

groene linzen	22	150 gram
spliterwten	22	150 gram
bieten	95	150 gram
aardappelen (gebakken)	85	150 gram
aardappelpuree	85	150 gram
aardappelen (gekookt)	60	150 gram
wortel gekookt	55	100 gram
tuinboon	80	100 gram
pompoen	75	100 gram
meiknolletjes	70	100 gram
bieten	65	100 gram
bataat	50	100 gram
doperwt (vers)	40	100 gram
wortel rauw	35	100 gram
sperziebonen	30	100 gram
bladgroente, alle soorten sla, kool,	10 of lager	100 gram
champignons, ui, tomaten,	10 of lager	100 gram
aubergine, paprika, broccoli	10 of lager	100 gram

Fruit (vers)

watermeloen	75	120 gram
ananas	60	120 gram
abrikozen	57	120 gram
kiwi	53	120 gram
banaan	52	120 gram
mango	51	120 gram
druiven	45	120 gram
grapefruit	45	120 gram
sinaasappel	42	120 gram
perzik	42	120 gram
appel	40	120 gram
peer		120 gram
aardbei	40	120 gram
pruimen	39	120 gram
kersen	20	120 gram

Gedroogd fruit

dadels	103	60 gram
rozijnen	64	60 gram
vijgen	61	60 gram
abrikozen	31	60 gram
appeltjes	29	60 gram
pruimen	29	60 gram

Zuivel

magere kwark	35	200 gram
magere yoghurt	35	200 gram
magere melk	30	250 gram

Overig

chocoladereep (puur >70% cacao)	22	50 gram
pinda's	15	50 gram
cashew noten	22	50 gram
jam	65	20 gram
pindakaas	40	20 gram

Vlees/vis /ei

rundvlees	0	200 gram
kip/kalkoen	0	200 gram
tonijn/zalm/etc	0	200 gram
ei	0	25 gram

