	0.04	2.00
198	NOTEN AMANDELEN	10.00	10.51	105.10	0.40	4.00
200	NOTEN HAZEL-	15.00	6.27	94.05	0.16	2.40
203	NOTEN PARA-	20.00	23.80	476.00	0.06	1.20
206	NOTEN WAL-	5.00	36.21	181.05	6.85	34.25
		100.00		862.20		43.85
				8.62		0.44
207 NOTEN GEMENGD ONGEZOUTEN						
198	NOTEN AMANDELEN	10.00	10.51	105.10	0.40	4.00
199	NOTEN CASHEW-	25.00	7.67	191.75	0.18	4.50
200	NOTEN HAZEL-	10.00	6.27	62.70	0.16	1.60
204	NOTEN PINDA'S ONGEZOUTEN	55.00	16.25	893.75	0.05	2.75
		100.00		1253.30		12.85
				12.53		0.13
229 KNACKEBROT BRUIN GEM						
596	KNACKEBROD GOUDSBRUIN	100.00	1.55	155.00	0.08	8.00
973	KNACKEBROD BRUIN SPECIAAL	100.00	0.62	62.00	0.03	3.00
974	KNACKEBROD BOERENBRUIN	100.00	0.62	62.00	0.03	3.00
975	KNACKEBROD SESAM	100.00	4.87	487.00	0.13	13.00

	400.00		766.00		27.00
			1.92		0.07
250 AMANDELBROODJE					
377 SUIKER, KRISTAL-	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	100.00	7.11	711.00	1.13	113.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	100.00	0.46	46.00	0.05	5.00
84 EI KIPPE-	12.50	1.65	20.63	0.04	0.50
790 AMANDELSPIJS, MET EI	200.00	4.42	884.00	0.17	34.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	489.00		1661.63		152.50
			3.40		0.31
251 TAART APPEL- GEM					
84 EI KIPPE-	125.00	1.65	206.25	0.04	5.00
147 APPELEN ZONDER SCHIL	600.00	0.08	48.00	0.02	12.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	150.00	0.46	69.00	0.05	7.50
286 MELK, HALFVOLLE	60.00	0.03	1.80	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	90.00	7.11	639.90	1.13	101.70
375 BASTERDSUIKER, WIT	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	1136.50		964.95		126.20
			0.85		0.11
253 CAKE EENVOUDIGE ZELF BEREID					
84 EI KIPPE-	75.00	1.65	123.75	0.00	0.04
220 BLOEM TARWE- PATENT	100.00	0.46	46.00	0.00	0.05
286 MELK, HALFVOLLE	50.00	0.03	1.50	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	80.00	7.11	568.80	0.40	1.13
377 SUIKER, KRISTAL-	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	396.50		740.05		1.22
			1.87		0.00
256 TAART, MET CREME AU BEURRE (bron: Het Nieuwe Kookboek)					
83 EI, KIPPE- -RAUW-	150.00	1.65	247.50	0.04	6.00
198 AMANDELEN	40.00	10.51	420.40	0.40	16.00
215 MAIZENA	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
220 BLOEM, TARWE-	60.00	0.46	27.60	0.05	3.00
310 BOTER, ONGEZOUTEN	150.00	1.38	207.00	0.57	85.50
375 BASTERDSUIKER	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
377 SUIKER, KRISTAL-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
445 JAM, HUISHOOD-	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER	52.50	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	643.50		902.50		110.50
			1.40		0.17
258 KOEKJES GEM					
252 BISCUIT	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
259 KOKOSMAKRONEN	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
260 LANGE VINGERS	100.00	0.12	12.00	0.00	0.00
261 SPECULAAS	100.00	0.07	7.20	0.09	9.00
262 SPRITSSTUKKEN GEMIDDELD	100.00	0.17	17.10	0.09	9.00
263 BISCUIT VOLKOREN-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
480 CHOCOPRINCE LU	100.00	0.01	1.30	0.00	0.00
481 BASTOGNE KOEK LU	100.00	0.16	15.60	0.10	10.00
633 BOKKEPootje	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00

634 KOKOSKOEK KLAPPER	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
635 KRAKELING	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1100.00		53.20		28.00
			0.05		0.03

266 SAUCIJZEBROODJE (bron: Het Nieuwe Kookboek)

220 BLOEM, TARWE-	100.00	0.46	46.00	0.05	5.00
325 MARGARINE	75.00	7.11	533.25	1.13	84.75
841 ZOUT	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
772 H.O.H. GEHAKT, 20-35 G VET-BE	150.00	2.95	442.50	0.35	52.50
248 BROOD, WIT, WATER	30.00	0.72	21.60	0.06	1.80
83 EI, KIPPE- -RAUW-	25.00	1.65	41.25	0.04	1.00
	432.00		1084.60		145.05
			2.51		0.34

288 HAVERMOUTPAP (bron: Het Nieuwe Kookboek)

213 HAVERMOUT	80.00	2.50	200.00	0.13	10.40
286 MELK, HALFVOLLE	1000.00	0.03	30.00	0.00	0.00
841 ZOUT	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1083.00		230.00		10.40
			0.21		0.01

290 KARNEMELKSEPAP (bron: Het Nieuwe Kookboek)

220 BLOEM, TARWE-	70.00	0.46	32.20	0.05	3.50
289 KARNEMELK	1000.00	0.01	10.00	0.00	0.00
841 ZOUT	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1073.00		42.20		3.50
			0.04		0.00

341 GROENTEN ZOMER- GEKOOKT

8 ANDIJVIE	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
11 AUBERGINES	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
13 BLEEKSELDERIJ	100.00	0.05	5.00	0.00	0.00
15 KOOL BLOEM-	100.00	0.03	3.00	0.09	9.00
20 CHAMPIGNONS	100.00	0.18	18.00	0.00	0.00
22 KOOL CHINESE	100.00	0.01	1.00	0.05	5.00
28 KOMKOMMER	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
32 PAPRIKA GROEN	100.00	0.16	16.00	0.02	2.00
36 POSTELEIN	100.00	0.09	9.00	0.40	40.00
37 PREI	100.00	0.04	4.00	0.07	7.00
40 RABARBER	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
42 KOOL ROOD	100.00	0.04	4.00	0.05	5.00
44 KOOL SAVOOIE	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
52 SPINAZIE	100.00	0.02	2.00	0.08	8.00
54 KOOL SPITS-	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
61 TOMATEN	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
64 UIEN	100.00	0.06	6.00	0.00	0.00
70 KOOL WIT	100.00	0.05	5.00	0.06	6.00
72 WORTELEN	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
124 RADIJS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
125 RAMENAS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
128 PETERSELIE	100.00	0.15	15.00	0.25	25.00
951 SPERZIEBONEN	100.00	0.06	6.00	0.09	9.00
958 BIETEN	100.00	0.05	5.00	0.01	1.00
961 SNIJBONEN	100.00	0.06	6.00	0.09	9.00
962 TUINBONEN	100.00	0.12	12.00	0.18	18.00
963 DOPERWTEN	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
964 PEULEN	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
	2800.00		175.00		164.00

			0.06		0.06
382 ADVOCAAT					
377 SUIKER, KRISTAL-	400.00	0.00	0.00	0.00	0.00
391 BRANDEWIJN	700.00	0.00	0.00	0.00	0.00
84 EI KIPPE-	600.00	1.65	990.00	0.04	24.00
	1700.00		990.00	0.00	24.00
			0.58		0.01
344 VLEESWAREN GEM					
319 CORNED BEEF	100.00	0.62	62.00	0.17	17.00
328 HAM, RAUWE	100.00	1.68	168.00	0.12	12.00
333 LEVER, RUNDER-	100.00	0.27	27.00	0.03	3.00
335 PASTEI, LEVER-	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
336 LUNCHEONMEAT	100.00	2.10	210.00	0.20	20.00
338 PEKELVLEES	100.00	1.25	125.00	0.39	39.00
340 ROOKVLEES	100.00	0.12	12.00	0.02	2.00
567 WORST BOTERHAM-	100.00	2.86	286.00	0.31	31.00
568 WORST BLOED-	100.00	3.45	345.00	0.46	46.00
638 WORST CERVELAAT-	100.00	3.74	374.00	0.50	50.00
639 SPEK ONTBIJLT-	100.00	3.60	360.00	0.43	43.00
640 WORST LEVER-	100.00	3.14	314.00	0.29	29.00
641 BACON	100.00	3.23	323.00	0.38	38.00
642 PATE	100.00	3.81	381.00	0.44	44.00
643 CASSELERRIB	100.00	1.25	125.00	0.14	14.00
782 THEEWORST	100.00	5.91	591.00	0.68	68.00
783 WORST PALING-	100.00	4.45	445.00	0.48	48.00
784 HAM ACHTER-	100.00	0.74	74.00	0.08	8.00
785 HAM SCHOUDER-	100.00	0.65	65.00	0.06	6.00
1152 WORST SALAMI-	100.00	3.21	321.00	0.20	20.00
1155 GEHAKT GEBRADEN	100.00	1.15	115.00	0.28	28.00
1162 WORST GEKOOKT	100.00	3.65	365.00	0.40	40.00
1210 JELLIED VEAL	100.00	0.14	14.00	0.06	6.00
1238 WORST LEVER- HAUSMACHER	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
1239 WORST LEVER- SMEER-	100.00	2.36	236.00	0.27	27.00
	2500.00		5946.00		709.00
			2.38		0.28
366 TOMATENSOEP (bron: Het Nieuwe Kookboek)					
141 TOMATENPUREE	35.00	0.05	1.75	0.00	0.00
429 BOUILLONPOEDER	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER	1000.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1045.00		1.75		0.00
			0.00		0.00
370 MACARONI M.HAM&KAASS. -BLIK- (bron: Het Nieuwe Kookboek)					
4 MACARONI -ONBEREID-	300.00	1.00	300.00	0.07	21.00
220 BLOEM, TARWE-	25.00	0.46	11.50	0.05	1.25
286 MELK, HALFVOLLE	250.00	0.03	7.50	0.00	0.00
325 MARGARINE	25.00	7.11	177.75	1.13	28.25
513 KAAS, GOUDSE	75.00	0.64	48.00	0.19	14.25
785 SCHOUDERHAM	50.00	0.65	32.50	0.06	3.00
841 ZOUT	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	730.00		577.25		67.75
			0.79		0.09
372 OLVARIT					
982 AARDAPPELEN -GEKOOKT-	150.00	0.02	3.00	0.03	4.50
650 RODE KOOL M APPELTJES	150.00	0.05	7.50	0.04	6.00

780 RUNDVLEES 10-19 G VET -BER-	100.00	1.08	108.00	0.14	14.00
	400.00		118.50		24.50
			0.30		0.06

464 BROODBELEG ZOET GEM (bron: NEVO)

375 BASTERDSUIKER, WIT	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
427 STROOP, APPEL-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
433 CHOCOLADEVLOKKEN, MELK	100.00	0.60	60.00	0.05	5.00
436 HAZELNOOTPASTA	100.00	3.26	326.00	0.06	6.00
442 VRUCHTENHAGELSLAG, GEM	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
443 HONING	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
444 CHOCOLADEPASTA, PUUR	100.00	0.16	16.00	0.00	0.00
445 JAM HUISHOUD-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
449 KOKOSBROOD	100.00	0.46	46.00	0.00	0.00
	900.00		448.00		11.00
			0.50		0.01

467 PANNEKOEK BEREID

84 EI KIPPE-	50.00	1.65	82.50	0.04	2.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	250.00	0.46	115.00	0.05	12.50
286 MELK, HALFVOLLE	450.00	0.03	13.50	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	40.00	7.11	284.40	1.13	45.20
841 ZOUT PER GRAM	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	795.00	0.00	495.40	0.00	59.70
			0.62	0.00	0.08

468 TAART, TOMPOUCE

86 EIDOOIER KIPPE-	45.00	0.19	8.55	0.00	0.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	250.00	0.00	0.00	0.00	0.00
279 MELK, VOLLE	500.00	0.04	19.50	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	200.00	0.62	123.60	0.40	80.00
377 SUIKER, KRISTAL-	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1149.00		151.65		80.00
			0.13		0.07

469 BABI PANGANG

101 VARKENSVLEES 15-24 G VET	800.00	2.40	1920.00	0.14	112.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	25.00	7.11	177.75	1.13	28.25
374 BASTERDSUIKER, BRUIN	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
462 KETCHUP TOMATEN-	100.00	0.17	17.00	0.02	2.00
583 KETCHUP HOT	10.00	0.17	1.70	0.02	0.20
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
824 MOSTERD GELE	5.00	1.20	6.00	0.97	4.85
827 KOMIJNZAAD	3.00	9.47	28.41	0.00	0.17
830 KNOFLOOK	4.00	0.23	0.92	0.02	0.08
1127 CITROENSAP	7.00	0.02	0.14	0.01	0.07
1215 KETJAP ZOET	50.00	0.03	1.50	0.01	0.50
	1108.00		2153.42		148.12
			1.94		0.13

470 BAMI GORENG ZONDER EI

37 PREI	166.00	0.00	0.00	0.86	142.76
54 KOOL SPITS-	325.00	0.00	0.00	0.11	35.75
59 TAUGE	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00
64 UIEN	225.00	0.00	0.00	0.00	0.00
659 MACARONI	875.00	0.00	0.00	0.00	0.00
778 VARKENSVLEES < 10 G VET	200.00	0.01	2.20	0.00	0.00

963 DOPERWTEN	160.00	0.00	0.00	0.33	52.80
1127 CITROENSAP	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1215 KETJAP ZOET	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1235 SELDERIJ BLAD-	20.00	0.00	0.00	1.20	24.00
	2081.00		2.20		255.31
			0.00		0.12

472 TJAP TJOI

19 CHAMPIGNONS	140.00	0.17	23.80	0.00	0.00
50 SPERZIEBONEN	76.00	0.03	2.28	0.04	3.04
69 KOOL WIT	680.00	0.02	13.60	0.04	27.20
71 WORTELEN	450.00	0.07	31.50	0.01	4.50
102 VARKENSVLEES < 5 G VET	750.00	0.47	352.50	0.02	15.00
226 MEEL AARDAPPEL-	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
313 OLIE, SOJA-	150.00	51.86	7779.00	5.38	807.00
429 BOUILLONBLOKJE (PER GRAM)	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
830 KNOFLOOK	2.00	0.23	0.46	0.02	0.04
1215 KETJAP ZOET	100.00	0.03	3.00	0.01	1.00
1235 SELDERIJ BLAD-	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
832 GEMBERWORTEL	10.00	0.12	1.20	0.03	0.30
	2383.00		8207.34		858.08
			3.44		0.36

473 FOE JUNG HAI (bron: NEVO)

37 PREI	166.00	0.04	6.64	0.07	11.62
64 UIEN	46.00	0.06	2.76	0.00	0.00
72 WORTELEN	70.00	0.08	5.60	0.01	0.70
84 EI KIPPE-	250.00	1.65	412.50	0.04	10.00
141 TOMATENPUREE GECONCENTREERD	50.00	0.05	2.50	0.00	0.00
215 MAIZENA	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
313 OLIE, SOJA-	30.00	51.86	1555.80	5.38	161.40
429 BOUILLONBLOKJE (PER GRAM)	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
440 GEMBER, OP SIROOP	35.00	0.04	1.40	0.01	0.35
462 KETCHUP TOMATEN-	50.00	0.17	8.50	0.02	1.00
639 SPEK ONTBIJLT-	30.00	3.60	108.00	0.43	12.90
830 KNOFLOOK	2.00	0.23	0.46	0.02	0.04
963 DOPERWTEN	75.00	0.08	6.00	0.02	1.50
	812.00		2110.16		199.51
			2.60		0.25

474 OLIEBOL

33 ROZIJNEN	50.00	0.12	6.00	0.04	2.00
84 EI KIPPE-	25.00	1.65	41.25	0.04	1.00
185 KRENTEN	50.00	0.18	9.00	0.00	0.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	250.00	0.46	115.00	0.05	12.50
286 MELK, HALFVOLLE	225.00	0.03	6.75	0.00	0.00
313 OLIE, SOJA-	60.00	51.86	3111.60	5.38	322.80
841 ZOUT PER GRAM	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
950 GIST VERSE	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	677.00		3289.60		338.30
			4.86		0.50

486 VLAAI VRUCHTEN-

84 EI KIPPE-	17.00	0.06	0.97	0.00	0.00
147 APPELEN ZONDER SCHIL	180.00	0.00	0.00	0.02	3.78
163 KERSEN	160.00	0.00	0.00	0.03	4.00
170 PRUIMEN MET SCHIL GEM	160.00	0.00	0.00	0.11	17.60
175 ABRIKOZEN	50.00	0.00	0.00	0.64	32.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00
286 MELK, HALFVOLLE	75.00	0.02	1.13	0.00	0.00

325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	30.00	0.62	18.54	0.40	12.00
375 BASTERDSUIKER, WIT	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
950 GIST VERSE	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	979.00		20.63		69.38
			0.02		0.07

489 RIJSTEVLAAI (bron: Het Nieuwe Kookboek)

5 RIJST GESLEPEN	50.00	0.35	17.50	0.00	0.00
84 EI KIPPE-	92.00	1.65	151.80	0.04	3.68
220 BLOEM TARWE- PATENT	150.00	0.46	69.00	0.05	7.50
279 MELK, VOLLE	475.00	0.07	33.25	0.03	14.25
325 MARGARINE	60.00	7.11	426.60	1.13	67.80
375 BASTERDSUIKER, WIT	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
377 SUIKER, KRISTAL-	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
950 VERSE GIST	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	879.00		698.15		93.23
			0.79		0.11

605 WATERGRUWEL

212 PARELGORT, GORTBLOEM	50.00	1.20	60.00	0.13	6.50
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	600.00	0.00	0.00	0.00	0.00
33 ROZIJNEN	60.00	0.12	7.20	0.04	2.40
185 KRENTEN	60.00	0.18	10.80	0.00	0.00
377 SUIKER, KRISTAL-	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
388 VRUCHTESAP, BESSESAP	300.00	0.04	12.00	0.02	6.00
	1160.00		90.00		14.90
			0.08		0.01

610 BAMIBAL

470 BAMI	80.00	0.62	49.60	0.15	12.00
905 FRITUURVET, 50-300 MG CHOL.	10.00	1.75	17.50	0.26	2.60
1013 PANEERMEEL	10.00	0.76	7.60	0.08	0.80
	100.00		74.70		15.40
			0.75		0.15

614 HUZARENSLAATJE

84 EI KIPPE-	50.00	1.65	82.50	0.04	2.00
128 PETERSELIE	2.00	0.15	0.30	0.25	0.50
131 AUGURKEN TAFELZUUR	50.00	0.02	1.00	0.02	1.00
147 APPELEN ZONDER SCHIL	75.00	0.08	6.00	0.02	1.50
458 SLASAUS, 25% OLIE	50.00	13.52	676.00	1.49	74.50
779 RUNDVLEES < 10 G VET	100.00	0.46	46.00	0.06	6.00
884 PAPRIKA ROOD	40.00	0.18	7.20	0.10	4.00
982 AARDAPPELEN GEM	200.00	0.02	4.00	0.03	6.00
	567.00		823.00		95.50
			1.45		0.17

616 SAUS SATE- BEREID

377 SUIKER, KRISTAL-	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
550 SAUS SATE-	50.00	17.66	883.00	0.73	36.50
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	100.00		883.00		36.50
			8.83		0.37

628 HUTSPOT (bron: Het Nieuwe Kookboek)

982 AARDAPPELEN	1500.00	0.02	30.00	0.03	45.00
72 WORTELEN	1250.00	0.08	100.00	0.01	12.50
64 UIEN	400.00	0.06	24.00	0.00	0.00
325 MARGARINE	90.00	7.11	639.90	1.13	101.70
286 MELK, HALFVOLLE	75.00	0.03	2.25	0.00	0.00
	3315.00		796.15		159.20
			0.24		0.05

627 STAMPOT BOERENK. -BER- Nestle

16 BOERENKOOL	600.00	0.08	48.00	0.10	60.00
286 HALFVOLLE MELK	75.00	0.03	2.25	0.00	0.00
325 MARGARINE	70.00	7.11	497.70	1.13	79.10
841 ZOUT	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982 AARDAPPELEN	2000.00	0.02	40.00	0.03	60.00
	2755.00		587.95		199.10
			0.21		0.07

629 STAMPOT ZUURKOOL -BEREID- 'NESTLE' (bron: Het Nieuwe Kookboek)

73 ZUURKOOL	400.00	0.06	24.00	0.03	12.00
982 AARDAPPELEN	2000.00	0.02	40.00	0.03	60.00
325 MARGARINE	90.00	7.11	639.90	1.13	101.70
841 ZOUT	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00
306 MELK, HALFVOLLE	300.00	0.03	9.00	0.00	0.00
	2796.00		712.90		173.70
			0.25		0.06

646 SPAGHETTI BOLOGNESE -DIEPVRIES- 'IGLO'

4 MACARONI -ONBEREID-	350.00	1.00	350.00	0.07	24.50
429 BOUILLONPOEDER	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
772 GEHAKT	400.00	2.95	1180.00	0.35	140.00
63 UI	50.00	0.10	5.00	0.00	0.00
60 TOMATEN -RAUW-	250.00	0.08	20.00	0.00	0.00
20 CHAMPIGNONS -GEKOOKT-	125.00	0.18	22.50	0.00	0.00
462 TOMATENKETCHUP	20.00	0.17	3.40	0.02	0.40
785 SCHOUDERHAM	50.00	0.65	32.50	0.06	3.00
	1245.00		1613.40		167.90
			1.30		0.13

647 STAMPOT, BOERENKOOL MET WORST -DIEPVRIES- (bron: Het Nieuwe Kookbo

16 BOERENKOOL	600.00	0.08	48.00	0.10	60.00
982 AARDAPPELEN	2000.00	0.02	40.00	0.03	60.00
324 ROOKWORST	350.00	3.42	1197.00	0.38	133.00
325 MARGARINE	70.00	7.11	497.70	1.13	79.10
306 MELK, HALFVOLLE	75.00	0.03	2.25	0.00	0.00
841 ZOUT	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	3105.00		1784.95		332.10
			0.57		0.11

649 KAASSCHNITZEL -DIEPVRIES-

102 VARKENSVLEES, <5 G V. -ONBER-	52.50	0.47	24.67	0.02	1.05
220 TARWEBLOEM	10.50	0.46	4.83	0.05	0.53
313 SOJAOLIE	5.00	51.86	259.30	5.38	26.90
513 KAAS, GOUDSE	32.00	0.64	20.48	0.19	6.08
	100.00		309.29		34.56
			3.09		0.35

651 SPINAZIE A LA CREME -DIEPVRIES- 'IGLO'

146 SPINAZIE -DIEPVRIES-GEKOOKT-	80.00	0.01	0.80	0.07	5.60
----------------------------------	-------	------	------	------	------

293 KOFFIEROOM	20.00	0.39	7.80	0.10	2.00
	100.00		8.60		7.60
			0.09		0.08

713 STROOPWAFEL

84 EI KIPPE-	100.00	0.06	5.70	0.00	0.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	180.00	0.62	111.24	0.40	72.00
374 BASTERDSUIKER, BRUIN	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
376 STROOP, HUISHOUD	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1008.00		116.94		72.00
			0.12		0.07

717 CHOCOLADE MET NOTEN

200 NOTEN HAZEL-	50.00	6.27	313.50	0.16	8.00
431 CHOCOLADE MELK-	50.00	0.86	43.00	0.09	4.50
	100.00		356.50		12.50
			3.57		0.13

727 BONBON MET LIKEUR

403 LIKEUR	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00
432 CHOCOLADE PUUR	60.00	1.00	60.00	0.00	0.00
	100.00		60.00		0.00
			0.60		0.00

749 VLAAIVULLING JONKER FRIS

148 AARDBEIEN	11.00	0.11	1.21	0.08	0.88
149 ABRIKOZEN	11.00	0.08	0.88	0.00	0.00
153 BESSEN ROOD	3.00	0.05	0.15	0.04	0.12
157 BRAMEN	3.00	0.11	0.33	0.07	0.21
163 KERSEN	26.00	0.15	3.90	0.14	3.64
215 MAIZENA	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
377 SUIKER, KRISTAL	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	99.00		6.47		4.85
			0.07		0.05

765 SOEP MET PEULVRUCHTEN ZONDER VLEES

63 UIEN	235.00	0.10	23.50	0.00	0.00
117 BONEN WITTE OF BRUINE	100.00	0.45	45.00	0.52	52.00
118 ERWTEN GROENE	300.00	0.90	270.00	0.18	54.00
128 PETERSELIE	10.00	0.15	1.50	0.25	2.50
558 SELDERIJ KNOL-	34.00	0.23	7.82	0.03	1.02
562 PREI	80.00	0.07	5.60	0.10	8.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	1750.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1235 SELDERIJ BLAD-	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	2539.00		353.42		117.52
			0.14		0.05

771 GEHAKT, RUND, MET EI-BEREID- (bron: Het Nieuwe Kookboek)

83 EI, KIPPE- -RAUW-	25.00	1.65	41.25	0.04	1.00
248 BROOD, WIT, WATER	60.00	0.72	43.20	0.06	3.60
306 MELK, HALFVOLLE	25.00	0.03	0.75	0.00	0.00
323 GEHAKT, RUND 20-35 G V.-BER-	400.00	1.22	488.00	0.39	156.00
325 MARGARINE	100.00	7.11	711.00	1.13	113.00

841 ZOUT	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	613.00		1284.20		273.60
			2.09		0.45
773 SLAVINKEN -BEREID-					
639 ONTBIJTSPEK	10.00	3.60	36.00	0.43	4.30
772 GEHAKT, HOH 20-35 G V.-BER-	90.00	2.95	265.50	0.35	31.50
	100.00		301.50		35.80
			3.02		0.36
786 PUDDING CHIPOLATA					
33 ROZIJNEN	20.00	0.12	2.40	0.04	0.80
84 EI KIPPE-	100.00	1.65	165.00	0.04	4.00
252 BISCUIT	40.00	1.04	41.60	0.08	3.20
286 MELK, HALFVOLLE	300.00	0.03	9.00	0.00	0.00
299 ROOM SLAG-	300.00	0.88	264.00	0.20	60.00
377 SUIKER, KRISTAL-	115.00	0.00	0.00	0.00	0.00
403 LIKEUR	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00
439 GELATINE	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00
440 GEMBER, OP SIROOP	65.00	0.04	2.60	0.01	0.65
	1026.00		484.60		68.65
			0.47		0.07
787 RAGOUT MET VLEES					
97 RUNDVLEES < 5 G VET	100.00	0.23	23.00	0.10	10.00
102 VARKENSVLEES < 5 G VET	100.00	0.47	47.00	0.02	2.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	25.00	0.46	11.50	0.05	1.25
286 MELK, HALFVOLLE	30.00	0.03	0.90	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	25.00	7.11	177.75	1.13	28.25
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	583.00		260.15		41.50
			0.45		0.07
788 GOULASH					
61 TOMATEN	250.00	0.10	25.00	0.00	0.00
64 UIEN	125.00	0.06	7.50	0.00	0.00
96 RUNDVLEES 5-14 G VET	200.00	0.36	72.00	0.12	24.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	8.00	0.46	3.68	0.05	0.40
293 ROOM KOFFIE-	50.00	0.39	19.50	0.10	5.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	80.00	7.11	568.80	1.13	90.40
342 SPEK VERS MAGER	25.00	5.78	144.50	0.53	13.25
841 ZOUT PER GRAM	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1296 VARKENSVLEES 5-14 G VET	200.00	0.81	162.00	0.04	8.00
	942.00		1002.98		141.05
			1.06		0.15
789 BOTERKOEK					
84 EI KIPPE-	25.00	1.65	41.25	0.04	1.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	140.00	0.46	64.40	0.05	7.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	125.00	7.11	888.75	1.13	141.25
375 BASTERDSUIKER, WIT	125.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	416.50		994.40		149.25
			2.39		0.36
790 AMANDELSPIJS MET EI					
83 EI KIPPE-	25.00	1.65	41.25	0.04	1.00

198 NOTEN AMANDELEN	100.00	10.51	1051.00	0.40	40.00
377 SUIKER, KRISTAL-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1127 CITROENSAP	22.00	0.02	0.44	0.01	0.22
	247.00		1092.69		41.22
			4.42		0.17

791 SOEP HELDER MET VERMICELLI

82 VERMICELLI	35.00	1.00	35.00	0.07	2.45
429 BOUILLONBLOKJE (PER GRAM)	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	1000.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1055.00		35.00		2.45
			0.03		0.00

796 WORSTSOORTEN GEMIDDELD

336 LUNCHEONMEAT	100.00	2.10	210.00	0.20	20.00
567 WORST BOTERHAM-	100.00	2.86	286.00	0.31	31.00
568 WORST BLOED-	100.00	3.45	345.00	0.46	46.00
638 WORST CERVELAAT-	100.00	3.74	374.00	0.50	50.00
640 WORST LEVER-	100.00	3.14	314.00	0.29	29.00
782 THEEWORST	100.00	5.91	591.00	0.68	68.00
783 WORST PALING-	100.00	4.45	445.00	0.48	48.00
1152 WORST SALAMI-	100.00	3.21	321.00	0.20	20.00
1162 WORST GEKOOKT	100.00	3.65	365.00	0.40	40.00
1238 WORST LEVER- HAUSMACHER	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
1239 WORST LEVER- SMEER-	100.00	2.36	236.00	0.27	27.00
	1100.00		3791.00		414.00
			3.45		0.38

806 PIZZA

19 CHAMPIGNONS	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
60 TOMATEN	425.00	0.00	0.00	0.84	357.00
137 OLIJVEN	25.00	0.00	0.00	0.11	2.75
220 BLOEM TARWE- PATENT	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00
286 MELK, HALFVOLLE	100.00	0.02	1.50	0.00	0.00
313 OLIE, SOJA-	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	15.00	0.62	9.27	0.40	6.00
513 KAAS GOUDSE VOLVET	100.00	0.22	22.30	0.22	22.00
841 ZOUT PER GRAM	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
950 GIST VERSE	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1152 WORST SALAMI-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1047.00		33.07		387.75
			0.03		0.37

810 FILET AMERICAIN

97 RUNDVLEES < 5 G VET	80.00	0.23	18.40	0.10	8.00
458 SLASAUS, 25% OLIE	20.00	13.52	270.40	1.49	29.80
	100.00		288.80		37.80
			2.89		0.38

822 BAKBOKKING GEBAKKEN

116 VIS VET	150.00	0.39	58.50	0.24	36.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	5.00	0.46	2.30	0.05	0.25
313 OLIE, SOJA-	6.00	51.86	311.16	5.38	32.28
841 ZOUT PER GRAM	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00
	162.39		371.96		68.53
			2.29		0.42

833 APPELCARRE

33 ROZIJNEN	25.00	0.12	3.00	0.04	1.00
147 APPELEN ZONDER SCHIL	200.00	0.08	16.00	0.02	4.00
215 MAIZENA	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	120.00	0.46	55.20	0.05	6.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	90.00	7.11	639.90	1.13	101.70
377 SUIKER, KRISTAL-	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00
445 JAM HUISHOUD-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
826 KANEEL	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
	630.50		714.10		112.70
			1.13		0.18

836 TAART ZAND-

220 BLOEM TARWE- PATENT	200.00	0.46	92.00	0.05	10.00
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	150.00	7.11	1066.50	1.13	169.50
375 BASTERDSUIKER, WIT	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	452.00		1158.50		179.50
			2.56		0.40

852 SALADE SEDERIJ- JOHMA

26 SELDERIJ KNOL-	58.00	0.23	13.34	0.03	1.74
451 MAYONAISE	42.00	17.01	714.42	6.95	291.90
	100.00		727.76		293.64
			7.28		2.94

853 GADO GADO

25 KOOL GROEN	60.00	0.08	4.80	0.10	6.00
28 KOMKOMMER	195.00	0.02	3.90	0.02	3.90
46 SLA	30.00	0.04	1.20	0.06	1.80
59 TAUGE	80.00	0.38	30.40	2.09	167.20
64 UIEN	33.00	0.06	1.98	0.00	0.00
84 EI KIPPE-	100.00	1.65	165.00	0.04	4.00
269 KROEPOEK BEREID	20.00	14.10	282.00	0.20	4.00
313 OLIE, SOJA-	20.00	51.86	1037.20	5.38	107.60
374 BASTERDSUIKER, BRUIN	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00
455 PINDAKAAS GEMIDDELD	225.00	20.84	4689.00	0.86	193.50
598 WATER 0-50 MG CALCIUM PER L	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
687 TAHOE	50.00	3.36	168.00	0.45	22.50
688 TEMPEH	20.00	3.82	76.40	0.51	10.20
809 SANTEN	25.00	0.37	9.25	0.00	0.00
830 KNOFLOOK	4.00	0.23	0.92	0.02	0.08
951 SPERZIEBONEN	83.00	0.06	4.98	0.09	7.47
982 AARDAPPELEN GEM	160.00	0.02	3.20	0.03	4.80
1215 KETJAP ZOET	15.00	0.03	0.45	0.01	0.15
1232 SAMBAL OELEK GEM	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1235 SELDERIJ BLAD-	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	1350.00		6478.68		533.20
			4.80		0.39

854 TAART VRUCHTEN-

84 EI KIPPE-	150.00	1.65	247.50	0.04	6.00
177 ANANAS OP SIROOP	125.00	0.02	2.50	0.02	2.50
186 MANDARIJNEN OP SIROOP	115.00	0.02	2.30	0.00	0.00
215 MAIZENA	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	60.00	0.46	27.60	0.05	3.00
299 ROOM SLAG-	250.00	0.88	220.00	0.20	50.00
377 SUIKER, KRISTAL-	225.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	946.00		499.90		61.50
			0.53		0.07
855 SPECULAAS GEVULDE					
84 EI KIPPE-	50.00	1.65	82.50	0.04	2.00
198 NOTEN AMANDELEN	100.00	10.51	1051.00	0.40	40.00
220 BLOEM TARWE- PATENT	150.00	0.46	69.00	0.05	7.50
325 MARGARINE, 0-20 LIN., 0-300 C	100.00	7.11	711.00	1.13	113.00
374 BASTERDSUIKER, BRUIN	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
377 SUIKER, KRISTAL-	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT PER GRAM	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00
1127 CITROENSAP	22.00	0.02	0.44	0.01	0.22
	573.50		1913.94		162.72
			3.34		0.28
897 HAMBURGER M BROOD EN UI, WIMPY					
230 BROODJES, LUXE	35.00	1.14	39.90	0.10	3.50
1301 HAMBURGER -BEREID-	35.00	0.66	23.10	0.16	5.60
462 TOMATENKETCHUP	10.00	0.17	1.70	0.02	0.20
451 MAYONAISE	10.00	17.01	170.10	6.95	69.50
63 UIEN -RAUW-	10.00	0.10	1.00	0.00	0.00
	100.00		235.80		78.80
			2.36		0.79
902 KAASSCHNITZEL -BER. IN ZONNEBLOEMOLIE-					
102 VARKENSVLEES, <5 G V. -ONBER-	50.00	0.47	23.50	0.02	1.00
220 TARWEBLOEM	10.00	0.46	4.60	0.05	0.50
317 ZONNEBLOEMOLIE	10.00	61.32	613.20	0.10	1.00
513 KAAS, GOUDSE	30.00	0.64	19.20	0.19	5.70
	100.00		660.50		8.20
			6.61		0.08
903 KAASSCHNITZEL -BER. IN DIAMANTVET-					
102 VARKENSVLEES, <5 G V. -ONBER-	50.00	0.47	23.50	0.02	1.00
220 TARWEBLOEM	10.00	0.46	4.60	0.05	0.50
DIAMANTVET	10.00	1.86	18.60	0.09	0.90
513 KAAS, GOUDSE	30.00	0.64	19.20	0.19	5.70
	100.00		65.90		8.10
			0.66		0.08
913 MILKSHAKE (bron: Het Nieuwe Kookboek)					
151 BANANEN	250.00	0.06	15.00	0.03	7.50
286 MELK, HALFVOLLE	400.00	0.03	12.00	0.00	0.00
303 IJS, ROOM-	100.00	0.21	21.00	0.05	5.00
375 BASTERDSUIKER, WIT	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1127 CITROENSAP	15.00	0.02	0.30	0.01	0.15
	815.00		48.30		12.65
			0.06		0.02
965 WINTERGROENTEN RAUW					
7 ANDIJVIE	100.00	0.08	8.00	0.01	1.00
10 AUBERGINES	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
12 BIETEN	100.00	0.05	5.00	0.01	1.00
14 KOOL BLOEM-	100.00	0.04	4.00	0.06	6.00
19 CHAMPIGNONS	100.00	0.17	17.00	0.00	0.00
21 KOOL CHINESE	100.00	0.02	2.00	0.06	6.00
27 KOMKOMMER	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
31 PAPRIKA GROEN	100.00	0.18	18.00	0.10	10.00

38	RAAPSTELLEN	100.00	0.04	4.00	0.08	8.00
41	KOOL ROOD	100.00	0.07	7.00	0.03	3.00
43	KOOL SAVOIE-	100.00	0.02	2.00	0.03	3.00
45	SCHORSENEREN	100.00	0.09	9.00	0.00	0.00
46	SLA	100.00	0.04	4.00	0.06	6.00
60	TOMATEN	100.00	0.08	8.00	0.00	0.00
63	UIEN	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
65	SLA VELD-	100.00	0.05	5.00	0.11	11.00
67	WITLOF	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
69	KOOL WIT	100.00	0.02	2.00	0.04	4.00
71	WORTELEN	100.00	0.07	7.00	0.01	1.00
124	RADIJS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
125	RAMENAS	100.00	0.01	1.00	0.03	3.00
128	PETERSELIE	100.00	0.15	15.00	0.25	25.00
557	SELDERIJ BLEEK-	100.00	0.06	6.00	0.00	0.00
558	SELDERIJ KNOL-	100.00	0.23	23.00	0.03	3.00
559	KOOLRAAP	100.00	0.03	3.00	0.05	5.00
562	PREI	100.00	0.07	7.00	0.10	10.00
564	SPRUITJES	100.00	0.06	6.00	0.20	20.00
849	VENKEL	100.00	0.02	2.00	0.03	3.00
921	BROCCOLI	100.00	0.04	4.00	0.13	13.00
959	KOOL BOEREN-	100.00	0.12	12.00	0.33	33.00
		3000.00		202.00		182.00
				0.07		0.06
968 BONEN WITTE OF BRUINE GEKOOKT						
117	BONEN WITTE OF BRUINE	40.00	0.45	18.00	0.52	20.80
599	WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		100.00		18.00		20.80
				0.18		0.21
969 KAPUCIJNERS GEKOOKT						
119	KAPUCIJNERS	40.00	0.34	13.60	0.39	15.60
599	WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		100.00		13.60		15.60
				0.14		0.16
970 LINZEN GEKOOKT						
120	LINZEN	40.00	0.35	14.00	0.10	4.00
599	WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		100.00		14.00		4.00
				0.14		0.04
972 ERWTEN GROENE GEKOOKT ZONDER ZOUT						
118	ERWTEN GROENE	40.00	0.90	36.00	0.18	7.20
599	WATER 50-100 MG CALCIUM PER L	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		100.00		36.00		7.20
				0.36		0.07
1108 KAAS, RAMBOL						
515	SMEERKAAS VOLVET	80.00	0.43	34.40	0.11	8.80
206	WALNOTEN	20.00	36.21	724.20	6.85	137.00
		100.00		758.60		145.80
				7.59		1.46
1151 VLEESWAREN, >30 G VET, GEM						
567	BOTERHAMWORST	100.00	2.86	286.00	0.31	31.00
568	BLOEDWORST	100.00	3.45	345.00	0.46	46.00

638	CERVELAATWORST	100.00	3.74	374.00	0.50	50.00
639	ONTBIJTSPEK	100.00	3.60	360.00	0.43	43.00
641	BACON	100.00	3.23	323.00	0.38	38.00
642	PATE	100.00	3.81	381.00	0.44	44.00
782	THEEWORST	100.00	5.91	591.00	0.68	68.00
783	PALINGWORST	100.00	4.45	445.00	0.48	48.00
1152	SALAMI	100.00	3.21	321.00	0.20	20.00
1162	GEKOOKTE WORST	100.00	3.65	365.00	0.40	40.00
		1000.00		3791.00		428.00
				3.79		0.43
1163 VLEESWAREN, NA-, 20-30 G VET, GEM						
1164	NA- ROOKWORST NISTRIA	100.00	2.58	258.00	0.29	29.00
1165	NA- GEBRADEN GEHAKT NISTRIA	100.00	0.46	46.00	0.11	11.00
1166	NA- BOTERHAMWORST NISTRIA	100.00	2.86	286.00	0.31	31.00
1170	NA- LEVERPASTEI NISTRIA	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
		400.00		894.00		106.00
				2.24		0.27
1171 VLEESWAREN, 20-30 G VET, GEM						
319	CORNED BEEF	100.00	0.62	62.00	0.17	17.00
328	RAUWE HAM	100.00	1.68	168.00	0.12	12.00
335	LEVERPASTEI	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
336	LUNCHEONMEAT	100.00	2.10	210.00	0.20	20.00
338	PEKELVLEES	100.00	1.25	125.00	0.39	39.00
566	KNAKWORST	100.00	2.90	290.00	0.28	28.00
640	LEVERWORST	100.00	3.14	314.00	0.29	29.00
1238	HAUSMACHER LEVERWORST	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
		800.00		1777.00		215.00
				2.22		0.27
1172 VLEESWAREN, 10-20 G VET, GEM						
643	CASSELERRIB	100.00	1.25	125.00	0.14	14.00
785	SCHOUDERHAM	100.00	0.65	65.00	0.06	6.00
		200.00		190.00		20.00
				0.95		0.10
1175 VLEESWAREN, NA-, 10-20 G VET, GEM						
1166	NA- BOTERHAMWORST NISTRIA	100.00	2.86	286.00	0.31	31.00
1177	NA- KALFSWORST NISTRIA	100.00	1.18	118.00	0.12	12.00
1180	NA- BLAASHAM SLEEGERS	100.00	1.48	148.00	0.16	16.00
1181	NA- GEBRADEN GEHAKT SLEEGERS	100.00	0.69	69.00	0.17	17.00
1207	NA- HOLL. CORNED BEEF NISTRIA	100.00	0.30	30.00	0.08	8.00
		500.00		651.00		84.00
				1.30		0.17
1185 VLEESWAREN, NA-, <10 G VET, GEM						
1188	NA- ARDENNER KALFSWORST SLEE	100.00	0.76	76.00	0.08	8.00
1190	NA- KALFSGEHAKT SLEEGERS	100.00	0.68	68.00	0.07	7.00
1194	NA- CORNEDBEEF NISTRIA	100.00	0.15	15.00	0.04	4.00
1195	NA- CORNED BEEF SLEEGERS	100.00	0.20	20.00	0.05	5.00
1196	NA-V- CASSELERRIB NISTRIA	100.00	0.57	57.00	0.06	6.00
1197	NA-V- CASSELERRIB SLEEGERS	100.00	0.97	97.00	0.10	10.00
1198	NA-V- LEVER GEKOOKT SLEEGERS	100.00	0.32	32.00	0.02	2.00
1199	NA- KALKOENHAM SLEEGERS	100.00	0.75	75.00	0.04	4.00
1200	NA- KALKOENHAM NISTRIA	100.00	0.56	56.00	0.03	3.00
		900.00		496.00		49.00
				0.55		0.05

1191 STAMPOT ZUURKOOL MET WORST -DIEPVRIES- (bron: Het Nieuwe Kookboek)

73 ZUURKOOL	400.00	0.06	24.00	0.03	12.00
982 AARDAPPELEN	2000.00	0.02	40.00	0.03	60.00
325 MARGARINE	90.00	7.11	639.90	1.13	101.70
841 ZOUT	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00
306 MELK, HALFVOLLE	300.00	0.03	9.00	0.00	0.00
324 ROOKWORST	350.00	3.42	1197.00	0.38	133.00
	3146.00		1909.90		306.70
			0.61		0.10

1208 HAMBURGER IN SAUS, M. APPELM., ROZIJNEN, GEB,AARDAPP.

1301 HAMBURGER -BEREID-	70.00	0.66	46.20	0.16	11.20
179 APPELMOES	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
33 ROZIJNEN	20.00	0.12	2.40	0.04	0.80
982 AARDAPPELEN -GEKOOKT-	125.00	0.02	2.50	0.03	3.75
428 BARBEQUESAUS	25.00	0.17	4.25	0.02	0.50
325 MARGARINE	10.00	7.11	71.10	1.13	11.30
	350.00		130.45		28.55
			0.37		0.08

1211 VLEESWAREN, <10 G VET, GEM

333 RUNDERLEVER GEKOOKT	100.00	0.27	27.00	0.03	3.00
334 VARKENSLEVER GEKOOKT	100.00	0.54	54.00	0.02	2.00
340 ROOKVLEES	100.00	0.12	12.00	0.02	2.00
784 ACHTERHAM	100.00	0.74	74.00	0.08	8.00
810 FILET AMERICAIN	100.00	2.89	289.00	0.38	38.00
	500.00		456.00		53.00
			0.91		0.11

1240 VLEESWAREN NA- GEM

1165 GEHAKT GEBRADEN NA-	100.00	0.46	46.00	0.11	11.00
1167 WORST JACHT- NA-	100.00	2.36	236.00	0.27	27.00
1169 LEVERKAAS NA-	100.00	2.36	236.00	0.27	27.00
1170 LEVERPASTEI NA-	100.00	3.04	304.00	0.35	35.00
1176 PASTEI KALFS- NA-	100.00	1.10	110.00	0.12	12.00
1177 WORST KALFS- NA-	100.00	1.18	118.00	0.12	12.00
1178 WORST KALFS- MET TONG NA-	100.00	1.18	118.00	0.12	12.00
1179 WORST KALFS- MET TONG NA-	100.00	0.84	84.00	0.09	9.00
1180 HAM BLAAS- NA-	100.00	1.48	148.00	0.16	16.00
1181 GEHAKT GEBRADEN NA-	100.00	0.69	69.00	0.17	17.00
1183 PASTEI HAM- NA-	100.00	1.37	137.00	0.15	15.00
1186 HALFOM NA- V-	100.00	0.24	24.00	0.05	5.00
1188 WORST KALFS- ARDENNER NA-	100.00	0.76	76.00	0.08	8.00
1190 GEHAKT KAFS- NA-	100.00	0.68	68.00	0.07	7.00
1192 FILET ROSE NA-	100.00	1.66	166.00	0.22	22.00
1193 FILET ROSE NA-	100.00	1.83	183.00	0.24	24.00
1194 CORNED BEEF NA-	100.00	0.15	15.00	0.04	4.00
1195 CORNED BEEF NA-	100.00	0.20	20.00	0.05	5.00
1196 CASSELERRIB NA- V-	100.00	0.57	57.00	0.06	6.00
1197 CASSELERRIB NA- V-	100.00	0.97	97.00	0.10	10.00
1198 LEVER GOOKT NA- V-	100.00	0.32	32.00	0.02	2.00
1199 HAM KALKOEN- NA-	100.00	0.75	75.00	0.04	4.00
1200 HAM KALKOEN- NA-	100.00	0.56	56.00	0.03	3.00
1207 CORNED BEEF HOLLANDSE NA-	100.00	0.30	30.00	0.08	8.00
	2400.00		2505.00		301.00
			1.04		0.13

1256 MARSEPEIN (bron NEVO)

198 NOTEN AMANDELEN	27.00	10.51	283.77	0.40	10.80
---------------------	-------	-------	--------	------	-------

377 SUIKER, KRISTAL-	65.00	0.00	0.00	0.00	0.00
599 WATER	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	97.00		283.77		10.80
			2.93		0.11
9011 BLADGROENTE -GEKOOKT-					
8 ANDIJVIE -GEKOOKT-	200.00	0.08	16.00	0.01	2.00
36 POSTELEIN -GEKOOKT-	100.00	0.09	9.00	0.40	40.00
47 SLA -GEKOOKT-	100.00	0.04	4.00	0.06	6.00
52 SPINAZIE -GEKOOKT-	200.00	0.02	4.00	0.08	16.00
	600.00		33.00		64.00
			0.06		0.11
9012 KOOLSOORTEN GEM -GEKOOKT- (bron: CIVO/TNO)					
15 BLOEMKOOL	100.00	0.03	3.00	0.09	9.00
42 RODE KOOL	100.00	0.04	4.00	0.05	5.00
70 WITTE KOOL	100.00	0.05	5.00	0.06	6.00
55 SPRUITEN	100.00	0.08	8.00	0.17	17.00
54 SPITSKOOL	100.00	0.02	2.00	0.02	2.00
	500.00		22.00		39.00
			0.04		0.08
9013 VASTE GROENTE					
9052 GROENTE GEM (EXCL BLADG&KOOLS	100.00	0.13	13.00	0.05	5.00
9012 KOOLSSOORTEN GEM -GEKOOKT-	100.00	0.04	4.00	0.08	8.00
	200.00		17.00		13.00
			0.09		0.07
9024 TOASTJE, BELEGD, GEM (bron: CIVO/TNO)					
642 PATE	70.00	3.81	266.70	0.44	30.80
247 TOOST	30.00	0.39	11.70	0.04	1.20
	100.00		278.40		32.00
			2.78		0.32
9025 SNACK GEM MET VLEES					
322 FRIKADEL	100.00	2.39	239.00	0.30	30.00
326 KROKET	100.00	0.50	50.00	0.21	21.00
893 VARKENSSETE MET SAUS	100.00	5.04	504.00	0.23	23.00
266 SAUCIJZEBROODJE	100.00	2.51	251.00	0.34	34.00
	400.00		1044.00		108.00
			2.61		0.27
9052 GROENTE GEM (EXCL BLADGR EN KOOLS) (bron: CIVO/TNO)					
964 PEULEN	100.00	0.08	8.00	0.02	2.00
68 WITLOF -GEKOOKT-	100.00	0.04	4.00	0.01	1.00
135 DOPERWTEN -BLIK-	100.00	0.13	13.00	0.03	3.00
37 PREI -GEKOOKT-	100.00	0.04	4.00	0.07	7.00
961 SNIJBONEN	100.00	0.06	6.00	0.09	9.00
951 SPERCIEBONEN	100.00	0.06	6.00	0.09	9.00
962 TUINBONEN	100.00	0.12	12.00	0.18	18.00
63 UIEN -RAUW-	100.00	0.10	10.00	0.00	0.00
960 SCHORSENEREN	100.00	0.09	9.00	0.01	1.00
57 SUIKERMAIS	100.00	0.59	59.00	0.02	2.00
	1000.00		131.00		52.00
			0.13		0.05
9101 NOTENBROOD					

207 NOTEN GEMENGD ONGEZOUTEN	10.00	12.53	125.30	0.13	1.30
1459 VOLKOREN KRENTEBROOD	90.00	0.26	23.40	0.03	2.70
	100.00		148.70		4.00
			1.49		0.04
9104 SOJABROOD, RUITENBERG					
599 WATER	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00
841 ZOUT	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00
868 SOJAMEEL	500.00	1.24	620.00	0.18	90.00
1025 GIST	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	825.00		620.00		90.00
			0.75		0.11