

Hoeveelheden per maaltijd/portie

	Kcal	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten	Waarvan verzadigd	Vezels
Dranken (koud/warm)	per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd	gram per maaltijd
Warme drank Cacao	100	18,0	2,6	1,4	0,7	1,2
Warme drank Cappucino	98	18,0	6,8	1,0	0,3	0,2
Koude drank Appel-peer	107	20,2	3,8	0,3	-	0
Koude drank Grapefruit	92	18,0	4,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Ananas & Sinaasappel	91	18,0	4,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Perzik & Mango	91	18,0	3,9	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Chocolade (kant en klaar pakje)	100	15,0	1,5	3,4	2,0	1,5
Koude drank Vanille (kant en klaar pakje)	95	15,0	1,5	3,0	2,0	0,9
Koude drank Mokka (kant en klaar pakje)	100	15,0	2,9	2,9	1,9	1,17
Koude drank Sinaasappel	90	18,0	3,8	0,3	0,2	<1,0
Koude drank Pina Colada	90	18,0	3,0	0,5	0,2	0,4
Koude drank IJscappucino	109	18,0	6,7	1,1	0,1	0,2
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
Soepen						
Soep Kippen	92	18,0	3,0	0,6	0,3	0,6
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 Groenten	110	18,0	5,2	1,7	0,8	0,8
Soep Tomaten	97	17,9	4,7	0,6	0,4	0,6
Soep Kip-Currysoep	91	17,2	2,7	1,2	-	0,6
Soep Uien	95	18,0	2,3	0,8	0,4	0,5
Soep Prei	100	18,0	5,1	0,6	0,2	0,6
Soep Gazpacho (koud)	117	18,0	8,5	0,3	0,1	2,0
Soep Marokkaans	84	16,0	3,4	0,6	-	0,5
Omeletten						
Omelet Kaas	96	16,9	2,1	2,1	-	0,5
Omelet Bacon	88	17,8	1,7	1,0	-	0,7
Omelet Mediterraanse kruiden	105	20,3	2,0	1,4	-	1,8
Omelet Champignon	90	17,6	2,9	0,8	-	0,2
Omelet Bieslook	88	18,1	1,7	0,9	-	0,5
Deegwaren						
Pasta fusilli met Tomatensaus	194	33,5	12,6	0,7	-	1,2
Pasta fusilli met Carbonarasaus	194	33,5	12,6	0,7	-	1,2
Pasta fusilli Naturel	169	30,0	10,5	0,7	-	0,9
Pasta Tagliatelle	181	30,0	6,2	2,4	0,6	7,4
Pasta Penne	112	21,0	5,0	1,1	0,2	2,8
Pizzadeeg met saus	113	17,8	6,0	0,9	-	4,5
Pizzastengels	134	19,0	6,5	3,5	-	14,0
Maaltijdrepen						
Reep Chocolade	158	15,0	8,7	5,4	-	9,6
Reep Nougat-Honing	195	12,6	25,2	4,6	2,6	1,1
Reep Caramel Pindanoot	147	15,0	13,0	5,5	2,8	0,4
Reep Vruchten Granen	145	10,7	13,9	4,7	2,3	2,2
Reep Chocolade Crunch	169	15,0	14,7	5,8	2,7	3,8
Reep Kokos Crunch	170	15,0	14,6	6,0	2,9	3,4
Reep Pinda Chocolade Crunch	171	15,0	13,5	4,9	2,4	2,8
Reep Lemon Crunch	185	15,0	16,9	6,6	3,1	4,4
Reep Orange	158	15,0	9,5	5,4	-	8,7
Reep Kokos	157	15,0	9,0	5,3	-	9,6
Reep Appel Yoghurt	188	15,0	17,6	6,0	3,1	4,2
Reep Cranberry Granaatappel	142	15,0	13,9	3,0	1,5	2,8
Reep Kaneel Pecannoot	167	15,0	13,8	4,5	2,3	2,4
Reep Chocolade Decadent	167	15,0	13,3	4,5	2,5	3,1
Reep Caramel Delight	164	15,0	14,4	3,6	2,5	2,6
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 Chocolade truffel	134	8,6	14,7	4,1	2,0	1,9
Reep Chocolade caramel met hele pinda's						
Reep Caramel crunch	120	12,0	4,9	4,3	2,4	8,7
Reep frambozen crunch	120	12,0	4,9	4,3	2,4	8,7
Desserts en yoghurt						
Dessert Chocolade Puur	93	18,0	3,7	0,8	0,4	1,8
Dessert Havermout Appel Kaneel	167	15,0	9,0	2,1	0,2	5,8
Dessert Havermout Ahornsiroop	119	18,0	6,0	1,5	0,2	4,7
Dessert Havermout Naturel	117	18,0	6,0	1,5	0,2	3,7
Dessert Vanille	90	18,0	2,1	0,6	0,3	1

Desert Kokos Mandarijn	96	18,0	3,9	0,8	0,6	0,8
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 Banaan	90	18,0	2,1	0,9	0,4	0,8
Dessert Aardbeien	95	18,0	2,9	1,2	0,6	1,2
Dessert Rijsttaart	120	20,0	8,5	0,6	-	0,5
Dessert Peer Chocolade	93	18,0	2,5	0,8	0,4	1,8
Dessert Abrikoos	100	18,0	2,5	1,5	0,2	1,2
Dessert Stracciatella	91	17,2	4,0	0,7	-	0,3
Dessert Citroen	91	18,0	2,6	0,8	0,4	0,8
Chocoladepudding (kant en klare cup)	111	15,0	5,0	3,0	2,0	1,1
Vanillepudding (kant en klare cup)	106	15,0	4,8	2,9	1,9	0,4
Dessert Koffie	86	18,0	2,6	0,3	0,1	0,7
Dessert Kwark met rozijnen	101	18,1	5,7	0,5	-	0,8
Dessert Kwark Appel-Kaneel crunch	104	17,8	6,5	0,5	-	0,8
Dessert Kwark Vanille crunch	101	18,0	5,3	0,7	-	0,5
Dessert Bosvruchten	92	17,2	3,5	0,9	-	1,2
Dessert Creme brulee	88	18,3	1,7	0,5	0,2	1,7
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
Toast						
Toast Wit (3 sneetjes)	91	16,5	3,6	1,2	-	5,1
Toast bruin (drie sneetjes)	105	18,9	3,0	2,0	-	7,4
Beschuit licht (drie sneetjes)	111	14,7	4,0	2,6	0,6	6,3
Beschuit donker (drie sneetjes)	110	14,7	4,0	2,6	0,6	6,3
Crostini knoflook (1 zakje)	113	14,7	4,4	2,6	0,6	6,3
Crostini Provençaalse kruiden (1 zakje)	111	14,7	4,0	2,6	0,6	6,3
Brood						
Brood	105	18,0	7,2	0,4	0,1	0,36
Afbakbroodjes (kant en klaar)	128	13,8	6,6	5,4	2,3	10,2
Crackers Naturel (3 crackers)	54,3	7,5	6,0	0,2	-	0,08
Broodje naturel (kant en klaar)	161	15,0	5,0	4,5	-	6
Warme maaltijden						
Warme maaltijd Aardappelpuree	102	18,0	5,0	0,9	0,3	0,6
Warme maaltijd Hachee	146	12,1	16,2	2,4	1,8	4,1
Warme maaltijd Spaghetti Bolognese	216	17,0	22,5	5,1	0,8	6,2
Warme maaltijd Chili	128	11,4	13,8	2,8	0,3	4,8
Warme maaltijd Quiche Provençaal	113	18,0	7,7	0,9	0,6	0,5
Warme maaltijd Kaassoufflee	136	20,5	5,2	3,7	-	0,1
Warme maaltijd Tortilla wrap	105	18,1	5,2	1,0	0,3	1,6
Warme maaltijd Rijst	160	30,0	7,1	1,5	0,3	4
Chilisaus (1 zakje)	13	2,1	1,0	0,1	-	0,3
Tussendoortjes						
Mini-cake	103	1,4	11,3	6,6	0,6	0,7
Biscuitjes Chocolade (12 koekjes)	163	14,8	7,9	7,6	-	2,2
Koekjes Sinaasappel (2 koekjes)	72	4,6	7,8	3,4	1,6	0,07
Brownie	81	1,1	9,1	5,2	0,6	0,7
Chocoladerondjes (2 koekjes)	106	5,8	9,4	5,0	2,2	0,4
Biscuitjes (galletjes) (2 koekjes)	74	1,0	10,9	2,9	-	0,39
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
Cracker Chocolade (1 cracker)	72	9,8	7,8	0,2	-	0,1
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
Maaltijdkoeken en Cake kant en klaar						
Koekjes Kokos Amandel	150	15,0	10,8	5,8	3,4	1,5
Boterkoekjes	146	15,0	10,8	5,4	3,0	1,5
Koekjes Kaneel	147	15,0	10,8	5,4	3,0	2
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 Sinaasappel	190	20,7	5,4	9,2	4,6	2,8
Maaltijdkoek kokos	182	20,8	5,0	9,3	4,6	2,8
Maaltijdkoek Vanille Citroen	181	20,6	8,5	8,7	4,5	7,9
Cake Amandel	156	13,5	4,8	9,0	4,0	3,6
Cake Naturel	148	11,3	12,6	9,0	4,0	3,6
Cake Chocolade	149	11,7	12,8	9,0	4,0	3,6
Pannenkoeken						

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
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 Franse Crêpe	90	17,6	3,5	0,5	0,3	0,3
Aardappelpannenkoek	85	17,5	1,9	0,5	0,2	1,5
Croutons en sojanootjes						
Sojanootjes	147	11,4	3,3	7,3	0,4	5,7
Hartig Croutons BBQ Bacon	125	15,0	8,1	3,5	0,3	0,15
Hartig Croutons Mexicaanse Chili	125	15,0	7,8	3,5	0,3	0,5
Hartig Croutons Cream & kruiden	125	15,0	7,9	3,7	0,4	0,17
Hartig Croutons Mediterraanse mix	125	15,0	8,8	3,4	0,3	0,16
Wafels en chocoladeballetjes						
Chocolade balletjes	157	15,0	10,6	5,8	4,7	1
Balletjes: Citroen	150	15,0	8,6	4,7	0,5	6,6
Balletjes: Rode vruchten	151	15,0	9,5	4,6	0,4	5,7
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
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
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
Hartige Wafel Ham Kaas	154	15,0	6,6	7,4	4,5	0,6
Hartige Wafel Kip Kerrie	154	15,0	6,6	7,4	4,5	0,6
Hartige Wafel Mediterraanse kruiden	155	15,0	6,6	7,4	4,5	0,6
Muesli en Eiwit Crisps						
Muesli Chocolade Caramel (1 zakje of 30 gram)	121	11,0	11,7	3,0	0,5	1,7
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
Jam en chocolade pasta						
Jam Aardbei (per 100 gram)	129	< 1,0	47,0	< 1,0	-	4,5
Jam Kersen (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 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 Abrikozen (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
Chocolade pasta light (per 100 gram)	373	3,7	30,0	33,2	14,9	3,5
Frambozen gelei (1 zakje)	15	2,0	1,5	sporen van	sporen van	0,2
Chocolade spread (1 zakje)	15	2,0	0,7	0,3	0,1	0,6
Tzatziki (1 zakje)	15	2,7	0,5	0,2	0,1	0,1
Kaas en kruiden spread (1 zakje)	15	2,8	0,4	0,3	0,2	0,03
Guacamole (1 zakje)	14	2,4	0,5	0,2	0,1	0,2
Honing (1 zakje)	15	2,0	1,6	-	-	0,1