

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1,0	50	1 kop	175	1,8	90	oranje
20+ Kaas	34,5	1725	1 voor 1 snee	20	6,9	345	rood
30+ kaas	30,1	1505	1 voor 1 snee	20	6,0	300	rood
Aardappel- maaltijdsalade	1,6	80	1 bolletje	50	0,8	40	oranje
Aardappelen, gebakken	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70	oranje
Aardappelen, gekookt	1,9	75	2 kleine	100	1,9	75	oranje
Aardappelkroketten, onbereid	2,7	135	2 stuks	36	1,0	50	oranje
Aardappelmeel	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4,1	205	2 opscheplepels	100	4,1	205	oranje
Aardappelpuree (instant) m water	1,7	85	2 opscheplepels	100	1,7	85	oranje
Aardappelpuree m hv melk bereid	2,3	115	2 opscheplepels	100	2,3	115	oranje
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3,1	125	2 opscheplepels	100	3,1	125	oranje
Aardbeien	0,7	20	1 schaaltje	125	0,9	25	groen
Aardbeien op siroop	0,5	15	1 schaaltje	125	0,6	20	groen
Abrikozen met schil	0,9	25	1 stuk	30	0,3	10	groen
Abrikozen op siroop	0,4	10	1 schaaltje	125	0,5	15	groen
Abrikozen, gedroogd	5,0	150	5 stuks	25	1,3	40	oranje
Advocaat	4,3	215	1 glaasje	50	2,2	110	rood
Aioli	1,5	75	1 eetlepel	15	0,2	10	oranje
Ajvar groentespread (AH)	1,5	75	1 voor 1 snee	15	0,2	10	oranje
Alcoholvrij bier	0,3	15	1 glas	250	0,8	40	groen
All Bran Plus Ontbijtproduct	14,0	700	1 eetlepel	5	0,7	35	rood
Alpro absolutely coconut	0,6	30	1 schaaltje	150	0,9	45	oranje
Alpro whipping	1,0	50	1 eetlepel	10	0,1	5	groen
Amandelbroodje	7,4	370	1 stuk	60	4,4	220	oranje
Amandeldrink, ongezoet	0,5	25	1 glas	150	0,8	40	oranje
Amandelen zonder vliesje	21,7	1085	1 handje	25	5,4	270	rood
American coleslaw (salade)	1,4	70	1 eetlepel	20	0,3	15	oranje
Ananas op siroop/ sap	0,4	10	1 schaaltje	125	0,5	15	groen
Ananas, vers	0,5	15	1 schijf	40	0,2	5	groen
Ananassap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25	groen
Andijvie (gekookt)	1,4	55	2 opscheplepels	100	1,4	55	oranje
Andijvie (rauw)	1,5	60	1 schaaltje	35	0,5	20	groen
Andijviestamppot z. vlees	1,9	95	2 opscheplepels	100	1,9	95	oranje
Appel (gem. m schil)	0,3	10	1 stuk	125	0,4	15	groen
Appelflap	3,5	175	1 stuk	100	3,5	175	oranje
Appelkruimelvlaai	3,9	195	1 punt	85	3,3	165	oranje
Appelmoes (pot)	0,2	5	1 schaaltje	200	0,4	10	groen
Appelsap	0,1	5	1 glas	150	0,2	5	groen
Appelstroop	1,8	90	1 voor 1 snee	15	0,3	15	oranje
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,4	170	1 punt	100	3,4	170	oranje
Appeltjes, gedroogd	2,0	60	10 stuks	25	0,5	15	oranje
Artisjokharten (blik/pot)	2,1	85	100 gram	100	2,1	85	oranje
Asperges wit (blik/ glas)	1,4	55	2 stuks dun	26	0,4	15	oranje
Asperges wit, rauw/ gekookt	1,0	40	2 stuks dik	68	0,7	25	oranje
Asperges, groene (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Atjar tjampoer	1,0	40	1 opscheplepel	50	0,5	20	groen
Aubergine, gekookt	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Aubergine, rauw	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	oranje
Augurken (gem)	1,0	40	1 stuk	22	0,2	10	groen
Avocado, zonder pit/schil	2,0	80	1 halve	90	1,8	70	oranje
Ayran Turkse yoghurt drink	2,3	115	1 glas	200	4,6	230	oranje
Baba Anoesch (Maza)	1,5	75	1 voor 1 snee	15	0,2	10	oranje
Babi pangang zonder rijst	10,2	510	2 opscheplepels	100	10,2	510	rood
Bak- en braadvet (pakje)	0,1	5	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0	groen
Bakbanaan (rijp, rauw)	1,3	50	1 stuk	125	1,6	65	oranje
Baklava	10,4	520	100 gram	100	10,4	520	rood
Bakmix, eiwitarm	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Balsamico azijn	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Bambix 8 granen	10,4	520	1 eetlepel	4	0,4	20	rood
Bambix fijne granen	12,4	620	1 eetlepel	4	0,5	25	rood
Bambix licht volkoren	11,4	570	1 eetlepel	4	0,5	25	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	80	1 opscheplepel	50	1,0	40	oranje
Bami goreng, z. ei	6,6	330	2 opscheplepels	120	7,9	395	rood
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	290	1 stuk	100	5,8	290	rood
Bamigroenten (Rauw)	1,8	70	100 gram	100	1,8	70	oranje
Bamigroenten, gekookt	1,2	50	2 opscheplepels	100	1,2	50	oranje
Banaan	1,1	35	1 stuk	130	1,4	45	groen
Barbecuesaus	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10	groen
Basilicum (gedroogd)	23,0	1150	1 snufje	1	0,2	10	groen
Basilicum (vers)	3,1	125	1 takje	5	0,2	10	groen
Bastognekoek	4,9	245	1 stuk	10	0,5	25	oranje
Bebogeen (de Ruyter)	3,4	170	1 voor 1 snee	15	0,5	25	oranje
Belvita meergranen, Liga	7,7	385	1 stuk	13	1,0	50	oranje
Berliner bol	5,4	270	1 stuk	80	4,3	215	rood
Beschuit	14,1	705	1 stuk	10	1,4	70	rood
Bessensap, rode	0,2	5	1 glas	150	0,3	10	groen
Bier, pils, radler	0,4	20	1 glas	250	1,0	50	oranje
Bier, speciaal	0,5	25	1 glas	250	1,3	65	oranje
Bieslook	4,0	160	1 sprietje	1	0,0	0	groen
Bietensap	0,9	35	1 glas	150	1,4	55	oranje
Bitterbal	11,0	550	1 stuk	20	2,2	110	oranje
Bladselderij (vers)	1,0	40	1 takje	2	0,0	0	groen
Blauwe bessen	0,7	20	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Bleekselderij (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Bleekselderij (rauw)	1,0	40	1 schaalpje	70	0,7	30	groen
Bloemkool (gekookt)	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70	oranje
Bloemkool (rauw)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75	oranje
Blue Band Finesse (koken)	2,0	100	1 eetlepel	15	0,3	15	oranje
Blue Band plantaardige kookroom	1,3	65	1 eetlepel	15	0,2	10	oranje
Boekweitgrutten	8,0	400	1 eetlepel	10	0,8	40	rood
Boekweitmeel	9,0	450	1 eetlepel	10	0,9	45	oranje
Boerenkool (gekookt)	4,0	160	2 opscheplepels	100	4,0	160	oranje
Boerenkool (rauw)	4,0	160	100 gram	100	4,0	160	oranje
Boerenkool stampot z vlees	2,3	115	2 opscheplepels	100	2,3	115	oranje
Bokbier	0,6	30	1 glas	250	1,5	75	oranje
Bokkenpootje	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40	oranje
Bonbon	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40	rood
Borrelnoten	13,2	660	1 handje	25	3,3	165	rood
Borstplaat, room-	0,7	35	1 stukje	10	0,1	5	groen
Bosbessen	0,6	20	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Bosbessen op siroop	0,3	10	1 schaalpje	125	0,4	15	groen
Boterkoek	4,7	235	1 stukje	25	1,2	60	oranje
Bouillon v blokje (bereid)	0,1	5	1 kop	250	0,3	15	groen
Bounty	3,7	185	1 stuk, 2 kleine	57	2,1	105	oranje
Boursin roomkaas	7,5	375	1 voor 1 snee	15	1,1	55	rood
Bramen	0,9	25	1 schaalpje	125	1,1	30	groen
Brie 50+	23,0	1150	1 voor 1 snee	20	4,6	230	rood
Brie 60+	17,0	850	1 voor 1 snee	20	3,4	170	rood
Brinta ontbijtproduct	14,0	700	1 eetlepel	6	0,8	40	rood
Broccoli (gekookt)	3,9	155	2 opscheplepels	100	3,9	155	oranje
Broccoli (rauw)	2,9	115	1 stukje	12	0,3	15	oranje
Broccoli burger (SoFine)	4,0	200	1 stuk	85	3,4	170	oranje
Brood, eiwitarm (gem)	0,5	25	1 snee	30	0,2	10	groen
Brood, Goede Start - (Blue B)	11,0	550	1 snee	35	3,9	195	rood
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	5,7	285	100 gram	100	5,7	285	rood
Broodje bapao vlees	8,9	445	1 stuk	120	10,7	535	rood
Broodje, meergranen (hard)	12,9	645	1 stuk	50	6,5	325	rood
Broodje, meergranen (zacht)	13,4	670	1 stuk	50	6,7	335	rood
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11,0	550	1 stuk	50	5,5	275	rood
Broodje, wit (hard)	10,0	500	1 stuk	50	5,0	250	rood
Broodje, wit (zacht)	9,7	485	1 stuk	50	4,9	245	rood
Brownie	4,7	235	1 stuk	40	1,9	95	oranje
Bruinbrood, tarwe-	9,8	490	1 snee	35	3,4	170	rood
Bruine bonen (blik/glas)	6,5	325	2 opscheplepels	120	7,8	390	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Bruine bonen (gekookt)	6,1	305	2 opscheplepels	120	7,3	365	rood
Bugles	6,3	315	1 handje	8	0,5	25	oranje
Bulgur, gekookt	3,1	155	2 opscheplepels	100	3,1	155	oranje
Café noir original	4,9	245	1 stuk	6	0,3	15	oranje
Cake	5,7	285	1 plak	30	1,7	85	oranje
Cantharel (gekookt)	3,0	120	1 opscheplepel	50	1,5	60	oranje
Cappucino, oplos- bereid	1,2	60	1 glas / kop	150	1,8	90	rood
Cappucino, vers bereid	1,8	90	1 glas / kop	150	2,7	135	rood
Carambola	0,5	15	1 stuk	155	0,8	25	groen
Cashewnoten	21,2	1060	1 handje	25	5,3	265	rood
Cassave (gekookt)	0,5	20	1 stuks	100	0,5	20	groen
Cassave kroepoek	1,4	70	1 schaalte	25	0,4	20	oranje
Cassavemeel	2,0	80	1 eetlepel	10	0,2	10	oranje
Cayennepeper	12,0	600	1 snufje	1	0,1	5	groen
Champignons (blik/ glas)	2,2	90	2 opscheplepels	100	2,2	90	oranje
Champignons (gebakken)	2,6	105	2 opscheplepels	100	2,6	105	oranje
Champignons (gekookt)	3,8	150	2 opscheplepels	100	3,8	150	oranje
Champignons (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90	oranje
Cheesy Krauter (Metax), smeerkaas eiwitarm	4,0	200	1 voor 1 snee	15	0,6	30	oranje
Cheesy, mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,4	220	1 voor 1 snee	15	0,7	35	oranje
Chili con carne (bereid)	8,3	415	2 opscheplepels	140	11,6	580	rood
Chilipoeder	12,0	480	1 snufje	1	0,1	5	groen
Chinese kool (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Chinese kool (rauw)	1,0	40	1 schaalte	35	0,4	15	groen
Chips light	7,3	365	1 handje	10	0,7	35	oranje
Chips v. aardappelmeel	4,2	210	1 handje	10	0,4	20	oranje
Chips, gemiddeld	6,3	315	1 handje	10	0,6	30	oranje
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0,2	10	1 stuk	25	0,1	5	groen
Chocoladehagelag	6,1	305	1 voor 1 snee	15	0,9	45	rood
Chocolademelk, volle	3,3	165	1 glas	150	5,0	250	rood
Chocolademousse (lees verpakking)	5,3	265	1 bakje	70	3,7	185	oranje
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	285	1 voor 1 snee	15	0,9	45	rood
Chocoladepasta, melk	2,4	120	1 voor 1 snee	15	0,4	20	oranje
Chocoladepasta, puur	3,0	150	1 voor 1 snee	15	0,5	25	oranje
Chocoladesaus (dessert)	2,1	105	1 sauslepel	25	0,5	25	oranje
Chocoladevla (vol)	2,4	120	1 schaalte	150	3,6	180	oranje
Chocoladevlokken, gem	5,6	280	1 voor 1 snee	15	0,8	40	rood
Chocoprince	5,4	270	1 stuk	30	1,6	80	oranje
Citroen	0,8	25	1 stuk	70	0,6	20	groen
Citroensap (vers)	0,4	10	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Citrusfruit, vers (gem)	0,8	25	1 portie	125	1,0	30	groen
Coco pops (Kellogg's)	5,0	250	1 eetlepel	6	0,3	15	rood
Cornetto classic	2,9	145	1 stuk	60	1,7	85	oranje
Cornetto Vegan	1,8	90	1 stuk	60	1,1	55	oranje
Cornflakes	7,0	350	1 portie	30	2,1	105	rood
Cornflakes, eiwitarm	0,3	15	1 portie	30	0,1	5	groen
Courgette (gekookt)	1,5	60	2 opscheplepels	100	1,5	60	oranje
Courgette (rauw)	1,3	50	100 gram	100	1,3	50	oranje
Couscous (gekookt)	4,3	215	2 opscheplepels	100	4,3	215	oranje
Couscous, eiwitarm (Promin) ongekookt	0,2	10	100 gram	75	0,1	10	groen
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	20	1 stuk	5	0,0	0	groen
Crackers, mini- eiwitarm (Prov. Kruid)	0,5	25	1 zakje	40	0,2	10	groen
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	80	1 cracotte	6	0,1	5	groen
Cracottes (gem)	12,0	600	1 stuk	7	0,8	40	rood
Cranberry's (vers)	0,4	10	1 eetlepel	15	0,1	0	groen
Creamcracker	9,1	455	1 stuk	10	0,9	45	rood
Crème au beurre	0,6	30	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Crème fraîche	2,6	130	1 eetlepel	15	0,4	20	oranje
Crème fraîche (halfvol)	3,1	155	1 eetlepel	15	0,5	25	oranje
Croissant	9,6	480	1 stuk	40	3,8	190	rood
Curryketchup	0,8	40	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Custardpoeder	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Dadels (gedroogd)	2,0	60	2 stuks	12	0,2	5	oranje

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Dadels (vers, zonder pit)	1,5	45	2 stuks	36	0,5	15	groen
Dagoeblad (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Danoontje XL, vruchtenkwark	6,4	320	1 bakje	100	6,4	320	rood
Danoontje, klein	6,4	320	1 bakje	50	3,2	160	oranje
Diksap	0,2	5	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Donuts (ongevuld)	6,0	300	1 stuk	50	3,0	150	oranje
Doperwten met wortel (blik/glas)	3,4	135	2 opscheplepels	100	3,4	135	oranje
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	200	2 opscheplepels	100	5,0	200	rood
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3,4	170	1 portie	250	8,5	425	rood
Drinkontbijt, Brinta Wake Up	5,7	285	1 zakje	23	1,3	65	rood
Drop (gemiddeld)	8,8	440	2 stuks	10	0,9	45	oranje
Drop (Topdrop)	4,7	235	2 stuks	10	0,5	25	oranje
Druiven (witte/blauwe)	0,6	20	1 schaalpje	125	0,7	25	groen
Druivenblad (glas)	3,3	130	100 gram	100	3,3	130	oranje
Druivensap	0,2	5	1 glas	150	0,3	10	groen
Dubbeldrank	0,2	5	1 glas	150	0,3	10	groen
Duopasta met chocolade	1,8	90	1 voor 1 snee	15	0,3	15	oranje
Duopasta z. chocolade	0,8	40	1 voor 1 snee	15	0,1	5	groen
Edammer kaas, 40+	25,5	1275	1 voor 1 snee	20	5,1	255	rood
Ei, kippen- (gebakken)	14,4	720	1 stuk	50	7,2	360	rood
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12,3	615	1 stuk	50	6,2	310	rood
Eidooier (geel van kippenei)	16,7	835	1 stuk	15	2,5	125	rood
Eierkoek	6,0	300	1 stuk	35	2,1	105	oranje
Eiersalade	7,3	365	1 eetlepel	20	1,5	75	oranje
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Eiwit (wit van kippenei)	10,5	525	1 stuk	35	3,7	185	rood
Eiwitarm meel	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Eiwitarme pasta, gekookt	0,4	20	2 opscheplepels	100	0,4	20	groen
Engelse drop	3,7	185	2 stuks	10	0,4	20	oranje
Erwtensoup met vlees	4,9	245	1 kop	250	12,3	615	rood
Evergreen, appel/ bosvruchten (Liga)	6,4	320	1 stuk	21	1,3	65	oranje
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	345	1 stuk	19	1,3	65	oranje
Falafel onbereid	6,8	340	2 stuks	30	2,0	100	oranje
Farmersalade (Johma)	1,1	55	1 eetlepel	20	0,2	10	oranje
Frambozen	1,4	40	1 schaalpje	125	1,8	50	groen
Frambozen op siroop	0,5	15	1 schaalpje	125	0,6	20	groen
Frikandel (onbereid)	13,1	655	1 stuk	80	10,5	525	rood
Frisdrank	0,0	0	1 glas	200	0,0	0	groen
Frisdrank Light (met aspartaam gezoet)	0,0	25	1 glas	200	0,0	50	rood
Frites (patat)	3,1	125	1 bakje	175	5,4	220	rood
Frites (patat)	3,1	125	2 opscheplepels	100	3,1	125	oranje
Fritessaus 25% olie	0,5	25	1 eetlepel	20	0,1	5	groen
Fritessticks	6,5	325	1 handje	10	0,7	35	oranje
Frituurvet	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Frosties, Kellog's	4,5	225	1 portie	30	1,4	70	oranje
Fruit & groentespread (Blue Band)	3,1	155	1 voor 1 snee	15	0,5	25	oranje
Fruit 'n Fibre (Kellog's)	8,0	400	1 eetlepel	5	0,4	20	rood
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	20	1 stuk, 2 kleine	125	0,8	25	groen
Fruitbiscuit	5,5	275	1 stuk	10	0,6	30	oranje
Fruitontbijt (Hero)	0,8	40	1 portie	250	2,0	100	oranje
Fudge zachte caramél	2,0	100	1 stuk	10	0,2	10	oranje
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,7	185	2 opscheplepels	100	3,7	185	rood
Garnalen, Hollandse (gek)	19,8	990	1 eetlepel	10	2,0	100	rood
Gebonden soup z vulling	0,6	30	1 kop	250	1,5	75	oranje
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30,1	1505	1 portie	80	24,1	1205	rood
Geitenkaas (hard)	22,4	1120	1 voor 1 snee	20	4,5	225	rood
Geitenkaas (vers/ zacht)	13,4	670	1 voor 1 snee	20	2,7	135	rood
Gelatine	88,0	4400	1 blaadje	2	1,8	90	rood
Gember (vers of op siroop)	1,8	70	1 bolletje	5	0,1	5	groen
Gemengde noten	21,4	1070	1 handje	25	5,4	270	rood
Gerstemoutstroop	4,4	220	1 eetlepel	15	0,7	35	oranje
Gevulde koek	6,2	310	1 stuk	60	3,7	185	oranje
Gevulde speculaas	7,3	365	1 stukje	35	2,6	130	oranje

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Gierst (gekookt)	3,7	185	2 opscheplepels	100	3,7	185	oranje
Glutenvrij meergranenbrood (lees pak!)	4,5	225	1 snee	25	1,1	55	oranje
Glutenvrij witbrood (lees pak!)	3,5	175	1 snee	25	0,9	45	oranje
Glutenvrije pasta, rauw (lees pak!)	8,0	400	100 gram	100	8,0	400	rood
Gnocchi (gekookt)	3,5	175	2 opscheplepels	100	3,5	175	oranje
Gortemout	10,0	500	1 eetlepel	10	1,0	50	rood
Goudse kaas, 48+	22,9	1145	1 voor 1 snee	20	4,6	230	rood
Goulash	10,5	525	2 opscheplepels	100	10,5	525	rood
Graanreep (Hero B'tween)	6,9	345	1 stuk	25	1,7	85	oranje
Graanreep (Kellogg's, gem)	6,0	300	1 stuk	20	1,2	60	oranje
Granaatappel	1,0	30	1 stuk	150	1,5	45	groen
Grapefruit	0,9	25	1 halve	75	0,7	20	groen
Grapefruit op siroop	0,5	15	1 schaalpje	125	0,6	20	groen
Grapefruitsap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25	groen
Griesmeel	11,0	550	1 eetlepel	10	1,1	55	rood
Grillis worst, eiwitarm (Metax)	2,7	135	1 stuk	35	0,9	45	oranje
Groene erwten (gekookt)	8,4	335	2 opscheplepels	100	8,4	335	rood
Groene kool (gekookt)	1,5	60	2 opscheplepels	100	1,5	60	oranje
Groene kool (rauw)	2,4	95	100 gram	100	2,4	95	oranje
Groente croquet (onbereid)	4,3	215	1 stuk	80	3,4	170	rood
Groentechips, AH biologisch	2,5	125	1 handje	10	0,3	15	oranje
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	180	2 opscheplepels	100	4,5	180	oranje
Groenten, gekookt (gem.)	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70	oranje
Groentensoep (blik/zak)	2,0	100	1 kop	250	5,0	250	rood
Groentensoep, helder m vermicelli	0,7	35	1 kop	250	1,8	90	oranje
Groentespread spin/pijnbpit.	4,3	215	1 voor 1 snee	15	0,6	30	oranje
Groentespread tom/paprpomp.	3,5	175	1 voor 1 snee	15	0,5	25	oranje
Guacamole	1,7	70	1 sauslepel	25	0,4	20	oranje
Guave	2,6	80	1 halve	45	1,2	35	groen
Halfvolle melk	3,4	170	1 glas	150	5,1	255	rood
Halfvolle yoghurt	4,2	210	1 schaalpje	150	6,3	315	rood
Halvaneise	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10	oranje
Halvarine (dieet-)	0,1	5	1 voor 1 snee	5	0,0	0	groen
Ham-preisalade	3,6	180	1 eetlepel	20	0,7	35	oranje
Hamburger (bereid)	22,5	1125	1 stuk	80	18,0	900	rood
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	8,5	425	1 punt	100	8,5	425	rood
Hartige taart van brooddeeg z vlees	7,9	395	1 punt	100	7,9	395	rood
Haverdrink (lees pak!)	1,0	50	1 glas	200	2,0	100	oranje
Haverkoek	8,2	410	1 stuk	50	4,1	205	oranje
Havermout	12,8	640	1 eetlepel	5	0,6	30	rood
Hazelnoten	16,4	820	1 handje	25	4,1	205	rood
Heksenkaas	1,9	95	1 voor 1 snee	15	0,3	15	oranje
Heksenkaas Vegan	0,4	20	1 voor 1 snee	15	0,1	5	groen
Honey pops loops (Kellogg's)	9,0	450	1 eetlepel	5	0,5	25	rood
Honing	0,3	15	1 voor 1 snee	15	0,0	0	groen
Huzarensalade	2,1	105	1 bolletje	50	1,1	55	oranje
Ijs v. kokosmelk (prof. Gruns.)	1,2	60	1 bolletje	50	0,6	30	oranje
Ijsbergsla (rauw)	1,0	40	1 schaalpje	35	0,4	15	groen
Ijsthee	0,0	0	1 glas	200	0,0	0	groen
Indische Cake	4,3	215	1 plak	30	1,3	65	oranje
Isostar Energy Bar	5,0	250	1 stuk	40	2,0	100	oranje
Jackfruit, young (blik)	1,0	30	1 portie	70	0,7	20	oranje
Jam (alle soorten)	0,3	15	1 voor 1 snee	15	0,0	0	groen
Japanse mix met pinda	10,9	545	1 handje	10	1,1	55	rood
Japanse mix z. pinda's	8,5	425	1 handje	10	0,9	45	oranje
Jelly aardbei (dr. Oetker)	0,0	0	1 portie	150	0,0	0	groen
Jus (gezeefd) m juspoeder	1,0	50	1 sauslepel	25	0,3	15	groen
Jus (gezeefd) z juspoeder	0,3	15	1 sauslepel	25	0,1	5	groen
Juspoeder	10,8	540	1 eetlepel	10	1,1	55	oranje
Kaas witte 45+ (Feta)	17,1	855	1 portie	20	3,4	170	rood
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,3	665	1 stuk	10	1,3	65	oranje
Kaassaus	5,5	275	1 opscheplepel	25	1,4	70	rood
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	405	1 stuk	100	8,1	405	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Kaasvanger, vegan (lees verpakking)	0,0	0	1 voor 1 snee	15	0,0	0	groen
Kaisoi (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Kaki / sharonvrucht	0,5	15	1 stuk	150	0,8	25	groen
Kaneel	4,0	160	1 snufje	1	0,0	0	groen
Kappertjes	2,4	95	1 theelepel	5	0,1	5	groen
Kapucijners (blik/glas)	7,1	355	2 opscheplepels	100	7,1	355	rood
Kapucijners jonge (blik/glas)	5,7	285	2 opscheplepels	100	5,7	285	rood
Karnemelk	3,0	150	1 glas	150	4,5	225	oranje
Kastanje, rauw	4,0	200	5 stuks	20	0,8	40	oranje
Kellogg's Frosties	4,5	225	1 portie	30	1,4	70	oranje
Kerrie Djawa	12,0	600	1 snufje	1	0,1	5	groen
Kersen	0,9	25	1 schaaltje	125	1,1	30	groen
Kersen op siroop	0,6	20	1 schaaltje	100	0,6	20	groen
Kervel (gedroogd)	23,0	920	1 snufje	1	0,2	10	groen
Kervel (vers)	4,0	160	1 takje	2	0,1	5	groen
Ketjap, zoet	3,5	175	1 theelepel	5	0,2	10	oranje
Ketjap, zout	2,8	140	1 theelepel	5	0,1	5	oranje
Kiemen, tarwe-	31,0	1550	1 eetlepel	6	1,9	95	oranje
Kikkererwt (blik/glas)	7,9	395	2 opscheplepels	100	7,9	395	rood
Kikkererwt, geroosterd leblebi	21,3	1065	1 handje	20	4,3	215	rood
Kinderkoekje (gemiddeld)	7,6	380	1 stuk	15	1,1	55	oranje
Kip-kerriesalade	8,8	440	1 eetlepel	20	1,8	90	oranje
Kipfilet, bereid	30,9	1545	1 portie	80	24,7	1235	rood
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	875	2 stuks	40	7,0	350	rood
Kipsaté met saus	13,1	655	1 stukje	50	6,6	330	rood
Kiri Smeerkaas 55+	11,5	575	1 voor 1 snee	15	1,7	85	rood
Kitkat, reep	8,5	425	2 staafjes	21	1,8	90	rood
Kiwi (gem)	1,0	30	1 stuk	75	0,8	25	groen
Klaroen, rauw	4,0	160	100 gram	100	4,0	160	oranje
Kloplop slagschuim (bereid)	4,0	200	1 eetlepel	10	0,4	20	oranje
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	580	1 stuk	10	1,2	60	rood
Knakworst	12,0	600	1 stuk	20	2,4	120	rood
Knoflook (vers)	6,4	255	1 teentje	2	0,1	5	groen
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	80	2 opscheplepels	100	2,0	80	oranje
Koekje, eiwitarm (gem)	0,5	25	1 stuk	6	0,0	0	groen
Koekje, gemiddeld	6,1	305	1 stuk	15	0,9	45	oranje
Koetjesreep, klassiek (15 g)	3,5	140	1 stuk	15	0,5	20	oranje
Koetjesreep, mini (8 g)	3,6	145	1 stuk	8	0,3	10	oranje
Koffie	0,1	5	1 kop	125	0,1	5	groen
Koffiebroodje	5,8	290	1 stuk	50	2,9	145	oranje
Koffiecreamer	1,9	95	1 theelepel	3	0,1	5	oranje
Koffiemelk (halfvol)	6,1	305	1 cupje	8	0,5	25	oranje
Koffiemelk (mager)	9,9	495	1 cupje	8	0,8	40	oranje
Koffieroom	3,3	165	1 cupje	8	0,3	15	oranje
Koko kokosyoghurt	0,6	30	1 schaaltje	150	0,9	45	oranje
Kokosbrood	3,2	160	1 plak	30	1,0	50	oranje
Kokosdrink original, Alpro of AH	0,1	5	1 glas	150	0,2	10	groen
Kokoskoek	6,0	300	1 stuk	35	2,1	105	oranje
Kokosmakronen	4,0	200	1 stuk	50	2,0	100	oranje
Komijnzaad (gedroogd)	18,0	900	1 snufje	1	0,2	10	groen
Komkommer (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Komkommer (rauw)	0,7	30	1 schaaltje	70	0,5	20	groen
Komkommersalade	0,8	40	1 eetlepel	20	0,2	10	groen
Komkommerschijven, zoetzuur	0,7	30	1 opscheplepel	50	0,4	15	groen
Kookroom	2,4	120	1 eetlepel	15	0,4	20	oranje
Koolraap (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	60	0,7	25	oranje
Koolraap (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30	oranje
Koolrabi (gekookt)	2,0	80	2 opscheplepels	100	2,0	80	oranje
Koolrabi (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Kousenband (gekookt)	2,7	110	2 opscheplepels	100	2,7	110	oranje
Kousenband (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Kraking	6,7	335	1 stuk	20	1,3	65	oranje
Krenten (gedroogd)	2,0	60	1 eetlepel	10	0,2	5	oranje

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Krentenbol	8,4	420	1 stuk	50	4,2	210	rood
Krentenbrood m spijs	8,2	410	1 snee	35	2,9	145	rood
Krentenbrood z spijs	7,8	390	1 snee	35	2,7	135	rood
Krentjebrij (Bessola)	0,5	25	1 schaalkje	150	0,8	40	oranje
Kroepoek naturel	3,5	175	1 schaalkje	25	0,9	45	oranje
Krokante muesli, naturel/ fruit	8,3	415	1 eetlepel	10	0,8	40	rood
Krokante muesli, noten/ chocolade	8,5	425	1 eetlepel	10	0,9	45	rood
Kroket (onbereid)	7,6	380	1 stuk	100	7,6	380	rood
Kruidenmix m. groente (zakje)	9,5	475	1 theelepel	5	0,5	25	oranje
Kruidenpasta (boemboe)	4,0	200	1 theelepel	5	0,2	10	oranje
Kruidnagel	6,0	300	1 stuk	2	0,1	5	groen
Kruimelvlaai met vruchten	2,9	145	1 punt	85	2,5	125	oranje
Kruisbessen	0,9	25	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Kumquat	0,9	25	1 stuk	10	0,1	5	groen
Kwark, halfvolle	7,5	375	1 schaalkje	150	11,3	565	rood
Kwark, magere	8,4	420	1 schaalkje	150	12,6	630	rood
Kwark, volle	7,5	375	1 schaalkje	150	11,3	565	rood
Kwarktaart	5,5	275	1 punt	100	5,5	275	rood
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	1000	1 portie	100	20,0	1000	rood
Lange vingers	7,2	360	1 stuk	5	0,4	20	oranje
Lasagne m saus en vlees	8,9	445	1 stukje	50	4,5	225	rood
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,2	10	100 gram	100	0,2	10	groen
Latte macchiato (m. melk)	2,5	125	1 glas	200	5,0	250	rood
Lekkerbekje, gefrituurd	19,0	950	1 stuk	145	27,6	1380	rood
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	6,8	340	1 stuk	15	1,0	50	oranje
Liga haverkick (appel/bosvr)	5,0	250	1 stuk	33	1,7	85	oranje
Liga Kind (12-36 mnd)	8,3	415	1 stuk	15	1,2	60	oranje
Liga Milkbreak	9,2	460	1 stuk	20	1,8	90	oranje
Lijnzaad	19,0	950	1 eetlepel	5	1,0	50	oranje
Likeur	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0	groen
Likeur, room- (zoals Baileys)	2,7	135	1 glaasje	35	0,9	45	oranje
Limonade (van siroop)	0,0	0	1 glas	200	0,0	0	groen
Linzen groen/ bruin (gekookt)	8,8	440	2 opscheplepels	100	8,8	440	rood
Liga Belvita biscuits	7,7	385	1 stuk	13	1,0	50	oranje
Loempia (bereid)	7,1	355	1 stuk	150	10,7	535	rood
Loempia, mini (groente, DV)	3,5	175	1 stuk	20	0,7	35	oranje
Lychee	0,9	25	1 stuk	10	0,1	5	groen
M&M's chocolade	4,6	230	1 zakje	45	2,1	105	oranje
M&M's chocolade met pinda's	9,8	490	1 zakje	45	4,4	220	rood
Macadamia noten	7,8	390	1 handje	25	2,0	100	rood
Magere melk (0%)	3,7	185	1 glas	150	5,6	280	rood
Magere yoghurt	4,1	205	1 schaalkje	150	6,2	310	rood
Magnum Vegan Classic	1,3	65	1 stuk	71	0,9	45	oranje
Mais (blik/ glas)	2,9	115	2 opscheplepels	100	2,9	115	oranje
Mais, suiker- (gekookt)	2,5	100	1 kolf	80	2,0	80	oranje
Maismeel	6,8	340	1 eetlepel	10	0,7	35	rood
Maismoutstroop	2,3	115	1 eetlepel	15	0,3	15	oranje
Maizena	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Majoraan (gedroogd)	13,0	520	1 snufje	1	0,1	5	groen
Mandarijn	0,7	20	1 stuk	55	0,4	10	groen
Mandarijnen op siroop	0,5	15	1 schaalkje	125	0,6	20	groen
Mango	0,6	20	1 halve	175	1,1	30	groen
Mangochutney	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Margarine	0,1	5	1 voor 1 snee	5	0,0	0	groen
Mars	4,4	220	1 stuk	51	2,2	110	oranje
Marsepein	5,3	265	1 stukje	25	1,3	65	oranje
Marshmallows	4,6	230	2 stuks	10	0,5	25	oranje
Matze, watercracker	11,0	550	1 stuk	12	1,3	65	rood
Mayonaise	1,1	55	1 eetlepel	20	0,2	10	oranje
Meergranen brood (gem)	12,3	615	1 snee	35	4,3	215	rood
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0,4	20	1 pakje	200	0,8	40	groen
Melk, eiwitarm (ProZero)	0,0	0	1 pakje	250	0,0	0	groen
Melkchocolade	7,0	350	1 reep	40	2,8	140	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Melkchocolade met noten	7,7	385	1 reep	40	3,1	155	rood
Meloen, gemiddeld	0,7	20	1 schijf	120	0,8	25	groen
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	0,9	25	1 schijf	120	1,0	30	groen
Meringue, eiwitschuimsnoep	0,5	25	2 stuks	10	0,1	5	groen
Mie nestjes	11,0	550	100 gram	100	11,0	550	oranje
Mierikswortel (rauw)	4,5	225	1 theelepel	5	0,2	10	groen
Mihoen rijstmie (gek)	1,8	90	100 gram	100	1,8	90	oranje
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7,4	370	1 portie	62	4,6	230	rood
Milky way	4,0	200	2 staafjes	45	1,8	90	oranje
Miso (sojapasta)	11,7	585	1 eetlepel	15	1,8	90	rood
Moedermelk	1,0	50	100 ml	100	1,0	50	oranje
Mon Chou roomkaas	6,8	340	1 voor 1 snee	20	1,4	70	rood
Monchou taart	2,5	125	1 punt	100	2,5	125	oranje
Morellen	1,0	30	1 schaalpje	160	1,6	50	groen
Mosterd	6,7	270	1 theelepel	5	0,3	15	oranje
Mozzarella	18,7	935	1 bolletje	125	23,4	1170	rood
Mueslikoek	6,5	325	1 stuk	35	2,3	115	oranje
Mueslireep (gem)	7,8	390	1 stuk	25	2,0	100	oranje
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2,0	100	1 voor 1 snee	15	0,3	15	oranje
Nasi goreng met ei	6,5	325	2 opscheplepels	100	6,5	325	rood
Nasibal, nasischijf (DV)	5,8	290	1 stuk	85	4,9	245	rood
Nectarine	1,0	30	1 stuk	90	0,9	25	groen
Nibbits	3,3	165	1 handje	10	0,3	15	oranje
Nootmuskat	6,0	300	1 snuffje	1	0,1	5	groen
Nori, zeewier (gedroogd)	31,5	1575	1 stuk	3	1,0	45	rood
Nuts	4,6	230	1 stuk	50	2,3	115	oranje
Oestersaus	1,5	75	1 eetlepel	15	0,2	10	oranje
Okra (rauw/ gekookt)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75	oranje
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0,1	5	1 eetlepel	15	0,0	0	groen
Oliebol met krenten en rozijnen	6,0	300	1 stuk	65	3,9	195	oranje
Oliebol ongevuld	6,6	330	1 stuk	65	4,3	215	oranje
Olijven (pot)	0,9	35	10 stuks	20	0,2	5	groen
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,4	20	1 stuk	40	0,2	10	groen
Ontbijtfantasie, eiwitarm	0,3	15	1 portie	30	0,1	5	groen
Ontbijtkoek	3,0	150	1 plak	25	0,8	40	oranje
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	155	1 plak	25	0,8	40	oranje
Oregano (gedroogd)	11,0	440	1 snuffje	1	0,1	5	groen
Ovenfrites (DV), bereid	5,8	230	2 opscheplepels	100	5,8	230	rood
Paksoi (gekookt)	1,6	65	2 opscheplepels	100	1,6	65	oranje
Paksoi (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	oranje
Paneermeel	13,0	650	1 eetlepel	5	0,7	35	rood
Pannenkoek (ber m margarine)	8,3	415	1 stuk	70	5,8	290	rood
Pannenkoekenmeel	10,6	530	100 gram	100	10,6	530	rood
Papaja	0,5	15	1 schaalpje	150	0,8	25	groen
Paprika (gekookt)	0,8	30	1 opscheplepel	50	0,4	15	oranje
Paprika (rauw), schoon gewicht	0,8	30	1 stuk	80	0,6	25	groen
Paprika, zoetzuur (pot)	0,9	35	1 opscheplepel	50	0,5	20	groen
Paranoten	14,3	715	1 handje	25	3,6	180	rood
Passievrucht	2,6	80	1 stuk	15	0,4	10	groen
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	280	2 opscheplepels	100	5,6	280	rood
Pasta, volkoren (rauw)	13,0	650	1 portie	75	10,0	490	rood
Pasta, wit (gekookt)	5,1	255	2 opscheplepels	100	5,1	255	rood
Pasta, wit (rauw)	12,3	615	1 portie	75	9,2	460	rood
Pasteibakje m roomboter	8,9	445	1 stuk	25	2,2	110	oranje
Pastinaak, gekookt	1,6	65	2 opscheplepels	100	1,6	65	oranje
Pastinaak, rauw	1,8	70	100 gram	100	1,8	70	oranje
Pecannoten	9,2	460	1 handje	25	2,3	115	rood
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	10	1 stuk	130	0,4	10	groen
Peper (zwarte en witte)	11,0	440	1 snuffje	1	0,1	5	groen
Pepermunt	0,6	30	2 stuks	5	0,0	0	groen
Pepernoten/ kruidnoten	5,8	290	10 stuks	20	1,2	60	oranje
Pepsels, zoute stokjes	11,9	595	10 stuks	10	1,2	60	oranje
Peren (gedroogd)	2,0	60	10 stuks	30	0,6	20	oranje

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	10	1 schaaltje	125	0,4	10	groen
Perensap	0,1	5	1 glas	150	0,2	5	groen
Perzik (zonder schil)	1,0	30	1 stuk	110	1,1	35	groen
Pesto (groen)	10,2	510	1 eetlepel	15	1,5	75	rood
Pesto (rood)	5,0	250	1 eetlepel	15	0,8	40	rood
Peterselie (gedroogd)	22,0	880	1 snufje	1	0,2	10	groen
Peterselie (vers)	4,0	160	1 takje	5	0,2	10	groen
Peultjes (gekookt)	2,0	80	2 opscheplepels	100	2,0	80	oranje
Peultjes (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Peulvruchtensoep z vlees m groente	3,3	165	1 kop	250	8,3	415	rood
Piccalilly	1,3	65	1 eetlepel	15	0,2	10	oranje
Pijnboompitten	24,0	1200	1 eetlepel	15	3,6	180	rood
Pim's orange Cake	3,4	170	1 stuk	13	0,4	20	oranje
Pinda's (dry roasted)	24,0	1200	1 handje	25	6,0	300	rood
Pinda's (gemiddeld)	25,0	1250	1 eetlepel	20	5,0	250	rood
Pindakaas	22,5	1125	1 voor 1 snee	15	3,4	170	rood
Pindakaas met stukjes noot	20,0	1000	1 voor 1 snee	15	3,0	150	rood
Pindakoek	10,8	540	1 stuk	15	1,6	80	oranje
Pistachenoten	23,8	1190	1 handje	25	6,0	300	rood
Pitabroodje (wit)	8,6	430	1 stuk	50	4,3	215	rood
Pizza hawaii (dv)	8,5	425	1 stuk	350	29,8	1490	rood
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,3	465	1 stuk	350	32,6	1630	rood
Pizza m salami (dv)	9,9	495	1 stuk	350	34,7	1735	rood
Pizza m vis (dv)	9,6	480	1 stuk	350	33,6	1680	rood
Pizza m vlees (dv)	9,2	460	1 stuk	350	32,2	1610	rood
Poffertjesmix	10,0	500	100 gram	100	10,0	500	rood
Pompoen (gekookt)	0,6	25	2 opscheplepels	100	0,6	25	oranje
Pompoen (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30	oranje
Pompoen-tijmburger (AH)	5,0	250	1 stuk	80	4,0	200	oranje
Pompoen-Wortel Balletjes (Veggie Chef)	5,6	280	1 portie	90	5,0	250	rood
Pompoenpitten	30,3	1515	1 eetlepel	15	4,5	225	rood
Pomtajer (bereid)	3,4	135	1 stuk	75	2,6	100	oranje
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	650	1 handje	10	1,3	65	oranje
Postelein (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Postelein (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	oranje
Prei (gekookt)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Prei (rauw)	1,5	60	100 gram	100	1,5	60	oranje
Prince gevulde biscuit	5,2	260	1 stuk	29	1,5	75	oranje
Pruimen (gedroogd)	2,0	60	5 stuks	30	0,6	20	oranje
Pruimen met schil	0,8	25	1 stuk	40	0,3	10	groen
Puddingbroodje	5,2	260	1 stuk	100	5,2	260	rood
Puddingpoeder (chocolade)	1,0	50	1 eetlepel	10	0,1	5	oranje
Puddingpoeder (div smaken)	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Pure chocolade	6,5	325	1 reep	40	2,6	130	rood
Pyjamapapje bereid	2,3	115	100 gram	100	2,3	115	rood
Quorn fishfree stick	4,5	225	1 stuk	20	0,9	45	oranje
Quorn: burger, filet (gem)	14,6	730	1 stuk	80	11,7	585	rood
Quornstukjes (onbereid)	14,0	700	1 portie	80	11,2	560	rood
Raapstelen (gekookt)	2,0	80	2 opscheplepels	100	2,0	80	oranje
Raapstelen (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Rabarber (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	groen
Rabarbermoes m suiker	0,5	20	2 opscheplepels	100	0,5	20	oranje
Radis (rauw)	1,0	40	1 stuk	8	0,1	5	groen
Ragout met vlees	8,4	420	2 opscheplepels	100	8,4	420	rood
Rammenas (rauw)	2,0	80	1 eetlepel	15	0,3	10	groen
Ratatouille (bereid z vlees)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	1,0	40	1 schaaltje	70	0,7	30	groen
Rice Cuisine (Rice Dream)	0,4	20	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Ricekrispies (Kellog's)	6,0	300	1 eetlepel	5	0,3	15	rood
Ricotta kaas	8,0	400	1 eetlepel	15	1,2	60	rood
Rijst, eiwitarm (gekookt)	0,2	10	2 opscheplepels	100	0,2	10	groen
Rijst, witte (gekookt)	3,2	160	2 opscheplepels	100	3,2	160	oranje
Rijst, witte (rauw)	7,0	350	100 gram	100	7,0	350	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3,1	155	2 opscheplepels	100	3,1	155	oranje
Rijst, zilvervlies (rauw)	8,3	415	100 gram	100	8,3	415	rood
Rijstdrink choco (Rice Dream)	0,5	25	1 pakje	200	1,0	50	oranje
Rijstdrink naturel	0,1	5	1 pakje	200	0,2	10	groen
Rijstdrink Vitariz (naturel/ calcium)	0,4	20	1 glas	150	0,6	30	groen
Rijstbloem	7,0	350	1 eetlepel	4	0,3	15	rood
Rijstbloem voor pap	7,8	390	1 eetlepel	4	0,3	15	rood
Rijstevlaai	4,5	225	1 punt	85	3,8	190	oranje
Rijstwafel naturel m zout	7,8	390	1 stuk	7	0,5	25	oranje
Rijstwafel naturel z zout	6,6	330	1 stuk	7	0,5	25	oranje
Rode bessen	1,1	35	1 eetlepel	15	0,2	5	groen
Rode biet (gekookt)	1,2	50	2 opscheplepels	100	1,2	50	oranje
Rode biet (rauw)	1,7	70	100 gram	100	1,7	70	oranje
Rode kool (gekookt)	1,3	50	2 opscheplepels	100	1,3	50	oranje
Rode kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Rode kool met appel (dv)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Roerbakgroenten, gem (gek)	1,2	50	2 opscheplepels	100	1,2	50	oranje
Roerbakgroenten, gem (rauw)	1,5	60	100 gram	100	1,5	60	oranje
Roggemeel	10,0	500	1 eetlepel	10	1,0	50	rood
Roggevlokken (geplet)	12,0	600	1 eetlepel	10	1,2	60	rood
Rookkaas	21,2	1060	1 voor 1 snee	20	4,2	210	rood
Roomboter	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Roomboterkoekje (gem.)	5,0	250	1 stuk	15	0,8	40	oranje
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	2,3	115	1 stuk	79	1,8	90	oranje
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	1,7	85	1 stuk	68	1,2	60	oranje
Roomsoepje (Werthers)	0,7	35	2 stuks	12	0,1	5	groen
Roosvicee vruchtendrank	0,1	5	1 glas	150	0,2	5	groen
Rösti rondjes (DV)	2,0	100	100 gram	100	2,0	100	oranje
Rozemarijn (gedroogd)	5,0	200	1 snufje	1	0,1	0	groen
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	70	1 voor 1 snee	15	0,3	10	oranje
Rozijnen (gedroogd)	3,1	95	1 eetlepel	10	0,3	10	oranje
Rozijnen (geweekt)	2,5	75	1 eetlepel	10	0,3	10	oranje
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	2,3	70	1 doosje	14	0,3	10	oranje
Rundvlees (mager), bereid	29,7	1485	1 portie	70	20,8	1040	rood
Rundvlees (vet), bereid	25,2	1260	1 portie	70	17,6	880	rood
Sambal gebakken	4,4	175	1 theelepel	5	0,2	10	groen
Sambal Oelek	1,6	65	1 theelepel	5	0,1	5	groen
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	80	1 voor 1 snee	15	0,2	10	oranje
Santen (kokoscreme, vast)	6,0	300	1 eetlepel	15	0,9	45	rood
Satésaus (pakje) bereid	4,2	210	1 sauslepel	25	1,1	55	oranje
Satésaus bereid	8,7	435	1 sauslepel	25	2,2	110	rood
Saucijzenbroodje	7,2	360	1 stuk	100	7,2	360	rood
Sausage mix (Promin)/ portie	2,7	135	1 zakje	30	0,8	40	oranje
Schapenkaas (vers)	17,0	850	1 voor 1 snee	20	3,4	170	rood
Schaschliksaus	0,8	40	1 eetlepel	20	0,2	10	groen
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	315	1 stuk	15	0,9	45	oranje
Schorseneren (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Schoxxi eiwitarme chocolade (Metax)	1,5	75	1 stukje	5	0,1	5	oranje
Schuddebuikjes	5,0	250	1 voor 1 snee	20	1,0	50	rood
Schuimpje	2,1	105	2 stuks	10	0,2	10	oranje
Seitan	24,8	1240	1 portie	80	19,8	990	rood
Selderijblad (vers)	1,0	40	1 takje	2	0,0	0	groen
Selderijsalade	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10	oranje
Sereh (citroengras) poeder	5,0	250	1 snufje	1	0,1	5	groen
Sesamzaad	26,0	1300	1 eetlepel	15	3,9	195	rood
Sinaasappel	0,8	25	1 stuk	120	1,0	30	groen
Sinaasappelsap	0,6	20	1 glas	150	0,9	25	groen
Sla (gemiddeld) rauw	1,4	55	1 schaalte	35	0,5	20	groen
Sla, krop- (gekookt)	2,0	80	2 opscheplepels	100	2,0	80	oranje
Sla, krop- (rauw)	1,4	55	1 schaalte	35	0,5	20	groen
Sla, rucola- (rauw)	3,6	145	1 schaalte	35	1,3	50	groen
Slagroom (geklopt met suiker)	2,0	100	1 eetlepel	10	0,2	10	oranje
Slagroom (onbereid)	2,3	115	1 eetlepel	10	0,2	10	oranje

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Slagroom (spuitbus)	2,3	115	1 eetlepel	10	0,2	10	oranje
Slagroomsoes	4,1	205	1 stuk	45	1,8	90	oranje
Slagroomtaart	4,6	230	1 punt	100	4,6	230	oranje
Slasaus	0,3	15	1 opscheplepel	25	0,1	5	groen
Smarties mini	5,0	250	1 doosje	14	0,7	35	oranje
Smeerkaas, volvet 48+	13,4	670	1 voor 1 snee	15	2,0	100	rood
Smeerleverworst	12,3	615	1 voor 1 snee	15	1,8	90	rood
Snickers	8,7	435	1 stuk	50	4,4	220	rood
Snijbiet (gekookt)	3,0	120	2 opscheplepels	100	3,0	120	oranje
Snijbiet (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Snijbonen (gekookt)	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70	oranje
Snijbonen (rauw)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75	oranje
Snoepmix	5,8	290	2 stuks	10	0,6	30	oranje
Soep, gebonden m vlees	4,9	245	1 kop	250	12,3	615	rood
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	30	1 kop	250	1,5	75	oranje
Soepgroenten (diepvries)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Soepgroenten (rauw)	1,4	55	100 gram	100	1,4	55	oranje
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Soepstengel	12,5	625	1 stuk	5	0,6	30	oranje
Soes (ongevuld)	6,4	320	1 stuk	25	1,6	80	oranje
Soja cuisine (Alpro)	2,0	100	1 eetlepel	10	0,2	10	oranje
Sojabonen (gekookt)	21,5	1075	2 opscheplepels	100	21,5	1075	rood
Sojadessert (Alpro)	3,1	155	1 schaalte	150	4,7	235	oranje
Sojadrink naturel (gezoet/ ongezoet)	3,4	170	1 glas	150	5,1	255	rood
Sojadrink original/ div smaken (Alpro)	3,0	150	1 pakje	200	6,0	300	rood
Sojameel (ontvet)	50,0	2500	1 eetlepel	10	5,0	250	rood
Sojameel (volvet)	38,0	1900	1 eetlepel	10	3,8	190	rood
Sojayoghurt nature (Alpro)	4,0	200	1 schaalte	150	6,0	300	rood
Sopropo (gekookt)	0,8	30	2 opscheplepels	100	0,8	30	oranje
Sopropo (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	oranje
Sorbetijs	0,2	10	1 bolletje	50	0,1	5	groen
Spaanse peper (rauw)	1,8	70	1 stuk	10	0,2	5	groen
Special K original (Kellog's)	9,0	450	1 eetlepel	6	0,5	25	rood
Special K pure chocolade (Kellog's)	8,1	405	1 eetlepel	6	0,5	25	rood
Speculaas	5,2	260	1 stuk	10	0,5	25	oranje
Speculoospasta (Lotus)	3,2	160	1 voor 1 snee	15	0,5	25	oranje
Spekkie	4,1	205	2 stuks	10	0,4	20	oranje
Spekkoek	5,3	265	1 punt	50	2,7	135	oranje
Sperziebonen (gekookt)	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70	oranje
Sperziebonen (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90	oranje
Spinazie (diepvries)	2,3	90	2 opscheplepels	100	2,3	90	oranje
Spinazie (gekookt)	2,9	115	2 opscheplepels	100	2,9	115	oranje
Spinazie (rauw)	3,2	130	100 gram	100	3,2	130	oranje
Spinazie à la crème (DV, gek)	2,9	115	2 opscheplepels	100	2,9	115	oranje
Spitskool (gekookt)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Spitskool (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120	oranje
Sprits	4,9	245	1 stuk	20	1,0	50	oranje
Spruitjes (gekookt)	2,3	90	2 opscheplepels	100	2,3	90	oranje
Spruitjes (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90	oranje
Stampot wortel/ui- z vlees	1,1	55	2 opscheplepels	100	1,1	55	oranje
Sterke drank (gedestilleerd)	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0	groen
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	80	1 voor 1 snee	2	0,0	0	groen
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0,2	10	2 opscheplepels	100	0,2	10	groen
Strooiaroma	9,9	495	1 theelepels	5	0,5	25	oranje
Stroop, keuken-, schen-	0,0	0	1 voor 1 snee	15	0,0	0	groen
Stroopwafel	3,7	185	1 stuk	25	0,9	45	oranje
Studentenhaver	11,0	550	1 handje	25	2,8	140	rood
Suiker (alle soorten)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0	groen
Suiker (klontje, theelepels)	0,0	0	1 klontje	4	0,0	0	groen
Suikermis (gekookt)	2,5	100	2 opscheplepels	100	2,5	100	oranje
Sushi hosomaki AH 12 stuks	4,4	220	2 stuks	38	1,7	85	oranje
Tahin seampasta	21,9	1095	1 voor 1 snee	15	3,3	165	rood
Tahoe	11,6	580	1 portie	80	9,3	465	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Tajerblad (bereid)	4,6	185	2 opscheplepels	100	4,6	185	oranje
Tajerblad (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Tapenade van olijven	1,8	90	1 eetlepel	15	0,3	15	oranje
Tapenade van tomaten	3,1	155	1 eetlepel	15	0,5	25	oranje
Tapioca	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0	groen
Tartex veg pate (gem)	7,5	375	1 voor 1 snee	15	1,1	55	oranje
Tarwebloem (Patent)	10,4	520	1 eetlepel	10	1,0	50	rood
Tarwemeel, volkoren	24,4	1220	1 eetlepel	10	2,4	120	rood
Tarwezemelen	17,4	870	1 eetlepel	5	0,9	45	oranje
Taugé (gekookt)	1,8	70	1 opscheplepel	50	0,9	35	oranje
Taugé (rauw)	2,2	90	100 gram	100	2,2	90	oranje
Tempeh (bereid)	12,2	610	1 portie	80	9,8	490	rood
Thee, bereid	0,0	0	1 glas	150	0,0	0	groen
Tjap tjoï zonder rijst	3,9	195	2 opscheplepels	100	3,9	195	rood
Toast (pak)	11,0	550	1 stuk	10	1,1	55	rood
Toffee	0,6	30	2 stuks	10	0,1	5	groen
Toffee met chocolade	1,8	90	2 stuks	10	0,2	10	oranje
Tomaat (gekookt)	0,7	30	2 opscheplepels	100	0,7	30	oranje
Tomaat (rauw)	0,7	30	1 stuk	70	0,5	20	groen
Tomaat gezeefd (pak)	1,8	70	1 sauslepel	25	0,5	20	oranje
Tomaat in blik	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Tomaten-groentensap	1,0	40	1 glas	150	1,5	60	oranje
Tomatenketchup	1,0	50	1 eetlepel	15	0,2	10	oranje
Tomatenpuree geconc. (blik)	4,5	180	1 eetlepel	10	0,5	20	oranje
Tomatensap	0,8	30	1 glas	150	1,2	45	oranje
Tomatensaus k&k (pot)	1,6	80	1 sauslepel	25	0,4	20	oranje
Tompouce	3,8	190	1 stuk	100	3,8	190	oranje
Tortellini (gekookt)	7,7	385	2 opscheplepels	100	7,7	385	rood
Tortillachips, naturel	6,8	340	1 handje	15	1,0	50	oranje
Tosti quick saus (Remia)	1,2	60	1 eetlepel	20	0,2	10	oranje
Trassie (garnalenpasta)	37,0	1850	1 theelepels	5	1,9	95	oranje
Tuinbonen (gekookt)	5,0	200	2 opscheplepels	100	5,0	200	rood
Tuinbonen (rauw)	5,0	200	100 gram	100	5,0	200	rood
Turks Fruit (snoep)	0,0	0	1 stuk	10	0,0	0	groen
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	380	100 gram	100	7,6	380	rood
Tursu, Tafelzuur (Turks)	0,6	25	1 opscheplepel	50	0,3	10	groen
Tutti frutti (gedroogd)	2,8	85	1 handje	25	0,7	20	oranje
Twix	4,5	225	2 staafjes	50	2,3	115	oranje
Tzatziki	4,0	200	1 sauslepel	25	1,0	50	oranje
Ui (gebakken)	1,3	50	2 opscheplepels	100	1,3	50	oranje
Ui (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Ui (rauw)	1,3	50	1 stuk	100	1,3	50	groen
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	240	1 eetlepel	10	0,6	25	oranje
Valess gevulde filet	11,0	550	1 stuk	90	9,9	495	rood
Valess met kaas gevulde filet	14,8	740	1 stuk	90	13,3	665	rood
Valess veg schnitzel	12,0	600	1 stuk	90	10,8	540	rood
Vanilleroomijs	3,1	155	1 bolletje	50	1,6	80	oranje
Vanillevla (vol)	2,3	115	1 schaalte	150	3,5	175	oranje
Vanilleyoghurt (halfvol)	2,9	145	1 schaalte	150	4,4	220	oranje
Varkenssaté met saus	11,9	595	1 stokje	50	6,0	300	rood
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	1445	1 portie	70	20,2	1010	rood
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	1450	1 portie	70	20,3	1015	rood
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	1155	1 portie	70	16,2	810	rood
Vega smeeworst kleintje (Kips)	7,1	215	1 portie	20	1,4	45	oranje
Vegan stracciatella (Danio)	0,8	40	1 schaalte	150	1,2	60	oranje
Vegetarisch gehakt	18,9	945	1 portie	80	15,1	755	rood
Vegetarische balletjes	17,1	855	1 portie	80	13,7	685	rood
Vegetarische hamburger	17,7	885	1 stuk	80	14,2	710	rood
Vegetarische knaks (Unox)	5,4	270	1 stuk	20	1,1	55	oranje
Vegetarische rookworst (Unox)	4,7	235	1 stuk	65	3,0	155	oranje
Vegetarische schijf	11,0	550	1 stuk	100	11,0	550	rood
Vegetarische schnitzel (onb)	15,2	760	1 stuk	100	15,2	760	rood
Vegetarische worst	13,3	665	1 stuk	80	10,6	530	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Veldsla (rauw)	2,6	105	1 schaalkje	35	0,9	35	groen
Venkel (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40	oranje
Venkel (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40	oranje
Vermicelli (onbereid)	12,0	600	1 eetlepel	10	1,2	60	rood
Vermicelli, eiwitarm	0,6	30	1 eetlepel	10	0,1	5	groen
Vetspek, vers (onb)	5,0	250	100 gram	100	5,0	250	rood
Vijgen (gedroogd)	3,3	100	2 stuks	30	1,0	30	oranje
Vijgen (vers)	1,0	30	1 stuk	50	0,5	15	groen
Vinaigrette dressing	0,6	30	1 sauslepel	25	0,2	10	groen
Vis, mager (rauw)	19,3	965	1 portie	100	19,3	965	rood
Vis, vet (rauw)	17,2	860	1 portie	100	17,2	860	rood
Vissalade	8,6	430	1 eetlepel	20	1,7	85	oranje
Vissticks (onbereid)	13,0	650	1 stuk	30	3,9	195	rood
Vla magere m zoetstof	3,4	170	1 schaalkje	150	5,1	255	rood
Vla, overige smaken (vol)	2,1	105	1 schaalkje	150	3,2	160	oranje
Vlees- maaltijdsalade	3,8	190	1 bolletje	50	1,9	95	oranje
Vleessalade (borrel)	5,0	250	1 eetlepel	20	1,0	50	rood
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	810	1 voor 1 snee	15	2,4	120	rood
Vleeswaren, mager	17,9	895	1 voor 1 snee	15	2,7	135	rood
Vleeswaren, vet	15,7	785	1 voor 1 snee	15	2,4	120	rood
Vocht van vruchtenconserven	0,0	0	100 ml	100	0,0	0	groen
Volkorenbiscuit	7,8	390	1 stuk	10	0,8	40	oranje
Volkorenbrood	11,1	555	1 snee	35	3,9	195	rood
Volkorenbrood met div zaden	12,5	625	1 snee	35	4,4	220	rood
Vossenbessen	0,8	25	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Vruchten op eigen sap (pot)	0,6	20	1 schaalkje	125	0,8	25	groen
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	10	1 schaalkje	125	0,5	15	groen
Vruchtendrank met zuivel	0,1	5	1 glas	200	0,2	10	groen
Vruchtenhagelslag	0,1	5	1 voor 1 snee	15	0,0	0	groen
Vruchtenkwark, halfvolle	5,9	295	1 schaalkje	150	8,9	445	rood
Vruchtenmuesli	9,7	485	1 eetlepel	10	1,0	50	rood
Vruchtensap (multi-)	0,4	10	1 glas	150	0,6	20	groen
Vruchtensaus (dessert)	0,3	15	1 sauslepel	25	0,1	5	groen
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slagroom	3,1	155	1 punt	100	3,1	155	oranje
Vruchtenvlaai	2,9	145	1 punt	85	2,5	125	oranje
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	150	1 schaalkje	150	4,5	225	oranje
Vruchtenyoghurt (vol)	3,7	185	1 schaalkje	150	5,6	280	rood
Walnoten	15,9	795	1 handje	25	4,0	200	rood
Water	0,0	0	1 glas	150	0,0	0	groen
Waterijs	0,2	10	1 stuk	55	0,1	5	groen
Watermeloen	0,5	15	1 schijf	150	0,8	25	groen
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	5	1 wijnglas	125	0,1	5	groen
Winegum/ Fruitgum	5,0	250	2 stuks	10	0,5	25	oranje
Witbrood (melk-)	9,6	480	1 snee	35	3,4	170	rood
Witbrood (water-)	9,0	450	1 snee	35	3,2	160	rood
Witlof (gekookt)	1,2	50	2 opscheplepels	100	1,2	50	oranje
Witlof (rauw)	1,3	50	1 schaalkje	35	0,5	20	groen
Witte bonen (gekookt)	7,8	390	2 opscheplepels	120	9,4	470	rood
Witte bonen in tomatensaus	5,7	285	2 opscheplepels	140	8,0	400	rood
Witte chocolade	6,4	320	1 reep	40	2,6	130	rood
Witte kool (gekookt)	0,9	35	2 opscheplepels	100	0,9	35	oranje
Witte kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80	oranje
Wokkels	3,4	170	1 handje	10	0,3	15	oranje
Worstenbroodje	11,8	590	1 stuk	100	11,8	590	rood
Wortelen (gekookt)	0,7	30	2 opscheplepels	100	0,7	30	oranje
Wortelen (rauw)	0,7	30	1 schaalkje	70	0,5	20	groen
Wortelsap	0,4	15	1 glas	150	0,6	25	groen
Wrap, tortilla-	9,5	475	1 stuk	62	5,9	295	rood
Yakult	1,3	65	1 flesje	65	0,8	40	oranje
Yam (gekookt)	1,7	70	1 stuk	100	1,7	70	oranje
Yoghonaïse	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10	groen
Yoghurt (vol)	3,8	190	1 schaalkje	150	5,7	285	rood
Yoghurt, Turkse 10% vet	3,5	175	1 schaalkje	150	5,3	265	rood

E en Phe op alfabet - Fenylnketonurie

MODAZ - december 2022

Voedingsmiddel	eiwit (g) per 100 gram	phe (mg) per 100 gram	1 VSE	gram/ml	eiwit (g) per VSE	phe (mg) per VSE	Kleurgroep
Yoghurtdrank, Bonomel	1,2	60	1 glas	150	1,8	90	oranje
Yoghurtdrank, Fristi	1,8	90	1 pakje	200	3,6	180	oranje
Yoghurtdressing	1,2	60	1 sauslepel	25	0,3	15	oranje
Zeekraal (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30	groen
Zelfrijzend bakmeel	10,3	515	1 eetlepel	10	1,0	50	rood
Zilveruien zoetzuur (pot)	0,6	25	5 stuks	10	0,1	5	groen
Zoen, schuim-, choco-	2,2	110	1 stuk	21	0,5	25	oranje
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Zoete aardappelfrites (DV)	1,5	60	100 gram	100	1,5	60	oranje
Zonnebloempitten	18,0	900	1 eetlepel	15	2,7	135	oranje
Zout	0,0	0	1 theelepel	5	0,0	0	groen
Zoute biscuit	8,1	405	2 stuks	10	0,8	40	oranje
Zuigelingenvoeding standaard 1 (lees pak!)	1,4	70	100 ml	100	1,4	70	oranje
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8,1	405	1 voor 1 snee	15	1,2	60	oranje
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,1	255	1 voor 1 snee	15	0,8	40	oranje
Zure room	3,0	150	1 eetlepel	15	0,5	25	oranje
Zuurkool (gekookt)	0,9	35	2 opscheplepels	100	0,9	35	oranje
Zuurkool (rauw)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45	oranje
Zuurkoolstampot z vlees	1,6	80	2 opscheplepels	100	1,6	80	oranje
Zuurtje	0,0	0	2 stuks	10	0,0	0	groen
Zwarte bessen	0,9	25	1 eetlepel	15	0,1	5	groen
Zwitserse strooikaas	55,0	2750	1 voor 1 snee	5	2,8	140	rood