

## Overzicht recepten NEVO-online 2016 / List of recipes NEVO online 2016

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
71	Wortel rauw gem	2726	Wortel bospeen rauw	50,0
		2728	Wortel winterpeen rauw	50,0
72	Wortel gekookt gem	2727	Wortel bospeen gekookt	50,0
		2729	Wortel winterpeen gekookt	50,0
75	Groente soep- rauw	63	Ui rauw	100,0
		71	Wortel rauw gem	100,0
		562	Prei rauw	100,0
		558	Selderij knol- rauw	50,0
		128	Peterselie vers	25,0
1235	Selderij blad- vers	25,0		
83	Ei kippen- rauw gem	2769	Ei kippen- scharrel rauw	80,0
		2771	Ei kippen- biologisch rauw	10,0
		2773	Ei kippen- mais rauw	10,0
84	Ei kippen- gekookt gem	2770	Ei kippen- scharrel gekookt	80,0
		2772	Ei kippen- biologisch gekookt	10,0
		2774	Ei kippen- mais gekookt	10,0
114	Vis mager 0-5 g vet gem rauw	357	Stokvis geweekt	100,0
		813	Schol rauw	100,0
		820	Kabeljauw rauw	100,0
		1098	Inktvis rauw	100,0
		2296	Koolvis (Atlantisch) rauw	100,0
		2297	Tonijn rauw	100,0
		2298	Tong rauw (vis)	100,0
		2299	Tilapia rauw	100,0
		3199	Ansjovis rauw	100,0
3318	Koolvis (Alaska) rauw	100,0		
116	Vis vet >5 g vet gem rauw	112	Paling rauw	100,0
		353	Makreel rauw	100,0
		1587	Zalm kweek- rauw	100,0
		113	Haring pan- rauw	50,0
		350	Haring gezouten	50,0
121	Aardappelpuree bereid m hv melk m marg	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		286	Melk halfvolle	350,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	20,0
122	Chips gem	2923	Chips naturel	50,0
		2924	Chips paprika ea smaken	50,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
127	Rauwkost gem	2734	Tomaat rauw gem	26,5
		2739	Komkommer m schil rauw	17,6
		27	Komkommer z schil rauw	13,7
		1399	Sla ijsberg- rauw	13,5
		46	Sla krop- rauw	7,2
		71	Wortel rauw gem	6,6
		67	Witlof rauw	3,8
		7	Andijvie rauw	3,5
		2736	Sla rucola rauw	2,1
		884	Paprika rode rauw	1,4
		65	Sla veld- rauw	1,1
		2708	Sla rode rauw	1,0
		124	Radijs rauw	0,7
		2740	Paprika gele rauw	0,7
31	Paprika groene rauw	0,6		
147	Appel z schil gem	2752	Appel Elstar z schil	50,0
		2754	Appel Jonagold z schil	50,0
160	Druiven m schil gem	2749	Druiven blauwe m schil	50,0
		2750	Druiven witte m schil	50,0
172	Fruit vers citrus- gem	171	Sinaasappel	53,9
		165	Mandarijn	42,2
		162	Grapefruit	3,7
		158	Citroen	0,3
173	Fruit vers excl citrus- gem	875	Appel m schil gem	25,8
		151	Banaan	22,9
		147	Appel z schil gem	14,9
		148	Aardbeien	6,1
		160	Druiven m schil gem	5,5
		1056	Kiwi groen	5,0
		168	Peer z schil	3,7
		150	Ananas	2,9
		166	Meloen net-	2,9
		1812	Nectarine	2,5
		2748	Peer m schil	2,2
		692	Mango	1,2
		163	Kersen	1,1
		170	Pruimen m schil	1,0
		169	Perzik z schil	0,6
		1105	Meloen water-	0,4
		153	Bessen rode	0,3
		161	Frambozen	0,3
		1106	Meloen suiker-	0,2
		155	Bessen bos-	0,1
		157	Bramen	0,1
159	Cranberry	0,1		
1090	Lychee	0,1		

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
192	Tuttifrutti gedroogd	175	Abrikozen gedroogd	100,0
		178	Appeltjes gedroogd	100,0
		187	Peren gedroogd	100,0
		190	Pruimen gedroogd	100,0
194	Vruchten op siroop gem blik/glas	177	Ananas op siroop blik/glas	32,6
		188	Peren op siroop blik/glas	25,9
		183	Fruitcocktail op siroop blik/glas	20,5
		189	Perziken op siroop blik/glas	12,1
		184	Kersen op siroop blik/glas	4,9
		186	Mandarijnen op siroop blik/glas	1,6
		174	Aardbeien op siroop blik/glas	1,2
		176	Abrikozen op siroop blik/glas	0,4
		1116	Meloen op siroop blik/glas	0,4
		182	Frambozen op siroop blik/glas	0,3
		180	Bessen bos- op siroop blik/glas	0,2
205	Studentenhaver	33	Rozijnen gedroogd	50,0
		203	Noten para- ongezouten	20,0
		200	Noten hazel- ongezouten	15,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezouten	10,0
		206	Noten wal- ongezouten	5,0
207	Noten gemengd ongezouten	204	Pinda's ongezouten	48,2
		199	Noten cashew- ongezouten	24,5
		206	Noten wal- ongezouten	11,6
		198	Noten amandelen z vliesje ongezouten	4,2
		200	Noten hazel- ongezouten	4,1
		2844	Noten macadamia- ongezouten	2,9
		1895	Noten pecan- ongezouten	2,4
		203	Noten para- ongezouten	2,2
223	Bindmiddel gem	220	Bloem tarwe- patent	81,6
		215	Maizena	17,5
		226	Meel aardappel-	1,0
229	Knackebrod gem	1779	Knackebrod volkoren	54,5
		975	Knackebrod sesam	31,3
		976	Knackebrod lichtgewicht	6,1
		1253	Knackebrod vezelrijk	5,4
		596	Knackebrod goudbruin	2,7
246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	2782	Brood volkoren- grof	100,0
		2811	Brood volkoren- fijn	100,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
250	Broodje amandel- (v bladerdeeg)	790	Amandelspijs m ei	200,0
		220	Bloem tarwe- patent	100,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	75,0
		1885	Water gem	52,5
		377	Suiker kristal-	30,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
		286	Melk halfvolle	15,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,5
	Taart appel- van zandtaartdeeg z			
251	roomboter	147	Appel z schil gem	600,0
		220	Bloem tarwe- patent	160,0
		375	Suiker basterd- witte	120,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	120,0
		33	Rozijnen gedroogd	75,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		286	Melk halfvolle	15,0
		215	Maizena	7,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,5
253	Cake z roomboter	84	Ei kippen- gekookt gem	150,0
		220	Bloem tarwe- patent	150,0
		377	Suiker kristal-	150,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	150,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
254	Koek eier-	220	Bloem tarwe- patent	190,0
		377	Suiker kristal-	185,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	55,0
		1885	Water gem	50,0
		215	Maizena	10,0
		295	Melkpoeder magere	10,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,4
256	Taart creme au beurre-	1472	Creme au beurre	395,0
		2272	Taartbodem van biscuitdeeg	321,0
257	Koek gevulde gem	2761	Koek gevulde m roomboter	50,0
		2762	Koek gevulde z roomboter	50,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
258	Koekje gem	261	Speculaas gem	20,2
		263	Biscuit tarwe-/volkoren-	13,6
		2405	Koekje chocolate chip cookie	10,8
		252	Biscuit	9,5
		262	Sprits	5,9
		1471	Biscuit met chocolade	5,9
		2227	Biscuit fourre	5,4
		480	Biscuit fourre omhuld met chocolade	4,8
		633	Bokkenpootje	3,2
		836	Koekje zand-	3,1
		481	Koek Bastogne	3,0
		259	Kokosmakronen	2,6
		635	Koekje krakeling	2,3
		634	Koek kokos-	2,2
		2162	Cafe noir	1,5
		2699	Frou frou	1,4
		2228	Koekje Scholliertje	1,3
		260	Lange vingers	1,2
		2696	Koekje bitter-	0,8
		2412	Kletskep	0,7
2775	Biscuit tarwe-/digestive- m chocolade	0,5		
1480	Koekje PiM's sinaasappel	0,2		
261	Speculaas gem	2763	Speculaas m roomboter	50,0
		2764	Speculaas z roomboter	50,0
266	Broodje saucijzen-	1434	Gehakt hoh rauw	64,0
		265	Bladerdeeg z roomboter, bereid	36,0
288	Pap havermout- bereid m volle melk ongezoet	279	Melk volle	1000,0
		213	Mout haver-	80,0
290	Pap karnemelkse bloem-	289	Melk karne-	1000,0
		220	Bloem tarwe- patent	70,0
324	Worst rook- gekookt gem	2766	Worst rook- industrieel gekookt	70,0
		2767	Worst rook- ambachtelijk gekookt	30,0
344	Vleeswaren gem	785	Ham schouder-	13,0
		784	Ham achter-	10,0
		638	Worst cervelaat-	8,0
		810	Filet americain	8,0
		2654	Kipfilet (vleeswaar)	5,3
		567	Worst boterham-	5,1
		1152	Worst salami	5,1
		566	Worst knak- blik/glas	4,0
		1162	Worst gekookte	3,4
		1239	Worst smeerlever-	3,2
		640	Worst lever-	2,9
		1155	Gehakt gebraden (vleeswaar)	2,7
		328	Ham rauwe	2,4
642	Pate room-	2,4		

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
344	vervolg/continuation	1545	Runderrosbief bereid	2,1
		1776	Ham achter- gegrild	2,0
		639	Spek ontbijt-	1,9
		340	Runderrookvlees	1,8
		2997	Worst grill-	1,7
		335	Pastei lever-	1,5
		319	Cornedbeef	1,3
		1771	Leverkaas/berliner	1,3
		1777	Ham been-	1,1
		2768	Worst ossen-	1,1
		336	Luncheon meat blik	0,7
		643	Casselerrib gerookt/gekookt	0,7
		783	Worst paling-	0,7
		641	Bacon	0,6
		1773	Zult zure	0,6
		3001	Kalkoenfilet (vleeswaar)	0,6
		3002	Spek katen-	0,6
		334	Lever varkens- gekookt (vleeswaar)	0,5
		1772	Varkensfricandeau gebraden (vleeswaar)	0,5
		2304	Worst cervelaat- magere	0,4
		2996	Worst Chorizo	0,4
		3003	Worst knak- runder blik/glas	0,4
		338	Pekelvlees	0,3
		568	Worst bloed-	0,3
		1774	Worst tongen-	0,3
		2836	Worst grill- met kaas	0,3
		2302	Worst knak- magere blik/glas	0,2
		333	Lever runder- gekookt (vleeswaar)	0,1
		782	Worst thee-	0,1
		1238	Worst lever- hausmacher	0,1
		1572	Kalfricandeau bereid	0,1
		2303	Worst gekookte magere	0,1
		382	Advocaat	391
83	Ei kippen- rauw gem			600,0
377	Suiker kristal-			400,0
434	Boter chocolade-	2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	200,0
		377	Suiker kristal-	150,0
		286	Melk halfvolle	75,0
		430	Cacaopoeder	24,0
464	Broodbeleg zoet gem	445	Jam	27,1
		436	Pasta chocolade- hazelnoot	13,4
		1963	Hagelslag chocolade- puur	10,6
		427	Stroop appel-	10,5
		1962	Hagelslag chocolade- melk	6,8
		2657	Pasta duo- m chocolade	6,1
		442	Hagelslag vruchten-	5,8
		443	Honing	4,4
		2656	Hagelslag chocolade- mix wit en puur	3,8
		433	Vlokken chocolade- melk	2,6
		444	Pasta chocolade- puur	2,6
374	Suiker basterd- bruine	2,0		

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
464	vervolg/continuation	435	Vlokken chocolade- puur	1,1
		2489	Pasta speculoos-	0,7
		449	Kokosbrood	0,6
		381	Stroop suiker-	0,5
		457	Jam rozenbottel-	0,5
		2930	Pasta chocolade- wit	0,4
		2424	Hagelslag chocolade- wit	0,3
		375	Suiker basterd- witte	0,2
467	Pannenkoek bereid m marg	286	Melk halfvolle	450,0
		1020	Meel bak- zelfrijzend	250,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	40,0
468	Tompouce	279	Melk volle	500,0
		220	Bloem tarwe- patent	250,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	200,0
		1885	Water gem	100,0
		377	Suiker kristal-	50,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	45,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	4,0
469	Babi pangang z rijst	1432	Speklap rauw	800,0
		462	Ketchup tomaten-	100,0
		1885	Water gem	100,0
		1215	Ketjap zoet	50,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	25,0
		583	Ketchup hot	10,0
		1127	Sap citroen- vers	7,0
		824	Mosterd	5,0
		374	Suiker basterd- bruine	4,0
		830	Knoflook rauw	4,0
		827	Komijnzaad gedroogd	3,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
470	Bami goreng z ei	659	Pasta witte gem gekookt	750,0
		3024	Varkenspoellet rauw	250,0
		64	Ui gekookt	225,0
		37	Prei gekookt	105,0
		785	Ham schouder-	100,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	84,0
		59	Tauge gekookt	80,0
		70	Kool witte gekookt	79,0
		22	Kool Chinese gekookt	60,0
		313	Olie soja-	50,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	38,0
		1215	Ketjap zoet	28,0
		1235	Selderij blad- vers	20,0
		1127	Sap citroen- vers	6,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
472	Tjap tjoi z rijst	1885	Water gem	300,0
		72	Wortel gekookt gem	162,0
		1187	Bamboespruiten blik/glas	150,0
		37	Prei gekookt	105,0
		1418	Varkensfiletlappen rauw	100,0
		1634	Kipfilet rauw	100,0
		20	Champignon gekookt	83,0
		1213	Ketjap zout	14,0
		226	Meel aardappel-	7,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
473	Foe yong hai z rijst	84	Ei kippen- gekookt gem	250,0
		1912	Saus Chinese zoetzure huishoudelijk bereid	150,0
		348	Garnalen Hollandse gekookt	100,0
		784	Ham achter-	100,0
		286	Melk halfvolle	65,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	30,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	2,0
474	Oliebol gevuld met krenten en rozijnen	220	Bloem tarwe- patent	250,0
		286	Melk halfvolle	250,0
		317	Olie zonnebloem-	52,0
		33	Rozijnen gedroogd	50,0
		185	Krenten gedroogd pak	50,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
		950	Gist vers	13,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	5,0
486	Vlaai vruchten-	1917	Vlaaibodem Limburgse	292,0
		147	Appel z schil gem	150,0
		149	Abrikozen m schil	150,0
		163	Kersen	150,0
		170	Pruimen m schil	150,0
		375	Suiker basterd- witte	62,0
489	Vlaai rijste-	286	Melk halfvolle	400,0
		1917	Vlaaibodem Limburgse	292,0
		5	Rijst witte rauw	50,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		377	Suiker kristal-	30,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	30,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,0
513	Kaas Goudse 48+ gem	2757	Kaas Goudse 48+ jong belegen	37,0
		2758	Kaas Goudse 48+ belegen	25,0
		2756	Kaas Goudse 48+ jong	24,0
		2759	Kaas Goudse 48+ oud	10,0



Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
605	Watergruwel Bessola	1885	Water gem	500,0
		388	Sap rode bessen-	200,0
		377	Suiker kristal-	90,0
		33	Rozijnen gedroogd	60,0
		185	Krenten gedroogd pak	60,0
		212	Gort parel- rauw	40,0
614	Slaatje huzaren-	982	Aardappelen z schil gekookt gem	150,0
		1665	Rundvlees <10 g vet bereid gem	150,0
		147	Appel z schil gem	81,0
		958	Biet rode gekookt	50,0
		132	Augurk zoetzuur	44,0
		451	Mayonaise	20,0
		458	Saus sla- 25% olie	20,0
		884	Paprika rode rauw	20,0
		144	Ui zilver- zoetzuur glas	10,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
616	Saus sate- kant en klaar bereid	455	Pindakaas	50,0
		1885	Water gem	40,0
		377	Suiker kristal-	10,0
		429	Bouillonblokje	2,0
620	Fritessticks gem	2927	Fritessticks naturel	50,0
		2928	Fritessticks paprika	50,0
634	Koek kokos-	262	Sprits	90,0
		202	Kokosnootvlees	10,0
647	Stamppot boerenkool m worst	1483	Stamppot boerenkool z vlees bereid	1540,0
		324	Worst rook- gekookt gem	300,0
659	Pasta witte gem gekookt	2779	Pasta witte z ei gekookt	80,0
		2780	Pasta witte m ei gekookt	10,0
		2781	Pasta witte vers gekookt	10,0
713	Wafel stroop- gem	2810	Wafel stroop- z roomboter	50,0
		2820	Wafel stroop- m roomboter	50,0
717	Chocolade melk- m noten	431	Chocolade melk-	75,0
		200	Noten hazel- ongezoeten	25,0
727	Bonbon m likeur	432	Chocolade puur	49,0
		377	Suiker kristal-	20,0
		184	Kersen op siroop blik/glas	18,0
		403	Likeur 15-25 vol% alc	13,0

<b>Recept/recipe</b>		<b>Ingredient</b>		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
747	Mineraalwater gem	398	Mineraalwater Evian	100,0
		406	Mineraalwater Perrier	100,0
		411	Mineraalwater Spa	100,0
		420	Mineraalwater Vittel	100,0
		1131	Mineraalwater Chaudfontaine	100,0
		1968	Mineraalwater Sourcy	100,0
		2074	Mineraalwater Bar le Duc	100,0
749	Vlaaivulling blik	1885	Water gem	27,0
		147	Appel z schil gem	15,0
		148	Aardbeien	15,0
		163	Kersen	15,0
		377	Suiker kristal-	14,0
		215	Maizena	5,0
		153	Bessen rode	3,0
		154	Bessen zwarte	3,0
157	Bramen	3,0		
757	Soep heldere m vermicelli en groente	1885	Water gem	1000,0
		37	Prei gekookt	95,0
		72	Wortel gekookt gem	52,0
		15	Kool bloem- gekookt	44,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	36,0
		82	Vermicelli rauw	30,0
		32	Paprika groene gekookt	25,0
		885	Paprika rode gekookt	25,0
		429	Bouillonblokje	20,0
		128	Peterselie vers	14,0
		1235	Selderij blad- vers	14,0
758	Soep heldere m vlees	1885	Water gem	1000,0
		1408	Runderpoelet rauw	200,0
		1306	Kip soep- m vel rauw	100,0
		429	Bouillonblokje	20,0
759	Soep heldere m groente	1885	Water gem	1000,0
		37	Prei gekookt	95,0
		72	Wortel gekookt gem	52,0
		15	Kool bloem- gekookt	44,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	36,0
		32	Paprika groene gekookt	25,0
		885	Paprika rode gekookt	25,0
		429	Bouillonblokje	20,0
		128	Peterselie vers	14,0
		1235	Selderij blad- vers	14,0
		760	Soep heldere m vermicelli en vlees	1885
1408	Runderpoelet rauw			200,0
1306	Kip soep- m vel rauw			100,0
82	Vermicelli rauw			30,0
429	Bouillonblokje			20,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
761	Soep heldere m vlees en groente	1885	Water gem	1000,0
		1408	Runderpoelet rauw	200,0
		1306	Kip soep- m vel rauw	100,0
		37	Prei gekookt	95,0
		72	Wortel gekookt gem	52,0
		61	Tomaat gewoon gekookt	50,0
		15	Kool bloem- gekookt	44,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	36,0
		32	Paprika groene gekookt	25,0
		885	Paprika rode gekookt	25,0
		429	Bouillonblokje	20,0
		128	Peterselie vers	14,0
		1235	Selderij blad- vers	14,0
	Soep heldere m			
762	vlees/vermicelli/groente	1885	Water gem	1000,0
		1408	Runderpoelet rauw	200,0
		1306	Kip soep- m vel rauw	100,0
		37	Prei gekookt	95,0
		72	Wortel gekookt gem	52,0
		15	Kool bloem- gekookt	44,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	36,0
		82	Vermicelli rauw	30,0
		32	Paprika groene gekookt	25,0
		885	Paprika rode gekookt	25,0
		429	Bouillonblokje	20,0
		128	Peterselie vers	14,0
		1235	Selderij blad- vers	14,0
763	Soep gebonden m groente	759	Soep heldere m groente	1325,0
		220	Bloem tarwe- patent	35,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	35,0
764	Soep gebonden m vlees	758	Soep heldere m vlees	1320,0
		220	Bloem tarwe- patent	35,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	35,0
765	Soep maaltijd- m peulvruchten z vlees	1885	Water gem	1750,0
		117	Bonen witte/bruine gedroogd	200,0
		118	Erwten groene gedroogd	200,0
		37	Prei gekookt	182,0
		64	Ui gekookt	97,0
		26	Selderij knol- gekookt	82,0
		1235	Selderij blad- vers	50,0
		429	Bouillonblokje	35,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	15,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Soep maaltijd- m peulvruchten en				
766	vlees	1885	Water gem	1750,0
		1427	Varkenskrabbetjes rauw	250,0
		117	Bonen witte/bruine gedroogd	200,0
		118	Erwten groene gedroogd	200,0
		37	Prei gekookt	182,0
		64	Ui gekookt	97,0
		26	Selderij knol- gekookt	82,0
		639	Spek ontbijt-	65,0
		1235	Selderij blad- vers	50,0
		429	Bouillonblokje	35,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	15,0
767 Mousse chocolade-				
		84	Ei kippen- gekookt gem	150,0
		432	Chocolade puur	100,0
		377	Suiker kristal-	30,0
786 Pudding chipolata-				
		286	Melk halfvolle	300,0
		299	Room slag- onbereid	300,0
		377	Suiker kristal-	115,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	100,0
		440	Gember op siroop blik/glas	55,0
		403	Likeur 15-25 vol% alc	45,0
		260	Lange vingers	40,0
		33	Rozijnen gedroogd	20,0
		439	Gelatine	10,0
787 Ragout m vlees				
		1885	Water gem	300,0
		1430	Varkensschouderlappen rauw	67,0
		1634	Kipfilet rauw	67,0
		3024	Varkenspoelet rauw	67,0
		220	Bloem tarwe- patent	30,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	30,0
		286	Melk halfvolle	24,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
788 Goulash				
		1408	Runderpoelet rauw	400,0
		1885	Water gem	300,0
		1296	Varkensvlees 5-14 g vet rauw	200,0
		885	Paprika rode gekookt	109,0
		64	Ui gekookt	101,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	60,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	50,0
		812	Room zure	33,0
		278	Yoghurt volle	32,0
		462	Ketchup tomaten-	25,0
		639	Spek ontbijt-	25,0
		1229	Paprikapoeder	10,0
		429	Bouillonblokje	5,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	4,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
789	Koek boter-	220	Bloem tarwe- patent	140,0
		310	Boter ongezoeten	125,0
		375	Suiker basterd- witte	100,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
		286	Melk halfvolle	12,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,5
790	Amandelspijs m ei	198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	100,0
		377	Suiker kristal-	100,0
		83	Ei kippen- rauw gem	25,0
		1127	Sap citroen- vers	15,0
791	Soep heldere m vermicelli	1885	Water gem	1000,0
		82	Vermicelli rauw	30,0
		429	Bouillonblokje	20,0
792	Soep gebonden m vlees en groente	761	Soep heldere m vlees en groente	1625,0
		220	Bloem tarwe- patent	35,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	35,0
796	Worst incl leverproducten gem	638	Worst cervelaat-	23,6
		1152	Worst salami	15,1
		567	Worst boterham-	15,0
		1162	Worst gekookte	9,9
		1239	Worst smeerlever-	9,5
		640	Worst lever-	8,6
		2997	Worst grill-	5,1
		2768	Worst ossen-	3,2
		336	Luncheon meat blik	2,0
		783	Worst paling-	1,9
		2304	Worst cervelaat- magere	1,2
		2996	Worst Chorizo	1,1
		568	Worst bloed-	1,0
		1774	Worst tongen-	1,0
		2836	Worst grill- met kaas	0,8
		782	Worst thee-	0,4
		1238	Worst lever- hausmacher	0,3
		2303	Worst gekookte magere	0,2
		2306	Worst boterham- magere	0,1
810	Filet americain	458	Saus sla- 25% olie	20,0
		1408	Runderpoelet rauw	17,0
		1415	Rundertartaar rauw	17,0
		1400	Runderbiefstuk rauw	16,0
		1404	Runderbakklappen rauw	14,0
		1409	Runderrollade rauw	14,0
		1401	Runderbiefstuk van de haas rauw	1,0
		1410	Runderrosbief rauw	1,0
		1411	Runderschenkel rauw	1,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
815	Vissticks onbereid	114	Vis mager 0-5 g vet gem rauw	83,0
		1013	Paneermeel	17,0
822	Bokking bak- bereid	116	Vis vet >5 g vet gem rauw	150,0
		313	Olie soja-	6,0
		220	Bloem tarwe- patent	5,0
833	Appelcarre	147	Appel z schil gem	200,0
		220	Bloem tarwe- patent	120,0
		445	Jam	100,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	90,0
		1885	Water gem	50,0
		377	Suiker kristal-	35,0
		33	Rozijnen gedroogd	25,0
		215	Maizena	7,0
		826	Kaneel	2,0
841	Zout met toegevoegd jodium	1,5		
836	Koekje zand-	220	Bloem tarwe- patent	200,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	150,0
		375	Suiker basterd- witte	100,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
852	Salade selderij-	26	Selderij knol- gekookt	61,0
		308	Olie arachide-	13,0
		1885	Water gem	9,0
		377	Suiker kristal-	6,0
		278	Yoghurt volle	4,0
		2615	Azijn	3,0
		317	Olie zonnebloem-	2,0
		85	Eidooier kippen- rauw	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,7
824	Mosterd	0,5		
853	Gado gado z rijst en z ei	15	Kool bloem- gekookt	282,0
		1913	Saus sate- huishoudelijk bereid m water m vet	250,0
		59	Tauge gekookt	200,0
		28	Komkommer gekookt	90,0
		961	Bonen snij- gekookt	86,0
		964	Peultjes gekookt	82,0
		44	Kool savooie- gekookt	64,0
22	Kool Chinese gekookt	60,0		

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Taart vruchten- van biscuitdeeg m				
854	slagroom	299	Room slag- onbereid	500,0
		2272	Taartbodem van biscuitdeeg	321,0
		177	Ananas op siroop blik/glas	164,0
		176	Abrikozen op siroop blik/glas	157,0
		184	Kersen op siroop blik/glas	133,0
		377	Suiker kristal-	75,0
		1056	Kiwi groen	75,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezouten	40,0
		1885	Water gem	36,0
		1466	Likeur >25 vol% alc	12,0
855 Speculaas gevulde				
		790	Amandelspijs m ei	200,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	100,0
		220	Bloem tarwe- patent	75,0
		374	Suiker basterd- bruine	75,0
		1020	Meel bak- zelfrijzend	75,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
		286	Melk halfvolle	15,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezouten	10,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,5
862 Milkshake				
		286	Melk halfvolle	400,0
		151	Banaan	260,0
		303	IJs room/vanille-	65,0
		375	Suiker basterd- witte	65,0
		1127	Sap citroen- vers	15,0
875 Appel m schil gem				
		2751	Appel Elstar m schil	50,0
		2753	Appel Jonagold m schil	50,0
968 Bonen witte/bruine gekookt				
		1885	Water gem	450,0
		117	Bonen witte/bruine gedroogd	300,0
969 Kapucijners gekookt				
		1885	Water gem	450,0
		119	Kapucijners gedroogd	300,0
970 Linzen gekookt				
		1885	Water gem	450,0
		120	Linzen gedroogd	300,0
971 Bonen soja- gekookt				
		839	Bonen soja- gedroogd	450,0
		1885	Water gem	300,0
972 Erwten groene gekookt				
		1885	Water gem	450,0
		118	Erwten groene gedroogd	300,0
982 Aardappelen z schil gekookt gem				
		2747	Aardappelen kruimig z schil gekookt gem	50,0
		2922	Aardappelen vastkokend z schil gekookt gem	50,0
1017 Brood tarwerogge- volkoren				
		243	Brood rogge- licht	50,0
		246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	50,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1108	Kaas Rambol	515	Kaas smeer- volvet 48+	75,0
		206	Noten wal- ongezouten	25,0
1151	Vleeswaren >30 g vet gem	638	Worst cervelaat-	41,3
		1152	Worst salami	26,5
		1162	Worst gekookte	17,4
		642	Pate room-	12,4
		568	Worst bloed-	1,7
		782	Worst thee-	0,7
1171	Vleeswaren 20-30 g vet gem	567	Worst boterham-	21,5
		1239	Worst smeerlever-	13,7
		640	Worst lever-	12,4
		1155	Gehakt gebraden (vleeswaar)	11,6
		639	Spek ontbijt-	7,9
		2997	Worst grill-	7,3
		335	Pastei lever-	6,4
		1771	Leverkaas/berliner	5,5
		336	Luncheon meat blik	2,8
		783	Worst paling-	2,8
		3002	Spek katen-	2,5
		1773	Zult zure	2,4
		2996	Worst Chorizo	1,6
		2836	Worst grill- met kaas	1,2
		1238	Worst lever- hausmacher	0,4
1172	Vleeswaren 10-20 g vet gem	566	Worst knak- blik/glas	52,0
		319	Cornedbeef	16,7
		641	Bacon	7,6
		2304	Worst cervelaat- magere	5,5
		3003	Worst knak- runder blik/glas	5,3
		338	Pekelvlees	4,5
		1774	Worst tongen-	4,4
		2381	Pate smeer- magere	2,9
		2303	Worst gekookte magere	0,7
		2306	Worst boterham- magere	0,4
1182	Appelmoes z suiker blik/glas	147	Appel z schil gem	810,0
		1885	Water gem	100,0
1191	Stamppot zuurkool m worst	1486	Stamppot zuurkool z vlees bereid	1800,0
		324	Worst rook- gekookt gem	300,0



Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1211	Vleeswaren <10 g vet gem	785	Ham schouder-	26,2
		784	Ham achter-	20,3
		810	Filet americain	16,1
		2654	Kipfilet (vleeswaar)	10,7
		328	Ham rauwe	4,8
		1545	Runderrosbief bereid	4,2
		1776	Ham achter- gegrild	4,1
		340	Runderrookvlees	3,7
		1777	Ham been-	2,3
		2768	Worst ossen-	2,2
		643	Casselerrib gerookt/gekookt	1,5
		3001	Kalkoenfilet (vleeswaar)	1,2
		334	Lever varkens- gekookt (vleeswaar)	1,0
		1772	Varkensfricandeau gebraden (vleeswaar)	1,0
		2302	Worst knak- magere blik/glas	0,5
		333	Lever runder- gekookt (vleeswaar)	0,2
		1572	Kalfsfricandeau bereid	0,1
1256	Marsepein	377	Suiker kristal-	300,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	150,0
		358	Eiwit kippenei rauw	35,0
1311	Hagelslag chocolade- gem	1963	Hagelslag chocolade- puur	49,3
		1962	Hagelslag chocolade- melk	31,4
		2656	Hagelslag chocolade- mix wit en puur	17,8
		2424	Hagelslag chocolade- wit	1,5
1389	Drop gem	522	Drop zoete	70,3
		520	Drop zoute	28,6
		521	Drop dubbelzoute	1,0
1390	Gehaktbal runder- m ei bereid	1540	Gehakt runder- rul gebakken	360,0
		236	Brood tarwe-	50,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
1395	Brood rogge- gem	242	Brood rogge- donker	89,1
		243	Brood rogge- licht	10,9
1434	Gehakt hoh rauw	1405	Gehakt runder- rauw	50,0
		1421	Gehakt varkens- rauw	50,0
1457	Aardappelen gebakken	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		2557	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz ongezoeten	60,0
1459	Brood krenten- volkoren	246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	80,0
		185	Krenten gedroogd pak	20,0
1460	Koek ontbijt- gember	240	Koek ontbijt-	80,0
		440	Gember op siroop blik/glas	20,0
1464	Melk chocolade- halfvolle	272	Melk chocolade- volle	50,0
		273	Melk chocolade- magere	50,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1469	Room banketbakkers-	279	Melk volle	250,0
		377	Suiker kristal-	45,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	15,0
		220	Bloem tarwe- patent	15,0
		210	Custardpoeder	12,0
1470	Berliner bol	220	Bloem tarwe- patent	250,0
		1469	Room banketbakkers-	135,0
		286	Melk halfvolle	100,0
		445	Jam	100,0
		377	Suiker kristal-	50,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	40,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	30,0
		317	Olie zonnebloem-	25,0
		950	Gist vers	16,0
		375	Suiker basterd- witte	15,0
2819	Zout zonder toegevoegd jodium	4,0		
1471	Biscuit met chocolade	252	Biscuit	72,0
		431	Chocolade melk-	14,0
		432	Chocolade puur	14,0
1472	Creme au beurre	310	Boter ongezoeten	200,0
		377	Suiker kristal-	100,0
		279	Melk volle	75,0
		403	Likeur 15-25 vol% alc	20,0
1474	IJs water-	1885	Water gem	67,0
		1463	Vruchtendrank 2 of meer vruchten	33,0
1475	Soes slagroom-	1915	Soes ongevuld	311,0
		1916	Room slag- geklopt m suiker	290,0
1476	Taart schuim- m creme au beurre	377	Suiker kristal-	515,1
		198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	140,0
		358	Eiwit kippenei rauw	140,0
		310	Boter ongezoeten	75,1
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	75,1
		286	Melk halfvolle	56,3
		1885	Water gem	50,0
		403	Likeur 15-25 vol% alc	22,5
		220	Bloem tarwe- patent	20,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1478	Vlaai kruimel- m vruchten	1917	Vlaaibodem Limburgse	292,0
		147	Appel z schil gem	150,0
		149	Abrikozen m schil	150,0
		163	Kersen	150,0
		170	Pruimen m schil	150,0
		220	Bloem tarwe- patent	100,0
		375	Suiker basterd- witte	63,0
		377	Suiker kristal-	53,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	50,0
84	Ei kippen- gekookt gem	25,0		
1479	Taart Mon Chou-	299	Room slag- onbereid	250,0
		263	Biscuit tarwe-/volkoren-	200,0
		375	Suiker basterd- witte	120,0
		163	Kersen	112,0
		719	Kaas room- zachte Mon Chou	100,0
		377	Suiker kristal-	95,0
		1885	Water gem	77,0
		310	Boter ongezoeten	63,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	62,0
		148	Aardbeien	47,0
		149	Abrikozen m schil	47,0
		215	Maizena	22,0
		153	Bessen rode	13,0
157	Bramen	13,0		
1483	Stamppot boerenkool z vlees bereid	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		16	Kool boeren- gekookt	400,0
		1885	Water gem	100,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	40,0
1485	Stamppot wortel/ui z vlees bereid	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		72	Wortel gekookt gem	648,0
		64	Ui gekookt	308,0
		1885	Water gem	300,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	40,0
1486	Stamppot zuurkool z vlees bereid	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		74	Kool zuur- gekookt	500,0
		286	Melk halfvolle	150,0
		1885	Water gem	150,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1488	Kaassouffle onbereid	286	Melk halfvolle	74,0
		220	Bloem tarwe- patent	22,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	8,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	4,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	2,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,3
	Jus gem ongebonden bereid z			
1492	juspoeder	2459	Jus 50% vet ongebonden bereid z juspoeder	100,0
		2460	Jus 75% vet ongebonden bereid z juspoeder	100,0
		2462	Jus 5% vet ongebonden bereid z juspoeder	100,0
		2588	Jus 25% vet ongebonden bereid z juspoeder	100,0
	Taart hartige v brooddeeg m			
1493	groente/kaas/ei	1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	360,0
		1904	Groenten gekookt gem	300,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	200,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	150,0
		286	Melk halfvolle	100,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	6,0
1496	Salade vis- lunch/borrel	308	Olie arachide-	80,0
		1590	Tonijn in water blik	43,0
		351	Krab in water blik	40,0
		1885	Water gem	40,0
		85	Eidooier kippen- rauw	35,0
		602	Zalm blik	33,0
		1631	Garnalen in water blik	30,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	24,0
		824	Mosterd	20,0
		377	Suiker kristal-	18,0
		317	Olie zonnebloem-	15,0
		215	Maizena	12,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
1497	Salade ham-prei-	37	Prei gekookt	35,0
		451	Mayonaise	30,0
		1885	Water gem	20,0
		784	Ham achter-	12,0
		377	Suiker kristal-	5,0
1498	Salade kip-kerrie-	1885	Water gem	37,0
		451	Mayonaise	30,0
		108	Kip m vel rauw	25,0
		377	Suiker kristal-	8,0
1499	Salade ei- lunch/borrel	84	Ei kippen- gekookt gem	200,0
		451	Mayonaise	25,0
		458	Saus sla- 25% olie	25,0
1502	Yoghurt halfvolle	278	Yoghurt volle	50,0
		301	Yoghurt magere	50,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1506	Soesje kaas-	1915	Soes ongevuld	311,0
		310	Boter ongezoeten	100,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	50,0
		1885	Water gem	50,0
1507	Borstplaat room-	375	Suiker basterd- witte	150,0
		286	Melk halfvolle	20,0
		293	Room koffie-	10,0
		299	Room slag- onbereid	10,0
1509	Mueslireep m chocolade	2239	Mueslireep	80,0
		431	Chocolade melk-	10,0
		432	Chocolade puur	10,0
1515	Saus op basis roux bereid	286	Melk halfvolle	250,0
		1885	Water gem	150,0
		220	Bloem tarwe- patent	25,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	25,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
	Saus op basis groentenat/melk bereid z			
1516	vet	286	Melk halfvolle	250,0
		1885	Water gem	150,0
		215	Maizena	16,0
		220	Bloem tarwe- patent	7,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
1524	Saus tomaten- kant-en-klaar glas	2293	Tomaat in blik	97,0
		601	Olie olijf-	3,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	2,0
1526	Vet frituur- vast gem	2069	Vet frituur- vast	100,0
		2070	Vet frituur- vast >17 g verz vetz >10 g transvetz	100,0
1528	Bouillon van blokje bereid	1885	Water gem	1000,0
		429	Bouillonblokje	20,0
1531	Stamppot rauwe andijvie z vlees bereid	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		7	Andijvie rauw	340,0
		286	Melk halfvolle	100,0
	Taart hartige v bladerdeeg m			
1533	groente/kaas/ei	1904	Groenten gekookt gem	300,0
		265	Bladerdeeg z roomboter, bereid	240,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	200,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	150,0
		286	Melk halfvolle	100,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	6,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1595	Chili con carne	660	Bonen bruine blik/glas	750,0
		64	Ui gekookt	231,0
		1405	Gehakt runder- rauw	200,0
		1421	Gehakt varkens- rauw	200,0
		32	Paprika groene gekookt	118,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	70,0
		313	Olie soja-	15,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	15,0
		462	Ketchup tomaten-	13,0
1601	Gehaktbal runder- z ei bereid	1540	Gehakt runder- rul gebakken	360,0
		236	Brood tarwe-	50,0
		286	Melk halfvolle	25,0
1663	Rundvlees <5 g vet rauw gem	1400	Runderbiefstuk rauw	52,3
		1404	Runderbaklappen rauw	24,3
		1410	Runderrosbief rauw	8,9
		1401	Runderbiefstuk van de haas rauw	8,7
		1409	Runderrollade rauw	4,3
		1408	Runderpoelet rauw	1,6
1664	Rundvlees >5 g vet rauw gem	1405	Gehakt runder- rauw	40,4
		1435	Hamburger rauw	29,6
		1415	Rundertartaar rauw	8,1
		3030	Runderbraadworst rauw	6,3
		1414	Rundersukadelappen rauw	4,6
		2339	Vink runder- rauw	4,3
		1412	Runderriblappen rauw	2,8
		1402	Runderentrecote rauw	1,9
		1413	Runder doorregen lappen rauw	1,3
		3033	Runder T-bone steak rauw	0,5
		1406	Runderklapstuk rauw	0,3
1665	Rundvlees <10 g vet bereid gem	1536	Runderbiefstuk bereid	37,8
		1550	Rundertartaar bereid	17,7
		1539	Runderbaklappen bereid	17,5
		1549	Rundersukadelappen bereid	9,9
		1545	Runderrosbief bereid	6,4
		1538	Runderentrecote bereid	4,1
		1544	Runderrollade bereid	3,1
		1548	Runder doorregen lappen bereid	2,8
		1541	Runderklapstuk bereid	0,6
		1666	Rundvlees >10 g vet bereid gem	1569
1390	Gehaktbal runder- m ei bereid			15,4
1540	Gehakt runder- rul gebakken			15,4
1601	Gehaktbal runder- z ei bereid			15,4
2901	Runderbraadworst bereid			7,2
2903	Vink runder- bereid			4,9
2301	Worst rook- runder gekookt			3,7
1547	Runderriblappen bereid			3,1
1543	Runderpoelet bereid			0,6
2904	Runder T-bone steak bereid			0,6

<b>Recept/recipe</b>		<b>Ingredient</b>		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1667	Varkensvlees <5 g vet rauw gem	2340	Varkensschnitzel gepaneerd rauw	29,0
		1418	Varkensfiletlappen rauw	21,1
		1422	Varkenshaas rauw	17,6
		1420	Varkenshamlappen rauw	14,1
		1790	Varkensschnitzel ongepaneerd rauw	10,1
		3024	Varkenspoelet rauw	4,3
		1419	Varkensfricandeau rauw	3,3
		1429	Varkensoester rauw	0,5
1668	Varkensvlees 5-14 g vet rauw gem	1425	Varkensschouderkarbonade rauw	46,0
		3027	Shoarmavlees varkens- rauw	17,7
		1788	Varkensribkarbonade rauw	14,4
		3031	Spareribs varkens- rauw	9,0
		1424	Varkenshaaskarbonade rauw	7,1
		1430	Varkensschouderlappen rauw	5,0
		1421	Gehakt varkens- rauw	0,8
1669	Varkensvlees >15 g vet rauw gem	1432	Speklap rauw	42,1
		1417	Varkensbraadworst rauw	39,8
		1431	Vink sla- rauw	11,8
		3025	Spek rook- mager rauw	5,4
		343	Spek vers vet rauw	0,6
		1427	Varkenskrabbetjes rauw	0,3
1670	Varkensvlees <10 g vet bereid gem	1552	Varkensfiletlappen bereid	23,5
		1556	Varkenshaas bereid	19,6
		1554	Varkenshamlappen bereid	15,7
		1647	Varkensribkarbonade bereid	14,0
		1789	Varkensschnitzel ongepaneerd bereid	11,2
		1558	Varkenshaaskarbonade bereid	7,0
		1564	Varkensschouderlappen bereid	4,9
		1553	Varkensfricandeau bereid	3,6
		1563	Varkensoester bereid	0,5
1671	Varkensvlees 10-19 g vet bereid gem	1559	Varkensschouderkarbonade bereid	35,7
		1551	Varkensbraadworst bereid	31,7
		2906	Shoarmavlees varkens- bereid	13,7
		2300	Worst rook- magere gekookt	7,5
		2908	Spareribs varkens- bereid	7,0
		2909	Varkenspoelet bereid	3,8
		1555	Gehakt varkens- bereid	0,6
1672	Varkensvlees >19 g vet bereid gem	3026	Speklap bereid	48,7
		324	Worst rook- gekookt gem	30,3
		1565	Vink sla- bereid	13,6
		2907	Spek rook- mager bereid	6,2
		1297	Spek vers vet bereid	0,7
		1561	Varkenskrabbetjes bereid	0,4

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1673	Kalfsvlees <5 g vet gem rauw	3016	Kalfsschnitzel ongepaneerd rauw	56,7
		3019	Kalfslappen mager rauw	43,3
1674	Kalfsvlees >5 g vet gem rauw	1437	Vink kalfs- rauw	52,9
		1436	Kalfsentrecote rauw	23,6
		3017	Gehakt kalfs- rauw	23,4
1675	Lamsvlees >10 g vet rauw gem	1445	Lamskarbonade rauw	50,8
		1444	Gehakt lams-/schapen- rauw	49,2
1676	Vlees <5 g vet excl lever rauw gem	1634	Kipfilet rauw	46,5
		1400	Runderbiefstuk rauw	11,0
		2340	Varkensschnitzel gepaneerd rauw	9,2
		1418	Varkensfiletlappen rauw	6,7
		1422	Varkenshaas rauw	5,6
		1404	Runderbaklappen rauw	5,1
		1420	Varkenshamlappen rauw	4,5
		1790	Varkensschnitzel ongepaneerd rauw	3,2
		1410	Runderrosbief rauw	1,9
		1401	Runderbiefstuk van de haas rauw	1,8
		3024	Varkenspoelet rauw	1,4
		1419	Varkensfricandeau rauw	1,0
		1409	Runderrollade rauw	0,9
		95	Paardenvlees rauw	0,6
		1408	Runderpoelet rauw	0,3
		1429	Varkensoester rauw	0,1
1677	Vlees >5 g vet excl lever rauw gem	1434	Gehakt hoh rauw	17,3
		1405	Gehakt runder- rauw	15,2
		1435	Hamburger rauw	11,2
		1425	Varkensschouderkarbonade rauw	7,6
		1432	Speklap rauw	7,2
		1417	Varkensbraadworst rauw	6,8
		108	Kip m vel rauw	6,0
		1305	Kip z vel rauw	3,6
		1415	Rundertartaar rauw	3,1
		3027	Shoarmavlees varkens- rauw	2,9
		1788	Varkensribkarbonade rauw	2,4
		3030	Runderbraadworst rauw	2,4
		1431	Vink sla- rauw	2,0
		1414	Rundersukadelappen rauw	1,7
		2339	Vink runder- rauw	1,6
		3031	Spareribs varkens- rauw	1,5
		1424	Varkenshaaskarbonade rauw	1,2
		1412	Runderriblappen rauw	1,0
		3025	Spek rook- mager rauw	0,9
		1430	Varkensschouderlappen rauw	0,8
		106	Eend m vel rauw	0,7
1402	Runderentrecote rauw	0,7		
1642	Kiprollade rauw	0,7		
1413	Runder doorregen lappen rauw	0,5		



Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1677	vervolg/continuation	109	Konijn tam rauw	0,3
		3033	Runder T-bone steak rauw	0,2
		99	Schapenvlees >10 g vet rauw gem	0,1
		330	Kalkoen rauw	0,1
		343	Spek vers vet rauw	0,1
		1406	Runderklapstuk rauw	0,1
		1421	Gehakt varkens- rauw	0,1
		1427	Varkenskrabbetjes rauw	0,1
1904	Groenten gekookt gem	64	Ui gekookt	9,2
		15	Kool bloem- gekookt	7,9
		951	Bonen sperzie- gekookt	7,4
		72	Wortel gekookt gem	6,8
		920	Broccoli gekookt	6,1
		2735	Tomaat gekookt gem	5,3
		68	Witlof gekookt	4,2
		139	Bonen sperzie- blik/glas	3,1
		37	Prei gekookt	3,0
		20	Champignon gekookt	2,9
		146	Spinazie diepvries gekookt	2,9
		16	Kool boeren- gekookt	2,8
		651	Spinazie a la creme diepvries gekookt	2,8
		74	Kool zuur- gekookt	2,6
		136	Doperwten m wortelen blik/glas	2,3
		8	Andijvie gekookt	2,2
		958	Biet rode gekookt	2,1
		55	Spruitjes gekookt	2,0
		52	Spinazie gekookt	1,8
		135	Doperwten zeer fijn/extra fijn blik/glas	1,8
		143	Wortel blik/glas	1,8
		954	Bonen sperzie- diepvries gekookt	1,7
		961	Bonen snij- gekookt	1,7
		966	Courgette gekookt	1,5
		54	Kool spits- gekookt	1,4
		885	Paprika rode gekookt	1,1
		650	Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	1,0
		57	Mais suiker- gekookt	0,9
		145	Kool rode blik/glas	0,8
		953	Doperwten diepvries gekookt	0,7
		1454	Biet rode zoetzuur glas	0,7
		11	Aubergine gekookt	0,6
		70	Kool witte gekookt	0,6
		957	Asperge gekookt	0,6
		59	Tauge gekookt	0,5
		26	Selderij knol- gekookt	0,4
		32	Paprika groene gekookt	0,4
		42	Kool rode gekookt	0,4
		964	Peultjes gekookt	0,4
		1136	Andijvie diepvries onbereid	0,4
		2741	Paprika gele gekookt	0,4
		13	Selderij bleek- gekookt	0,3
		29	Koolraap gekookt	0,3
		952	Kool boeren- diepvries gekookt	0,3
		22	Kool Chinese gekookt	0,2

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1904	vervolg/continuation	28	Komkommer gekookt	0,2
		130	Asperge blik/glas	0,2
		133	Champignon blik/glas	0,2
		138	Bonen snij- blik/glas	0,2
		1139	Doperwten m wortelen diepvries onbereid	0,2
		25	Kool groene gekookt	0,1
		142	Bonen tuin- blik/glas	0,1
		963	Doperwten gekookt	0,1
		1141	Groentemix Mexico Melange diepvries onbereid	0,1
		1144	Groente soep- diepvries onbereid	0,1
		2733	Tomaat vlees- gekookt	0,1
		2738	Ui sla- gekookt	0,1
1905	Groenten rauw gem	2734	Tomaat rauw gem	22,8
		2739	Komkommer m schil rauw	15,1
		27	Komkommer z schil rauw	11,7
		1399	Sla ijsberg- rauw	11,6
		46	Sla krop- rauw	6,2
		71	Wortel rauw gem	5,6
		63	Ui rauw	5,2
		2731	Tomaat kers- rauw	4,6
		67	Witlof rauw	3,3
		7	Andijvie rauw	3,0
		2736	Sla rucola rauw	1,8
		2732	Tomaat vlees- rauw	1,4
		884	Paprika rode rauw	1,2
		65	Sla veld- rauw	1,0
		557	Selderij bleek- rauw	1,0
		69	Kool witte rauw	0,9
		2708	Sla rode rauw	0,9
		124	Radijs rauw	0,6
		2740	Paprika gele rauw	0,6
		31	Paprika groene rauw	0,5
		562	Prei rauw	0,5
		921	Broccoli rauw	0,2
		2737	Ui sla- rauw	0,2
		21	Kool Chinese rauw	0,1
		558	Selderij knol- rauw	0,1
1906	Fruit vers incl citrus- gem	875	Appel m schil gem	21,0
		151	Banaan	18,7
		147	Appel z schil gem	12,2
		171	Sinaasappel	10,1
		165	Mandarijn	7,9
		148	Aardbeien	5,0
		160	Druiven m schil gem	4,5
		1056	Kiwi groen	4,0
		168	Peer z schil	3,0
		150	Ananas	2,3
		166	Meloen net-	2,3
		1812	Nectarine	2,0
		2748	Peer m schil	1,8
		163	Kersen	0,9
		170	Pruimen m schil	0,9

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1906	vervolg/continuation	692	Mango	0,9
		162	Grapefruit	0,7
		169	Perzik z schil	0,5
		153	Bessen rode	0,3
		161	Frambozen	0,3
		1105	Meloen water-	0,3
		1106	Meloen suiker-	0,2
		155	Bessen bos-	0,1
		159	Cranberry	0,1

1907	Vleeswaren excl leverproducten gem	785	Ham schouder-	14,7
		784	Ham achter-	11,4
		638	Worst cervelaat-	9,1
		810	Filet americain	9,1
		2654	Kipfilet (vleeswaar)	6,0
		1152	Worst salami	5,9
		567	Worst boterham-	5,8
		566	Worst knak- blik/glas	4,5
		1162	Worst gekookte	3,8
		1155	Gehakt gebraden (vleeswaar)	3,1
		328	Ham rauwe	2,7
		1545	Runderrosbief bereid	2,4
		1776	Ham achter- gegrild	2,3
		340	Runderrookvlees	2,1
		639	Spek ontbijt-	2,1
		2997	Worst grill-	2,0
		319	Cornedbeef	1,4
		1777	Ham been-	1,3
		2768	Worst ossen-	1,2
		336	Luncheon meat blik	0,8
		643	Casselerrib gerookt/gekookt	0,8
		641	Bacon	0,7
		783	Worst paling-	0,7
		1773	Zult zure	0,7
		3001	Kalkoenfilet (vleeswaar)	0,7
		3002	Spek katen-	0,7
		1772	Varkensfricandeau gebraden (vleeswaar)	0,6
		2304	Worst cervelaat- magere	0,5
		3003	Worst knak- runder blik/glas	0,5
		338	Pekelvlees	0,4
		568	Worst bloed-	0,4
		1774	Worst tongen-	0,4
		2996	Worst Chorizo	0,4
		2302	Worst knak- magere blik/glas	0,3
		2836	Worst grill- met kaas	0,3
		782	Worst thee-	0,1

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1907	vervolg/continuation	1572	Kalfsfricandeau bereid	0,1
		2303	Worst gekookte magere	0,1

Vleeswaren <10 g vet excl leverprod				
1908	gem	785	Ham schouder-	31,6
		784	Ham achter-	24,5
		2654	Kipfilet (vleeswaar)	12,9
		328	Ham rauwe	5,8
		1545	Runderrosbief bereid	5,1
		1776	Ham achter- gegrild	4,9
		340	Runderrookvlees	4,5
		1777	Ham been-	2,8
		2768	Worst ossen-	2,7
		643	Casselerrib gerookt/gekookt	1,8
		3001	Kalkoenfilet (vleeswaar)	1,5
		1772	Varkensfricandeau gebraden (vleeswaar)	1,2
		2302	Worst knak- magere blik/glas	0,6
		1572	Kalfsfricandeau bereid	0,2

1909	Worst excl leverproducten gem	638	Worst cervelaat-	28,9
		1152	Worst salami	18,6
		567	Worst boterham-	18,4
		1162	Worst gekookte	12,2
		2997	Worst grill-	6,2
		2768	Worst ossen-	3,9
		336	Luncheon meat blik	2,4
		783	Worst paling-	2,3
		2304	Worst cervelaat- magere	1,5
		2996	Worst Chorizo	1,4
		568	Worst bloed-	1,2
		1774	Worst tongen-	1,2
		2836	Worst grill- met kaas	1,0
		782	Worst thee-	0,5
		2303	Worst gekookte magere	0,2
		2306	Worst boterham- magere	0,1

Vleeswaren 20-30 g vet excl leverprod				
1910	gem	1155	Gehakt gebraden (vleeswaar)	30,8
		567	Worst boterham-	30,4
		639	Spek ontbijt-	11,2
		2997	Worst grill-	10,3
		336	Luncheon meat blik	4,0
		783	Worst paling-	3,9
		3002	Spek katen-	3,6
		1773	Zult zure	3,5
		2996	Worst Chorizo	2,3

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Vleeswaren >30 g vet excl leverprod				
1911	gem	638	Worst cervelaat-	46,4
		1152	Worst salami	29,8
		1162	Worst gekookte	19,5
		568	Worst bloed-	1,9
		2836	Worst grill- met kaas	1,6
		782	Worst thee-	0,8
Saus Chinese zoetzure huishoudelijk				
1912	bereid	1528	Bouillon van blokje bereid	400,0
		462	Ketchup tomaten-	25,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	20,0
		215	Maizena	16,0
		374	Suiker basterd- bruine	10,0
Saus sate- huishoudelijk bereid m				
1913	water m vet	455	Pindakaas	150,0
		1885	Water gem	150,0
		64	Ui gekookt	46,0
		1215	Ketjap zoet	32,0
		463	Siroop vruchtenlimonade-	15,0
		313	Olie soja-	10,0
		429	Bouillonblokje	3,0
		1232	Sambal oelek	2,0
Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige				
1914	taart)	220	Bloem tarwe- patent	200,0
		1885	Water gem	150,0
		601	Olie olijf-	20,0
		950	Gist vers	7,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
1915 Soes ongevuld				
		84	Ei kippen- gekookt gem	100,0
		1885	Water gem	100,0
		220	Bloem tarwe- patent	60,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	50,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,0
1916 Room slag- geklopt m suiker				
		299	Room slag- onbereid	250,0
		377	Suiker kristal-	40,0
1917 Vlaaibodem Limburgse				
		220	Bloem tarwe- patent	150,0
		286	Melk halfvolle	75,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	30,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	15,0
		375	Suiker basterd- witte	10,0
		950	Gist vers	9,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	3,0
1935 Noten gemengd gezouten				
		207	Noten gemengd ongezouten	200,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,5

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
1943	Japanse mix m pinda's	2147	Japanse mix z pinda's	86,0
		204	Pinda's ongezoeten	14,0
1945	Broodje pudding-	736	Pudding vanille-	90,0
		230	Broodje wit zacht	55,0
1958	Pap karnemelkse gorte-	289	Melk karne-	1000,0
		1890	Gerst hele korrel rauw	90,0
1969	Cake m roomboter	84	Ei kippen- gekookt gem	150,0
		220	Bloem tarwe- patent	150,0
		310	Boter ongezoeten	150,0
		377	Suiker kristal-	150,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
1972	Koekje roomboter- gem	789	Koek boter-	27,9
		262	Sprits	27,2
		2820	Wafel stroop- m roomboter	24,3
		2761	Koek gevulde m roomboter	18,1
		2763	Speculaas m roomboter	2,4
2009	Taart vruchten- van zandgebak	220	Bloem tarwe- patent	200,0
		1056	Kiwi groen	150,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	125,0
		375	Suiker basterd- witte	82,0
		148	Aardbeien	80,0
		163	Kersen	67,0
		157	Bramen	50,0
		151	Banaan	43,0
		177	Ananas op siroop blik/glas	42,0
		160	Druiven m schil gem	40,0
		186	Mandarijnen op siroop blik/glas	40,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	35,0
		377	Suiker kristal-	25,0
841	Zout met toegevoegd jodium	2,0		
2010	Taart vruchten- van cakedeeg	147	Appel z schil gem	405,0
		220	Bloem tarwe- patent	100,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	70,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		375	Suiker basterd- witte	50,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,0
2108	Frites bereid gem	2107	Frites bereid m vloeibaar vet	85,0
		2106	Frites bereid m hard vet	15,0
2158	Couscous gekookt	1885	Water gem	200,0
		1889	Couscous rauw	100,0
2159	Gierst gekookt	1885	Water gem	200,0
		847	Gierst rauw	100,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2162	Cafe noir	252	Biscuit	60,0
		377	Suiker kristal-	40,0
2178	Pesto groene	2177	Basilicum vers	75,0
		601	Olie olijf-	60,0
		2176	Pijnboompitten	35,0
		718	Kaas Parmezaanse	25,0
		830	Knoflook rauw	6,0
		128	Peterselie vers	5,0
2819	Zout zonder toegevoegd jodium	2,0		
2190	Brownie met noten	377	Suiker kristal-	600,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	250,0
		432	Chocolade puur	250,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	250,0
		220	Bloem tarwe- patent	200,0
		206	Noten wal- ongezouten	75,0
		1895	Noten pecan- ongezouten	75,0
841	Zout met toegevoegd jodium	2,0		
2228	Koekje Scholiertje	252	Biscuit	52,0
		431	Chocolade melk-	24,0
		432	Chocolade puur	24,0
2231	Wafel rijst- met chocolade	1481	Wafel rijst- naturel met (zee)zout	42,0
		431	Chocolade melk-	29,0
		432	Chocolade puur	29,0
2233	Koek ontbijt- m rozijnen	240	Koek ontbijt-	80,0
		33	Rozijnen gedroogd	20,0
2251	Ijs room/vanille- m chocoladecoating	303	Ijs room/vanille-	60,0
		431	Chocolade melk-	26,0
		299	Room slag- onbereid	14,0
2272	Taartbodem van biscuitdeeg	84	Ei kippen- gekookt gem	150,0
		377	Suiker kristal-	100,0
		220	Bloem tarwe- patent	60,0
		215	Maizena	20,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,0
2293	Tomaat in blik	61	Tomaat gewoon gekookt	60,0
		413	Sap tomaten-	40,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2312	Roti	1020	Meel bak- zelfrijzend	47,0
		1885	Water gem	14,3
		317	Olie zonnebloem-	5,3
2317	Bruine bonen met rijst Surinaams	660	Bonen bruine blik/glas	720,0
		658	Rijst witte gekookt	550,0
		108	Kip m vel rauw	200,0
		1634	Kipfilet rauw	125,0
		61	Tomaat gewoon gekookt	78,0
		1528	Bouillon van blokje bereid	75,0
		2313	Rundvlees gezouten gekookt Surinaams	62,5
		64	Ui gekookt	62,0
		601	Olie olijf-	40,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	17,5
		377	Suiker kristal-	5,0
		830	Knoflook rauw	3,0
		1235	Selderij blad- vers	1,5
2318	Roti met aardappelvulling	2312	Roti	67,0
		982	Aardappelen z schil gekookt gem	19,0
	Saus m gele spilterwten Dahl			
2319	Surinaams	2314	Erwten split- gele gekookt	500,0
		64	Ui gekookt	35,0
		601	Olie olijf-	20,0
		1223	Kerrie djawa	7,5
		830	Knoflook rauw	4,0
		823	Peper zwarte/witte	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
	Ovenschotel m pomtajer Pom			
2320	Surinaams	2090	Kip drumstick m vel rauw	640,0
		2315	Pomtajer bereid z vet	600,0
		61	Tomaat gewoon gekookt	200,0
		1528	Bouillon van blokje bereid	200,0
		410	Sap sinaasappel- gepasteuriseerd	120,0
		2313	Rundvlees gezouten gekookt Surinaams	100,0
		64	Ui gekookt	92,0
		310	Boter ongezoeten	60,0
		1127	Sap citroen- vers	30,0
		377	Suiker kristal-	10,0
		128	Peterselie vers	5,0
		1235	Selderij blad- vers	5,0
		823	Peper zwarte/witte	1,0
		825	Nootmuskaat	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0



Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Groente-vlees schotel Moksi-alesi				
2321	Surinaams	658	Rijst witte gekookt	500,0
		22	Kool Chinese gekookt	298,0
		348	Garnalen Hollandse gekookt	250,0
		660	Bonen bruine blik/glas	125,0
		2313	Rundvlees gezouten gekookt Surinaams	125,0
		64	Ui gekookt	92,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	70,0
		317	Olie zonnebloem-	20,0
		832	Gemberwortel	12,0
		1225	Peper cayenne- rood	7,0
		429	Bouillonblokje	6,0
		1223	Kerrie djawa	5,0
		830	Knoflook rauw	4,0
Aardappelpuree instant bereid m				
2322	halfvolle melk	286	Melk halfvolle	84,0
		2493	Aardappelpureepoeder z melkpoeder z vet	16,0
Aardappelpuree instant bereid m				
2323	water	1885	Water gem	81,0
		2499	Aardappelpureepoeder m melkpoeder m vet	19,0
Aardappelpuree bereid m hv melk z vet				
2324	Aardappelpuree bereid m hv melk z vet	982	Aardappelen z schil gekookt gem	1000,0
		286	Melk halfvolle	350,0
Aardappelkroketten diepvries onbereid				
2326	Aardappelkroketten diepvries onbereid	121	Aardappelpuree bereid m hv melk m marg	81,0
		1013	Paneermeel	15,0
		317	Olie zonnebloem-	4,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,6
Bamipakket gekookt				
2331	Bamipakket gekookt	70	Kool witte gekookt	33,0
		37	Prei gekookt	29,0
		59	Tauge gekookt	29,0
		61	Tomaat gewoon gekookt	9,0
Pudding gelatine-				
2343	Pudding gelatine-	1885	Water gem	85,0
		377	Suiker kristal-	13,0
		439	Gelatine	2,0
Pinda's suiker-				
2345	Pinda's suiker-	204	Pinda's ongezouten	60,0
		377	Suiker kristal-	40,0
Sla gem rauw				
2346	Sla gem rauw	1399	Sla ijsberg- rauw	54,3
		46	Sla krop- rauw	28,8
		2736	Sla rucola rauw	8,3
		65	Sla veld- rauw	4,6
		2708	Sla rode rauw	4,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2347	Tortellini gekookt	659	Pasta witte gem gekookt	83,0
		20	Champignon gekookt	6,0
		1568	Gehaktbal hoh bereid	6,0
		718	Kaas Parmezaanse	5,0
	Brood volkoren- gem m			
2348	pompoenpitten	246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	705,0
		2806	Pompoenpitten	95,0
2349	Brood lijnzaad-	2350	Brood meergranen- m div zaden gem	705,0
		867	Lijnzaad	95,0
2350	Brood meergranen- m div zaden gem	2783	Brood meergranen- m div zaden obv bloem	100,0
		2784	Brood meergranen- m div zaden obv meel	100,0
2351	Brood wit- gem van melk- en waterwit	248	Brood wit- water	68,4
		241	Brood wit- melk	31,6
2352	Brood krenten- m spijs	233	Brood krenten-	650,0
		2807	Spijs gem	150,0
2353	Brood muesli- obv meel/volkorenmeel	236	Brood tarwe-	34,0
		2782	Brood volkoren- grof	17,0
		2811	Brood volkoren- fijn	17,0
		33	Rozijnen gedroogd	15,0
		207	Noten gemengd ongezoeten	8,0
		185	Krenten gedroogd pak	5,0
		80	Bloem rijste-	1,0
		213	Mout haver-	1,0
		313	Olie soja-	1,0
		872	Zonnebloempitten	1,0
2354	Brood noten- volkoren	246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	680,0
		207	Noten gemengd ongezoeten	120,0
2355	Brood suiker- wit	241	Brood wit- melk	74,0
		377	Suiker kristal-	26,0
2356	Brood stok- kaas-uien	2793	Brood stok- wit	65,0
		1393	Ui gebakken	20,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	15,0
	Brood volkoren- gem m			
2357	zonnebloempitten	246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2358	Brood wit- gem m zonnebloempitten	2351	Brood wit- gem van melk- en waterwit	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0
2359	Wrap/Tortilla	696	Meel mais-	70,0
		1885	Water gem	26,0
		313	Olie soja-	4,0
2360	Wafel rijst- met caramel	1481	Wafel rijst- naturel met (zee)zout	75,0
		377	Suiker kristal-	25,0
2371	Tiramisu	294	Melk magere	31,0
		377	Suiker kristal-	17,0
		1885	Water gem	17,0
		252	Biscuit	10,0
		2925	Kaas Mascarpone	10,0
		253	Cake z roomboter	8,0
		85	Eidooier kippen- rauw	2,0
		430	Cacaopoeder	2,0
		2142	Wijn witte zoete	2,0
		317	Olie zonnebloem-	1,0
2372	Rozijnen omhuld m chocolade melk-	33	Rozijnen gedroogd	50,0
		431	Chocolade melk-	50,0
2373	After eight	453	Pepermunt	55,0
		431	Chocolade melk-	37,0
		1885	Water gem	8,0
2375	Chocolade puur m noten	432	Chocolade puur	75,0
		200	Noten hazel- ongezoeten	25,0
2376	Chocolade melk- m gepofte rijst	431	Chocolade melk-	89,0
		1481	Wafel rijst- naturel met (zee)zout	11,0
2379	Rozijnen gedroogd geweekt	33	Rozijnen gedroogd	83,0
		1885	Water gem	17,0
2380	Toffee m chocolade	461	Toffee	80,0
		432	Chocolade puur	20,0
2382	Brood tarwe- m zonnebloempitten	236	Brood tarwe-	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0
2384	Drop m pepermunt	453	Pepermunt	67,0
		522	Drop zoete	33,0
2386	Nougat	377	Suiker kristal-	70,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	30,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2387	Popcorn gepoft z olie zoet	630	Popcorn gepoft z olie naturel	76,0
		377	Suiker kristal-	24,0
2395	Moorkop	1475	Soes slagroom-	92,0
		432	Chocolade puur	8,0
2397	Koek ontbijt- m noten	240	Koek ontbijt-	88,0
		207	Noten gemengd ongezoeten	8,0
		33	Rozijnen gedroogd	4,0
2398	Koek ontbijt- m kandij	240	Koek ontbijt-	86,0
		377	Suiker kristal-	14,0
2399	Spekkoek	310	Boter ongezoeten	37,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	35,0
		375	Suiker basterd- witte	20,0
		220	Bloem tarwe- patent	7,0
		293	Room koffie-	1,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	0,3
2400	Croissant chocolade-	2818	Croissant gem	75,0
		432	Chocolade puur	25,0
2401	Koek met gelei/appelvulling	258	Koekje gem	80,0
		445	Jam	20,0
2403	Koek Glace-	253	Cake z roomboter	75,0
		377	Suiker kristal-	25,0
2409	Sprints m chocolade	262	Sprints	88,0
		431	Chocolade melk-	12,0
2410	Schuimzoenen	377	Suiker kristal-	55,0
		317	Olie zonnebloem-	11,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	11,0
		220	Bloem tarwe- patent	9,0
		430	Cacaopoeder	9,0
		358	Eiwit kippenei rauw	5,0
2412	Kletskep	374	Suiker basterd- bruine	44,0
		220	Bloem tarwe- patent	20,0
		310	Boter ongezoeten	20,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	16,0
2413	Mergpijpje	1969	Cake m roomboter	80,0
		1256	Marsepein	20,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2416	IJs stracciatella-	303	IJs room/vanille-	90,0
		432	Chocolade puur	10,0
2419	Saus kaas- op basis roux bereid	1515	Saus op basis roux bereid	85,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	15,0
	Jus 25% vet ongebonden bereid m			
2449	juspoeder	1885	Water gem	75,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	25,0
		858	Juspoeder	9,0
	Jus 50% vet ongebonden bereid m			
2450	juspoeder	1885	Water gem	50,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	50,0
		858	Juspoeder	9,0
	Jus 25% vet gebonden bereid m			
2451	juspoeder	1885	Water gem	75,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	25,0
		858	Juspoeder	9,0
		215	Maizena	3,0
	Jus 25% vet gebonden bereid z			
2452	juspoeder	1885	Water gem	75,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	25,0
		215	Maizena	3,0
	Jus 50% vet gebonden bereid z			
2453	juspoeder	1885	Water gem	50,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	50,0
		215	Maizena	3,0
2454	Jus 75% vet gebonden z juspoeder	2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	75,0
		1885	Water gem	25,0
		215	Maizena	3,0
	Jus 5% vet gebonden bereid z			
2456	juspoeder	1885	Water gem	95,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	5,0
		215	Maizena	3,0
	Jus 50% vet ongebonden bereid z			
2459	juspoeder	1885	Water gem	50,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	50,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Jus 75% vet ongebonden bereid z				
2460	juspoeder	2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	75,0
		1885	Water gem	25,0
Jus 50% vet gebonden bereid m				
2461	juspoeder	1885	Water gem	50,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	50,0
		858	Juspoeder	9,0
		215	Maizena	3,0
Jus 5% vet ongebonden bereid z				
2462	juspoeder	1885	Water gem	95,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	5,0
2466 Dressing vinaigrette-				
		313	Olie soja-	40,0
		2615	Azijn	18,0
		824	Mosterd	2,5
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
2468 Dressing honing/mosterd-				
		1885	Water gem	45,0
		313	Olie soja-	24,0
		824	Mosterd	15,0
		377	Suiker kristal-	11,0
		443	Honing	4,0
		86	Eidooier kippen- gekookt	1,0
2476 Koffie cappuccino vers bereid				
		644	Koffie bereid	85,0
		279	Melk volle	14,0
		430	Cacaopoeder	1,0
2477 Koffie cappuccino oplos- bereid				
		1885	Water gem	91,0
		2478	Koffie cappuccino oplos- poeder	9,0
2483 Vruchtendrank ACE gem				
		2508	Vruchtendrank ACE Aldi/Kruidvat	50,0
		2638	Vruchtendrank ACE Fruxano/Super/Tasting Good	50,0
2501 Yoghurt halfvolle m vruchten				
		284	Yoghurt magere m vruchten	50,0
		863	Yoghurt volle m vruchten	50,0
2503 Yoghurt Griekse volle				
		278	Yoghurt volle	78,0
		299	Room slag- onbereid	22,0
2504 Kwark vruchten- volle				
		917	Kwark vruchten- halfvolle	85,0
		299	Room slag- onbereid	12,0
		377	Suiker kristal-	3,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2505	Fruit gedroogd op brandewijn	391	Brandewijn	750,0
		1885	Water gem	500,0
		377	Suiker kristal-	350,0
		33	Rozijnen gedroogd	142,0
		163	Kersen	142,0
		175	Abrikozen gedroogd	142,0
2507	Sap multivruchten-	383	Sap appel-	100,0
		388	Sap rode bessen-	100,0
		396	Sap druiven-	100,0
		410	Sap sinaasappel- gepasteuriseerd	100,0
		923	Sap peren-	100,0
		1462	Sap ananas-	100,0
2513	Cider	383	Sap appel-	55,0
		423	Wijn witte droge	45,0
2519	Vla halfvolle alle smaken	477	Vla vanille- magere	50,0
		282	Vla vanille- volle	25,0
		1720	Vla volle overige smaken	25,0
2520	Pudding luchtige	286	Melk halfvolle	300,0
		299	Room slag- onbereid	300,0
		377	Suiker kristal-	115,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	100,0
		440	Gember op siroop blik/glas	55,0
		260	Lange vingers	40,0
		33	Rozijnen gedroogd	20,0
439	Gelatine	10,0		
2525	Vet frituur- horeca	2068	Vet frituur- vloeibaar	85,0
		2069	Vet frituur- vast	15,0
2528	Croutons	565	Brood geroosterd toast	80,0
		313	Olie soja-	20,0
2531	Vlokken chocolade- gem	433	Vlokken chocolade- melk	69,8
		435	Vlokken chocolade- puur	30,2
2536	Yoghurt & vla Campina	1721	Yoghurt vanille- halfvolle	50,0
		282	Vla vanille- volle	25,0
		477	Vla vanille- magere	25,0
2537	Vlaflip	284	Yoghurt magere m vruchten	28,0
		863	Yoghurt volle m vruchten	27,0
		282	Vla vanille- volle	23,0
		477	Vla vanille- magere	22,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2540	Soep noodle- bereid	1885	Water gem	200,0
		659	Pasta witte gem gekookt	60,0
		80	Bloem rijste-	25,0
		317	Olie zonnebloem-	10,0
		1904	Groenten gekookt gem	3,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	2,0
2551	Croissant m ham en kaas	2818	Croissant gem	62,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	21,0
		785	Ham schouder-	17,0
2552	Kipcorn diepvries onbereid	1633	Kip m vel bereid	40,0
		1885	Water gem	26,0
		2081	Ontbijtproduct Cornflakes	20,0
		308	Olie arachide-	14,0
2560	Appelflap z roomboter	265	Bladerdeeg z roomboter, bereid	250,0
		147	Appel z schil gem	210,0
		377	Suiker kristal-	35,0
		33	Rozijnen gedroogd	25,0
		215	Maizena	7,0
2561	Soep gebonden z vulling	1528	Bouillon van blokje bereid	1000,0
		220	Bloem tarwe- patent	35,0
		310	Boter ongezoeten	35,0
		285	Melk koffie- halfvolle	15,0
		1127	Sap citroen- vers	2,0
2564	Sap vruchten- Hero Fruit&Co	383	Sap appel-	100,0
		388	Sap rode bessen-	100,0
		396	Sap druiven-	100,0
		410	Sap sinaasappel- gepasteuriseerd	100,0
		923	Sap peren-	100,0
		1462	Sap ananas-	100,0



<b>Recept/recipe</b>		<b>Ingredient</b>		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Jus 5% vet gebonden bereid m				
2580	juspoeder	1885	Water gem	95,0
		858	Juspoeder	9,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	5,0
		215	Maizena	3,0
2583 Koek pinda-				
		258	Koekje gem	75,0
		204	Pinda's ongezouten	25,0
Jus 25% vet ongebonden bereid z				
2588	juspoeder	1885	Water gem	75,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	25,0
2612 Tapenade van olijven				
		137	Olijven groen in water blik/glas	56,0
		317	Olie zonnebloem-	13,0
		601	Olie olijf-	13,0
		1885	Water gem	6,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	5,0
		377	Suiker kristal-	5,0
		830	Knoflook rauw	1,0
		1588	Ansjovis in olie blik	1,0
Taart appel- van zandtaartdeeg m				
2622	roomboter	147	Appel z schil gem	600,0
		220	Bloem tarwe- patent	160,0
		310	Boter ongezouten	120,0
		375	Suiker basterd- witte	120,0
		33	Rozijnen gedroogd	75,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		286	Melk halfvolle	15,0
		215	Maizena	7,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	1,5
2639 Smoothie vruchten				
		1242	Vruchten op eigen sap blik/glas	50,0
		2507	Sap multivruchten-	50,0
2640 Smoothie vruchten m zuivel				
		2507	Sap multivruchten-	89,0
		301	Yoghurt magere	11,0

Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2644	Vruchtendrank Roosvicee 50/50	1885	Water gem	50,0
		2507	Sap multivruchten-	50,0
2647	Koffie automaat- m suiker en melk	644	Koffie bereid	94,0
		377	Suiker kristal-	4,0
		274	Creamer koffie-	2,0
2648	Koffie automaat- m melk	644	Koffie bereid	98,0
		274	Creamer koffie-	2,0
2650	Jus zonder vet bereid m juspoeder	1885	Water gem	100,0
		858	Juspoeder	9,0
2661	Wafel Luikse-	377	Suiker kristal-	250,0
		1020	Meel bak- zelfrijzend	250,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	250,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	200,0
2662	Wafel zachte/suiker-/flash-	1020	Meel bak- zelfrijzend	500,0
		377	Suiker kristal-	320,0
		310	Boter ongezoeten	250,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	200,0
		286	Melk halfvolle	150,0
313	Olie soja-	150,0		
2675	Muesli krokante m noten	2366	Muesli krokante naturel/m fruit	88,0
		207	Noten gemengd ongezoeten	12,0
2676	Muesli krokante m chocolade	2366	Muesli krokante naturel/m fruit	88,0
		432	Chocolade puur	12,0
2682	Rijst meergranen- gekookt	1885	Water gem	60,0
		2049	Rijst meergranen- rauw	40,0
2685	Abrikozen gedroogd geweekt	175	Abrikozen gedroogd	56,0
		1885	Water gem	44,0
2696	Koekje bitter-	377	Suiker kristal-	600,0
		198	Noten amandelen z vliesje ongezoeten	135,0
		968	Bonen witte/bruine gekookt	135,0
		358	Eiwit kippenei rauw	35,0
		80	Bloem rijste-	1,0
2698	Cake chocolade- z roomboter	253	Cake z roomboter	87,0
		375	Suiker basterd- witte	9,0
		430	Cacaopoeder	4,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2703	Brood volkoren- gem m diverse zaden	246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	705,0
		867	Lijnzaad	32,0
		872	Zonnebloempitten	32,0
		2806	Pompoenpitten	32,0
2704	Brood tarwe- m diverse zaden	236	Brood tarwe-	705,0
		867	Lijnzaad	32,0
		872	Zonnebloempitten	32,0
		2806	Pompoenpitten	32,0
2707	Brood mais- m zonnebloempitten	2785	Brood mais-	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0
2734	Tomaat rauw gem	60	Tomaat gewoon rauw	25,0
		2730	Tomaat tros- rauw	25,0
		2731	Tomaat kers- rauw	25,0
		2732	Tomaat vlees- rauw	25,0
2735	Tomaat gekookt gem	61	Tomaat gewoon gekookt	50,0
		2733	Tomaat vlees- gekookt	50,0
2742	Paprika rauw gem	884	Paprika rode rauw	52,3
		2740	Paprika gele rauw	26,2
		31	Paprika groene rauw	21,6
2743	Paprika gekookt gem	885	Paprika rode gekookt	56,8
		2741	Paprika gele gekookt	21,9
		32	Paprika groene gekookt	21,3
2786	Brood tarwe/volkoren- gem m pompoenpitten	236	Brood tarwe-	352,5
		2782	Brood volkoren- grof	176,3
		2811	Brood volkoren- fijn	176,3
		2806	Pompoenpitten	95,0
2787	Brood tarwe/volkoren- gem m zonnebloempitten	236	Brood tarwe-	352,5
		2782	Brood volkoren- grof	176,3
		2811	Brood volkoren- fijn	176,3
		872	Zonnebloempitten	95,0
2791	Stol m spijs z noten	244	Brood rozijnen-	665,0
		2807	Spijs gem	135,0
2810	Wafel stroop- z roomboter	378	Stroop keuken-	540,0
		220	Bloem tarwe- patent	500,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	250,0
		375	Suiker basterd- witte	150,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	50,0
		286	Melk halfvolle	50,0
		950	Gist vers	50,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2812	Brood krenten/rozijnen m spijs	233	Brood krenten-	325,0
		244	Brood rozijnen-	325,0
		2807	Spijs gem	150,0
2813	Brood rozijnen-krenten gem	233	Brood krenten-	100,0
		244	Brood rozijnen-	100,0
2814	Brood rozijnen- met spijs	244	Brood rozijnen-	650,0
		2807	Spijs gem	150,0
2817	Stol m spijs gem m en z noten	2791	Stol m spijs z noten	100,0
		2792	Stol m spijs m noten	100,0
2818	Croissant gem	2801	Croissant roomboter-	100,0
		2802	Croissant z roomboter	100,0
2821	Brood tarwe- m pompoenpitten	236	Brood tarwe-	705,0
		2806	Pompoenpitten	95,0
2823	Yoghurt volle stracciatella	278	Yoghurt volle	86,0
		377	Suiker kristal-	12,0
		432	Chocolade puur	2,0
2828	Likeur met room 15-25 vol% alc	299	Room slag- onbereid	33,0
		421	Whisky	22,0
		1885	Water gem	18,0
		377	Suiker kristal-	16,0
		403	Likeur 15-25 vol% alc	11,0
2830	Croissant met kaas	2818	Croissant gem	66,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	34,0
2832	Cake chocolade- m roomboter	1969	Cake m roomboter	87,0
		375	Suiker basterd- witte	9,0
		430	Cacaopoeder	4,0
2836	Worst grill- met kaas	2997	Worst grill-	87,0
		513	Kaas Goudse 48+ gem	13,0
2837	Bier met vruchtensmaak	390	Bier pils	84,0
		2507	Sap multivruchten-	16,0
	Aardappelen vastkokend z schil			
2922	gekookt gem	2744	Aardappelen Nicola z schil gekookt	50,0
		2746	Aardappelen Red Baron z schil gekookt	50,0
2932	Soep 1-kops bereid	797	Soep op groentebasis bereid pakje	63,0
		798	Soep op vleesbasis bereid pakje	37,0

<b>Recept/recipe</b>		<b>Ingredient</b>		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2933	Koek eier- volkoren/meergranen	377	Suiker kristal-	155,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	150,0
		222	Meel volkoren tarwe-	80,0
		220	Bloem tarwe- patent	70,0
		215	Maizena	30,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
	Pizza m kaas en groenten diepvries			
2942	onbereid	1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	51,0
		2293	Tomaat in blik	18,0
		511	Kaas Edammer 40+	9,5
		1955	Kaas Mozzarella	8,0
		52	Spinazie gekookt	4,5
		20	Champignon gekookt	2,0
		317	Olie zonnebloem-	2,0
		377	Suiker kristal-	1,0
		724	Kaas Emmentaler	1,0
		1393	Ui gebakken	1,0
		1939	Kaas Gorgonzola	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,8
		11	Aubergine gekookt	0,5
		32	Paprika groene gekookt	0,5
		725	Kaas Cheddar	0,5
		885	Paprika rode gekookt	0,5
		920	Broccoli gekookt	0,5
		966	Courgette gekookt	0,5
		2178	Pesto groene	0,5
	Pizza m vlees diepvries onbereid			
2943		1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	55,0
		2293	Tomaat in blik	17,0
		511	Kaas Edammer 40+	6,0
		1955	Kaas Mozzarella	6,0
		328	Ham rauwe	3,0
		1391	Spek mager bereid	3,0
		64	Ui gekookt	2,0
		1601	Gehaktbal runder- z ei bereid	2,0
		1635	Kip z vel bereid	2,0
		20	Champignon gekookt	1,0
		377	Suiker kristal-	1,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,8
		885	Paprika rode gekookt	0,5
	Pizza m vis diepvries onbereid			
2944		1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	50,0
		1589	Tonijn in olie blik	12,5
		2293	Tomaat in blik	12,0
		511	Kaas Edammer 40+	6,0
		1955	Kaas Mozzarella	6,0
		141	Puree tomaten- geconcentreerd blik	5,0
		64	Ui gekookt	4,0
		317	Olie zonnebloem-	2,0
		377	Suiker kristal-	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2945	Pizza salami diepvries onbereid	1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	50,0
		2293	Tomaat in blik	20,0
		1152	Worst salami	11,0
		511	Kaas Edammer 40+	6,0
		1955	Kaas Mozzarella	6,0
		317	Olie zonnebloem-	2,0
		20	Champignon gekookt	1,0
		377	Suiker kristal-	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,8
		32	Paprika groene gekookt	0,5
		57	Mais suiker- gekookt	0,5
		885	Paprika rode gekookt	0,5
		966	Courgette gekookt	0,5
1393	Ui gebakken	0,5		
2946	Pizza hawaii diepvries onbereid	1914	Brooddeeg (bodem voor pizza/hartige taart)	55,0
		2293	Tomaat in blik	13,0
		177	Ananas op siroop blik/glas	10,0
		784	Ham achter-	8,0
		511	Kaas Edammer 40+	6,0
		1955	Kaas Mozzarella	6,0
		317	Olie zonnebloem-	2,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,8
2947	Rolmops	1100	Haring in (zoet)zuur	85,0
		132	Augurk zoetzuur	15,0
2948	Salade ei- maaltijd	982	Aardappelen z schil gekookt gem	47,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	23,0
		451	Mayonaise	8,0
		72	Wortel gekookt gem	6,0
		308	Olie arachide-	5,0
		132	Augurk zoetzuur	4,0
		377	Suiker kristal-	3,0
		64	Ui gekookt	2,0
		135	Doperwten zeer fijn/extra fijn blik/glas	2,0
2949	Salade zalm- maaltijd	982	Aardappelen z schil gekookt gem	55,0
		1610	Zalm kweek- bereid in magnetron z toev	10,0
		308	Olie arachide-	9,0
		1885	Water gem	7,0
		72	Wortel gekookt gem	5,0
		132	Augurk zoetzuur	5,0
		377	Suiker kristal-	4,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,1
		317	Olie zonnebloem-	1,0
		462	Ketchup tomaten-	0,5
		824	Mosterd	0,5
		1127	Sap citroen- vers	0,5
		86	Eidooier kippen- gekookt	0,3
215	Maizena	0,3		

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
2950	Salade vlees- maaltijd	982	Aardappelen z schil gekookt gem	55,0
		1666	Rundvlees >10 g vet bereid gem	15,0
		1885	Water gem	6,0
		308	Olie arachide-	5,0
		72	Wortel gekookt gem	4,0
		132	Augurk zoetzuur	4,0
		377	Suiker kristal-	4,0
		64	Ui gekookt	2,0
		135	Doperwten zeer fijn/extra fijn blik/glas	2,0
		317	Olie zonnebloem-	1,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	0,9
		86	Eidooier kippen- gekookt	0,5
		215	Maizena	0,5
824	Mosterd	0,5		
1127	Sap citroen- vers	0,5		
2951	Nuggets vegetarisch onbereid	1885	Water gem	30,0
		868	Meel soja- ontvet	23,0
		358	Eiwit kippenei rauw	20,0
		313	Olie soja-	15,0
		220	Bloem tarwe- patent	12,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
2954	Appeltjes gedroogd geweekt	1885	Water gem	71,0
		178	Appeltjes gedroogd	29,0
2955	Peren gedroogd geweekt	1885	Water gem	71,0
		187	Peren gedroogd	29,0
2956	Pruimen gedroogd geweekt	1885	Water gem	71,0
		190	Pruimen gedroogd	29,0
2957	Tuttifrutti gedroogd geweekt	1885	Water gem	61,0
		192	Tuttifrutti gedroogd	37,0
2994	Falafel onbereid	1095	Erwten kikker- gekookt	40,0
		1885	Water gem	16,0
		64	Ui gekookt	15,0
		226	Meel aardappel-	10,0
		1013	Paneermeel	10,0
		317	Olie zonnebloem-	8,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
3009	Shandy	400	Frisdrank z cafeine	90,0
		390	Bier pils	10,0
3036	Jus 75% vet gebonden bereid m juspoeder	2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	75,0
		1885	Water gem	25,0
		858	Juspoeder	9,0
		215	Maizena	3,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Jus 75% vet ongebonden bereid m				
3037	juspoeder	2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	75,0
		1885	Water gem	25,0
		858	Juspoeder	9,0
Jus 5% vet ongebonden bereid m				
3038	juspoeder	1885	Water gem	95,0
		858	Juspoeder	9,0
		2066	Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz	5,0
Brood wit- glutenvrij bereid m bakmix				
3054	Glutafin	1350	Bakmix wit glutenvrij Glutafin	500,0
		1885	Water gem	324,0
		317	Olie zonnebloem-	20,0
		1025	Gist gedroogd	10,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
Brood bruin- glutenvrij bereid m				
3055	bakmix Glutafin	1351	Bakmix bruin glutenvrij Glutafin	500,0
		1885	Water gem	342,0
		317	Olie zonnebloem-	20,0
		1025	Gist gedroogd	10,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	3,0
3069 Groente soep- gekookt				
		72	Wortel gekookt gem	90,0
		37	Prei gekookt	81,0
		64	Ui gekookt	81,0
		26	Selderij knol- gekookt	43,0
3075 Kaassouffle bereid				
		1488	Kaassouffle onbereid	100,0
		2525	Vet frituur- horeca	10,0
3138 Saus ketjap-				
		377	Suiker kristal-	57,0
		1885	Water gem	34,0
		1215	Ketjap zoet	8,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,7
		313	Olie soja-	0,1
3207 Hummus naturel				
		3185	Erwten kikker- blik/glas	32,0
		1885	Water gem	26,0
		308	Olie arachide-	17,0
		1461	Pasta sesam- tahin	14,0
		1369	Kikkererwten geroosterd leblebi Turks	10,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	1,0
3209 Brood volkoren- fijn m diverse zaden				
		2811	Brood volkoren- fijn	705,0
		867	Lijnzaad	32,0
		872	Zonnebloempitten	32,0
		2806	Pompoenpitten	32,0



Receipt/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
Brood volkoren- fijn m				
3210	zonnebloempitten	2811	Brood volkoren- fijn	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0
Brood volkoren- grof m diverse zaden				
3211	Brood volkoren- grof m diverse zaden	2782	Brood volkoren- grof	705,0
		867	Lijnzaad	32,0
		872	Zonnebloempitten	32,0
		2806	Pompoenpitten	32,0
Brood volkoren- grof m				
3212	zonnebloempitten	2782	Brood volkoren- grof	705,0
		872	Zonnebloempitten	95,0
Brood volkoren- grof m				
3213	pompoenpitten	2782	Brood volkoren- grof	705,0
		2806	Pompoenpitten	95,0
3224 Groente roerbak- Hollandse gekookt				
		920	Broccoli gekookt	19,0
		37	Prei gekookt	16,0
		72	Wortel gekookt gem	16,0
		64	Ui gekookt	11,0
		2741	Paprika gele gekookt	11,0
		15	Kool bloem- gekookt	7,0
		966	Courgette gekookt	7,0
		13	Selderij bleek- gekookt	6,0
		885	Paprika rode gekookt	5,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	3,0
3225 Groente roerbak- Italiaanse gekookt				
		37	Prei gekookt	26,0
		64	Ui gekookt	18,0
		72	Wortel gekookt gem	17,0
		966	Courgette gekookt	17,0
		885	Paprika rode gekookt	14,0
		920	Broccoli gekookt	4,0
		2743	Paprika gekookt gem	4,0
		32	Paprika groene gekookt	1,0
3226 Groente roerbak- Oosterse gekookt				
		70	Kool witte gekookt	25,0
		37	Prei gekookt	21,0
		59	Tauge gekookt	10,0
		64	Ui gekookt	10,0
		32	Paprika groene gekookt	9,0
		885	Paprika rode gekookt	8,0
		54	Kool spits- gekookt	7,0
		72	Wortel gekookt gem	5,0
		951	Bonen sperzie- gekookt	3,0
		2524	Peper Spaanse rauw	1,0

Recept/recipe		Ingredient		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
3235	Popcorn gepoft z olie m zout	630	Popcorn gepoft z olie naturel	98,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	2,4
3237	Oliebol ongevuld	220	Bloem tarwe- patent	250,0
		286	Melk halfvolle	250,0
		317	Olie zonnebloem-	48,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	25,0
		950	Gist vers	13,0
		2819	Zout zonder toegevoegd jodium	5,0
3238	Brownie ongevuld	377	Suiker kristal-	600,0
		84	Ei kippen- gekookt gem	250,0
		432	Chocolade puur	250,0
		2063	Margarine 80% vet > 24 g verz vetz gezouten	250,0
		220	Bloem tarwe- patent	200,0
		841	Zout met toegevoegd jodium	2,0
3250	Pasta glutenvrij gekookt Schar	1885	Water gem	150,0
		2271	Pasta glutenvrij rauw Schar	100,0
3251	Pasta vezelrijk gekookt	1885	Water gem	150,0
		3191	Pasta vezelrijk rauw	100,0
3254	Groente roerbak- Champignon gekookt	37	Prei gekookt	34,0
		20	Champignon gekookt	30,0
		64	Ui gekookt	19,0
		966	Courgette gekookt	5,0
		72	Wortel gekookt gem	4,0
		885	Paprika rode gekookt	4,0
		13	Selderij bleek- gekookt	2,0
		128	Peterselie vers	2,0
3267	Bier Radler	1885	Water gem	50,0
		390	Bier pils	40,0
		377	Suiker kristal-	5,0
		1127	Sap citroen- vers	3,0
		410	Sap sinaasappel- gepasteuriseerd	2,0
3326	Brood volkoren- fijn m pompoenpitten	2811	Brood volkoren- fijn	705,0
		2806	Pompoenpitten	95,0
3327	Brood tarwe/volkoren- gem	236	Brood tarwe-	100,0
		246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	100,0
3328	Brood tarwe/volkoren- gem m diverse zaden	236	Brood tarwe-	352,5
		246	Brood volkoren- gem v fijn en grof	352,5
		867	Lijnzaad	32,0
		872	Zonnebloempitten	32,0
		2806	Pompoenpitten	32,0

<b>Recept/recipe</b>		<b>Ingredient</b>		
Code	Naam recept / Name recipe	Code	Naam ingredient/ name ingredient	Gram
3336	Olijven gem in water blik/glas	137	Olijven groen in water blik/glas	50,0
		3221	Olijven zwart in water blik/glas	50,0