

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Aardappelen en knolgewassen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Cassave (gekookt)	0,5	20	1 stuk	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
Aardappelkrokettes, 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
Bakbanaan (rijp, rauw)	1,3	50	1 stuk	125	1,6	65
Frites (patat)	3,1	125	2 opscheplepels	100	3,1	125
Pomtajer (bereid)	3,4	135	1 stuk	75	2,6	100
Rösti rondjes (DV)	2,0	100	100 gram	100	2,0	100
Yam (gekookt)	1,7	70	1 stuk	100	1,7	70
Zoete aardappel/ Bataat/ (gekookt)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45
Zoete aardappelfrites (DV)	1,8	70	100 gram	100	1,8	70
Ovenfrites (DV), bereid	3,8	213	2 opscheplepels	100	3,8	215

Brood en crackers voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Brood, eiwitarm (wit / bruin)	0,5	25	1 snee	30	0,2	10
Cracker, eiwitarm- (Loprofin)	0,4	20	1 stuk	5	0,0	0
Cracotte, eiwitarm (Aproten)	1,6	80	1 cracotte	6	0,1	5
Mini Crackers eiwitarm (Prov. Kr) Vitaflo	0,5	25	1 zakje	40	0,2	10
Beschuit naturel	14,1	705	1 stuk	10	1,4	70
Cracker, glutenvrij (classic) Wasa	4,0	200	1 stuk	13	0,5	25
Cracottes luchtige cracker	12,0	600	1 stuk	7	0,8	40
Creamcracker	9,1	455	1 stuk	10	0,9	45
Croissant glutenvrij (afbak, Proceli)	1,2	60	1 stuk	50	0,6	30
Croissant glutenvrij (DV, Schär)	3,4	170	1 stuk	55	1,9	95
Glutenvrij brood bruin/wit- gem (lees pak!)	4,1	205	1 snee	35	1,4	70
Glutenvrij meergr. brood- gem (lees pak!)	5,0	250	1 snee	35	1,8	90
Knackebröd (gemiddeld)	11,6	580	1 stuk	10	1,2	60
Maiswafel naturel	6,5	325	1 stuk	7	0,5	25
Matze, watercracker	11,0	550	1 stuk	12	1,3	65
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
Stokbrood wit en bruin (gem)	9,8	490	1 snee	10	1,0	50
Toast (pak)	11,0	550	1 stuk	10	1,1	55
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)	9,9	495	1 stuk	50	5,0	250
Broodje, wit (zacht)	9,7	485	1 stuk	50	4,9	245
Bruinbrood, tarwe	9,9	495	1 snee	35	3,5	175
Croissant m/z roomboter	9,7	485	1 stuk	60	5,8	290
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
Pitabroodje (wit)	8,6	430	1 stuk	50	4,3	215
Tarwebrood bruin met zaden	11,4	570	1 snee	35	4,0	200
Tarwebrood, wit Turks	8,5	425	1 stukje	45	3,8	190
Volkorenbrood (fijn/ grof)	11,1	555	1 snee	35	3,9	195
Volkorenbrood m div zaden	12,5	625	1 snee	35	4,4	220
Witbrood (melk-)	9,6	480	1 snee	35	3,4	170
Witbrood (water-, tijger-)	9,0	450	1 snee	35	3,2	160

Broodbeleg, hartig voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Kruidentoter (AH)	1,2	60	1 portie	10	0,1	5
Baba Anoesch (Maza)	1,5	75	1 voor 1 snee	15	0,2	10
Groentespread tom/papir/spin (Zonnatura)	4,6	230	1 voor 1 snee	15	0,7	35
Sandwichspread (gemiddeld)	1,6	80	1 voor 1 snee	15	0,2	10
Tapenade van olijven	1,8	90	1 eetlepel	15	0,3	15
Tapenade van tomaten	3,1	155	1 eetlepel	15	0,5	25
Vega smeeworst kleintje (Kips)	7,1	355	1 portie	20	1,4	70
Zuivelspread light (nat/ kruid)	8,1	405	1 voor 1 snee	15	1,2	60

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Broodbeleg, hartig (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Zuivelspread, naturel, kruiden-	5,1	255	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

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)	0,3	15	1 voor 1 snee	15	0,0	0
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 Ruijter)	3,4	170	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Chocoladehagelslag (gem)	5,5	275	1 voor 1 snee	15	0,8	40
Chocoladepasta, hazelnoot	5,7	285	1 voor 1 snee	15	0,9	45
Chocoladepasta, melk	2,4	120	1 voor 1 snee	15	0,4	20
Chocoladepasta, puur	3,0	150	1 voor 1 snee	15	0,5	25
Chocoladevlokken, gem	5,6	280	1 voor 1 snee	15	0,8	40
Duopasta met chocolade	1,8	90	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Kokosbrood	3,2	160	1 plak	30	1,0	50
Muisjes (roze/blauwe/gestampte)	2,0	100	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Rozenbotteljam (Roosvicee)	1,8	70	1 voor 1 snee	15	0,3	10
Schuddebuikjes	5,0	250	1 voor 1 snee	14	0,7	35
Speculoospasta (Lotus)	3,2	160	1 voor 1 snee	15	0,5	25

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
Choc reep Vegan Hema 'caramel z-zout'	1,6	80	1 halve	45	0,7	35
Choc reep Vegan Hema 'melk'	1,7	85	1 halve	45	0,8	40
Eiwitarme chocolade (Schoxxi, Metax)	1,9	95	1 stukje	5	0,1	5
Kitkat vegan	2,7	135	2 staafjes	21	0,6	30
Koetjesreep, klassiek (15 g)	4,3	170	1 stuk	15	0,6	25
Koetjesreep, mini (8 g)	4,3	170	1 stuk	8	0,3	15
M&M's chocolade	4,6	230	1 zakje	45	2,1	105
Mars	4,1	205	1 stuk	51	2,1	105
Milky way	4,0	200	2 staafjes	45	1,8	90
Nuts	4,6	230	1 stuk	50	2,3	115
Twix	4,5	225	2 staafjes	50	2,3	115
Bonbon	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40
Kitkat, reep	7,1	355	2 staafjes	21	1,5	75
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

Dieetpreparaten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Basecal 200	0,0	0	1 zakje	43	0,0	0
Basic-P Milupa	0,0	0	10 gram	10	0,0	0
Calogen	0,0	0	1 portie	30	0,0	0
Duocal SS	0,0	0	10 gram	10	0,0	0
Energivit	0,0	0	10 gram	10	0,0	0
Fresubin 5 kcal Shot	0,0	0	1 portie	30	0,0	0
Nutrical	0,0	0	1 flesje	200	0,0	0
Voedingssuiker, dextrine-maltose	0,0	0	10 gram	10	0,0	0

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

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Dranken (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Ananassap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25
Appelsap	0,1	5	1 glas	150	0,2	10
Bessensap, rode	0,2	5	1 glas	150	0,3	10
Citroensap (vers)	0,4	10	1 eetlepel	10	0,0	0
Diksap geconcentreerd	0,2	5	1 eetlepel	10	0,0	0
Druivensap	0,2	5	1 glas	150	0,3	10
Dubbeldrank	0,2	5	1 glas	150	0,3	10
Frisdrank	0,0	0	1 glas	200	0,0	0
Grapefruitsap	0,5	15	1 glas	150	0,8	25
Ijsthee	0,0	0	1 glas	200	0,0	0
Koffie	0,1	5	1 kop	125	0,1	5
Likeur	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0
Limonadesiroop voor 1 glas	0,0	0	30 ml	30	0,0	0
Perensap	0,1	5	1 glas	150	0,2	5
Roosvicee vruchtendrank multivit	0,1	5	1 glas	200	0,2	10
Sinaasappelsap	0,6	20	1 glas	150	0,9	25
Sterke drank (gedestilleerd) ongezoet	0,0	0	1 glaasje	35	0,0	0
Thee, bereid	0,0	0	1 glas	150	0,0	0
Vruchtendrank met zuivel	0,1	5	1 glas	200	0,2	10
Vruchtensap (multi-)	0,4	10	1 glas	150	0,6	20
Water	0,0	0	1 glas	150	0,0	0
Wijn (rood, wit, rose)	0,1	5	1 wijnglas	125	0,1	5
Wortelsap	0,4	15	1 glas	150	0,6	25
Bier, pils, radler	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
Advocaat	4,3	215	1 glaasje	50	2,2	110
Cappuccino, oplos- bereid	1,2	60	1 glas / kop	175	2,1	105
Cappuccino, vers bereid	1,8	90	1 glas / kop	175	3,2	160
Frisdrank Light (met aspartaam gezoet)	0,0	25	1 glas	200	0,0	50
Latte macchiato (m. melk)	2,5	125	1 glas	200	5,0	250

Eieren voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (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 verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Aardbeien	0,7	20	1 schaalpje	125	0,9	25
Aardbeien op siroop	0,5	15	1 schaalpje	125	0,6	20
Abrikozen met schil	0,9	25	1 stuk	30	0,3	10
Abrikozen op siroop	0,4	10	1 schaalpje	125	0,5	15
Ananas op siroop/ sap	0,4	10	1 schaalpje	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 (blik/ pot)	0,2	5	1 schaalpje	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 schaalpje	125	0,4	15
Bramen	0,9	25	1 schaalpje	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, zonder pit)	1,5	45	2 stuks	36	0,5	15
Druiven (witte/blauwe)	0,6	20	1 schaalpje	125	0,7	25
Frambozen	1,4	40	1 schaalpje	125	1,8	50

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

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
Frambozen op siroop	0,5	15	1 schaalkje	125	0,6	20
Fruit, vers (gemiddeld)	0,6	20	1 stuk, 2 kleine	125	0,8	25
Granaatappel	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 schaalkje	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 schaalkje	125	1,1	30
Kersen op siroop	0,6	20	1 schaalkje	100	0,6	20
Kiwi (gem)	1,0	30	1 stuk	75	0,8	25
Knijpfruit 6+/12+ mnd - lees pak	0,6	20	1 zakje	90	0,5	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 schaalkje	125	0,6	20
Mango	0,6	20	1 halve	175	1,1	30
Meloen, gemiddeld	0,7	20	1 schijf	120	0,8	25
Meloen, suiker-/ cantaloupe-	0,9	25	1 schijf	120	1,0	30
Morellen	1,0	30	1 schaalkje	160	1,6	50
Nectarine	1,0	30	1 stuk	90	0,9	25
Papaja	0,5	15	1 schaalkje	150	0,8	25
Passievrucht	2,6	80	1 stuk	15	0,4	10
Peer (gem, z. schil/pit)	0,3	10	1 stuk	130	0,4	10
Peren op siroop (blik/ glas)	0,3	10	1 schaalkje	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 schaalkje	125	0,8	25
Vruchten op siroop gem. (pot)	0,4	10	1 schaalkje	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
Dadels (gedroogd)	2,0	60	2 stuks	12	0,2	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	15	0,4	10
Tutti-frutti (gedroogd)	2,8	85	1 handje	25	0,7	20
Vijgen (gedroogd)	3,3	100	2 stuks	30	1,0	30

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
Chocolat Chip Cookies, eiwitarm (Taranis, 4 st/ zakje)	0,7	35	1 zakje	30	0,2	10
Koekje, eiwitarm (gem)	0,8	40	1 stuk	10	0,1	5
Appelflap (gem)	3,6	180	1 stuk	100	3,6	180
Appelflap m bladerdeeg m+z roomb	3,3	165	1 stuk	100	3,3	165
Appelkruimelvlaai	3,9	195	1 punt	135	5,3	265
Appeltaart v zandtaartdeeg	3,1	155	1 punt	115	3,6	180
Bastognekoek	4,9	245	1 stuk	10	0,5	25
Belvita meergranen, Liga	7,7	385	1 stuk	13	1,0	50
Berliner bol	5,3	265	1 stuk	80	4,2	210
Bladerdeeg (gem bereid)	7,8	390	1 plak	30	2,3	115
Bokkenpootje	5,5	275	1 stuk	15	0,8	40
Boterkoek	4,6	230	1 stukje	25	1,2	60
Brownie (stukje 4x4x4 cm)	4,4	220	1 stukje	34	1,5	75
Café noir original	3,4	170	1 stuk	10	0,3	15
Cake m + z roomboter	5,7	285	1 plak	30	1,7	85
Chocoprince	5,4	270	1 stuk	28	1,5	75
Donuts (ongevuld)	6,0	300	1 stuk	50	3,0	150
Eierkoek	5,9	295	1 stuk	50	3,0	150
Evergreen, appel/ bosvr. (Liga)	6,4	320	1 stuk	21	1,3	65

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

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
Evergreen, krenten (Liga)	6,9	345	1 stuk	19	1,3	65
Fruitbiscuit	5,5	275	1 stuk	10	0,6	30
Gevulde koek	6,4	320	1 stuk	60	3,8	190
Gevulde speculaas (st. 3x3x3 cm)	7,2	360	1 stukje	24	1,7	85
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
Indische Cake	4,3	215	1 plak	30	1,3	65
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	5,7	285	1 stuk	15	0,8	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	3,3	165	1 punt	115	3,8	190
Lange vingers	7,2	360	1 stuk	5	0,4	20
Liga babybiscuit (6-12 mnd)	6,8	340	1 stuk	15	1,0	50
Liga haverkick (appel/bosvr, gem)	5,0	250	1 stuk	33	1,7	85
Liga kinderbiscuit (12-36 mnd)	8,3	415	1 stuk	15	1,2	60
Liga Milkbreak	9,2	460	1 stuk	20	1,8	90
Liga Belvita biscuits	7,7	385	1 stuk	13	1,0	50
Monchou taart	2,5	125	1 punt	115	2,9	145
Mueslikoek	6,5	325	1 stuk	35	2,3	115
Mueslireep (gem)	7,8	390	1 stuk	25	2,0	100
Oliebol met krenten en rozijnen	5,9	295	1 stuk	65	3,8	190
Oliebol naturel/ ongevuld	6,5	325	1 stuk	65	4,2	210
Ontbijtkoek	3,0	150	1 plak	25	0,8	40
Ontbijtkoek, volkoren-	3,1	155	1 plak	25	0,8	40
Pepernoten/ kruidnoten	5,8	290	10 stuks	20	1,2	60
Pim's orange Cake	3,6	180	1 stuk	12	0,4	20
Rijstevlaai	4,5	225	1 punt	85	3,8	190
Roomboterkoekje (gem.)	5,0	250	1 stuk	15	0,8	40
Scholiertje, koekje m. chocolade	6,3	315	1 stuk	15	0,9	45
Slagroomsoes	4,1	205	1 stuk	45	1,8	90
Slagroomtaart	4,6	230	1 punt	100	4,6	230
Soepstengel	12,5	625	1 stuk	5	0,6	30
Soes (ongevuld)	6,0	300	1 stuk	28	1,7	85
Speculaas, gemiddeld	5,0	250	1 stuk	10	0,5	25
Spekkoek	5,3	265	1 punt	50	2,7	135
Sprits	4,8	240	1 stuk	20	1,0	50
Stroopwafel	3,8	190	1 stuk	30	1,1	55
Tompouce	3,8	190	1 stuk	100	3,8	190
Volkorenbiscuit	7,8	390	1 stuk	10	0,8	40
Vruchtentaart van biscuitdeeg m slag	3,1	155	1 punt	100	3,1	155
Vruchtenvlaai	2,9	145	1 punt	85	2,5	125
Zoen, schuim-, choco-	2,2	110	1 stuk	21	0,5	25
Amandelbroodje v bladerdeeg	6,9	345	1 stuk	60	4,1	205
Baklava	10,4	520	100 gram	100	10,4	520
Kwarkgebak	5,5	275	1 punt	115	6,3	315
Pindakoek	10,8	540	1 stuk, 2 kleine	35	3,8	190
Poffertjes (ber)	5,7	285	10 stuks	100	5,7	285
Puddingbroodje	5,2	260	1 stuk	100	5,2	260

Graanproducten, pappen en bindmiddelen	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Aardappelzetmeel	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Bakmix, eiwitarm	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Cassavemeel,	0,9	35	1 eetlepel	10	0,1	5
Cornflakes, eiwitarm	0,3	15	1 portie	30	0,1	5
Couscous, eiwitarm (Promin) onbereid	0,1	5	100 gram	100	0,1	5
Custardpoeder	0,4	20	1 eetlepel	10	0,0	0
Eiwitarm bakmeel	0,3	15	1 eetlepel	10	0,0	0
Eiwitarme pasta, gekookt	0,2	10	2 opscheplepels	100	0,2	10
Eiwitarme pasta, onbereid	0,4	20	100 gram	100	0,4	20
Lasagnebladen (eiwitarm)	0,4	20	100 gram	100	0,4	20
Maizena	0,3	15	1 eetlepel	7	0,0	0
Ontbijt/ Lunchreep (Promin)	0,4	20	1 reep	40	0,2	10

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Graanproducten, pappen en bindmiddelen (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Ontbijtfantasie, eiwitarm (Loprofin)	0,3	15	1 portie	30	0,1	5
Puddingpoeder (div smaken)	0,1	5	1 eetlepel	10	0,1	0
Rijst, eiwitarm (rauw gewogen)	0,4	20	100 gram	100	0,4	20
Tapioca	0,0	0	1 eetlepel	10	0,0	0
Vermicelli glass noodles Soe-oen (Go-Tan)	0,7	35	1 portie	100	0,7	35
Vermicelli, eiwitarm (onbereid)	0,6	30	1 eetlepel	10	0,1	5
All Bran Fruit 'n Fibre (Kellogg's)	8,0	400	1 eetlepel	5	0,4	20
All Bran Plus (Kellogg's)	14,0	700	1 eetlepel	5	0,7	35
Boekweitgrutten	7,5	375	1 eetlepel	10	0,8	40
Boekweitmeel	12,8	640	1 eetlepel	10	1,3	65
Bulgur, gekookt	3,1	155	2 opscheplepels	100	3,1	155
Coco pops Choco's (Kellogg's)	10,0	500	1 portie	30	3,0	150
Cornflakes	7,1	355	1 portie	30	2,1	105
Couscous (gekookt)	4,3	215	2 opscheplepels	100	4,3	215
Drinkontbijt, Brinta Wake Up nat.	5,7	285	1 zakje	23	1,3	65
Frosties, Kellogg's	4,5	225	1 portie	40	1,8	90
Fruitontbijt (Coolbest)	0,8	40	1 portie	250	2,0	100
Gierst (gekookt)	3,9	195	2 opscheplepels	100	3,9	195
Glutenvrije pasta Schar, gekookt	3,6	180	2 opscheplepels	100	3,6	180
Glutenvrije tortilla (Old el Paso)	1,9	95	1 stuk	36	0,7	35
Gnocchi (gekookt)	3,5	175	2 opscheplepels	100	3,5	175
Griesmeel (onbereid)	10,8	540	1 eetlepel	10	1,1	55
Havermout	12,8	640	1 eetlepel	5	0,6	30
Honey pops loops (Kellogg's)	9,3	465	1 portie	30	2,8	140
Kiemen, tarwe-	39,2	1960	1 eetlepel	6	2,4	120
Krokante muesli m fruit	8,9	445	1 eetlepel	10	0,9	45
Krokante muesli, noten & chocolade	10,7	535	1 eetlepel	10	1,1	55
Maismeel	6,1	305	1 eetlepel	10	0,6	30
Muesli naturel/ m fruit	10,7	535	1 eetlepel	10	1,1	55
Olvarit 8 granen pap 12+mnd (onb)	11,5	575	1 portie	25	2,9	145
Olvarit fijne granen pap (onb)	12,4	620	1 portie	20	2,5	125
Olvarit licht volkoren pap (onb)	11,6	580	1 portie	20	2,3	115
Paneermeel	11,6	580	1 eetlepel	5	0,6	30
Parelgort	9,1	455	1 eetlepel	10	0,9	45
Puddingpoeder (chocolade)	3,4	170	1 eetlepel	10	0,3	15
Rice Krispies (Kellogg's)	7,0	350	1 portie	30	2,1	105
Rijst, witte (gekookt)	3,2	160	2 opscheplepels	100	3,2	160
Rijst, zilvervlies (gekookt)	3,1	155	2 opscheplepels	100	3,1	155
Rijstebloem	6,2	310	1 eetlepel	4	0,2	10
Rijstebloem voor pap (onb)	7,4	370	1 portie	20	1,5	75
Sojameel	39,1	1955	1 eetlepel	7	2,7	135
Special K chocolade (Kellogg's)	8,0	400	1 portie	30	2,4	120
Special K original (Kellogg's)	8,0	400	1 portie	30	2,4	120
Tarwemeel, volkoren	11,6	580	1 eetlepel	10	1,2	60
Tarwezemelen	15,4	770	1 eetlepel	5	0,8	40
Brinta Classic ontbijtproduct	14,0	700	1 portie	35	4,9	245
Brooddeeg v pizza/ hartige taart	5,6	280	100 gram	100	5,6	280
Drinkontbijt (Goede Morgen)	3,4	170	1 portie	250	8,5	425
Gelatine	88,0	4400	1 blaadje	2	1,8	90
Glutenvrije pasta Schär, onb (lees pak!)	9,0	450	100 gram	100	9,0	450
Mie nestjes (rauw)	12,3	615	100 gram	100	12,3	615
Mihoen rijstnoodles, gem (rauw)	7,5	375	100 gram	100	7,5	375
Pannenkoekenmeel	9,5	475	100 gram	100	9,5	475
Pasta, volkoren (gekookt)	5,6	280	2 opscheplepels	100	5,6	280
Pasta, volkoren (rauw)	13,3	665	100 gram	100	13,3	665
Pasta, wit (gekookt)	5,1	255	2 opscheplepels	100	5,1	255
Pasta, wit (rauw)	12,3	615	100 gram	100	12,3	615
Pyjamapapje kant-en-klaar	2,3	115	100 gram	150	3,5	175
Rijst, witte (rauw)	7,0	350	100 gram	100	7,0	350
Rijst, zilvervlies (rauw)	8,3	415	100 gram	100	8,3	415
Roggemeel	9,1	455	1 eetlepel	10	0,9	45
Roggevlokken (geplet)	12,0	600	1 eetlepel	10	1,2	60
Tarwebloem (Patent)	10,2	510	1 eetlepel	10	1,0	50
Wrap, tortilla- obv tarwe (Medium)	8,5	425	1 stuk	40	3,4	170
Zelfrijzend bakmeel	9,8	490	1 eetlepel	10	1,0	50

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

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)	1,5	60	1 schaalte	35	0,5	20
Atjar tjampoer	1,0	40	1 opscheplepel	50	0,5	20
Augurken (gem)	1,0	40	1 stuk	22	0,2	10
Bleekselderij (rauw)	1,0	40	1 schaalte	70	0,7	30
Chinese kool (rauw)	1,0	40	1 schaalte	35	0,4	15
Ijsbergsla (rauw)	1,0	40	1 schaalte	35	0,4	15
Komkommer (rauw)	0,7	30	1 schaalte	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
Radijs (rauw)	1,0	40	1 stuk	8	0,1	5
Rammenas (rauw)	2,0	80	1 eetlepel	15	0,3	10
Rauwkost/ groenten, rauw (gem)	0,9	35	1 schaalte	70	0,6	25
Sla (gemiddeld) rauw	1,4	55	1 schaalte	35	0,5	20
Sla, krop- (rauw)	1,4	55	1 schaalte	35	0,5	20
Sla, rucola- (rauw)	3,6	145	1 schaalte	35	1,3	50
Sterkers/ Tuinkers (rauw)	2,0	80	1 voor 1 snee	2	0,0	0
Stoofperen (bereid) m kookvocht	0,2	10	2 opschelepels	100	0,2	10
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)	1,3	50	1 stuk	100	1,3	50
Veldsla (rauw)	2,6	105	1 schaalte	35	0,9	35
Witlof (rauw)	1,3	50	1 schaalte	35	0,5	20
Wortelen (rauw)	0,7	30	1 schaalte	70	0,5	20
Zeekraal (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30
Zilveruien zoetzuur (pot)	0,6	25	5 stuks	10	0,1	5
Andijvie (gekookt)	1,4	55	2 opschelepels	100	1,4	55
Artisjokhart (blik/pot)	2,1	85	100 gram	100	2,1	85
Asperges wit (blik/ glas)	1,4	55	2 stuks dun	26	0,4	15
Asperges wit, rauw/ gekookt	1,0	40	2 stuks dik	68	0,7	25
Asperges, groene (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Aubergine, gekookt	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Aubergine, rauw	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Avocado, zonder pit/schil	2,0	80	1 halve	90	1,8	70
Bamboespruiten (blik/glas)	2,0	80	1 opscheplepel	50	1,0	40
Bamigroenten (Rauw)	1,8	70	100 gram	100	1,8	70
Bamigroenten, gekookt	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Bleekselderij (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Bloemkool (gekookt)	1,8	70	2 opschelepels	100	1,8	70
Bloemkool (rauw)	1,9	75	100 gram	100	1,9	75
Boerenkool (gekookt)	2,7	110	2 opschelepels	100	2,7	110
Boerenkool (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Bosui, lenteui	1,5	60	100 gram	100	1,5	60
Broccoli (gekookt)	3,9	155	2 opschelepels	100	3,9	155
Broccoli (rauw)	2,9	115	1 stukje	12	0,3	15
Cantharel (gekookt)	1,8	70	1 opscheplepel	50	0,9	35
Champignons (blik/ glas)	2,2	90	2 opschelepels	100	2,2	90
Champignons (geb z vet)	4,4	175	1 eetlepel	30	1,3	55
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)	1,3	50	100 gram	100	1,3	50
Dagoebblad (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Doperwt 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)	1,5	60	2 opschelepels	100	1,5	60
Groene kool (rauw)	2,4	95	100 gram	100	2,4	95
Groentemix, Mexico (DV)	4,5	180	2 opschelepels	100	4,5	180
Groenten, gekookt (gem.)	1,8	70	2 opschelepels	100	1,8	70
Kaisoi (rauw)	3,0	120	100 gram	100	3,0	120
Klaroen, rauw	4,0	160	100 gram	100	4,0	160
Knolselderij (rauw/ gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Komkommer (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Koolraap (gekookt)	0,7	30	2 opschelepels	100	0,7	30
Koolraap (rauw)	0,7	30	100 gram	100	0,7	30

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Groenten en peulvruchten (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Koolrabi (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Koolrabi (rauw)	0,9	35	100 gram	100	0,9	35
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
Nori, zeewier (gedroogd)	31,5	1575	1 stuk	3	1,0	45
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 opschelepels	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
Portobello	2,5	100	100 gram	100	2,5	100
Postelein (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Postelein (rauw)	1,0	40	100 gram	100	1,0	40
Prei (gekookt)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Prei (rauw)	1,5	60	100 gram	100	1,5	60
Raapstelen (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
Raapstelen (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Rabarbermoes m suiker	0,5	20	2 opschelepels	100	0,5	20
Ratatouille (bereid z vlees)	1,1	45	2 opschelepels	100	1,1	45
Rode biet (gekookt)	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Rode biet (rauw)	1,7	70	100 gram	100	1,7	70
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
Roerbak- of wok-groenten, gem (gek)	1,2	50	2 opschelepels	100	1,2	50
Roerbak- of wokgroenten, gem (rauw)	1,5	60	100 gram	100	1,5	60
Roerbakmix/ wokgroenten Mexicaans (onb/ gek)	2,6	105	100 gram	100	2,6	105
Schorseneren (gekookt)	1,0	40	2 opschelepels	100	1,0	40
Sla, krop- (gekookt)	2,0	80	2 opschelepels	100	2,0	80
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
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 (DV, gek)	2,9	115	2 opschelepels	100	2,9	115
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

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Groenten en peulvruchten (3)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Witte kool (rauw)	2,0	80	100 gram	100	2,0	80
Wortelen (gekookt)	0,7	30	2 opscheplepels	100	0,7	30
Zuurkool (gekookt)	0,9	35	2 opscheplepels	100	0,9	35
Zuurkool (rauw)	1,1	45	2 opscheplepels	100	1,1	45
Bruine bonen (blik/glas)	6,5	325	2 opscheplepels	120	7,8	390
Bruine bonen (gekookt)	6,1	305	2 opscheplepels	120	7,3	365
Doperwten middelfijn (blik/ glas)	5,0	200	2 opscheplepels	100	5,0	200
Groene erwtten (gekookt)	8,4	335	2 opscheplepels	100	8,4	335
Kapucijners (blik/glas)	7,1	355	2 opscheplepels	100	7,1	355
Kapucijners jonge (blik/glas)	5,7	285	2 opscheplepels	100	5,7	285
Kikkererwtten (blik/glas)	7,9	395	2 opscheplepels	100	7,9	395
Linzen groen/ bruin (gekookt)	8,8	440	2 opscheplepels	100	8,8	440
Sojabonen (gekookt)	21,5	1075	2 opscheplepels	100	21,5	1075
Tuinbonen (gekookt)	5,0	200	2 opscheplepels	100	5,0	200
Tuinbonen (rauw)	5,0	200	100 gram	100	5,0	200
Witte bonen (gekookt)	7,8	390	2 opscheplepels	120	9,4	470
Witte bonen in tomatensaus	5,7	285	2 opscheplepels	140	8,0	400

Kaas	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Heksenkaas Vegan - origineel	0,5	25	1 voor 1 snee	15	0,0	5
Kaasalternatief, plantaardig/ vegan (lees pak!)	0,2	10	1 voor 1 snee	20	0,0	0
Boursin plant-based	2,0	100	1 voor 1 snee	20	0,4	20
Boursin roomkaas	7,5	375	1 voor 1 snee	15	1,1	55
Cheesy krauter (Metax) smeerkas eiwitarm	4,0	200	1 voor 1 snee	15	0,6	30
Cheesy mild (Metax) smeerkas eiwitarm	4,4	220	1 voor 1 snee	15	0,7	35
Heksenkaas - origineel	1,9	95	1 voor 1 snee	15	0,3	15
Kiri Smeerkas 55+ naturel	11,5	575	1 portie	15	1,7	85
Mon Chou roomkaas	6,8	340	1 voor 1 snee	20	1,4	70
Ricotta kaas	8,0	400	1 eetlepel	15	1,2	60
20+ Kaas	34,5	1725	1 voor 1 snee	20	6,9	345
30+ kaas	30,4	1520	1 voor 1 snee	20	6,1	305
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
Kaas witte 45+ (Feta)	17,1	855	1 portie	20	3,4	170
Mozzarella	18,7	935	1 bolletje	125	23,4	1170
Rookkaas	21,2	1060	1 voor 1 snee	20	4,2	210
Schapekaas (vers)	17,0	850	1 voor 1 snee	20	3,4	170
Smeerkas, volvet 48+	13,4	670	1 voor 1 snee	15	2,0	100
Zwitserse strooikaas	55,0	2750	1 voor 1 snee	5	2,8	140

Kruiden en specerijen	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
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
Kappertjes	2,4	95	1 theelepel	5	0,1	5
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
Mosterd	6,7	270	1 theelepel	5	0,3	15
Nootmuskaat	6,0	300	1 snufje	1	0,1	5

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Kruiden en specerijen (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
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
Strooiaroma	9,9	495	1 theelepel	5	0,5	25
Zout	0,0	0	1 theelepel	5	0,0	0
Juspoeder	10,8	540	1 eetlepel	10	1,1	55
Kruidenmix m. groente (zakje)	9,5	475	1 eetlepel	15	1,4	70
Kruidenpasta (boemboe)	4,0	200	1 eetlepel	15	0,6	30
Trassie (garnalenpasta)	37,0	1850	1 theelepel	5	1,9	95
Uitjes gebakken- (gefrituurd)	6,0	240	1 eetlepel	15	0,9	35

Melk/yoghurtdrink	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Kokosdrink naturel (Alpro, AH, Melkan)	0,1	5	1 glas	200	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. (< 0,3 g E/ 100 g: lees pak!)	0,3	15	1 pakje	200	0,6	30
Amandeldrink, ongezoet	0,5	25	1 glas	200	1,0	50
Ayran Turkse yoghurtdrink	2,3	115	1 glas	200	4,6	230
Haverdrink (lees pak!)	1,0	50	1 glas	200	2,0	100
Rijstdrink choco (Lima/ Riso Scotti)	0,5	25	1 pakje	200	1,0	50
Yakult	1,3	65	1 flesje	65	0,8	40
Yoghurtdrink, Bonomel	1,2	60	1 glas	200	2,4	120
Yoghurtdrink, Fristi	1,8	90	1 pakje	200	3,6	180
Chocolademelk, volle	3,3	165	1 glas	200	6,6	330
Halfvolle melk	3,4	170	1 glas	200	6,8	340
Karnemelk	3,0	150	1 glas	200	6,0	300
Magere melk (0%)	3,7	185	1 glas	200	7,4	370
Sojadrink div smaken (Alpro)	2,9	145	1 pakje	200	5,8	290
Sojadrink naturel	3,4	170	1 glas	200	6,8	340

Melkproducten- Ijs	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
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
Magnum Vegan Classic	1,6	80	1 stuk	71	1,1	55
Roomijs m. fruitcoating (Solero)	3,0	150	1 stuk	68	2,0	100
Vanille ijs Vegan (Hertog)	1,0	50	1 portie	52	0,5	25
Vanilleroomijs	3,0	150	1 bolletje	50	1,5	75
Roomijs m. chocolade (Magnum Classic)	3,3	165	1 stuk	79	2,6	130

Melkproducten- Koffiemelk	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Koffiecreamer	1,9	95	1 theelepel	3	0,1	5
Koffiemelk (halfvol)	7,0	350	1 cupje	8	0,6	30
Koffiemelk (mager)	9,9	495	1 cupje	8	0,8	40
Koffieroom	3,3	165	1 cupje	8	0,3	15

Melkproducten- Nagerechten	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Jelly aardbei (dr. Oetker) bereid	0,0	0	1 portie	150	0,0	0
Alpro coconut stracciatella	0,6	30	1 cupje	120	0,7	35
Chocolademousse (lees verpakking)	5,3	265	1 bakje	70	3,7	185
Chocoladevla (vol)	2,4	120	1 schaalte	150	3,6	180
Danoontje Vegan knijp'yoghurt'	1,1	55	1 portie	90	1,0	50

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Melkproducten- Nagerechten (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Danoontje, klein	6,4	320	1 bakje	50	3,2	160
Kokos plantaardige yoghurtvariatie (naturel)	0,6	30	1 schaalkje	150	0,9	45
Krentjebrij (Bessola)	0,6	30	1 schaalkje	150	0,9	45
Oatgurt haveryoghurt naturel	2,3	115	1 schaalkje	150	3,5	175
Oatgurt haveryoghurt vanille/ bosbes	2,1	105	1 schaalkje	150	3,2	160
Sojadessert (Alpro)	3,1	155	1 schaalkje	150	4,7	235
Vanillevla (vol)	2,3	115	1 schaalkje	150	3,5	175
Vanilleyoghurt (halfvol)	2,9	145	1 schaalkje	150	4,4	220
Vla, overige smaken (vol)	2,1	105	1 schaalkje	150	3,2	160
Vruchtenyoghurt (mager)	3,0	150	1 schaalkje	150	4,5	225
Danoontje XL, vruchtenkwark	6,4	320	1 bakje	100	6,4	320
Halfvolle yoghurt	4,2	210	1 schaalkje	150	6,3	315
Kwark, halfvolle	7,5	375	1 schaalkje	150	11,3	565
Kwark, magere	8,4	420	1 schaalkje	150	12,6	630
Kwark, volle	7,5	375	1 schaalkje	150	11,3	565
Magere yoghurt	4,1	205	1 schaalkje	150	6,2	310
Sojayoghurt nature (Alpro)	4,0	200	1 schaalkje	150	6,0	300
Vla magere m zoetstof	3,4	170	1 schaalkje	150	5,1	255
Vruchtenkwark, halfvolle	5,9	295	1 schaalkje	150	8,9	445
Vruchtenyoghurt (vol)	3,7	185	1 schaalkje	150	5,6	280
Yoghurt (vol)	3,8	190	1 schaalkje	150	5,7	285
Yoghurt, Turkse 10% vet	3,5	175	1 schaalkje	150	5,3	265

Melkproducten- Room	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Plantaardige topping	0,5	25	1 eetlepel	10	0,1	5
Rice Cuisine (Dream&Joya; Lima)	0,2	10	1 eetlepel	15	0,0	0
Alpro whipping	1,0	50	1 eetlepel	15	0,2	10
Blue Band Finesse (koken)	2,0	100	1 eetlepel	15	0,3	15
Blue Band plantaardige kookroom	1,3	65	1 eetlepel	15	0,2	10
Crème fraîche	2,6	130	1 eetlepel	15	0,4	20
Crème fraîche (halfvol)	3,1	155	1 eetlepel	15	0,5	25
Klopklop slagschuim (bereid)	4,0	200	1 eetlepel	10	0,4	20
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)	2,3	115	1 eetlepel	15	0,3	15
Soja cuisine (Alpro)	2,0	100	1 eetlepel	15	0,3	15
Zure room	3,0	150	1 eetlepel	15	0,5	25

Noten, zaden en chips	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Bugles	6,3	315	1 handje	8	0,5	25
Cassave kroepoek	1,4	70	1 schaalkje	25	0,4	20
Chips light	7,3	365	1 handje	10	0,7	35
Chips v. aardappelmeel (Pringels)	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, gem AH en Jumbo	5,7	230	1 handje	10	0,6	25
Kaaskoekje (gemiddeld)	13,3	665	1 stuk	10	1,3	65
Kastanje, rauw	4,0	200	5 stuks	20	0,8	40
Kroepoek naturel	3,5	175	1 schaalkje	25	0,9	45
Lijnzaad	19,0	950	1 eetlepel	7	1,3	65
Nibbitts	3,3	165	1 handje	10	0,3	15
Pepsels, zoute stokjes	11,9	595	10 stuks	10	1,2	60
Popcorn, gepoft (naturel)	13,0	650	1 handje	10	1,3	65
Tortillachips, naturel	6,8	340	1 handje	15	1,0	50
Wokkels	3,4	170	1 handje	10	0,3	15
Zoute biscuit	8,1	405	2 stuks	10	0,8	40
Amandelen zonder vliesje	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	21,4	1070	1 handje	25	5,4	270
Hazelnoten	16,4	820	1 handje	25	4,1	205
Japanse mix met pinda	10,9	545	1 schaalkje	50	5,5	275
Japanse mix z. pinda's	8,5	425	1 schaalkje	40	3,4	170
Kikkerwten, geroosterd leblebi	21,3	1065	1 handje	20	4,3	215

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Noten, zaden en chips (2)	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Macadamia noten	7,8	390	1 handje	25	2,0	100
Paranoten	14,3	715	1 handje	25	3,6	180
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	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
Studentenhaver	11,0	550	1 handje	25	2,8	140
Walnoten	15,9	795	1 handje	25	4,0	200
Zonnebloempitten	18,0	900	1 eetlepel	15	2,7	135

Salades	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Komkommersalade	0,8	40	1 eetlepel	20	0,2	10
Aardappel-peper mltd-salade (Johma)	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
Huzarensalade	2,1	105	1 bolletje	50	1,1	55
Selderijsalade	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10
Ham-preisalade	3,6	180	1 eetlepel	20	0,7	35
Kip-kerriesalade	8,8	440	1 eetlepel	20	1,8	90
Vissalade	8,6	430	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	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Pizzabodem Eiwitarm (Allergento)	0,5	25	1 stuk	150	0,8	40
Andijviestamppot z. vlees	1,9	95	2 opscheplepels	100	1,9	95
Boerenkool stamppot z vlees	1,9	95	2 opscheplepels	100	1,9	95
Pizzabodem glutenvrij (Schär)	3,0	150	1 stuk	150	4,5	225
Stamppot wortel/ui- z vlees	1,1	55	2 opscheplepels	100	1,1	55
Sushi hosomaki set AH 12 stuks	4,4	220	2 stuks	38	1,7	85
Zuurkoolstamppot z vlees	1,6	80	2 opscheplepels	100	1,6	80
Babi pangang zonder rijst	10,2	510	2 opscheplepels	100	10,2	510
Bami goreng, z. ei	6,6	330	2 opscheplepels	120	7,9	395
Chili con carne (bereid)	8,3	415	2 opscheplepels	140	11,6	580
Gado Gado (z. rijst z. ei)	3,7	185	2 opscheplepels	100	3,7	185
Goulash	10,5	525	2 opscheplepels	120	12,6	630
Hartige taart van bladerdeeg z vlees	8,7	435	1 punt	100	8,7	435
Hartige taart van brooddeeg z vlees	7,9	395	1 punt	100	7,9	395
Lasagne m saus en vlees	8,9	445	1 stukje	50	4,5	225
Nasi goreng met ei	6,5	325	2 opscheplepels	100	6,5	325
Pannenkoek, ber m margarine	7,0	350	1 stuk	70	4,9	245
Pizza hawaii (dv)	8,5	425	1 stuk	350	29,8	1490
Pizza m kaas en groenten (dv)	9,3	465	1 stuk	350	32,6	1630
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)	9,2	460	1 stuk	350	32,2	1610
Ragout met vlees	8,4	420	2 opscheplepels	100	8,4	420
Tjap tjoï zonder rijst	3,9	195	2 opscheplepels	100	3,9	195
Tortellini (gekookt)	7,7	385	2 opscheplepels	100	7,7	385
Turkse Pizza z toevoegingen	7,6	380	100 gram	100	7,6	380

Snacks	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Baby maisfingers (6+) div smaken	6,8	340	1 zakje	35	2,4	120
Baby maissterren (div smaken)	7,0	350	1 zakje	15	1,1	55
Bitterbal, vega (Mora)	4,7	235	1 stuk	20	0,9	45
Loempia, mini (groente, DV) AH	3,4	170	1 stuk	20	0,7	35
Pasteibakje m/z roomboter	8,7	435	1 stuk	25	2,2	110
Vegetarische knaks (Unox)	5,6	287	1 stuk	20	1,1	55

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Snacks (2) voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Zoute krakelingen, glutenvrij (Schär)	0,9	45	1 zakje	60	0,5	25
Bamibal, bamischijf (onb)	5,8	290	1 stuk	100	5,8	290
Bitterbal	11,0	550	1 stuk	20	2,2	110
Broodje bapao vlees	8,9	445	1 stuk	120	10,7	535
Frikandel (onbereid)	13,1	655	1 stuk	80	10,5	525
Frites (patat)	3,1	125	1 bakje	175	5,4	220
Groente croquet (onbereid)	4,5	225	1 stuk	80	3,6	180
Kaassoufflé (onbereid)	8,1	405	1 stuk	100	8,1	405
Kipnuggets (gefrituurd)	17,5	875	2 stuks	40	7,0	350
Knakworst	12,0	600	1 stuk	20	2,4	120
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 voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Borstplaat, room-	0,7	35	1 stukje	10	0,1	5
Marshmallows vegan (Frisia)	0,5	25	3 stuks	21	0,1	5
Meringue, eiwitschuimsnoep	0,5	25	2 stuks	10	0,1	5
Pepermunt	0,6	30	2 stuks	5	0,0	0
Roomsnoepje (Werthers)	0,3	15	2 stuks	10	0,0	0
Suiker (alle soorten)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0
Suiker (klontje, theelepels)	0,0	0	1 klontje	4	0,0	0
Toffee	0,6	30	2 stuks	10	0,1	5
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)	8,8	440	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
Fudge zachte caramels	1,9	95	1 stuk	10	0,2	10
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
Rozijnen (uitdeeldoesje) gem.	3,1	95	1 doosje	14	0,4	15
Schuimpje	2,1	105	2 stuks	10	0,2	10
Smarties mini (1 doosje= 14 g)	5,3	265	1 doosje	14	0,7	35
Snoepmix	5,8	290	2 stuks	10	0,6	30
Spekkie	4,1	205	2 stuks	10	0,4	20
Toffee met chocolade	1,8	90	2 stuks	10	0,2	10
Winegum/ Fruitgum	5,0	250	2 stuks	10	0,5	25

Soepen voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
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	0,7	35	1 kop	250	1,8	90
Soep, groente-/ vlees (pakje)	0,6	30	1 kop	250	1,5	75
Erwtensop met vlees	4,9	245	1 kop	250	12,3	615
Groentensop (blik/zak)	2,0	100	1 kop	250	5,0	250
Noodles instant onb	10,2	510	1 zakje	60	6,1	305
Peulvruchtensop z vlees m groente	3,3	165	1 kop	250	8,3	415
Soep, gebonden m vlees	4,9	245	1 kop	250	12,3	615

Vegetarische producten voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Champignonburger (AH Terra)	3,5	175	1 stuk	80	2,8	140
Groenteburger broc, papr, champ (AH terra)	4,4	220	1 stuk	80	3,5	175
Jackfruit, young en pulled (blik)	1,0	30	1 portie	70	0,7	20
Plantaardige smeltburger Gouda stijl (AH Terra)	3,5	175	1 stuk	100	3,5	175

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Vissticks vegetarisch (onb)	4,9	245	1 stuk	20	1,0	50
Falafel onbereid	6,8	340	2 stuks	30	2,0	100
Groenteburger broccoli (AH Terra)	5,3	265	1 stuk	80	4,2	210
Plantaardige (kip)schnitzel, onb	13,3	665	1 stuk	100	13,3	665
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	10,4	520	1 stuk	90	9,4	470
Valess met kaas gevulde filet	13,0	650	1 stuk	90	11,7	585
Vegetarisch gehakt	18,9	945	1 portie	80	15,1	755
Vegetarische balletjes	17,1	855	1 portie	80	13,7	685
Vegetarische hamburger/ balletjes (gem, onbereid)	15,5	775	100 gram	100	15,5	775
Vegetarische schijf	11,0	550	1 stuk	100	11,0	550
Vegetarische schnitzel o.b.v. melk	11,4	570	1 stuk	90	10,3	515
Vegetarische worst	13,3	665	1 stuk	80	10,6	530

Voedingsmiddel	per 100 gram		per verstrekkingseenheid (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	15	0,0	0
Bak- en braadvet (vloeibaar)	0,0	0	1 eetlepel	15	0,0	0
Balsamico azijn	0,7	35	1 eetlepel	15	0,1	5
Barbecuesaus	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10
Crème au beurre	0,6	30	1 eetlepel	15	0,1	5
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 (ongb) z juspoeder	0,3	15	1 sauslepel	25	0,1	5
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 sauslepel	25	0,1	5
Vinaigrette dressing	0,5	25	1 sauslepel	25	0,1	5
Yoghonaïse	0,9	45	1 eetlepel	20	0,2	10
Aioli	1,5	75	1 eetlepel	15	0,2	10
Ajvar milde paprikasaus (Podravka)	1,5	78	1 sauslepel	25	0,4	20
Gezeefde tomaat/ passata (pak)	1,8	70	1 sauslepel	25	0,5	20
Guacamole	1,7	70	1 sauslepel	25	0,4	20
Halvanaïse	1,0	50	1 eetlepel	20	0,2	10
Jus (gebonden) m juspoeder	1,0	50	1 sauslepel	25	0,3	15
Ketjap, zoet	3,5	175	1 theelepel	5	0,2	10
Ketjap, zout	2,8	140	1 theelepel	5	0,1	5
Kokosmelk/ room (blik)	1,4	70	1 portie	100	1,4	70
Mayonaïse	1,1	55	1 eetlepel	20	0,2	10
Oestersaus	1,5	75	1 eetlepel	15	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
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
Tzatziki	4,0	200	1 sauslepel	25	1,0	50
Yoghurtdressing	1,2	60	1 sauslepel	25	0,3	15
Kaassaus	5,5	275	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
Pesto (rood)	5,0	250	1 eetlepel	15	0,8	40
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 verstrekkingseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
Visvanger (eiwitarm) Taranis, onb.	2,4	120	1 portie	31	0,7	35

E en Phe per productgroep - Fenylketonurie

DIES - maart 2026

Vis (2)	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Garnalen, Hollandse (gek)	19,8	990	1 eetlepel	10	2,0	100
Lekkerbekje, gefrituurd	19,0	950	1 stuk	145	27,6	1380
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

Vlees en vleeswaren	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Burgermix, eiwitarm (Promin) bereid	0,8	40	1 portie	80	0,6	30
Sausage mix, eiwitarm (Promin) bereid	0,9	45	1 portie	80	0,7	35
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
Kipfilet, bereid	30,9	1545	1 portie	80	24,7	1235
Kipsaté met saus	13,1	655	1 stokje	50	6,6	330
Lamsvlees, gemiddeld (rauw)	20,0	1000	1 portie	100	20,0	1000
Rookworst gem. gekookt	14,6	730	1 portie	69	10,0	505
Rundvlees (mager), bereid	29,7	1485	1 portie	75	22,3	1115
Rundvlees (vet), bereid	25,2	1260	1 portie	75	18,9	945
Smeerleverworst	12,3	615	1 voor 1 snee	15	1,8	90
Varkenssaté met saus	11,9	595	1 stokje	50	6,0	300
Varkensvlees, gem.vet (bereid)	28,9	1445	1 portie	75	21,7	1085
Varkensvlees, mager (bereid)	29,0	1450	1 portie	75	21,8	1090
Varkensvlees, vet (bereid)	23,1	1155	1 portie	75	17,3	865
Vetspek, vers (onb)	5,0	250	100 gram	100	5,0	250
Vleeswaren (gemiddeld)	16,2	810	1 voor 1 snee	15	2,4	120
Vleeswaren, mager	16,8	840	1 voor 1 snee	15	2,5	125
Vleeswaren, vet	14,5	725	1 voor 1 snee	15	2,2	110

Zuigelingenvoeding	per 100 gram		per verstrekkingsseenheid (VSE)			
	eiwit (g)	phe (mg)	1 VSE	gram/ml	eiwit(g) per VSE	phe (mg) per VSE
voedingsmiddel						
Moedermelk	1,0	50	100 ml	100	1,0	50
Zuigelingenvoeding nr 1 (lees pak!)	1,4	70	100 ml	100	1,4	70