



**GROENTEN**

Hoeveelheid per 100 g	kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	µg	mg	µg
	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D		
Andijvie	5	22	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	0.3	1.5	96	29	287	43	22	11	0.9	0.1	0.3	1	170	0.05	0.06	0.00	3	0.0			
Andijvie in roomsaus, diepvries	46	193	2.3	2.4	1.5	0.7	0.2	-	-	0.2	-	14	3.9	2.1	1.8	2.5	88	329	159	69	51	9	0.7	0.0	0.4	-	113	0.03	0.09	-	3	-		
Andijvie, diepvries	9	36	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.9	0.9	0.0	2.3	95	25	165	39	22	8	1.2	0.2	0.4	-	167	0.05	0.09	0.00	2	0.0		
Artisjok	46	192	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.5	9.5	0.0	1.5	83	47	353	53	130	22	1.5	0.1	0.5	1	8	0.14	0.01	0.00	8	0.0		
Asperge	16	67	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	1.0	2.0	1.5	93	5	200	20	60	20	1.0	0.1	0.5	1	0	0.10	0.07	0.00	30	0.0		
Asperge in blik	16	69	2.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	1.5	1.5	0.0	0.8	95	258	70	15	23	7	1.4	0.1	0.3	1	1	0.05	0.05	0.00	5	0.0		
Aubergine	16	67	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	3.0	0.0	2.5	92	10	200	10	12	11	0.5	0.0	0.2	0	12	0.04	0.05	0.00	10	0.0		
Augurk, zoetzuur in bokaal	18	78	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.6	3.6	0.0	1.3	94	295	125	20	36	12	2.5	0.0	0.1	0	34	0.03	0.04	0.00	1	0.0		
Augurk, zuur in bokaal	7	31	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.4	1.4	0.0	1.3	93	676	182	37	59	16	2.3	0.1	0.2	0	43	0.04	0.08	0.00	2	0.0		
Avocado	190	795	1.9	19.5	2.2	13.9	1.6	0.0	1.5	1.5	0.0	0	1.8	1.8	0.0	4.3	73	3	377	11	39	25	0.4	0.2	0.4	1	6	0.10	0.18	0.00	6	0.0		
Bamboespruit	17	69	2.5	0.3	0.1	0.0	0.2	-	-	0.1	0.0	0	1.0	1.0	0.0	-	91	6	468	15	53	-	0.7	-	-	-	2	0.13	0.08	-	7	-		
Bieslook, vers	55	228	4.0	0.7	0.1	0.0	0.4	0.3	0.1	0.1	0.0	0	8.0	0.0	8.0	2.3	83	3	434	167	75	32	1.3	0.1	0.5	-	0	0.14	0.15	0.00	47	0.0		
Bleekselderij	12	50	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	1.0	1.0	1.8	95	150	400	80	40	12	0.5	0.1	0.1	0	493	0.04	0.03	0.00	4	0.0		
Bloemkool	17	70	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.2	2.0	0.2	2.9	90	10	349	30	30	16	0.5	0.0	0.3	0	1	0.04	0.05	0.00	58	0.0		
Bloemkool in kaassaus, diepvries	77	321	4.4	4.3	2.7	1.2	0.3	-	-	0.2	-	30	5.2	3.2	2.0	4.7	83	356	207	75	91	12	0.3	0.0	0.5	2	0	0.07	0.12	0.16	25	0.1		
Bloemkool, diepvries	18	74	1.9	0.2	0.0	0.0	0.1	-	-	-	0.0	0	2.1	1.6	0.1	2.2	92	19	361	26	42	16	0.9	0.6	0.5	-	2	0.04	0.05	0.00	47	0.0		
Bloemkool, gekookt microgolf	21	88	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.0	2.8	0.2	3.0	90	12	360	30	-	16	0.5	0.0	0.4	-	1	0.04	0.06	0.00	65	0.0		
Bloemkool, klassiek gekookt	16	69	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	2.1	0.2	2.2	93	6	185	22	44	9	0.3	0.0	0.2	-	1	0.04	0.04	0.00	33	0.0		
Boterboon	27	112	1.8	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.7	-	-	2.7	90	6	210	45	38	25	1.1	-	0.2	1	9	0.08	0.13	0.00	21	0.0		
Boterboon in blik	24	99	1.4	0.2	0.0	0.0	0.1	-	-	-	-	0	4.0	-	-	1.1	91	250	102	38	20	15	1.1	0.0	0.2	0	10	0.02	0.05	0.00	5	0.0		
Broccoli	20	84	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	3.1	90	12	340	43	67	18	0.7	0.0	0.6	0	164	0.10	0.30	0.00	110	0.0		
Broccoli, klassiek gekookt	20	85	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	4.1	88	6	220	76	60	13	1.0	0.0	0.4	-	335	0.06	0.20	0.00	34	0.0		
Cantharel	11	47	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.0	0.0	1.0	2.5	90	5	500	10	80	7	0.5	0.4	1.0	0	217	0.07	0.30	0.00	20	0.0		
Champignon	11	45	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.4	0.2	0.2	1.5	95	5	400	25	125	9	0.2	0.7	0.3	0	0	0.07	0.30	0.00	4	0.0		
Champignon in blik	27	112	3.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.8	0.0	2.8	1.6	92	345	72	19	69	15	0.8	0.5	0.9	-	0	0.02	0.19	0.00	2	0.0		
Chinese kool	12	50	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	0.0	2.0	2.5	95	10	250	125	45	11	1.0	0.0	0.2	0	120	0.03	0.04	0.00	23	0.0		