



## HOEVEPRODUCTEN

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
Hoeve appelgelei	189	791	0.2	0.3	-	-	-	-	-	-	-	<2	45.5	38.0	7.5	1.8	52	24	76	6	4	3	0.1	0.0	0.1	10	-	-	-	-	<2	-
Hoeve appelsap	45	187	0.1	<0.2	-	-	-	-	-	-	-	<2	11.1	10.0	1.1	0.0	89	2	57	1	3	2	0.0	0.0	0.0	10	-	-	-	-	<2	-
Hoeve bessensap	44	183	<0.2	0.2	-	-	-	-	-	-	-	<2	10.5	10.0	0.7	<0.5	89	3	65	6	5	4	0.1	0.0	0.0	10	-	-	-	-	<2	-
Hoeve chocolademousse	247	1035	6.0	13.4	10.5	2.5	0.2	0.0	0.2	0.2	0.2	10	25.7	20.0	5.7	0.0	54	53	286	86	88	31	2.0	0.2	0.8	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve chocoladepasta	472	1975	3.7	35.7	24.9	9.2	0.9	0.1	0.7	0.7	0.5	65	34.0	34.0	0.0	0.0	26	23	136	29	63	27	1.3	0.3	0.8	20	-	-	-	-	-	-
Hoeve confituur	213	892	0.4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	<2	50.7	44.0	6.5	2.8	45	5	87	10	9	6	0.3	0.0	0.1	0	-	-	-	-	2	-
Hoeve drinkyoghurt met fruit, mager	61	254	2.9	0.1	-	-	-	-	-	-	-	<2	12.0	12.0	0.0	0.0	84	35	135	89	66	8	0.0	0.0	0.3	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve filet americain, gekruid, rund, rauw	257	1076	15.7	21.1	2.1	13.4	5.6	1.8	3.7	3.7	0.1	69	1.1	0.6	0.5	0.0	60	652	240	9	119	15	1.2	0.1	2.5	40	-	-	-	-	-	-
Hoeve fruitbeleg	121	507	0.7	0.3	-	-	-	-	-	-	-	<2	27.4	20.0	7.4	3.0	68	34	171	8	15	8	0.6	1.0	0.2	0	-	-	-	-	<2	-
Hoeve fruitsap	43	179	0.3	<0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	<2	10.4	10.0	0.6	0.0	89	3	71	2	6	4	0.0	0.0	0.0	0	-	-	-	-	<2	-
Hoeve gehakt varken-rund, gekruid, rauw	261	1093	17.6	21.2	8.9	9.5	2.5	0.2	2.3	2.1	0.3	75	<0.2	<0.2	0.0	0.0	59	634	298	6	153	16	1.3	0.0	2.9	20	-	-	-	-	-	-
Hoeve gehakt, varken, gekruid	275	1152	17.1	22.9	8.7	9.7	4.4	0.5	4.0	3.7	0.1	65	0.4	0.4	0.1	0.0	59	474	270	6	144	17	1.0	0.1	2.3	30	-	-	-	-	-	-
Hoeve geitenkaas, type Gouda	383	1605	23.8	30.5	22.0	6.9	1.3	0.2	1.1	1.1	1.1	110	1.4	<0.2	1.4	0.0	39	422	77	672	372	34	0.2	0.0	3.7	0	401	-	-	0.21	-	-
Hoeve geitenkaas, vers	243	1016	13.1	20.1	13.9	4.7	0.8	0.2	0.6	0.6	0.5	73	2.5	1.0	1.2	0.0	64	89	122	73	128	12	0.1	0.0	0.4	10	315	-	-	0.24	-	-
Hoeve geitenkaas, witschimmel, rauwe melk	257	1074	13.3	20.9	15.6	4.5	0.5	0.1	0.4	0.4	0.3	80	3.9	0.5	3.5	0.0	60	468	149	84	167	12	0.1	0.0	0.5	5	-	-	-	0.18	-	-
Hoeve geitenmelk, rauw	85	354	3.6	3.5	2.5	0.8	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	37	4.0	1.9	2.2	0.0	88	33	154	99	72	13	0.0	0.0	0.4	0	61	-	0.12	0.10	-	<12.5
Hoeve geitenyoghurt, volle	61	253	3.4	3.6	2.5	0.8	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	19	3.8	2.8	1.0	0.0	88	32	152	102	90	15	0.1	0.0	0.5	0	39	-	<0.10	<0.08	-	<12.5
Hoeve ham, achter, gekookt	125	521	20.1	4.5	1.7	2.1	0.6	0.0	0.6	0.5	0.0	54	1.0	1.0	0.1	0.0	72	876	232	6	195	14	0.6	0.1	1.9	25	-	-	-	-	-	-
Hoeve ijs, gearomatiseerd	146	611	0.9	1.2	0.9	0.3	<0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	4	32.9	26.0	6.9	0.0	65	15	108	26	31	8	0.2	0.0	0.2	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve karnemelk, niet gesuikerd	39	163	3.2	0.9	0.6	0.2	<0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3	4.6	3.2	1.4	0.0	91	32	98	72	58	7	0.0	0.0	0.3	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve pate, gebakken	271	1132	13.6	22.2	8.6	10.5	3.1	0.2	2.9	2.6	0.0	143	4.1	2.6	1.5	0.0	58	609	208	26	229	14	7.3	0.5	3.4	30	-	-	-	-	-	-
Hoeve peresap	45	186	<0.2	0.2	-	-	-	-	-	-	-	<2	9.9	9.3	0.6	0.0	88	<4	84	5	9	6	0.1	0.0	0.0	10	-	-	-	-	<2	-
Hoeve platte kaas, 0% vet	60	251	11.1	0.3	-	-	-	-	-	-	-	5	3.2	1.8	1.4	0.0	85	37	118	97	116	11	0.0	0.0	0.4	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve platte kaas, mager	70	291	8.0	2.3	1.6	0.6	<0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	11	4.2	3.3	0.9	0.0	85	43	192	137	161	13	0.0	0.0	0.5	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve rijstepap, vanille	144	604	3.6	3.1	2.1	0.8	<0.1	0.0	0.1	0.5	0.1	7	25.5	7.6	17.9	0.0	67	33	124	97	86	10	0.0	0.0	0.5	0	-	-	-	-	-	-
Hoeve roeryoghurt met fruit, mager	70	291	2.8	0.4	-	-	-	-	-	-	-	3	13.7	12.0	1.7	0.0	82	36	126	95	57	11	0.0	0.0	0.4	0	-	-	-	-	-	-