

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Aardappelen en knolgewassen voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Cassave (gekookt)	0,5	1 stuks	100	0,5
Aardappelen, gebakken	1,8	2 opscheplepels	100	1,8
Aardappelen, gekookt	1,9	2 kleine	100	1,9
Aardappelkrokettes, onbereid	2,7	2 stuks	36	1,0
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4,1	2 opscheplepels	100	4,1
Aardappelpuree (instant) m water	1,7	2 opscheplepels	100	1,7
Aardappelpuree m hv melk bereid	2,3	2 opscheplepels	100	2,3
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3,1	2 opscheplepels	100	3,1
Bakbanaan (rijp, rauw)	1,3	1 stuk	125	1,6
Frites (patat)	3,1	2 opscheplepels	100	3,1
Pomtajer (bereid)	3,4	1 stuk	75	2,6
Rösti rondjes (DV)	2,0	100 gram	100	2,0
Yam (gekookt)	1,7	1 stuk	100	1,7
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Zoete aardappelfrites (DV)	1,5	100 gram	100	1,5
Ovenfrites (DV), bereid	5,8	2 opscheplepels	100	5,8

Brood en crackers voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Brood, eiwitarm (gem)	0,5	1 snee	30	0,2
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	1 stuk	5	0,0
Crackers, mini- eiwitarm (Prov. Kruid)	0,5	1 zakje	40	0,2
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	1 cracotte	6	0,1
Glutenvrij meergranenbrood (lees pak!)	4,5	1 snee	25	1,1
Glutenvrij witbrood (lees pak!)	3,5	1 snee	25	0,9
Rijstwafel naturel m zout	7,8	1 stuk	7	0,5
Rijstwafel naturel z zout	6,6	1 stuk	7	0,5
Beschuit	14,1	1 stuk	10	1,4
Brood, Goede Start - (Blue B)	11,0	1 snee	35	3,9
Broodje, meergranen (hard)	12,9	1 stuk	50	6,5
Broodje, meergranen (zacht)	13,4	1 stuk	50	6,7
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11,0	1 stuk	50	5,5
Broodje, wit (hard)	10,0	1 stuk	50	5,0
Broodje, wit (zacht)	9,7	1 stuk	50	4,9
Bruinbrood, tarwe-	9,8	1 snee	35	3,4
Cracottes (gem)	12,0	1 stuk	7	0,8
Creamcracker	9,1	1 stuk	10	0,9
Croissant	9,6	1 stuk	40	3,8
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	1 stuk	10	1,2
Krentenbol	8,4	1 stuk	50	4,2
Krentenbrood m spijs	8,2	1 snee	35	2,9
Krentenbrood z spijs	7,8	1 snee	35	2,7
Matze, watercracker	11,0	1 stuk	12	1,3
Meergranen brood (gem)	12,3	1 snee	35	4,3
Pitabroodje (wit)	8,6	1 stuk	50	4,3
Toast (pak)	11,0	1 stuk	10	1,1
Volkorenbrood	11,1	1 snee	35	3,9
Volkorenbrood met div zaden	12,5	1 snee	35	4,4
Witbrood (melk-)	9,6	1 snee	35	3,4
Witbrood (water-)	9,0	1 snee	35	3,2

Broodbeleg, hartig voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Heksenkaas Vegan	0,4	1 voor 1 snee	15	0,1
Ajvar groentespread (AH)	1,5	1 voor 1 snee	15	0,2
Baba Anoesch (Maza)	1,5	1 voor 1 snee	15	0,2
Groentespread spin/pijn.pit.	4,3	1 voor 1 snee	15	0,6
Groentespread tom/pap/pomp.	3,5	1 voor 1 snee	15	0,5
Heksenkaas	1,9	1 voor 1 snee	15	0,3
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	1 voor 1 snee	15	0,2
Tapenade van olijven	1,8	1 eetlepel	15	0,3
Tapenade van tomaten	3,1	1 eetlepel	15	0,5
Tartex veg pate (gem)	7,5	1 voor 1 snee	15	1,1
Vega smeeworst kleintje (Kips)	7,1	1 portie	20	1,4
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8,1	1 voor 1 snee	15	1,2
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,1	1 voor 1 snee	15	0,8

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Broodbeleg, hartig (2) voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Pindakaas	22,5	1 voor 1 snee	15	3,4
Pindakaas met stukjes noot	20,0	1 voor 1 snee	15	3,0
Tahin seampasta	21,9	1 voor 1 snee	15	3,3

Broodbeleg, zoet voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Duopasta z. chocolade	0,8	1 voor 1 snee	15	0,1
Honing	0,3	1 voor 1 snee	15	0,0
Jam (alle soorten)	0,3	1 voor 1 snee	15	0,0
Stroop, keuken-, schenk-	0,0	1 voor 1 snee	15	0,0
Vruchtenhagelslag	0,1	1 voor 1 snee	15	0,0
Appelstroop	1,8	1 voor 1 snee	15	0,3
Bebogeen (de Ruyter)	3,4	1 voor 1 snee	15	0,5
Chocoladepasta, melk	2,4	1 voor 1 snee	15	0,4
Chocoladepasta, puur	3,0	1 voor 1 snee	15	0,5
Duopasta met chocolade	1,8	1 voor 1 snee	15	0,3
Fruit & groentespread (Blue Band)	3,1	1 voor 1 snee	15	0,5
Kokosbrood	3,2	1 plak	30	1,0
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2,0	1 voor 1 snee	15	0,3
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	1 voor 1 snee	15	0,3
Speculoospasta (Lotus)	3,2	1 voor 1 snee	15	0,5
Chocoladehagelslag	6,1	1 voor 1 snee	15	0,9
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	1 voor 1 snee	15	0,9
Chocoladevlokken, gem	5,6	1 voor 1 snee	15	0,8
Schuddebuikjes	5,0	1 voor 1 snee	20	1,0

Chocola voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0,2	1 stuk	25	0,1
Bounty	3,7	1 stuk, 2 kleine	57	2,1
Koetjesreep, klassiek (15 g)	3,5	1 stuk	15	0,5
Koetjesreep, mini (8 g)	3,6	1 stuk	8	0,3
M&M's chocolade	4,6	1 zakje	45	2,1
Mars	4,4	1 stuk	51	2,2
Milky way	4,0	2 staafjes	45	1,8
Nuts	4,6	1 stuk	50	2,3
Schoxxi eiwitarme chocolade (Metax)	1,5	1 stukje	5	0,1
Twix	4,5	2 staafjes	50	2,3
Bonbon	5,5	1 stuk	15	0,8
Kitkat, reep	8,5	2 staafjes	21	1,8
M&M's chocolade met pinda's	9,8	1 zakje	45	4,4
Melkchocolade	7,0	1 reep	40	2,8
Melkchocolade met noten	7,7	1 reep	40	3,1
Pure chocolade	6,5	1 reep	40	2,6
Snickers	8,7	1 stuk	50	4,4
Witte chocolade	6,4	1 reep	40	2,6

Dranken voedingsmiddel	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
Alcoholvrij bier	0,3	1 glas	250	0,8
Ananassap	0,5	1 glas	150	0,8
Appelsap	0,1	1 glas	150	0,2
Bessensap, rode	0,2	1 glas	150	0,3
Citroensap (vers)	0,4	1 eetlepel	10	0,0
Diksap	0,2	1 eetlepel	10	0,0
Druivensap	0,2	1 glas	150	0,3
Dubbeldrank	0,2	1 glas	150	0,3
Frisdrank	0,0	1 glas	200	0,0
Grapefruitsap	0,5	1 glas	150	0,8
Ijsthee	0,0	1 glas	200	0,0
Koffie	0,1	1 kop	125	0,1
Likeur	0,0	1 glaasje	35	0,0
Limonade (van siroop)	0,0	1 glas	200	0,0
Perensap	0,1	1 glas	150	0,2
Roosvicee vruchtendrank	0,1	1 glas	150	0,2

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Dranken (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Sinaasappelsap	0,6	1 glas	150	0,9
Sterke drank (gedestilleerd)	0,0	1 glaasje	35	0,0
Thee, bereid	0,0	1 glas	150	0,0
Vocht van vruchtenconserven	0,0	100 ml	100	0,0
Vruchtendrank met zuivel	0,1	1 glas	200	0,2
Vruchtensap (multi-)	0,4	1 glas	150	0,6
Water	0,0	1 glas	150	0,0
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	1 wijnglas	125	0,1
Wortelsap	0,4	1 glas	150	0,6
Bier, pils, radler	0,4	1 glas	250	1,0
Bier, speciaal	0,5	1 glas	250	1,3
Bietensap	0,9	1 glas	150	1,4
Bokbier	0,6	1 glas	250	1,5
Likeur, room- (zoals Baileys)	2,7	1 glaasje	35	0,9
Tomaten-groentensap	1,0	1 glas	150	1,5
Tomatensap	0,8	1 glas	150	1,2
Advocaat	4,3	1 glaasje	50	2,2
Cappuccino, oplos- bereid	1,2	1 glas / kop	150	1,8
Cappuccino, vers bereid	1,8	1 glas / kop	150	2,7
Frisdrank Light (met aspartaam gezoet)	0,0	1 glas	200	0,0
Latte macchiato (m. melk)	2,5	1 glas	200	5,0

Eieren	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0,3	1 eetlepel	10	0,0
Ei, kippen- (gebakken)	14,4	1 stuk	50	7,2
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12,3	1 stuk	50	6,2
Eidooier (geel van kippenei)	16,7	1 stuk	15	2,5
Eiwit (wit van kippenei)	10,5	1 stuk	35	3,7

Fruit	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Aardbeien	0,7	1 schaalpje	125	0,9
Aardbeien op siroop	0,5	1 schaalpje	125	0,6
Abrikozen met schil	0,9	1 stuk	30	0,3
Abrikozen op siroop	0,4	1 schaalpje	125	0,5
Ananas op siroop/ sap	0,4	1 schaalpje	125	0,5
Ananas, vers	0,5	1 schijf	40	0,2
Appel (gem. m schil)	0,3	1 stuk	125	0,4
Appelmoes (pot)	0,2	1 schaalpje	200	0,4
Banaan	1,1	1 stuk	130	1,4
Blauwe bessen	0,7	1 eetlepel	15	0,1
Bosbessen	0,6	1 eetlepel	15	0,1
Bosbessen op siroop	0,3	1 schaalpje	125	0,4
Bramen	0,9	1 schaalpje	125	1,1
Carambola	0,5	1 stuk	155	0,8
Citroen	0,8	1 stuk	70	0,6
Citrusfruit, vers (gem)	0,8	1 portie	125	1,0
Cranberry's (vers)	0,4	1 eetlepel	15	0,1
Dadels (vers, zonder pit)	1,5	2 stuks	36	0,5
Druiven (witte/blauwe)	0,6	1 schaalpje	125	0,7
Frambozen	1,4	1 schaalpje	125	1,8
Frambozen op siroop	0,5	1 schaalpje	125	0,6
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	1 stuk, 2 kleine	125	0,8
Granaatappel	1,0	1 stuk	150	1,5
Grapefruit	0,9	1 halve	75	0,7
Grapefruit op siroop	0,5	1 schaalpje	125	0,6
Guave	2,6	1 halve	45	1,2
Kaki / sharonvrucht	0,5	1 stuk	150	0,8
Kersen	0,9	1 schaalpje	125	1,1
Kersen op siroop	0,6	1 schaalpje	100	0,6
Kiwi (gem)	1,0	1 stuk	75	0,8
Kruisbessen	0,9	1 eetlepel	15	0,1
Kumquat	0,9	1 stuk	10	0,1
Lychee	0,9	1 stuk	10	0,1
Mandarijn	0,7	1 stuk	55	0,4

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Fruit (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Mandarijnen op siroop	0,5	1 schaalkje	125	0,6
Mango	0,6	1 halve	175	1,1
Meloen, gemiddeld	0,7	1 schijf	120	0,8
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	0,9	1 schijf	120	1,0
Morellen	1,0	1 schaalkje	160	1,6
Nectarine	1,0	1 stuk	90	0,9
Papaja	0,5	1 schaalkje	150	0,8
Passievrucht	2,6	1 stuk	15	0,4
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	1 stuk	130	0,4
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	1 schaalkje	125	0,4
Perzik (zonder schil)	1,0	1 stuk	110	1,1
Pruimen met schil	0,8	1 stuk	40	0,3
Rode bessen	1,1	1 eetlepel	15	0,2
Sinaasappel	0,8	1 stuk	120	1,0
Vijgen (vers)	1,0	1 stuk	50	0,5
Vossenbessen	0,8	1 eetlepel	15	0,1
Vruchten op eigen sap (pot)	0,6	1 schaalkje	125	0,8
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	1 schaalkje	125	0,5
Watermeloen	0,5	1 schijf	150	0,8
Zwarte bessen	0,9	1 eetlepel	15	0,1
Abrikozen, gedroogd	5,0	5 stuks	25	1,3
Appeltjes, gedroogd	2,0	10 stuks	25	0,5
Avocado, zonder pit/schil	2,0	1 halve	90	1,8
Dadels (gedroogd)	2,0	2 stuks	12	0,2
Krenten (gedroogd)	2,0	1 eetlepel	10	0,2
Peren (gedroogd)	2,0	10 stuks	30	0,6
Pruimen (gedroogd)	2,0	5 stuks	30	0,6
Rozijnen (gedroogd)	3,1	1 eetlepel	10	0,3
Rozijnen (geweekt)	2,5	1 eetlepel	10	0,3
Tutti-frutti (gedroogd)	2,8	1 handje	25	0,7
Vijgen (gedroogd)	3,3	2 stuks	30	1,0

Gebak en koek	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Koekje, eiwitarm (gem)	0,5	1 stuk	6	0,0
Amandelbroodje	7,4	1 stuk	60	4,4
Appelflap	3,5	1 stuk	100	3,5
Appelkruimelvlaai	3,9	1 punt	85	3,3
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,4	1 punt	100	3,4
Bastognekoek	4,9	1 stuk	10	0,5
Belvita meergranen, Liga	7,7	1 stuk	13	1,0
Bokkenpootje	5,5	1 stuk	15	0,8
Boterkoek	4,7	1 stukje	25	1,2
Brownie	4,7	1 stuk	40	1,9
Café noir original	4,9	1 stuk	6	0,3
Cake	5,7	1 plak	30	1,7
Chocoprince	5,4	1 stuk	30	1,6
Donuts (ongevuld)	6,0	1 stuk	50	3,0
Eierkoek	6,0	1 stuk	35	2,1
Evergreen, appel/ bosvruchten (Liga)	6,4	1 stuk	21	1,3
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	1 stuk	19	1,3
Fruitbiscuit	5,5	1 stuk	10	0,6
Gevulde koek	6,2	1 stuk	60	3,7
Gevulde speculaas	7,3	1 stukje	35	2,6
Graanreep (Hero B'tween)	6,9	1 stuk	25	1,7
Graanreep (Kellogg's, gem)	6,0	1 stuk	20	1,2
Haverkoek	8,2	1 stuk	50	4,1
Indische Cake	4,3	1 plak	30	1,3
Isostar Energy Bar	5,0	1 stuk	40	2,0
Kinderkoekje (gemiddeld)	7,6	1 stuk	15	1,1
Koekje, gemiddeld	6,1	1 stuk	15	0,9
Koffiebroodje	5,8	1 stuk	50	2,9
Kokoskoek	6,0	1 stuk	35	2,1
Kokosmakronen	4,0	1 stuk	50	2,0
Krakeling	6,7	1 stuk	20	1,3
Kruimelvlaai met vruchten	2,9	1 punt	85	2,5
Lange vingers	7,2	1 stuk	5	0,4

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Gebak en koek (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	6,8	1 stuk	15	1,0
Liga haverkick (appel/bosvr)	5,0	1 stuk	33	1,7
Liga Kind (12-36 mnd)	8,3	1 stuk	15	1,2
Liga MilkbreaK	9,2	1 stuk	20	1,8
Liga Belvita biscuits	7,7	1 stuk	13	1,0
Monchou taart	2,5	1 punt	100	2,5
Mueslikoek	6,5	1 stuk	35	2,3
Mueslireep (gem)	7,8	1 stuk	25	2,0
Oliebol met krenten en rozijnen	6,0	1 stuk	65	3,9
Oliebol ongevuld	6,6	1 stuk	65	4,3
Ontbijtkoek	3,0	1 plak	25	0,8
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	1 plak	25	0,8
Pepernoten/ kruidnoten	5,8	10 stuks	20	1,2
Pim's orange Cake	3,4	1 stuk	13	0,4
Pindakoek	10,8	1 stuk	15	1,6
Prince gevulde biscuit	5,2	1 stuk	29	1,5
Rijstevlaai	4,5	1 punt	85	3,8
Roomboterkoekje (gem.)	5,0	1 stuk	15	0,8
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	1 stuk	15	0,9
Slagroomsoes	4,1	1 stuk	45	1,8
Slagroomtaart	4,6	1 punt	100	4,6
Soepstengel	12,5	1 stuk	5	0,6
Soes (ongevuld)	6,4	1 stuk	25	1,6
Speculaas	5,2	1 stuk	10	0,5
Spekkoek	5,3	1 punt	50	2,7
Sprits	4,9	1 stuk	20	1,0
Stroopwafel	3,7	1 stuk	25	0,9
Tompouce	3,8	1 stuk	100	3,8
Volkorenbiscuit	7,8	1 stuk	10	0,8
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slagroom	3,1	1 punt	100	3,1
Vruchtenvlaai	2,9	1 punt	85	2,5
Zoen, schuim-, choco-	2,2	1 stuk	21	0,5
Baklava	10,4	100 gram	100	10,4
Berliner bol	5,4	1 stuk	80	4,3
Kwarktaart	5,5	1 punt	100	5,5
Puddingbroodje	5,2	1 stuk	100	5,2

Graanproducten, pappen en bindmiddelen	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Aardappelmeel	0,0	1 eetlepel	10	0,0
Bakmix, eiwitarm	0,3	1 eetlepel	10	0,0
Cornflakes, eiwitarm	0,3	1 portie	30	0,1
Couscous, eiwitarm (Promin) ongekookt	0,2	100 gram	75	0,1
Custardpoeder	0,3	1 eetlepel	10	0,0
Eiwitarm meel	0,3	1 eetlepel	10	0,0
Eiwitarme pasta, gekookt	0,4	2 opscheplepels	100	0,4
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,2	100 gram	100	0,2
Maizena	0,0	1 eetlepel	10	0,0
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,4	1 stuk	40	0,2
Ontbijtfantasie, eiwitarm	0,3	1 portie	30	0,1
Puddingpoeder (div smaken)	0,0	1 eetlepel	10	0,0
Rijst, eiwitarm (gekookt)	0,2	2 opscheplepels	100	0,2
Tapioca	0,0	1 eetlepel	10	0,0
Vermicelli, eiwitarm	0,6	1 eetlepel	10	0,1
Boekweitmeel	9,0	1 eetlepel	10	0,9
Bulgur, gekookt	3,1	2 opscheplepels	100	3,1
Cassavameel	2,0	1 eetlepel	10	0,2
Couscous (gekookt)	4,3	2 opscheplepels	100	4,3
Frosties, Kellogg's	4,5	1 portie	30	1,4
Fruittontbijt (Hero)	0,8	1 portie	250	2,0
Gierst (gekookt)	3,7	2 opscheplepels	100	3,7
Gnocchi (gekookt)	3,5	2 opscheplepels	100	3,5
Kellogg's Frosties	4,5	1 portie	30	1,4
Kiemen, tarwe-	31,0	1 eetlepel	6	1,9
Mie nestjes	11,0	100 gram	100	11,0
Mihoen rijstmie (gek)	1,8	100 gram	100	1,8
Puddingpoeder (chocolade)	1,0	1 eetlepel	10	0,1

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Graanproducten, pappen en bindmiddelen (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Rijst, witte (gekookt)	3,2	2 opscheplepels	100	3,2
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3,1	2 opscheplepels	100	3,1
Tarwezemelen	17,4	1 eetlepel	5	0,9
All Bran Plus Ontbijtproduct	14,0	1 eetlepel	5	0,7
Bambix 8 granen	10,4	1 eetlepel	4	0,4
Bambix fijne granen	12,4	1 eetlepel	4	0,5
Bambix licht volkoren	11,4	1 eetlepel	4	0,5
Boekweitgrutten	8,0	1 eetlepel	10	0,8
Brinta ontbijtproduct	14,0	1 eetlepel	6	0,8
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	5,7	100 gram	100	5,7
Coco pops (Kellog's)	5,0	1 eetlepel	6	0,3
Cornflakes	7,0	1 portie	30	2,1
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3,4	1 portie	250	8,5
Drinkontbijt, Brinta Wake Up	5,7	1 zakje	23	1,3
Fruit 'n Fibre (Kellog's)	8,0	1 eetlepel	5	0,4
Gelatine	88,0	1 blaadje	2	1,8
Glutenvrije pasta, rauw (lees pak!)	8,0	100 gram	100	8,0
Gortemout	10,0	1 eetlepel	10	1,0
Griesmeel	11,0	1 eetlepel	10	1,1
Havermout	12,8	1 eetlepel	5	0,6
Honey pops loops (Kellog's)	9,0	1 eetlepel	5	0,5
Krokante muesli, naturel/ fruit	8,3	1 eetlepel	10	0,8
Krokante muesli, noten/ chocolade	8,5	1 eetlepel	10	0,9
Maismeel	6,8	1 eetlepel	10	0,7
Mihoen rijstmie, gem (rauw)	7,4	1 portie	62	4,6
Paneermeel	13,0	1 eetlepel	5	0,7
Pannenkoekenmeel	10,6	100 gram	100	10,6
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	2 opscheplepels	100	5,6
Pasta, volkoren (rauw)	13,0	1 portie	75	10,0
Pasta, wit (gekookt)	5,1	2 opscheplepels	100	5,1
Pasta, wit (rauw)	12,3	1 portie	75	9,2
Poffertjesmix	10,0	100 gram	100	10,0
Pyjamapapje bereid	2,3	100 gram	100	2,3
Ricekrispies (Kellog's)	6,0	1 eetlepel	5	0,3
Rijst, witte (rauw)	7,0	100 gram	100	7,0
Rijst, zilvervlies (rauw)	8,3	100 gram	100	8,3
Rijstbloem	7,0	1 eetlepel	4	0,3
Rijstbloem voor pap	7,8	1 eetlepel	4	0,3
Roggemeel	10,0	1 eetlepel	10	1,0
Roggevlotten (geplet)	12,0	1 eetlepel	10	1,2
Sojameel (ontvet)	50,0	1 eetlepel	10	5,0
Sojameel (volvet)	38,0	1 eetlepel	10	3,8
Special K original (Kellog's)	9,0	1 eetlepel	6	0,5
Special K pure chocolade (Kellog's)	8,1	1 eetlepel	6	0,5
Tarwebloem (Patent)	10,4	1 eetlepel	10	1,0
Tarwemeel, volkoren	24,4	1 eetlepel	10	2,4
Vermicelli (onbereid)	12,0	1 eetlepel	10	1,2
Vruchtenmuesli	9,7	1 eetlepel	10	1,0
Wrap, tortilla-	9,5	1 stuk	62	5,9
Zelfrijzend bakmeel	10,3	1 eetlepel	10	1,0

Groenten en peulvruchten	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Andijvie (rauw)	1,5	1 schaalte	35	0,5
Atjar tjampoer	1,0	1 opscheplepel	50	0,5
Augurken (gem)	1,0	1 stuk	22	0,2
Bleekselderij (rauw)	1,0	1 schaalte	70	0,7
Chinese kool (rauw)	1,0	1 schaalte	35	0,4
Ijsbergsla (rauw)	1,0	1 schaalte	35	0,4
Komkommer (rauw)	0,7	1 schaalte	70	0,5
Komkommerschijven, zoetzuur	0,7	1 opscheplepel	50	0,4
Olijven (pot)	0,9	10 stuks	20	0,2
Paprika (rauw), schoon gewicht	0,8	1 stuk	80	0,6
Paprika, zoetzuur (pot)	0,9	1 opscheplepel	50	0,5
Rabarber (rauw)	1,0	100 gram	100	1,0
Radijs (rauw)	1,0	1 stuk	8	0,1
Rammenas (rauw)	2,0	1 eetlepel	15	0,3

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Groenten en peulvruchten (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	1,0	1 schaalte	70	0,7
Sla (gemiddeld) rauw	1,4	1 schaalte	35	0,5
Sla, krop- (rauw)	1,4	1 schaalte	35	0,5
Sla, rucola- (rauw)	3,6	1 schaalte	35	1,3
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	1 voor 1 snee	2	0,0
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0,2	2 opscheplepels	100	0,2
Tomaat (rauw)	0,7	1 stuk	70	0,5
Tursu, Tafelzuur (Turks)	0,6	1 opscheplepel	50	0,3
Ui (rauw)	1,3	1 stuk	100	1,3
Veldsla (rauw)	2,6	1 schaalte	35	0,9
Witlof (rauw)	1,3	1 schaalte	35	0,5
Wortelen (rauw)	0,7	1 schaalte	70	0,5
Zeekraal (rauw)	0,7	100 gram	100	0,7
Zilveruien zoetzuur (pot)	0,6	5 stuks	10	0,1
Andijvie (gekookt)	1,4	2 opscheplepels	100	1,4
Artisjokhart (blik/pot)	2,1	100 gram	100	2,1
Asperges wit (blik/ glas)	1,4	2 stuks dun	26	0,4
Asperges wit, rauw/ gekookt	1,0	2 stuks dik	68	0,7
Asperges, groene (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Aubergine, gekookt	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Aubergine, rauw	1,0	100 gram	100	1,0
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	1 opscheplepel	50	1,0
Bamigroenten (Rauw)	1,8	100 gram	100	1,8
Bamigroenten, gekookt	1,2	2 opscheplepels	100	1,2
Bleekselderij (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Bloemkool (gekookt)	1,8	2 opscheplepels	100	1,8
Bloemkool (rauw)	1,9	100 gram	100	1,9
Boerenkool (gekookt)	4,0	2 opscheplepels	100	4,0
Boerenkool (rauw)	4,0	100 gram	100	4,0
Broccoli (gekookt)	3,9	2 opscheplepels	100	3,9
Broccoli (rauw)	2,9	1 stukje	12	0,3
Cantharel (gekookt)	3,0	1 opscheplepel	50	1,5
Champignons (blik/ glas)	2,2	2 opscheplepels	100	2,2
Champignons (gebakken)	2,6	2 opscheplepels	100	2,6
Champignons (gekookt)	3,8	2 opscheplepels	100	3,8
Champignons (rauw)	2,3	100 gram	100	2,3
Chinese kool (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Courgette (gekookt)	1,5	2 opscheplepels	100	1,5
Courgette (rauw)	1,3	100 gram	100	1,3
Dagoeblad (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Doperwten met wortel (blik/glas)	3,4	2 opscheplepels	100	3,4
Druivenblad (glas)	3,3	100 gram	100	3,3
Groene kool (gekookt)	1,5	2 opscheplepels	100	1,5
Groene kool (rauw)	2,4	100 gram	100	2,4
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	2 opscheplepels	100	4,5
Groenten, gekookt (gem.)	1,8	2 opscheplepels	100	1,8
Kaisoi (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Klaroen, rauw	4,0	100 gram	100	4,0
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	2 opscheplepels	100	2,0
Komkommer (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Koolraap (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	60	0,7
Koolraap (rauw)	0,7	100 gram	100	0,7
Koolrabi (gekookt)	2,0	2 opscheplepels	100	2,0
Koolrabi (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Kousenband (gekookt)	2,7	2 opscheplepels	100	2,7
Kousenband (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Mais (blik/ glas)	2,9	2 opscheplepels	100	2,9
Mais, suiker- (gekookt)	2,5	1 kolf	80	2,0
Okra (rauw/ gekookt)	1,9	100 gram	100	1,9
Paksoi (gekookt)	1,6	2 opscheplepels	100	1,6
Paksoi (rauw)	1,0	100 gram	100	1,0
Paprika (gekookt)	0,8	1 opscheplepel	50	0,4
Pastinaak, gekookt	1,6	2 opscheplepels	100	1,6
Pastinaak, rauw	1,8	100 gram	100	1,8
Peultjes (gekookt)	2,0	2 opscheplepels	100	2,0
Peultjes (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Pompoen (gekookt)	0,6	2 opscheplepels	100	0,6
Pompoen (rauw)	0,7	100 gram	100	0,7

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Groenten en peulvruchten (3)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Postelein (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Postelein (rauw)	1,0	100 gram	100	1,0
Prei (gekookt)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Prei (rauw)	1,5	100 gram	100	1,5
Raapstelen (gekookt)	2,0	2 opscheplepels	100	2,0
Raapstelen (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Rabarbermoes m suiker	0,5	2 opscheplepels	100	0,5
Ratatouille (bereid z vlees)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Rode biet (gekookt)	1,2	2 opscheplepels	100	1,2
Rode biet (rauw)	1,7	100 gram	100	1,7
Rode kool (gekookt)	1,3	2 opscheplepels	100	1,3
Rode kool (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Rode kool met appel (dv)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Roerbakgroenten, gem (gek)	1,2	2 opscheplepels	100	1,2
Roerbakgroenten, gem (rauw)	1,5	100 gram	100	1,5
Schorseneren (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Sla, krop- (gekookt)	2,0	2 opscheplepels	100	2,0
Snijbiet (gekookt)	3,0	2 opscheplepels	100	3,0
Snijbiet (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Snijbonen (gekookt)	1,8	2 opscheplepels	100	1,8
Snijbonen (rauw)	1,9	100 gram	100	1,9
Soepgroenten (diepvries)	2,0	100 gram	100	2,0
Soepgroenten (rauw)	1,4	100 gram	100	1,4
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2,0	100 gram	100	2,0
Sopropo (gekookt)	0,8	2 opscheplepels	100	0,8
Sopropo (rauw)	1,0	100 gram	100	1,0
Sperziebonen (gekookt)	1,8	2 opscheplepels	100	1,8
Sperziebonen (rauw)	2,3	100 gram	100	2,3
Spinazie (diepvries)	2,3	2 opscheplepels	100	2,3
Spinazie (gekookt)	2,9	2 opscheplepels	100	2,9
Spinazie (rauw)	3,2	100 gram	100	3,2
Spinazie à la crème (DV, gek)	2,9	2 opscheplepels	100	2,9
Spitskool (gekookt)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Spitskool (rauw)	3,0	100 gram	100	3,0
Spruitjes (gekookt)	2,3	2 opscheplepels	100	2,3
Spruitjes (rauw)	2,3	100 gram	100	2,3
Suikermis (gekookt)	2,5	2 opscheplepels	100	2,5
Tajerblad (bereid)	4,6	2 opscheplepels	100	4,6
Tajerblad (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Taugé (gekookt)	1,8	1 opscheplepel	50	0,9
Taugé (rauw)	2,2	100 gram	100	2,2
Tomaat (gekookt)	0,7	2 opscheplepels	100	0,7
Tomaat in blik	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Ui (gebakken)	1,3	2 opscheplepels	100	1,3
Ui (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Venkel (gekookt)	1,0	2 opscheplepels	100	1,0
Venkel (rauw)	1,0	100 gram	100	1,0
Witlof (gekookt)	1,2	2 opscheplepels	100	1,2
Witte kool (gekookt)	0,9	2 opscheplepels	100	0,9
Witte kool (rauw)	2,0	100 gram	100	2,0
Wortelen (gekookt)	0,7	2 opscheplepels	100	0,7
Zuurkool (gekookt)	0,9	2 opscheplepels	100	0,9
Zuurkool (rauw)	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Bruine bonen (blik/glas)	6,5	2 opscheplepels	120	7,8
Bruine bonen (gekookt)	6,1	2 opscheplepels	120	7,3
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	2 opscheplepels	100	5,0
Groene erwten (gekookt)	8,4	2 opscheplepels	100	8,4
Kapucijners (blik/glas)	7,1	2 opscheplepels	100	7,1
Kapucijners jonge (blik/glas)	5,7	2 opscheplepels	100	5,7
Kikkererwten (blik/glas)	7,9	2 opscheplepels	100	7,9
Linzen groen/ bruin (gekookt)	8,8	2 opscheplepels	100	8,8
Nori, zeewier (gedroogd)	31,5	1 stuk	3	1,0
Sojabonen (gekookt)	21,5	2 opscheplepels	100	21,5
Tuinbonen (gekookt)	5,0	2 opscheplepels	100	5,0
Tuinbonen (rauw)	5,0	100 gram	100	5,0
Witte bonen (gekookt)	7,8	2 opscheplepels	120	9,4
Witte bonen in tomatensaus	5,7	2 opscheplepels	140	8,0

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Kaas	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Kaasvervanger, vegan (lees verpakking)	0,0	1 voor 1 snee	15	0,0
Cheesy Krauter (Metax), smeerkaas eiwitarm	4,0	1 voor 1 snee	15	0,6
Cheesy, mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,4	1 voor 1 snee	15	0,7
20+ Kaas	34,5	1 voor 1 snee	20	6,9
30+ kaas	30,1	1 voor 1 snee	20	6,0
Boursin roomkaas	7,5	1 voor 1 snee	15	1,1
Brie 50+	23,0	1 voor 1 snee	20	4,6
Brie 60+	17,0	1 voor 1 snee	20	3,4
Edammer kaas, 40+	25,5	1 voor 1 snee	20	5,1
Geitenkaas (hard)	22,4	1 voor 1 snee	20	4,5
Geitenkaas (vers/ zacht)	13,4	1 voor 1 snee	20	2,7
Goudse kaas, 48+	22,9	1 voor 1 snee	20	4,6
Kaas witte 45+ (Feta)	17,1	1 portie	20	3,4
Kiri Smeerkaas 55+	11,5	1 voor 1 snee	15	1,7
Mon Chou roomkaas	6,8	1 voor 1 snee	20	1,4
Mozzarella	18,7	1 bolletje	125	23,4
Ricotta kaas	8,0	1 eetlepel	15	1,2
Rookkaas	21,2	1 voor 1 snee	20	4,2
Schapenkaas (vers)	17,0	1 voor 1 snee	20	3,4
Smeerkaas, volvet 48+	13,4	1 voor 1 snee	15	2,0
Zwitserse strooikaas	55,0	1 voor 1 snee	5	2,8

Kruiden en specerijen	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Basilicum (gedroogd)	23,0	1 snufje	1	0,2
Basilicum (vers)	3,1	1 takje	5	0,2
Bieslook	4,0	1 sprietje	1	0,0
Bladselderij (vers)	1,0	1 takje	2	0,0
Cayennepeper	12,0	1 snufje	1	0,1
Chilipoeder	12,0	1 snufje	1	0,1
Gember (vers of op siroop)	1,8	1 bolletje	5	0,1
Kaneel	4,0	1 snufje	1	0,0
Kappertjes	2,4	1 theelepel	5	0,1
Kerrie Djawa	12,0	1 snufje	1	0,1
Kervel (gedroogd)	23,0	1 snufje	1	0,2
Kervel (vers)	4,0	1 takje	2	0,1
Knoflook (vers)	6,4	1 teentje	2	0,1
Komijnzaad (gedroogd)	18,0	1 snufje	1	0,2
Kruidnagel	6,0	1 stuk	2	0,1
Majoraan (gedroogd)	13,0	1 snufje	1	0,1
Mierikswortel (rauw)	4,5	1 theelepel	5	0,2
Nootmuskaat	6,0	1 snufje	1	0,1
Oregano (gedroogd)	11,0	1 snufje	1	0,1
Peper (zwarte en witte)	11,0	1 snufje	1	0,1
Peterselie (gedroogd)	22,0	1 snufje	1	0,2
Peterselie (vers)	4,0	1 takje	5	0,2
Rozemarijn (gedroogd)	5,0	1 snufje	1	0,1
Sambal gebakken	4,4	1 theelepel	5	0,2
Sambal Oelek	1,6	1 theelepel	5	0,1
Selderijblad (vers)	1,0	1 takje	2	0,0
Sereh (citroengras) poeder	5,0	1 snufje	1	0,1
Spaanse peper (rauw)	1,8	1 stuk	10	0,2
Zout	0,0	1 theelepel	5	0,0
Juspoeder	10,8	1 eetlepel	10	1,1
Kruidenmix m. groente (zakje)	9,5	1 theelepel	5	0,5
Kruidenpasta (boemboe)	4,0	1 theelepel	5	0,2
Mosterd	6,7	1 theelepel	5	0,3
Strooiaroma	9,9	1 theelepel	5	0,5
Trassie (garnalenpasta)	37,0	1 theelepel	5	1,9
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	1 eetlepel	10	0,6

Melk/yoghurtdrink	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Kokosdrink original, Alpro of AH	0,1	1 glas	150	0,2
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0,4	1 pakje	200	0,8
Melk, eiwitarm (ProZero)	0,0	1 pakje	250	0,0

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Melk/yoghurtdrink (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Rijstdrink naturel	0,1	1 pakje	200	0,2
Rijstdrink Vitariz (naturel/ calcium)	0,4	1 glas	150	0,6
Amandeldrink, ongezoet	0,5	1 glas	150	0,8
Ayran Turkse yoghurtdrink	2,3	1 glas	200	4,6
Haverdrink (lees pak!)	1,0	1 glas	200	2,0
Karnemelk	3,0	1 glas	150	4,5
Rijstdrink choco (Rice Dream)	0,5	1 pakje	200	1,0
Yakult	1,3	1 flesje	65	0,8
Yoghurtdrink, Bonomel	1,2	1 glas	150	1,8
Yoghurtdrink, Fristi	1,8	1 pakje	200	3,6
Chocolademelk, volle	3,3	1 glas	150	5,0
Halfvolle melk	3,4	1 glas	150	5,1
Magere melk (0%)	3,7	1 glas	150	5,6
Sojadrink naturel (gezoet/ ongezoet)	3,4	1 glas	150	5,1
Sojadrink original/ div smaken (Alpro)	3,0	1 pakje	200	6,0

Melkproducten- Ijs	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Sorbetijs	0,2	1 bolletje	50	0,1
Waterijs	0,2	1 stuk	55	0,1
Cornetto classic	2,9	1 stuk	60	1,7
Cornetto Vegan	1,8	1 stuk	60	1,1
Ijs v. kokosmelk (prof. Gruns.)	1,2	1 bolletje	50	0,6
Magnum Vegan Classic	1,3	1 stuk	71	0,9
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	2,3	1 stuk	79	1,8
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	1,7	1 stuk	68	1,2
Vanilleroomijs	3,1	1 bolletje	50	1,6

Melkproducten- Koffiemelk	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Koffiecreamer	1,9	1 theelepel	3	0,1
Koffiemelk (halfvol)	6,1	1 cupje	8	0,5
Koffiemelk (mager)	9,9	1 cupje	8	0,8
Koffieroom	3,3	1 cupje	8	0,3

Melkproducten- Nagerechten	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Jelly aardbei (dr. Oetker)	0,0	1 portie	150	0,0
Alpro absolutely coconut	0,6	1 schaalte	150	0,9
Chocolademousse (lees verpakking)	5,3	1 bakje	70	3,7
Chocoladevla (vol)	2,4	1 schaalte	150	3,6
Danoontje, klein	6,4	1 bakje	50	3,2
Koko kokosyoghurt	0,6	1 schaalte	150	0,9
Krentjebrij (Bessola)	0,5	1 schaalte	150	0,8
Sojadessert (Alpro)	3,1	1 schaalte	150	4,7
Vanillevla (vol)	2,3	1 schaalte	150	3,5
Vanilleyoghurt (halfvol)	2,9	1 schaalte	150	4,4
Vegan stracciatella (Danio)	0,8	1 schaalte	150	1,2
Vla, overige smaken (vol)	2,1	1 schaalte	150	3,2
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	1 schaalte	150	4,5
Danoontje XL, vruchtenkwark	6,4	1 bakje	100	6,4
Halfvolle yoghurt	4,2	1 schaalte	150	6,3
Kwark, halfvolle	7,5	1 schaalte	150	11,3
Kwark, magere	8,4	1 schaalte	150	12,6
Kwark, volle	7,5	1 schaalte	150	11,3
Magere yoghurt	4,1	1 schaalte	150	6,2
Sojayoghurt nature (Alpro)	4,0	1 schaalte	150	6,0
Vla magere m zoetstof	3,4	1 schaalte	150	5,1
Vruchtenkwark, halfvolle	5,9	1 schaalte	150	8,9
Vruchtenyoghurt (vol)	3,7	1 schaalte	150	5,6
Yoghurt (vol)	3,8	1 schaalte	150	5,7
Yoghurt, Turkse 10% vet	3,5	1 schaalte	150	5,3

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Melkproducten- Room	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Alpro whipping	1,0	1 eetlepel	10	0,1
Rice Cuisine (Rice Dream)	0,4	1 eetlepel	15	0,1
Blue Band Finesse (koken)	2,0	1 eetlepel	15	0,3
Blue Band plantaardige kookroom	1,3	1 eetlepel	15	0,2
Crème fraiche	2,6	1 eetlepel	15	0,4
Crème fraiche (halfvol)	3,1	1 eetlepel	15	0,5
Kloplop slagschuim (bereid)	4,0	1 eetlepel	10	0,4
Kookroom	2,4	1 eetlepel	15	0,4
Slagroom (geklopt met suiker)	2,0	1 eetlepel	10	0,2
Slagroom (onbereid)	2,3	1 eetlepel	10	0,2
Slagroom (spuitbus)	2,3	1 eetlepel	10	0,2
Soja cuisine (Alpro)	2,0	1 eetlepel	10	0,2
Zure room	3,0	1 eetlepel	15	0,5

Noten, zaden en chips	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Bugles	6,3	1 handje	8	0,5
Cassave kroepoek	1,4	1 schaalte	25	0,4
Chips light	7,3	1 handje	10	0,7
Chips v. aardappelmeel	4,2	1 handje	10	0,4
Chips, gemiddeld	6,3	1 handje	10	0,6
Fritessticks	6,5	1 handje	10	0,7
Groentechips, AH biologisch	2,5	1 handje	10	0,3
Japanse mix z. pinda's	8,5	1 handje	10	0,9
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,3	1 stuk	10	1,3
Kastanje, rauw	4,0	5 stuks	20	0,8
Kroepoek naturel	3,5	1 schaalte	25	0,9
Lijnzaad	19,0	1 eetlepel	5	1,0
Nibbels	3,3	1 handje	10	0,3
Pepsels, zoute stokjes	11,9	10 stuks	10	1,2
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	1 handje	10	1,3
Tortillachips, naturel	6,8	1 handje	15	1,0
Wokkels	3,4	1 handje	10	0,3
Zonnebloempitten	18,0	1 eetlepel	15	2,7
Zoute biscuit	8,1	2 stuks	10	0,8
Amandelen zonder vliesje	21,7	1 handje	25	5,4
Borrelnoten	13,2	1 handje	25	3,3
Cashewnoten	21,2	1 handje	25	5,3
Gemengde noten	21,4	1 handje	25	5,4
Hazelnoten	16,4	1 handje	25	4,1
Japanse mix met pinda	10,9	1 handje	10	1,1
Kikkerwtten, geroosterd leblebi	21,3	1 handje	20	4,3
Macadamia noten	7,8	1 handje	25	2,0
Paranoten	14,3	1 handje	25	3,6
Pecannoten	9,2	1 handje	25	2,3
Pijnboompitten	24,0	1 eetlepel	15	3,6
Pinda's (dry roasted)	24,0	1 handje	25	6,0
Pinda's (gemiddeld)	25,0	1 eetlepel	20	5,0
Pistachenoten	23,8	1 handje	25	6,0
Pompoenpitten	30,3	1 eetlepel	15	4,5
Sesamzaad	26,0	1 eetlepel	15	3,9
Studentenhaver	11,0	1 handje	25	2,8
Walnoten	15,9	1 handje	25	4,0

Salades	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Komkommersalade	0,8	1 eetlepel	20	0,2
Aardappel- maaltijdsalade	1,6	1 bolletje	50	0,8
American coleslaw (salade)	1,4	1 eetlepel	20	0,3
Eiersalade	7,3	1 eetlepel	20	1,5
Farmersalade (Johma)	1,1	1 eetlepel	20	0,2
Ham-preisalade	3,6	1 eetlepel	20	0,7
Huzarensalade	2,1	1 bolletje	50	1,1
Kip-kerriesalade	8,8	1 eetlepel	20	1,8
Selderijsalade	1,0	1 eetlepel	20	0,2
Vissalade	8,6	1 eetlepel	20	1,7

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Salades (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Vlees- maaltijdsalade	3,8	1 bolletje	50	1,9
Vleessalade (borrel)	5,0	1 eetlepel	20	1,0

Samengestelde gerechten	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Andijviestamppot z. vlees	1,9	2 opscheplepels	100	1,9
Boerenkool stamppot z vlees	2,3	2 opscheplepels	100	2,3
Stamppot wortel/ui- z vlees	1,1	2 opscheplepels	100	1,1
Sushi hosomaki AH 12 stuks	4,4	2 stuks	38	1,7
Zuurkoolstamppot z vlees	1,6	2 opscheplepels	100	1,6
Babi pangang zonder rijst	10,2	2 opscheplepels	100	10,2
Bami goreng, z. ei	6,6	2 opscheplepels	120	7,9
Chili con carne (bereid)	8,3	2 opscheplepels	140	11,6
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,7	2 opscheplepels	100	3,7
Goulash	10,5	2 opscheplepels	100	10,5
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	8,5	1 punt	100	8,5
Hartige taart van brooddeeg z vlees	7,9	1 punt	100	7,9
Lasagne m saus en vlees	8,9	1 stukje	50	4,5
Nasi goreng met ei	6,5	2 opscheplepels	100	6,5
Pannenkoek (ber m margarine)	8,3	1 stuk	70	5,8
Pizza hawaii (dv)	8,5	1 stuk	350	29,8
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,3	1 stuk	350	32,6
Pizza m salami (dv)	9,9	1 stuk	350	34,7
Pizza m vis (dv)	9,6	1 stuk	350	33,6
Pizza m vlees (dv)	9,2	1 stuk	350	32,2
Ragout met vlees	8,4	2 opscheplepels	100	8,4
Tjap tjo zonder rijst	3,9	2 opscheplepels	100	3,9
Tortellini (gekookt)	7,7	2 opscheplepels	100	7,7
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	100 gram	100	7,6

Snacks	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Bitterbal	11,0	1 stuk	20	2,2
Loempia, mini (groente, DV)	3,5	1 stuk	20	0,7
Pasteibakje m roomboter	8,9	1 stuk	25	2,2
Vegetarische knaks (Unox)	5,4	1 stuk	20	1,1
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	1 stuk	100	5,8
Broodje bapao vlees	8,9	1 stuk	120	10,7
Frikandel (onbereid)	13,1	1 stuk	80	10,5
Frites (patat)	3,1	1 bakje	175	5,4
Groente croquet (onbereid)	4,3	1 stuk	80	3,4
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	1 stuk	100	8,1
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	2 stuks	40	7,0
Kroket (onbereid)	7,6	1 stuk	100	7,6
Loempia (bereid)	7,1	1 stuk	150	10,7
Nasibal, nasischijf (DV)	5,8	1 stuk	85	4,9
Saucijzenbroodje	7,2	1 stuk	100	7,2
Worstenbroodje	11,8	1 stuk	100	11,8

Snoep, suiker, zoete sauzen	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Borstplaat, room-	0,7	1 stukje	10	0,1
Meringue, eiwitschuimsnoep	0,5	2 stuks	10	0,1
Pepermunt	0,6	2 stuks	5	0,0
Roomsnopje (Werthers)	0,7	2 stuks	12	0,1
Suiker (alle soorten)	0,0	1 eetlepel	15	0,0
Suiker (klontje, theelepels)	0,0	1 klontje	4	0,0
Toffee	0,6	2 stuks	10	0,1
Turks Fruit (snoep)	0,0	1 stuk	10	0,0
Vruchtensaus (dessert)	0,3	1 sauslepel	25	0,1
Zuurtje	0,0	2 stuks	10	0,0
Chocoladesaus (dessert)	2,1	1 sauslepel	25	0,5
Drop (gemiddeld)	8,8	2 stuks	10	0,9
Drop (Topdrop)	4,7	2 stuks	10	0,5
Engelse drop	3,7	2 stuks	10	0,4

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Snoep, suiker, zoete sauzen (2)	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Fudge zachte caramél	2,0	1 stuk	10	0,2
Gerstemoutstroop	4,4	1 eetlepel	15	0,7
Maismoutstroop	2,3	1 eetlepel	15	0,3
Marsepein	5,3	1 stukje	25	1,3
Marshmallows	4,6	2 stuks	10	0,5
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	2,3	1 doosje	14	0,3
Schuimpje	2,1	2 stuks	10	0,2
Smarties mini	5,0	1 doosje	14	0,7
Snoepmix	5,8	2 stuks	10	0,6
Spekkie	4,1	2 stuks	10	0,4
Toffee met chocolade	1,8	2 stuks	10	0,2
Winegum/ Fruitgum	5,0	2 stuks	10	0,5

Soepen	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Bouillon v blokje (bereid)	0,1	1 kop	250	0,3
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1,0	1 kop	175	1,8
Gebonden soep z vulling	0,6	1 kop	250	1,5
Groentensoep, helder m vermicelli	0,7	1 kop	250	1,8
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	1 kop	250	1,5
Erwtensop met vlees	4,9	1 kop	250	12,3
Groentensop (blik/zak)	2,0	1 kop	250	5,0
Peulvruchtensoep z vlees m groente	3,3	1 kop	250	8,3
Soep, gebonden m vlees	4,9	1 kop	250	12,3

Vegetarische producten	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Broccoli burger (SoFine)	4,0	1 stuk	85	3,4
Falafel onbereid	6,8	2 stuks	30	2,0
Jackfruit, young (blik)	1,0	1 portie	70	0,7
Pompoen-tijmburger (AH)	5,0	1 stuk	80	4,0
Quorn fishfree stick	4,5	1 stuk	20	0,9
Vegetarische rookworst (Unox)	4,7	1 stuk	65	3,0
Pompoen-Wortel Balletjes (Veggie Chef)	5,6	1 portie	90	5,0
Quorn: burger, filet (gem)	14,6	1 stuk	80	11,7
Quornstukjes (onbereid)	14,0	1 portie	80	11,2
Seitan	24,8	1 portie	80	19,8
Tahoe	11,6	1 portie	80	9,3
Tempeh (bereid)	12,2	1 portie	80	9,8
Valess gevulde filet	11,0	1 stuk	90	9,9
Valess met kaas gevulde filet	14,8	1 stuk	90	13,3
Valess veg schnitzel	12,0	1 stuk	90	10,8
Vegetarisch gehakt	18,9	1 portie	80	15,1
Vegetarische balletjes	17,1	1 portie	80	13,7
Vegetarische hamburger	17,7	1 stuk	80	14,2
Vegetarische schijf	11,0	1 stuk	100	11,0
Vegetarische schnitzel (onb)	15,2	1 stuk	100	15,2
Vegetarische worst	13,3	1 stuk	80	10,6

Vetten, oliën en hartige sauzen	per 100 gram	per verstrekkingseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Bak- en braadvet (pakje)	0,1	1 eetlepel	10	0,0
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	1 eetlepel	15	0,0
Balsamico azijn	0,7	1 eetlepel	15	0,1
Barbecuesaus	0,9	1 eetlepel	20	0,2
Crème au beurre	0,6	1 eetlepel	15	0,1
Curryketchup	0,8	1 eetlepel	15	0,1
Fritessaus 25% olie	0,5	1 eetlepel	20	0,1
Frituurvet	0,0	1 eetlepel	10	0,0
Halvarine (dieet-)	0,1	1 voor 1 snee	5	0,0
Jus (gezeefd) m juspoeder	1,0	1 sauslepel	25	0,3
Jus (gezeefd) z juspoeder	0,3	1 sauslepel	25	0,1
Mangochutney	0,7	1 eetlepel	15	0,1
Margarine	0,1	1 voor 1 snee	5	0,0
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0,1	1 eetlepel	15	0,0

Eiwit per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - december 2022

Vetten, oliën en hartige sauzen (2)	per 100 gram	per verstrekkingsseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Roomboter	0,7	1 eetlepel	15	0,1
Schascliksaus	0,8	1 eetlepel	20	0,2
Slasaus	0,3	1 opscheplepel	25	0,1
Vinaigrette dressing	0,6	1 sauslepel	25	0,2
Yoghonaise	0,9	1 eetlepel	20	0,2
Aioli	1,5	1 eetlepel	15	0,2
Guacamole	1,7	1 sauslepel	25	0,4
Halvanaise	1,0	1 eetlepel	20	0,2
Ketjap, zoet	3,5	1 theelepel	5	0,2
Ketjap, zout	2,8	1 theelepel	5	0,1
Mayonaise	1,1	1 eetlepel	20	0,2
Oestersaus	1,5	1 eetlepel	15	0,2
Piccalilly	1,3	1 eetlepel	15	0,2
Satésaus (pakje) bereid	4,2	1 sauslepel	25	1,1
Tomaat gezeefd (pak)	1,8	1 sauslepel	25	0,5
Tomatenketchup	1,0	1 eetlepel	15	0,2
Tomatenpuree geconc. (blik)	4,5	1 eetlepel	10	0,5
Tomatensaus k&k (pot)	1,6	1 sauslepel	25	0,4
Tosti quick saus (Remia)	1,2	1 eetlepel	20	0,2
Tzatziki	4,0	1 sauslepel	25	1,0
Yoghurd dressing	1,2	1 sauslepel	25	0,3
Kaassaus	5,5	1 opscheplepel	25	1,4
Miso (sojapasta)	11,7	1 eetlepel	15	1,8
Pesto (groen)	10,2	1 eetlepel	15	1,5
Pesto (rood)	5,0	1 eetlepel	15	0,8
Santen (kokoscreme, vast)	6,0	1 eetlepel	15	0,9
Satésaus bereid	8,7	1 sauslepel	25	2,2

Vis	per 100 gram	per verstrekkingsseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Garnalen, Hollandse (gek)	19,8	1 eetlepel	10	2,0
Lekkerbekje, gefrituurd	19,0	1 stuk	145	27,6
Vis, mager (rauw)	19,3	1 portie	100	19,3
Vis, vet (rauw)	17,2	1 portie	100	17,2
Vissticks (onbereid)	13,0	1 stuk	30	3,9

Vlees en vleeswaren	per 100 gram	per verstrekkingsseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Grillis worst, eiwitarm (Metax)	2,7	1 stuk	35	0,9
Sausage mix (Promin)/ portie	2,7	1 zakje	30	0,8
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30,1	1 portie	80	24,1
Hamburger (bereid)	22,5	1 stuk	80	18,0
Kipfilet, bereid	30,9	1 portie	80	24,7
Kipsaté met saus	13,1	1 stokje	50	6,6
Knakworst	12,0	1 stuk	20	2,4
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	1 portie	100	20,0
Rundvlees (mager), bereid	29,7	1 portie	70	20,8
Rundvlees (vet), bereid	25,2	1 portie	70	17,6
Smeerleverworst	12,3	1 voor 1 snee	15	1,8
Varkenssaté met saus	11,9	1 stokje	50	6,0
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	1 portie	70	20,2
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	1 portie	70	20,3
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	1 portie	70	16,2
Vetspek, vers (onb)	5,0	100 gram	100	5,0
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	1 voor 1 snee	15	2,4
Vleeswaren, mager	17,9	1 voor 1 snee	15	2,7
Vleeswaren, vet	15,7	1 voor 1 snee	15	2,4

Zuigelingenvoeding	per 100 gram	per verstrekkingsseenheid (VSE)		
	eiwit (g)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE
voedingsmiddel				
Moedermelk	1,0	100 ml	100	1,0
Zuigelingenvoeding standaard 1 (lees pak!)	1,4	100 ml	100	1,4