

## Energielijst

Dieetbehandeling voor:

**Naam:** .....  
**Geboortedatum:** .....  
**Datum van afgifte:** .....  
**Naam diëtist:** .....

In deze energielijst vindt u hoeveel energie, uitgedrukt in kilocalorieën, de verschillende producten bevatten. De producten zijn als volgt gerangschikt in groepen:

<b>Brood</b>	<b>2</b>
<b>Saus</b>	<b>2</b>
<b>Boter</b>	<b>2</b>
<b>Groenten</b>	<b>4</b>
<b>Beleg</b>	<b>4</b>
<b>Zetmeelgerechten</b>	<b>5</b>
<b>Dranken</b>	<b>5</b>
<b>Samengestelde gerechten</b>	<b>5</b>
<b>Dranken, alcoholisch</b>	<b>7</b>
<b>Nagerechten</b>	<b>8</b>
<b>Pap</b>	<b>8</b>
<b>Fruit</b>	<b>8</b>
<b>Soep</b>	<b>9</b>
<b>Versnaperingen</b>	<b>9</b>
<b>Vlees, vis, kip, ei of vleesvervanger</b>	<b>10</b>
<b>Diversen</b>	<b>12</b>
<b>Persoonlijke dieetbehandeling</b>	<b>13</b>
<b>Noteer hier uw vragen</b>	<b>13</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>13</b>

Ook staat het gewicht van een lepel, plak, snee enz. vermeld, zodat u hiervoor een richtlijn heeft. U kunt de portie die u gebruikt eventueel eens afwegen, zodat u weet of de richtlijn voor u een goede maat is. Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw diëtist.

<b>GERECHT/ VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>BROOD</b>			
Beschuit	1 stuks	10	40
Brood, bruin, volkoren, wit	1 stuks	35	85
Broodje, bruin, volkoren, wit	1 stuks	50	120
Cracker	1 stuks	10	45
Croissant	1 stuks	40	170
Kinderbiscuit (bijv. Liga)	1 stuks	15	60
Knäckebröd, donkerbruin	1 stuks	10	35
Krentenbol	1 stuks	50	130
Krenten-, rozijnen-, mueslibrood	1 snee	35	95
Matse	1 stuks	10	35
Muesli	1 eetlepel	10	40
Ontbijtkoek	1 plak	20	55
Roggebrood, donker	1 snee	50	95
Roggebrood, licht	1 snee	25	50
Sanovite	1 stuks	20	75
Stokbrood	1 stukje	10	25
Toastje	1 stuks	5	20
Toastje, klein (type Melba)	1 stuks	2	5

<b>BOTER</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
(dieet) Margarine	1 theelepel	5	35
Halvarine	1 theelepel	5	20
(room) Boter	1 theelepel	5	35

<b>BELEG</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Achterham	op 1 snee	15	20
Appelstroop	op 1 snee	15	35
Bacon	op 1 snee	15	55
Basterdsuiker, wit, bruin	op 1 snee	15	55
Bloedworst	op 1 snee	15	55
Bokking, gerookt	op 1 snee	40	95
Boterhamworst	op 1 snee	15	45
Casselerrib	op 1 snee	15	20
Cervelaatworst	op 1 snee	15	60
Chocoladepasta	op 1 snee	15	85
Chocoladevlokken	op 1 snee	15	65
Cornedbeef	op 1 snee	15	35
Ei, gebakken	1 stuks	50	110
Ei, gekookt	1 stuks	50	75
Filet américain	op 1 snee	20	30
Fricandeau	op 1 snee	15	25
Garnalen	15 stuks	25	25

<b>BELEG</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Gehakt, gebraden	op 1 snee	15	45
Gistextract, Marmite	op 1 snee	3	5
Hagelslag, chocolade	op 1 snee	15	65
Hagelslag, vruchten	op 1 snee	15	60
Haring, zoute	1 stuks	75	130
Haring, in tomatensaus	op 1 snee	45	75
Haring, zure	1 stuks	75	160
Hazelnootpasta	op 1 snee	15	80
Honing	op 1 snee	15	50
Jam	op 1 snee	15	35
Jam, halva - en light	op 1 snee	15	15
Jam, suikervrij	op 1 snee	15	25
Becel goud, 30+ kaas	op 1 snee	20	55
Goud jong belegen, Trenta	op 1 snee	20	75
Kaas 20+, Leidse	op 1 snee	20	55
Kaas 40+, Edammer	op 1 toastje	20	65
Kaas, Boursin	op 1 toastje	10	40
Kaas, brie 50+	op 1 toastje	10	35
Kaas, camembert 45+	op 1 snee	10	30
Kaas, Emmenthaler	op 1 snee	20	75
Kaas, gruyère	op 1 snee	20	85
Kaas, maaslander (minder zout)	op 1 snee	20	75
Kaas, mon chou 60+	op 1 snee	15	20
Kaas, Parmezaanse	1 eetlepel	10	40
Kaas, roquefort	op 1 snee	20	70
Kaas Goudse, volvet	op 1 snee	20	75
Kaas, Zwitserse, strooi	op 1 snee	2	5
Kalkoenfilet	op 1 snee	15	25
Kip filet	op 1 snee	15	25
Kokosbrood	op 1 snee	20	85
Lever, gekookt	op 1 snee	15	30
Leverpastei	op 1 snee	15	50
Leverworst	op 1 snee	15	50
Luncheonmeat	op 1 snee	15	45
Makreel, gestoomd	op 1 snee	40	130
Paling, gerookt	op 1 toastje	10	25
Palingworst	op 1 snee	15	55
Paté	op 1 snee	15	55
Pekelvlees	op 1 snee	15	45
Pindakaas	op 1 snee	15	95
Rauwe ham	op 1 snee	15	30
Rookvlees	op 1 snee	10	15
Rosbief	op 1 snee	15	25

	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
<b>BELEG</b>			
Salami	op 1 snee	15	60
Sandwichspread	op 1 snee	15	35
Sardines, blik	op 1 snee	30	70
Schouderham	op 1 snee	15	20
Smeerkaas volvet	op 1 snee	15	40
Smeerkaas 40+	op 1 snee	15	35
Smeerkaas 20+	op 1 snee	15	25
Smeerleverworst	op 1 snee	15	45
Spek, alle soorten	op 1 snee	15	60
Stroop	op 1 snee	15	45
Theewors	op 1 snee	15	55

DRANKEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
Appelsap, ongezoet	1 glas	100	35
Bouillon, mager	1 kop	200	0
Bronwater	1 glas	150	0
Chocolademelk, mager	1 glas	150	90
Chocolademelk, vol	1 glas	150	140
Druivensap, ongezoet	1 glas	100	70
Frisdrank, gemiddeld	1 glas	150	55
Frisdrank, light	1 glas	150	0
Grapefruitsap	1 glas	100	30
Karnemelk	1 glas	150	50
Koffie, zonder suiker	1 kop	125	0
Limonade	1 glas	150	85
Limonadesiroop	voor 1 glaasje	35	85
Limonadesiroop, suikervrij	voor 1 glaasje	35	0
Melk, halfvol	1 glas	150	70
Melk, mager	1 glas	150	55
Melk, vol	1 glas	150	95
Sinaasappelsap	1 glas	100	35
Thee, zonder suiker	1 kop	125	0
Tomaten (groente) sap	1 glas	100	20
Vruchtendrank (type	1 glas	150	60
Water	1 glas	150	2
Yoghurt: zie nagerechten			
Yoghurt dranken	1 glas	150	95

DRANKEN, ALCOHOLISCH	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
Advocaat	1 glas	50	120
Bessenjenever	1 glas	35	65
Bier, alcoholarm/alcoholvrij	1 glas	200	50
Bier, oud bruin	1 glas	200	70
Bier, Pils	1 glas	200	80

	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
<b>DRANKEN, ALCOHOLISCH</b>			
Breezer	1 flesje	275	190
Campari	1 glas	35	65
Citroenjenever	1 glaasje	35	65
Cognac	1 glaasje	35	80
Jägermeister	1 glaasje	35	100
Jenever, jong, oud	1 glaasje	35	70
Likeur	1 glaasje	35	85
Port	1 glas	50	75
Rum	1 glas	35	80
Sherry	1 glas	50	55
Vermouth, zoet	1 glas	50	75
Vieux	1 glas	35	70
Whisky	1 glas	35	85
Wijn, rode	1 glas	100	80
Wijn, witte	1 glas	100	70
Wijn, zoete	1 glas	100	150
Wijn, zoete Spaanse	1 glas	100	170

PAP	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
Griesmeelpap, zonder suiker	1 schaalte	150	140
Havermoutpap, zonder suiker	1 schaalte	150	120
Karnemelksepap, zonder suiker	1 schaalte	150	70
Rijstepap, zonder suiker	1 schaalte	150	130

SOEP	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
Bouillon	1 kop	200	0
Soep, gebonden, met vlees en groenten	1 bord	250	120
Soep, helder, met vlees en groenten	1 bord	250	50
Soep, peulvruchten	1 bord	250	100

VLEES, VIS, KIP, EI OF VLEESVERVANGER	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	ENERGIE IN KILOCALORIEËN
Baklappen, rundvlees	1 stukje	75	150
Baklappen, rundvlees	1 stukje	75	100
Bokking, gerookt, gestoomd	1 stukje	10	260
Braadworst, varkens	1 stukje	75	230
Ei, gebakken	1 stukje	50	110
Ei, gekookt	1 stukje	50	75
Forel, gebakken	1 stukje	100	140
Forel, gekookt	1 stukje	100	110
Frikadel	1 stuks	80	210

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>VLEES, VIS, KIP, EI OF VLEESVERVANGER</b>			
Garnalen	15 stuks	25	25
Gehaktbal, half om half	1 stuks	95	260
Gehaktbal, rund	1 stuks	95	220
Haas	1 stukje	75	150
Haaskarbonade	1 stukje	75	160
Hals-, schoudercarbonade	1 stukje	75	200
Hamburger	1 stukje	75	190
Hamlappen	1 stukje	75	140
Kabeljauw, gekookt	1 stukje	100	110
Kalfsfricandeau	1 stukje	75	120
Kalkoenfilet	1 stukje	75	120
Kipburger	1 stuks	100	310
Kipfilet	1 stukje	75	120
Kippenlever	4 stuks	75	140
Kippenpoot	1 stuks	130	300
Kiprollade	1 stukje	75	120
Kipschnitzel, gepaneerd	1 stukje	90	200
Konijn	1 stukje	75	200
Koolvis, gekookt	1 stukje	100	100
Kroket	1 stuks	70	160
Lamsvlees	1 stukje	75	190
Lekkerbekje	1 stuks	145	310
Lever, gebakken	1 stukje	75	140
Mosselen, gebakken	15 stuks	75	240
Mosselen, gekookt	15 stuks	75	65
Nier	1 stukje	75	140
Oesters	1 stuks	10	5
Paling, gestoofd	1 stukje	100	170
Poon, gekookt	1 stukje	100	110
Ree	1 stukje	75	130
Ribcarbonade	1 stukje	75	160
Riblap	1 stukje	75	200
Rookworst	1 stukje	85	270
Rosbief	1 stukje	75	130
Runderlap, doorregen	1 stukje	75	210
Saté, kip met saus	3 stokjes	150	280
Saté, varkens met saus	3 stokjes	150	320
Schar, bereid	1 stuks	100	120
Schelvis, gekookt	1 stukje	100	110
Schnitzel	1 stuks	80	180
Schol, gebakken	1 stukje	100	190
Slavink	1 stuks	75	220
Spek, mager bereid	1 stukje	75	320
Spek, vers bereid	1 stukje	75	380
Sukadelappen	1 stukje	75	190

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>VLEES, VIS, KIP, EI OF VLEESVERVANGER</b>			
Tahoe, soja kaas	1 plak	75	85
Tartaar	1 stuks	80	150
Tempé	1 plak	75	110
Tong, gebakken	1 stukje	100	190
Varkensfricandeau	1 stukje	75	110
Varkenshaas	1 stukje	75	110
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	190
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	120
Vegetarische kebab	1 stuks	40	60
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100	280
Vis, mager gebakken	1 stuks	100	120
Visburger, visnugget	1 stuks	50	120
Visschnitzel	1 stuks	75	180
Wiener schnitzel	1 stuks	80	150
Wijting	1 stuks	100	100
Zalm, gekookt	1 stukje	100	150

<b>SAUS</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Barbecuesaus	1 sauslepel	25	20
Chocoladesaus	1 sauslepel	25	65
Cocktailsaus	1 sauslepel	25	65
Curry	1 eetlepel	15	15
Fritessaus, 25% olie	1 eetlepel	15	40
Fritessaus, 35% olie	1 eetlepel	15	55
Jus, mager	1 sauslepel	25	55
Jus, gemiddeld vet	1 sauslepel	25	100
Jus, vet	1 sauslepel	25	140
Kerriesaus	1 eetlepel	15	40
Ketjap, asin /manis	1 eetlepel	15	25
Mayonaise	1 eetlepel	15	110
Mayonaise, halfvet	1 eetlepel	15	40
Piccalilly	1 sauslepel	15	5
Satésaus	1 eetlepel	25	85
Saus, yoghurt, 25% olie	1 eetlepel	15	40
Sjasliksaus	1 eetlepel	15	15
Slasaus, 5% olie (mager)	1 eetlepel	15	15
Slasaus, 25% olie	1 eetlepel	15	40
Slasaus, 40% olie	1 eetlepel	15	60
Tomatenketchup	1 eetlepel	15	20

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>GROENTEN</b>			
GroenteN, gekookt	1 grote lepel	50	10
Rauwkost van bladgroenten zonder saus	1 schaalte	35	5
Rauwkost van vaste groenten zonder saus	1 schaalte	70	10

<b>ZETMEELGERECHTEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Aardappelen, gekookt	1 kleine lepel	50	40
Aardappelen, gebakken	1 grote lepel	50	70
Aardappelkroket	1 stuks	30	70
Aardappelpuree	1 grote lepel	50	45
Bruine bonen, gekookt	1 grote lepel	50	55
Kapucijners, gekookt	1 grote lepel	50	55
Linzen, gekookt	1 grote lepel	50	45
Macaroni, gekookt, zonder saus	1 grote lepel	50	45
Ovenfrites	1 grote lepel	50	140
Patates frites	1 grote lepel	50	160
Patates frites	1 bakje	150	470
Rösti	1 grote lepel	50	75
Rijst, gekookt	1 grote lepel	50	75
Spaghetti, gekookt, zonder	1 grote lepel	50	45
Witte bonen, gekookt	1 grote lepel	50	55
Witte bonen in tomatensaus	1 grote lepel	50	40
Zilvervliesrijst, gekookt	1 grote lepel	50	60

<b>SAMENGESTELDE GERECHTEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Babi pangang	1 grote lepel	50	110
Bami goreng, zonder ei	1 grote lepel	60	85
Boerenkoolstampot	1 grote lepel	50	45
Chili con carne	1 grote lepel	50	70
Foeyonghai	1 grote lepel	50	65
Gadogado	1 grote lepel	50	85
Goulash	1 grote lepel	50	95
Hutspot	1 grote lepel	50	30
Macaroni met ham en kaassaus	1 grote lepel	50	50
Nasi goreng, zonder ei	1 grote lepel	50	65
Pizza	1 stuks	300	680
Ragout met vlees	1 grote lepel	50	40
Saté, kip met saus	3 stokjes	150	280
Saté, varkens met saus	3 stokjes	150	320
Spaghetti Bolognese	1 grote lepel	50	60
Stampot rauwe andijvie	1 grote lepel	50	40
Tjaptjoi	1 grote lepel	50	60
Zuurkoolstampot	1 grote lepel	50	25



<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>NAGERECHTEN</b>			
Flensje	1 stuks	40	65
Fruit	ZIE:FRUIT		
Kwark, mager	1 schaaltje	150	90
Kwark, mager met vruchten	1 schaaltje	150	150
Kwark, vol	1 schaaltje	150	240
Pudding, chipolata	1 schaaltje	125	290
Pudding, chocolade	1 schaaltje	125	150
Pudding, griesmeel met	1 schaaltje	125	150
Pudding, vanille-	1 schaaltje	125	140
Vla, chocolade-, mager	1 schaaltje	150	120
Vla, chocolade-, vol	1 schaaltje	150	150
Vla, mager	1 schaaltje	150	100
Vla, vol	1 schaaltje	150	140
Yoghurt, Bulgaarse, mager	1 schaaltje	150	80
Yoghurt Bulgaarse, vol	1 schaaltje	150	130
Yoghurt, halfvol	1 schaaltje	150	75
Yoghurt, light met vruchten	1 schaaltje	150	55
Yoghurt, mager	1 schaaltje	150	55
Yoghurt, mager met vruchten	1 schaaltje	150	110
Yoghurt, vol	1 schaaltje	150	85
Yoghurt, vol met vruchten	1 schaaltje	150	140
IJs, consumptie	1 bolletje	50	95
IJs, met chocolade	1 stuks	120	260
IJs, room	1 bolletje	50	90
Ijsslolly, waterijs	1 stuks	60	45

<b>FRUIT</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Aardbeien	1 schaaltje	100	25
Abrikozen, vers	1 stuks	30	10
Ananas, vers	1 schijf	100	50
Appel	1 stuks	120	60
Appelmoes	1 schaaltje	200	140
Appelpuree, zonder suiker	1 schaaltje	200	70
Avocado	een halve	90	110
Banaan	1 stuks	90	80
Bosbessen	1 schaaltje	100	30
Bramen	1 schaaltje	125	45
Cranberrycompote, met suiker	1 schaaltje	100	80
Druiven	1 trosje	125	80
Frambozen	1 schaaltje	100	30
Fruit, gemiddeld	1 stuks	125	55
Graanaatappel	1 stuks	150	120
Grapefruit	een halve	75	25
Guave	1 stuks	90	65
Kaki	1 stuks	150	110

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>FRUIT</b>			
Kersen	1 schaalpje	100	50
Kiwl	1 stuks	75	30
Kruisbessen	1 schaalpje	125	50
Kumquat	1 stuks	10	5
Lychee	1 stuks	10	10
Mandarijn	1 stuks	65	25
Mango	een halve	130	80
Meloen, net	1 schijf	100	25
Meloen, suiker	1 schijf	100	30
Meloen, water	1 schijf	100	35
Nectarine	1 stuks	90	30
Passievrucht	1 stuks	15	5
Peer	1 stuks	120	55
Perzik	1 stuks	110	40
Pruim	1 stuks	40	15
Rode bessen	1 schaalpje	100	25
Sinaasappel	1 stuks	120	55
Vruchten op eigen sap	1 schaalpje	125	55
Vruchten op siroop	1 schaalpje	125	90
Vruchten op water, zonder	1 schaalpje	125	45
Vijg, gedroogd	1 stuks	20	45
Vijg vers	1 stuks	50	40
Zwarte bessen	1 schaalpje	100	40

<b>VERSNAPERINGEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Amandelbroodje	1 stuks	60	280
Appelbeignet	1 stuks	55	100
Appelcarré	1 stuks	110	370
Appelflap	1 stuks	100	400
Appeltaart	1 punt	90	260
Bamibal	1 stuks	85	230
Banketstaaf	1 stukje	25	120
Berlinerbol	1 stuksv	80	300
Biscuitje	1 stuks	5	20
Biscuit, volkoren	1 stuks	10	45
Biscuit, zout	1 stuks	5	25
Bitterbal	1 stuks	20	60
Bonbon	1 stuks	15	65
Bonbon met likeur	1 stuks	15	60
Borrelnootjes	1 eetlepel	25	130
Bossche bol (chocoladebol)	1 stuks	75	260
Boterkoek	1 stukje	30	160
Bounty	1 stuks	55	260
Bounty, mini	1 stuks	15	70
Cake	1 plak	30	130

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>VERSNAPERINGEN</b>			
Chips	1 handje	10	55
Chocolade, melk	1 reep	45	240
Chocolade met noten	1 reep	45	260
Chocoprince	1 stuks	25	120
Drop, Engelse	1 stuks	5	20
Drop, gemiddeld	1 stuks	5	15
Eierkoek	1 stuks	30	110
vergreen	1 stuks	20	70
Frikadel	1 stuks	80	210
Gebakje, taart met crème au beurre of mokka	1 stuks/1 punt	80	380
Gebakje, taart met slagroom	1 stuks/1 punt	90	270
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	260
Japanse mix	1 eetlepel	5	20
Kaassoesje	1 stuks	15	50
Kaaswafel	1 stuks	5	30
Kauwgum	1 stuks	5	15
Kauwgum, suikervrij	1 stuks	2	0
Knakworst	1 stuks	20	60
Koekje, allerhande	1 stuks	10	50
Koffiebroodje	1 stuks	65	210
Kokosmakroon, groot	1 stuks	50	230
Kroepoek	1 schaalpje	10	50
Kroket	1 stuks	70	160
Kwarkgebak	1 punt	115	260
Loempia	1 stuks	150	270
Loempia, Vietnamese	1 stuks	70	120
Lolly	1 stuks	15	55
Mars	1 stuks	60	270
Mars, mini	1 stuks	20	90
Marsepein	1 stukje	25	110
Milky way	1 stuks	30	130
Milky way, mini	1 stuks	15	65
M&M met chocolade	1 zakje	50	240
M&M met pinda's	1 zakje	50	260
Mueslireep	1 stuks	25	110
Nasibal	1 stuks	85	260
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	130
Nuts	1 stuks	50	250
Nuts, mini	1 stuks	15	75
Oliebolk	1 stuks	50	140
Pannenkoek	1 stuks	100	200
Pennywafel	1 stuks	25	120
Pepermunt	1 stuks	2	10
Pinda's	1 eetlepel	20	130

<b>GERECHT/VOEDING SMIDDEL</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
<b>VERSNAPERINGEN</b>			
Pizza	1 stuks	300	680
Pizza, mini	1 stuks	100	290
Poffertjes, met boter en suiker	15 stuks	190	520
Popcorn	1 zakje	25	95
Rice crispies	1 eetlepel	5	20
Rijstevlaai	1 punt	100	250
Saté kip -, met saus	3 stokjes	150	280
Saté varkens -, met saus	3 stokjes	150	320
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	310
Slaatje	1 stuks	130	190
Slagroomsoesje	1 stuks	45	140
Snickers	1 stuks	60	310
Snickers, mini	1 stuks	20	100
Speculaas	1 stuks	10	50
Speculaas, gevuld	1 blokje	30	140
Spekkie	1 stuks	6	20
Sprits	1 stuks	25	130
Stroopwafel	1 stuks	30	130
Studentenhaver	1 handje	25	120
Taai Taai	1 stuks	20	55
Toffee	1 stuks	5	20
Tompoes	1 stuks	85	240
Twix	1 stuks	60	290
Vruchtentaart	1 punt	110	290
Vruchtenvlaai	1 punt	75	170
Worstenbroodje	1 stuks	75	290
Zout stokje	1 stuks	1	5
Zuurtje	1 stuks	5	20

<b>DIVERSEN</b>	<b>EENHEID</b>	<b>GEWICHT IN GRAMMEN</b>	<b>ENERGIE IN KILOCALORIEËN</b>
Augurken, zoetzuur	1 stuks	25	5
Azijn	1 eetlepel	10	0
Bindmiddelen, gemiddeld	1 eetlepel	10	35
Bouillon, blokje	1 stuks		0
Bouillon, poeder	1 theelepel		0
Brinta	1 eetlepel	6	20
Cacaopoeder	1 eetlepel	10	30
Citroensap	1 eetlepel	15	5
Cornflakes	1 eetlepel	4	15
Crème fraîche	1 eetlepel	10	35
Gember op siroop	1 eetlepel	20	55
Koffiemelk, halfvol	1 cupje	8	10
Koffiemelk, vol	1 cupje	8	10
Koffieroom	1 cupje	8	15

