

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Aardappelen en knolgewassen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Cassave (gekookt)	0,5	20	1 stuks	100	0,5	20
Aardappelen, gebakken	1,8	70	2 opscheplepels	100	1,8	70
Aardappelen, gekookt	1,9	75	2 kleine	100	1,9	75
Aardappelkroketten, onbereid	2,7	135	2 stuks	36	1,0	50
Aardappelpuree (instant) m hv melk	4,1	205	2 opscheplepels	100	4,1	205
Aardappelpuree (instant) m water	1,7	85	2 opscheplepels	100	1,7	85
Aardappelpuree m hv melk bereid	2,3	115	2 opscheplepels	100	2,3	115
Aardappelschijfjes (DV) gefrituurd	3,1	125	2 opscheplepels	100	3,1	125
Bakanaan (rijp, rauw)	1,3	50	1 stuk	125	1,6	65
Bataat (gekookt)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45
Frites (patat)	4,5	180	2 opscheplepels	100	4,5	180
Pomtajer (bereid)	3,4	135	1 stuk	75	2,6	100
Yam (gekookt)	1,7	70	1 stuk	100	1,7	70
Ovenfrites (DV), bereid	5,8	230	2 opscheplepels	100	5,8	230

Brood en crackers voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Brood, eiwitarm (gem)	0,5	25	1 snee	30	0,2	10
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	20	1 stuk	5	0,0	0
Crackers, mini- eiwitarm (Prov. Kruid)	0,5	25	1 zakje	40	0,2	10
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	80	1 cracotte	6	0,1	5
Glutenvrij brood (lees pak!)	2,9	145	1 snee	30	0,9	45
Glutenvrij bruinbrood	3,7	185	1 snee	25	0,9	45
Rijstwafel naturel m zout	7,8	390	1 stuk	7	0,5	25
Rijstwafel naturel z zout	6,6	330	1 stuk	7	0,5	25
Beschuit	14,1	705	1 stuk	10	1,4	70
Brood, Goede Start - (Blue B)	8,8	440	1 snee	35	3,1	155
Broodje, meergranen (hard)	12,9	645	1 stuk	50	6,5	325
Broodje, meergranen (zacht)	13,4	670	1 stuk	50	6,7	335
Broodje, tarwe (hard/ zacht)	11,0	550	1 stuk	50	5,5	275
Broodje, wit (hard)	10,0	500	1 stuk	50	5,0	250
Broodje, wit (zacht)	9,7	485	1 stuk	50	4,9	245
Bruinbrood, tarwe-	9,8	490	1 snee	35	3,4	170
Cracker, water- (matze)	11,0	550	1 stuk	12	1,3	65
Cracottes (gem)	12,0	600	1 stuk	7	0,8	40
Creamcracker	8,0	400	1 stuk	10	0,8	40
Croissant	9,6	480	1 stuk	40	3,8	190
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	580	1 stuk	10	1,2	60
Krentenbol	8,4	420	1 stuk	50	4,2	210
Krentenbrood m spijs	8,2	410	1 snee	35	2,9	145
Krentenbrood z spijs	7,8	390	1 snee	35	2,7	135
Matze, watercracker	11,0	550	1 stuk	12	1,3	65
Meergranen brood (gem)	12,3	615	1 snee	35	4,3	215
Moutbrood (Tarvo)	7,8	390	1 snee	35	2,7	135
Pitabroodje (wit)	8,6	430	1 stuk	50	4,3	215
Toast (pak)	11,0	550	1 stuk	10	1,1	55
Volkorenbrood	11,1	555	1 snee	35	3,9	195
Volkorenbrood met div zaden	12,5	625	1 snee	35	4,4	220
Witbrood (melk-)	9,6	480	1 snee	35	3,4	170
Witbrood (water-)	9,0	450	1 snee	35	3,2	160

Broodbeleg, hartig voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Ajvar groentespread (AH)	1,5	75	1 voor 1 snee	15	0,2	10
Baba Anoesch (Maza)	1,5	75	1 voor 1 snee	15	0,2	10
Groentespread spin/pijnb.pit.	4,3	215	1 voor 1 snee	15	0,6	30
Groentespread tom/pap/pomp.	3,5	175	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Heks'nkaas origineel	1,9	95	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	80	1 voor 1 snee	15	0,2	10
Tartex veg pate (gem)	7,5	375	1 voor 1 snee	15	1,1	55
Zuivelspread light (nat/ kruid)	7,2	360	1 voor 1 snee	15	1,1	55
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,5	275	1 voor 1 snee	15	0,8	40
Pindakaas	22,5	1125	1 voor 1 snee	15	3,4	170
Pindakaas met stukjes noot	20,0	1000	1 voor 1 snee	15	3,0	150
Tahin seampasta	21,9	1095	1 voor 1 snee	15	3,3	165

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Broodbeleg, zoet voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Duopasta z. chocolade	0,8	40	1 voor 1 snee	15	0,1	5
Honing	0,3	15	1 voor 1 snee	15	0,0	0
Jam (alle soorten)	0,4	20	1 voor 1 snee	15	0,1	5
Stroop, keuken-, schenk-	0,0	0	1 voor 1 snee	15	0,0	0
Vruchtenhagelslag	0,1	5	1 voor 1 snee	15	0,0	0
Appelstroop	1,8	90	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Bebogeen (de Ruyter)	3,4	170	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Chocoladepasta, melk	2,4	120	1 voor 1 snee	15	0,4	20
Chocoladepasta, puur	2,9	145	1 voor 1 snee	15	0,4	20
Duopasta met chocolade	1,8	90	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Fruit & groentespread (Blue Band)	3,1	155	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Geboortemuisjes	2,0	100	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Kokosbrood	3,2	160	1 plak	30	1,0	50
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	70	1 voor 1 snee	15	0,3	10
Speculoospasta (Lotus)	3,2	160	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Chocoladehagelslag	6,1	305	1 voor 1 snee	15	0,9	45
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	285	1 voor 1 snee	15	0,9	45
Chocoladevlokken	5,5	275	1 voor 1 snee	15	0,8	40
Schuddebuikjes	5,0	250	1 voor 1 snee	20	1,0	50

Chocola voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Chocolade, eiwitarm (Vita Biwi)	0,2	10	1 stuk	25	0,1	5
Bounty	3,7	185	1 stuk, 2 kleine	57	2,1	105
Koetjesreep, klassiek (15 g)	3,5	140	1 stuk	15	0,5	20
Koetjesreep, mini (8 g)	3,6	145	1 stuk	8	0,3	10
M&M's chocolade	4,6	230	1 zakje	45	2,1	105
Mars	4,4	220	1 stuk	51	2,2	110
Milky way	4,0	200	2 staafjes	45	1,8	90
Nuts	4,6	230	1 stuk	50	2,3	115
Schoxii eiwitarme chocolade (Metax)	2,2	110	1 stukje	5	0,1	5
Twix	4,5	225	2 staafjes	50	2,3	115
Bonbon	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40
Kitkat, reep	8,5	425	2 staafjes	21	1,8	90
M&M's chocolade met pinda's	9,8	490	1 zakje	45	4,4	220
Melkchocolade	7,0	350	1 reep	40	2,8	140
Melkchocolade met noten	7,7	385	1 reep	40	3,1	155
Pure chocolade	6,5	325	1 reep	40	2,6	130
Snickers	8,7	435	1 stuk	50	4,4	220
Witte chocolade	6,4	320	1 reep	40	2,6	130

Dranken voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Alcoholvrij bier	0,3	15	1 glas	250	0,8	40
Ananassap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25
Appelsap	0,1	5	1 glas	150	0,2	5
Bessensap, rode	0,2	5	1 glas	150	0,3	10
Citroensap (vers)	0,4	10	1 eetlepel	10	0,0	0
Druivensap	0,2	5	1 glas	150	0,3	10
Dubbeldrank	0,3	10	1 glas	150	0,5	15
Frisdrank	0,0	0	1 glas	200	0,0	0
Grapefruitsap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25
Ijsthee	0,1	5	1 glas	200	0,2	10
Koffie	0,1	5	1 glas / kop	150	0,2	10
Likeur	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0
Limonade (van siroop)	0,0	0	1 glas	200	0,0	0
Perensap	0,1	5	1 glas	150	0,2	5
Roosvicee vruchtendrank	0,1	5	1 glas	150	0,2	5
Sinaasappelsap	0,6	20	1 glas	150	0,9	25
Sterke drank (gedestilleerd)	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0
Taksi	0,1	5	1 pakje	200	0,2	10
Thee, bereid	0,0	0	1 glas	150	0,0	0
Vocht van vruchtenconserven	0,0	0	100 ml	100	0,0	0
Vruchtendrank Wicky fruitzacht	0,1	5	1 glas	150	0,2	10
Vruchtensap (multi-)	0,4	10	1 glas	150	0,6	20
Water	0,0	0	1 glas	150	0,0	0

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Dranken (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	5	1 wijnglas	125	0,1	5
Wortelsap	0,4	15	1 glas	150	0,6	25
Advocaat	4,3	215	1 glaasje	50	2,2	110
Bier, pils	0,4	20	1 glas	250	1,0	50
Bier, speciaal	0,5	25	1 glas	250	1,3	65
Bietensap	0,9	35	1 glas	150	1,4	55
Bokbier	0,6	30	1 glas	250	1,5	75
Likeur, room- (zoals Baileys)	2,7	135	1 glaasje	35	0,9	45
Tomaten-groentensap	1,0	40	1 glas	150	1,5	60
Tomatensap	0,8	30	1 glas	150	1,2	45
Cappuccino, oplos- bereid	1,3	65	1 glas / kop	150	2,0	100
Cappuccino, vers bereid	2,3	115	1 glas / kop	150	3,5	175
Frisdrank Light (met aspartaam gezoet)	0,0	25	1 glas	200	0,0	50

Eieren voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Eivervanger (Eiwitarm, gem)	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Ei, kippen- (gebakken)	14,4	720	1 stuk	50	7,2	360
Ei, kippen- (gekookt/rauw)	12,3	615	1 stuk	50	6,2	310
Eidooier (geel van kippenei)	16,7	835	1 stuk	15	2,5	125
Eiwit (wit van kippenei)	10,5	525	1 stuk	35	3,7	185

Fruit voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Aardbeien	0,7	20	1 schaalte	125	0,9	25
Aardbeien op siroop	0,5	15	1 schaalte	125	0,6	20
Abrikozen met schil	0,9	25	1 stuk	30	0,3	10
Abrikozen op siroop	0,4	10	1 schaalte	125	0,5	15
Ananas op siroop/ sap	0,4	10	1 schaalte	125	0,5	15
Ananas, vers	0,5	15	1 schijf	40	0,2	5
Appel (gem. m schil)	0,3	10	1 stuk	125	0,4	15
Appelmoes (pot)	0,2	5	1 schaalte	200	0,4	10
Banaan	1,1	35	1 stuk	130	1,4	45
Blauwe bessen	0,7	20	1 eetlepel	15	0,1	5
Bosbessen	0,6	20	1 eetlepel	15	0,1	5
Bosbessen op siroop	0,3	10	1 schaalte	125	0,4	15
Bramen	0,9	25	1 schaalte	125	1,1	30
Carambola	0,5	15	1 stuk	155	0,8	25
Citroen	0,8	25	1 stuk	70	0,6	20
Citrusfruit, vers (gem)	0,8	25	1 portie	125	1,0	30
Cranberry's (vers)	0,4	10	1 eetlepel	15	0,1	0
Dadels (vers)	1,5	45	100 gram	100	1,5	45
Druiven (witte/blauwe)	0,6	20	1 schaalte	125	0,7	25
Frambozen	1,4	40	1 schaalte	125	1,8	50
Frambozen op siroop	0,5	15	1 schaalte	125	0,6	20
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	20	1 stuk, 2 kleine	125	0,8	25
Graanaatappel	1,0	30	1 stuk	150	1,5	45
Grapefruit	0,9	25	1 halve	75	0,7	20
Grapefruit op siroop	0,5	15	1 schaalte	125	0,6	20
Guave	2,6	80	1 halve	45	1,2	35
Kaki / sharonvrucht	0,5	15	1 stuk	150	0,8	25
Kersen	0,9	25	1 schaalte	125	1,1	30
Kersen op siroop	0,6	20	1 schaalte	100	0,6	20
Kiwi	0,9	25	1 stuk	75	0,7	20
Kruisbessen	0,9	25	1 eetlepel	15	0,1	5
Kumquat	0,9	25	1 stuk	10	0,1	5
Lychee	0,9	25	1 stuk	10	0,1	5
Mandarijn	0,7	20	1 stuk	55	0,4	10
Mandarijnen op siroop	0,5	15	1 schaalte	125	0,6	20
Mango	0,6	20	1 halve	175	1,1	30
Meloen, net-	0,5	15	1 schijf	120	0,6	20
Meloen, suiker-	0,9	25	1 schijf	120	1,1	30
Morellen	1,0	30	1 schaalte	160	1,6	50
Nectarine	1,0	30	1 stuk	90	0,9	25
Papaja	0,5	15	1 schaalte	150	0,8	25
Passievrucht	2,6	80	1 stuk	15	0,4	10

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Fruit (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	10	1 stuk	130	0,4	10
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	10	1 schaalpje	125	0,4	10
Perzik (zonder schil)	1,0	30	1 stuk	110	1,1	35
Pruimen met schil	0,8	25	1 stuk	40	0,3	10
Rode bessen	1,1	35	1 eetlepel	15	0,2	5
Sinaasappel	0,8	25	1 stuk	120	1,0	30
Vijgen (vers)	1,0	30	1 stuk	50	0,5	15
Vossenbessen	0,8	25	1 eetlepel	15	0,1	5
Vruchten op eigen sap (pot)	0,6	20	1 schaalpje	125	0,8	25
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	10	1 schaalpje	125	0,5	15
Watermeloen	0,5	15	1 schijf	150	0,8	25
Zwarte bessen	0,9	25	1 eetlepel	15	0,1	5
Abrikozen, gedroogd	5,0	150	5 stuks	25	1,3	40
Appeltjes, gedroogd	2,0	60	10 stuks	25	0,5	15
Avocado, zonder pit/schil	1,9	75	1 halve	90	1,7	70
Dadels (gedroogd)	2,0	60	1 stuk	6	0,1	5
Krenten (gedroogd)	2,0	60	1 eetlepel	10	0,2	5
Peren (gedroogd)	2,0	60	10 stuks	30	0,6	20
Pruimen (gedroogd)	2,0	60	5 stuks	30	0,6	20
Rozijnen (gedroogd)	3,1	95	1 eetlepel	10	0,3	10
Rozijnen (geweekt)	2,5	75	1 eetlepel	10	0,3	10
Tutti-frutti (gedroogd)	2,8	85	1 handje	25	0,7	20
Vijgen (gedroogd)	3,3	100	5 stuks	100	3,3	100

Gebak en koek voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Eiwitarme reep (Promin)	0,3	15	1 stuk	40	0,1	5
Koekje, eiwitarm (gem)	0,5	25	1 stuk	6	0,0	0
Appelkruimelvlaai	3,9	195	1 punt	85	3,3	165
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,4	170	1 punt	100	3,4	170
Bastognekoek	4,9	245	1 stuk	10	0,5	25
Bokkenpootje	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40
Boterkoek	5,6	280	1 stukje	25	1,4	70
Brownie	4,7	235	1 stuk	40	1,9	95
Café noir original	4,9	245	1 stuk	6	0,3	15
Cake	7,0	350	1 plak	30	2,1	105
Chocoprince	5,4	270	1 stuk	30	1,6	80
Donuts (ongevuld)	6,0	300	1 stuk	50	3,0	150
Eierkoek	6,8	340	1 stuk	35	2,4	120
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	345	1 stuk	19	1,3	65
Evergreen, overig (Liga)	6,4	320	1 stuk	21	1,3	65
Fruitbiscuit	5,5	275	1 stuk	10	0,6	30
Gevulde koek	6,2	310	1 stuk	60	3,7	185
Gevulde speculaas	8,2	410	1 stukje	35	2,9	145
Graanreep (Hero B'tween)	6,9	345	1 stuk	25	1,7	85
Graanreep (Kellogg's, gem)	6,0	300	1 stuk	20	1,2	60
Haverkoek	8,2	410	1 stuk	50	4,1	205
Isostar Energy Bar	5,0	250	1 stuk	40	2,0	100
Kinderkoekje (gemiddeld)	7,6	380	1 stuk	15	1,1	55
Koekje, gemiddeld	6,1	305	1 stuk	15	0,9	45
Koffiebroodje	5,8	290	1 stuk	50	2,9	145
Kokoskoek	6,0	300	1 stuk	35	2,1	105
Kokosmakronen	4,0	200	1 stuk	50	2,0	100
Krakeling	6,7	335	1 stuk	20	1,3	65
Kruimelvlaai met vruchten	4,0	200	1 punt	85	3,4	170
Lange vingers	7,2	360	1 stuk	5	0,4	20
Liga Derde Stap (12-36 mnd)	8,1	405	1 stuk	15	1,2	60
Liga Eerste Stap (4-6 mnd)	4,2	210	1 stuk	15	0,6	30
Liga haverkick (appel/bosvr)	5,0	250	1 stuk	33	1,7	85
Liga Milkbreak	9,2	460	1 stuk	20	1,8	90
Liga Tweede Stap (6-12 mnd)	6,5	325	1 stuk	15	1,0	50
Liga Belvita biscuits	7,7	385	1 stuk	13	1,0	50
Monchou taart	2,7	135	1 punt	100	2,7	135
Mueslikoek	6,5	325	1 stuk	35	2,3	115
Mueslireep (gem)	7,8	390	1 stuk	25	2,0	100
Oliebol (gem)	7,3	365	1 stuk	65	4,7	235
Ontbijtkoek	3,0	150	1 plak	25	0,8	40

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Gebak en koek (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	155	1 plak	25	0,8	40
Pim's orange Cake	3,4	170	1 stuk	13	0,4	20
Prince gevulde biscuit	5,2	260	1 stuk	29	1,5	75
Rijstevlaai	4,5	225	1 punt	85	3,8	190
Roomboterkoekje (gem.)	5,3	265	1 stuk	15	0,8	40
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	315	1 stuk	15	0,9	45
Slagroomsoes	4,3	215	1 stuk	45	1,9	95
Slagroomtaart	4,6	230	1 punt	100	4,6	230
Soepstengel	12,5	625	1 stuk	5	0,6	30
Soes (ongevuld)	6,4	320	1 stuk	25	1,6	80
Speculaas	5,2	260	1 stuk	10	0,5	25
Sprits	5,2	260	1 stuk	20	1,0	50
Stroopwafel	3,7	185	1 stuk	25	0,9	45
Tompouce	3,8	190	1 stuk	100	3,8	190
Volkorenbiscuit	7,8	390	1 stuk	10	0,8	40
Vruchtentaart m slagroom	3,3	165	1 punt	100	3,3	165
Vruchtentaart van zandtaartdeeg	3,6	180	1 punt	100	3,6	180
Vruchtenvlaai	2,9	145	1 punt	85	2,5	125
Zoen, schuim-, choco-	2,2	110	1 stuk	21	0,5	25
Amandelbroodje	9,4	470	1 stuk	60	5,6	280
Baklava	10,4	520	100 gram	100	10,4	520
Berliner bol	6,4	320	1 stuk	80	5,1	255
Kwarktaart	5,5	275	1 punt	100	5,5	275
Puddingbroodje	5,2	260	1 stuk	100	5,2	260

Graanproducten, pappen en bindmiddelen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Aardappelmeel	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Bakmix, eiwitarm	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Cornflakes, eiwitarm	0,3	15	1 portie	30	0,1	5
Couscous, eiwitarm (Taranis) ongekookt	0,1	5	100 gram	100	0,1	5
Custardpoeder	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Eiwitarm meel	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Eiwitarme pasta, gekookt	0,4	20	2 opscheplepels	100	0,4	20
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,2	10	100 gram	100	0,2	10
Maizena	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,2	10	1 stuk	40	0,1	5
Ontbijtfantasie, eiwitarm	0,3	15	1 portie	30	0,1	5
Puddingpoeder (div smaken)	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Rijst, eiwitarm (gekookt)	0,2	10	2 opscheplepels	100	0,2	10
Tapioca	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Vermicelli, eiwitarm	0,6	30	1 eetlepel	10	0,1	5
Boekweitmeel	9,0	450	1 eetlepel	10	0,9	45
Cassavemeel	2,0	80	1 eetlepel	10	0,2	10
Couscous (gekookt)	4,3	215	2 opscheplepels	100	4,3	215
Frosties, Kellogg's	4,5	225	1 portie	30	1,4	70
Fruitiontbijt (Hero)	0,8	40	1 portie	250	2,0	100
Gierst (gekookt)	3,7	185	2 opscheplepels	100	3,7	185
Kellogg's Frosties	4,5	225	1 portie	30	1,4	70
Kiemen, tarwe-	31,0	1550	1 eetlepel	6	1,9	95
Puddingpoeder (chocolade)	1,0	50	1 eetlepel	10	0,1	5
Rijst (gekookt)	3,2	160	2 opscheplepels	100	3,2	160
Tarwezemelen	17,4	870	1 eetlepel	5	0,9	45
All Bran Plus Ontbijtproduct	14,0	700	1 eetlepel	5	0,7	35
Bambix 8 granen	10,4	520	1 eetlepel	4	0,4	20
Bambix fijne granen	12,4	620	1 eetlepel	4	0,5	25
Bambix licht volkoren	11,4	570	1 eetlepel	4	0,5	25
Boekweitegrutten	8,0	400	1 eetlepel	10	0,8	40
Brinta ontbijtproduct	14,0	700	1 eetlepel	6	0,8	40
Coco pops (Kellogg's)	5,0	250	1 eetlepel	6	0,3	15
Cornflakes	7,0	350	1 portie	30	2,1	105
Drinkontbijt (Goede Morgen)	2,9	145	1 portie	250	7,3	365
Drinkontbijt, Brinta Wake Up	5,7	285	1 zakje	23	1,3	65
Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8,0	400	1 eetlepel	5	0,4	20
Gelatine	88,0	4400	1 blaadje	2	1,8	90
Gortemout	10,0	500	1 eetlepel	10	1,0	50
Griesmeel	11,0	550	1 eetlepel	10	1,1	55

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Graanproducten, pappen en bindmiddelen (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Havermout	12,8	640	1 eetlepel	5	0,6	30
Honey pops loops (Kellog's)	9,0	450	1 eetlepel	5	0,5	25
Krokante muesli, m fruit	8,3	415	1 eetlepel	10	0,8	40
Maismeel	6,8	340	1 eetlepel	10	0,7	35
Paneermeel	13,0	650	1 eetlepel	5	0,7	35
Pannenkoekenmeel	10,0	500	100 gram	100	10,0	500
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	280	2 opscheplepels	100	5,6	280
Pasta, volkoren (rauw)	13,0	650	1 portie	75	10,0	490
Pasta, wit (gekookt)	5,1	255	2 opscheplepels	100	5,1	255
Pasta, wit (rauw)	12,3	615	1 portie	75	9,2	460
Pasta, witte (gekookt)	5,1	255	2 opscheplepels	100	5,1	255
Pizzabrooddeeg	6,8	340	100 gram	100	6,8	340
Poffertjesmix	10,0	500	100 gram	100	10,0	500
Pyjamapapje	11,0	550	1 eetlepel	4	0,4	20
Ricekrispies (Kellog's)	6,0	300	1 eetlepel	5	0,3	15
Rijstbloem	7,0	350	1 eetlepel	4	0,3	15
Rijstbloem m vanillesmaak	8,0	400	1 eetlepel	4	0,3	15
Rijstbloem voor pap	7,7	385	1 eetlepel	4	0,3	15
Roggemeel	10,0	500	1 eetlepel	10	1,0	50
Roggevlakken (geplet)	12,0	600	1 eetlepel	10	1,2	60
Sojameel (ontvet)	50,0	2500	1 eetlepel	10	5,0	250
Sojameel (volvet)	38,0	1900	1 eetlepel	10	3,8	190
Special K original (Kellog's)	9,0	450	1 eetlepel	6	0,5	25
Special K pure chocolade (Kellog's)	8,1	405	1 eetlepel	6	0,5	25
Tarwebloem (Patent)	12,6	630	1 eetlepel	10	1,3	65
Tarwemeel, volkoren	10,0	500	1 eetlepel	10	1,0	50
Vermicelli (onbereid)	12,0	600	1 eetlepel	10	1,2	60
Vruchtenmuesli	9,7	485	1 eetlepel	10	1,0	50
Wrap, tortilla-	9,5	475	1 stuk	62	5,9	295
Zelfrijzend bakmeel	10,3	515	1 eetlepel	10	1,0	50

Groenten en peulvruchten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Andijvie (rauw)	1,3	50	1 schaalpje	35	0,5	20
Atjar tjampoer	1,0	40	1 opscheplepel	50	0,5	20
Augurken, zoetzuur (pot)	0,8	30	1 stuk	22	0,2	5
Bleekselderij (rauw)	1,0	40	1 schaalpje	70	0,7	30
Chinese kool (rauw)	1,0	40	1 schaalpje	35	0,4	15
Groenten, rauw (gemiddeld)	0,9	35	100 gram	100	0,9	35
Ijsbergsla (rauw)	0,9	35	1 schaalpje	35	0,3	15
Komkommer (rauw)	0,7	30	1 schaalpje	70	0,5	20
Komkommerschijven, zoetzuur	0,7	30	1 opscheplepel	50	0,4	15
Olijven (pot)	0,9	35	10 stuks	20	0,2	5
Paprika (rauw), schoon gewicht	0,8	30	1 stuk	80	0,6	25
Paprika, zoetzuur (pot)	0,9	35	1 opscheplepel	50	0,5	20
Rabarber (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Radis (rauw)	1,0	40	1 stuk	8	0,1	5
Rammenas (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Sla (gemiddeld) rauw	1,3	50	1 schaalpje	35	0,5	20
Sla, krop- (rauw)	1,4	55	1 schaalpje	35	0,5	20
Sla, rucola- (rauw)	3,5	140	1 schaalpje	35	1,2	50
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	80	1 voor 1 snee	2	0,0	0
Tomaat (rauw)	0,7	30	1 stuk	70	0,5	20
Tursu, Tafelzuur (Turks)	0,6	25	1 opscheplepel	50	0,3	10
Ui (rauw)	1,2	50	1 stuk	100	1,2	50
Veldsla (rauw)	2,4	95	1 schaalpje	35	0,8	35
Witlof (rauw)	1,3	50	1 schaalpje	35	0,5	20
Wortelen (rauw)	0,6	25	1 schaalpje	70	0,4	15
Zilverui zoetzuur (pot)	0,6	25	5 stuks	10	0,1	5
Andijvie (gekookt)	1,4	55	2 opscheplepels	100	1,4	55
Asperges (blik/ glas)	1,4	55	2 stuks dun	26	0,4	15
Asperges, rauw/ gekookt	1,0	40	2 stuks dik	68	0,7	25
Aubergine, gekookt	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40
Aubergine, rauw	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	80	1 opscheplepel	50	1,0	40
Bamgroenten, gekookt	1,2	50	2 opscheplepels	100	1,2	50
Bleekselderij (gekookt)	1,0	40	2 opscheplepels	100	1,0	40

# E en Phe per productgroep - Fenyktonurie

MODAZ - november 2019

Groenten en peulvruchten (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Bloemkool (gekookt)	1,8	70	2 opschelepels	100	1,8	70
Bloemkool (rauw)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75
Boerenkool (gekookt)	4,0	160	2 opschelepels	100	4,0	160
Boerenkool (rauw)	4,0	160	100 gram	100	4,0	160
Broccoli (gekookt)	3,9	155	2 opschelepels	100	3,9	155
Broccoli (rauw)	2,9	115	1 stukje	12	0,3	15
Cantharel (gekookt)	3,0	120	1 opschelepel	50	1,5	60
Champignons (blik/ glas)	2,2	90	2 opschelepels	100	2,2	90
Champignons (gebakken)	2,6	105	2 opschelepels	100	2,6	105
Champignons (gekookt)	3,8	150	2 opschelepels	100	3,8	150
Champignons (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90
Chinese kool (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Courgette (gekookt)	1,5	60	2 opschelepels	100	1,5	60
Courgette (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Dagoebblad (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Doperwtten met wortel (blik/glas)	3,4	135	2 opschelepels	100	3,4	135
Druivenblad (glas)	3,3	130	100 gram	100	3,3	130
Groene kool (gekookt)	1,4	55	2 opschelepels	100	1,4	55
Groene kool (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	180	2 opschelepels	100	4,5	180
Groenten, gekookt (gem.)	1,9	75	2 opschelepels	100	1,9	75
Kaisoi (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Kappertjes	2,4	95	1 theelepels	5	0,1	5
Klaroen, rauw	4,0	160	1 opschelepel	25	1,0	40
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Koeliboontje (rauw)	3,0	150	1 opschelepel	50	1,5	75
Komkommer (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Koolraap (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	60	0,6	25
Koolraap (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Koolrabi (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Koolrabi (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Kousenband (gekookt)	2,7	110	2 opschelepels	100	2,7	110
Kousenband (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Mais (blik/ glas)	2,9	115	2 opschelepels	100	2,9	115
Mais, suiker- (gekookt)	2,5	100	1 kolf	80	2,0	80
Okra (rauw/ gekookt)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75
Paksoi (gekookt)	1,6	65	2 opschelepels	100	1,6	65
Paksoi (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Paprika (gekookt)	0,8	30	1 opschelepel	50	0,4	15
Pastinaak, gekookt	1,6	65	2 opschelepels	100	1,6	65
Pastinaak, rauw	1,8	70	100 gram	100	1,8	70
Peultjes (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Peultjes (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Pompoen (gekookt)	0,6	25	2 opschelepels	100	0,6	25
Pompoen (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30
Postelein (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Postelein (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Prei (gekookt)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Prei (rauw)	1,4	55	100 gram	100	1,4	55
Raapstelen (gekookt)	3,0	120	2 opschelepels	100	3,0	120
Raapstelen (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Rabarbermoes	0,4	15	2 opschelepels	100	0,4	15
Rode biet (rauw)	1,7	70	100 gram	100	1,7	70
Rode bieten (gekookt)	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Rode kool (gekookt)	1,3	50	2 opschelepels	100	1,3	50
Rode kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Rode kool met appel (dv)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Roerbakgroenten, gem (gek)	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Savooie kool (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Savooie kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Schorseneren (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Sla, krop- (gekookt)	3,0	120	2 opschelepels	100	3,0	120
Snijbiet (gekookt)	3,0	120	2 opschelepels	100	3,0	120
Snijbiet (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Snijbonen (gekookt)	1,8	70	2 opschelepels	100	1,8	70
Snijbonen (rauw)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75
Soepgroenten (diepvries)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Soepgroenten (rauw)	1,4	55	100 gram	100	1,4	55

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Groenten en peulvruchten (3) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Soepgroenten v. erwtensoep (dv)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Sopropo (gekookt)	0,8	30	2 opschelepels	100	0,8	30
Sopropo (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Sperziebonen (gekookt)	1,8	70	2 opschelepels	100	1,8	70
Sperziebonen (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90
Spinazie (diepvries)	2,3	90	2 opschelepels	100	2,3	90
Spinazie (gekookt)	2,9	115	2 opschelepels	100	2,9	115
Spinazie (rauw)	3,2	130	100 gram	100	3,2	130
Spinazie à la crème	3,0	120	2 opschelepels	100	3,0	120
Spitskool (gekookt)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Spitskool (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Spruitjes (gekookt)	2,3	90	2 opschelepels	100	2,3	90
Spruitjes (rauw)	2,3	90	100 gram	100	2,3	90
Suikermais (gekookt)	2,5	100	2 opschelepels	100	2,5	100
Tajerblad (bereid)	4,6	185	2 opschelepels	100	4,6	185
Tajerblad (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Taugé (gekookt)	1,8	70	1 opschelepels	50	0,9	35
Taugé (rauw)	2,2	90	100 gram	100	2,2	90
Tomaat (gekookt)	0,7	30	2 opschelepels	100	0,7	30
Tomaat in blik	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Ui (gebakken)	1,3	50	2 opschelepels	100	1,3	50
Ui (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Venkel (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Venkel (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Witlof (gekookt)	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Witte kool (gekookt)	0,9	35	2 opschelepels	100	0,9	35
Witte kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Wortelen (gekookt)	0,7	30	2 opschelepels	100	0,7	30
Zeekraal	1,2	50	100 gram	100	1,2	50
Zuurkool (gekookt)	0,9	35	2 opschelepels	100	0,9	35
Zuurkool (rauw)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Bruine bonen (blik/glas)	6,8	340	2 opschelepels	120	8,2	410
Bruine bonen (gekookt)	8,0	400	2 opschelepels	120	9,6	480
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	200	2 opschelepels	100	5,0	200
Groene erwten (gekookt)	8,4	335	2 opschelepels	100	8,4	335
Kapucijners (gekookt)	8,0	400	2 opschelepels	100	8,0	400
Kapucijners (pot)	6,1	305	2 opschelepels	100	6,1	305
Kikkererwten (gekookt)	7,6	380	2 opschelepels	100	7,6	380
Linzen (gekookt)	8,8	440	2 opschelepels	100	8,8	440
Sojabonen (gekookt)	21,5	1075	2 opschelepels	100	21,5	1075
Tuinbonen (gekookt)	5,0	200	2 opschelepels	100	5,0	200
Tuinbonen (rauw)	5,0	200	100 gram	100	5,0	200
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	240	1 eetlepel	10	0,6	25
Witte bonen (gekookt)	8,0	400	2 opschelepels	120	9,6	480
Witte bonen in tomatensaus	5,4	270	2 opschelepels	140	7,6	380

Kaas voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Kaasvanger, vegan (lees verpakking)	0,0	0	1 voor 1 snee	15	0,0	0
Cheesy Krauter (Metax), smeerkaas eiwitarm	4,0	200	1 voor 1 snee	15	0,6	30
Cheesy, mild (Metax) smeerkaas eiwitarm	4,4	220	1 voor 1 snee	15	0,7	35
20+ Kaas	34,5	1725	1 voor 1 snee	20	6,9	345
30+ kaas	30,1	1505	1 voor 1 snee	20	6,0	300
Boursin roomkaas	7,5	375	1 voor 1 snee	15	1,1	55
Brie 50+	23,0	1150	1 voor 1 snee	20	4,6	230
Brie 60+	17,0	850	1 voor 1 snee	20	3,4	170
Edammer kaas, 40+	25,5	1275	1 voor 1 snee	20	5,1	255
Geitenkaas (hard)	22,4	1120	1 voor 1 snee	20	4,5	225
Geitenkaas (vers/ zacht)	13,4	670	1 voor 1 snee	20	2,7	135
Goudse kaas, 48+	22,9	1145	1 voor 1 snee	20	4,6	230
Kiri Smeerkaas 55+	11,5	575	1 voor 1 snee	15	1,7	85
Mon Chou roomkaas	8,5	425	1 voor 1 snee	20	1,7	85
Mozerella	20,0	1000	1 bolletje	125	25,0	1250
Rookkaas	21,1	1055	1 voor 1 snee	20	4,2	210
Schapekaas (vers)	17,0	850	1 voor 1 snee	20	3,4	170
Smeerkaas, volvet 45+	14,3	715	1 voor 1 snee	15	2,1	105
Zwitserse strooikaas	55,0	2750	1 voor 1 snee	5	2,8	140



# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Kruiden en specerijen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Basilicum (gedroogd)	23,0	1150	1 snufje	1	0,2	10
Basilicum (vers)	3,1	125	1 takje	5	0,2	10
Bieslook	4,0	160	1 sprietje	1	0,0	0
Bladselderij (vers)	1,0	40	1 takje	2	0,0	0
Cayennepeper	12,0	600	1 snufje	1	0,1	5
Chilipoeder	12,0	480	1 snufje	1	0,1	5
Gember (vers of op siroop)	1,8	70	1 bolletje	5	0,1	5
Kaneel	4,0	160	1 snufje	1	0,0	0
Kerrie Djawa	12,0	600	1 snufje	1	0,1	5
Kervel (gedroogd)	23,0	920	1 snufje	1	0,2	10
Kervel (vers)	4,0	160	1 takje	2	0,1	5
Knoflook (vers)	6,4	255	1 teentje	2	0,1	5
Komijnzaad (gedroogd)	18,0	900	1 snufje	1	0,2	10
Kruidnagel	6,0	300	1 stuk	2	0,1	5
Majoraan (gedroogd)	13,0	520	1 snufje	1	0,1	5
Mierikswortel (rauw)	4,5	225	1 theelepel	5	0,2	10
Nootmuskaat	6,0	300	1 snufje	1	0,1	5
Oregano (gedroogd)	11,0	440	1 snufje	1	0,1	5
Peper (zwarte en witte)	11,0	440	1 snufje	1	0,1	5
Peterselie (gedroogd)	22,0	880	1 snufje	1	0,2	10
Peterselie (vers)	4,0	160	1 takje	5	0,2	10
Rozemarijn (gedroogd)	5,0	200	1 snufje	1	0,1	0
Sambal gebakken	4,4	175	1 theelepel	5	0,2	10
Sambal Oelek	1,6	65	1 theelepel	5	0,1	5
Selderijblad (vers)	1,0	40	1 takje	2	0,0	0
Sereh (citroengras) poeder	5,0	250	1 snufje	1	0,1	5
Spaanse peper (rauw)	1,8	70	1 stuk	10	0,2	5
Zout	0,0	0	1 theelepel	5	0,0	0
Juspoeder	10,8	540	1 eetlepel	10	1,1	55
Kruidenmix m. groente (zakje)	12,0	600	1 theelepel	5	0,6	30
Kruidenpasta (boemboe)	3,6	180	1 theelepel	5	0,2	10
Mosterd	6,8	270	1 theelepel	5	0,3	15
Strooiaroma	9,9	495	1 theelepel	5	0,5	25
Trassie (garnalenpasta)	37,0	1850	1 theelepel	5	1,9	95

Melk/yoghurtdrink voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Kokosdrink original, Alpro of AH	0,1	5	1 glas	150	0,2	10
Melk, eiwitarm (Loprofin)	0,4	20	1 pakje	200	0,8	40
Melk, eiwitarm (ProZero)	0,0	0	1 pakje	250	0,0	0
Rijstdrink naturel	0,1	5	1 pakje	200	0,2	10
Rijstdrink Vitariz (naturel/ calcium)	0,4	20	1 glas	150	0,6	30
Ayran Turkse yoghurtdrink	2,3	115	1 glas	150	3,5	175
Karnemelk	3,0	150	1 glas	150	4,5	225
Rijstdrink choco (Rice Dream)	0,5	25	1 pakje	200	1,0	50
Yakult	1,4	70	1 flesje	65	0,9	45
Yoghurtdrink, Bonomel	1,2	60	1 glas	150	1,8	90
Yoghurtdrink, Fristi	1,8	90	1 glas	150	2,7	135
Halfvolle melk	3,4	170	1 glas	150	5,1	255
Magere melk (0%)	3,7	185	1 glas	150	5,6	280
Sojadrink original/ bio (Alpro)	3,0	150	1 pakje	200	6,0	300
Sojamelk, diverse smaken (Alpro)	3,0	150	1 pakje	200	6,0	300

Melkproducten- Ijs voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Sorbetijs	0,2	10	1 bolletje	50	0,1	5
Waterijs	0,2	10	1 stuk	55	0,1	5
Cornetto classic	2,9	145	1 stuk	60	1,7	85
Cornetto Vegan	1,8	90	1 stuk	60	1,1	55
Ijs v. kokosmelk (prof. Gruns.)	1,2	60	1 bolletje	50	0,6	30
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	1,7	85	1 stuk	68	1,2	60
Vanilleroomijs	3,1	155	1 bolletje	50	1,6	80
Vanilleroomijs m. chocolade	3,5	175	1 stuk	80	2,8	140
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3,5	175	1 stuk	110	3,9	195

# E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - november 2019

Melkproducten- Koffiemelk voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Koffiecreamer	1,9	95	1 theelepeltje	3	0,1	5
Koffiemelk (halfvol)	6,1	305	1 cupje	8	0,5	25
Koffiemelk (mager)	10,5	525	1 cupje	8	0,8	40
Koffieroom	3,3	165	1 cupje	8	0,3	15

Melkproducten- Nagerechten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Jelly aardbei (dr. Oetker)	0,0	0	1 portie	150	0,0	0
Chocoladevla (vol)	2,5	125	1 schaalpje	150	3,8	190
Danootje, klein	6,6	330	1 bakje	50	3,3	165
Krentjebrij (Bessola)	0,5	25	1 schaalpje	200	1,0	50
Sojadessert	3,0	150	1 schaalpje	150	4,5	225
Vanillevla (vol)	2,2	110	1 schaalpje	150	3,3	165
Vanilleyoghurt (halfvol)	3,0	150	1 schaalpje	150	4,5	225
Vla, overige smaken (vol)	2,0	100	1 schaalpje	150	3,0	150
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	150	1 schaalpje	150	4,5	225
Danootje XL, vruchtenkwark	6,6	330	1 bakje	100	6,6	330
Halfvolle yoghurt	4,2	210	1 schaalpje	150	6,3	315
Kwark, halfvolle	11,5	575	1 schaalpje	150	17,3	865
Kwark, magere	8,5	425	1 schaalpje	150	12,8	640
Kwark, volle	7,0	350	1 schaalpje	150	10,5	525
Magere yoghurt	4,1	205	1 schaalpje	150	6,2	310
Sojayoghurt naturel (Alpro)	4,0	200	1 schaalpje	150	6,0	300
Vla magere m zoetstof	3,5	175	1 schaalpje	150	5,3	265
Vruchtenkwark, halfvolle	5,7	285	1 schaalpje	150	8,6	430
Vruchtenyoghurt (vol)	4,3	215	1 schaalpje	150	6,5	325
Yoghurt (vol)	3,8	190	1 schaalpje	150	5,7	285

Melkproducten- Room voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Rice Cuisine (Rice Dream)	0,4	20	1 eetlepel	15	0,1	5
Blue Band Finesse (koken)	2,0	100	1 eetlepel	15	0,3	15
Blue Band Finesse (koken, light)	1,0	50	1 eetlepel	15	0,2	10
Blue Band Finesse (verrijken)	3,0	150	1 eetlepel	15	0,5	25
Crème fraîche	2,5	125	1 eetlepel	15	0,4	20
Crème fraîche (halfvol)	3,1	155	1 eetlepel	15	0,5	25
Klopplop slagschuim (bereid)	2,6	130	1 eetlepel	18	0,5	25
Kookroom	2,4	120	1 eetlepel	15	0,4	20
Slagroom (geklopt met suiker)	2,0	100	1 eetlepel	10	0,2	10
Slagroom (onbereid)	2,4	120	1 eetlepel	10	0,2	10
Slagroom (spuitbus)	2,3	115	1 eetlepel	10	0,2	10
Soja cuisine (Alpro)	2,0	100	1 eetlepel	10	0,2	10
Zure room	3,0	150	1 eetlepel	15	0,5	25

Noten, zaden en chips voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Bugles	6,3	315	1 handje	8	0,5	25
Cassave kroepoek	1,4	70	1 schaalpje	25	0,4	20
Chips light	7,3	365	1 handje	10	0,7	35
Chips v. aardappelmeel	4,2	210	1 handje	10	0,4	20
Chips, gemiddeld	6,3	315	1 handje	10	0,6	30
Fritessticks	6,5	325	1 handje	10	0,7	35
Groentechips, AH biologisch	2,5	125	1 handje	10	0,3	15
Japanse mix met pinda	10,9	545	1 handje	10	1,1	55
Japanse mix z. pinda's	8,5	425	1 handje	10	0,9	45
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,2	660	1 stuk	10	1,3	65
Kastanje, rauw	4,0	200	5 stuks	20	0,8	40
Kroepoek naturel	3,5	175	1 schaalpje	25	0,9	45
Lijnzaad	19,0	950	1 eetlepel	5	1,0	50
Macadamia noten, ongezoeten	7,8	390	1 handje	25	2,0	100
Nibbits	3,3	165	1 handje	10	0,3	15
Pepsels	11,9	595	10 stuks	10	1,2	60
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	650	1 handje	10	1,3	65
Studentenhaver	11,0	550	1 handje	25	2,8	140
Tortillachips, naturel	6,9	345	1 handje	15	1,0	50

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Noten, zaden en chips (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Wokkels	3,4	170	1 handje	10	0,3	15
Zonnebloempitten	18,0	900	1 eetlepel	15	2,7	135
Zoute biscuit	8,1	405	2 stuks	10	0,8	40
Amandelen (noten)	21,7	1085	1 handje	25	5,4	270
Borrelnoten	13,2	660	1 handje	25	3,3	165
Cashewnoten	21,2	1060	1 handje	25	5,3	265
Gemengde noten (gezouten)	21,4	1070	1 handje	25	5,4	270
Hazelnoten	14,0	700	1 handje	25	3,5	175
Kikkerwtten, geroosterd leblebi	21,3	1065	1 handje	20	4,3	215
Paranoten	15,0	750	1 handje	25	3,8	190
Pecannoten	9,2	460	1 handje	25	2,3	115
Pijnboompitten	24,0	1200	1 eetlepel	15	3,6	180
Pinda's (dry roasted)	24,0	1200	1 handje	25	6,0	300
Pinda's (gemiddeld)	25,0	1250	1 eetlepel	20	5,0	250
Pistachenoten, gezouten	23,8	1190	1 handje	25	6,0	300
Pompoenpitten	30,3	1515	1 eetlepel	15	4,5	225
Sesamzaad	26,0	1300	1 eetlepel	15	3,9	195
Walnoten, ongezouten	15,9	795	1 handje	25	4,0	200

Salades voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Komkommersalade	0,8	40	1 eetlepel	20	0,2	10
Aardappel- maaltijdsalade	1,6	80	1 bolletje	50	0,8	40
American coleslaw (salade)	1,4	70	1 eetlepel	20	0,3	15
Eiersalade	7,3	365	1 eetlepel	20	1,5	75
Farmersalade (Johma)	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10
Ham-preisalade	3,6	180	1 eetlepel	20	0,7	35
Huzarensalade	2,1	105	1 bolletje	50	1,1	55
Kip-kerriesalade	8,8	440	1 eetlepel	20	1,8	90
Selderijsalade	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10
Vissalade	8,7	435	1 eetlepel	20	1,7	85
Vlees- maaltijdsalade	3,8	190	1 bolletje	50	1,9	95
Vleessalade (borrel)	5,0	250	1 eetlepel	20	1,0	50

Samengestelde gerechten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Andijviestampot z. vlees	1,9	95	2 opschelepels	100	1,9	95
Boerenkool stampot z vlees	2,3	115	2 opschelepels	100	2,3	115
Stampot wortel/ui- z vlees	1,2	60	2 opschelepels	100	1,2	60
Zuurkoolstampot z vlees	1,6	80	2 opschelepels	100	1,6	80
Babi pangang zonder rijst	12,3	615	2 opschelepels	100	12,3	615
Bami goreng, z. ei	6,6	330	2 opschelepels	120	7,9	395
Chili con carne (bereid)	8,4	420	2 opschelepels	140	11,8	590
Foe yong hai zonder rijst	10,3	515	2 opschelepels	100	10,3	515
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,3	165	2 opschelepels	100	3,3	165
Goulash	10,5	525	2 opschelepels	100	10,5	525
Hartige taart van bladerdeeg	8,5	425	1 punt	100	8,5	425
Hartige taart van brooddeeg	8,3	415	1 punt	100	8,3	415
Kipkerriesaus m. rijst (koelvers)	5,6	280	2 opschelepels	100	5,6	280
Lasagne m saus en vlees	8,5	425	1 stukje	50	4,3	215
Nasi goreng (koelvers)	4,6	230	2 opschelepels	100	4,6	230
Nasi goreng met ei	6,5	325	2 opschelepels	100	6,5	325
Pannenkoek	8,3	415	1 stuk	70	5,8	290
Pizza hawaii (dv)	8,5	425	1 stuk	350	29,8	1490
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,0	450	1 stuk	350	31,5	1575
Pizza m salami (dv)	9,9	495	1 stuk	350	34,7	1735
Pizza m vis (dv)	9,6	480	1 stuk	350	33,6	1680
Pizza m vlees (dv)	9,1	455	1 stuk	350	31,9	1595
Ragout met vlees	8,3	415	2 opschelepels	100	8,3	415
Spaghetti bolognaise (dv)	5,7	285	2 opschelepels	100	5,7	285
Tjap tjoï zonder rijst	5,4	270	2 opschelepels	100	5,4	270
Tortellini (gekookt)	7,7	385	2 opschelepels	100	7,7	385
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	380	100 gram	100	7,6	380

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

## MODAZ - november 2019

Snacks	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Bitterbal	11,0	550	1 stuk	20	2,2	110
Miniloempia's Vietnamese-	4,7	235	2 stuks	32	1,5	75
Pasteibakje m roomboter	7,0	350	1 stuk	25	1,8	90
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	290	1 stuk	100	5,8	290
Frikandel (onbereid)	13,1	655	1 stuk	80	10,5	525
Frites (patat)	4,5	180	1 bakje	175	7,9	315
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	405	1 stuk	100	8,1	405
Kroket (onbereid)	7,6	380	1 stuk	100	7,6	380
Loempia (bereid)	7,1	355	1 stuk	150	10,7	535
Nasibal, nasischijf (DV)	5,8	290	1 stuk	85	4,9	245
Saucijzenbroodje	7,2	360	1 stuk	100	7,2	360
Worstenbroodje	11,8	590	1 stuk	100	11,8	590

Snoep, suiker, zoete sauzen	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Borstplaat, room-	0,7	35	1 stukje	10	0,1	5
Pepermunt	0,6	30	2 stuks	5	0,0	0
Roomsnoepje (Werthers)	0,7	35	2 stuks	12	0,1	5
Suiker (alle soorten)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0
Suiker (klontje, theelepels)	0,0	0	1 theelepels	5	0,0	0
Toffee	0,4	20	2 stuks	10	0,0	0
Turks Fruit (snoep)	0,0	0	1 stuk	10	0,0	0
Vruchtensaus (dessert)	0,3	15	1 sauslepel	25	0,1	5
Zuurtje	0,0	0	2 stuks	10	0,0	0
Chocoladesaus (dessert)	2,1	105	1 sauslepel	25	0,5	25
Drop (gemiddeld)	9,0	450	2 stuks	10	0,9	45
Drop (Topdrop)	4,7	235	2 stuks	10	0,5	25
Engelse drop	3,7	185	2 stuks	10	0,4	20
Gerstemoutstroop	4,4	220	1 eetlepel	15	0,7	35
Maismoutstroop	2,3	115	1 eetlepel	15	0,3	15
Marsepein	5,3	265	1 stukje	25	1,3	65
Marshmallows	4,6	230	2 stuks	10	0,5	25
Meringue, eiwitschuimsnoep	4,2	210	2 stuks	10	0,4	20
Rozijnen (uitdeeldoosje) gem.	2,3	70	1 doosje	14	0,3	10
Smarties mini	5,0	250	1 doosje	14	0,7	35
Snoep, schuim-/gum-	4,9	245	2 stuks	10	0,5	25
Spekkie	3,6	180	2 stuks	10	0,4	20
Toffee met chocolade	1,6	80	2 stuks	10	0,2	10
Winegum/ Fruitgum	5,3	265	2 stuks	10	0,5	25

Soepen	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Bouillon v blokje (bereid)	0,1	5	1 kop	250	0,3	15
1-kops soep, gemiddeld (bereid)	1,0	50	1 kop	175	1,8	90
Gebonden soep z vulling	0,6	30	1 kop	250	1,5	75
Groentensoep, helder m vermicelli	0,8	40	1 kop	250	2,0	100
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	30	1 kop	250	1,5	75
Turkse Tarhanasoep (pak)	0,7	35	1 kop	250	1,8	90
Bruine bonensoep z vlees	3,5	175	1 kop	250	8,8	440
Erwtensoep z vlees	3,5	175	1 kop	250	8,8	440
Groentensoep (blik/zak)	2,0	100	1 kop	250	5,0	250
Linzensoep, pakje (Turks)	1,6	80	1 kop	250	4,0	200
Soep, gebonden m vlees	5,1	255	1 kop	250	12,8	640

Vegetarische producten	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Quorn: burger, filet (gem)	14,6	730	1 stuk	80	11,7	585
Quornstukjes (onbereid)	14,0	700	1 portie	80	11,2	560
Seitan	24,8	1240	1 portie	80	19,8	990
Tahoe	11,6	580	1 portie	80	9,3	465
Tempeh (bereid)	12,2	610	1 portie	80	9,8	490
Valess gevulde filet	11,0	550	1 stuk	90	9,9	495
Valess met kaas gevulde filet	14,8	740	1 stuk	90	13,3	665
Valess veg schnitzel	12,0	600	1 stuk	90	10,8	540
Vegetarisch gehakt	18,9	945	1 portie	80	15,1	755

# E en Phe per productgroep - Fenylnketonurie

MODAZ - november 2019

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Vegetarische balletjes	17,1	855	1 portie	80	13,7	685
Vegetarische hamburger	17,7	885	1 stuk	80	14,2	710
Vegetarische schijf	11,0	550	1 stuk	100	11,0	550
Vegetarische schnitzel (onb)	15,2	760	1 stuk	100	15,2	760
Vegetarische worst	13,3	665	1 stuk	80	10,6	530

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Bak- en braadvet (pakje)	0,1	5	1 eetlepel	10	0,0	0
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0
Barbecuesaus	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10
Curryketchup	0,8	40	1 eetlepel	15	0,1	5
Fritessaus 25% olie	0,5	25	1 eetlepel	20	0,1	5
Frituurvet	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Halvarine (dieet-)	0,1	5	1 voor 1 snee	5	0,0	0
Jus (gezeefd) m juspoeder	0,9	45	1 sauslepel	25	0,2	10
Jus (gezeefd) z juspoeder	0,1	5	1 sauslepel	25	0,0	0
Mangochutney	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5
Margarine	0,1	5	1 voor 1 snee	5	0,0	0
Olie - alle soorten (gemiddeld)	0,1	5	1 eetlepel	15	0,0	0
Roomboter	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5
Schaschliksaus	0,8	40	1 eetlepel	20	0,2	10
Slasaus	0,3	15	1 opscheplepel	25	0,1	5
Vinaigrette dressing	0,6	30	1 sauslepel	25	0,2	10
Yoghonaise	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10
Crème au beurre	1,0	50	1 eetlepel	15	0,2	10
Halvanaise	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10
Ketjap, zoet	3,5	175	1 theelepelt	5	0,2	10
Ketjap, zout	2,8	140	1 theelepelt	5	0,1	5
Mayonaise	1,1	55	1 eetlepel	20	0,2	10
Piccalilly	1,3	65	1 eetlepel	15	0,2	10
Satésaus (pakje) bereid	4,2	210	1 sauslepel	25	1,1	55
Tomaat gezeefd (pak)	1,8	70	1 sauslepel	25	0,5	20
Tomatenketchup	1,0	50	1 eetlepel	15	0,2	10
Tomatenpuree geconc. (blik)	4,5	180	1 eetlepel	10	0,5	20
Tomatensaus k&k (pot)	1,6	80	1 sauslepel	25	0,4	20
Tosti quick saus (Remia)	1,2	60	1 eetlepel	20	0,2	10
Yoghurd dressing	1,2	60	1 sauslepel	25	0,3	15
Kaassaus	5,6	280	1 opscheplepel	25	1,4	70
Miso (sojapasta)	11,7	585	1 eetlepel	15	1,8	90
Pesto (groen)	10,2	510	1 eetlepel	15	1,5	75
Santen (kokoscreme, vast)	6,0	300	1 eetlepel	15	0,9	45
Satésaus bereid	7,5	375	1 sauslepel	25	1,9	95

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Vis, mager (rauw)	19,3	965	1 portie	100	19,3	965
Vis, vet (rauw)	17,2	860	1 portie	100	17,2	860
Vissticks (onbereid)	13,0	650	1 stuk	30	3,9	195

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Worst, eiwitarm (Metax)	2,7	135	1 portie	70	1,9	95
Gehakt, rul gebakken (rund/ hoh)	30,1	1505	1 portie	80	24,1	1205
Hamburger (bereid)	22,5	1125	1 stuk	80	18,0	900
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	875	1 stukje	20	3,5	175
Kipsaté met saus	13,1	655	1 stukje	50	6,6	330
Knakworst	12,0	600	1 stuk	20	2,4	120
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	1000	1 portie	100	20,0	1000
Rundvlees (mager), bereid	29,7	1485	1 portie	70	20,8	1040
Rundvlees (vet), bereid	25,2	1260	1 portie	70	17,6	880
Smeerleverworst	12,3	615	1 voor 1 snee	15	1,8	90
Varkenssaté met saus	14,4	720	1 stukje	50	7,2	360
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	1445	1 portie	70	20,2	1010
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	1450	1 portie	70	20,3	1015

## E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

MODAZ - november 2019

Vlees en vleeswaren (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	1155	1 portie	70	16,2	810
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	810	1 voor 1 snee	15	2,4	120
Vleeswaren, mager	17,9	895	1 voor 1 snee	15	2,7	135
Vleeswaren, vet	15,6	780	1 voor 1 snee	15	2,3	115

Zuigelingenvoeding voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Moedermelk	1,0	50	100 ml	100	1,0	50
Zuigelingenvoeding st/ 1 (ber)	1,4	70	100 ml	100	1,4	70