

week 1	Energie (kcVet (g)	Verzadigd vEiwit (g)	Koolhydr. (Vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (nr Kalium (mg	Calcium (nrMagnesiumIzler (mg)	Selenium (iZink (mg)	Vit. A(µg)	Vit. D(µg)	Vit. E(mg)	Vit. B1(mg/Vit. B2 (mg/Vit. B6(mg)Foliumzuur Vit. B12(µgNicotinezr. Vit. C(mg)	Jodium (µg)															
Basilicum, vers	45 gram	22	0,4	0	1,4	2,3	1,8	0,01	0	39	4	135	112	5	2,5	0	0,3	0	0	0	0,04	0,14	0	0	0	0,5	12	0	
Bosuitje, rauw	3 stuks	44	0,1	0	1,4	7,9	2,6	0,01	0	106	2	222	35	11	0,4	1	0,3	0	0	0,1	0,05	0,02	0,15	28	0	0,2	6	4	
Knoflook	3 teentje	9	0	0	0,4	1,9	0,1	0	0	4	1	24	11	2	0,1	1	0,1	0	0	0	0,01	0,01	0,07	0	0	0	2	0	
Ui, rauw	2 stuks	74	0,2	0	2,4	13,2	4,4	0,01	0	176	4	370	58	18	0,6	2	0,6	0	0	0,2	0,08	0,04	0,24	47	0	0,4	10	6	
Aardappelen, rauw	200 gram	176	0	0	4	38	3,6	0,01	0	154	4	900	12	44	1	2	0,7	2	0	0	0,24	0,08	0,6	46	0	0	28	5	
Vegetarische roerbakstuk	175 gram	402	23	4,7	29,8	15,3	8,3	2,51	0	106	1005	1025	2	147	3,3	3	0	140	1,3	2,2	0,2	0,24	0,25	197	0,43	1,9	0	1	
Falafel, Tivall, onbereid	250 gram	520	24	3	17	52,2	14,2	2,89	0	139	1158	435	68	50	5,2	2	2,1	2	0	10	0,2	0,08	0,19	79	0,58	1,2	2	2	
Alfalfa, rauw	1 bakje	23	0,1	0	2,2	2,7	1,2	0,02	0	93	6	121	16	15	0,4	1	0,3	0	0	0,1	0,06	0,07	0,02	31	0	1	8	0	
Avocado	2 halve	358	35,1	4	3,4	3,2	7,7	0,01	0	130	5	679	20	45	0,7	2	0,7	9	0	5,8	0,18	0,32	0,65	20	0	3,1	11	0	
Broccoli, rauw	250 gram	68	1,8	0,2	7,2	2	7,8	0,03	0	230	12	568	95	30	1,5	0	0,8	70	0	2,2	0,2	0,28	0,5	192	0	2,2	118	5	
Champignons, rauw	100 gram	18	0,5	0,1	2,3	0,4	1,5	0,01	0	95	5	320	6	9	0,2	0	0,3	0	0	0,1	0,07	0,3	0,12	44	0	4	4	3	
Cherrytomaatje, rauw	250 gram	75	2	0,2	2,2	10	4,8	0,02	0	230	8	858	18	28	1	0	0,3	160	0	1,5	0,12	0,05	0,24	50	0	2,5	60	6	
Courgette, rauw	3 stuks	196	0	0	13,5	33,8	4	0,02	0	621	7	1350	202	148	5,4	0	2	202	0	0,7	0,34	0,61	1,01	351	0	2,7	108	16	
Sla, rauw zonder dressing	80 gram	10	0,3	0,1	1,1	0,2	1	0,02	0	77	6	282	39	12	0,6	0	0,3	55	0	0,2	0,04	0,05	0,04	23	0	0,2	0	2	
Doperwtven, gekookt, dief	100 gram	92	0	0	6	14,8	4,5	0,02	0	74	6	163	32	27	1,8	1	0,8	38	0	0,2	0,24	0,09	0,08	33	0	1,6	14	2	
IJsbergsla	200 gram	30	0,6	0	1,8	3,4	2,2	0,08	0	191	30	486	42	20	0,6	0	0,6	14	0	0,4	0,08	0,06	0,1	27	0	0,6	0	4	
Konkommer met schil	9 schaalte	135	4,1	1	7,2	13,5	6,2	0,05	0	1001	21	1935	207	114	11,4	0	6,5	83	0	1	0,1	0,21	0,35	64	0	2,1	41	31	
Pompoen, rauw	1000 gram	140	2	1	7	20	10	0,05	0	950	20	1300	290	100	4	0	2	120	0	11	1,6	0	0,2	100	0	1	140	2	
Paprika, rauw	1 stuks	32	0,1	0	1,1	5,1	2,8	0	0	125	1	339	9	15	0,5	0	0,4	57	0	3,4	0,04	0,05	0,34	46	0	1,2	167	1	
Tomaat, rauw	1 stuks	16	0,4	0,1	0,5	2,2	1	0	0	66	1	186	6	6	0,3	0	0,1	31	0	0,4	0,03	0,01	0,06	11	0	0,5	13	2	
Spinazie, rauw	200 gram	52	1,2	0,2	6,4	1,8	4	0,07	0	184	26	1078	210	110	4	0	2,2	364	0	2,4	0,52	0,4	0,26	262	0	2,2	2	4	
Wortels, rauw	500 gram	165	1,5	0,5	3,5	28	14	0,34	0	450	135	1330	135	35	1	0	1,1	3460	0	2,5	0,15	0,15	0,42	139	0	3	15	12	
Appel met schil	1 stuks	81	0,3	0	0,4	17,6	2,7	0	0	115	1	166	5	7	0,1	0	0,1	3	0	0,4	0,01	0,01	0,05	0	0	0,3	7	3	
Banaan	6 middel	741	2,3	0,8	8,6	160,7	14,8	0	0	587	0	2917	47	218	2,3	31	2	39	0	1,6	0,31	0,23	2,27	67	0	6,2	62	20	
Citroen	30 gram	11	0,1	0	0,2	0,9	0,6	0	0	28	0	58	3	3	0	0	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,01	3	0	0,1	12	0	
Limoen	1 stuks	25	0,1	0	0,4	4,6	1,7	0	0	53	1	61	20	7	0,4	0	0,1	1	0	0,1	0,02	0,01	0,05	5	0	0,1	17	0	
Mandarijn	4 stuks	108	0,2	0	1,7	23,5	2,2	0,01	0	211	2	348	60	24	0,2	0	0,2	48	0	0,7	0,17	0,07	0,18	54	0	0,7	96	0	
Mango	1 heel	185	0,6	0	1,7	40	4,5	0,01	0	232	3	400	39	31	0,6	6	0,2	73	0	3,1	0,08	0,11	0,11	39	0	1,4	64	0	
Aardbeien	400 gram	116	0	0	2,8	20,4	4,4	0,03	0	365	12	732	60	52	2	0	0,5	4	0	1,6	0,08	0,12	0,22	260	0	1,2	240	0	
Dadels, vers	150 gram	208	0,2	0	2,2	47	5,4	0,03	0	91	10	615	36	36	0,4	2	0,3	0	0	0	0,09	0,11	0,18	38	0	1	21	0	
Vijgen, vers	2 stuks	84	0	0	1	19	2	0	0	80	1	253	54	15	0,6	0	0,3	12	0	0,1	0,06	0,05	0,11	8	0	0,5	3	0	
Speltbrood	4 snee	330	2,4	0,6	13,7	60,1	7	1,54	0	54	615	232	41	60	2	6	1,4	0	0	0,1	0,13	0,08	0,1	37	0	1,7	0	97	
Boekweitkorrels	200 gram	714	4	0,8	16	148	11,2	0,01	0	26	2	436	24	160	4	18	2,2	2	0	0,2	0,56	0,14	0,8	58	0	5,6	0	4	
Havermout	90 gram	336	6,6	1,2	11,5	54,6	6,6	0,02	0	11	6	270	63	115	3,6	6	2,7	0	0	1,4	0,54	0,05	0,11	54	0	0,9	0	0	
Pizzabodem, dun	1 stuks	352	8,9	1,4	10,2	56,2	3,3	0,78	0	70	312	141	22	18	0,8	4	0,6	0	0	0,3	0,08	0,08	0,11	52	0	1	0	18	
Volkoren pasta, gekookt	200 gram	262	1,8	0,2	11,2	46,4	8,4	0,03	0	131	10	140	50	94	3,4	22	2,6	0	0	0,4	0,2	0,04	0,01	21	0	5	0	2	
Tarwemeel, volkoren	140 gram	459	2,8	0,4	14	86,8	15,4	0,02	0	21	7	350	42	174	5,6	6	4,1	0	0	2	0,56	0,21	0,49	52	0	8	0	3	
Risotto, bereid, met zout	600 gram	684	20,9	3,7	10,5	112,8	2,1	6,8	0	447	2718	174	18	20	0,6	19	2,6	0	0	1,1	0,06	0,05	0,19	31	0	1,4	1	52	
Tacoschelp	12 stuks	307	2,4	0,3	5,8	64,3	2,7	0	0	44	2	102	7	40	0,1	3	0,3	0	0	0,9	0,28	0,09	0,28	17	0	0,1	0	1	
Sojamelk, light	500 gram	145	6	1	10,5	10	6	0,5	0	468	200	0	600	0	0	0	0	0	3,8	0	0	1,35	0	0	1,9	0	0	0	0
Artisjokbodem, gekookt	8 stuks	157	0	0	6,4	30,4	4,8	0,38	0	262	150	1130	170	70	4,8	3	1,6	13	0	0,6	0,45	0,03	0,1	218	0	2,9	26	2	
Kokosmelk	100 gram	185	18,4	14	2	2,8	0	0,03	0	76	13	220	18	46	3,3	0	0,6	0	0	0	0,02	0	0,03	14	0	0,6	1	1	
Mais, gekookt	340 gram	252	4,8	1,4	8,5	39,4	8,5	0,01	0	286	3	850	37	153	1,7	0	1,4	10	0	3,1	0,41	0,24	0,34	116	0	5,8	24	11	
Tomatenpuree, geconcen	100 gram	88	0	0	4,5	15,6	3,7	0,67	0	73	269	1280	49	51	2,5	1	0,5	113	0	5,4	0,16	0,13	0,22	41	0	3,4	13	2	
Witte bonen, blik / glas	360 gram	378	4,3	0,7	26,3	47,2	23,4	1,49	0	259	598	990	140	122	5,4	4	2	0	0	0,7	0,22	0,14	0,24	134	0	2,9	0	0	
Bouillonpoeder	1 eetlepel	4	0	0	0,4	0,5	0	1,08	0	432	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kerrieipoeder	2 theelepels	15	0,6	0,1	0,5	1,5	1	0,01	0	0	2	50	21	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaneel	5,5 theelepels	35	0,3	0,2	0,4	6,2	2,7	0,01	0	1	3	55	135	7	4,2	2	0,2	0	0	0	0,08	0,02	0	0	0	0,1	3	0	0
Miso, sojapasta	10 gram	13	0,5	0,1	1,2	0,6	0,7	1,28	0	5	514	43	7	8	0,5	0	0,1	0	0	0	0	0,02	0,02	3	0	0,1	0	0	0
Pure chocolade	25 gram	133	8,4	5,1	1,6	11,7	1,8	0,01	0	0	2	100	12	22	0,8	1	0,3	2	0	0,3	0,02	0,02	0	4	0,07	0,2	0	1	
Ahornsiroop	70 gram	188	0,1	0	0	47	0	0,02	0	22	6	14	47	10	0,8	0	2,9	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0
Suiker, kristal-	35 gram	140	0	0	0	35	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosolie	40 gram	357	39,6	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokos, gedroogd	70 gram	290	28	21,3	2,8	2,1	9,5	0,04	0	27	18	280	14	22	1,4	7	0,8	0	0	0,2	0,02	0,01	0,03	18	0	0,2	0	0	
Sesamzaad	10 gram	63	5,5	0,8	2,6	0,6	0,3	0,01	0	0	4	41	67	37	0,8	0	0,5	0	0	0,2	0,07	0,01	0,01	10	0	0,5	0	0	

	Dadels, vers	260 gram	361	0,3	0	33,9	81,4	9,4	0,05	0	158	18	1066	62	62	0,8	3	0,5	0	0	0	0,16	0,18	0,31	65	0	1,8	36	0	
	Mandarijn	3 stuks	81	0,2	0	1,3	17,6	1,6	0,01	0	158	2	261	45	18	0,2	0	0,1	36	0	0,5	0,13	0,05	0,14	41	0	0,5	72	0	
	Peer met schil	1 stuks	124	0,7	0,2	0,4	26,3	5	0,01	0	192	2	349	14	16	0,4	0	0,4	7	0	0,4	0,02	0,04	0,04	8	0	0,4	7	6	
	Rode bessen	2 schaaletje	72	0	0	2,2	8,8	6,8	0,01	0	181	4	590	40	26	2	0	0,4	4	0	0,2	0,16	0,04	0,14	22	0	0,4	20	0	
	Vijgen, vers	1 stuks	42	0	0	0,5	9,5	1	0	0	40	0	126	27	8	0,3	0	0,2	6	0	0	0,03	0,02	0,06	4	0	0,2	2	0	
	Boekweitkorrels	200 gram	714	4	0,8	16	148	11,2	0,01	0	26	2	436	24	160	4	18	2,2	2	0	0,2	0,56	0,14	0,8	58	0	5,6	0	4	
*	boekweitvlokken	80 gram	279	1,4	0,2	7,8	57,6	4,5	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	Mihoen, onbereid	175 gram	616	1,8	0,4	12,2	136,5	2,3	0,01	0	23	4	175	18	23	0,7	23	3,2	0	0	0,2	0,07	0,05	0,21	35	0	1,8	0	4	
	Bruinbrood, glutenvrij,...	12 snee	663	7,8	0,9	11,1	131,4	10,8	1,87	0	135	747	582	693	99	7,5	0	0,2	0	0	3,3	0,93	0,99	0,75	225	0	9	0	4	
	Havermout	140 gram	522	10,2	1,8	17,9	85	10,2	0,03	0	17	10	420	98	179	5,6	10	4,2	0	0	2,2	0,84	0,07	0,17	84	0	1,4	0	1	
	Quinoa, rauw	225 gram	796	13,7	1,6	31,7	128,7	15,8	0,03	0	30	11	1267	106	443	10,4	20	7	2	0	5,6	0,81	0,72	1,1	414	0	3,4	0	0	
	Zilvervliesrijst, onbereid	150 gram	536	3,9	0,9	12,5	110,2	4,5	0	0	18	2	375	18	236	2	15	1,2	0	0	1,2	0,51	0,04	0,38	74	0	9,1	0	7	
*	amandelmelk	650 gram	91	6,5	0,6	2,6	0,6	2,6	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Paprika, zoetzuur, glas	350 gram	56	0,4	0	3,2	7	6	5,25	0	332	2100	315	60	38	1,4	4	0,6	284	0	2,8	0,1	0,1	0,35	105	0	2,1	164	7	
	Hummus, naturel	30 gram	95	7,8	1,1	2,2	3,3	1,6	0,38	0	15	151	31	34	17	0,7	2	0,3	0	0	1	0,02	0,01	0,03	15	0	0,2	0	0	
	Kikkererwten uit blik/glas	540 gram	686	14,6	1,6	38,3	81	38,3	2,58	0	367	1031	594	232	130	8,1	5	2,7	11	0	8,6	0,27	0,16	0,22	474	0	1,1	0	0	
	Kokosmelk Light (Bon Coi)	350 gram	201	21,3	18,1	0,6	5,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*	Rijst-kokos melk Provame	250 gram	150	2,2	1,8	0,8	31,2	0,5	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Zongedroogde tomaat	6 stuks	298	2,7	0,4	12,7	50,2	11,1	4,63	0	13	1853	3084	99	175	8,2	5	1,8	39	0	0	0,48	0,44	0,3	61	0	8,2	35	0	
	Nori	2 blaadje	20	0	0	0,4	4,4	0,5	0,02	0	1	6	68	38	46	1,3	0	0,3	0	0	0,3	0	0,01	0,02	35	0	0	0	2462	
	Ahornsiroop	70 gram	188	0,1	0	0	47	0	0,02	0	22	6	14	47	10	0,8	0	2,9	0	0	0	0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Azijn	1 eetlepel	2	0	0	0	0,1	0	0	0	9	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cacaopoeder	10 gram	38	2,2	1,3	1,8	1	3,4	0,02	0	1	10	150	15	52	1	0	0,7	0	0	0	0	0,01	0	4	0	0,2	0	0	0
	Kokos, gedroogd	115 gram	477	46	35,1	4,6	3,4	15,6	0,07	0	44	29	460	23	37	2,3	12	1,3	0	0	0,3	0,03	0,01	0,05	30	0	4,3	0	0	
*	Edelgistvlokken (Natufoo)	10 gram	39	0,4	0,1	5,1	3,7	2,2	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,5	0,2	230	0	4,6	0	0	0
	Suiker	5 gram	20	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cashewnoten, ongezoute	50 gram	308	24,4	4,4	10,6	10,4	1,9	0,01	0	1	5	341	22	134	3,4	18	2,9	0	0	1	0,14	0,06	0,1	15	0	2,2	0	1	
	Olijfolie	1 eetlepel	90	10	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pijnboompitten	1 eetlepel	92	7,6	0,8	3,6	2,1	0,1	0	0	1	1	90	4	35	1,4	0	0,6	0	0	3,6	0,12	0,03	0,02	9	0	0,5	0	0	
	Pure chocolade	100 gram	531	33,7	20,4	6,5	46,7	7,2	0,02	0	1	10	400	50	89	3,2	4	1,3	9	0	1,3	0,07	0,09	0,02	15	0,29	0,8	1	2	
	Rozijnen	15 gram	49	0,1	0	0,5	11,3	0,6	0,01	0	3	4	120	8	6	0,3	1	0	0	0	0,1	0,01	0	0,02	2	0	0,1	0	0	
	Sojasaus	1 eetlepel	38	0	0	0,2	9,2	0,2	0,42	0	5	168	21	1	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Zonnebloempitten	1 eetlepel	97	8,5	1	2,7	2	1,1	0,02	0	1	9	99	12	54	0,7	7	0,8	0	0	5,7	0,24	0,03	0,2	34	0	0,9	0	1	
	Totaal van de dag		10676	268,6	99,7	280,8	1632,3	273,8	18,15	0	5899	6868	25162	2877	2775	89,4	176	50,6	5398	0	60,2	9,23	6,32	11,73	3604	0,29	82,6	1418	2596	

week 3	Energie (kc)	Vet (g)	Verzadigd	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezens (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mmol)	Kalium (mmol)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B6 (mg)	Foliumzuur (µg)	Vit. B12 (µg)	Nicotine (mg)	Vit. C (mg)	Jodium (µg)		
	Gemberwortel	30 gram	24	0,2	0,1	0,5	4,7	0,6	0,01	0	24	4	124	5	13	0,2	0	0,1	0	0,1	0,01	0,01	0,05	3	0	0,2	2	0	
	Knoflook	7 teentje	22	0,1	0	0,9	4,3	0,3	0,01	0	8	2	56	25	4	0,2	2	0,2	0	0	0,03	0,02	0,17	0	0	0,1	4	0	
	Koriander, vers	15 gram	4	0	0	0,6	0,2	0,8	0,01	0	13	4	105	6	3	1,1	0	0,1	67	0	0,3	0,01	0,04	0,02	26	0	0,2	19	0
	Peterselie, vers	17 gram	5	0	0	0,7	0,2	0,8	0,01	0	15	4	119	7	4	1,2	0	0,1	76	0	0,3	0,01	0,05	0,02	29	0	0,2	21	0
	Sjalotje, gekookt	1 stuks	7	0	0	0,2	1,3	0,4	0	0	18	0	32	5	2	0	0	0,1	0	0	0,01	0	0,02	4	0	0	1	0	
	Ui, rauw	4 stuks	148	0,4	0	4,8	26,4	8,8	0,02	0	353	8	740	116	36	1,2	4	1,2	0	0	0,4	0,16	0,08	0,48	95	0	0,8	20	12
	Vegetarische groentebal	200 gram	338	12,6	1,8	34,2	18,6	6,4	3,5	0	124	1400	950	150	134	4,2	6	0,3	0	0	10	0,2	0,28	0,26	176	0,46	2	0	0
	Tempé, bereid	200 gram	300	15	2,2	24,4	11,2	11,2	0,04	0	146	16	340	182	124	4	0	2,6	4	0	0	0,1	0,5	0	152	0	0,2	0	0
	Tofu, onbereid	250 gram	290	16,2	2,8	30,2	3,2	5,5	0,08	0	142	30	138	470	175	5,5	0	2,8	48	0	0	0,18	0,05	0	38	0	0,2	0	0
	Aubergine, rauw	1 stuks	58	0	0	2,9	8,7	5,8	0,01	0	270	6	580	29	32	1,4	0	0,6	17	0	0	0,12	0,14	0,2	52	0	1,7	29	3
	Bleekselderij, rauw	2 schaaletje	20	0	0	1,4	2,8	1,5	0,21	0	129	84	448	112	17	0,7	0	0,1	337	0	0,3	0,11	0,21	0,14	22	0	1,1	35	2
	Boerenkool, rauw	600 gram	276	6	1,2	24	24	15	0,75	0	516	300	2400	1080	204	6	12	2,4	1998	0	10,2	0,12	1,2	1,32	300	0	9	600	8
	Champignons, rauw	650 gram	117	3,2	0,6	15	2,6	9,8	0,08	0	618	32	2080	39	58	1,3	0	2	0	0	0,6	0,46	1,95	0,78	286	0	26	26	20
	Cherrytomaatje, rauw	250 gram	75	2	0,2	2,2	10	4,8	0,02	0	230	8	858	18	28	1	0	0,3	160	0	1,5	0,12	0,05	0,24	50	0	2,5	60	6
	Courgette, rauw	4 stuks	261	0	0	18	45	5,4	0,03	0	828	9	1800	270	198	7,2	0	2,7	270	0	0,9	0,45	0,81	1,35	468	0	3,6	144	21
	Groene erwten, gekookt	200 gram	252	1,6	0,6	16,8	34,4	16,4	0,03	0	130	10	800	70	76	4	2	2,8	0	0	0,4	0,88	0,08	0,2	66	0	2,4	0	1
	Knolselderij, rauw	500 gram	190	0	0	10	25	24,5	1	0	440	400	2000	400	45	5	1,6	0	0	2,5	0,15	0,15	0,62	255	0	4	60	10	
	Komkommer met schil	5 schaaletje	75	2,3	0,6	4	7,5	3,4	0,03	0	556	12	1075	115	63	6,3	0	3,6	46	0	0,6	0,06	0,12	0,2	36	0	1,2	23	17
	Paprika, rauw	3 stuks	97	0,4	0	3,2	15,4	8,5	0,01	0	375	4	1017	28	45	1,6	0	1,1	170	0	10,1	0,12	0,16	1,02	137	0	3,6	502	4
	Paksoi, rauw	6 schaaletje	21	0,3	0	1,5	2,1	1,8	0,03	0	143	10	345	81	10														

	Kikkererwten uit blik/glas 150 gram	190	4,1	0,4	10,6	22,5	10,6	0,72	0	102	286	165	64	36	2,2	2	0,8	3	0	2,4	0,08	0,04	0,06	132	0	0,3	0	0
	Kokosmelk Light (Bon Co)250 gram	144	15,2	12,9	0,4	0,6	4,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*	Rijst-kokos melk Provame 200 gram	120	1,8	1,4	0,6	2,5	0,4	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Olijven, zwart, blik/glas 18 stuks	117	10,1	1,4	0,6	1,2	9	1,63	0	49	651	6	42	50	2,4	0	0,1	14	0	1,4	0	0	0,01	0	0	0	1	3
	Tomaat, gepeld, met zout400 gram	80	1,7	0,2	2,8	12	3,7	3,86	0	375	1546	893	42	35	1,9	0	0,7	135	0	4,5	0,15	0,06	0,31	87	0	2,2	46	58
	Tomatenketchup 2 eetlepel	26	0	0	0,3	6	0,3	0,57	0	27	226	103	4	6	0	0	0	17	0	0,2	0,02	0,03	0,01	0	0	0,7	1	0
	Zongedroogde tomaat 7 stuks	348	3,2	0,5	14,8	58,6	12,9	5,41	0	15	2162	3598	116	204	9,6	6	2,1	45	0	0	0,56	0,51	0,35	71	0	9,6	41	0
*	amandelmelk 300 gram	42	3	0,3	1,2	0,3	1,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cacaopoeder 20 gram	76	4,3	2,6	3,7	2,1	6,8	0,05	0	3	20	300	30	105	2,1	0	1,4	0	0	0	0,01	0,02	0,01	8	0	0,4	0	1
	Cashewnoten, ongezuete 20 gram	123	9,8	1,8	4,2	4,2	0,8	0	0	1	2	136	9	54	1,3	7	1,2	0	0	0,4	0,06	0,03	0,04	6	0	0,9	0	0
	Chiazaad 5 gram	22	1,5	0,2	0,8	0,4	1,7	0	0	0	1	20	32	17	0,4	3	0,2	0	0	0	0,03	0,01	0	2	0	0,4	0	0
*	Edelgistvlokken (Natufoo)25 gram	97	1	0,2	12,8	9,2	5,5	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	1,25	0,5	575	0	11,5	0	0
	Suiker 70 gram	280	0	0	0	70	0	0	0	0	0	3	0	1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Kokos, gedroogd 15 gram	62	6	4,6	0,6	0,4	2	0,01	0	6	4	60	3	5	0,3	2	0,2	0	0	0	0	0,01	4	0	0	0	0	0
	Kokosolie 40 gram	357	39,6	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Miso, sojapasta 7 gram	9	0,4	0	0,8	0,4	0,5	0,9	0	3	360	30	5	6	0,4	0	0,1	0	0	0	0	0,02	0,01	2	0	0,1	0	0
	Paranoten 8 stuks	166	16,1	4,1	3,6	1,2	1	0,01	0	1	2	144	42	98	1	460	1	0	0	1,7	0,24	0,01	0,07	5	0	0	0	5
	Sambal oelek 1 theelepel	1	0	0	0	0,1	0,1	0,34	0	3	137	6	1	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0
	Sojasaus 45 gram	114	0	0	0,7	27,4	0,4	1,26	0	16	504	62	2	2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	Ahornsiroop 20 gram	54	0	0	0	13,4	0	0	0	6	2	4	13	3	0,2	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pijnboompitten 1 eetlepel	92	7,6	0,8	3,6	2,1	0,1	0	0	1	1	90	4	35	1,4	0	0,6	0	0	3,6	0,12	0,03	0,02	9	0	0,5	0	0
	Lijnzaad 20 gram	95	6,2	0,6	3,8	2,6	7	0,01	0	0	1	145	52	36	0	0	1,6	0	0	0,1	0,08	0,19	0	17	0	0,2	0	0
	Totaal van de dag	10788	250,4	85,9	361,4	1605,2	344	31,69	0	9568	12449	31559	5393	3175	108,8	556	52,9	5764	0	91	10,37	10,27	11,92	4370	0,46	120,9	2258	245

		Energie (kc)	Vet (g)	Verzadigd	Eiwit (g)	Koolhydr.	(Vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (nr)	Kalium (mg)	Calcium (nr)	Magnesium	Uzler (mg)	Selenium (µ)	Zink (mg)	Vit. A(µg)	Vit. D(µg)	Vit. E(mg)	Vit. B1(mg)	Vit. B2(mg)	Vit. B6(mg)	Foliumzuur	Vit. B12(µg)	Nicotinezvr.	Vit. C(mg)	Jodium (µg)
week 4	Bosuitje, rauw	2 stuks	30	0,1	0	1	5,3	1,8	0	71	2	148	23	7	0,2	1	0,2	0	0	0,1	0,03	0,02	0,1	19	0	0,2	4	2
	Dille 15 gram	9	0,2	0	0,6	1,2	0,3	0	0	12	0	65	25	5	0,2	0	0	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0	0,1	7	0
	Gemberwortel 10 gram	8	0,1	0	0,2	1,6	0,2	0	0	8	1	42	2	4	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,02	1	0	0,1	0	0
	Knoflook 3 teentje	9	0	0	0,4	1,9	0,1	0	0	4	1	24	11	2	0,1	1	0,1	0	0	0	0,01	0,01	0,07	0	0	0	2	0
	Koriander, vers 15 gram	4	0	0	0,6	0,2	0,8	0,01	0	13	4	105	6	3	1,1	0	0,1	67	0	0,3	0,01	0,04	0,02	26	0	0,2	19	0
	Laurierblad 2 blaadje	26	1,2	0,1	0,4	3,1	0,6	0,04	0	0	15	66	39	0	0,5	0	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0	0,1	5	0
	Chilipeperje 1 stuks	7	0,3	0,1	0,2	0,6	0,4	0	0	0	1	38	6	0	0,3	0	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0	0,2	1	0
	Taugé, rauw 50 gram	12	0	0	1,1	1,4	0,6	0,01	0	46	3	60	8	8	0,2	0	0,2	0	0	0	0,03	0,04	0,01	15	0	0,5	4	0
	Ui, rode, rauw 1 stuks	37	0,1	0	1,2	6,6	2,2	0	0	88	2	185	29	9	0,3	1	0,3	0	0	0,1	0,04	0,02	0,12	24	0	0,2	5	3
	Ui, rauw 37 gram	37	0,1	0	1,2	6,6	2,2	0	0	88	2	185	29	9	0,3	1	0,3	0	0	0,1	0,04	0,02	0,12	24	0	0,2	5	3
	Aardappelen, rauw 400 gram	352	0	0	8	76	7,2	0,02	0	308	8	1800	24	88	2	4	1,5	4	0	0	0,48	0,16	1,2	92	0	0	56	10
	Aardappelen, rauw 500 gram	440	0	0	10	95	9	0,02	0	385	10	2250	30	110	2,5	5	1,8	5	0	0	0,6	0,2	1,5	115	0	0	70	12
	Zoete aardappelen, rauw 200 gram	196	0,6	0,2	2,4	42,6	4,8	0,2	0	147	80	740	48	36	1,4	2	0,6	1430	0	0,6	0,34	0	0,18	34	0	1	46	4
	Appel met schil 5 stuks	405	1,4	0	2	87,8	13,5	0,02	0	575	7	830	27	34	0,7	0	0,5	14	0	2	0,07	0,07	0,23	0	0	1,4	34	17
	Banaan 5 middel	618	2	0,6	7,2	133,9	12,4	0	0	489	0	2431	39	182	2	26	1,6	32	0	1,3	0,26	0,2	1,89	56	0	5,2	52	16
	Blauwe bessen 225 gram	117	0	0	1,6	24,8	5,4	0,01	0	191	2	191	11	11	0,7	0	0,4	9	0	1,3	0,04	0,07	0,11	14	0	0,7	22	0
	Bramen 375 gram	139	0,8	0	3,4	19,1	11,6	0,02	0	326	8	694	154	86	3,8	0	0,8	45	0	9	0,11	0,15	0,11	128	0	1,5	45	0
	Citroen 0,5 stuks	12	0,1	0	0,3	1	0,6	0	0	30	0	63	3	3	0	0	0	0	0	0,3	0,02	0,01	0,01	4	0	0,1	13	0
	Kaki 2 stuks	231	0	0	1,5	55,8	1,5	0,01	0	243	3	540	30	33	0,3	0	0,3	246	0	0	0,06	0,09	0	21	0	0,6	48	0
	Limoen 1 stuks	25	0,1	0	0,4	4,6	1,7	0	0	53	1	61	20	7	0,4	0	0,1	1	0	0,1	0,02	0,01	0,05	5	0	0,1	17	0
	Mango 250 gram	165	0,5	0	1,5	35,8	4	0,01	0	207	2	358	35	28	0,5	5	0,2	65	0	2,8	0,08	0,1	0,1	35	0	1,2	58	0
	Mandarijn 4 stuks	108	0,2	0	1,7	23,5	2,2	0,01	0	211	2	348	60	24	0,2	0	0,2	48	0	0,7	0,17	0,07	0,18	54	0	0,7	96	0
	Peer met schil 1 stuks	124	0,7	0,2	0,4	26,3	5	0,01	0	192	2	349	14	16	0,4	0	0,4	7	0	0,4	0,02	0,04	0,04	8	0	0,4	7	6
	Dadels, vers 320 gram	445	0,3	0	4,8	100,2	11,5	0,06	0	194	22	1312	77	77	1	3	0,6	0	0	0	0,19	0,22	0,38	80	0	2,2	45	0
	Falafel, Tivall, onbereid 170 gram	354	16,3	2	11,6	35,5	9,7	1,97	0	94	787	296	46	34	3,6	2	1,4	2	0	6,8	0,14	0,05	0,13	54	0,39	0,8	2	1
	Aandijvie, rauw 300 gram	51	1,2	0,3	3,9	3,6	5,4	0,16	0	286	66	759	162	33	3,6	3	1,6	225	0	0,9	0,15	0,18	0,17	106	0	1,2	3	19
	Aubergine, rauw 2 stuks	116	0	0	5,8	17,4	11,6	0,03	0	539	12	1160	58	64	2,9	0	1,2	35	0	0	0,23	0,29	0,41	104	0	3,5	58	6
	Avocado 1 halve	179	17,6	2	1,7	1,6	3,9	0,01	0	65	3	339	10	22	0,4	1	0,4	4	0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0	1,5	5	0
	Rode bieten, rauw 0,5 stuks	16	0	0	0,7	2,6	1,2	0,07	0	38	30	170	4	6	0,2	0	0,2	0	0	0	0,02	0,02	0,02	8	0	0	1	0
	Bloemkool, rauw 200 gram	50	0,4	0	3,8	5,8	4,4	0,04	0	184	16	592	56	24	0,6	0	0,7	0	0	0	0,1	0,12	0,26	134	0	1	50	5
	Boerenkool, rauw 150 gram	69	1,5	0,3	6	6	3,8	0,19	0	129	75	600	270	51	1,5	3	0,6	500	0	2,6	0,03	0,3	0,33	75	0	2,2	150	2
	Cherrytomaatje, rauw 250 gram	75	2	0,2	2,2	10	4,8	0,02	0	230	8	858	18	28	1	0	0,3	160	0	1,5	0,12	0,05	0,24	50	0	2,5	60	6
	Komkommer met schil 5 schaalte	75	2,3	0,6	4	7,5	3,4	0,03	0	556	12	1075	115	63	6,3	0,4												

Cashe Noten, ongezuete 20 gram	123	9,8	1,8	4,2	4,2	0,8	0	0	1	2	136	9	54	1,3	7	1,2	0	0	0,4	0,06	0,03	0,04	6	0	0,9	0	0
Pure chocolade 25 gram	133	8,4	5,1	1,6	11,7	1,8	0,01	0	0	2	100	12	22	0,8	1	0,3	2	0	0,3	0,02	0,02	0	4	0,07	0,2	0	1
Cacao poeder 15 gram	38	2,2	1,3	1,8	1	3,4	0,02	0	1	10	150	15	22	1	0	0,7	0	0	0	0	0,01	0	4	0	0,2	0	0
Suiker 15 gram	60	0	0	0	15	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokos, gedroogd 60 gram	249	24	18,3	2,4	1,8	8,2	0,04	0	23	15	240	12	19	1,2	6	0,7	0	0	0,2	0,02	0,01	0,02	16	0	0,2	0	0
Sojasaus 40 gram	101	0	0	0,6	24,4	0,4	1,12	0	15	448	55	2	2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0
Sesamzaad 10 gram	63	5,5	0,8	2,6	0,6	0,3	0,01	0	0	4	41	67	37	0,8	0	0,5	0	0	0,2	0,07	0,01	0,01	10	0	0,5	0	0
Nori 2 blaadje	20	0	0	0,4	4,4	0,5	0,02	0	1	6	68	38	46	1,3	0	0,3	0	0	0,3	0	0,01	0,02	35	0	0	0	2462
Totaal van de dag	9947	191,6	64,7	278,2	1629,2	278,4	9,26	0	8342	3023	28879	3358	2552	87,2	249	48,4	5139	2	65,7	10,48	7,24	12,43	3523	1,41	79,1	1357	2616

week 5	Energie (kcVet (g)	Verzadigd vEiwit (g)	Koolhydr. (Vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (nr Kalium (mg Calcium (nr MagnesiumIjzer (mg)	Selenium (Zink (mg)	Vit. A(µg)	Vit. D(µg)	Vit. E(mg)	Vit. B1(mg)Vit. B2(mg)Vit. B6(mg)	Foliumzuur Vit. B12(µgNicotinezr. Vit. C(mg)	Jodium (µg)													
Appel met schil 2 stuks	162	0,5	0	0,8	35,1	5,4	0,01	0	230	3	332	11	14	0,3	0	0,2	5	0	0,8	0,03	0,03	0,09	0	0	0,5	14	7
Citroen 3 stuks	70	0,6	0,2	1,6	5,8	3,9	0,01	0	183	2	376	20	18	0,2	0	0,2	0	0	1,6	0,12	0,04	0,08	21	0	0,4	78	0
Banaan 4 middel	494	1,6	0,5	5,7	107,1	9,9	0	0	392	0	1945	31	146	1,6	21	1,3	26	0	1	0,21	0,16	1,51	45	0	4,2	42	13
Bramen 75 gram	28	0,2	0	0,7	3,8	2,3	0	0	65	2	139	31	17	0,8	0	0,2	9	0	1,8	0,02	0,03	0,02	26	0	0,3	9	0
Blauwe bessen 75 gram	39	0	0	0,5	8,2	1,8	0	0	64	1	64	4	4	0,2	0	0,2	3	0	0,4	0,02	0,02	0,04	4	0	0,2	8	0
Bramen 150 gram	56	0,3	0	1,4	7,6	4,6	0,01	0	130	3	278	62	34	1,5	0	0,3	18	0	3,6	0,04	0,06	0,04	51	0	0,6	18	0
Dadels, vers 420 gram	584	0,4	0	6,3	131,5	15,1	0,08	0	255	29	1722	101	101	1,3	4	0,8	0	0	0	0,25	0,29	0,5	105	0	2,9	59	0
Kaki 1 stuks	116	0	0	0,8	27,9	0,8	0	0	122	2	270	15	16	0,2	0	0,2	123	0	0	0,03	0,04	0	10	0	0,3	24	0
Mandarijn 3 stuks	81	0,2	0	1,3	17,6	1,6	0,01	0	158	2	261	45	18	0,2	0	0,1	36	0	0,5	0,13	0,05	0,14	41	0	0,5	72	0
Mango 250 gram	165	0,5	0	1,5	35,8	4	0,01	0	207	2	358	35	28	0,5	5	0,2	65	0	2,8	0,08	0,1	0,1	35	0	1,2	58	0
Peer met schil 2 stuks	248	1,3	0,4	0,9	52,6	9,9	0,01	0	384	4	698	27	32	0,9	0	0,8	14	0	0,9	0,04	0,09	0,08	17	0	0,9	14	11
Pruim 3 stuks	59	0	0	1	11,5	2,6	0	0	100	0	236	10	8	0,4	0	0,1	36	0	0,8	0,02	0,04	0,12	4	0	0,6	6	0
Aardbeien 100 gram	29	0	0	0,7	5,1	1,1	0,01	0	91	3	183	15	13	0,5	0	0,1	1	0	0,4	0,02	0,03	0,06	65	0	0,3	60	0
Aardappelen, rauw 800 gram	704	0	0	1,6	152	14,4	0,04	0	616	16	3600	48	176	4	8	3	8	0	0	0,96	0,32	2,4	184	0	0	112	20
Zoete aardappelen, rauw 150 gram	147	0,4	0,2	1,8	32	3,6	0,15	0	111	60	555	36	27	1	2	0,4	1072	0	0,4	0,26	0	0,14	26	0	0,8	34	3
Avocado 1 halve	179	17,6	2	1,7	1,6	3,9	0,01	0	65	3	339	10	22	0,4	1	0,4	4	0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0	1,5	5	0
Bleekselderij, rauw 1 schaalpje	10	0	0	0,7	1,4	0,8	0,1	0	64	42	224	56	8	0,4	0	0,1	169	0	0,1	0,06	0,1	0,07	11	0	0,6	18	1
Bloemkool, rauw 400 gram	100	0,8	0	7,6	11,6	8,8	0,08	0	367	32	1184	112	48	1,2	0	1,5	0	0	0	0,2	0,24	0,53	268	0	2	100	10
Boerenkool, rauw 300 gram	138	3	0,6	12	12	7,5	0,38	0	258	150	1200	540	102	3	6	1,2	999	0	5,1	0,06	0,6	0,66	150	0	4,5	300	4
Broccoli, rauw 300 gram	81	2,1	0,3	8,7	2,4	9,3	0,04	0	276	15	681	114	36	1,8	0	1	84	0	2,7	0,24	0,33	0,6	230	0	2,7	141	6
Cherrytomaatje, rauw 250 gram	75	2	0,2	2,2	10	4,8	0,02	0	230	8	858	18	28	1	0	0,3	160	0	1,5	0,12	0,05	0,24	50	0	2,5	60	6
Courgette, rauw 2 stuks	130	0	0	9	22,5	2,7	0,01	0	414	4	900	135	99	3,6	0	1,3	135	0	0,4	0,22	0,4	0,68	234	0	1,8	72	10
Ijsbergsla 100 gram	15	0,3	0	0,9	1,7	1,1	0,04	0	96	15	243	21	10	0,3	0	0,3	7	0	0,2	0,04	0,03	0,05	14	0	0,3	0	2
Champignons, rauw 250 gram	45	1,2	0,2	5,8	1	3,8	0,03	0	238	12	800	15	22	0,5	0	0,8	0	0	0,2	0,18	0,75	0,3	110	0	10	10	8
Alfalfa, rauw 100 gram	23	0,1	0	2,2	2,7	1,2	0,02	0	93	6	121	16	15	0,4	1	0,3	0	0	0,1	0,06	0,07	0,02	31	0	1	8	0
Komkommer met schil 5 schaalpje	75	2,3	0,6	4	7,5	3,4	0,03	0	556	12	1075	115	63	6,3	0	3,6	46	0	0,6	0,06	0,12	0,2	36	0	1,2	23	17
Paksoi, rauw 200 gram	28	0,4	0	2	2,8	2,4	0,04	0	191	14	460	108	14	1,2	2	0,4	298	0	0,2	0,18	0	0,22	154	0	0,4	42	1
Pastinaak, rauw 400 gram	284	4,4	0,8	7,2	44	19,6	0,1	0	317	40	1800	164	92	2,4	8	1,2	8	0	0	0,92	0,04	0,44	348	0	4	68	0
Pompoen, rauw 900 gram	126	1,8	0,9	6,3	18	9	0,04	0	855	18	1170	261	90	3,6	0	1,8	108	0	9,9	1,44	0	0,18	90	0	0,9	126	2
Rode bieten, rauw 2 stuks	65	0,2	0	2,9	10,2	4,9	0,3	0	151	119	680	17	24	0,7	0	0,7	2	0	0,2	0,08	0,08	0,08	32	0	0,2	3	1
Spinazie, rauw 350 gram	91	2,1	0,4	11,2	3,2	7	0,12	0	322	46	1886	368	192	7	0	3,9	637	0	4,2	0,91	0,7	0,46	458	0	3,9	4	7
Spruitjes, rauw 250 gram	110	1,8	0,2	5,8	13	10,2	0,04	0	215	18	1030	75	20	1,5	8	1	30	0	2,5	0,3	0,3	0,75	238	0	1,2	375	2
Tomaat, rauw 2 stuks	32	0,7	0,1	1	4,3	2	0,01	0	132	3	372	13	11	0,6	0	0,2	62	0	0,8	0,06	0,01	0,12	23	0	1	25	4
Waterkers 100 gram	15	0	0	2	0	3,3	0,2	0	93	80	500	250	44	2,5	0	0,5	0	0	3,6	0,01	0,1	0,17	110	0	1	50	1
Wortels, rauw 1140 gram	376	3,4	1,1	8	63,8	31,9	0,78	0	1027	308	3032	308	80	2,3	0	2,5	7889	0	5,7	0,34	0,34	0,96	317	0	6,8	34	28
Prei, rauw 3 schaalpje	22	0,2	0	1	2,8	2,2	0	0	68	2	173	29	8	0,3	1	0,3	21	0	0,3	0,03	0,04	0,14	50	0	0,4	5	2
Basilicum, vers 45 gram	22	0,4	0	1,4	2,3	1,8	0,01	0	39	4	135	112	5	2,5	0	0,3	0	0	0	0,04	0,14	0	0	0	0,5	12	0
Gemberwortel 25 gram	20	0,2	0	0,4	3,9	0,5	0,01	0	20	3	104	4	11	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,01	0,01	0,04	3	0	0,2	1	0
Knoflook 8,5 teentje	27	0,1	0	1,1	5,3	0,4	0,01	0	10	3	68	31	4	0,3	2	0,2	0	0	0	0,03	0,02	0,21	1	0	0,1	5	1
Chilipeperpje 1 stuks	7	0,3	0,1	0,2	0,6	0,4	0	0	0	1	38	6	0	0,3	0	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0	0,2	1	0
Ui, rode, rauw 1 stuks	37	0,1	0	1,2	6,6	2,2	0	0	88	2	185	29	9	0,3	1	0,3	0	0	0,1	0,04	0,02	0,12	24	0	0,2	5	3
Tofu, bereid 200 gram	226	13,8	2	23,2	2	0,6	0,03	0	155	12	110	376	140	4,4	0	2,2	0	0	0	0,14	0,04	0	30	0	0,2	0	0
Boekweitkorrels 50 gram	178	1	0,2	4	37	2,8	0	0	6	0	109	6	40	1	4	0,6	0	0	0	0,14	0,04	0,2	14	0	1,4	0	1
Boekweitmeel 100 gram	353	2	0,4	9	72	5,6	0	0	14	2	200	15	117	2	9	2	0	0	0,3	0,2	0,05	0,25	54	0	2	0	2
Haverhout 175 gram	653	12,8	2,3	22,4	106,2	12,8	0,03	0	21	12	525	122	224	7	12	5,3	0	0	2,8	1,05	0,09	0,21	105	0	1,8	0	1
Quinoa, rauw 120 gram	425	7,3	0,8	16,9	68,6	8,4	0,02	0	16	6	676	56	236	5,5	11	3,7	1	0	3	0,43	0,38	0,58	221	0	1,8	0	0
Linzen, gekookt zonder zc 100 gram	99	0,7	0,1	8,8	11,6	5,3	0,02	0	69	9	657	23	34	2,9	42	1,4	0	0	0,1	0,19	0						

Vijgen, vers	4 stuks	168	0	0	2	38	4	0,01	0	160	2	506	108	30	1,2	0	0,6	24	0	0,2	0,12	0,1	0,22	16	0	1	6	0	
Aardappelen, rauw	200 gram	176	0	0	4	38	3,6	0,01	0	154	4	900	12	44	1	2	0,7	2	0	0	0,24	0,08	0,6	46	0	0	28	5	
Zoete aardappelen, rauw	450 gram	441	1,3	0,4	5,4	95,9	10,8	0,45	0	332	180	1665	108	81	3,2	4	1,3	3218	0	1,3	0,76	0	0,4	76	0	2,2	104	9	
Tofu, onbereid	100 gram	116	6,5	1,1	12,1	1,3	2,2	0,03	0	57	12	55	188	70	2,2	0	1,1	19	0	0	0,07	0,02	0	15	0	0,1	0	0	
Andijvie, rauw	350 gram	60	1,4	0,4	4,6	4,2	6,3	0,19	0	334	77	886	189	38	4,2	4	1,9	262	0	1	0,18	0,21	0,2	123	0	1,4	4	22	
Aubergine, rauw	1 stuks	58	0	0	2,9	8,7	5,8	0,01	0	270	6	580	29	32	1,4	0	0,6	17	0	0	0,12	0,14	0,2	52	0	1,7	29	3	
Avocado	1 halve	179	17,6	2	1,7	1,6	3,9	0,01	0	65	3	339	10	22	0,4	1	0,4	4	0	2,9	0,09	0,16	0,32	10	0	1,5	5	0	
Bleekselderij, rauw	1 schaaltje	10	0	0	0,7	1,4	0,8	0,1	0	64	42	224	56	8	0,4	0	0,1	169	0	0,1	0,06	0,1	0,07	11	0	0,6	18	1	
Boerenkool, rauw	500 gram	230	5	1	20	20	12,5	0,62	0	430	250	2000	900	170	5	10	2	1665	0	8,5	0,1	1	1,1	250	0	7,5	500	7	
Broccoli, rauw	300 gram	81	2,1	0,3	8,7	2,4	9,3	0,04	0	276	15	681	114	36	1,8	0	1	84	0	2,7	0,24	0,33	0,6	230	0	2,7	141	6	
Witte kool, rauw	300 gram	90	0	0	6	12	8,4	0,06	0	273	24	600	90	27	1,5	3	0,7	3	0	0,6	0,12	0,12	0,45	90	0	0,9	87	6	
Champignons, rauw	150 gram	27	0,8	0,2	3,4	0,6	2,2	0,02	0	142	8	480	9	14	0,3	0	0,4	0	0	0,2	0,11	0,45	0,18	66	0	6	6	4	
Korngemeng met schil	3 schaaltje	45	1,4	0,3	2,4	4,5	2,1	0,02	0	334	7	645	69	38	3,8	0	2,2	28	0	0,3	0,03	0,07	0,12	21	0	0,7	14	10	
Paksoi, rauw	300 gram	42	0,6	0	3	4,2	3,6	0,05	0	286	21	690	162	21	1,8	3	0,6	447	0	0,3	0,27	0	0,33	231	0	0,6	63	1	
Paprika, rauw	1 stuks	32	0,1	0	1,1	5,1	2,8	0	0	125	1	339	9	15	0,5	0	0,4	57	0	3,4	0,04	0,05	0,34	46	0	1,2	167	1	
Peultjes, rauw	200 gram	66	0	0	4	10	5	0,03	0	178	10	500	80	56	1	2	1	14	0	0,8	0,3	0,12	0,18	20	0	1,2	70	0	
Pastinaak, rauw	200 gram	142	2,2	0,4	3,6	22	9,8	0,05	0	159	20	900	82	46	1,2	4	0,6	4	0	0	0,46	0,02	0,22	174	0	2	34	0	
Pompoen, rauw	1500 gram	210	3	1,5	10,5	30	15	0,08	0	1425	30	1950	435	150	6	0	3	180	0	16,5	2,4	0	0,3	150	0	1,5	210	3	
Champignons, rauw	200 gram	36	1	0,2	4,6	0,8	3	0,03	0	190	10	640	12	18	0,4	0	0,6	0	0	0,2	0,14	0,6	0,24	88	0	8	8	6	
Prei, rauw	3 schaaltje	22	0,2	0	1	2,8	2,2	0	0	68	2	173	29	8	0,3	1	0,3	21	0	0,3	0,03	0,04	0,14	50	0	0,4	5	2	
Radis	12 stuks	21	0	0	1	3,8	0,9	0,06	0	91	24	240	29	5	1,9	0	0,2	1	0	0	0,05	0,03	0,08	36	0	0,2	19	1	
Rode bieten, rauw	3 stuks	97	0,3	0	4,3	15,3	7,4	0,45	0	227	178	1020	26	36	1	0	1	3	0	0,3	0,13	0,13	0,11	48	0	0,3	5	1	
Spinazie, rauw	100 gram	26	0,6	0,1	3,2	0,9	2	0,03	0	92	13	539	105	55	2	0	1,1	182	0	1,2	0,26	0,2	0,13	131	0	1,1	1	2	
Sla, gemengd, rauw zond	150 gram	22	0,4	0	2	1,6	1,8	0,05	0	143	21	452	80	22	1	0	0,5	98	0	0,3	0,08	0,08	0,09	37	0	0,4	2	3	
Spruitjes, rauw	300 gram	132	2,1	0,3	6,9	15,6	12,3	0,05	0	258	21	1236	90	24	1,8	9	1,2	36	0	3	0,36	0,36	0,9	286	0	1,5	450	3	
Tomaat, rauw	2 stuks	32	0,7	0,1	1	4,3	2	0,01	0	132	3	372	13	11	0,6	0	0,2	62	0	0,8	0,06	0,01	0,12	23	0	1	25	4	
Veldsla, rauw	35 gram	6	0,1	0	0,8	0,2	0,6	0	0	33	1	171	28	10	0,4	0	0,1	108	0	0	0,03	0,05	0,02	9	0	0,1	3	0	
Waterkers	40 gram	6	0	0	0,8	0	1,3	0,08	0	37	32	200	100	18	1	0	0,2	0	0	1,4	0	0,04	0,07	44	0	0,4	20	0	
Wortels, rauw	400 gram	132	1,2	0,4	2,8	22,4	11,2	0,27	0	360	108	1064	108	28	0,8	0	0,9	2768	0	2	0,12	0,12	0,34	111	0	2,4	12	10	
Basilicum, vers	5 gram	2	0	0	0,2	0,3	0,2	0	0	4	0	15	12	1	0,3	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0,1	1	0
Bosuitje, rauw	3 stuks	44	0,1	0	1,4	7,9	2,6	0,01	0	106	2	222	35	11	0,4	1	0,3	0	0	0,1	0,05	0,02	0,15	28	0	0,2	6	4	
Gemberwortel	50 gram	40	0,4	0,1	0,9	7,8	1	0,02	0	39	6	208	8	22	0,3	0	0,2	0	0	0,2	0,02	0,02	0,08	6	0	0,4	2	0	
Alfalfa, rauw	100 gram	23	0,1	0	2,2	2,7	1,2	0,02	0	93	6	121	16	15	0,4	1	0,3	0	0	0,1	0,06	0,07	0,02	31	0	1	8	0	
Knoflook	3 teentje	9	0	0	0,4	1,9	0,1	0	0	4	1	24	11	2	0,1	1	0,1	0	0	0	0,01	0,01	0,07	0	0	0	2	0	
Koriander, vers	20 gram	6	0	0	0,8	0,2	1	0,01	0	17	5	140	8	5	1,4	0	0,1	89	0	0,3	0,01	0,06	0,02	34	0	0,3	25	0	
Chilipeper	1 stuks	7	0,3	0,1	0,2	0,6	0,4	0	0	0	1	38	6	0	0,3	0	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0	0,2	1	0	
Tuinkers	1 bakje	2	0	0	0,2	0	0,3	0,02	0	9	8	50	25	4	0,2	0	0	0	0	0,4	0	0,01	0,02	11	0	0,1	5	0	
Ui, rauw	2 stuks	74	0,2	0	2,4	13,2	4,4	0,01	0	176	4	370	58	18	0,6	2	0,6	0	0	0,2	0,08	0,04	0,24	47	0	0,4	10	6	
Boekweitkorrels	60 gram	214	1,2	0,2	4,8	44,4	3,4	0	0	8	1	131	7	48	1,2	5	0,7	1	0	0,1	0,17	0,04	0,24	17	0	1,7	0	1	
Quinoa, rauw	150 gram	531	9,1	1	21,2	85,8	10,5	0,02	0	20	8	844	70	296	6,9	14	4,6	2	0	3,8	0,54	0,48	0,73	276	0	2,2	0	0	
amandelmelk	200 gram	28	2	0,2	0,8	0,2	0,8	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Currypasta green Koh Thi	10 gram	10	0	0	0,2	2,2	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kastanje	200 gram	378	5,4	1	8	70	8,2	0,03	0	108	10	1200	80	90	2	0	1	0	0	2,4	0,6	0	0,6	116	0	2	0	0	
kokoswater ah	500 gram	100	0,5	0,5	0,5	22,5	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kokosmelk Light (Bon Cor)	100 gram	58	6,1	5,2	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nori	10 blaadje	101	0,1	0	1,9	22	2,3	0,08	0	3	31	338	188	231	6,4	2	1,7	0	0	1,5	0	0,07	0,09	174	0	0,1	0	12310	
Zongedroogde tomaat	9 stuks	447	4,1	0,7	19	75,3	16,6	6,95	0	20	2780	4626	148	262	12,3	8	2,7	58	0	0	0,72	0,66	0,45	92	0	12,3	53	0	
Abrikozen, gedroogd	8 stuks	205	0	0	3,6	42,5	10,4	0,05	0	18	18	1080	65	47	2,9	5	0,1	145	0	2,9	0,12	0,12	0,11	10	0	2,4	0	0	
Ahornsiroop	50 gram	134	0	0	0	33,6	0	0,01	0	16	4	10	34	7	0,6	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amandelpasta, 100% am	10 gram	61	5	0,4	2,1	1,4	1,2	0	0	0	0	82	28	30	0,3	0	0,3	0	0	2,2	0,01	0,07	0,01	3	0	0,4	0	0	
Edelgistvlokken (Natufoo)	15 gram	58	0,6	0,1	7,7	5,5	3,3	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,75	0,3	345	0	6,9	0	0	
Hennepezaad	20 gram	118	9,8	0,9	6,3	0,9	0,8	0	0	1	1	240	14	140	1,6	0	2	0	0	0,2	0,2	0,06	0,12	22	0	1,8	0	0	
Kokosolie	10 gram	89	9,9	8,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Miso, sojapasta	50 gram	65	2,5	0,4	5,8	3,1	3,3	6,42	0	23	2569	216	34	41	2,6	0	0,7	0	0,2	0	0,02	0,12	0,1	16	0	0,6	0	0	
Sesamzaad	25 gram	157	13,8	2	6,5	1,5	0,8	0,02	0	1	10	102	168	92	2	0	1,4	0	0	0,6	0,18	0,02	0,04	24	0	1,2	0	1	
Tahin, sesampasta, met z	10 gram	60	5,2	0,8	2,2	0,6	1,2	0,09	0	0	36	48	67	35	0,9	3	0,5	0	0	0,2	0,03	0,01	0,01	10	0	0,5	0	0	
Sojasaus	50 gram	126	0	0	0,8	30,5	0,5	1,4	0	18	560	69	2	2	0,2	0	0												