


GROENTEN EN PEULVRUCHTEN

Hoeveelheid per 100 g	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Aardpeer	74	312	2.0	0.5	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	-	13.4	1.5	11.9	4.3	78	0	639	38	70	10	1.4	-	-	-	<30	<0.10	<0.10	-	<2	-
Andijvie	8	34	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.3	1.5	96	29	287	43	22	11	0.9	0.1	0.3	1	170	0.05	0.06	0.00	3	0.0
Andijvie in roomsaus, diepvries	51	213	2.7	2.0	1.3	0.7	0.2	-	-	0.2	-	14	4.1	2.5	1.5	2.4	88	347	159	69	51	9	0.7	0.0	0.4	-	113	0.03	0.09	-	3	-
Andijvie, diepvries	14	58	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.9	0.9	0.0	2.2	96	25	165	39	22	8	1.2	0.2	0.4	-	167	0.05	0.09	0.00	2	0.0
Artisjok	49	205	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.5	9.5	0.0	1.5	83	47	353	53	130	22	1.5	0.1	0.5	1	8	0.14	0.01	0.00	8	0.0
Asperge	19	79	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	1.0	2.0	1.7	93	1	200	20	60	20	1.0	0.1	0.5	1	0	0.10	0.07	0.00	30	0.0
Asperge in blik/glas	23	95	1.3	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	2.6	1.8	0.8	1.1	93	318	55	26	20	7	0.7	0.1	0.3	0	1	0.05	0.03	0.00	1	0.0
Asperge, witte, diepvries	22	93	1.9	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	-	<0.1	0	2.8	0.8	2.0	0.9	94	13	165	18	37	10	0.7	0.3	0.5	0	-	<0.10	<0.10	-	4	-
Aubergine	21	88	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	3.0	0.0	2.5	92	10	200	10	12	11	0.5	0.0	0.2	0	12	0.04	0.05	0.00	10	0.0
Augurk, zoetzuur in bokaal	27	114	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.2	5.2	0.0	1.4	94	334	115	20	38	12	2.5	0.0	0.1	0	34	0.03	0.04	0.00	1	0.0
Augurk, zuur in bokaal	16	66	0.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.8	1.5	0.0	1.4	93	770	182	34	56	16	2.3	0.1	0.2	0	42	0.04	0.08	0.00	2	0.0
Avocado	199	831	1.9	19.5	2.2	13.9	1.6	0.0	1.5	1.5	0.0	0	1.8	1.8	0.0	4.3	71	3	377	11	39	25	0.4	0.2	0.4	1	6	0.10	0.18	0.00	6	0.0
Bamboespruit	17	69	2.5	0.3	0.1	0.0	0.2	-	-	0.1	0.0	0	1.0	1.0	0.0	-	91	6	468	15	53	-	0.7	-	-	-	2	0.13	0.08	-	7	-
Bieslook, vers	60	249	4.0	0.7	0.1	0.0	0.4	0.3	0.1	0.1	0.0	0	8.0	0.0	8.0	2.3	83	3	434	167	75	32	1.3	0.1	0.5	-	0	0.14	0.15	0.00	47	0.0
Bleekselderij	16	65	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	1.0	1.0	1.8	96	150	400	80	40	12	0.5	0.1	0.1	0	493	0.04	0.03	0.00	4	0.0
Bloemkool	23	95	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.2	2.0	0.2	2.9	90	10	349	30	30	16	0.5	0.0	0.3	0	1	0.04	0.05	0.00	58	0.0
Bloemkool in kaassaus, diepvries	86	358	4.4	4.3	2.7	1.2	0.3	-	-	0.2	-	30	5.2	3.2	2.0	4.7	82	356	207	75	91	12	0.3	0.0	0.5	2	0	0.07	0.12	0.16	25	0.1
Bloemkool, diepvries	19	78	1.8	0.3	0.0	0.0	0.1	-	-	-	0.0	0	1.7	1.6	0.1	1.8	92	19	361	26	42	16	0.9	0.6	0.5	-	0	0.04	0.05	0.00	47	0.0
Bloemkool, gekookt microgolf	27	113	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	2.8	0.2	3.0	90	12	360	30	-	16	0.5	0.0	0.4	-	1	0.04	0.06	0.00	65	0.0
Bloemkool, klassiek gekookt	20	85	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	2.1	0.2	2.2	93	6	185	22	44	9	0.3	0.0	0.2	-	1	0.04	0.04	0.00	33	0.0
Boterboon	32	136	1.8	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.7	-	-	2.7	89	6	210	45	38	25	1.1	-	0.2	1	9	0.08	0.13	0.00	21	0.0
Boterboon in blik	26	106	1.5	0.2	0.0	0.0	0.1	-	-	-	0.0	0	3.1	0.9	2.0	1.9	91	250	102	38	20	15	1.1	0.0	0.2	0	10	0.02	0.05	0.00	5	0.0
Broccoli	26	110	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	3.1	90	12	340	43	67	18	0.7	0.0	0.6	0	164	0.10	0.30	0.00	110	0.0
Broccoli, klassiek gekookt	28	118	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	4.1	88	6	220	76	60	13	1.0	0.0	0.4	-	335	0.06	0.20	0.00	34	0.0
Cantharel	16	67	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.0	0.0	1.0	2.5	90	5	500	10	80	7	0.5	0.4	1.0	0	217	0.07	0.30	0.00	20	0.0
Champignon	14	59	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.4	0.2	0.2	1.5	95	5	400	25	125	9	0.2	0.7	0.3	0	0	0.07	0.30	0.00	4	0.0