

Hoeveelheden per maaltijd/portie

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan verzadigd	Vezels
	per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd
Dranken (koud/warm)						
Koude drank Ananas & Sinaasappel	91	18,0	4,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Appel-peer	107	20,2	3,8	0,3	-	0
Koude drank Chocolade (kant en klaar pakje)	100	15,0	1,5	3,4	2,0	1,5
Koude drank Grapefruit	92	18,0	4,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank IJscappuccino	109	18,0	6,7	1,1	0,1	0,2
Koude drank Mokka (kant en klaar pakje)	100	15,0	2,9	2,9	1,9	1,17
Koude drank Perzik & Mango	91	18,0	3,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Pina Colada	90	18,0	3,0	0,5	0,2	0,4
Koude drank Sinaasappel	90	18,0	3,8	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Vanille (kant en klaar pakje)	95	15,0	1,5	3,0	2,0	0,9
Smoothie aardbei (kant en klaar flesje)	101	15,0	1,9	3,2	1,6	2,2
Smoothie banaan (kant en klaar flesje)	105	15,0	2,7	3,2	1,6	2,6
Smoothie mango (kant en klaar flesje)	108	15,0	3,1	3,3	1,6	2,7
Warme drank Cacao	100	18,0	2,6	1,4	0,7	1,2
Warme drank Cappuccino	98	18,0	6,8	1,0	0,3	0,2
Soepen						
Soep Asperge	91	18,0	2,1	1,1	0,4	0,4
Soep Champignon	96	18,0	4,7	0,5	0,2	0,5
Soep Gazpacho (koud)	117	18,0	8,5	0,3	0,1	2,0
Soep Groenten	110	18,0	5,2	1,7	0,8	0,8
Soep Kip-Currysoep	91	17,2	2,7	1,2	-	0,6
Soep Kippen	92	18,0	3,0	0,6	0,3	0,6
Soep Marokkaans	84	16,0	3,4	0,6	-	0,5
Soep Prei	100	18,0	5,1	0,6	0,2	0,6
Soep Tomaten	97	17,9	4,7	0,6	0,4	0,6
Soep Uien	95	18,0	2,3	0,8	0,4	0,5
Omeletten						
Omelet Bacon	88	17,8	1,7	1,0	-	0,7
Omelet Bieslook	88	18,1	1,7	0,9	-	0,5
Omelet Champignon	90	17,6	2,9	0,8	-	0,2
Omelet Kaas	96	16,9	2,1	2,1	-	0,5
Omelet Mediteraanse kruiden	105	20,3	2,0	1,4	-	1,8
Omelet Ui	93	18,1	2,7	1,0	0,3	0,6
Deegwaren						
Pasta fusilli met Carbonarasaus	194	33,5	12,6	0,7	-	1,2
Pasta fusilli met Tomatensaus	194	33,5	12,6	0,7	-	1,2
Pasta fusilli Naturel	169	30,0	10,5	0,7	-	0,9
Pasta Penne	112	21,0	5,0	1,1	0,2	2,8
Pasta Tagliatelle	181	30,0	6,2	2,4	0,6	7,4
Pizzadeeg met saus	113	17,8	6,0	0,9	-	4,5
Pizzastengels	134	19,0	6,5	3,5	-	14,0
Maaltijdrepen						
Reep Appel Yooghurt	188	15,0	17,6	6,0	3,1	4,2
Reep Caramel	81,0	11,5	4,5	1,4	-	-
Reep Caramel crunch	120	12,0	4,9	4,3	2,4	8,7
Reep Caramel Delight	164	15,0	14,4	3,6	2,5	2,6
Reep Caramel Pindanoot	147	15,0	13,0	5,5	2,8	0,4
Reep Chocolade	158	15,0	8,7	5,4	-	9,6
Reep Chocolade Crunch	169	15,0	14,7	5,8	2,7	3,8
Reep Chocolade Decadent	167	15,0	13,3	4,5	2,5	3,1
Reep Chocolade Kaneel	81,0	11,5	4,5	1,4	-	-
Reep Chocolade truffel	134	8,6	14,7	4,1	2,0	1,9
Reep Cocos	157	15,0	9,0	5,3	-	9,6
Reep Cocos Crunch	170	15,0	14,6	6,0	2,9	3,4
Reep Cookie Cream	81,0	11,5	4,5	1,4	-	-
Reep Cranberry Granaatappel	142	15,0	13,9	3,0	1,5	2,8
Reep Frambozen crunch	120	12,0	4,9	4,3	2,4	8,7
Reep Honing-Zwarte bes	138,0	13,3	9,5	3,8	2	8,7
Reep Kaneel Pecannoot	167	15,0	13,8	4,5	2,3	2,4
Reep Lemon Crunch	185	15,0	16,9	6,6	3,1	4,4
Reep Melk Chocolade Cocos Crunch	151,0	13,3	10,0	15,8	8,8	14,5
Reep Muesli amandel rozijn	129	10,0	14,0	4,0	0,4	4
Reep Muesli rode vruchten	127	9,1	14,8	3,2	0,2	4,3
Reep Pinda Chocolade Crunch	171	15,0	13,5	4,9	2,4	2,8
Desserts en yoghurt						

Chocoladepudding (kant en klare cup)	111	15,0	5,0	3,0	2,0	1,1
Dessert Aardbeien	95	18,0	2,9	1,2	0,6	1,2
Dessert Abrikoos	100	18,0	2,5	1,5	0,2	1,2
Dessert Banaan	90	18,0	2,1	0,9	0,4	0,8
Dessert Bananasplit	96	18,0	3,1	1,0	0,5	1,75
Dessert Bosvruchten	92	17,2	3,5	0,9	-	1,2
Dessert Caramel	95	18,0	2,6	1,3	0,6	0,6
Dessert Chocolade	95	18,0	2,6	0,9	0,4	1,8
Dessert Chocolade Puur	93	18,0	3,7	0,8	0,4	1,8
Dessert Citroen	91	18,0	2,6	0,8	0,4	0,8
Dessert Creme brulee	88	18,3	1,7	0,5	0,2	1,7
Dessert Havermout Ahornsiroop	119	18,0	6,0	1,5	0,2	4,7
Dessert Havermout Appel Kaneel	167	15,0	9,0	2,1	0,2	5,8
Dessert Havermout Naturel	117	18,0	6,0	1,5	0,2	3,7
Dessert Koffie	86	18,0	2,6	0,3	0,1	0,7
Dessert Kokos Mandarijn	96	18,0	3,9	0,8	0,6	0,8
Dessert Kwark Abrikoos	91	16,2	3,4	1,0	0,5	1,7
Dessert Kwark Appel-Kaneel crunch	104	17,8	6,5	0,5	-	0,8
Dessert Kwark met rozijnen	101	18,1	5,7	0,5	-	0,8
Dessert Kwark Tropische vruchten	93	17,0	3,6	1,0	0,5	0,9
Dessert Kwark Vanille crunch	101	18,0	5,3	0,7	-	0,5
Dessert Peer Chocolade	93	18,0	2,5	0,8	0,4	1,8
Dessert Rijsttaart	120	20,0	8,5	0,6	-	0,5
Dessert Stracciatella	91	17,2	4,0	0,7	-	0,3
Dessert Vanille	90	18,0	2,1	0,6	0,3	1
IJs Aardbei	146	15,1	16,3	3,6	2,0	2,3
IJs Chocolade	156	15,3	14,4	5,2	2,9	2,2
IJs Mokka	153	15,5	16,4	4,5	2,5	0,8
IJs Perzik	146	15,5	16,3	3,6	2,0	2
IJs Vanille	154	15,9	16,2	4,6	2,0	0,7
Vanillepudding (kant en klare cup)	106	15,0	4,8	2,9	1,9	0,4
Brood & Toast						
Afbakbroodjes (kant en klaar)	128	13,8	6,6	5,4	2,3	10,2
Brood (zakjes)	105	18,0	7,2	0,4	0,1	0,36
Brood heel	187	18,0	16,9	4,1	1,4	7,8
Crackers Naturel (3 crackers)	54,3	7,5	6,0	0,2	-	0,08
Meerzaden cracker (5 crackers)	212	18,5	5,5	9,4	4,5	7,8
Toast Bros Meerzaden	163	10,4	12,1	6,2	-	3,9
Toast Bros Wit	104	12,8	7,8	5,2	-	1,2
Toast bruin (drie sneetjes)	105	18,9	3,0	2,0	-	7,4
Warme maaltijden						
Warme maaltijd Aardappelpuree	102	18,0	5,0	0,9	0,3	0,6
Warme maaltijd Chili	109	12,2	9,2	1,1	0,5	6,6
Warme maaltijd Couscous	85	12,9	6,4	0,7	0,3	0,9
Warme maaltijd Hachee	146	12,1	16,2	2,4	1,8	4,1
Warme maaltijd Kaassoufflee	136	20,5	5,2	3,7	-	0,1
Warme maaltijd Kipnuggets	95	15,0	4,1	1,6	0,5	1,9
Warme maaltijd Quiche Provencaal	113	18,0	7,7	0,9	0,6	0,5
Warme maaltijd Rijst	160	30,0	7,1	1,5	0,3	4
Warme maaltijd Spaghetti Bolognese	156	15,1	15,1	2,6	1,6	6
Warme maaltijd Tortilla wrap	105	18,1	5,2	1,0	0,3	1,6
Tussendoortjes						
Biscuitjes (galleties) (2 koekjes)	74	1,4	10,6	3,1	0,4	0,4
Biscuitjes Chocolade (12 koekjes)	163	14,8	7,9	7,6	-	2,2
Brownie	81	1,1	9,1	5,2	0,6	0,7
Chips bbq-bacon (1 zakje)	122	10,2	9,2	4,4	0,4	2,4
Chips cheese-onion (1 zakje)	122	10,2	9,2	4,4	0,4	2,4
Chocoladerondjes (2 koekjes)	106	5,8	9,4	5,0	2,2	0,4
Cracker Chocolade (1 cracker)	72	9,8	7,8	0,2	-	0,1
Koekjes Appel Kaneel (2 koekjes)	76	4,8	6,8	3,4	1,6	0,3
Koekjes Rode Vruchten (2 koekjes)	72	4,6	5,8	3,4	1,6	0,2
Koekjes Sinaasappel (2 koekjes)	72	4,6	7,8	3,4	1,6	0,07
Mini-cake	103	1,4	11,3	6,6	0,6	0,7
Maaltijdkoeken en Cake kant en klaar						
Cake Amandel	156	13,5	4,8	9,0	4,0	3,6
Cake Chocolade	149	11,7	12,8	9,0	4,0	3,6
Cake Chocolade (zakjes)	119	18,2	5,0	2,3	1,0	3
Cake Fruit (zakjes)	115	18,2	5,1	1,5	0,5	3,9

Cake Naturel	148	11,3	12,6	9,0	4,0	3,6
Koekjes Botersmaak	146	15,0	10,8	5,4	3,0	1,5
Koekjes Kaneel	147	15,0	10,8	5,4	3,0	2
Koekjes Kokos Amandel	150	15,0	10,8	5,8	3,4	1,5
Maaltijdkoek Amandel	182	20,1	6,6	9,8	4,7	3,1
Maaltijdkoek Chocolade	178	20,2	5,3	9,4	4,5	2,9
Maaltijdkoek Koffie	182	20,8	5,0	9,3	4,6	2,8
Maaltijdkoek kokos	182	20,8	5,0	9,3	4,6	2,8
Maaltijdkoek Sinaasappel	190	20,7	5,4	9,2	4,6	2,8
Maaltijdkoek Vanille Citroen	181	20,6	8,5	8,7	4,5	7,9
Pannenkoeken						
Aardappelpannenkoek	85	17,5	1,9	0,5	0,2	1,5
Pannenkoek Banaan-Chocolade	100	15,7	3,5	2,5	0,9	0,3
Pannenkoek Franse Crêpe	90	17,6	3,5	0,5	0,3	0,3
Pannenkoek Hartig met Zalm	114	18,0	5,9	1,8	0,6	0,65
Pannenkoek Kaas	109	18,0	6,0	0,9	-	1,3
Pannenkoek Kruiden	112	18,0	1,1	3,9	1,3	0,3
Pannenkoek Naturel	96	18,0	5,2	0,2	0,1	1,4
Pannenkoek Sinaasappel	98	18,0	5,5	0,6	0,4	1,3
Croutons en sojanootjes						
Hartig Croutons BBQ Bacon	125	15,0	8,1	3,5	0,3	0,15
Hartig Croutons Cream & kruiden	125	15,0	7,9	3,7	0,4	0,17
Hartig Croutons Mediteraanse mix	125	15,0	8,8	3,4	0,3	0,16
Hartig Croutons Mexicaanse Chili	125	15,0	7,8	3,5	0,3	0,5
Sojanootjes	147	11,4	3,3	7,3	0,4	5,7
Sausen, Dressings en Siroop						
Walden Farms Caesar Dressing	1,9	0,0	0,8	0,0	0,0	-
Walden Farms Ketchup	2	0,1	1,7	0,0	0,0	-
Walden Farms French Dressing	3,2	0,2	1,5	0,1	0,0	-
Walden Farms Honing-Mosterd Dressing	1,5	0,0	1,7	0,1	0,0	-
Walden Farms Mayonaise	3	0,0	0,6	0,3	0,2	-
Walden Farms Pannenkoek siroop	4	0,0	1,6	0,1	0,0	-
Walden Farms Rode Pasta Saus	4,5	0,2	0,0	0,0	0,0	-
Walden Farms Sweet Onion Dressing	3,7	0,1	1,7	0,0	0,0	-
Walden Farms Thousand Island Dressing	3	0,0	1,3	0,0	0,0	-
Chilisaus (1 zakje)	13	2,1	1,0	0,1	-	0,3
Wafels en chocoladeballetjes						
Caramel-Pinda balletjes	163	15,0	9,5	7,0	4,8	0,8
Chocolade balletjes	157	15,0	10,6	5,8	4,7	1
Hartige Wafel Kaas	195	16,0	10,0	9,6	4,8	2,1
Hartige Wafel Pizza	195	16,0	10,0	9,6	4,8	2,0
Pennywafel Chocolade	205	14,1	10,8	10,7	5,7	4,5
Pennywafel Vanille	212	14,0	10,6	11,8	3,5	3,7
Wafel Aardbei	195	15,0	13,0	9,0	5,8	0,4
Wafel Chocolade	195	15,0	13,0	9,0	6,0	1,0
Wafel Koffie	196	15,0	13,0	9,0	5,8	0,9
Wafel Vanille	195	15,0	13,0	9,0	5,7	0,6
Muesli en Eiwit Crisps						
Cornflakes	107	9,7	12,9	1,0	0,2	3,9
Eiwit Crisps Chocolade (32 gram)	112	18,0	5,9	1,2	-	2,4
Eiwit Crisps Rode Vruchten (32 gram)	114	18,0	8,4	0,8	-	1,2
Muesli Chocolade Caramel (1 zakje of 30 gram)	121	11,0	11,7	3,0	0,5	1,7
Muesli Rode vruchten (1 zakje of 30 gram)	122	11,0	11,7	3,0	0,3	2,1
Jam en chocolade pasta						
Chocolade pasta light (per 100 gram)	373	3,7	30,0	33,2	14,9	3,5
Guacamole (1 zakje)	14	2,4	0,5	0,2	0,1	0,2
Jam Aardbei (per 100 gram)	129	< 1,0	47,0	< 1,0	-	4,5
Jam Abrikozen (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Frambozen (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Kersen (100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Pruimen (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Rode Bessen (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Sinaasappel (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Jam Viervruchten (per 100 gram)	129	< 1,0	47,6	< 1,0	-	4,5
Kaas en kruiden spread (1 zakje)	15	2,8	0,4	0,3	0,2	0,03
Tzatziki (1 zakje)	15	2,7	0,5	0,2	0,1	0,1