

Gemiddelde Voedingswaarden Nutrition Facts		Puree Purée								Soep Soup						Drank Drink					
		Wortelen-Venker Carrots-fennel		Erwten Peas		Pompoen Pumpkin		Courgette-Tomaten Courgettes-tomatoes		Champignons Mushrooms		Tomaten Tomato		Groente Vegetable		Citrusvruchten Citrus fruits		Ananas Pineapple		Druiven-Bosbessen Grape-blackcurrant	
		100g	44g	100g	46g	100g	40g	100g	43g	100g	40g	100g	40 g	100g	40g	100g	25g	100,g	25g	100g	25g
Energie Energy	kj kcal	1828,6 437,5	804,6 192,5	1844,6 441,3	848,5 203	1860 445	742 178	1869,5 446,5	804,6 192	1902 455	760,8 182	1863,2 445,7	745,3 178,3	1881 450	752,4 180	1460 345,6	365 86,4	1479,6 351,2	369,9 87,8	1453,2 343,6	363,3 85,9
Vet Fat	g	20,9	9,2	20	9,2	23	9,2	21,4	9,2	23,2	9,3	23	9,2	22,7	9,1	0,8	0,2	0,4	0,1	0,04	0,01
Verzadigde vetzuren Saturated	g	2,7	1,2	2,6	1,2	3	1,2	2,8	1,2	3	1,2	3	1,2	3	1,2	0,1	0,03	0,04	0,01	0,008	0,002
Koolhydraten Carbohydrates	g	28,4	12,5	27,2	12,5	25	10	30,2	13	25,7	10,3	24,2	9,7	25,5	10,2	54,4	13,6	57,2	14,3	56,4	14,7
Suikers Sugars	g	6,4	2,8	9,3	4,3	6,5	2,6	4,6	2	2,2	0,9	6	2,4	4,5	1,8	54,4	13,6	44	11	57,6	14,4
vezels Fiber	g	11,1	4,9	10,9	5	11,2	4,5	9,5	4,1	10,5	4,2	11,7	4,7	11,7	4,7	15,6	3,9	14,8	3,7	14	3,5
Proteïne Protein	g	28,6	12,6	32,6	15	28,7	11,5	28,6	12,3	30,2	12,1	29,5	11,8	29,7	11,9	22,4	5,6	21,2	5,3	21,2g	5,3
Zout Salt	g	2	0,9	1,9	0,9	2,2	0,9	2,1	0,9	2,9	1,2	2,4	0,9	4,2	1,7						
Vitamine Vitamins																					
A	µg	227,3	100	217,4	100	250	100	232,5	100	375	150	375	150	375	150	200	50	200	50	200	50
D	µg															4	1	4	1	4	1
E	mg																				
C	mg															40	10			40	10
Thiamine Thiamine	mg																				
Riboflavine Riboflavin	mg																				
Niacine Niacin	mg	7,9	3,5	7,6	3,5	8,7	3,5	8,1	3,5	12,5	5	12,5	5	12,5	5						
B6	mg																				
Foliumzuur Folic acid	µg																				
B12	µg																				
Biotine Biotin	µg																				
Pantotheenzuur Pantothenic acid	mg																				
Mineraal-Zouten Mineral salts																					
Calcium Calcium	mg	284,1	125	271,7	125	312,5	125	290,7	125	250	100	250	100	250	100	200	50	200	50	200	50
Fosfor Phosphorus	mg	170,4	75	163	75	187,5	75	174,4	75	250	100	250	100	250	100	200	50	200	50	200	50
Calium Potassium	mg	1818,2	800	1739,1	800	2000	800	1860,5	800	2000	800	2000	800	2000	800	200	50	200	50	200	50
Ijzer Iron	mg	10,2	4,5	9,8	4,5	11,2	4,5	10,5	4,5	12,5	5	12,5	5	12,5	5						
Zink Zinc	mg	5,7	2,5	5,4	2,5	6,2	2,5	5,8	2,5	6,2	2,5	6,2	2,5	6,2	2,5						
Koper Copper	mg	0,7	0,3	0,6	0,3	0,7	0,3	0,7	0,3	1,2	0,5	1,2	0,5	1,2	0,5						
Jodium Iodine	µg	90,9	40	86,9	40	100	40	93	40	125	50	125	50	125	50						
Selenium Selenium	µg	27,3	12	26,1	12	30	12	27,9	12	50	20	50	20	50	20						
Natrium Sodium	mg	1056,8	465	893,5	411	1010	404	1241,9	534	1595	638	1342,5	537	1905	762	5,9	1,4	7,7	1,9	4,8	1,2
Magnesium Magnesium	mg	45,4	20	43,5	20	50	20	46,5	20	75	30	75	30	75	30	40	10	40	10	40	10
Mangaan Manganese	mg	0,6	0,25	0,5	0,25	0,6	0,25	0,6	0,25	1,2	0,5	1,2	0,5	1,2	0,5						

