

Food and Wellness

Soort	Eenheid	Gram/ml	Calorieën
Brood			
Beschuit	1 stuk	10	40
Knackebröd	1 stuk	10	30
Pitabroodje		45	120
Turks brood	1 stukje	50	130
Volkorenbrood	1 snee	35	80
Witbrood	1 snee	35	90
Zoet beleg			
Jam halva- en light*	Voor 1 snee	15	20
Appelstroop*, Jam*, Perenstroop*, sandwichspread*		15	35
muisjes		10	40
keukenstroop		15	45
Honing		15	50
Marmelade*		20	50
Anijshagel, vruchtenhagel		15	60
Chocoladevlokken melk/puur		15	65
Chocoladehagel		15	70
Hazelnootpasta		15	80
Chocoladepasta		15	85
Kokosbrood		20	85
Pindakaas met 25% minder vet		15	85
Pindakaas		15	95
Kaas			
Cottage cheese, huttenkäse	1	20	20
Geiten-schapenkaas 48+	4	20	75
Kaas 20+	2	20	50
Kaas 30+	2	20	55
Kaas 48+ (volvet)	4	20	75
Roomkaas 60+	3	15	60
Smeerkaas 20+	1	15	25
Smeerkaas 48+ (volvet)	2	15	40
Halvarine, margarine, roomboter, olie, bak- en braadvet			
Halvarine 40% vet voor 1 snee	1	5	20
Margarine 80% vet voor 1 snee	1-2	5	35
Roomboter voor 1 snee	3	5	35

Food and Wellness

Bak-en-braad vloeibaar per eetlepel	2	15	130
Olie per eetlepel	1	10	90
Broodbeleg voor 1 snee		Gram	Calorieën
Gebakken ei 1 stuk	3	50	110
Gekookt ei 1 stuk	1	50	75
Eiersalade	1	30	75
Vleeswaren mager	0	15	20
Vleeswaren gemiddeld	2	15	45
Vleeswaren vet	1	15	55
Haring (gezouten)	2	75	130
Makreel (gerookt)	3	40	140
Tonijn (in olie in blik)	1	40	85
Tonijn (in water in blik)	0	40	45
Zalm (gerookt)	1	40	80
Fruit	Per stuk		
Abrikoos vers		20	5
Ananas vers	1 schijf	100	50
Appel		135	65
Banaan		100	90
Bramen	1 schaalpje	125	45
Druiven	1 trosje	125	80
Frambozen vers	1 schaalpje	100	30
Frambozen op siroop	1 schaalpje	125	120
Mandarijn		55	25
Mandarijnen op siroop	1 schaalpje	125	75
Sinaasappel		120	55
Kiwi		75	30
Perzik		110	40
Perziken op siroop	1 schaalpje	125	75
Pruim		40	15
Nectarine		90	25
Dranken	Per glas		
Champagne		85	55
Bier alcoholvrij		255	55
Frisdran, ice tea		150	55
vruchtensap		150	65
Jenever		35	70
Dubbeldrank		150	75
Whisky, wodka, gin		35	85

Food and Wellness

Druivensap		150	95
Energiedrank		150	95
Wijn, wit		150	100
Bier pils		250	110
Wijn, rood		150	120
Wijn, zoet		150	140
Sportdrank AA-drink Multi nine		250	130
Breezer		275	180
Sportdrank Extran Energie		330	200
Zuivel	Verzadigd vet	MI	calorieën
Chocolademelk light	2	150	80
Chocolademelk met suiker	3	150	135
Karnemelk	0	150	50
Melk halfvol	2	150	70
Melk mager		150	57
Melk vol		150	93
Kwark mager	1	150	90
Kwark vol	7	150	175
Yoghurt vol	3	150	90
Yoghurt mager	0	150	50
Vanille yoghurt	0	150	120
Optimel yoghurt	0	150	60
Optimel kwark	0	150	70
Optimel vla	0	150	75
Aardappelen , rijst, pasta, peulvruchten e.d.		gram	calorieën
Aardappelen (3 kleine)		150	120
Aardappelpuree (zonder toevoegingen)		150	120
Couscous gekookt		150	210
Pasta gekookt		150	140
Rijst		150	220
Zilvervliesrijst		150	210
Witte/bruine bonen (geweekt)		150	200
Vlees onbereid	Verzadigd vet	Gram	calorieën
Gehakt half om half	8	100	255
Gehakt, runder	8	100	235
Kip/kalkoenfilet	0	100	110
Kippenpoot, -bout	2	100	140
Ribkarbonade	2	100	145

Food and Wellness

Rookworst	10	100	325
Rookworst mager	7	100	240
Runderbiefstuk, tartaar, poelet, rosbeef	1	100	115
Rundersucadelappen, runderriblappen	6	100	200
Varkenshaas, hamlappen, fricandeau	1	100	120
Verse worst, spekjes, slavink	10	100	310
Vis onbereid	Verzadigd vet	gram	calorieën
Gefrituurde inktvisringen	4	100	440
Lekkerbekje, kibbeling gefrituurd	4	100	210
Vis mager, kabeljauw, koolvis, tonijn, tong, tilapia	0	100	80
Vismatig vet, ansjovis, baars, forel, poon, sardines, schol	1	100	110
Vette vis, haring, makreel, paling, zalm	3	100	210
Gerookte zalm	3	100	200
Koek en gebak	per stuk	gram	calorieën
Taai taai*		5	15
,Biscuitje*, IJswafeltje (koekje)*, Kaakje*, Knappertje*, Lange vinger*		5	20
Mariabiscuitje*, speculaasje		5	25
pepernoot		10	30
Café noir		10	35
San Francisco biscuit, San Francisco biscuit volkoren*, bokkenpootje		10	45
bastognekoek		10	50
Volkoren ontbijtkoek*		20	60
Pennywafel		15	75
Ontbijtkoek*, Kruidkoek*		25	75
Evergreen*		20	75
mueslireep		20	85
Eierkoek		30	90
Milkbreak*, jodenkoek		20	95
Extran energiereep		25	95
Banketstaaf/-letter		25	110
Chocoprince		25	120
Fruitkick*		35	130
Stroopwafel		30	130
Gevuld speculaas		30	140
oliebol		65	160
moorkop		65	200
Puddingbroodje		100	220
Donut		55	230

Food and Wellness

Kokosmakroon		50	230
Koffiebroodje		75	230
Bosschebol		75	250
Amandelbroodje, gevulde koek		60	260
appeltaart		100	280
brownie		65	290
Tompouce		100	290
Snacks		gram	calorieën
Olijven	5 stuks	10	10
Rolletje ham met asperge/augurk*		35	25
48+ kaas	blokje	10	40
Toastje met zalm*		15	40
Toastje met brie		15	55
Toastje met roomkaas		15	60
Bitterbal		15	35
Vlammetje		20	60
Vietnamese loempia*		50	90
Saté kip- met saus	1 stokje	50	95
Saté varkens- met saus	1 stokje	50	110
Kaassoufflé		55	140
kroket		65	150
Frikadel		75	190
slaatje	Bakje	150	230
Loempia		150	270
Patat met tomatenketchup	1 zakje	175	490
Patat met mayonaise	1 zakje	175	590
Broodjes	Per broodje	Gram	Calorieën
Ham en kaascroissant		70	260
Saucijzenbroodje		70	270
Kaascroissant		60	250
Broodje kroket		120	310
Broodje gezond		140	330
Broodje met shoarmavlees		200	450
Appelmoes	1 schaaltje	205	140
Avocado	Halve	90	110