

De Nederlandse zuur-base tabel van SupersnelGezond.nl

Het potentiële effect van de voedingsmiddelen is berekend met behulp van de wetenschappelijke PRAL formule. De tabel is een aanvulling op gegevens van het Nederlandse Voedingstoffenbestand van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (NEVO-online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven).

Aardappelen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Aardappelen gebakken	1,8	40	327	18	9	-5,1
Aardappelen m schil gekookt gem	1,4	54	430	18	13	-7,0
Aardappelen z schil gekookt gem	1,9	41	344	19	9	-5,4
Aardappelpuree gem instant bereid	1,4	80	300	11	45	-3,5
Bataat zoete gekookt	1,1	50	300	45	23	-5,4
Cassave gekookt	0,5	39	260	18	17	-4,5
Frites bereid gem	4,5	77	426	21	9	-4,6
Taro gekookt	1,2	56	200	31	27	-2,7
Yam gekookt	1,7	21	260	12	12	-4,3
Niet-alcoholische dranken	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Bier alcoholvrij <0,1 vol% alcohol	0,3	11	34	4	5	-0,3
Bronwater gem	0	0	0	1	8	-0,1
Cappuccino vers bereid	0,8	20	104	12	22	-1,7
Energydrink	0,4	0	1	0	2	0,1
Frisdrank	0	0	1	0	2	0,0
Koffie bereid	0,2	0	78	6	4	-1,7
Sap appel-	0,1	8	99	6	8	-2,0
Sap multivruchten-	0,3	11	141	9	11	-2,8
Sap sinaasappel- vers geperst	0,6	22	167	12	11	-2,9
Sap tomaten-	0,7	17	212	10	13	-3,9
Sap wortel-	0,4	24	258	8	17	-4,8
Siroop Roosvicee Original	0,3	6	63	5	8	-1,2
Siroop vruchtenlimonade-	0,1	5	70	3	7	-1,4

sportdrink	0	0	2	0	1	-0,1
Thee bereid	0	2	8	1	5	-0,2
Vruchtendrank	0,1	3	30	2	3	-0,6
Vruchtendrank 2 of meer vruchten	0,4	7	95	7	10	-1,9
Water gem	0	0	0	1	6	-0,1
Brood	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Beschuit	14	130	222	25	26	6,0
Beschuit volkoren/meergranen	14,8	230	425	99	26	3,9
Brood bruin- glutenvrij bereid m bakmix Glutafin	3,7	100	194	33	232	-2,4
Brood tarwe-	9,8	142	172	43	29	4,9
Brood tijger- bruin	9,8	140	170	42	31	4,9
Brood tijger- wit	9	86	140	19	30	3,8
Brood volkoren- gem v fijn en grof	11,1	200	218	66	34	6,1
Brood wit- gem van melk- en waterwit	9,2	93	138	20	57	3,8
Brood wit- glutenvrij bereid m bakmix Glutafin	3,6	85	134	10	237	-1,2
Brood wit- melk	9,6	112	157	23	119	3,4
Brood wit- water	9	84	128	19	29	4,0
Brood zuurdesem- volkoren	9,3	171	220	62	32	4,2
Cracottes naturel	12	133	226	32	42	4,7
Cracottes volkoren	11	240	328	65	42	5,1
Croissant gem	9,6	83	100	17	24	4,9
Croutons	13	120	120	10	13	7,9
Knackebrod gem	10,3	307	416	96	67	4,3
Knackebrod glutenvrij Fette Croccanti	7,4	88	92	30	7	4,1
Soepstengel	12,4	130	222	25	26	5,2
Toast Melba naturel	12,7	130	222	25	26	5,4
Diversen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL

Azijn	0,4	10	34	4	3	-0,3
Cacaopoeder	18,5	600	1500	525	150	-15,8
Kokosmelk	2	96	220	46	18	-1,5
Kokosnootvlees	4	90	400	32	20	-4,2
Santen kokoscreme vast	6	170	650	73	23	-6,6
Watergruwel Bessola	0,5	22	148	10	6	-2,4
Zeewier kelp rauw	1,7	42	89	121	168	-4,8
Zout met toegevoegd jodium	0	1	7	0	2	-0,1
Zout zee-	0	1	56	37	51	-2,8
Ei kippen- rauw gem	12,3	229	145	14	57	10,4
Fruit	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Aardbeien	0,7	29	183	13	15	-3,0
Abrikozen gedroogd	5	120	1500	65	90	-27,5
Abrikozen m schil	0,9	20	283	11	20	-5,3
Ananas	0,5	8	116	15	12	-2,4
Appel m schil gem	0,2	11	123	5	4	-2,3
Appel z schil gem	0,2	8	103	4	3	-1,9
Appelmoes blik/glas	0	8	94	4	4	-1,8
Appeltjes gedroogd	2	50	900	16	50	-17,1
Avocado	1,9	39	377	25	11	-6,3
Banaan	1,1	28	374	28	6	-7,1
Bessen blauwe	0,7	12	85	5	5	-1,2
Bessen bos-	0,6	15	80	2	15	-1,1
Bessen kruis-	0,9	30	198	7	30	-3,2
Bessen rode	1,1	40	295	13	20	-4,8
Bessen vossen-	0,8	12	90	7	15	-1,4
Bessen zwarte	0,9	50	175	17	30	-2,2
Bramen	0,9	25	185	23	60	-3,9
Carambola	0,5	15	150	6	5	-2,6

Citroen	0,8	25	193	9	10	-3,1
Cranberries	0,4	10	87	7	15	-1,6
Cranberries gedroogd gezoet	0,5	8	40	5	10	-0,6
Dadels gedroogd gekonfijt	2	60	600	50	70	-11,6
Dadels vers	1,5	28	410	24	24	-7,8
Druiven blauwe m schil	0,6	25	224	10	21	-4,0
Druiven m schil gem	0,5	24	234	9	17	-4,2
Druiven witte m schil	0,5	24	244	8	13	-4,4
Frambozen	1,4	25	228	19	15	-3,9
Fruitcocktail op siroop blik/glas	0,4	8	60	5	14	-1,1
Granaatappel	1	17	220	11	8	-3,9
Grapefruit	0,9	15	165	10	21	-3,0
Guave	1	25	290	12	20	-5,2
Kaki / Sharonvrucht	0,5	19	180	11	10	-3,2
Kersen	0,9	30	248	10	20	-4,2
Kersen op siroop blik/glas	0,5	13	120	7	15	-2,2
Kiwi	0,9	34	312	14	30	-5,6
Krenten gedroogd pak	2	90	700	36	50	-12,0
Kumquat	0,9	49	180	13	25	-2,2
Limoen	0,7	18	102	11	33	-1,8
Lychee	0,9	30	182	18	5	-2,8
Mandarijn	0,7	19	145	10	25	-2,6
Mango	0,6	12	143	11	14	-2,7
Meloen net-	0,5	10	200	20	15	-4,3
Meloen suiker-	0,9	21	350	11	13	-6,6
Meloen water-	1	11	158	8	10	-2,8
Morellen	1	20	248	10	12	-4,4
Nectarine	1	23	180	9	5	-2,7
Olijven blik/glas	0,9	17	91	22	61	-2,2
Papaja	0,5	10	167	21	20	-3,7

Passievrucht	2,6	64	237	29	11	-2,2
Peer m schil	0,2	13	155	7	6	-2,9
Peer z schil	0,3	12	136	6	5	-2,5
Peren gedroogd	2	150	750	35	100	-11,4
Perzik z schil	1	22	178	8	4	-2,7
Pruimen gedroogd	2	60	860	27	30	-16,0
Pruimen m schil	0,8	22	197	7	8	-3,2
Rozijnen gedroogd	3,1	90	800	42	50	-13,7
Sap citroen- vers	0,4	11	138	7	11	-2,6
Sinaasappel	0,8	24	177	10	23	-3,0
TuttiFrutti gedroogd	2	95	1003	36	68	-18,4
Vijgen gedroogd	3,3	67	680	68	162	-14,1
Vijgen vers	1	32	253	15	54	-4,7
Vruchten op eigen sap blik/glas	0,6	16	209		10	-3,6
Vruchten op siroop gem blik/glas	0,4	10	85	8	11	-1,6
Gebak en koek	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Appelflap	3,5	32	103	8	11	0,4
Baklava	10,4	125	46	95	98	5,0
Berliner bol	6,3	104	129	13	51	3,2
Biscuit	7,6	180	411	20	48	0,6
Biscuit tarwe-/volkoren-	7,6	300	300	64	30	6,5
Bokkenpootje	5,9	210	210	26	50	4,9
Broodje amandel-	9,4	196	251	73	81	3,6
Broodje koffie-	5,8	100	300	27	20	-0,7
Broodje pudding-	5,2	97	147	15	92	1,5
Brownies met noten	5,4	110	152	33	29	2,3
Cafe noir	3,4	108	248	13	29	-0,3
Cake Indische	4,3	43	67	9	12	1,9
Cake m roomboter	6,9	170	112	11	36	6,6

Cake z roomboter	6,9	170	112	11	36	6,6
Donuts ongevuld	6	81	87	21	76	2,6
Frou frou	4,4	66	117	13	22	1,5
Koek	3,7	128	85	8	27	4,2
Koek eier-	7	103	91	12	24	4,7
Koek gevulde gem	6,2	138	160	26	36	3,6
Kokosmakronen	4	35	150	41	10	-1,1
Lange vingers	10	150	100	17	40	7,4
Moorkop	4,5	83	108	15	48	2,0
Mueslireep	7,9	368	509	100	47	3,6
Oliebol	7,3	111	257	20	67	0,9
speculaas gem	5,3	125	124	14	39	3,7
spekkoek	5,5	103	71	8	31	4,4
Taart kwark-	5,5	100	119	10	81	2,6
Taart slagroom-	4,6	140	134	12	56	3,6
Tompouce	3,8	55	78	7	42	1,5
Vlaai vruchten-	2,9	94	114	10	22	2,0
Graanproducten en bindmiddelen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Bloem tarwe- patent	12,6	103	156	20	23	5,9
Couscous gekookt	4,3	57	56	15	12	2,5
Drinkontbijt Brinta Wake Up	5,7	105	200	85	0	0,3
Gierst gekookt	3,7	100	94	34	13	2,5
Meel pannenkoek-	10	210	156	51	20	7,8
Meel volkoren tarwe-	10	370	250	124	30	9,7
Mout haver-	12,3	380	300	128	70	9,5
Muesli vruchten-	9,7	368	509	100	47	4,5
Ontbijtproduct Brinta	11	330	400	85	40	6,5
Ontbijtproduct Cornflakes	7	50	100	10	5	2,9
Ontbijtproduct special K Original	14	170	220	40	60	6,7

Paneermeel	13	100	300	13	18	3,2
Pasta glutenvrij rauw	9	80	91	31	6	4,6
Pasta volkoren gekookt	5,6	129	70	47	25	4,5
Pasta witte gem gekookt	5,1	74	48	19	16	3,5
Quinoa gekookt	4,4	152	172	64	17	2,3
Rijst meergranen- gekookt	3,6	120	100	38	9	3,0
Rijst witte gekookt	3,2	42	25	9	12	2,2
Rijst zilvervlies- gekookt	3,1	105	37	39	16	3,4
Tarwe gebroken bulgur gekookt	3,1	40	68	32	10	0,6
Groenten	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Amsoi gekookt	2	41	200	15	80	-3,1
Amsoi rauw	2,5	45	330	32	130	-6,6
Andijvie blik/glas	1	20	175	10	40	-3,2
Andijvie diepvries onbereid	2	36	150	10	41	-1,6
Andijvie gekookt	1,4	25	163	9	60	-2,8
Andijvie rauw	1,3	36	253	11	54	-4,3
Antroewa rauw	1	30	279	11	25	-4,9
Artisjok rauw	2	130	353	22	53	-2,9
Asperges blik/glas	1,3	30	200	10	15	-2,9
Asperges gekookt	1	60	200	13	20	-2,1
Asperges rauw	1	60	200	20	20	-2,3
Aubergine gekookt	1	12	200	8	10	-3,6
Aubergine rauw	1	12	200	11	10	-3,7
Augurken zoetzuur	0,9	21	56	10	16	-0,4
Augurken zuur	1	8	30	11	35	-0,6
Bamboespruiten blik/glas	2	41	530	3	33	-9,1
Bamipakket gekookt	2,4	27	155	10	41	-1,9
Bieten gekookt	1,2	31	344	13	22	-6,1
Bieten rauw	2	40	400	14	10	-6,4

Bonen snij- blik/glas	1,1	25	100	12	30	-1,3
Bonen snij- diepvries onbereid	1,7	30	250	10	40	-4,1
Bonen snij- gekookt	1,8	35	168	18	37	-2,3
Bonen snij- rauw	1	30	250	10	40	-4,4
Bonen sperzie- blik/glas	1,6	20	140	12	49	-2,4
Bonen sperzie- diepvries gekookt	2	50	150	16	70	-1,6
Bonen sperzie- gekookt	1,8	42	265	27	54	-4,5
Bonen sperzie- rauw	2	50	250	30	70	-4,1
Bonen tuin- blik/glas	4,8	80	150	22	47	1,0
Bonen tuin- diepvries onbereid	7,5	100	400	36	20	-2,2
Bonen tuin- gekookt	5	100	400	19	20	-3,0
Bonen tuin- rauw	5	100	400	28	20	-3,2
Broccoli gekookt	3,9	97	399	19	33	-3,8
Broccoli rauw	2,9	69	227	12	38	-1,6
Cantharellen gekookt	3	80	500	7	10	-6,4
Cantharellen rauw	1,8	80	500	7	10	-7,0
Champignons blik/glas	2,2	70	150	6	20	0,1
Champignons gebakken m zout	2,6	101	410	12	4	-4,0
Champignons gekookt	3,8	64	250	7	5	-1,3
Champignons rauw	2,3	80	320	9	6	-2,9
Courgette gekookt	1,5	51	270	22	20	-3,9
Courgette rauw	2	23	200	22	30	-3,3
Doperwten diepvries gekookt	6	98	163	27	32	2,0
Doperwten gekookt	4	80	300	29	20	-2,4
Doperwten m wortelen blik/glas	3,3	58	126	13	29	0,4
Doperwten m wortelen diepvries onbereid	3,8	58	200	18	29	-1,0
Doperwten middelfijn blik/glas	5	90	100	23	30	2,7
Doperwten rauw	4	80	300	30	20	-2,4
Groente soep- gekookt	1,1	38	228	9	38	-3,6
Groente soep- rauw	1,4	39	308	15	41	-5,3

Groente zoetzuur atjar tjampoer glas	1	45	138	8	40	-1,5
Groenten gekookt gem	1,9	46	226	16	44	-3,1
Groenten rauw gem	0,9	30	241	10	26	-4,1
Kaisoi rauw	3	40	300	24	80	-5,0
Kappertjes	2,4	10	40	33	40	-0,7
Klaroen rauw	4	75	420	55	315	-9,6
Komkommer gekookt	1	30	200	10	20	-3,1
Komkommer m schil rauw	0,7	32	187	11	20	-2,9
Komkommer z schil rauw	0,6	25	145	10	22	-2,4
Kool bloem- gekookt	1,8	47	224	9	25	-2,6
Kool bloem- rauw	1,9	48	296	12	28	-4,2
Kool boeren- diepvries gekookt	2	45	225	13	150	-4,4
Kool boeren- gekookt	4	80	160	8	180	-1,0
Kool boeren- glas	3,2	47	197	13	159	-3,2
Kool boeren- rauw	4	80	400	34	180	-6,7
Kool Chinese gekookt	1	45	250	11	125	-5,0
Kool Chinese rauw	1	45	250	11	125	-5,0
Kool groene gekookt	1,4	45	245	11	53	-3,8
Kool groene rauw	3	41	300	12	75	-4,6
Kool rode blik/glas	0,8	25	173	7	36	-3,0
Kool rode gekookt	1,3	31	275	11	42	-4,8
Kool rode m appeltjes blik/glas	0,7	27	240	10	36	-4,4
Kool rode m appeltjes diepvries gekookt	1,1	27	182	8	34	-2,9
Kool rode rauw	2	30	300	17	50	-5,3
Kool savooie- gekookt	2	30	300	4	50	-5,0
Kool savooie- rauw	2	30	300	20	50	-5,4
Kool spits- gekookt	1,1	32	141	8	39	-2,0
Kool spits- rauw	3	30	300	10	50	-4,6
Kool witte gekookt	0,9	24	147	7	51	-2,6
Kool witte rauw	2	30	200	9	30	-2,7

Kool zuur- gekookt	0,9	30	138	8	46	-2,2
Kool zuur- rauw	1,1	30	210	9	62	-3,8
Koolraap gekookt	1	20	200	4	80	-4,1
Koolraap rauw	1	20	200	6	80	-4,2
Koolrabi gekookt	2	60	500	43	90	-9,6
Koolrabi rauw	2	60	500	43	90	-9,6
Kousenband gekookt	2,7	62	400	39	46	-6,4
Kousenband rauw	3	70	233	338	55	-10,3
Mais blik/glas	3	100	250	45	11	-1,4
Mais gekookt	2,5	100	250	45	11	-1,6
Okra gekookt	1,9	32	135	36	77	-2,7
Okra rauw	1,9	61	299	57	82	-5,6
Paksoi gekookt	1,6	29	371	11	93	-7,4
Paksoi rauw	1	27	230	7	54	-4,2
Paprika gekookt gem	0,8	25	190	10	9	-3,1
Paprika gele gekookt	0,8	30	240	11	8	-3,9
Paprika gele rauw	0,7	26	216	11	8	-3,6
Paprika groene gekookt	0,6	19	126	8	10	-2,0
Paprika groene rauw	0,8	24	178	9	7	-2,8
Paprika oranje rauw	0,8	22	210	12	7	-3,6
Paprika rauw gem	0,8	29	251	11	7	-4,2
Paprika rode gekookt	0,9	25	195	10	9	-3,1
Paprika rode rauw	0,8	32	299	12	7	-5,1
Paprika zoetzuur glas	0,9	20	90	11	17	-1,2
Pastinaak gekookt	1,6	76	350	23	50	-5,0
Pastinaak rauw	1,8	74	450	23	41	-7,0
Peper spaanse rauw	1,8	39	440	21	16	-7,7
Peultjes gekookt	2	30	250	29	40	-4,4
Peultjes rauw	2	30	250	28	40	-4,4
Poeng rauw	1	20	151	9	20	-2,4

Pompoen gekookt	0,6	15	84	7	23	-1,4
Pompoen rauw	0,7	19	130	10	29	-2,3
Postelein gekookt	2	70	800	67	125	-16,6
Postelein rauw	1	70	800	68	125	-17,1
Prei gekookt	1,1	22	222	10	41	-4,1
Prei rauw	1,4	32	231	11	39	-3,8
Puree tomaten- geconcentreerd blik	3	70	1170	50	35	-22,3
Raapstelen gekookt	3	45	203	10	100	-2,7
Raapstelen rauw	2	45	296	10	100	-5,1
Rabarber rauw	1	30	300	14	40	-5,6
Rabarbermoes m suiker	1	18	210	11	33	-4,0
Radijs rauw	1	30	250	5	30	-4,2
Rammenas rauw	2	70	400	10	125	-6,7
Rauwkost gem	0,9	30	238	11	26	-4,1
Schorseneren gekookt	1	50	400	16	60	-7,3
Schorseneren rauw	1	50	400	10	60	-7,1
Selderij bleek- gekookt	1	40	320	4	80	-5,9
Selderij bleek- rauw	1	40	320	12	80	-6,1
Selderij knol- gekookt	2	90	400	13	80	-5,5
Selderij knol- rauw	2	90	400	9	80	-5,4
Sla gem rauw	1,3	35	292	14	50	-5,2
Sla ijsberg- rauw	0,9	30	243	10	21	-4,1
Sla krop- gekookt	3	41	300	15	30	-4,1
Sla krop- rauw	1,4	36	352	15	49	-6,4
Sla mol- rauw	3	66	76	36	150	-0,6
Sla rode rauw	1,3	28	187	12	33	-3,0
Sla rucola rauw	3,5	57	456	41	271	-10,3
Sla veld- gekookt	3	50	300		25	-3,3
Sla veld- rauw	2	50	300		25	-3,8
Snijbiet gekookt	3	40	300	11	90	-4,8

Snijbiet rauw	3	40	300	11	90	-4,8
Sopropo gekookt	0,8	36	319	16	9	-5,5
Sopropo rauw	1	31	296	17	19	-5,3
spinazie a la creme diepvries gekookt	3	90	300	48	175	-5,0
spinazie blik/glas	3,5	40	250	77	200	-6,7
spinazie diepvries gekookt	2	50	350	39	125	-7,2
spinazie gekookt	2,9	71	418	77	84	-7,8
spinazie gesneden diepvries onbereid	1,8	50	338	35	125	-6,9
spinazie rauw	3,2	62	539	55	105	-10,3
spruitjes diepvries gekookt	2,3	17	382	13	29	-7,0
spruitjes gekookt	2,3	85	412	22	38	-5,4
spruitjes rauw	2,3	125	412	8	30	-3,5
Sterkers rauw	2	80	500	44	250	-11,0
Tafelzuur tursu Turks	0,6		53			-0,8
Tajerblad bereid z vet	4,6	61	541	39	354	-12,5
Tajerblad rauw	2	43	960	45	180	-21,1
Tauge gekookt	6	37	74	14	40	1,9
Tauge rauw	5	48	74	21	40	1,6
Tomaat gedroogd in olie blik/pot	4,4	139	1565	81	47	-28,3
Tomaat gekookt gem	0,7	25	236	8	10	-4,0
Tomaat gestoofd	0,9	24	247	10	10	-4,2
Tomaat gewoon gekookt	0,7	24	233	8	9	-4,0
Tomaat gewoon rauw	0,7	23	246	8	11	-4,3
Tomaat in blik	1,1	21	224	9	11	-3,8
Tomaat kers- rauw	0,9	33	343	11	7	-5,9
Tomaat rauw gem	0,7	26	266	8	9	-4,6
Tomaat tros- rauw	0,7	26	262	8	8	-4,5
Tomaat vlees- gekookt	0,7	25	238	8	10	-4,1
Tomaat vlees- rauw	0,6	23	212	7	9	-3,6
Tomaat zongedroogd	14,1	356	3427	194	110	-58,4

Tomaten gezeefd pak	1,8	21	224	9	11	-3,4
Ui gebakken	1,3	40	208	9	26	-2,8
Ui gekookt	1	38	159	9	24	-2,0
Ui rauw	1,2	33	185	9	29	-2,7
Ui sla- gekookt	1,2	51	316	13	50	-5,1
Ui sla- rauw	1,5	32	233	14	91	-4,5
Uien zilver- zoetzuur glas	1	25	88	5	25	-0,9
Uien zilver- zoetzuur Na- glas	1	25	500	5	25	-9,5
Uien zilver- zoetzuur z suiker glas	1	25	88	5	25	-0,9
Uitjes gefrituurd zak	6	123	419	28	65	-2,9
Venkel gekookt	1	45	400	7	70	-7,3
Venkel rauw	1	45	400	8	70	-7,4
Witlof gekookt	1,2	31	183	10	24	-2,7
Witlof rauw	1,3	34	194	10	22	-2,7
Wortelen blik/glas	0,6	15	96	5	25	-1,6
Wortelen bospeen gekookt	0,8	28	202	7	25	-3,3
Wortelen bospeen rauw	0,7	29	241	7	23	-4,1
Wortelen gekookt gem	0,7	27	214	7	28	-3,7
Wortelen rauw gem	0,6	29	266	7	27	-4,8
Wortelen winterpeen gekookt	0,6	26	226	7	32	-4,1
Wortelen winterpeen rauw	0,6	29	290	7	31	-5,3
Hartig broodbeleg	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Pasta sesam- tahin	21,9	564	480	353	426	6,8
Pindakaas	22,4	300	537	98	50	7,6
Pindakaas light	18	220	537	98	50	2,5
Pindakaas m stukjes noot	20	250	520	98	46	5,0
spread sandwich- naturel	1,6	38	108	18	56	-1,3
spread sandwich- overige smaken	1,6	38	108	18	56	-1,3

Kaas	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Kaas 10+	32,2	670	120	35	1050	23,5
Kaas 20+	32,4	789	71	28	1143	28,0
Kaas 30+ gem	30,4	638	115	41	1045	21,4
Kaas 40+ korstloze	21	775	150	31	575	27,5
Kaas 45+	25,4	555	81	23	830	19,9
Kaas 48+ minder zout gem	24,1	528	88	32	749	18,9
Kaas 50+	22,9	523	81	35	713	18,7
Kaas Brie 50+	23	188	115	10	400	10,4
Kaas Brie 60+	17	200	150	20	250	8,8
Kaas Camembert 30+	24	540	120	20	600	20,9
Kaas Camembert 45+	25	300	110	20	600	12,7
Kaas Cheddar	25,5	490	77	25	720	19,0
Kaas geiten- hard	22,4	605	117	46	806	19,2
Kaas Goudse 48+ gem	22,8	538	100	33	815	17,5
Kaas huttenkase	11,2	141	85	7	75	7,8
Kaas Kernhemmer 60+	18,6	300	100	27	600	9,6
Kaas Mascarpone	7,6	97	53	10	68	5,1
Kaas Mozzarella	20	239	145		403	10,4
Kaas Parmezaanse	40	900	125	44	1000	36,1
Kaas Rambol	13	783	178	65	374	25,1
Kaas room- zachte	7,5	110	80	5	60	5,2
Kaas Roquefort	19	430	120	27	608	14,1
Kaas schapen- vers	17	360	150	25	450	12,0
Kaas schapen-/geiten- Turkse 50+ blik	15,5	232	45	13	245	11,7
Zuivelspread naturel/kruiden	6	106	119	8	89	3,0
Zuivelspread naturel/kruiden light	8,4	127	128	22	101	4,2
Kruiden en specerijen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Basilicum gedroogd	23	274	2630	711	2240	-81,4

Basilicum vers	3,1	37	300	11	250	-6,9
Bieslook vers	4	75	434	32	167	-7,4
Bouillonblokje	14,6	47	112	7	13	6,2
Garnalenpasta trassie	37	250	800	4	100	9,2
Gemberwortel	1,8	34	415	43	16	-7,9
Kaneel	4	60	500	61	1228	-23,9
Knoflook vers	6	134	620	23	38	-6,2
Komijnzaad gedroogd	18	499	1788	370	931	-32,0
Mierikswortel rauw	4,5	70	580	36	120	-9,9
Mosterd	6,7	73	130	88	84	-0,1
Peterselie vers	4	30	700	23	40	-12,7
Sambal oelek	1,8	18	202	12	18	-3,2
Selderij blad- vers	1	40	700	10	80	-14,0
Melk en melkproducten	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Creamer koffie-	2	624	867	0	2	5,8
Creme fraiche	2,2	58	97	8	70	0,1
Drinkontbijt Activia Start	2,9	77	123	9	97	0,2
Hangop	10	200	150	10	175	6,6
IJs room/vanille-	3	70	150	18	104	-0,9
IJs water-	0,1	2	32	3	8	-0,7
Kwark halfvolle	11,5	150	150	12	125	6,1
Kwark magere	10,5	100	163	13	128	3,4
Kwark volle	7,1	150	125	12	125	4,5
Melk chocolade- automaat	3	103	204	17	95	-0,7
Melk chocolade- halfvolle	3,3	94	205	18	102	-1,0
Melk chocolade- magere	3,4	96	190	18	112	-0,7
Melk chocolade- volle	3,5	100	204	19	110	-0,8
Melk geiten- volle	3,5	90	170	13	120	-0,4
Melk halfvolle	3,4	102	162	12	122	0,1

Melk halfvolle verrijkt m calcium	3,7	98	164	10	195	-0,8
Melk karne-	3	93	140	10	108	0,3
Melk koffie- halfvolle	5,9	206	306	21	212	0,8
Melk koffie- volle	8,1	232	390	30	275	0,0
Melk magere	3,7	106	169	12	127	0,2
Melk rauwe	3,4	103	161	12	123	0,2
Melk volle	3,3	102	165	12	122	0,0
Mousse chocolade-	4,9	89	158	40	88	0,2
Pap rijste-	3,3	90	141	12	108	0,3
Pudding vanille-	3,9	93	128	10	125	0,8
Room koffie-	3,3	79	120	9	97	0,5
Room kook-	3	81	133	10	106	0,0
Room kook- light	3	95	155	12	122	-0,2
Room zure	3,1	79	130	11	104	0,1
Vla chocolade- magere	3,3	100	152	17	120	0,1
Vla chocolade- volle	2,6	81	169	17	88	-0,9
Vla halfvolle alle smaken	2	76	130	11	101	-0,5
Vla vanille- magere	3,5	87	140	11	114	0,2
Vla vanille- volle	2,2	74	130	10	90	-0,3
Vla volle overige smaken	2	57	112	12	86	-0,7
Yoghurt Bulgaarse magere	6	135	220	18	195	0,3
Yoghurt Bulgaarse volle	5,1	125	200	12	175	0,3
Yoghurt Griekse volle	4,7	101	148	11	128	1,0
Yoghurt halfvolle	4,5	115	167	14	143	0,7
Yoghurt magere	4,2	116	155	13	150	0,8
Yoghurt magere naturel	5,3	116	155	13	150	1,3
Yoghurt volle	3,8	113	162	12	142	0,5
Yoghurtdrank	2,7	77	123	9	97	0,1
Noten, zaden en snacks	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL

Bamibal bereid	7	85	164	7	39	2,4
Biscuit hartig	9,5	138	226	29	70	3,4
Bitterbal bereid in oven	11	90	155	19		5,0
Broodje saucijzen-	7,2	126	160	16	11	4,3
Broodje worsten-	11,8	125	203	20	20	5,4
Chips gem	6,3	150	1048	60	27	-15,3
Chips tortilla naturel	6,9	200	215	146	174	0,2
Chips/Kroepoek cassave	1,4	99	868	46	52	-15,8
Frikandel bereid	13	174	196	21	86	7,0
Fritessticks gem	6,5	150	1048	60	27	-15,2
Japanse mix m pinda's	10,7	147	232	48	20	4,3
Kaassouffle bereid	7,4	127	142	14	137	3,2
Kastanjes	4	90	600	45	40	-9,0
Koekje kaas-	13,2	235	184	32	232	7,5
Kroepoek	3,5	65	113	18	25	1,0
Kroket bereid	10,7	90	104	19	21	5,6
Lijnzaad	19	660	725	181	260	10,4
Loempia bereid	7,1	81	166	16	34	2,1
Maanzaad	19,2	932	780	449	1740	-6,8
Noten amandelen z vliesje gezouten	21,7	625	822	305	283	4,9
Noten amandelen z vliesje ongezouten	21,7	625	822	305	283	4,9
Noten borrel-	15,4	462	270	188	56	13,4
Noten cashew- gezouten	21,2	607	682	269	44	11,0
Noten cashew- ongezouten	21,2	607	682	269	44	11,0
Noten gemengd gezouten	21,3	490	683	226	78	7,3
Noten gemengd ongezouten	21,4	493	688	227	79	7,4
Noten hazel- ongezouten	14	300	600	154	200	-1,2
Noten macademia ongezouten	7,8	198	363	118	70	-0,5
Noten para- ongezouten	15	600	600	410	175	4,0
Noten pecan- ongezouten	9,2	310	520	130	61	0,9

Noten pinda's dry roasted	24	389	746	173	48	5,4
Noten pinda's gezouten	24,9	462	746	188	48	8,1
Noten pinda's ongezouten	25,2	456	757	216	56	7,0
Noten pinda's suiker-	15,1	274	456	130	33	4,2
Noten pistache- gezouten	23,8	598	1100	136	131	5,4
Noten wal- ongezouten	15,9	521	532	196	117	9,3
Pepsels	11,9	110	141	35	36	5,6
Pijnboompitten	24	508	599	233	26	11,6
Pompoenpitten	30,3	1124	720	535	42	26,9
Popcorn gepoft naturel	13	281	240	86	11	9,3
Popcorn gepoft zoet	9,9	214	183	66	8	7,1
Sesamzaad	26	778	407	370	670	14,6
Studentenhaver	11	299	719	166	124	-4,6
Wafel rijst- gekruid	7,9	312	268	114	56	6,1
Zonnebloempitten	18	640	660	363	79	8,2
Zoutje mais- Bugles	6,3	25	57	6	8	2,6
Peulvruchten	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Bonen bruine blik/glas	6,7	100	296	34	39	-0,6
Bonen kidney- rode blik/glas	7,7	130	280	30	71	1,0
Bonen mung- gekookt	7,6	81	270	43	24	-0,4
Bonen witte blik/glas	7,3	100	296	34	39	-0,3
Bonen witte in tomatensaus blik/glas	5,6	100	300	32	58	-1,4
Bonen witte/bruine gekookt	8	170	382	24	38	1,1
Erwten groene gekookt	8,4	160	400	38	36	0,2
Erwten kikker- blik/glas	7,1	81	110	24	43	3,0
Erwten kikker- gekookt	7,6	83	297	43	46	-1,2
Erwten split- gele gekookt	8,4	140	309	31	20	1,7
Kapucijners blik/glas	5,8	120	223	26	35	1,5
Kapucijners gekookt	8	160	400	43	36	-0,1

Koelibootje rauw	3	54	1235	283	55	-30,5
Linzen gekookt	8,8	160	657	34	23	-4,7
Sojaproducten en vegetarische producten	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Balletjes vegetarisch onbereid	17	140	464	65	75	1,1
Bonen soja- gekookt	21,5	333	1008	150	138	-4,0
Dessert soja-	3,1	74	76	40	120	0,1
Drink soja- naturel	3,4	11	53	37	12	-0,2
Drink soja- Ongezoet	3,3	110	223	41	120	-1,6
Drink soja- Original	3	97	78	26	120	1,2
Falafel onbereid	7	52	174	20	27	0,8
Gehakt fijn- vegetarisch onbereid	19,1	190	646	93	0	0,4
Hamburger vegetarisch onbereid	17,3	190	646	93	0	-0,5
Ketjap zoet	3,7	23	485	37	47	-9,1
Meel soja- ontvet	50	620	2060	300	260	-7,0
Meel soja- volvet	38	590	2090	240	220	-12,5
Nuggets vegetarisch onbereid	15	156	516	73	67	-0,5
Plantaardige variatie op room	2	19	54	26	11	-0,3
Plantaardige yoghurtvariatie m vruchten/vanille	3,7	56	72	45	120	-0,4
Plantaardige yoghurtvariatie naturel	4	15	70	50	120	-1,8
Quorn stukjes onbereid	14	191	158	38	32	9,2
Saus ketjap-	1,6	2	41	4	6	-0,2
Schnitzel vegetarisch onbereid	15,6	140	464	65	0	1,4
Sojapasta miso	11,7	160	431	82	69	-0,4
Tahoe	11,6	130	55	70	188	5,1
Tempe	12,2	83	170	62	91	2,7
Valess gevulde filet onbereid	10,4	580	350	19	575	11,2
Valess kaasvariatie onbereid	13	580	350	19	700	10,9
Valess schnitzel onbereid	12,3	580	350	19	800	9,2

Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
After eight	2,1	56	148	35	23	-1,2
Bonbon	5,6	110	192	32	95	0,7
Candybar Bounty	3,7	102	263	39	57	-1,7
Candybar KitKat	7,1	178	405	53	86	-0,9
Candybar Lion	5,5	96	159	24	109	0,9
Candybar Mars	3,8	110	192	32	95	-0,2
Candybar Milky Way	3,8	84	145	21	90	0,2
Candybar Nuts	4,5	131	237	45	107	-0,5
Candybar Snickers	9,1	186	312	72	98	1,6
Candybar Twix	4,4	96	159	24	109	0,3
Chocolade m pinda's M&M's	9,4	126	364	69	130	-1,9
Chocolade M&M's	4,6	175	316	48	165	-1,3
Chocolade melk-	6,9	205	404	50	162	-0,9
Chocolade puur	6,5	150	400	89	50	-2,6
Chocolade puur m noten	8,4	188	450	105	88	-2,3
Chocolade witte	6,5	280	409	28	260	0,8
Drop gem	9	22	290	36	128	-3,5
Hagelslag chocolade- gem	5,5	177	685	102	62	-8,6
Honing	0,3	4	55	2	7	-1,0
Isostar Energy Bar	5	125	215	30	70	0,9
Jam	0,3	9	69	4	8	-1,2
Kokosbrood	3,2	100	225	48	14	-0,9
Maltesers	8,2	150	270	48	110	1,2
Marsepein	7,5	194	267	96	88	1,6
Marshmallows	4,5	4	2	2	18	2,0
Nougat	6,5	188	249	93	85	1,4
Pasta Duo Penotti chocolade- hazelnoot	3	120	302	42	730	-11,0
Pasta speculoos-	3	193	465	74	116	-4,6

Pepermunt	0,6	0	0,001	3	7	0,1
Siroop ahorn-	0	2	20	14	67	-1,6
spekkie	3,6	29	38	5	41	1,4
Stophoest	0,6		0,001	3	7	0,1
Stroop appel-	1,9	83	702	64	30	-12,8
Suiker kristal-	0	0	4	2	0	-0,1
Toffee	0,4	62	110	8	73	-1,0
Turks fruit	0	3	5	2	4	-0,1
Vlokken chocolade- gem	5,6	162	435	78	87	-3,6
Winegum/fruitgom	5,3	10	2	1	6	2,8
Zuurtjes	0	3	5	2	4	-0,1
Vetten, oliën en hartige sauzen	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Boter gezouten	0,7	22	27	2	21	0,3
Boter ongezouten	0,7	23	27	2	17	0,4
Dressing honing/mosterd-	1,1	17	23	14	18	0,1
Dressing naturel z olie	0			1	7	-0,1
Dressing vinaigrette-	0,6	6	16	5	7	0,0
Halvanaise	1	19	67	9	24	-0,8
Halvarineproduct	0	23	42	2	10	-0,2
Ketchup tomaten-	1	31	350	19	13	-6,4
Margarineproduct	0,1	23	42	2	10	-0,2
Mayonaise	1,1	48	25	2	13	1,6
Olie olijf-	0	0	0	0,001	0	0,0
Pesto	10,2	212	259	50	217	3,3
Piccalilly	1,3	17	40	6	16	0,1
Saus barbecue-	0,9	31	208	19	13	-3,4
Saus sate- op basis potje bereid	8	148	266	49	27	2,2
Saus schaschlik-	0,8	27	520	23	17	-10,3
Saus tomaten- kant-en-klaar glas	1,6	20	214	8	10	-3,3

Tapenade van olijven	1,8	16	117	16	37	-1,9
Vis	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Ansjovis in olie blik	25	200	136	33	12	15,8
Baars rood- bereid in magnetron z toev	22,3	300	226	27	34	16,1
Bakkeljauw geweekt gekookt	32,5	160	374	35	22	12,8
Bokking bak- bereid	21,6	221	367	25	29	10,0
Bokking gerookt	23,5	200	280	45	100	10,6
Bokking gestoomd	21,2	210	317	26	20	10,6
Bot bereid in magnetron z toev	21,9	179	262	25	16	11,0
Forel bereid in magnetron z toev	24,5	325	497	32	35	12,3
Garnalen gezouten gedroogd	63	780	500	290	680	32,9
Garnalen Hollandse gekookt	19,8	139	142	35	134	9,2
Garnalen in water blik	24,3	139	142	35	134	11,4
Haring gerookt	18,1	318	341	32	9	12,5
Haring gezouten	17,6	297	293	40	51	11,8
Haring in (zoet)zuur	16	149	58	5	38	11,5
Haring pan- rauw	16	200	250	32	100	7,9
Haringfilet in tomatensaus blik	15	250	295	61	150	6,9
Heilbot gerookt	19,4	300	280	23	13	14,0
Inktvis pijl- bereid in magnetron z toev	25,8	372	549	55	25	13,1
Inktvis rauw	16	143	273	28	27	6,3
Inktvisringen gefrituurd	26,2	143	273	36	27	11,1
Jacobsschelpen rauw	16,8	219	322	56	24	7,8
Kabeljauw bereid in magnetron z toev	21	228	374	33	13	9,8
Kabeljauw gekookt	23	330	330	26	29	15,5
Kabeljauw rauw	18,3	179	262	30	16	9,1
Kabeljauwfilet gebakken/gestoofd	21,5	200	285	27	13	11,1
Koolvis bereid in magnetron z toev	24,5	383	690	48	15	10,2
Koolvis gekookt	22	390	380	30	24	16,1

Koolvis rauw	16,6	280	330	43	9	10,3
Krab in water blik	18,1	140	100	32	120	9,6
Kreeft gekookt	16	200	250	34	60	8,3
Lekkerbekje gefrituurd	22,4	125	348	30	101	6,2
Makreel bereid in magnetron z toev	24,4	244	396	28	12	11,8
Makreel gestoomd	19,5	210	288	26	20	10,3
Makreel in olie blik	20	200	266	33	12	10,6
Makreel in water blik	18,6	90	228	13	20	7,1
Makreel rauw	19	244	396	24	12	9,2
Makreelfilet gerookt	19,6	318	346	28	9	13,3
Mosselen gebakken/gefrituurd	17,2	143	273	36	27	6,7
Mosselen gekookt	17,2	231	212	63	67	10,0
Mosselen in zuur glas	17,2	231	100	63	67	12,4
Oesters	6	175	250	32	70	2,4
Paling bereid in magnetron z toev	14	200	250	19	20	8,3
Paling gerookt	17,9	250	234	18	19	12,4
Paling rauw	14	200	250	19	20	8,3
Paling zee- bereid in magnetron z toev	24,3	200	250	19	20	13,3
Pangasius bereid in magnetron z toev	18,6	192	261	22	10	10,0
Rolmops	16	130	58	6	35	10,8
Sardines in olie blik	21,7	520	368	46	500	14,4
Schelvis bereid in magnetron z toev	22,3	179	262	25	16	11,2
Schol bereid in magnetron z toev	29	179	262	22	16	14,6
Schol gebakken	22	125	372	30	101	5,5
Schol gekookt	19	300	250	22	53	13,9
Schol rauw	19	180	280	22	45	8,9
Scholfilet gebakken/gestoofd	18,9	180	274	22	74	8,6
Slakken wijngaard-	16	272	382	250	10	3,3
sprotfilet gerookt	19,9	318	231	37	9	15,6
Tilapia bereid z vet	26,1	204	380	34	14	11,3

Tilapia rauw	17,8	350	450	27	10	11,4
Tong bereid in magnetron z toev	24,5	179	262	25	16	12,3
Tong rauw (vis)	14,7	200	230	17	17	9,1
Tonijn bereid z vet	29,1	333	527	42	4	14,4
Tonijn in olie blik	27	200	291	33	12	13,5
Tonijn in water blik	25,6	170	254	27	8	12,7
Tonijn rauw	23,7	230	400	33	16	10,7
Vis mager 0-2 g vet gem rauw	20,1	173	254	25	19	10,0
Vis matig vet >2-10 g vet gem rauw	17,8	350	450	27	20	11,3
Vis vet >10 g vet gem rauw	17,5	234	328	26	30	9,3
Vissticks gebakken	16,4	120	248	32	16	6,2
Vissticks onbereid	13	161	261	23	18	6,0
Wijting bereid in magnetron z toev	22,1	179	262	25	16	11,1
Zalm blik	20,4	170	316	25	91	7,8
Zalm gerookt	21,8	318	489	32	9	11,2
Zalm kweek- bereid in magnetron z toev	25,2	347	455	34	12	14,6
Zalm rauw	20,2	244	396	27	12	9,8
Zeewolf bereid in magnetron z toev	25,2	240	320	36	18	13,3
Vlees, vleeswaren en gevogelte	Eiwit	P	K	Mg	Ca	PRAL
Bacon	18,5	150	200	17	10	9,8
Balkenbrij	5,8	79	143	25	7	2,0
Casselerrib gerookt/gekookt	18,3	150	478	22	8	3,8
Cornedbeef	24,3	150	100	15	10	14,8
Eend m vel rauw	13,1	120	190	14	8	6,4
Filet americain	14,2	158	359	15	14	4,7
Gehakt gebraden (vleeswaar)	12,7	298	349	13	29	9,2
Gehakt hoh rauw	19,2	169	303	19	9	8,7
Gehakt kalfs- rauw	19	181	338	20	8	8,3
Gehakt lams-/schapen- rauw	19,3	190	310	21	17	9,2

Gehakt mager runder- rauw	20	173	332	20	8	8,6
Gehakt runder- rauw	18,9	167	313	20	8	8,2
Gehakt varkens- rauw	20,1	207	388	25	6	8,6
Haas rauw	22	220	400	26	9	9,7
Ham achter-	18,2	298	478	22	8	9,2
Ham achter- gegrild	18,8	225	478	22	8	6,8
Ham been-	18,3	150	478	22	8	3,8
Ham rauwe	24,6	259	717	29	5	5,8
Ham schouder-	16,4	330	334	19	9	12,6
Hamburger bereid	22,5	182	377	23	20	9,0
Hamburger rauw	16,8	149	295	19	14	6,9
Kalfsvlees <5 g vet gem rauw	22,1	228	425	26	5	9,6
Kalfsvlees >5 g vet gem rauw	20,5	182	397	23	6	7,8
Kalfsvleesreepjes rauw	22	247	452	29	5	9,6
Kalkoenfilet (vleeswaar)	19,7	150	348	26	6	7,1
Kalkoenfilet rauw	24,8	245	385	26	4	12,4
Kip z vel rauw	20,5	156	287	25	10	9,0
Kipfilet (vleeswaar)	17	256	255	24	7	11,7
Kipfilet rauw	23,3	219	351	30	6	11,3
Konijn tam rauw	21	200	300	25	10	10,6
Konijn wild rauw	20	200	300	25	10	10,1
Lamsbout bereid	25,6	200	300	23	10	12,9
Lamsbout rauw	19,2	190	320	22	7	9,1
Lamskarbonade bereid	25,8	230	370	27	20	12,4
Lamskarbonade rauw	19,2	170	280	19	13	9,2
Lamsschouder bereid	27,9	230	390	25	10	13,2
Lamsschouder rauw	20	190	330	20	4	9,3
Lamsvlees <10 g vet rauw gem	20,7	190	330	22	12	9,5
Lamsvlees >10 g vet rauw gem	19,3	180	295	20	15	9,2
Paardenrookvlees	21,7	290	290	20	4	14,7

Paardenvlees rauw	22,4	200	300	23	12	11,3
Pate room-	9,6	194	153	9	12	8,3
Patrijs rauw	35	300	400		45	19,3
Ree wild rauw	22,4	220	342	25	20	11,0
Rundvlees <5 g vet rauw gem	22,6	227	423	27	5	9,8
Rundvlees >5 g vet rauw gem	18,6	166	317	20	10	7,9
Schapenvlees <10 g vet gem rauw	20,5	190	330	22	12	9,4
Schapenvlees >10 g vet rauw gem	17	200	350	24	10	7,6
Shoarmavlees varkens- rauw	19,9	207	392	28	21	8,2
spek ontbijt-	15,7	110	201	13	8	7,1
Struisvogelvlees rauw	22,9	216	314	22	6	12,0
Varkensvlees <5 g vet rauw gem	22	236	421	29	6	9,8
Varkensvlees >15 g vet rauw gem	16,4	165	309	19	9	7,0
Varkensvlees 5-14 g vet rauw gem	20,2	208	385	25	11	8,7
Worst boterham-	11,8	286	258	13	18	10,4
Worst boterham- magere	11,6	150	200	13	18	6,5
Worst cervelaat-	17,4	169	249	16	29	8,8
Worst cervelaat- magere	23	150	249	16	29	10,8
Worst Chorizo	20,7	313	249	16	29	15,7
Worst grill-	13,2	150	258	13	18	6,0
Worst knak- blik/glas	11,9	150	78	10	22	9,2
Worst knak- magere blik/glas	12	150	117	10	22	8,4
Worst knak- runder blik/glas	13	150	84	10	22	9,6
Worst lever-	14,5	226	150	12	13	11,8
Worst ossen-	18,6	187	312	19	9	8,9
Worst salami	18,7	150	302	18	35	7,4
Worst smeerlever-	12,3	161	137	10	8	8,7
Zult zure	12,5	60	85	7	53	5,7