



**Hoge
Gezondheidsraad**

MATEN EN GEWICHTEN

Handleiding voor een gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen

**Herziening Januari 2005
HGR NR. 6545-2**

MATEN EN GEWICHTEN

**Handleiding voor
gestandaardiseerde kwantificering
van voedingsmiddelen
in België**

revisie januari 2005

Redactie
M. Bellemans
M. De Maeyer

Verantwoordelijke uitgever en Copyright
G. De Backer, voorzitter Hoge Gezondheidsraad
Zelfbestuursstraat 4
B-1070 Brussel
Herziene uitgave van januari 2005
2^e oplage

Vertaling
A.M. Plas

Correspondentieadres
Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en
Leefmilieu
Hoge Gezondheidsraad

Adres: Zelfbestuursstraat 4
B-1070 Brussel

Fax: 02525.09.77

E-mail: diane.marjaux@health.fgov.be

Website: www.health.fgov.be/CSH_HGR

ISBN: 9-07699439-0

D/2005/7795/2

Voorwoord bij de update 2005	c
Historiek	d
Dankwoord	e
Toelichting	f
Afkortingen	h
Basismaten	i
Voedingsmiddelengroepen	
1. Aardappelen	1
2. Beschuit	3
3. Brood	5
4. Broodjes en koffiekoeken	7
5. Diversen	9
6. Dranken	12
7. Eieren	18
8. Fruit	19
9. Gebak en koek	29
10. Gevogelte en wild	71
11. Graanproducten en bindmiddelen	75
12. Groenten en peulvruchten	84
13. Kaas	97
14. Melk en melkproducten	109
15. Noten, zaden en gezouten versnaperingen	131
16. Snacks, bereide gerechten en soep	138

17.	Snoep en chocolade	159
18.	Suiker, zoet beleg en zoete sauzen	178
19.	Vetten, oliën en hartige sauzen	181
20.	Vis	185
21.	Vlees	193
22.	Vleesvervangers en sojaproducten	201
23.	Vleeswaren	209

Voorwoord bij de update 2005

In oktober 2004 werd door de Hoge Gezondheidsraad de opdracht gegeven om het document “Maten en Gewichten” te actualiseren.

De vraag naar dit document blijft groot maar daar de voedingsindustrie heel wat wijzigingen doorvoerde sinds 2001 was het document dringend aan een update toe.

De opdracht hiertoe werd gegeven aan de vakgroep “Maatschappelijke Gezondheidskunde” van de Universiteit Gent.

Gelet op de tijdsdruk die werd opgelegd, werd ervoor gekozen om enkel de hoofdstukken waarin de meeste wijzigingen optraden grondig te herzien.

Het betreft de hoofdstukken “gebak en koek”, “graanproducten en bindmiddelen”, “melk en melkproducten” en “snoep en chocolade”.

In de andere hoofdstukken werden ook wijzigingen aangebracht doch er werd niet systematisch nagezien of de vernoemde producten nog wel bestonden en/of veranderingen ondergingen qua naam en gewicht.

Men kan echter via de broncode nagaan welke items geactualiseerd werden.

Een nieuwe broncode werd namelijk voorzien voor elk nieuw toegevoegd, elk aangepast en elk geverifieerd item/product.

Deze nieuwe broncodes zijn: 1.114, 2.150-2.152, 2.206-2.216, 7.600-7.616 en 9.113.

De indeling in de hoofdstukken “gebak en koek” en “graanproducten en bindmiddelen” werd lichtjes gewijzigd. De koekjes werden geklasseerd in twee groepen: klassiekers en merkspecialiteiten. Onder de klassiekers vindt men de meest gekende koekjes, zowel originele als warenhuismerken, terug. Ook de ontbijtgranen werden in groepen ingedeeld: per merk voor de originele producten en per vergelijkbaar origineel product voor de warenhuismerken.

Er dient rekening mee gehouden te worden dat dit document nooit volledig kan zijn en ook nooit “af” is. Producten verdwijnen of ondergaan veranderingen qua afmetingen en gewicht. Nieuwe producten worden gelanceerd. Productinformatie die vandaag in dit document wordt opgenomen, kan morgen al verouderd zijn.

Daarom kan men zich ook de vraag stellen of dit document wel het geschikte kanaal is om productinformatie in op te zoeken.

Wij geloven dat men in de toekomst naar nieuwe kanalen moet zoeken waar men op een eenvoudige en snelle manier gedetailleerde productinformatie kan opzoeken.

Dit document zou dan enkel het belangrijk deel “algemene gegevens” bevatten en veel langer actueel blijven. Belangrijk hierbij om weten is het feit dat productinformatie nodig is bij het vastleggen van maten en gewichten in het algemeen deel.

Bij de actualisering van dit document hebben we ervoor gekozen om de verzamelde productinformatie toch nog te publiceren.

Wij ontvangen graag suggesties, aanvullingen en opmerkingen.

Mia Bellemans en Mieke De Maeyer – diëtisten -
Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, Universiteit Gent

Historiek

In mei 1998 werd door de Vierde afdeling van de Hoge Gezondheidsraad (Voorzitter Prof. A. Noirfalise) een ad hoc werkgroep opgericht met als opdracht "de voorbereiding van nationaal onderzoek naar de voedingsgewoonten van de Belgische bevolking". Tijdens deze voorbereidingen werd het als noodzakelijk aangevoeld om een afzonderlijke werkgroep op te richten die specifiek als opdracht had het opstellen van een voor België representatief standaardwerk rond "maten en gewichten van voedingsmiddelen". Het essentiële doel van een dergelijk standaardwerk bestaat erin om aan onderzoekers in het domein van de voeding een instrument aan te reiken dat toelaat om op uniforme wijze kwalitatieve gegevens m.b.t. de hoeveelheid ingenomen voedsel om te zetten in kwantitatieve gegevens.

De werkgroep bestond uit vertegenwoordigers van de administratie Volksgezondheid, wetenschappelijke en universitaire instellingen en medewerkers uit scholen met een diëtistenopleiding.

In deze werkgroep werd beslist het rapport 'Maten, Gewichten en Codenummers 1997', een gezamenlijke uitgave van Vakgroep Humane Voeding, Wageningen en TNO Voeding, Zeist - Nederland, als referentiepunt te gebruiken voor het Belgische document.

Een deel van de gegevens in dit werk werd dan ook uit het Nederlands document overgenomen.

Het werd verder aangepast en aangevuld met gegevens afkomstig van onder andere:

- twee werkdocumenten opgesteld door scholen met diëtistenopleiding uit Brussel (Institut Paul Lambin en Institut Arthur Haulot)
- eigen metingen voor brood, gebak, kaas, vlees en vleeswaren
- de voedingsindustrie

Het Belgisch document 'Maten en Gewichten' is in de eerste plaats bedoeld voor voedingsdeskundigen werkzaam op het domein van epidemiologisch onderzoek. Het is echter eveneens een nuttig instrument voor studenten, diëtisten en iedereen die aan verwerking van voedingsgegevens doet en/of van een gestandaardiseerde en uniforme lijst gebruik wil maken.

Dankwoord

Dank aan de leden van de werkgroep (document 2001):

voorzitter:

Prof. Dr. G. De Backer, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent
leden:

Mevr. J. Absolonne, Institut Paul Lambin, Bruxelles

Mevr. M. Bellemans, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent

Mevr. P. Bodart, Service de bromatologie & toxicologie - ULG, Liège

Mevr. M. Dassy, Clin. universitaires St. Luc, Bruxelles

Mevr. K. De Buyser, Katholieke Hogeschool Brugge - Oostende, Brugge

Dr. S. De Henauw, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent

Mevr. K. Delanghe, A.Z.-V.U.B., Brussel

Mevr. M. De Maeyer, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde - RUG, Gent

Mevr. D. Galloy, HEPHO, Irchonwelz

Mevr. L. Goldmann, Haute Ecole Lucia de Brouckère, Institut Arthur Haulot, Bruxelles

Mevr. M. Jossart, Institut Paul Lambin, Bruxelles

Mevr. M. Kints, Hogeschool Gent - Vesalius, Gent

Mevr. D. Lohest, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège

Mevr. I. Paul, Service de Santé Publique et d'Epidémiologie - ULG, Liège

Mevr. A. Peeters, I.C.A.N., Liège

Mevr. M. Renson, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège

Mevr. M. Roosen, U.Z. Gasthuisberg, Leuven

Mevr. C. Seeuws, NUBEL, Brussel/Bruxelles

Mevr. A. Steils, Haute Ecole de la province de Liège - André Vésale, Liège

Mevr. M. Ulens, Hoge Gezondheidsraad, Brussel/Bruxelles

Mevr. M.P. Vanderelst, Ecole de Santé Publique - U.L.B., Bruxelles

Mevr. E. Vanhauwaert, VIG, Brussel

Eveneens dank aan:

- ⌚ Mevr. M.R. Donders-Engelen, Mevr. L. van der Heijden en Dr. K. Hulshof, redactie rapport 'Maten, Gewichten en Codenummers 1997', Wageningen en TNO Voeding, Zeist
- ⌚ diegenen die wegingen en metingen uitgevoerd hebben met name: bakkers, leerkrachten en leerlingen van scholen, vrijwilligers uit familie- en vriendenkring, collega's
- ⌚ fabrikanten die op aanvraag informatie verstrekten
- ⌚ Mevr. A.M. Plas voor het vertaalwerk

De bereidheid van Dr. K. Hulshof (TNO Voeding, Zeist), Mevr. H. Brants (TNO Voeding, Zeist) en Mr. N. Guggenbühl (Diffu-Sciences, Genva en Institut Paul Lambin, Bruxelles) om als onafhankelijke experts het document 2001 kritisch na te lezen en van commentaar te voorzien, wordt eveneens bijzonder gewaardeerd.

Toelichting

Dit document bevat 23 hoofdstukken welke overeenkomen met logisch bij elkaar horende voedingsmiddelen.

De volgorde van de hoofdstukken is alfabetisch bepaald.

Elk hoofdstuk bestaat uit een deel "algemene gegevens" en sommige hoofdstukken zijn aangevuld met een deel "productinfo".

Binnen elk hoofdstuk zijn de voedingsmiddelen alfabetisch geplaatst en wel bij voorkeur onder hun correcte benaming. Voedingsmiddelen kunnen echter vaak op diverse manieren benoemd worden. Synoniemen of alternatieve benamingen (streeknamen) zijn dus ook opgenomen. Deze staan vermeld zowel direct bij het item als in het alfabetisch gerangschikte register. Indien er naamverwarring kan zijn (vnl. in het hoofdstuk 'Gebak en Koek'), wordt het voedingsmiddel nader omschreven.

De vastgelegde informatie van voedingsmiddelen bestaat onder andere uit:

gewicht per eet- of koffielepel: zonder verdere vermelding of gemiddeld

Bij vloeibare voedingsmiddelen (melk, olie,...) is dit uiteraard een afgestreken lepel.

Bij andere voedingsmiddelen is dit een gewoon opgescheppte lepel, niet afgestreken met bv. een mes maar ook niet opgehoopt.

gewicht per eet- of koffielepel: opgehoopt

Bij droge, korrelige voedingsmiddelen (bloem, suiker, ...) wordt naast het gewicht van een lepel gemiddeld (opgeschept en even afgeschud) ook het gewicht van een lepel opgehoopt genoteerd.

Door de korrelige structuur is de graad van ophopen van dergelijke voedingsmiddelen op een lepel in zekere mate beperkt. Bij weging liggen de bekomen gewichten dan ook niet té ver uit elkaar waardoor een gemiddeld cijfer vastgelegd kan worden.

gewicht per verschijningsvorm

Gewicht per snede, plak, zak, individuele portie,...

Zoals aangeboden in de handel en gemakkelijk als maat te gebruiken.

gewicht per portie

Het gaat om portiegroottes zoals ze in realiteit voorkomen en/of gebruikt zijn in de collectiviteit. Dit komt niet altijd overeen met wat in de aanbevelingen wordt vermeld als gewenste portie in het kader van een evenwichtige voeding.

gewicht per stuk bruto

Dit is het gewicht van het voedingsmiddel zoals het in de handel wordt aangeboden.

gewicht per stuk netto

Het gaat om het gewicht van het voedingsmiddel zoals het meestal geconsumeerd wordt. Door afronding is het nettogewicht niet altijd gelijk aan het brutogewicht x % eetbaar deel.

eetbaar deel

Dit wordt uitgedrukt in % t.o.v. het brutogewicht van het rauwe product.

Het is het deel van het voedingsmiddel dat uiteindelijk geconsumeerd wordt, m.a.w. het bruto- (niet-schoongemaakte) product min de afval.

Met afval wordt er bedoeld: zowel de niet-consumeerbare afval (benen, graten en pitten) als de eventueel-consumeerbare afval (vetrandjes aan vlees en vleeswaren, schil bij bepaalde fruitsoorten, pel bij bepaalde kaassoorten).

Het eetbaar deel wordt enkel vermeld indien van toepassing, m.a.w. als niets genoteerd staat, is het eetbaar deel 100 %.

Ontbrekende gegevens worden aangeduid met een asterisk (*).

slinkfactor

Dit wordt uitgedrukt in % t.o.v. het nettogewicht van rauwe groenten.

Het is het percentage dat van de rauwe schoongemaakte groente moet worden afgetrokken om het gewicht van het bereide product te verkrijgen.

De slinkfactor is enkel weergegeven indien gekend.

gewichtsverlies bij bereiding

Dit wordt uitgedrukt in % t.o.v. het rauwe gewicht.

Het is het percentage dat van het rauwe gewicht moet worden afgetrokken om het gewicht van het bereide product te bekomen.

Voor vlees dient eerst gecorrigeerd te worden voor de bothoeveelheid, alvorens met de gewichtsverliespercentages wordt gerekend.

Dit gewichtsverlies is bij:

frituren	het verschil van: vochtverlies en vetopname
pocheren, koken	de som van: vochtverlies en evt. vetafgifte
bakken	afhankelijk van het vetgehalte van het voedingsmiddel
	het verschil van: vochtverlies en vetopname (indien gebakken met vetstof)
	of de som van: vochtverlies en evt. vetafgifte

Het gewichtsverliespercentage is enkel vermeld indien gekend.

vetopname bij bereiding

Uitgedrukt in % t.o.v. het rauwe gewicht.

Het is het percentage vet dat door het voedingsmiddel wordt opgenomen bij bereiden. Het vetopnamepercentage is enkel vermeld indien gekend.

Voorbeeld van een omrekening

1 bloemkool:

rauw brutogewicht:	1000 g	
gereinigd:	$1000 \text{ g} \times 0,64 = 640 \text{ g}$	→ eetbaar deel = 64%
gereinigd en gekookt:	$1000 \text{ g} \times 0,64 = 640 \text{ g}$	→ eetbaar deel = 64%
	$640 \text{ g} \times 0,94 = 602 \text{ g}$	→ slinkfactor = 6%
	(100 – 6%)	

In elk hoofdstuk is een kolom "**bijzonderheden**" voorzien voor extra info. Hierin worden de vastgelegde cijfers of gebruikte termen verduidelijkt of wordt aangeduid hoe voedingsmiddelen, die niet als dusdanig in een voedingsmiddelentabel staan, kunnen uitgesplitst worden.

Voor het vastleggen van elk cijfer werden één of meer informatiebronnen geraadpleegd. Bij elk cijfer wordt, in de kolom "**broncode**", de bron vermeld in codevorm (4 cijfers).

Een lijst met de verklaring van deze codes wordt op aanvraag toegestuurd door de redactie.

Hieronder vindt u een beknopte verklaring (het eerste cijfer) van deze codes.

1.... Tabellen	5.... Tijdschriften
2.... Fabrikant	6.... Overige boeken
3.... Berekening	7.... Afspraak
4.... Kookboeken	9.... Wegingen

Afkortingen

choc	chocolade
collect	collectiviteit
eetpl	eetlepel
gemid	gemiddelde
hfdst	hoofdstuk
ind	individueel
kflpl	koffielepel
opgeh	opgehoopt
PI	productinfo
resto	restaurant
VI	Vlaanderen
Wa	Wallonië

Basismaten

Onderstaande basismaten zijn gemeten met water en weergegeven in grammen.

Lepels

Koffielepel	4,5
Eetlepel	12
Pollepel	150

Tassen, bekers

Tas, normaal gevuld	125
Tas, maximaal gevuld	150
Beker, normaal gevuld	225
Beker, maximaal gevuld	250
Boltas, normaal gevuld	250
Boltas, maximaal gevuld	300
Schaaltje, normaal gevuld	150

Glazen

Water/limonadeglas klein, normaal gevuld	150
Water/limonadeglas groot, normaal gevuld	250
Wijnglas: witte/rode, normaal gevuld	125
Schuimwijnglas, normaal gevuld	100
Bierglas, normaal gevuld	250
	en 330

Bij het vastleggen van het gewicht van vloeibare voedingsmiddelen (alcoholische dranken, melk, chocolade-, en sojamelk, milkshake en yoghurt) werd "ml" gelijkgesteld aan "g" (bron 7.104).

Bij ijs en mousse staat de omrekeningsfactor vermeld in de kolom "bijzonderheden".

MATEN
EN
GEWICHTEN

Voedingsmiddelengroepen

Aardappelen

Voedingsmiddel	g/ stuk	g/ eetpl	g/ portie (collect.)	% eetbaar deel	% gewichtsverlies bij bakken	Bijzonderheden	Bron
Aardappel				80		nieuwe aardappelen: 95 % eetbaar deel	1.101-2
gebakken		30					1.107
gekookt/rauw, zonder schil			150 à 200				1.104
grootte van een kippenei	50						7.001
Aardappelbolletje, diepvries, onbereid	7				50	10 stuks wegen 66g	1.101 7.001
Aardappelkroket, diepvries, onbereid							
middelgroot	27						7.101
mini	16						1.104
Aardappelpuree		50	160				1.107-4
Frieten							
bereid		30	200 à 250				1.101-4
frietkraam/frituur							
gemiddeld			250				1.104
groot			310				5.105
McDonald's							
klein			90				2.206
medium			125				
groot			145				

Quick	medium		130		2.207
	maxi		160		
onbereid, diepvries					1.103
dunne				50	
"gewone" dikte				35	
<hr/>					
Hertoginne-aardappelen, diepvries, onbereid	16		120		7.612
<hr/>					
Rösti, diepvries, onbereid					
Ø 5,5 cm	28				7.614
<hr/>					

Beschoit

Voedingsmiddel	g/ stuk	Bron
Beschoit, vierkant of rond		7.105
volkoren	10	
"witte"	8	
Geroosterd/gegrild brood, industrieel		
klein	10	
groot	20	
Knäckebröd: zie productinfo		
Rijstwafel: zie hfdst. gebak en koek		
Soepstengel		
lengte: 25 cm	5	7.615
Toast(je)	3	7.143
Zweeds broodje geroosterd	11	7.613

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Cracker						
Cracotte	Lu	tarwe, volkoren of zonder zout (rode, blauwe of groene verpakking)	5,5	250	44	2.151
Crackers mini	Lu	olijfolie & oregano	6	250	8 x 5	2.151
Crisp'n light	Wasa	7 granen	5,5	110	20	2.150
Geroosterd/gegrild brood						
Carrefour/GB			21	250	12	2.150
Lu Heudebert		tarwe, volkoren of zonder zout	21	250	12	2.102
		Grillé Villageois, ± 7 cm op 13 cm	12	300	25	2.151
		Le Campagnard 6 granen, ± 6,5 cm op 11 cm	12	240	2 x 10	2.151
Lu Vitalinea		Breakfast		120		2.150
Knäckebröd						
Parovita	Lu	tarwe of sesam (blauwe of oranje verpakking)	8,5	330	10 x 4	2.150
Wasa		lichtgewicht (blauwe verpakking)	8,5	250	30	2.150
		goudbruin of sesam (roodbr of bruine verp)	13,5	200	15	2.150
		volkoren (donkerbruine verpakking)	12,5	250	20	2.150
		appetit (lichtbruine verpakking)	14,5	210	14 à 15	2.150
Ongedesemd brood						
Paul Heumann		d.i. een matse	16,5	200	12	2.102
Sanita R. Weymann			20	200	10	2.150

Voedingsmiddel	g/snede, exact cijfer				g/snede, afgerond cijfer				Bron
	gemidd.	buitenste	middelgr.	middelste	gemidd.	buitenste	middelgr.	middelste	
VLAANDEREN									
Brood * lang									9.101
klein (≤ 550 g)	22				20				
middelgroot (> 550 g en < 750 g)	27				25				
groot (≥ 750 g)	30				30				
Brood * rond									9.101
klein (≤ 550 g)	23	12	22	30	25	10	20	30	
middelgroot (> 550 g en < 750 g)	29	16	28	36	30	15	30	35	
groot (≥ 750 g)	34	18	33	43	35	20	35	45	
WALLONIË									
Brood * lang									9.101
klein (≤ 550 g)	26				25				
middelgroot (> 550 g en < 750 g)	33				30				
groot (≥ 750 g)	36				35				
Brood * rond									9.101
klein (≤ 550 g)	28	15	27	36	30	15	25	35	
middelgroot (> 550 g en < 750 g)	35	19	34	44	35	20	35	45	
groot (≥ 750 g)	41	22	40	52	40	25	40	50	

* volgende broodsoorten zijn:
 óf klein óf groot: wit, bruin (grof, grijs, tarwe-), boeren-, Ardeens, Breughelbrood
 klein óf middelgroot óf groot: rozijnen-, rogge-, volkoren-, meer- (6-, 7-, 11-,)granenbrood
 middelgroot (meestal): Bioform-, Prokorn-, soja-, Waldkornbrood

Voedingsmiddel	g/ brood	g/ snede	g/ 1 cm	g/ 2 à 3 cm (resto)	Bijzonderheden	Bron
Arabisch/Turks brood	400				plat, rond brood	7.177
Ciabatta	225					1.102
Stokbrood, wit of bruin					60 à 80 cm lang	9.102
dun	120		2			
middel	260		4	10		
dik	420		6			
Zuurdesem brood, industrieel						7.181
ovale sneden		50				
vierkante sneden		40				

Broodjes en Koffiekoeken

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving, uitleg	g/stuk	Andere benamingen	Bron
Boterkoek	rechthoekig, met of zonder rozijnen	60		9.102
Broodje: zie pistolet				
Broodje, belegd: zie hfdst. snacks, ...				
Chocoladebroodje	rechthoekig, ertussen 2 staafjes chocolade, met of zonder glazuur	60	chocoladekoek	9.102
Coissant	maanvormig	50		5-9.102
Koffiekoek	zonder nadere omschrijving	75		9.102
acht, spiegel	acht: achtvormig, cirkels gevuld met crème spiegel: lange rechth., ovaal erin gevuld met crème	80		
Berlijnse bol	rond, zacht luxedeeg, gevuld met banketbakersroom (of jam), bloemsuiker bovenop	105	Berliner bol	
bolus	tulbandvormig, geribbeld, met rozijnen en gecarameliseerde suiker	80		
crèmekoek	rechthoekig, gevuld met banketbakersroom, bloemsuiker of glazuur bovenop	100	chocoladekoek (indien met chocoladeglazuur)	
suisse, lang	lange rechthoek, ertussen banketbakersroom en rozijnen, glazuur bovenop	75		
suisse, rond	in spiraal opgerold deeg met ertussen banketbakersroom en rozijnen, glazuur bovenop	90	rozijnenkoek, koffiekoek met rozijnen, serpentine	
Piccolo, wit of bruin	langwerpig (ovaal), krokant	40		9.102

Pistolet	rond, krokant		9.102
diameter 9 à 10 cm, wit of bruin		45	
diameter 6 à 7 cm			mini-pistolet, hotelbroodje
wit		25	
bruin		30	
<hr/>			
Pitabroodje			
klein		40	1.101
groot		70	1.102
<hr/>			
Sandwich, wit of bruin	langwerpig (ovaal), mals, al of niet gesuikerd	40	9.102
<hr/>			

Diversen

Voedingsmiddel	g/ stuk	g/ eetlpl gemid.	g/ eetlpl opgeh.	g/ kflpl	g/ kflpl opgeh.	g/ zakje, pakje	Bijzonderheden	Bron
Bouillonblokje	10							1.102
Cacaopoeder		7	20	3	8			1.101-2
puur							4% poeder en 96% melk	1.108
gezoet							8% poeder en 92% melk	1.108
Gelatineblaadje	2							7.178
Gist								
gedroogde/instant		5						1.101
verse						42		7.179
Instant koffie					2	2	= poeder	7.180
Mosterd		25		6		5		1.102
Zoetstof: zie productinfo								
Zout		15		5,5				1.101 7.106

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ zakje, pakje	g/ eetlpl	g/ flesje	Bron
Bakpoeder						
Imperial			20			2.102
Oetker			15			2.102
Gist						
gedroogde/instant						
Bruggeman			11			2.102
Oetker			7			2.102
verse						
Bruggeman			42			2.102
Zoetstof	op basis van:					
acesulfaam-K						
Sweet 'N Low	poeder		0,8			2.102
aspartaam						
Canderel	poeder		1			1.202
	tabletje	0,08				1.202
Natrena	kristalpoeder			1		2.130
NutraSweet	Delhaize poeder, tabletjes					
Starline	Céréal poeder					

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ zakje, pakje	g/ eetlpl	g/ flesje	Bron
Zoetstof	op basis van: cyclamaat en saccharine					
Natrena	tabletje	0,06				1.201
	vloeibaar: 1 ml = 9 druppels				125 ml	2.130
Starline	Céréal				125 ml	1.201

Dranken

Voedingsmiddel	g/ eetpl	g/ tas	g/ glas	g/ flesje	g/ brik	g/ blik	Bijzonderheden	Bron
Advocaat			50					1.101
Aperitief Porto, Sherry, Vermouth (Cinzano, Martini, ...)			75					7.102
Bier								
tafelbier				750				
type pils			250	250 330 en 500		330 en 500		2.150
Kriek, Geuze,				250, 375 en 500		250 en 330		2.150
zwaar bier (categorie S)			330	330			zoals: Duvel, trappist, ...	2.150
Champagne			100					7.002
Cider			100					1.101
Cocktail								
Cocktail, met fruitsap			220				25 % alcoholische drank (Campari, Pisang, ...) 75 % fruitsap	7.103
Type Bacardi breezer, Eristoff ice,...				275		(250)	± 5 vol % alcohol (): zie productinfo	2.150

Dranken

Voedingsmiddel	g/ eetpl	g/ tas	g/ glas	g/ flesje	g/ brik	g/ blik	Bijzonderheden	Bron
Energie-/sportdrank Aquarius, Extran, Gatorade, Isostar, Red Bull,....				250 330 en 500		250 en 330	zie ook productinfo	2.150
Frisdrank cola, ice(d) tea, limonade, tonic			150 en 250	200 (250) en 500	200	(250) en 330	een slok = 20 g 200 ml = glazen flesje 500 ml = plastic flesje (): zie productinfo	2.150
Fruitsap (appel-, sinaasappel-,.....)			150 en 250	200 en (330)	200 en(250)	330	(): zie productinfo	2.150
Gin tonic			220				15 % gin 85 % tonic	7.217
Kirr			100				10 % crème de cassis 90 % witte wijn	7.218
Koffie		85, 125 en 225					85 g = mokkatas 225 g = beker of grote tas	1.102 7.002
automaat		160						7.121
Likeur Amaretto, Anisette, Baileys, Blue Curacao, Chartreuse, Cointreau, Grand Marnier, Mandarine Napoleon, Parfait d'amour, Passoa, Pisang Ambon, Safari, Triple sec			35					1.101

Melk, chocolade-, koffie-, -dranken zie hfdst. melk en melkproducten

Porto: zie aperitief

Schuimwijn	100			7.002
------------	-----	--	--	-------

Sherry: zie aperitief

Siroop (vruchten-)	15			12,5 % siroop 87,5 % water	1.101 2.102
--------------------	----	--	--	-------------------------------	----------------

Sterke drank Aquavit, Calvados, Campari, Cognac, Gin, Grappa, Jägermeister, (vruchten-) Jenever, Ouzo, Pastis, Pernod, Rum, Slivovitz, Tequila, Whisky, Wodka	35 en 50			35: cafémaat 50: thuismaat	1.101
---	-------------	--	--	-------------------------------	-------

Thee	125 en 225			225 g = beker of grote tas	7.002
------	---------------	--	--	----------------------------	-------

Tomatensap	100				1.101
------------	-----	--	--	--	-------

Water	150 en 250	200 (250) (330) en 500	330	blik: enkel bruisend water 200 ml = glazen flesje 500 ml = plastic flesje () : zie productinfo	2.150
-------	---------------	---------------------------------	-----	--	-------

gearomatiseerd		330	200 en 250	330 ml = plastic flesje zie ook productinfo	2.150
----------------	--	-----	---------------	--	-------

Wijn rode, witte	125	250 en 375			7.002 1.102
------------------	-----	---------------	--	--	----------------

schuim-	100				7.002
---------	-----	--	--	--	-------

Voedingsmiddel, merk	g/ flesje	g/ brik	g/ blik	Bijzonderheden	Bron
Aperitief					
"bitter"				niet-alcoholische, sprankelende aperitief	
Bitter Rosso Crodo	100			rood	2.102
Crodini	100			wit	2.102
Sanbitter Sanpellegrino	100			rood	2.102
Cider					
Ruwet	200			gearomatiseerde mousserende appelcider	2.102
Cocktail					
Bacardi Cola			250	7 vol % alcohol	2.150
Energie-/sportdrank					
AA Drink High Energy	330 en 500				2.102
Aquarius	500		330		2.150
Extran Nutricia	330			dorstlesserpoeder (hypotoon): blik van 579 g voor 12,5 liter	2.151
Freeway (Lidl)			250		2.150
Gatorade	355 en 500				2.151
Golden Power (Aldi)			250		2.150
Iso light (Aldi, River)	500				2.150
Isostar	500		250	poeder: 425 g voor 5 l Isostar dorstlesser	2.150

Nalu		250			2.150
Powerdrink (Aldi, River)		500			2.150
Powerking EMD			250		2.150
Red Bull			250		2.150
<hr/>					
Frisdrank					
bij McDonald's					2.206
	beker klein	250			
	beker medium	400			
	beker super	500			
bij Quick					2.207
	beker medium	370			
	beker super	500			
cola	Coca		250	cherry, vanille	2.150
	Delhaize kids	330		plastic flesje	2.150
limonade	Appletiser		250		2.150
	Fanta light		250		2.150
	Oasis	250		plastic flesje	2.150
Tonic	River	250		plastic flesje	2.150
	Schweppes	250		glazen flesje	2.150
<hr/>					
Fruitsap					
Lidl, Solevita			250		2.150
Lidl, Vitafit			250		2.150
Minute maid		330		plastic flesje	2.150
<hr/>					

Voedingsmiddel, merk	g/ flesje	g/ brik	g/ blik	Bijzonderheden	Bron
Groenten-/tomatensap					
Granini	500			sap van gemengde groenten, tomatensap of wortelsap	2.150
Looza	200			tomatensap	2.150
Trudo	200				2.150
V8 Campbell	500		330	groentensap	2.150
Water					
Apollinaris	330			glazen flesje	2.150
Evian, Freu he Sport, Spa, Saint Amand, Vittel	330			plastic flesje	2.150
Schweppes Soda	250			glazen flesje	2.150
Water gearomatiseerd					
Danone Activ'	330			plastic flesje	2.150
gearomatiseerd water Delhaize			200		2.150
P'tit Vittel			250		2.150

Eieren

Voedingsmiddel, benaming op verpakking	g/ stuk	g/ plakje gekookt	Bijzonderheden	Bron
Kippenei, met schaal, rauw			De meeste eieren zitten in de M-klasse. schaal 10 à 13 % van het brutogewicht	1.102 - 5.201
S = kleine eieren	< 53			
M = middelgrote eieren	53 < . < 63			
L = grote eieren	63 < . < 73			
XL = zeer grote eieren	> 73			
Kippenei, zonder schaal, rauw/gekookt				7.107
middelgroot				
geheel	50	7		
eidooier	18		eidooier 30 à 37 % van het brutogewicht	
eiwit	32		eiwit 50 à 60 % van het brutogewicht	

Fruit

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie, schaaltje netto	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Aardbei, rauw				100	94		1.102
klein		10					1.101
middelgroot		15					1.104
groot		25					1.104
bakje	250 en 500						
Abrikoos							
rauw	40	36			90		1.102-4
blik/glas, op siroop, halve		17					1.102-4
gedroogd		8					1.102
moes /gedroogd, geweekt, gekookt			24	70		gewicht geweekt, ongekookt = 2,5 x gewicht droog	1.101
Ananas							
rauw	600 à 2000	360 à 1200		150	60		1.102
snede, middelgroot		100					1.101-2
blik, op siroop							
snede		35					1.101-4
blokje		5					1.101

Appel							
rauw					80 of 90	80: min klokhuis, min schil 90: min klokhuis	1.101
klein	125	100 of 112					7.108
middelgroot	155	125 of 140					7.108
groot	220	175 of 200					7.108
moes			40	120 à 150			1.104
<hr/>							
Avocado, rauw					70		
klein	130	90					7.109
middelgroot	230	160					7.109
groot	340	240					7.109
<hr/>							
Banaan, rauw					65		7.110
klein	155	100					1.101
middelgroot	200	130					7.110
groot	255	165					1.101
<hr/>							
Bessen, rauw							
Bos-			17	100	98		1.101-2
Braam-		2	7	100	94		7.208
groot		6					
Kruis-				125	100	stekelbes	1.101
handje		18					

Fruit

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie, schaaltje netto	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Bessen, rauw							
Rode			27	100	90	aalbes, jeneverbes	1.101-2
bakje	200 en 500						
trosje		10					
Carambole (stervrucht), rauw	155				100		1.102
Citroen, rauw					62		7.111
klein	75	45					7.111
middelgroot	115	70					7.111
plak	10	6					1.101
sap		45	12			40 % van het brutogewicht	1.101 7.111
groot	150	95					7.111
Clementine: zie mandarijn							7.112
Compote, glas							7.210
klein		375					
middelgroot		600					

Cranberriecompote: zie veenbessencompote

Dadel gedroogd	10	9		92		1.102
Druiven witte/blauwe, rauw	7	6		80	80: min steeltjes, pitten én schil	7.113
trosje	125	100 of 120		of 97	97: min steeltjes	
Framboos, rauw		4	100	100		7.209
handje		15				1.101
Fruit						
rauw			125			7.214
blik **					gemiddeld uitlekgewicht: 60 %	7.210
mini	140	90				
klein	225	135				
middelgroot	425	240				
groot	825	485				
glas **					gemiddeld uitlekgewicht: 58 %	7.210
klein	350	205				
groot	700	405				

** g/stuk bruto voor fruit uit blik/glas is dit het gewicht van het fruit én het sap
g/stuk netto voor fruit uit blik/glas is dit het "uitgelekt" gewicht

Fruit

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie, schaaltje netto	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Fruitcocktail, blik/glas, op siroop			33	150			1.101
Fruiteddessert: zie hfdst. suiker, ...							
Gekonfijt fruit, in stukjes			20				1.102
Granaatappel, rauw	260	155			60		1.102
Grapefruit							
rauw	300	210			70		1.102
sap		120	12			40 % van het brutogewicht	1.101
Kaapse kruisbes: zie physalis							
Kaki, rauw	160	135			85		1.102
Kers en kriek							
rauw		4		140	90		7.114
handje		50					7.114
blik/glas, op siroop		5	20	100			1.101
gekonfijt		3				15 stuks = 50g	1.102
Kiwi							
rauw					85		7.115

klein	65	55			7.115
middelgroot	90	75			7.115
plakje	10	9			1.101
groot	115	95			7.115
blik, op siroop				62 % kiwi en 38 % sap	1.101
plakje		8			1.104
Krenten gedroogd			12	gewicht geweekt = 1,5 x gewicht droog	1.101
handje		20			
Kriek: zie kers					
Kumquat, rauw	12			100 dunne, eetbare schil	1.101
Kweepeer, rauw				70	1.102
Lychee					
rauw	15	11		75	1.102
blik, op siroop		8			1.104
Mandarijn en clementine					
rauw				67	7.112
klein	55	35			7.112
middelgroot	90	60			7.112
groot	125	85			7.112
blik, op siroop			29 en 38	125	29 g = eetpl zonder sap 38 g = eetpl met sap 1.101

Fruit

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie, schaaltje netto	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Mango, rauw					68		7.116
klein	220	150					7.116
middelgroot	300	200					7.116
groot	440	300					7.116
Meloen, behalve watermeloen					75		7.117
rauw					75		7.117
middelgroot	720	540		125		brutogewicht: van 200 g (mini) tot 1000 g	7.117
blik/glas, op siroop, bolletjes		10		150			1.101
Meloen water-, rauw	1500	1125		150	75	brutogewicht: varieert sterk	1.101-2
schijf: 4 cm	240	180					
Mineola, rauw	150	90			60	oranje citrusvrucht met een herkenbaar "neusje", een uitstulping op de plaats waar de steel gezeten heeft	1.101 6.401
Nectarine, rauw, middelgroot	110	90 of 95			81 of 85	81: min pit, min vel 85: min pit	1.101
Olijf, middelgroot		4			*		7.118
Papaya, rauw, middelgroot	250	125			50		1.101

Passievrucht, rauw, middelgroot		15		52		1.101-2
<hr/>						
Peer						
rauw				80 of 95	80: min klokhuis, min schil 95: min klokhuis	1.101
middelgroot	170	135 of 160				7.119
groot	240	195 of 230				7.119
blik/glas, op siroop, halve		60				1.104
<hr/>						
Perzik						
rauw, middelgroot	140	120 of 125		87 of 90	87: min pit, min vel 90: min pit	7.120
blik/glas, op siroop, halve		60				1.104
<hr/>						
Physalis (Kaapse kruisbes), rauw				92		1.102
bakje	300	275				
<hr/>						
Pomelo, rauw	645	380		59	heel grote, lichtgele citrusvrucht met een dikke schil	1.101
<hr/>						
Pompelmoes: zie grapefruit						
<hr/>						

* ontbrekende gegevens

Fruit

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie, schaaltje netto	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Pruim							
rauw					*	min pit	1.106
klein		30					
middelgroot		55					
groot		85					
blik/glas, op siroop (o.a. R. Claude)				125			1.101
gedroogd		6			*	gewicht geweekt = 1,6 x gewicht droog	1.101
Rabarber							
rauw					85	bussel: 500 g en 1000 g	1.101-2
moes			30				1.101
Rozijnen			12			10 rozijnen = 4 g 1 doosje = 42 g	1.101 2.150
handje		20					
Sharonfruit, rauw	130	125			98		1.101

Sinaasappel			68	1 sinaasappel heeft 9 tot 12 partjes	7.122 6.401
rauw					7.122
klein (o.a. perssinaasappel)	150	100			
middelgroot	205	140			
groot	285	200			
sap (perssinaasappel)		60	12	40 % van het brutogewicht	7.122
<hr/>					
Stervrucht: zie carambole					
<hr/>					
Sweetie, rauw	240	145	60	(licht)groene citrusvrucht (groter dan een grapefruit) met een gladde schil	1.101
<hr/>					
Ugli, rauw	400	260	65	grote geelgroene, lelijke citrusvrucht De schil is bobbelig, soms met bruine vlekken.	1.101
<hr/>					
Veenbessencompote			30	83 % veenbessen vers, 17 % suiker	1.101
<hr/>					
Vijg					
rauw	50		100		7.213
gedroogd		20			1.101
<hr/>					

* ontbrekende gegevens

Gebak en Koek

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ plak	g/ spie	Andere benamingen, bijzonderheden	Bron
Appelbeignet	appelschijf in deeg en gefrituurd	55				1.101
Appelflap	driehoek of halve cirkel, gevuld met appel(moes)	110			appelkoek, spijskoek	9.103
Bavarois: zie taartje, individueel						
Berlijnse bol	rond, zacht luxedeeg, gevuld met banketbakkersroom (of jam), bloemsuiker bovenop	105			Berliner bol	9.102
Bokkenpootje		10,5				7.600
Boudoir					lange vinger	7.600
klassiek		5,5				
groot		8,5				
Bretoense galet: zie productinfo de klassiekers						
Bretoense palet: zie productinfo de klassiekers						
Cake						
natuur						
langwerpig			30		25 g per cm cake	1.101-3
rond				55		1.102
individueel	rond of vierkant	30				7.123

gevuld				
langwerpig		35	appel-, chocolade-, noten-, rozijnen-, ..cake	1.101
individueel	rond, langwerpig of vierkant	35		7.600
Choco-as: zie productinfo de klassiekers				
Cigarettes: zie productinfo de klassiekers				
Cookies	ronde koekjes met chocoladesnippers, -parels of -stukjes	18		7.600
Donut	rond soort beignet van gerezen deeg	57		1.101 9.102
Fruitbiscuit, type Sultana	rechthoekige, droge, platte koekjes, verpakt per 3	14,5	44 g per pakje van 3 koekjes	7.600
Fruitflap		95		9.103
Fruitwafel: zie wafel, fruit-				
Hoorntje: zie taartje, individueel				
Kinderkoek	droog koekje, al of niet in de vorm van een figuurtje, vaak per 2 verpakt			
natuur		12	27 g per zakje minikoekjes	7.608
met chocolade		14,5		
Koek, gevulde type Choco Prince	ronde koek met vulling en omhuld met chocolade	27		7.600

Gebak en Koek

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ plak	g/ spie	Andere benamingen, bijzonderheden	Bron
Koek, gevulde type Prince	ronde koek met vulling					7.600
klassiek		22				
mini		7				
Koekje, allerhande						7.136
klein	uit een koekjesmengeling	7				
middelgroot	gemiddelde van allerhande koekjes	15				
Kokosmakroon					kokosmacaron, kokosrotsje, rocher	7.600
klein		14				
groot		35				
Krakeling	koekje van bladerdeeg in strikvorm	7				2.102
Madeleine		25				7.126
Muffin		75				7.600
Nic nac						7.127
alfabet		1,4				
met gekleurde suikertoefjes		2,2				1.104
Oliebol		35				1.101

Pannenkoek		60	grote en gewicht van kant-en-klaar gekochte pannenkoeken	2.102
Pasteibakje				7.129
klein	vierkant, rond of ovaal	4	om te vullen als aperitiefhapje	
middelgroot		25		
groot		35		
Peperkoek		23	honing-, ontbijtkoek	7.140
Petit beurre				7.600
natuur		7		
met chocolade	met chocoladeplak	13		
Pim's : zie productinfo de klassiekers				
Reep energie-, gevulde, granen-, muesli-, ontbijtgranen-, ...: zie productinfo de klassiekers				
Rijstwafel: zie wafel, rijst-				
Sigaretten: zie cigarettes				
Speculaas	industriële bereide, niet volkoren	7	speculoos	7.131
Sprits			zandkoek(je)	7.600
natuur		20		
met chocolade		22		

Gebak en Koek

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ plak	g/ spie	Andere benamingen, bijzonderheden	Bron
Taart	zonder nadere omschrijving			130		7.216
appel-	zand- of bladerdeeg, stukjes of schijfjes appel overgoten met vanilleroom			130	indien met gistdeeg: zie fruittaart	9.103
confituur-	bladerdeeg, abrikozenconfituur			80		9.103
flan-	gistdeeg en flanbeslag			115		9.103
flan Brésilienne	flantaart met laag slagroom en brésilienne erover			155		
frangipane-	bladerdeeg, frangipanemengsel			100		9.103
fruit-, gistdeeg	gistdeeg, evt. banketbakkersroom, fruit (meestal 1 soort), vaak bedekt met een geruit deksel			130	(Limburgse) vlaai	9.103
ander deeg	zand- of bladerdeeg, banketbakkersroom, vers fruit			165		9.103
rijst-	gistdeeg (evt. bladerdeeg)			140		9.103
slagroom-	biscuit, ertussen en erop slagroom, vaak met fruit, al of niet bedekt (met chocolade of marsepein)			135		9.103

Taartje, individueel	zonder nadere omschrijving	100	7.217
baba	gebak in tulbandvorm en doordrenkt met rum	180	1.102 9.106
bavarois	rond of rechthoekig met of zonder biscuit	80	9.103
boterroomgebakje	rond, vierkant of rechthoekig biscuit, ertussen en erop (mokka)boterroom	90	9.103
confituur-	(meestal) vierkant taartje van bladerdeeg, gevuld met confituur	80	9.103
éclair	langwerpig, soezenbeslag, gevuld met banketbakkersroom, chocoladeglazuur bovenop	110	5.101
mini, diepvries		17	2.102
frangipane	bladerdeeg, frangipanemengsel		
industrieel		60	7.600
warme bakker		80	9.103
fruit-	rond taartje (Ø 8 à 10 cm) van zand- of bladerdeeg (Limburg: gistdeeg), banketbakkersroom en daarop (vers) fruit	150	1.102
hoortje	bladerdeeg als een hoorn opgedraaid en gevuld met banketbakkersroom (en evt. fruit)	100	9.103
javanais	rechthoekig, lichte amandelbiscuit in laagjes met mokka- of pralinéboterroom, chocoladeglazuur bovenop	90	9.103
matte-	rond bladerdeeggebakje gevuld met een "gestremd" melkmengsel	120	9.103

Gebak en Koek

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ plak	g/ spie	Andere benamingen, bijzonderheden	Bron
Taartje, individueel	zonder nadere omschrijving	100				7.217
merveilleux	meringue, ertussen slagroom en fruit, rondom en bovenop: slagroom en chocoladeschilfers	95			meringue	9.103
misérable	idem javanais maar met vanilleboterroom en geen chocoladeglazuur	90				9.103
rijst-	gistdeeg (evt. bladerdeeg)	120				9.103
slagroom-	rond of rechthoekig biscuit, ertussen en erop slagroom, vaak met fruit, al of niet bedekt (met chocolade of marsepein)	115				9.103
soes	rond, soezenbeslag, gevuld met banketbakkersroom en/of slagroom (en evt. nog fruit)	115				9.103
mini		15			15 g = 3 g soesdeeg en 12 g vulling profiterolle	7.128
tompouce	twee rechthoekjes bladerdeeg, ertussen banketbakkersroom, overdekt met glazuur	125			tompoes, boekje	9.103
zwaantje	soes in de vorm van een zwaan	115				9.103

Wafel, fruit-	wafel gevuld met fruit(compote)	150		9.103
Wafel, galet Kempische	groot, ovaal, met mini-vierkantjes	27		7.600
Wafel, galet krokant				
natuur		11		7.600
met chocolade		13		7.600
Wafel, gevulde		30	honing-, stroopwafel	7.600
Wafel, ijs-				
hoortje		10		
opgerold		4		
rond		2		1.101
waaier		5		
Wafel, Luikse			suikerwafel	
middelgroot		55		7.600
met chocolade		60		7.600
groot		95		
Wafel, rijst-				
rechthoekig		5,5		7.600
rond		7,5		7.600

Gebak en Koek

Voedingsmiddel	Nadere omschrijving	g/ stuk	g/ plak	g/ spie	Andere benamingen, bijzonderheden	Bron
Wafel, zacht						
eierwafel	afgelijnde rechthoekige vorm, zacht, met of zonder poedersuiker					7.600
9 cm op 6 cm		21				
9 cm op 12 cm		42				
vanillewafel	zacht, zonder poedersuiker					7.600
middelgroot	afgelijnde rechthoekige vorm	38				
met chocolade		43				
groot	rechthoekig, afgelijnd aan de lange zijde, grillig aan de korte zijde					
met chocolade		80				
Wafer	rechthoekige, gewafelde koekjes, in laagjes afgewisseld met een (chocolade)vulling					7.139
individueel verpakt		20				
groot pak		8			vb.: Centwafer	

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Bokkenpootje						
	Aviateur, Carrefour/GB, Colruyt Afternoon/Belsy, Hamlet	10,5	150	14	pak	2.150
Boudoir						
	Carrefour	5,5	175	30	pak	2.151
	Carrefour/GB, 1	8,5	400	48	pak	2.150
	Colruyt, bio-time		125		pak	2.150
	Colruyt, Jempy	6,5	400 (4 x 100)	60	pak	2.150
	Delhaize	8,5	100	12	karton	2.150
	Delhaize, 365		200		pak	2.150
	Delhaize, Bio	5	125	25	pak	2.150
	Lidl, Confiserie Firenze	8,5	400 (4 x 100)	48 (4 x 12)	pak	2.150
	Lu	5,5	165	31	karton	2.151
Bretoense galet						
	Delhaize		100		karton	2.150
	Lotus Corona	3 x 7	375	18 x 3	metalen doos	2.150
	Saint Aubert	8	125	16	pak	2.150
	St Michel	6,5	130	20	pak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Bretoense palet						
Delhaize		2 x 16,5	100	3 x 2	karton	2.150
Lotus Corona		2 x 16,5	400	12 x 2	metalen doos	2.150
Saint Aubert	5 cm Ø, 1 cm dik	15,5	125	8	pak	2.150
St Michel		12,5	150	12	pak	2.150
Cake						
Aldi	Duo snack: vanille of gemarmerd 2 plakken per individueel pak van 66g	2 x 33	330	5 x 2	ind. pak	2.150
Carrefour	cake (vgl. Amico van Lotus Corona)	31,5	220	7	pakt	2.151
Carrefour/GB	sterren natuur	29	230	8	pak	2.150
	sterren gemarmerd	31,5	250	8	pak	2.150
Colruyt, Afternoon	sterren natuur	31,5	250	8	pak	2.150
Delhaize	natuursterren met boter	31,5	250	8	pak	2.150
	vier-vierden	50	300	6	pak	2.150
Lidl	cake: marmer of vanille-lemon	2 x 30	300	5 x 2	pak	2.150
Lotus Corona	Amico: vierkant cakeje	31,5	190	6	pak	2.150
	Bolocake: rond cakeje	29	175	6	pak	2.150

Cake, gevuld

Balconi	Mix Max: sponge cake with coconutfilling	35	350	10 x 1	pak	2.150
Carrefour	rond cakeje met stukjes ananas of appel	41,5	250	6	pak	2.151
	mini-cakes: langwerpig met aardbei-, abrikoos- of cacaovulling	35	350	10	karton	2.150
	sterren met rozijnen	31,5	250	8	pak	2.150
Colruyt, Afternoon	sterren met chocolade of rozijnen	31,5	250	8	pak	2.150
Delhaize	Chocoladeschilfers Lekkernijen (logo: beertje)	30	150	5 x 1	karton	2.150
	Gevulde lekkernijen aardbei (logo: beertje)	30	150	5 x 1	karton	2.150
	sterren met chocolade of rozijnen	31,5	250	8	pak	2.150
	mini cakes met fruit		200		pak	2.150
	vier-vierden: abrikozen- of cacaovulling	41,5	250	6	pak	2.150
Lidl	cake, choco (met cacao en noten) of Jamaica (met gekonfijte vruchten en rumsmaak)	2 x 30	300	5 x 2	pak	2.150
Lotus Corona	Corine: rond cakeje met rozijnen	33,5	200	6	pak	2.150
Lu	Piet Piraat: zachte cake gevuld met chocolade-stukjes	30	150	5 x 1	karton	2.150
Lu Vitalinea	Abrikozen-Gebakjes	30	150	5	karton	2.150
	Gebakjes met chocoladestukjes	25	125	5	karton	2.150

Choco-as

Aldi, Monarc		21	250	12	pak	2.150
Carrefour/GB, 1		21	250	12	pak	2.150
Colruyt, Jempy/Afternoon		18	250	14	pak	2.150
Delhaize, 365		21	250	12	pak	2.150
Lu		2 x 20 of 20	240 of 240	6 x 2 of 12	pak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Cigarettes						
Bekaert Biscuits			200 (2 x 100)		karton	2.150
Carrefour/GB		7	200	28	karton	2.151
Colruyt, Afternoon	Sigrettas	7,5	175	24	karton	2.150
Delacre	Cigarettes russes	7	200		karton	2.151
Cookies						
Aldi	New Yorkers	19	150	8	pak	2.151
Carrefour	cookies: choco of choco nougatine	16,5	200	12	karton	2.150
Carrefour, Bio	cookies volle chocolade	16,5	200	12	karton	2.150
Carrefour/GB, 1		16,5	200	12	karton carton	2.150
Delhaize	cookies met stukjes chocolade en hazelnoten	19	150	8	pak	2.150
Delhaize, 365	cookies met chocolade		150		pak	2.150
GB	American Cookies	19	150	8	karton	2.151
Griesson	cookies chocolate (37% chocolade)	19	150	8	zak	2.150
Lidl	Tennessee American Style Cookies 37% chocolate chips	19	150	8	pak	2.150
Lu Hello	chocolade of nougatine	16,5	200	12	karton	2.150
Oxfam	bio chocoladekoekjes	12,5	150	12	karton	2.150

Fruitbiscuit, type Sultana	rechthoekige, droge, platte koekjes, verpakt per 3					
Aldi, Carrefour, Lu Vitalinea, Van Delft, Verkade		3 x				2.150
		14,5				

Galet: zie wafel, galet krokant of wafel, galet Kempische

Kinderkoek	droog koekje, meestal in de vorm van een figuurtje					
Aldi, Burton's	Huggy Bears: koekjes met vanillesmaak	13 x 2	6 x 25	6 x 13	zak	2.150
Aldi, Cocachoc	Samson en Gert schoolkoeken	2 x 11	200	9 x 2	karton	2.150
Aldi, Monarc	Kinderbiscuits	2 x	250	11 x 2	karton	2.150
		11,5				
Blédina	Betterfood Start (geel pak): pletkoekjes voor 1ste papjes (vanaf 4 maanden)	2 x	175	6 x 2	karton	2.150
		14,5				
	Betterfood (rood pak): pletkoekjes voor papjes (vanaf 6 maanden)	2 x	175	6 x 2	karton	2.150
		14,5				
	Blédiscuit: knabbelkoekje voor de baby (vanaf 8 maanden)	5	180	36	karton	2.150
Bofin	Looney tunes: zakjes met Looney Tunes figuurtjes	12 x 2	150	6 x 12	zakjes	2.150
			(6 x 25)			
Carrefour/GB, Bio	Kids koekjes	2 x	200	8 x 2	karton	2.150
		12,5				
Cocachoc	Mini Plop minikoekjes in de vorm van kabouter Plop		240	8 zakjes	zakjes	2.150
	Plop koeken	2 x 11	200	9 x 2	karton	2.150
	Samson en Gert superkoeken	15	180	12 x 1	karton	2.150
Colruyt, Jempy	Kinderbiscuit	2 x	250	10 x 2	karton	2.150
		12,5				

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Kinderkoek	droog koekje, meestal in de vorm van een figuurtje					
Lidl, Belgix	Monky Boy: kinderkoekjes met vanillesmaak	2 x 11	200	9 x 2	karton	2.150
Lu	Bob the Builder	2 x 7,5	150	10 x 2	karton	2.150
	The Simpsons		180	6 zakjes	karton	2.150
Lu Petit Lu	Vitabis Mijn 1ste koekje (vanaf 9 maanden)	2 x 14,5	175	6 x 2	karton	2.150
	Vitabis Minis (vanaf 12 maanden)		150	6 zakjes	karton	2.150
Nutricia Bambix	Berenkoekjes (vanaf 10 maanden)	2 x 12,5	175	7 x 2	karton	2.150
Kinderkoek met chocolade	droog koekje, meestal in de vorm van een figuurtje, met chocolade					
Aldi, Burton's	Cartoonies: mini biscuits gevuld met chocolade	12 x 2,5	5 x 30	5 x 12	zak	2.151
BN	Houba! (marsupilami)	14	168	12 x 1	karton	2.150
	Choc'land: minikoekjes	20 x 2,3	140	3 x 20	zak	2.150
Cocachoc	Plop chocokoeken	2 x 17	170	5 x 2	karton	2.150
Delacre	Smurfen	14,5	175	12	karton	2.150
Lu	The Simpsons	2 x 15	180	6 x 2	karton	2.150
	Titeuf	14	168	12 x 1	karton	2.150
Lu Petit Lu	Granenkoekjes met chocoladestukjes (beertje)	3 x 12,5	225	6 x 3	karton	2.150

Koekje, uit een koekjesmengeling							
Aldi, Gala	koekjesassortiment	7,5	750	98	karton	2.151	
Bahlsen	Coffee collection: mengeling van koekjes en wafeltjes, gedeeltelijk met chocolade, 12 variëteiten (7 met en 5 zonder choc.)	7	1000	148	karton	2.151	
Delacre	Tradition: assortiment van patisseriekoekjes	7,5	500	65	karton	2.151	
Koek, gevulde type Choco Prince							
Aldi, Monarc	Majorette choco	25		6 x 25	pak	2.150	
Carrefour	Choco fourré	28	168	6	zak	2.150	
Colruyt, Jempy	Choco jempy	30		6 x 1	pak	2.150	
Lu Prince	Choco Prince	25	150	6 x 1	pak	2.150	
Koek, gevulde type Prince							
Aldi, Monarc	cacaosmaak	23	350	15	pak	2.151	
BN	minikoekjes: chocolade of aardbei	6 x 7	168	4 x 6	karton	2.150	
Carrefour	vanillesmaak	22	330	15	pak	2.150	
	Bis: choco of vanille, groot pak	25	500	20	pak	2.150	
Carrefour/GB, 1	gevulde koekjes	20	300	15	pak	2.150	
Colruyt, Belsy	choco of vanille	20	330	15	pak	2.150	
Colruyt, Jempy	choco of vanille	20	300	15	pak	2.150	
Delhaize	choco of vanille		350		pak	2.150	
	Mini Koekjes: choco (logo: beertje)	6 x 7	168	4 x 6	karton	2.150	
Lidl, Opey	cacao of vanille	25	500	20	pak	2.150	

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Koek, gevulde type Prince	ronde koek met vulling					
Lu Prince	chocolade-, vanillesmaak of dubbele smaak (melk en chocolade)	22	330	15	pak	2.151
	pocket: chocolade- of vanillesmaak	2 x 22	440	10 x 2	karton	2.150
	mini: chocoladesmaak	5 x 7,5	150	4 x 5	pak	2.150
Kokosmakroon						
Carrefour	kokosrochers	37,5	300	8	pak	2.150
	kokosrochers, mini	14	250	18	pak	2.150
	macarons: groot, rond en plat	33,5	200	6	pak	2.150
Colruyt, Jempy	rochers	14	400	28	pak	2.151
Delacre	Klappers met kokos		200		karton	2.150
Delhaize	kokosmakarons	33,5	200	6	pak	2.150
Lidl, Confiserie Firenze	kokosmakronen mit Schokolade	50	250	5	pak	2.150
Lotus Corona	kokosrotsen	14	250	18	pak	2.150
Poppies	Cocolito: kokosgebakjes	13	250	19	pak	2.150
	Colombo: kokosgebakje met fondant chocolade, 6 cm Ø	40	400	10	pak	2.150
	Macarita: krokante kokoskoekjes	4,5	200	44	pak	2.151

Krakeling

Carrefour		10	180	18	pak	2.150
Colruyt, bio-time			150		pak	2.150
Colruyt, Jempy		8	450	58	zak	2.150
Hamlet		8	700	88	zak	2.151

Madeleine

Aldi, Marquis	langwerpig	25	300	12	pak	2.150
Bonne Maman	petites madeleines met citroen- of appelsienzeste	15	135	9	karton	2.150
Carrefour/GB	langwerpig	25	375	15	pak	2.150
	ovaal	25	200	8	pak	2.150
Colruyt, Afternoon	madeleinettes met verse eieren	7,5	500	67	zak	2.150
Colruyt, Jempy		25	300	12	pak	2.150
Delhaize		25	300	12	pak	2.150
	madeleines puur boter	25	250	10	pak	2.150
Ines Rosales	Magdalenas	26,5	320	12	pak	2.150
Lidl, Sondey	Magdalenas especiales	29	350	12	pak	2.150
	mini Magdalenas		350		pak	2.150
Lotus Corona	langwerpig	25	300	12	pak	2.150
	ovaal	34	440	13	pak	2.150
Morina	ovaal, klein (3 cm op 6 cm, 3 cm hoog)	15	550	37	pak	2.150

Muffin

Alysse food, Carrefour, Colruyt Afternoon, Delhaize, Lidl		75			pak	2.150
---	--	----	--	--	-----	-------

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Peperkoek/honingkoek						
Aldi	Excelsior	22,5	500	22	pak	2.150
Carrefour		14 en 22	250 en 500	18 en 22 à 23	pak	2.150
Carrefour, Bio		14	300	21 à 22	pak	2.150
Meli	groot pak	25	500	20	pak	2.150
	individueel verpakt	2 x 20	400	10 x 2	pak	2.151
Vondelmolen	groot pak	21,5	500	23	pak	2.150
	individueel verpakt	2 x 20	240	6 x 2	pak	2.151
	fruitkoek	16,5	350	21	pak	2.150
Petit beurre						
Carrefour		6,5	400	60	karton	2.150
Carrefour/GB, 1		6,5	250	40	pak	2.150
Colruyt, Jempy		6,5	400 (2 x 200)	60 (2 x 30)	karton	2.150
Delhaize, Bio			150		karton	2.150
Lidl, Fin Carré	butter biscuits	6,5	400 (2 x 200)	60 (2 x 30)	karton	2.150

Lu	Petit Beukelaer (rood pak)	7	165 en 330	24 en 48	pak	2.150
	Véritable Petit beurre	8,5	200	24	pak	2.151
	Véritable Petit beurre pocket	3 x 8,5	300	12 x 3	karton	2.150
<hr/>						
Petit beurre met chocolade	met plak pure (rode verpakking) of melkchocolade (blauwe verpakking)					
Aldi	Les malins plaisirs	2 x 12,5	250	10 x 2	karton	2.150
Aldi, Coverna	Choco duo	14	150	9	karton	2.151
Bahlsen	Choco leibniz: pure (donker blauwe verpakking) of melkchocolade (licht blauwe verpakking)	14	125	9	karton	2.150
Carrefour	Chocolate	14	125	9	karton	2.150
Carrefour/GB, 1	Petit croquant met pure chocolade	12	280	23	pak	2.150
Colruyt, Belsy/Jempy	Petit Belsy	11,5	280	24	pak	2.150
Delacre	Délichoc	12,5	150	12	karton	2.151
Lidl, Mister Choc	Duetti	14	125	9	pak	2.150
Lu	Scholiertje	12,5	150	12	karton	2.151
Van Delft	Choco biscuits: melkchocolade	14	125	9	karton	2.150
<hr/>						
Pim's						
Aldi, Coverna	Jaffa cake	12,5	300	24	karton	2.150
Carrefour	Orange cakes of Fruit cakes (framboosmaak)	12,5	300	24	karton	2.150
	Soft Cake kriek	12,5	150	12	karton	2.150
Delhaize	Fruit cakes met sinaasappel of framboos	12,5	150	12	karton	2.150
Delhaize, 365	Soft orange cake	12,5	300	2 x 12	karton	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Pim's						
Griesson	Orange cakes		300		karton	2.150
Lidl, Mister Choc	Cherry, Orange of Raspberry cake	12,5	300	2 x 12	karton	2.150
Lu	Pim's: framboos, kriek of orange	12,5	150	12	karton	2.150
	Pim's : mousse citron		156		karton	2.150
	Pim's : mousse chocolat		130		karton	2.150
Reep energie-, gevulde, granen-, muesli-, ontbijtgranen-,						
Aldi, Gletscherkrone	Muesli Repen: druiven, hazelnoot, rode bosbes, volle melkchocolade, witte chocolade	25	200	8	karton	2.150
Carrefour/GB, 1	aardbei-witte chocolade, appel-abrikozen, chocolade-banaan of chocolade-pindanootjes	21		6 x 1		2.150
Delhaize	rode vruchtenrepen, 6% vetstoffen – 52% vruchten	21	125	6 x 1	karton	2.150
	Vital S Vijgen-Pruimenrepen	21	125	6 x 1	karton	2.150
Eat natural	amandel-abrikozen, fruit-noten, macadamia-fruit	50			ind.pak	2.150
GB	muesli bar: 3 verschillende smaken	25	150	6 x 1	karton	2.150
	gevulde repen met melkchocolade	21	125	6 x 1	karton	2.150
Kellogg's	Choco pops	20	120	6 x 1	karton	2.150
	Choco pops krispies fantastics	25	150	6 x 1	karton	2.150
	Extra: framboos & yoghurtsmaak of karamel-amandel	25	150	6 x 1	karton	2.150

	Frosties	25	150	6 x 1	karton	2.150
	Fruit 'n Fibre	25	150	6 x 1	karton	2.150
	Rice krispies	20	120	6 x 1	karton	2.150
	Smacks fantastics	25	150	6 x 1	karton	2.150
	Special K: appel & peer, chocolade of rode vruchten	21,5	129	6 x 1	karton	2.150
Lidl, Corny	mueslireep met melkchocolade	25		6 x 1	karton	2.150
Lu Grany	choco/kokos	21	125	6 x 1	karton	2.150
Lu Vitalinea	vulling: framboos, pruimen of sinaas-chocolade	30	150	5 x 1	karton	2.150
Nestlé	Chocapic	25		6 x 1	karton	2.150
	Fitness: natuur, aardbeien, abrikozen, vijgen	23,5		6 x 1	karton	2.150
	Golden Graham's	25		6 x 1	karton	2.150
	Nesquik	25		6 x 1	karton	2.150
Nutricia Bambix	groeireep: abrikoos of banaan-peer (vanaf 18 maanden)	25	75	3 x 1	karton	2.150
Oxfam	zachte notenrepen	25	150	6 x 1	karton	2.150
Verkade Sultana	Fruitactive: fruit & granenreep	25	150	6 x 1	karton	2.150
	Fruit start: zacht tussendoortje voor de ochtend appel of bosvruchten	40	240	6 x 1	karton	2.150
Weetabix	Alpen 6: fruit and nuts with milk chocolate of strawberry with yoghurt	29		6 x 1	karton	2.150
	Weetos	20		6 x 1	karton	2.150
Zonnatura	Sesam crunch	3 x 16,5		6 x 3	pak	2.150

Sigaretten: zie cigarettes

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Speculaas						
Aldi, Monarc	rechthoekig, 4,5 cm op 5 cm	6,5	500	78	pak	2.151
Carrefour	rechthoekig, 4,5 cm op 7 cm	10	500	50	pak	2.150
Colruyt, Econom/Jempy		7	1000 (5 x 200)	5 x 29	karton	2.150
Delhaize	speculaas met voltarwe	14,5	175	12	pak	2.150
		7,5	500	68	pak	2.150
	speculaas zonder toegevoegd zout	7,5	200	26	pak	2.150
's Lands Souvenirs		11	175	16	karton	2.150
Lidl, Fin Carré	butter spekulatus	11	200	18	pak	2.150
	mandel spekulatus: spiced biscuits with almonds		300		pak	2.150
Lotus	afgeronde rechthoek, 4 cm op 9 cm	2 x 12,5	250	10 x 2	ind. pak	2.150
	afgeronde rechthoek, 3 cm op 7,5 cm	7,5	250	32 à 33	pak	2.150
	rechthoekig, 4,5 cm op 5 cm	6,5	700	104	pak	2.151
	met chocolade	3 x 8,5	150	6 x 3	karton	2.150
	sinterklaas, 14 cm	21	85	4	pak	2.151
	6 granen	12,5	250	20	pak	2.150
	Winnie the Pooh	2 x 13,5	162	6 x 2	pak	2.150
Vermeiren	Amandelkoekjes	10,5	125	12	karton	2.150
	Traditionele speculoos	11	225	20	karton	2.150

Speculaas, gevulde						
Anna Faggio	gevulde speculaas met vanillesmaak	17,5	175	10	pak	2.150
Speculaas, Hasseltse						
's Lands Souvenirs		45	315	7	pak	2.150
Narda		39	350	9	pak	2.150
Sprints						
Carrefour/GB	sprints	20	400	20	karton	2.150
	kokossprit	16,5	200	12	karton	2.150
Carrefour/GB, 1		22	400	18	karton	2.150
Colruyt, Jempy		22	400	18	karton	2.150
Delacre		16,5	150	9	pak	2.151
Delhaize	met boter	19,5	175	9	karton	2151
Sprints met chocolade						
Carrefour/GB		19	150	8	karton	2.150
Carrefour/GB, 1		28	250	9	karton	2.151
Colruyt, Jempy		28	250	9	karton	2.150
Delacre		16,5	150	12	pak	2.150
Delhaize	met boter en melkchocolade	19,5	175	9	karton	2.150
Lidl, Confiserie Firenze	butter rings-32% bitter		400		karton	2.150
Taartje, individueel, confituur-						
Aldi, Arioso	carré confituur	30	240	8	pak	2.150
Lotus Corona	confituurtaartje	60	120	2	pak	2.150
Poppies	Apri'co	22	175	8	pak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Taartje, individueel, frangipane						
Aldi, Valérie		58,5	350	6 x 1	pak	2.150
Carrefour		66	200 en 330	3 en 5	pak	2.150
Carrefour/GB, 1		58,5	175	3	pak	2.150
Colruyt, Afternoon		65	520	8 x 1	pak	2.150
Colruyt, Jempy		66,5	600 (3 x 200)	9	pak	2.150
Delhaize		66,5	400	6	pak	2.150
Lidl, Belgix		58,5	350	6	pak	2.150
Lotus Corona		52	208 en 416	4 en 8	pak	2.150
Wafel, galet Kempische						
Bio (Delhaize)	galetten met eieren	23	300	13	zak	2.150
Carrefour/GB	Kempische galet	28	450	16	zak	2.150
Colruyt, Belsy/Jempy	zachte wafels: 8,5 cm op 11,5 cm	32	450	14	zak	2.150
Colruyt, Jempy	Kempische galetten: 9 cm op 11 cm	28	450	16	zak	2.150
Lidl, Castello	Kempische galetten	28	450	16	pak	2.150
Lotus Cremers	Familiewafels: zacht	28	450	16	zak	2.150
	Kempische koffiewafels, kraaklekker	25	450	18	zak	2.150

Wafel, galet krokant

Aldi	fijne boterwafels: ovaal, plat	10	250	25	karton	2.150
Carrefour	fijne wafels met boter: ovaal, plat	9,5	250	26	karton	2.150
	zuiver boter, rond, 6,5 cm Ø	10,5	250	24	pak	2.150
Carrefour/GB, 1	galetten Parisiennes: rond, 5,5 cm Ø	11	200	18	pak	2.150
Colruyt, Belsey	artisanale botergaletten: rond, 8 cm Ø	21,5	600	28	pak	2.150
Colruyt, bio-time	galetten van biologische teelt		275		pak	2.150
Colruyt, Jempy	botergaletten: rond, 6,5 cm Ø	10,5	200	19	pak	2.150
Colruyt, Jempy/Belsy	fijne boterwafels: 6 cm op 9 cm	10	250	25	karton	2.150
Delhaize	botergaletten	11	200	18	pak	2.150
	fijne boterwafels	10	300	30	karton	2.150
	fijne boterwafels, mini	5,5	100	18	karton	2.150
(Jules) Destrooper	natuurboterwafeltjes: ovaal, plat	11,5	700	60	karton	2.150
		12,5	100 en 175	8 en 14		2.129
	natuurboterwafeltjes mini	3	75	26		2.129
	Parijse boterwafels: ovaal	11	125	12	karton	2.150
		12,5	en 500 75 en 100	en 45 6 en 8	karton	2.129
Lotus Corona	fijne galetten: rond, 5 cm Ø	4,5	250	54	pak	2.150

Wafel, galet krokant met chocolade

Carrefour/GB	Parisiennes met pure chocolade: rond, 6 cm Ø	14	250	18	pak	2.150
Colruyt, Jempy	Parisette fantaisie: rond, 5,5 cm Ø	12,5	300	24	pak	2.150
Delhaize	botergaletten met chocolade: rond, 5 cm Ø	13	250	19	pak	2.150
Lotus Corona	Parisette: rond, 6 cm Ø	14	250	18	pak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Wafel, gevulde						
Carrefour/GB	suikerstroopwafel: rond	29	230	8	pak	2.150
's Lands Souvenirs	gevulde Doornikse wafels	37,5	300	8	pak	2.150
Lotus Corona	vanillesmaak	30	360	12	pak	2.150
	cassonade	30	300	10	pak	2.150
Meli	honingwafels	33	200	6	pak	2.150
Succès du jour	gevulde wafels	20	360	18	karton	2.150
Wafel, Luikse						
Aldi, Valérie		55	550	10 x 1	pak	2.150
Carrefour/GB	middelgroot	55	275 en 550	5 en 10 x 1	pak	2.150
	jachtsuikerwafel	90	360	4 x 1	pak	2.150
Carrefour/GB, 1	middelgroot	55	275	5	pak	2.150
Colruyt, Belsy	artisanale wafels	95	760	8 x 1	pak	2.150
	middelgroot	55	275 en 550	5 en 10 x 1	pak	2.150
Delhaize	jachtwafels	100	400	4 x 1	pak	2.150
	Luikse wafels, mini	30	300	10 x 1	pak	2.150
Delhaize, 365	jachtwafels	90	360	4	pak	2.150
	middelgroot	55	550	10	pak	2.150

Lidl, Bunny	middelgroot	55	550	10 x 1	pak	2.150
Lidl, Castello	middelgroot	60	300	5	pak	2.150
Lotus Corona	middelgroot	50	350	7	pak	2.150
	groot	90				2.150
Lotus Suzy	middelgroot	55	440	8 x 1	pak	2.150
<hr/>						
Wafel, Luikse met chocolade						
Carrefour/GB		62	310	57	pak	2.150
Carrefour/GB, 1		60	300	5	pak	2.150
Colruyt, Belsy		60	540	9 x 1	pak	2.150
Colruyt, Jempy		60	300	5	pak	2.150
Lotus		57,5	402	7	pak	2.150
		en	en	en	en	
		62,5	312	5 x 1	ind. pak	
<hr/>						
Wafel, rijst-						
Bosto	Rice toasts: banaan-vanille, Provence aroma's	10	130	13	pak	2.150
	Tartinettes choco: vierkante rijstwafels belegd met fondant of met melkchocolade	8	90	11	pak	2.151
Carrefour/GB	rond, met sesamzaad en zeezout	7,5	115	15	pak	2.150
Carrefour/GB, Bio	rechthoekig, multigranen	5,5	130	24	pak	2.150
	Rice Cakes: rechthoekige rijstwafels, gezouten of zonder zout	5,5	130	23 à 24	pak	2.150
	Big Rice Cakes: rond, ± 12 cm Ø	13,5	200	15	pak	2.150
Carrefour/GB, 1	rond, met zeezout, ± 9 cm Ø	7,5	100	13	pak	2.150
Uncle Ben's	Rispinos: mini-rice-snacks, appel-kaneel, chocolade of karamel	1,5	50	30	zak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Wafel, zacht						
Aldi	artisanale boterwafels: ± 8 cm Ø	28	225	8 x 1	pak	2.150
Aldi, De Wafelbakkers	verse eierwafels: 6 cm op 9 cm	21	250	12	pak	2.150
Aldi, La Rensommée	wafels	60	240	4	hard, doorzichtig pak	2.150
Carrefour/GB	zachte wafels, met poedersuiker: 9 cm op 12 cm	41,5	250	6	pak	2.150
	zachte wafels: mini, 6 cm op 9 cm	29	350	12	pak	2.150
	vanillesmaak, 6 cm op 9 cm (vgl. Deli van Lotus Corona)	38	228	6	pak	2.150
	L'Artisanale: ± 8 cm Ø	25	200 en 400	8 en 16	hard, doorzichtig pak	2.150
Carrefour/GB, 1	zachte wafels	41,5	250	6	pak	2.150
Colruyt, Belsy	artisanale wafels	2 x 31,5	500	8 x 2	pak	2.150
	vanillewafels	37,5	300	8 x 1	pak	2.150
	vanillewafels	58,5	350	6	pak	2.150
	zachte eierwafels: 6,5 cm op 7,5 cm	2 x 20	320	8 x 2	pak	2.150
Colruyt, bio-time	artisanale wafels: rond, 6,5 cm Ø	31,5	500	16	pak	2.150
Colruyt, Jempy	eierwafels	21	250	12	pak	2.150
	vanillewafels	90	450	5 x 1	pak	2.150
Delhaize	verse eierwafels met suiker bestrooid	20,5	165	8	pak	2.150
	wafels met fructose	53	160	3	pak	2.150

Delhaize, 365	wafels met verse eieren	21	250	12	pak	2.150
Lidl, Castello	verse ei-wafels	21	250	12	pak	2.150
Lotus Corona	Deli: vanillesmaak, 6 cm op 9 cm	38	342	9	pak	2.150
	Winnie the Pooh	25	200	8	pak	2.150
<hr/>						
Wafel, zacht met chocolade						
Aldi, Thijs	Fantasia: 6 cm op 9 cm (vgl. Reo van Lotus Corona)	36	325	9 x 1	pak	2.150
Aldi, Vitachoc	chocowafels	90	450	5 x 1	pak	2.150
Carrefour/GB	vanille smaak en pure chocolade, 6 cm op 9 cm (vgl. Reo van Lotus Corona)	45	270	6	pak	2.150
	met vanillesmaak omhuld met fantasiechocolade	70	350	5	pak	2.150
Carrefour/GB, 1	cacaowafeltjes: rond, 6 cm Ø	16,5	200	12	pak	2.150
Colruyt, Belsy	cacaowafels: rond, 6 cm Ø	16,5	250	15	pak	2.150
Colruyt, Jempy	choco-vanillewafels: 6 cm op 9 cm	40	320	8 x 1	pak	2.150
	vanillewafels met chocoladesmaak	90	450	5 x 1	pak	2.150
Delhaize	vanillewafels met chocolade	58,5	350	6	pak	2.150
Lidl, Castello	wafels Fantasia (wafel met 1 laag choc)	44,5	355	8	pak	2.150
Lotus Corona	Reo: 6 cm op 9 cm	45	360	8	pak	2.131
	Winnie the Pooh	31	248	8	pak	2.150
Lotus Suzy	Chocnut: met chocolade en brésilienne	48	384	8	pak	2.150
	Fantasia: met fondantchocolade	45	360	8	pak	2.150
	Jumbo: grote vanillewafel met laag cacao	95		4 x 1	pak	2.150

Voedingsmiddel, winkelmerk	Naam, nadere omschrijving (o.a. volgens de verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Wafer, groot pak						
Aldi	cent wafers	12	190	16	pak	2.150
Carrefour/GB	cent wafers	8	190	24	pak	2.151
Carrefour/GB, 1	gevulde wafels	5,5	200	35	pak	2.150
Colruyt, Jempy	cent wafers	7	190	27	pak	2.150
Delhaize	cent wafers	6	160	27	pak	2.150
Lidl, Fin Carré	cent wafers chocolade	10,5	190	18	pak	2.150
	neopolitaner wafers		5 x 65		pak	2.150
Lu	cent wafers	8	190	24	pak	2.151
	Pocket: mini wafers in een pak van 45 g original, tiramisu of vanille	4,5	45	10	pak	2.151
Wafer, individueel verpakt						
Aldi, Monarc	wafer (vgl. Penny)	17,5	175	10 x 1	pak	2.150
Carrefour/GB	mini wafer (vgl. Penny)	20	200	10 x 1	pak	2.150
Cocachoc	K3 koek	16,5	165	10 x 1	pak	2.150
Colruyt, Jempy	mini wafer choco	20		10 x 1	pak	2.150
Delhaize	Chocolate Wafer Milch	20		10 x 1	pak	2.150
Lu	Penny	20	200	10 x 1	pak	2.150
	Pokémon: energy wafer	16,5		10 x 1	pak	2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stukks	verpakking	Bron
Aldi	Choco & biscuit	biscuit en melkcrème omhuld met chocolade: melk of cappuccino	33,5	300	9	karton	2.150
	Knoppers	melk-hazelnoot-wafel	25		10 x 1		2.150
	Mallo	vgl. melo-cakes van Milka	16,5	300	18	pak	2.150
	Pan cakes	met chocolade	50	200	4 x 1	pak	2.150
	Pic-Nic	per beker: 7 broodstengels (15 g) en 20 g choco	35	105	3 x 1 beker	pak	2.150
Aldi, Biscuits et Chocolat Suisse	Confecta	meringue met cacao-crème-vulling (51 %) en melkchocolade (32 %) (vgl. Truffet van Bahlsen)	9	125	14	karton	2.151
	Cremetti	amandelmeringue met dessertcrème-vulling (28 %), gedeeltelijk met chocolade overtrokken	10,5	125	12	karton	2.151
	Double Fun	zandkoekje met melkcrèmevulling (31 %) en melkchocolade (19 %)	9	125	14	karton	2.151
	Intermezzo	zandkoekje met chocoladecrème-vulling (38 %) en melkchocolade (17 %)- chocolade (5,1 %)	9	125	14	karton	2.150
Aldi, Nora	Rondos	rond koekje bedekt met een klein rondje chocolade	4 x 13,5	160	3 x 4	karton	2.150
Astrio	Amand d'Or Chocolat	vgl. amandelbrood Destrooper, met een laagje chocolade	5,5	100	19	karton	2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Bahlsen	Capucine	meringue met praliné-crème vulling (33 %), omhuld met melkchoc. (28 %)	8,5	100	12	karton	2.151
	Nuss-dessert	koekjes met hazelnoten en crèmevulling (30 %)	10,5	125	12	karton	2.151
	Petit Amour	meringue met hazelnoot-cacaocrèmevulling (46 %) en overtrokken met chocolade (41 %)	7	100	14	karton	2.151
	Pick up	petit beurre gevuld met een tablet melkchocolade of met melkvulling	28	28	1	pak	2.151
	Suprême au goût de Gianduja	koekjes met crèmevulling op basis van hazelnoten (47 %) bedekt met melkchocolade (35 %)	8,5	100	12	karton	2.150
	Truffet	meringue met cacao-crème vulling (46 %) en melkchocolade (33 %)	7	100	14	karton	2.151
	Zoo		2,5	125	50	zak	2.150
Balconi	Trancetto	gebak gevuld met chocolade crème	28	280	10 x 1	pak	2.150
Balade	Solight	minicake met platte kaas gekoeld bewaren	65			ind. pak	2.150
Bonne Maman	Financiers	met amandel	15	135	9	karton	2.150
	Galettes		14	170	12	karton	2.150
	Petits moelleux	met abrikoos of met kers	21	126	6	karton	2.150
	Tartelettes	amandel of citroen	17,5	140	8	karton	2.150
	Tartelettes	framboises	19	150	8	karton	2.150

Brink	Frou-Frou	gevulde wafeltjes met vanillecrème	7	175	24	pak	2.151
Brossard	Brownie	gebak met chocolade en chocolade-stukjes of met chocolade en hazelnoten		285	1	karton	2.150
Carrefour	Déclic	knapperige koekjes met krenten en zonnebloempitten	7	200	28	pak	2.150
	Eierkoeken		33,5	200	6	pak	2.150
	Gevulde tongen	lange, smalle eierkoeken met gechocolateerde toppen	44	220	5	pak	2.150
	Mergpijpjes		28,5	200	7	pak	2.150
	Petit déjeuner	Classic (granen-melk-choc.stukjes) Cacao (granen-melk-choc.stukjes)	4 x 12,5	300	6 x 4	karton	2.150
	Petit déjeuner	(granen-cacao-choc.stukjes)	4 x 12,5	400	8 x 4	karton	2.150
	P'tit Top	per beker: broodstengels en choco	53	159	3 x 1 beker	karton	2.150
	Stylessse (vgl. Vitalinea)	citroenkoekjes	4,5	85	20	karton	2.150
Carrefour/GB	Vieruurtje	zacht koekje gevuld met chocolade	3 x 12,5	225	6 x 3	karton	2.150
	Zacht koekje gevuld met chocolade		29	175	6	pak	2.150
Carrefour/GB, 1	Abrikozenflappen		50	200	4	pak	2.150
	Goûters briochés	(vgl. Choco-as zonder chocolade)	14	350	25	pak	2.150
	Quatro cakes	geglazuurd gebak, sinaasappelsmaak	50	200	4	pak	2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Carrefour/GB, Bio	Cookies	ronde koekjes bedekt met melk-chocolade (geen klassieke 'cookies')	10	200	20	karton	2.150
	Koekjes zuiver boter	ronde koekjes	10	200	20	karton	2.150
	Mueslikoekjes		12,5	150	12	karton	2.150
	Sesamkoekjes		12,5	150	12	karton	2.150
Ceval	Biovruchtenkoekjes		35		3 x 1	karton	2.150
	Fruitcarré transit+		50		3 x 1	karton	2.150
	Zemelenkoekjes		30		5 x 1	karton	2.150
Cocachoc	K3 koek	geglazuurde koekjes	3 x 6,5	180	9 x 3	karton	2.150
Colruyt, Afternoon	Gâteaux		14	350	25	pak	2.150
	Margueritas			450		pak	2.150
Colruyt, Jempy	Blitz	(vgl. Biarritz Delacre)	6,5	175	28	karton	2.150
	Cadettes	(vgl. Marquissettes Delacre)	8,5	175	21	karton	2.150
	Toppers	wafeltje met melkroom- en hazelnootroomvulling en met chocolade (13%)	25		10 x 1	ind.pak	2.150
Delacre	Biarritz		6	175	30	karton	2.151
	Café noir	biscuits met koffieglaazuur	9	200	22	pak	2.151
	Choco' Plum	pure chocolade	2 x 13,5	135 (5 x 27)	5 x 2	karton	2.150

	Croustifondante	chocolade, koffie, praliné of vanille	6	150	24	pak	2.151
	Croustillants	fijne chocoladehapjes: pure chocolade en kokosnoot of melkchocolade en hazelnoten	13,5	120	9	pak	2.150
	Fou de chocolat		3 x 19	170	3 x 3	karton	2.150
	Gâteau	de studentenkoek	35,5	500	14	pak	2.151
	Gâteau choco		16,5	200	12	pak	2.151
	Gâteau 7 granen		3 x 10	240	8 x 3	karton	2.150
	Giant stick		2 x 15	150	5 x 2	pak	2.150
	Maria		6	200	34	pak	2.151
	Marquissettes	zanddeeg"golfjes" met choc.toppen	8,5	175	21	karton	2.151
	Matadi	fijne wafeltjes overtrokken met pure chocolade	10,5	125	12	karton	2.150
	Mini tentation			140		karton	2.150
	Venise	zanddeeg"schelpjes" met fijne chocoladevulling	12	185	15	karton	2.151
Delhaize	Amandelbrood	vgl. amandelbrood Destrooper	3,5	100	28	karton	2.150
	Bladerdeegkoekjes		4	125	31	karton	2.150
	Choco dip	per beker: broodstengels en choco (logo: beertje)	35	140	4 x 1 beker	karton	2.150
	Chocoladerepen Koekjes	gevuld met melk (logo: beertje)	25	125	5 x 1	karton	2.150
	Choco sticks	knapperig zanddeeggebak met melkchocolade	4,5	150	33	karton	2.150
	Flinterdunne flensjes		2 x 4	80	10 x 2	karton	2.150
	Kletskoppen		1,5	50	33	karton	2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Delhaize	Luchtige croquantjes met amandelstukjes		4,75	90	19	karton	2.150
	Ontbijt	melk, rijk aan granen, met chocoladestukjes	4 x 12,5	300	6 x 4	karton	2.150
	Ontbijt	chocolade, rijk aan granen, met chocoladestukjes (logo: beertje met boekentas)	4 x 12,5	300	6 x 4	karton	2.150
	Petit déjeuner	koekjes met honing en chocoladestukjes	4 x 12,5	400	8 x 4	karton	2.150
	Vital S (vgl. Vitalinea)	citroenkoekjes		85		karton	2.150
	Zandkoekjes met appelen en boter		14,5	175	12	karton	2.150
Delhaize, Bio	Bio Koekjes havermeel en - mout/vruchten		35	105	3 x 1	karton	2.150
	Bio Koekjes rozijnen		35	105	3	karton	2.150
	Bio Koekjes tarwezemelen/rozijnen		30	120	4	karton	2.150
Delhaize, Swiss biscuits	Croustimouss		7	100	14	karton	2.150
	Florentin		6	100	17	karton	2.150
	Nougatchoc		8,5	100	12	karton	2.150
Delhaize, 365	Appelkoeken		50	400	8	pak	2.150

De Vos	Gevulde eierkoeken		34,5	275	8	pak	2.150
(Jules) Destrooper	Amandelbrood		2,5	75 en 175	32 en 72	karton	2.129
			4	100	25		2.129
	Appelkoekjes		4	100	24	karton	2.150
	Kandijkoekjes in chocolade			100		karton	2.150
	Kaneelkoekjes in chocolade		8,5	125	15	karton	2.150
Disney	Goûter au Lait	chocoladecake met vanillecrème-vulling omhuld met chocolade of cake met aardbeismaak omhuld met aardbeiglazuur	30		4 x 30	pak	2.150
Hamlet	Délice	rond koekje, 5 cm Ø, bedekt met een klein rondje chocolade	12	300	25	zak	2.150
	Gevulde appelkoeken	± 8 cm Ø, 1 cm hoog	50	300	6	pak	2.150
	Gevulde abrikozenkoeken	± 8,5 cm Ø	50	300	6	pak	2.150
	Party abricot	geglazuurd gebak met abrikozenvulling, ± 8,5 cm Ø	50				2.150
Kinderferrero	Kinder délice	cake met melkvulling omhuld met cacao	42	420	10 x 1	pak	2.150
	Kinder melkschijfje	cake met melkvulling (gekoeld bewaren)	28		5 x 1		2.150
	Kinder pingui	cake omhuld met chocolade en gevuld met melk of met melk en kokosnoot (gekoeld bewaren)	31		4 x 1		2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
's Lands Souvenirs	Brugse amandelkletsoppen		2,5	100	43	karton	2.150
	Veurnse wafels		60	180	3	pak	2.150
Lidl	P'tit Top	per beker: broodstengels en choco	53	159	3 x 1 beker	karton	2.150
Lidl, Fin Carré	Wafer dream	met hazelnoot bestroide wafeltjes gevuld met hazelnootcrème (49%) en omhuld met melkchocolade (25%)	40			ind. pak	2.150
Lidl, Gran Gala	Swiss Quality	Schuimkoekjes met chocoladecrème- vulling en Zwitserse chocolade	10	100	10	karton	2.150
		Schuimkoekjes met chocolade- en hazelnootcrèmevulling	18	200	11	karton	2.150
		Wafeltjes met hazelnootvulling(35%) en Zwitserse melkchocolade (49%)	11	100	9	karton	2.150
Lidl, Mister Choc	Favorini	wafeltjes met nougatcrèmevulling (37%) en melk- of pure chocolade (47%)	16	175	11	karton	2.150
	Feinste EdelNougat- Happen mit 32% Nuss			125		pak	2.150
	Hazelnuss mignon	wafeltjes met hazelnootcrème(56%) omhuld met chocolade (31%)		400		zak	2.150
Lidl, Sondey	Active cookies			200		pak	2.150

Ligne	Gevulde koekjes, 4 maaltijden	chocolade-, vanillesmaak	4 x 12,5	200 (4 x 50)	4 x 4	karton	2.150
	Zandkoekje, 4 maaltijden		10 x 5	200 (4 x 50)	4 x 10	karton	2.150
Lotus Corona	Bimbo	mergpijpjes	34,5	172	5	pak	2.150
	Crembo	geglazuurd gebak gevuld met vanillecrème	38	229	6	pak	2.150
	Marshmallow		27	135	5	pak	2.150
	Midi	geglazuurd gebak gevuld met confituur	38,5	230	6	pak	2.150
	Snowcake		50	150	3	pak	2.150
	Zebra	gebak met glazuur	31	185	6	pak	2.150
Lu	Barquette	cake bedekt met aardbeienmoes	6,5	120	18	karton	2.150
	Bastogne	original: met kandijsuiker	12	260	21	karton	2.151
	Beurré nantais		6,5	130	20	pak	2.151
	Dinosaurus	granenbiscuits met chocolade	4 x 14	225	4 x 4	karton	2.151
	Madeira		3	100	30	karton	2.151
	Mikado	pure of melkchocolade	2	75		karton	2.151
	Mikado trio	per kuipje: koekjes, smeerpasta en met choc. omhulde gepofte rijst	2 x 30	60	2 x 1 kuipje	karton	2.150
	Opti Lu	knapperige koekjes: chocoladestukjes of melk en honing	3 x 10	120	4 x 3	karton	2.150
	Petit déjeuner	ovale koekjes: honing en choc.stukjes	4 x 13,5	435	8 x 4	karton	2.150
		ovale koekjes: chocolade en granen	4 x 12,5	400	8 x 4	karton	2.150
		rechthoekige koekjes: melk en granen	4 x 12,5	400	8 x 4	karton	2.150

Merk of winkel	Naam	Nadere omschrijving (o.a. op verpakking)	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	verpakking	Bron
Lu	Rachel	met kokosnoot	5	180	36	pak	2.151
Lu Grany	Evergreen	krenten	2 = 37,5	225	6 x 2	karton	2.150
	Granenbiscuits	ronde koekjes	2 = 28,5	171	6 x 2	karton	2.150
		bosvruchten	2 = 41,5	250	6 x 2	karton	2.150
	Zacht		32	192	6 x 1	karton	2.150
Lu Hello	Brownies	pure of melkchocolade	35	140	4	karton	2.150
Lu Petit Lu	Zachte gebakjes	gevuld met aardbei, chocolade en melk of melk en vanillesmaak (beertje)	30	150	5 x 1	karton	2.150
Lu Prince	Cosmy's		29,5	177	6	pak	2.150
	Milk & Cake	zacht gebakje met melkvulling	35	175	5 x 1	karton	2.150
	Mini stars		6 = 37,5	150	4 x 6	karton	2.150
	Roll'n choc		4 x 12,5	400	8 x 4	zak	2.150
	Start	krokante koekjes met chocoladestukjes: naturel of choco	4 x 12,5	300	6 x 4	karton	2.150
Lu Vitalinea	Breakfast	krokante koekjes met melk en rode vruchten	3 x 10,5	189	6 x 3	karton	2.150
	Citroenbiscuits		5	85	17	karton	2.151

	Gebakjes met rode vruchten	opgerold gebak	25	125	5	karton	2.150
	Gevulde biscuits	chocoladesmaak, rechthoekig	8	80	10	karton	2.150
	Lichte biscuit		4	150	38	pak	2.150
Mac Nicols	Scottish Shortbread fingers		20	160	8	karton	2.150
	Scottish Shortbread Highlanders	6,5 cm Ø, ± 0,8 cm dik	22	200	9	karton	2.150
	Scottish Sultana biscuits		12,5	150	12	karton	2.150
Mc Vitie's	The original digestive	tasty wheat biscuits		250		karton	2.150
Milka	Melo-cakes		16,5	100 en 400	6 en 24	pak, doos	2.151
Nestlé	Nesquik snack	cake met melkvulling gekoeld bewaren	26	4 x 26			2.150
Pirouline	Wafelrolletjes met cacaofantasie		3.75	75	2 x 10	karton	2.150
Verkade	Sultana Yo Fruit	naturel of appel-sinaasappel-banaan	2 x 18	182	5 x 2	karton	2.150

Gevogelte en Wild

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw schoon **	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetbaar deel	% gewichts- verlies bij bereiding	Bijzonderheden	Bron
<hr/>							
Duif							
geheel	300	300	150	50		vetopname bij bereiding: 5 %	1.101-6 7.500
<hr/>							
Eend, tamme							
geheel	1250 (1000 à 1500)	250	125	50			1.102-4
jonge eend, geheel	800			*			1.102
(borst)filet	325 (250 à 400)	130	125	95		95 % eetbaar deel: met vet, zonder vel	1.102
<hr/>							
Eend, wilde							
geheel	500 (300 à 700)			*			2.205
<hr/>							
Fazant							2.205
geheel	800	230	125	54		1 fazant voor 3 à 4 personen	1.106
<hr/>							
Haantje							
geheel	600	240		*			1.102-4
<hr/>							

Haas							
geheel	2500	455		*		1 haas voor 5 à 6 personen	2.205
bout	450		360	80		20 % bot	1.101
rug	650						1.101-4
<hr/>							
Kalkoen					20		1.101
geheel	3750	285	220	75 à 80			7.501
bout	750		560	75		750 g: incl. bot en vel	1.101
brochette	160					6 blokjes kalkoen van 20 à 25 g en (bv. Ananas, ui,...)	9.107
(filet)gebraad	1000	140					1.102-4
lapje	160						9.107
<hr/>							
Kikkerbil, diepvries	20 à 25	135		*	20	20 à 25 g = het paar, incl. botjes	7.520
<hr/>							
Kip, geheel					20		7.502
klein	900	450	180	40		2 personen	
middel	1150	285	180	65		4 personen afval: 20 % bot en 15 % vel	
groot	1500	335	170	50		4 à 5 personen	
<hr/>							

* ontbrekende gegevens

** schoon: zonder ingewanden, "schoongemaakt", "leeggehaald", maar wel met bot

Gevogelte en Wild

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw schoon **	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetbaar deel	% gewichts- verlies bij bereiding	Bijzonderheden	Bron
Kippendelen							
bout (onder- + bovendij)	285		165	58	20	afval: 24 % bot en 18 % vel	9.107 7.503
filet, enkele (met "haasje")	160				20	"haasje": 40 g	9.107 1.103
filet, gevuld, gepaneerd	125					gevuld: met kaas en hesp, met een dikke saus,.... vetopname: 10 % van het rauwe gewicht	9.107 1.101
lever	25			100			1.101
onderbout (drumstick)	110			*	20		9.107
vleugel	90		40	45		afval: bot en vel	7.503
worst (20 cm lang)	130					ca. 6,5 g per cm worst (∅ 2 à 3 cm)	7.507
Konijn, tam							
geheel	1600			85		d.i. met kop (ca. 135 g), lever (ca. 100 g) en niertjes (15 g voor 2)	7.504
bout	250			*			
rug	440			*		verdeeld in 3 à 4 stukken	
schouder	200			*			

Konijn, wild							
geheel	1000			*			6.101
<hr/>							
Kwartel							
geheel	130	40	30		portie = 1 à 2 stuks		1.102-4
<hr/>							
Parelhoen							
geheel	950	510	54				7.505
filet, enkele	110						2.102
<hr/>							
Patrijs							
geheel, schoon	275	165	60	20	40 % bot		1.101
<hr/>							
Piepkuiken							
geheel	300			*			1.102-4
<hr/>							
Ree							
biefstuk	100						1.101
bout	1750	250	200	80	1 reebout voor 6 à 8 personen		2.205
					20 % bot		1.101
kotelet	150			*			1.101
rug	2000	285	230	80	1 reerug voor 6 à 8 personen		2.205
					20 % bot		1.101
<hr/>							

* ontbrekende gegevens

** schoon: zonder ingewanden, "schoongemaakt", "leeggehaald", maar wel met bot

Graanproducten en Bindmiddelen

Voedingsmiddel	g/ eetpl gemid.	G/ eetpl opgeh.	G/ kflpl gemid.	G/ kflpl opgeh.	G/ tas	g/ vel, blaadje	g/ portie	Bijzonderheden	Bron
Aardappelbloem, -zetmeel	12	24	4,5	9					7.145
Bulgur, onbereid	9				70			d.i. gebroken tarwe	1.101
Corn Flakes (ook volkoren)	4				20		30	portie: zoals vermeld op een grote verpakking	1.101
Couscous, onbereid	12	19						d.i. tarwegriesmeel gewicht gaar = 2,5 x gewicht rauw	1.102 7.145
Gelatine						2			1.101
Gierst, onbereid					120			gewicht gaar = 3 x gewicht rauw	1.101
Griesmeel (rijst-)	12	24	4,5	9					7.145
Havermout/-vlokken	9	16	3	6	45				1.102 9.105
Lasagne, onbereid						20	75	gewicht gaar = 2,5 x gewicht rauw	1.101-2-4
Macaroni									
onbereid		25			75		70	gewicht gaar = 3 x gewicht rauw	1.101-2-4
bereid (gekookt)	20								1.101
Maïzena	12	24							7.145

Muesli	10			50		40	portie: zoals vermeld op een grote verpakking	1.101
krokante	10					40		1.101
Ontbijtgranen: zie productinfo								
Paneermeel	7			40				1.101-7.146
Puddingpoeder	12	24	4,5	9			1 zakje = 50 g (+ 750 ml)	7.145
Rijst witte/gepelde							gewicht gaar = 2,5 x gewicht rauw	1.101
onbereid	21	28	8	10	115	62,5	= 1 individueel zakje	7.215
bereid (gekookt)	23	32				125 : 2	= 1 zakje voor 2 personen	7.215
						150 à 200		
Rijst zilvervlies-							gew. gaar = 2,2 à 2,5 x gew. rauw	1.101-2
onbereid	21	28	8	10	115			7.215
bereid (gekookt)	23	32						7.215
Rijstbloem	12	30	4,5	11				1.102
Spaghetti							gewicht gaar = 2,5 x gewicht rauw	1.101
onbereid						60	als begeleidende schotel, ter vervanging van aardappelen	1.102-4
						120	als hoofdschotel	7.147
							vb. spaghetti Bolognaise	
bereid (gekookt)						300	als hoofdschotel	1.101-2

Graanproducten en Bindmiddelen

Voedingsmiddel	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ kflpl gemid.	g/ kflpl opgeh.	g/ tas	g/ vel, blaadje	g/ portie	Bijzonderheden	Bron
Tapioca	12	20	4,5	6					7.145
Tarwebloem (witte, gebulde)	12	24	4,5	9	60				9.105-1.101
Tarwekiemen	6								1.101
Tarwemeel volkoren	10	27	3,5	12					1.102
Tarwezemelen	5								1.101
Vermicelli	10								1.101

Voedingsmiddel, benaming, merk		Nadere omschrijving	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ individuele verpakking	g/ portie *	Bron
Chinese Mie	Soubry	250 g/3 plakken (20 op 10 cm)					2.102
Lasagne	Barilla	zonder voorkoken 1 vel = 28 à 29 g					2.102
Muesli, krokante							
Extra	Kellogg's	Chocolate, Classic of Fruit krokante graanstukjes van haver en tarwe				40	2.215
Crueli	Quaker	krokante muesli				50	2.150
Ontbijtgranen Kellogg's							
All-Bran Choco		ontbijtgranen met tarwezemelen gevuld met pure chocolade				40	2.215
All-Bran Flakes		tarwevlokken met extra zemelen				30	2.215
All-Bran Plus		graanproduct met tarwezemelen, natuurlijk vezelrijk	8	15		40	1.102 2.215
Choco Pops		gepofte rijstkorrels met chocolade			30	30	2.215
Chocos		krokante tarwevlokken met chocolade			30	30	2.215
Corn Flakes		in de oven gebakken maïsvlokken	3,5		17	30	1.101-2 2.215

* portie: zoals vermeld op een grote verpakking
+ 125 ml melk

Voedingsmiddel, benaming, merk	Nadere omschrijving	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ individuele verpakking	g/ portie *	Bron
Ontbijtgranen Kellogg's						
Country Store	muesli				40	2.150
Extra Flakes	maïsvlokken, stukjes pure chocolade, schaafsel van witte chocolade en amandelschilfers				30	2.215
Frosties	met suiker geglazuurde maïsvlokken	4,5	9	25	30	1-102 2.215
Frosties Grrr	ontbijtgranen met karamelsmaak gevuld met chocolade				30	2.215
Fruit 'n Fibre	volkorentarwevlokken en vruchten				40	2.215
Honey Pops	gepofte maïs met honing			25	30	2.215
Loops	volkorengranenringetjes met honing			25	30	2.215
Mickey's Magix	ontbijtgranen met chocolade met koekjes met chocolade				30	2.215
Rice Krispies	gepofte en gegrilde rijstkorrels 1 tas = 15 g	5		20	30	1.101 2.215
Smacks	gepofte tarwekorrels met honing			25	30	2.215
Smacks Tresor	graanstaafjes gevuld met chocolade			30	30	2.215
Special K	rijst- en volkoren tarwevlokken, "natuur", chocolade, perzik-abrikoos of rode vruchten				30	2.215
Winnie the Pooh Hunny Bzzz	granen met honing en honingkoekjes in verschillende vormen				30	2.215

Ontbijtgranen Nestlé				
Cheerios	graanringen van volle haver met honing	30		2.150
Chocapic	tarwevlokken met chocolade	30		2.150
Clusters	voltarwevlokken met amandelschijfjes, notenklompjes en honing	30		2.150
Crunch graankorrels	knapperige ontbijtgranen met melkchocolade	30		2.150
Fitness	voltarwevlokken, rijk aan vitamines en mineralen "natuur", chocolade of fruit	30		2.150
Golden Grahams	voltarwefeltjes met honing	30		2.150
Lion	ontbijtgranen met chocolade en karamel	30		2.150
Nesquik	graanknikkers met chocolade	30		2.150
Ontbijtgranen Weetabix				
Frutibix	volkoren tarwevlokken met gedroogde vruchten 1 mini-Weetabix = ± 2 g	40		2.152
Weetabix	1 stuk = 18 g (430 g voor 24 stuks)			2.150
Weetos	volkoren chocoladerondjes			2.150

* portie: zoals vermeld op een grote verpakking
+ 125 ml melk

Voedingsmiddel, benaming, merk	Nadere omschrijving	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ individuele verpakking	g/ portie *	Bron
Ontbijtgranen, warenhuismerken						
vgl. Choco Pops						
Aldi	Choco Rice			30		2.152
Carrefour	Choco Riz			30		2.152
Colruyt	Choco Cribbs			30		2.152
Delhaize	Choco Puffies			30		2.152
GB, Giby	Choco Rizzy			30		2.150
Lidl	Choco Ball			30		2.152
vgl. Chocos						
tarwevlokken met chocolade						
Aldi	Choco Chips			30		2.152
Carrefour	Chocokid			30		2.152
Colruyt	Choco Clams			30		2.152
Delhaize	Choco Cups			30		2.152
GB, Giby	Choco Kid			30		2.150
Lidl	Flakers choco			30		2.152
vgl. Corn Flakes						
in de oven gebakken maïsvlokken						
Aldi	Corn Flakes			20		2.152
Colruyt	Corn Flakes			20		2.152

vgl. Frosties		met suiker geglazuurde maïsvlokken		
Aldi	Frosted Flakes		25	2.152
Carrefour	Blizzy's		25	2.152
Colruyt	Frost Cribbs		25	2.152
Delhaize	Sugar Flakes		25	2.152
GB, Giby	Blizzy's		25	2.150
Lidl	Flakers sugar		30	2.152
vgl. Honey Pops		gepofte maïs met honing		
Aldi	Honey Maize		20	2.152
Carrefour	Croq Miel		20	2.152
Colruyt	Honey Bubbles		20	2.152
Delhaize	Honey Balls		20	2.152
GB, Giby	Honey Funs		20	2.150
vgl. Nesquik		graanknikkers met chocolade		
Aldi	Choco Maize & Rice		20	2.152
Colruyt	Choco Bubbles		20	2.152
Delhaize	Chocoballs		25	2.152

* portie: zoals vermeld op een grote verpakking
+ 125 ml melk

Voedingsmiddel, benaming, merk	Nadere omschrijving	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ individuele verpakking	g/ portie *	Bron
Ontbijtgranen, warenhuismerken						
vgl. Smacks	gepofte tarwekorrels met honing					
Aldi	Honey wheat			20		2.152
Carrefour	Golden Blé			20		2.152
Colruyt	Honey Cribbs			20		2.152
Delhaize	Honey Puffies			20		2.152
GB, Giby	Puppies			20		2.150
Lidl	Golden Puffs			20		2.152
vgl. Smacks Tresor						
	gevulde ontbijtgranen					
Aldi	Cacao Wheat & Rice			35		2.152
Carrefour	ChocoChamps			40		2.152
Colruyt	Choco Cookies			35		2.152
Delhaize	Fillies			35		2.152
GB, Giby	Choco Champ's			40		2.150
Lidl	Goody Cao			35		2.152
Ontbijtgranen warenhuismerken, overige						
Delhaize	Choco Bears	knapperige mengeling van granen			30	2.152
GB	Jungle's	leeuw, krokodil en olifant met 6 granen			30	2.152

* portie: zoals vermeld op een grote verpakking
+ 125 ml melk

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Alfalfa, rauw					100	20		1.101
Andijvie								
rauw	530		10	50	83	33		7.301
gekookt			40					1.101
met saus			50					1.101
Artisjok								
rauw	350				40			7.302
bodem		100			100			7.303
blik								1.102
bodem		40						
hart		20						
Asperge								
rauw	20	15			75	9		7.304
bussel	250 en 500							7.304
blik **	270 en 425	180 en 270						7.211
"punt"		7						1.102

** g/stuk bruto voor groenten uit blik/glas is dit het gewicht van de groenten én het sap
g/stuk netto voor groenten uit blik/glas is dit het "uitgelekt" gewicht

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetlpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Aubergine, rauw					85	7		7.305
klein	180							
groot	330							
Augurk, opgelegd								1.101
klein		10						
middelgroot		22						
groot		43						
Bladselderij, rauw	320				83		min. 150 g en max. 410 g groene selder	7.307
Bleekselderij								
rauw	700				66	17	min. 400 g en max. 1600 g	7.308
stengel		60						
gekookt			35					1.101
blik								
"voet"		160						1.102
Bloemkool								
rauw	1000				64	6	min. 500 g en max. 1400 g	7.309
gekookt			30					1.101

Boerenkool						
rauw	300		55	20		1.101
gekookt		40				1.101
Broccoli						
rauw			30 of 60	6	30: min stronk, min steeltjes 60: min stronk	1.101
klein	250					
middelgroot	310					
groot	400					
roosje/stukje		12				
gekookt		30				1.101
Champignon						
rauw			93	40		7.310
klein	8					
middelgroot	16					
groot	25					
bakje	250 en 500					
gekookt		30				1.101
blik		25				1.101
Chinese kool						
rauw	780	10	85	30		1.101
gekookt		40				1.101

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
<hr/>								
Courgette								
rauw			30		83	12		7.311
klein	250							
groot	550							
gekookt			35					1.101
<hr/>								
Doperwten					39	8		7.312
gekookt			25					1.101
<hr/>								
Doperwten met wortelen, gekookt			30					1.101
<hr/>								
Groenten, blik/glas								7.211
behalve asperges en maïs								
blik **							gemiddeld uitlekgewicht: 65 %	
klein	200	130						
middelgroot	400	260						
groot	800	530						
glas **							gemiddeld uitlekgewicht: 65 %	
klein	180	115						
middelgroot	340	225						
groot	530 en 680	345 en 450					530/345 = Marie Thumas	
<hr/>								

Groenten, gekookt									30		7.416
Groentenmacedoine									25		1.101
Kappertjes, glas **	100	60									2.102
Kervel, rauw										*	
bakje		200									1.104
Knoflook										77	1.102
bolletje			50								1.101-4
teentje			6								1.104
Knolselder											
rauw	1070	750	20	85	70	14	min. 500 g en max. 2000 g bruto				7.314
gekookt			30								
salade			30								1.101
Komkommer											
rauw	410		40	85	94	12					7.315
gekookt			35								1.101
plakje	3							1 cm = 16 g			7.315
Koolraap											
rauw	1045		21		80	8					7.316
gekookt			20								1.101

* ontbrekende gegevens

** g/stuk bruto voor groenten uit blik/glas is dit het gewicht van de groenten én het sap
g/stuk netto voor groenten uit blik/glas is dit het "uitgelekt" gewicht

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetlpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Maïs								
gekookt	250	175	15		70			1.101 7.106
blik **								7.211
klein	150	140						
middelgroot	300	285						
groot	600	570						
Oesterzwam, rauw								
bakje	200				*	40		1.101 2.102
Paprika groene/gele/rode, rauw								
	185				80	13	min. 140 g en max. 250 g	7.317
Pastinaak, gekookt								
		340						1.101
Peper Spaanse, rauw/gekookt								
		10						1.101
Peterselie, rauw								
bussel, pak	80		5		60		1 kfpl gehakte peterselie = 1,5 g	1.102 1.102-4
Peultjes								
rauw			36		90	9	sluimererwten	1.101
gekookt			30					1.101

Peulvruchten							1.101
gedroogd, een tas						gew. gekookt = 2,5 x droog gew.	
bonen (bruine, witte, soja-), kapucijners, linzen	105						
groene – en kikkererwten	110						
spliterwten	90						
gekookt			35				
blik							
flageolets			25				
Pompoen, rauw				68		18 % pitten en 14 % schil	
klein	1250	815		67		21 % pitten en 12 % schil	1.101
groot	3500	2415		69		15 % pitten en 16 % schil	
Postelein, gekookt			45	95	40		1.101
Prei							
rauw				50 of 75	19	50: enkel preiwit 75: wit + groen	7.318
klein	100						
middelgroot	225						
groot	360						
gekookt			45				1.101

* ontbrekende gegevens

** g/stuk bruto voor groenten uit blik/glas is dit het gewicht van de groenten én het sap
g/stuk netto voor groenten uit blik/glas is dit het "uitgelekt" gewicht

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Prinsessenboon							sperzieboon	
rauw		7	28		95	12		7.319
gekookt			25					1.101
Raap, rauw					72			7.320
klein	70							
groot	140							
pak	500							
Rabarber : zie hfdst. fruit								
Radijs, rauw		6			61			7.322
Ramenas, rauw	200	180			90			1.101
Rauwkost								7.212
bladgroenten				50			andijvie, sla	
vaste groenten, behalve tomaat				85			knolselder, komkommer, kool, witloof, wortel	
Rode biet								
rauw					80	15		7.306
klein	85	68						

middelgroot	140	112						
groot	200	160						
gekookt/zoetzuur				30				
dessertschaaltje		130						
<hr/>								
Rode kool								
rauw	1600		15	85	83	7	min. 1000 g en max. 2500 g	7.323
gekookt			25					1.101
<hr/>								
Savooikool								
rauw			15		80	20		7.324
klein	900							
groot	1350							
gekookt			25					1.101
<hr/>								
Schorseneren								1.101
rauw					65			
gekookt			30					
<hr/>								
Sjalot, rauw					95	19	vetopname bij bakken: 10 %	7.325
klein	12							
middelgroot	26							
<hr/>								
Sla				50				7.212
Bind-/Romeinse, rauw	225				85			1.102
Eikenblad-, rauw	100				80			1.101
Frisée/Krullandijvie, rauw	200				85			1.101
Ijsberg-, rauw	340				80			1.101
blaadje		15						

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetlpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Sla				50				7.212
Krop-, rauw					80			1.101
klein	245							7.326
groot	450							7.326
blaadje		7						
Lollo biondo/rosso, rauw	160				90			1.101
Radicchio (rode sla), rauw	50				*			1.101
Veld-, rauw					88			7.321
bakje	100							1.102
dessertschaaltje		15						1.101
Snijboon								1.101
rauw			38		95	9		
gekookt			35					
Soepgroenten, rauw			25			15	slinkfactor: 15 % indien gebruikt als groenten	1.101
Sojascheuten							taugé	
rauw					100	20		1.101
gekookt			30					

Spinazie					
rauw			90	40	1.101
blaadje	5				1.104
gekookt		45			1.101
met saus		55			7.409
<hr/>					
Spruitjes					
rauw	12		85		7.327
gekookt		40			1.101
<hr/>					
Tomaat, rauw					
klein	90		95	22	7.328
middelgroot	150				
groot	300				
plakje	15				
kerstomaat	12		100		1.101
<hr/>					
Tomatenpuree, blik Ø 5 cm					
klein (4 cm hoog)	70				1.102
groot (8 cm hoog)	140				
<hr/>					
Tuinboon					
rauw		27	45	6	1.101
gekookt		25			
<hr/>					
Tuinkers					
garnituur	10			cressonnette	1.102

* ontbrekende gegevens

Groenten en Peulvruchten

Voedingsmiddel	g/ stuk bruto	g/ stuk netto	g/ eetpl	g/ portie	% eetbaar deel	% slink- factor	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Ui								
rauw			20		92	19		7.329
klein	60							
middelgroot	115							
groot	205							
gekookt/gebakken			15				vetopname bij bakken: 10 %	1.101
zilverui, glas		2	10					1.101
Venkel, rauw					85	17		7.330
klein	125							
groot	340							
Voetselder: zie bleekselder								
Waterkers, rauw								
bussel, pak	115			25	60			7.331
Witloof								
rauw			15	85	85	20		7.332
klein	75							
middelgroot	100							
groot	185							
gekookt			40					1.101

Witte kool							
rauw	1650	15	85	85	7	min. 1000 g en max. 2100 g	7.333
gekookt		25					1.101
Wortel							
rauw		20	85	87	10		7.334
klein	40						
middelgroot	100						
groot	165						
gekookt		30					
Zuurkool		35		100			1.101

Kaas

Voedingsmiddel	g/ stuk, portie	g/ eetpl	g/ cm min pel	g/ snede min pel	% eetbaar deel	% v.h. brood- gewicht	Bijzonderheden	Bron
Geraspte kaas (uitgezonderd Parmesan)		15					gratineren: 10 à 15 g per persoon	7.407 1.102
Gesmolten kaas								7.157
driehoekje	20							
sneetje	25							
vlotje (kuipje)	200							
% broodbeleg								1.102
weinig						20 à 25		
matig						30 à 50		
veel						60 à 110		
(Half)harde kaas					91			1.102
blokje: 1 cm ³	1,2							7.220
snede lengte gekend								
breedte : 7 à 8,5 cm			2,1				Maredsous, Samsoe, St. Maarten, Chimay (even breed maar langer)	9.106
breedte: 9 à 10 cm			2,4				Gouda, Nazareth, Oud Brugge , Père Joseph, Trenta 30+ kazen zoals Bellelignè, Milner, Westlite	
breedte: 10 à 12 cm			2,6				Gouda, Leerdammer, Passendale	

snede	lengte niet gekend, "volledige" snede			
	breedte: 7 cm (13 cm lang)	25	Maredsous, Samsoe, St. Maarten	9.106
	breedte: 10 cm (17 cm lang)	45		
snede	voorverpakt	33	zie ook productinfo	2.102
Kaasschotel		240	8 kaassoorten: 1 geitenkaas, 5 zachte kazen (1 blauwschimmel, 2 wit- schimmel, 2 gewassen korst), 1 halfharde en 1 notenkaas	7.408
	als dessert	120		
Parmesan, geraspt		10		9.105
Platte (verse) kaas (kwark): zie hfdst. melk en melkproducten				

Kaas

Voedingsmiddel	g/ stuk, portie	g/ eetpl	g/ cm min pel	g/ snede min pel	% eetbaar deel	% v.h. brood- gewicht	Bijzonderheden	Bron
Roomkaas (o.a. Boursin, Philadelphia, ...)								7.156
individuele verpakking	20							
% broodbeleg								1.102
weinig						15		
matig						30		
veel						50 à 100		
Zachte kaas, blauwschimmel					100			7.159
individuele verpakking	25							
Zachte kaas, witschimmel					70		evt. afval = "korst"	1.102
% broodbeleg								1.102
weinig						35		
matig						50		
veel						130		
brie								
spie ± 15 cm op 6 cm	125							2.102
spie ± 15 cm op 9 cm	200							2.102

camembert

individuele verpakking	35	7.158
Ø ± 8 cm, 3 cm hoog	150	2.102
Ø10 à 11 cm, 3 cm hoog	250	2.102

andere o.a.:

Bouquet des Moines, Caprice des Dieux, Chamois d'Or, Chaource, Coulommier, Fleur de Fagne, La Petite Française, l'Onctueux, Neuchatel en bray, Plaisir d'Affinois, Suprême des Ducs

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ drie- hoekje, kubusje	g/ sneetje	g/ ind. portie	g/ verpak- -king	aantal stuks, sneden	Bron
Cottage cheese							
Danone	cottage cheese				200		2.126
Luxlait	cottage cheese				250 500		1.102
Santane	cottage cheese			150	400		1.102-4
Emmental, voorverpakt							
Effi, Kraft	gemalen				70		1.102-4
Entremont	stick				100	6	2.102
Vache bleue, Valio	gemalen				100		1.102
Geitenkaas, verse voorverpakt							
Chavroux	zachte geitenkaas, fris van smaak			20	150		2.102
Florette	zachte geitenkaas, 6-hoekig (∅ 7 cm), 3 cm hoog				125		2.102
Gesmolten kaas, mager (< 15 % V)							
Effi	natuur, ham, gruyère	19			150 200	8 10	2.108 2.108
La Vache qui rit	Bel	light			170	8	5.402
Maredsous		light, met hesp			170	8	5.401
Santane	Kraft	natuur, met ham		25	200	8	1.109

		natuur	14 en 22,5		85 en 180	6 en 8	5.401
		kids	18		90	5	5.401
Ziz	Kraft	natuur		25	200	8	1.104
<hr/>							
Gesmolten kaas, vet (15 - 25 % V)							
Apéricube	La Vache qui rit		5		125	24	5.401
Chalet		assortiment, gruyère	14 en 28		170	6 en 12	1.104-9
Delhaize		Zwitserse gruyère crème	28		170	6	1.109
Goudkuijpe	Eru	natuur, met ham, ...			100	1	2.102
Herve		crème	50		150	3	1.109
La Vache qui rit	Bel	gruyère, crème de gruyère, hamsmaak	21		170	8	1.109
		natuur, hamsmaak	17,5		140	8	1.109
Wit product (GB)			19		150	8	1.104
Ziz Extra		chester, gouda, gruyère, ham		25	200	8	2.102
Ziz Volvet		natuur, met boter, ham, bacon	50		150	3	2.102

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ drie- hoekje, kubusje	g/ sneetje	g/ ind. portie	g/ verpak- -king	aantal stuks, snedes	Bron
Gesmolten kaas, "room" (> 25 % V)							
Delhaize	crème				200	1	1.109
Kiri	met room			20	8 x 20		5.401
La Vache qui rit	crème des crèmes				200	1	1.104
Maredsous	dubbelroom	21			170	8	1.109
	dubbelroom: met hesp, met gruyère	50 en 21 en 16			100 en 170 en 250	2 en 8 en 16	5.401
	dubbelroom: met hesp, met gruyère				200	1	5.401
Milkana	dubbel crème				200	1	1.109
Ziz Doram	dubbelroom	22,5			180	8	
(Half)harde kaas, voorverpakt							
Babybel	Bel	gewicht: zonder de (rode, gele) pel			200	1	2.102
		mini, geel met Maasdam		22	6 x 22	6	
		mini light		22	5 x 22	5	
Bellelign		jonge: zonder pel	36		180	5	2.102
		belegen: met pel	36		180	5	2.102
Chevagne		met pel	34		170	5	2.112

Chimay, Loo Light, Passendale, Père Joseph	met pel	40	200	5	2.112 5.401
Gouda	stick		20		2.102
Milner	zonder pel	35	175	5	2.102
Mimolette	sneden	40	200	5	1-2.102
	stick		30		1-2.102
Port Salut			320	1	2.102
St. Maarten		30	150	5	2.102
Trenta	zonder pel	33	200	6	2.102
Westlite	met pel	33	200	6	2.102
<hr/>					
Mascarpone					
Delhaize, Galbani			250 en 500		2.201 2.102
<hr/>					
Mozzarella					
Delhaize, Galbani			125, 250 en 400		2.201 1.102
<hr/>					
Parmesan, geraspt					
Kraft, Locatelli, Milkana			40		1.102-4
<hr/>					
Rambol, voorverpakt	met noten, met peper		125		1.102
	smeuig notenrecept		200		2.102
	6-lobbig, Ø ± 8,5 cm, ± 4 cm hoog				
<hr/>					

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ drie- hoekje, kubusje	g/ sneetje	g/ ind. portie	g/ verpak- -king	aantal stuks, smeden	Bron
Ricotta							
Galbani, Luxlait					250		1.102
Roomkaas							
Apérisfrais		6,5			100	15	1.102
Boursault					200		1.102
Boursin	nature, poivre, ail & fines herbes, en habit de ciboulette, en habit de noix			17	80		5.401
	light				en 150		1.102-4
Chanteneige	mousse van verse kaas				150		5.401
	light				150		5.401
Effi	verse kaas natuur, met fijne kruiden				200		2.108
GB	verse kaas natuur, met fijne kruiden, light				200		1.104
Gervais	Danone carré frais				2 x 75		1.102-4
Maredsous	look/fijne kruiden, sjalotten/uien, 4 pepers, light (look/fijne kruiden)				125		5.401
Maredsous Friform	natuur light				200		5.401
Maredsous Frifrai	natuur				200		5.401
Nordic	verse kaas met plantaardige olie en vetten: naturel, tuinkruiden, look				100		2.201

Philadelphia	Kraft	natuur, fijne kruiden, ham, light (natuur , fijne kruiden)		200	5.401
		bieslook	25	125	5.401
Rondelé		4 smaken		125	2.102
St. Môret			20	150	1.104
		Ligne & Plaisir (light)		125	2.102
Tartare		look en fijne kruiden	17	80	5.401
				en 150	
				en 250	1.109
		Ligne & Plaisir (light): look en fijne kruiden, noten		125	2.102
Tolko		bieslook, peper, ananas, rum		125	1.102
Wit product (GB)		look en fijne kruiden		125	1.104
<hr/>					
Zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt					
		bleu Danois, Bresse bleu, Roquefort		100	1.102-4
		bleu d'Auvergne, de Bresse (léger), des Causses, Fourme d'Ambert		125	
		Cambozola	mini, Ø 6 cm, 4 cm hoog	150	2.102
		Castelloblaui, Gorgonzola		150	1.102-4
<hr/>					

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ drie- hoekje, kubusje	g/ sneetje	g/ ind. portie	g/ verpak- -king	aantal stuks, sneden	Bron
Zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt							
	behoren ook tot deze groep: Le Vasseur, St. Albray, Vacherin						
Bou d'Fagne					180		1.102
Brin d'Affinois	6-hoekig (Ø 7 cm), 3 cm hoog			25	150		2.102
Brusselse kaas					150		
Chaumes	rond of spie van 12 op 7 cm				200		2.102
Crotte du Diable					62,5		1.102
Herve	6 op 3 cm, 3 cm hoog				50		2.102
	6 op 6 cm, 3 cm hoog				100		2.102
	6 op 3 cm, 3 cm hoog				200		2.102
Petit Munster "carré d'os"					125		1.102
Rouy	8,5 op 8,5 cm, ± 2,5 cm hoog				220		2.102
Saint Morgon	rond				200		5.401
Trou d'Sottai	Ø ± 7 cm, ± 3 cm hoog				170		2.102
Vieux Pané	le petit Vieux Pané 8,5 op 8,5 cm, ± 2,5 cm hoog				220		2.102

Zachte kaas, witschimmel, voorverpakt

Bouquet des moines	rond, $\varnothing \pm 5$ cm, 6 cm hoog	150	1.102-4
brie	spie	125 en 200	
camembert	rond, ± 3 cm hoog		
	$\varnothing \pm 8$ cm	140 en 150	2.102
	$\varnothing 10$ à 11 cm	240 en 250	2.102
Chevrardennes	camembert de chèvre, $\varnothing \pm 8$ cm	125	2.102
Caprice des Dieux	ovaal, ± 3 cm hoog		
	± 14 op 6 cm	135	2.102
	± 16 op 8 cm	200	2.102
Chamois d'Or	ovaal of spie, ± 3 cm hoog	200	2.102
Coulommier		300	
Pavé d'Affinois	6 op 6 cm, 4 cm hoog	30 150	2.102
Saint Aubin	6-hoekig, $\varnothing 9$ cm, 3 cm hoog	200	2.102
Suprême des Ducs	P'tit Suprême	25	2.102
	ovaal, ± 12 op 8 cm	185	2.102
	ovaal, ± 14 op 9 cm	300	2.102
	Ligne & Plaisir, ovaal, ± 12 op 7 cm	200	2.102

Melk en Melkproducten

Voedingsmiddel	g/ eetpl	g/ kflpl	g/ bol, toef	g/ potje, stuk, brik	g/ portie	weinig	matig	veel	Bijzonderheden	Bron
Chocolademelk				200 en 250					200 g: brik, flesje (ook 500 g) 250 g: blik	2.150
Dessert										
merk gekend: zie productinfo										
merk niet gekend										
chocolademousse				70					gewicht = 50 % v.h. volume	7.601
flan caramel				100						7.602
pudding/crème, klassiek				125						7.603
rijstpap				100 en 200						5.109
Drinkyoghurt: zie zuivel drank										
Gecondenseerde melk met suiker	20	7							zie ook productinfo	1.102
IJs consumptie- en room-, merk niet gekend			33						industrieel: gew. = 50 % v.h. vol. artisanaal: gew. = 83 % v.h. vol.	1.102-114
beker									gewicht = 60 % van het volume	7.150
klein				35					potje van 60 ml	1.102
middelgroot				55					potje van 90 ml	1.102
groot				70					potje van 120 ml	1.102

frisco (chocolade-)			gewicht = 70 % van het volume 70 % ijs en 30 % chocolade (of 28 % choc. en 2 % noten)	7.150 5.103
mini	35		frisco's van 45 tot 60 ml	
middelgroot	55		frisco's van 65 tot 90 ml	
groot (magnum, big,...)	85		frisco's van ± 120 ml	
hoortje			gewicht = 60 % van het volume	7.150
middelgroot	75		hoortje van ± 125 ml	
McDonald's	95			2.103
praline	4		ijspraline van 10 ml	2.113-4
reep	50			7.149 5.106
IJs soft-	70			1.101-4
IJs sorbet-	50		gewicht = 66 % v.h. volume	1.101
IJs Sundae- McDonald's		125	= met topping van aardbeien, karamel of chocolade	2.103
IJs water-				7.150
merk gekend: zie productinfo				
merk niet gekend			gewicht = volume	
klein	50			
middelgroot	75			
groot	105			
Koffiecreamer		3	= gewicht van 1 zakje	1.101

Melk en Melkproducten

Voedingsmiddel	g/ eetpl	g/ kflpl	g/ bol, toef	g/ potje, stuk, brik	g/ portie	weinig	matig	veel	Bijzonderheden	Bron
Koffiemelk, -room										
merk gekend: zie productinfo										
merk niet gekend				8,5						7.152
in koffie/thee						3%	6%	12%	% koffie/thee = 100 % - ... % koffiemelk	7.151
in koffie/thee, tas van 125 ml						4 g	7,5 g	15 g	g koffie/thee = 125 g - g koffiemelk	
Kwark: zie platte (verse) kaas										
Melk	12	4,5		200						7.171
in koffie/thee						6%	12%	24%	% koffie/thee = 100 % - ... % melk	7.151
in koffie/thee, tas van 125 ml						8 g	15 g	30 g	g koffie/thee = 125 g - g melk	
Milkshake: zie productinfo										
Platte (verse) kaas	25									1.102
natuur										7.604
type petit suisse				60						
niet opgeklopt				100						
opgeklopt				150						

met fruit, ...						7.605
type 'petit'				55		
type 'petit' maxi				100		
middelgroot				125 en 150		
groot				200		
Room slag-, opgeklopt	12	6	10			1.102
op cappuccino				20		
op ijs				30		
Room zure	24					9.105
Yoghurt, gefermenteerde melk natuur, met fruit, ...	25					1.102-4
merk gekend: zie productinfo						
merk niet gekend						7.606
middelgroot				125	125: meest voorkomende maat	
niet apart verkrijgbaar				(150)	150: slechts bij enkele merken	
groot				220		
enkel apart verkrijgbaar						
Zuiveldrank						7.607
merk gekend: zie productinfo						
merk niet gekend						7.606
'therapeutisch'				100	o.a. probiotisch,	
brik				200		

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Chocolademelk							
Campina	Choco Choco!					500	2.150
Campina Yazoo	chocodrink					200	2.150
Cécémel	de enige echte, Energy (druivensuiker) of Junior (met honing)			200	250	500	2.150
Chocovit (Vitalac)	sport energie (glazen fles)					500	2.150
Colruyt, Saint-Martain	chocodrink			200			2.150
Danone Vitalinea	melk met chocoladesmaak, 2x minder calorieën			200			2.150
Delhaize	chocolademelk			200			2.150
Inex	choco					500	2.150
	chocolademelk (glazen fles)					500	2.150
Inex Samson	chocodrink			200			2.150
Inza	chocodrink			200			2.150
Dessert, chocolademousse							
Aldi, Ursi		90 g	4 x 90 g				2.150
Carrefour/GB	melkchocolade of puur	120 ml	8 x 120 ml				2.150
	melkchocolade of puur	80 g	1 x 80 g				2.150
Carrefour/GB, 1		70 g					2.150

Colruyt, Galaxi		60 g	2 x 4 x 60 g	2.150
Colruyt, St.Martain		90 g	1 x 90 g	2.150
Danone Danette	melkchocolade of puur	120 ml		2.150
Danone Vitalinea		65 g 130 ml	4 x 130 ml	2.150
Delhaize	melkchocolade, puur of wit	75 g		2.150
Inex		60 g	1 x 60 g	2.150
Lidl, M		70 g 150 ml		2.150
Lidl, Milbona		70 g		2.150
Nestlé Jacky		59 g 120 ml	8 x 120 ml	2.150
Nestlé La Laitière	melkchocolade of puur	58 g 115 ml	4 x 115 ml	2.150
Nestlé Sveltesse		63 g 120 ml	4 x 120 ml	2.150
Yoplait Côte d'Or	melkchocolade of puur	140 ml	4 x 140 ml	2.150
<hr/>				
Dessert, crème brûlée				
Delhaize	nagerecht om te gratineren onder de grill glazen potje met crème: 96g en zakje suiker: 4g	100	2 x 100	2.150
Rians		100		2.150
<hr/>				
Dessert, flan caramel				
Carrefour/GB		100	4 x 100	2.150
Colruyt, St.Martain		100	6 x 100	2.150
Delhaize		100	4 x 100	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Dessert, flan caramel							
Inex		125	2 x 125				2.150
Lidl, Milbona		100	6 x 100				2.150
Nestlé Jacky		100	... x 100				2.150
Weight Watchers	crème caramel of crème met pure chocolade	100	4 x 100				2.150
Dessert, Liégeois en Viennois							
Aldi	coupe à la liégeoise, vanille of chocolade	80	4 x 80				2.150
Carrefour/GB, 1	coppa Vienna, café of chocolat	200	1 x 200				2.150
	liégeois, chocolade of koffie	100	8 x 100				2.150
Danone Danette	chocolat liégeois	115	4 x 115				2.150
	mousse liégeoise	80	4 x 80				2.150
Lidl, Milbona	melkdessert chocolade, met toefje slagroom	200	1 x 200				2.150
Nestlé	mousse de Viennois, chocolade of koffie	90	4 x 90				2.150
Nestlé Sveltesse	liégeois, chocolade of koffie	115	4 x 115				2.150
Neuburger	Coupe Danube	200	1 x 200				2.150

 Dessert, pudding/crème

Aldi	crème dessert, chocolade of vanille	125	4 x 125	2.150
	mousse royale	200	1 x 200	2.150
	chocolade- of vanilledessert met room			
Aldi, Ursi	choco dessert met geslagen room (8 %)	200	1 x 200	2.150
Carrefour/GB	crème dessert	125	4 x 125	2.150
	caramel, chocolade of vanille			
Colruyt, Galaxi	crème dessert, chocolade of vanille	125	6 x 125	2.150
	pudding, vanille	140	6 x 140	2.150
Danone Danette	chocolade of vanille		6 x 125	2.150
Danette Crock	choc (met stukjes chocolade) of stracciatella (met chocoladeschijfjes)		4 x 115	2.150
Danette Crousti choco	108 g chocoladedessert en 9 g gepofte biscuits omhuld met fondant, witte en melkchocolade		4 x 117	2.150
Danette Crousti Magix	108 g vanilledessert en 18 g chocoladepastillen met suikercoating (vgl. M&M's)		4 x 126	2.150
Danette Double saveur	vanille op laagje chocolade		4 x 125	2.150
Danette Espresso			4 x 125	2.150
DanetteSpeeltijd		70	4 x 70	2.150
Danone Vitalinea	chocolade, koffie of vanille	125	4 x 125	2.150
Delhaize	crème dessert met slagroom, chocolade of vanille	125	4 x 125	2.150
Joyvalle	caramel, chocolade of vanille	135	4 x 135	2.150
Lidl, Milbona	crème dessert met slagroom, chocolade of vanille	125	4 x 125	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Dessert, pudding/crème							
Lidl, Monte Ravy	melk- en choco kinderpudding met hazelnootsmaak	75	4 x 75				2.150
Nestlé Jacky	pudding, chocolade of vanille	120	4 x 120				2.150
Nestlé La Laitière	melkdessert met verse eieren, chocolade, pistache of vanille (glazen potje)	100	4 x 100				2.150
Swiss delice	crème dessert, caramel of chocolade	100	2 x 100				2.150
	Excellence, crème dessert: bittere chocoladesmaak	100	2 x 100				2.150
Zott Monte	kindermaaltijd met melk, chocolade-hazelnoot of vanille	62,5	4 x 62,5				2.150
Dessert, rijstap							
Aldi, Ursi		200					2.150
Boss					200 en 425		2.150
Carrefour, Stylesse		100	4 x 100				2.150
Carrefour/GB		500	1 x 500				2.150
					425		2.150
Carrefour/GB, 1					200		2.150
Colruyt, St.Martain		200	1 x 200				2.150

Danone		180		2.150
Danone Vitalinea		110	6 x 110	2.150
Delhaize		200	1 x 200	2.150
Nestlé Jacky La Laitière		120	... x 120	2.150
Nestlé La Laitière		200	1 x 200 1 x 500	2.150
Olympia		100		2.150
Weight Watchers		100	4 x 100	2.150
<hr/>				
Dessert, specialiteiten				
Aldi, Ursi	botermelkdessert, met fruit	200	1 x 200	2.150
Delhaize	amandelmousse met frambozencoulis		1 x 90 g	2.150
	bavarois, choco en vanille of framboos en vanille		1 x 125	2.150
Euro-fit	karnemelk dessert, met fruit	200	1 x 200	2.150
Lidl, Milbona	romig melkdessert (karnemelk), met fruit	200	1 x 200	2.150
Nestlé La Laitière	Secret de mousse, citroen of koffie	58 g 115 ml	4 X 115 ml	2.150
Weight Watchers	Duetto chocolademousse met crème dessert	85 g	4 x 85 g	2.150
<hr/>				
Dessert, tiramisu				
Aldi, Viva Italia		80	2 x 80	2.150
Carrefour/GB		80	2 x 80	2.150
Delhaize		90	2 x 90	2.150
Lidl, Monte Ravy		80	2 x 80	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Gecondenseerde melk met suiker							
Nestlé	gecondenseerde volle melk met suiker tube: 170 g				78 en 397		1.102
Omela	gesuikerde gecondenseerde melk				397		2.102
Ijsbeker							
Bo Frost	roomijsbeker vanille	66					2.113
	roomijsbeker café Liègeois, dame blanche	101					2.113
Carte d'Or	cup vanille of chocolade	120 ml	4 x 120 ml				2.102
GB	ijsbeker: 4 soorten	120 ml					2.102
IJsboerke	ondoorzichtig potje	100 ml					2.114
	doorzichtig potje op voetje	150 ml					2.114
	yoghurt ice	150 ml					2.114
Ijspraline							
Bo Frost	roomijs-bonbons	4 (10 ml)					2.113
IJsboerke	Picco's praline	10 ml					2.114
Ijsreep							
Bounty	milk single/multi	47					2.107
	milk stick	84					

Dove	almonds	73	
	caramel swirl, milk	92	
	choc. swirl	95	
Mars	mini	17	
	single/multi	50,5	
	stick	75	
Milky Way	stick	41	
Snickers	single/multi	51	
	stick	80	
Twix	single	57,5	
	multi	47,5	
<hr/>			
IJs water-			
Bo Frost	Bo jet	62 (60 ml)	2.113
	Cola Up	74 (70 ml)	
	Vruchtenstick	75 (75 ml)	
GB	Cola, waterijsjes met colasmaak	110 ml	2.102
	Fruitaloo	110 ml	
	Fruit kids, met vruchtensap	55 ml	
IJsboerke	Lipstick	40 ml	2.114
	Lollie citron of orange, Satelite	60 ml	
	Magic	95 ml	
	Peep-Up: cola, sinaasappel of zoete pompelmoes (vgl. Calippo)	105 ml	
Ola	Mini Calippo	60 ml	5.603
	Calippo	105 ml	2.102
	Fruitbox	50 ml	1.104
	Potlood	33 ml	1.104

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk		Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Koffiecreamer								
Coffeemate	Nestlé	zakje	3					2.102
Koffiemelk, -room								
Becel		voor de koffie	7,5				200 ml	2.108
Carnation		geëvaporeerde volle melk (160 en 385 ml)	10			170 en 410		1.104
Die edel kraft		7,5 % V	7,5					1.104
Galaxi		geëvaporeerde melk, volle				170 en 410		2.102
GB		koffiemelk: gester. geëvap. volle melk					200 ml	2.102
Gold cup	Inex	gester. geëvaporeerde volle melk	10					2.102
Ideal	Nestlé	geëvap. volle (of halfvolle) melk (160 ml)	7				170	2.102
Inza		halfroom	7,5					2.109
Kaffeezahne	Zott	10 % fett	10					2.102
Kuni		koffieroom	7,5					1.104
Moka cream			7,5					2.102
Nutroma	Nutricia	romig gesteriliseerde, geëvaporeerde volle melk, koffiemelk	9				100 ml 213 (200 ml) 500 ml	2.102

	halfvol		9		200 ml	2.102
	plantaardig				200 ml	2.102
Rombouts	gesteriliseerde geëvaporeerde volle melk		10			2.102
<hr/>						
Melkroom						
Nestlé					170	2.102
<hr/>						
Milkshake						
Aldi	aardbei of vanille		200	1 x 200		
McDonald's	small		250 ml			
	medium		400 ml			
	large		500 ml			
<hr/>						
Platte (verse) kaas						
Aldi, Jogging	natuur, mager, opgeklopt		150	1 x 150		2.150
	met fruit, 0 % V, opgeklopt (vgl. Danio rechthoekig potje)		125	2 x 125		2.150
Aldi, Milsa	natuur, vol		250	1 x 250		2.150
	met fruit, mager		150	1 x 150		2.150
Campina	Brabantse platte kaas 40%		250	1 x 250		2.150
Carrefour						
Dolcío (vgl. Danio)	met fruit of vanille, mager (vierkant potje)		200	1 x 200		2.150
Stylese (vgl. Vitalinea)	met fruit of vanille, 0 % V		200	1 x 200		2.150
Colruyt, Galaxi						
geen productnaam	natuur, 0%V		100	4 x 100		2.150
	met fruit, mager, opgeklopt		175	1 x 175		2.150
Galeo (vgl. Danio)	met fruit en/of vanille, mager (vierkant potje)		180	1 x 180		2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Platte (verse) kaas							
Colruyt, St.Martain							
geen productnaam	met fruit, mager, opgeklopt	150	1 x 150				2.150
Training	natuur, mager, opgeklopt	150	1 x 150				2.150
Danone							
geen productnaam	natuur, mager	100	4 x 100				2.150
Danio	natuur gesuikerd, met fruit en/of vanille, of met chocoladestukjes (vierkant potje)	200	1 x 200				2.150
	met fruit, mager, opgeklopt (rechthoekig potje)	125	2 x 125				2.150
Danio Fruit & granen	180 g platte kaas en 15 g granen (vierkant potje)	195	1 x 195				2.150
Fjord		125	4 x 125				2.150
Gervita	natuur, met een laagje opgeklopte room	100	4 x 100				2.150
Danone Vitalinea							
	natuur, 0 % V	100	4 x 100				2.150
	met fruit, 0 % V (vierkant potje)	150	1 x 150				2.150
	met fruit, 0 % V, opgeklopt (rechthoekige potje)	125	2 x 125				2.150

Delhaize	natuur, mager 0 % V of halfvol 20 % V, met melk van Normandië	100	4 x 100	2.150
	natuur, mager, opgeklopt	150	1 x 150	2.150
	stracciatella, citroenmeringue of appel/karamel	150	1 x 150	2.150
GB	natuur, 0 % V	100	4 x 100	2.150
Lidl, Choco Picnic	Choco bits 190 g platte kaas met fruit en 10 g chocoladestukjes	200	1 x 200	2.150
Lidl, Milbona	met fruit, mager	125		2.150
Lidl, Yogosan	Premium dessert met fruit, 15 % V (melk)	150	1 x 150	2.150
Mik, Pur natur bio	natuur, 3,2 % V	150, 250 en 500		2.150
	met fruit	150	1 x 150	2.150
Montdelice	Paradijs, met fruit	150	1 x 150	2.150
Nestlé Sveltesse	natuur, met een vleugje room	100	4 x 100	2.150
	met fruit (aardbei crumble), 0,8 % V	110	4 x 110	2.150
	met stukjes chocolade (stracciatella), 2,1 % V,	110	4 x 110	2.150
Yoplait				
Calin	met fruit, 0 % V	100	8 x 100	2.208
Perle de lait	natuur, kokos of vanille	125	4 x 125	2.150
<hr/>				
Platte (verse) kaas, type petit suisse		60	6 x 60	2.150
Carrefour, Danone Gervais, Delhaize, Lidl Milbona, Yoplait		60	6 x 60	2.150
<hr/>				

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Platte (verse) kaas, type petit ... fruitkaasje							
Aldi, Ursi	Maxi Ursi	100	6 x 100				2.150
Carrefour	Petit fruit	50 of 100	12 x 50 of 6 x 100				2.150
Colruyt, Galaxi	Petit Galaxy	50 of 100	12 x 50 of 12 x 100				2.150
Colruyt, St.Martain	Magere verse fruitkaas	60	6 x 60				2.150
Danone Gervais	Petit Gervais baby	50	6 x 50				2.150
	Petit Gervais	50	... x 50				2.150
	Petit Gervais maxi	100	6 x 100				2.150
Delhaize	Petit Delhaize, 4,5 % V	100	12 x 100				2.150
GB, Giby	Petit GB	50	12 x 50				2.150
		of 100	of 6 x 100				
Lidl, Yofrutta	Fruit king	60	12 x 60				2.150
Nestlé	Petit Nesquik	60	6 x 60				2.150
Yoplait	Petit Filous	60	6 x 60				2.102
	Petits Filous Tub's	40	12 x 40				2.102

Yoghurt, gefermenteerde melk

Aldi

geen productnaam	Gearomatiseerde yoghurt grenadine (glas)	125	4 x 125	2.150
	Yoghurt met room met fruit, vol	150	1 x 150	2.150
	Yoghurt met vruchten met 4 granen en tarwezemelen, vol	250	1 x 250	2.150
Duo'R	157 g bananenyoghurt en 18 g chocoladevlokken	175	1 x 175	2.150
Le Yoghourt des Alpes	met fruit, 0 % V	150	4 x 150	2.150
	Bi energie 165 g gesuikerde natuuryoghurt en 5 g cornflakes of 163 g gesuikerde natuuryoghurt en 7 g gepofte graankorrels met honing	170	1 x 170	2.150
Aldi, Milsa	natuur of met fruit, 0 % V	125	... x 125	2.102
Aldi, Milsani	met fruit, vol	125	8 x 125	2.150
Bauer	4-korn met fruit en granen	250	1 x 250	2.150
Campina Yazoo	met grenadine, vol (glas)	125	4 x 125	2.150
Carrefour	met fruit of vanille, mager per potje verkrijgbaar	200	1 x 200	2.150
	alle andere yoghurt (natuur, met fruit, met ..., ook Stylesse) per 4, 8, ... potjes verpakt	125	... x 125	2.150
Colruyt, Galaxi en St.Martain	alle yoghurt (natuur, met fruit, mager of vol) per 8, 12,... potjes verpakt	125	... x 125	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Yoghurt, gefermenteerde melk							
Danone	natuur, mager of vol	150	... x 150				2.150
	alle andere yoghurt (Activia, & fruit, Fruix, natuur gesuikerd)	125	... x 125				2.150
Danone Vitalinea	alle yoghurt, ook cremosso en delicioso	125	... x 125				2.150
Delhaize	met fruit, vol per potje verkrijgbaar	180	1 x 180				2.150
	alle andere yoghurt (natuur, met fruit, met ...) per 4, 8, ... potjes verpakt	125	... x 125				2.150
GB	met fruit, light, mager of vol	125	8 x 125				2.150
Inex	natuur, met suiker, met zoetstof of met aroma (250g: glazen fles)	125	2 x 125			1 x 250	2.150
	met fruit, halfvol (bekertje)	125	1 x 125 en 6 x 125				2.150
Lidl, Milbona	natuur, 3,5 % V	150	6 x 150				2.150
	met fruit, 1,8 % V (melk)	250	1 x 250				2.150
	gedeeltelijk afgeroomd mild melkdessert, met 3%granen/fruit	250	1 x 250				2.150
Lidl, Pianola	met fruit, 0 % V	125	8 x 125				2.150
Lidl, Yofrutta en Yogosan	alle yoghurt (met fruit of vanille, mager of vol)	150	4 x 150				2.150

Mik					
geen productnaam	natuur, licht gesuikerd	125	2 x 125		2.150
Pur natur bio	natuur	125	8 x 125	150 en 500	2.150
	met fruit, mager	125	2 x 125		2.150
	met fruit of met vanille (vanille: ook 500 g, glazen fles)			150	2.150
Nestlé La Laitière	alle yoghurt (met suiker, met chocolade, met fruit en stukjes koek)	125	... x 125		2.150
Nestlé Sveltesse	alle yoghurt (met fruit, met fruit en granen, recettes dessert,...)	125	... x 125		2.150
Oing	halfvolle kefir	500	1 x 500		2.150
Swiss Delice	Excellence met room	150	2 x 150		2.150
Total "Fage"	Griekse yoghurt 0 % V of met room	200	1 x 200		2.150
	schapen- en geitenyoghurt 6 % V	200	1 x 200		2.150
Weight Watchers	met fruit, 0 % V	125	8 x 125		2.150
	met vanille, 0 % V	100	6 x 100		2.150
Yoplait					
geen productnaam	natuur gesuikerd met rietsuiker	125	4 x 125 12 x 125		2.150
Panier de Yoplait	0% V of ... % V recette classique of fruits en quartiers	125	... x 125		2.150
	0% V of ... % V ('maxi' bekertjes) sur fruits	160	6 x 160		2.150
Perle de lait: zie platte kaas					

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ potje, stuk	g/ verpakking	g/ brik	g/ blik	g/ fles(je)	Bron
Zuiveldrink							
Aldi, Milsa	drink			200 ml			2.150
	drinkyoghurt					750 g	2.150
						702 ml	
Aldi, Optifit	probiotisch, met vitaminen		4 x 125			125 g	2.150
						117 ml	
Bauer	Fit & aktiv, probiotisch		4 x 100			100 g	2.150
Becel Pro activ	yoghurtdrink met toegevoegde plantensterolen		4 x 100			100	2.150
Benecol	met plantaardig stanolester		6 x 70			70	2.150
Campina							
b'fresh	drinkyoghurt					330 en 1000	2.150
Yazoo	drink		4 x 200			200	2.150
Yogho! Yogho!	gefermenteerde magere melk					500	2.150
Carrefour	Form + (vgl. Actimel)		4 x 125			125	2.150
Colruyt, St.Martain	aardbeidrink				200		2.150
Danone							
Actimel	probiotisch		8 x 100			100	2.126

Danacol	met plantensterolen	6 x 100		100	2.150
Danio Drink	met echte stukjes fruit			264 g 250 ml	2.150
Dan'Up	drinkyoghurt			600	2.150
Petit Gervais	aardbei melk		200		2.150
Petit Gervais	drink	6 x 100		100	2.150
Zen	verrijkt met magnesium	4 x 100		100	2.150
Delhaize					
Petit Delhaize	drink	4 x 100		100	2.150
Fristi	200: glazen flesje 300: plastic flesje		200	200 en 300	2.150
Gervais	Gerlati			500 ml	2.150
Inex	drink			500 g 470 ml	2.150
Inza Samson	drink		200		2.150
Lidl, Milbona	drink		200		2.150
Lidl, Pianola	probiotisch	4 x 125		125	2.150
Nestlé Sveltesse	Active Slim	6 x 88		88	2.150
Vitalinea	yoghurtdrink			600g 579 ml	2.150
Yoplait Yop	Energie			750 g	2.150
	Ontbijt, met granen	4 x 180		180	2.150
Yoplait yOptimal	probiotische, gefermenteerde melkdrink	6 x 93		93	2.150
Yakult	original of light			65	2.150

Noten, Zaden en Gezouten versnaperingen

Voedingsmiddel	g/ stuk	g/ eetlpl	g/ zakje	g/ handje	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Amandelen							
gepeld	1,5			25			1.101-2
poeder		20					1.102
schilfers		10					1.102
Borrelnoten		25		25			1.101
Cashewnoten, gepeld	2	20					1.101
Chips e.d.							1.101
chips			30 en 45	10		zie productinfo	7.611
overige				8		g/zakje: zie productinfo	1.101
Hazelnoten, gepeld	1			25		10 stuks = 12 g	1.101
Japanse mix: zie rijstcrackers							
Kastanjes, gepeld	4				70	18 stuks met pel = 100 g	1.101-2
Kokosnoot							
bruto	700				60		1.102
geraspt		10					1.102
Kroepoek	1			10		1 plak = 25 g	1.101
Lijnzaad		6					1.101
Okker-, walnoten							7.176

in dop	10		60	10 stuks = 100 g	
halve, gepeld	3				
<hr/>					
Olijven: zie hfdst. fruit					
<hr/>					
Paranoten, gepeld	3			3 stuks = 10 g	1.101
<hr/>					
Pecannoten, gepeld	2			5 stuks = 10 g	1.102
<hr/>					
Pindakaas		15			1.101
<hr/>					
Pindanoten					
in dop	2		20	75	10 stuks = 20 g
gepeld (al of niet gezouten)		20	30		1.101-6
<hr/>					
Pistachenoten					
in dop	1		20	50	20 stuks = 20 g
gepeld	0,5				1.101
<hr/>					
Pop corn			10		1.101
<hr/>					
Rijstcrackers (Japanse mix)	0,5			10 stuks = 6 g	1.101
<hr/>					
Sesampasta		15		tahin	1.101
<hr/>					
Sesamzaad		12			1.101-6
<hr/>					
Studentenhaver		20	25		1.101
<hr/>					
Zonnebloempitten		15		100 stuks = 6 g	1.101
<hr/>					
Zout koekje	4			vgl. Tuc koekje, Shuttle	7.167
mini	1,5			vgl. mini-Shuttle	
<hr/>					

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Borrelnoten					
Duyvis	Crac a nut: 4 soorten		150		2.102
Chips					
Aldi, Ibu	easy chips, verminderd vetgehalte (geribbeld)		150		2.150
Aldi, Pirato	chips		50 en 185		2.150
	ribble chips		200		2.150
	stapelchips: paprika, chilo	1,5	100	60	2.150
	stapelchips Chipeez: original, paprika, ui	2	180	86	2.150
Bahlsen	stapelchips Stackers chipsletten	1,5	100	63	2.151
Carrefour	chips		200		2.150
	ribble chips		150		2.150
	stapelchips Snacks	1,5	100	61	2.150
	tortillas chili		300		2.150
	tortilla chips		450		2.150
Carrefour, Bio	chips		125		2.150
	tortilla chips		100		2.150
Croky	regular chips		45		2.150
	chips à l'ancienne		150		2.150
	crinkle cut chips (geribbeld)		170		2.150
	thick tasty slices		200		2.150

Delhaize	chips		30 en 200		2.150
	chips (geribbeld)		150		2.150
	tortilla chips		100		2.150
Delhaize, 365	chips		185		2.150
Delhaize, Bio	chips met zeezout		75		2.150
	tortilla chips		150		2.150
Doritos	(driehoekig, goudkleurig)		150		2.150
Doritos dippas	(driehoekig, wit)		200		2.150
Jempy	chips		30 en 185		2.150
	ribble chips: zout, paprika		200		2.150
	ribble chips: peper & zout		150		2.150
Lay's	chips		27,5 (12-pack) 45, 75, 200		2.150
	Lites, 33 % minder vet		170		2.150
	Méditerraneas en Sensations		150		2.150
	superchips (geribbeld)		45 en 200		2.150
Lidl, Crusti Croc en Snacky Cracky	chips (regular en geribbeld)		300		2.150
Lidl, Crusti Croc	stapelchips Rusti		100		2.150
Lu	Spring Chipster		75		2.150
Pringles	stapelchips	2	200	92	2.150
Top Food	Double dippers: 2 soorten 42 % nachos, 30 % salsa saus, 28 % chili cheese saus of 28 % onion & chives dip		250		2.150

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Chips"afgeleiden"					
Aldi, Pirato	Pillows		125		2.150
	Smoky Buds		100		2.150
Carrefour	Sticks		100		2.150
Croky	Barbecue Rings		125		2.150
	Hula Hoops		75		2.150
	Stupido's		100		2.102
Smith's	Bits twisties (rood)		30		2.150
	Bits zero's (blauw)		33		2.150
	Bugles		100		2.150
	Grills		22 (12-pack), 30 en 100		2.150
	Mama Mia's		100		2.150
	Nibb it Sticks		22 (15-pack) en 100		2.150
	Ringlings		100		2.150
	Sensations: Indonesian cassava's		60		2.150
Smith's Cheetos	Chester Balls		27,5 (15-pack) en 145		2.150
	Chipito		22 (15-pack), 27 en 115		2.150

	Frites	22 (15-pack) en 100	2.150
	Skeletos	22 (15-pack) en 100	2.150
	Pyramids	90	2.150
<hr/>			
Kroepoek			
Carrefour, 1	Krupuk Udang : garnalenbeignets	80	2.150
Delhaize	kroepoek	80	2.150
Go-tan	chips de manioc à la crevette	75	2.150
Shiwa	Kroepoek ; garnalen crackers	80	2.150
<hr/>			
Noten			
Delhaize	cashewnoten: geroosterd, gezouten	125	2.102
	pistaches: geroosterde, gezouten	150	2.102
<hr/>			

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Zout koekje					
Belin	Feuilleté	3,5	100		1.104
	Pizzetta	4	100		1.102
Carrefour/GB	cocktail crackers:				
	bacon (zoutjes met baconsmmaak)	2	100	48	2.102
	cheese truffles (gevulde wafeltjes met kaas)	4	75	19	2.102
	fijne kruidenvulling (wafeltjes met f. kruidenv.)	2,5	75	32	2.102
Delacre	bâtons	1,5	60	36	5.402
	Canasta	3	75	24	2.124
	Shuttles original	4	150	37	2.124
	Shuttles mini (Ø 3,5 cm)	1,5	75	48	2.124
	mini original (zoute tarwecrackertjes)				
	mini cheese (kaas-ui crackertjes)				
Rispinos	cheese & onion, paprika of pizza	1,5	50	30	2.150
Roka	cheese crispies	3	150		1.104
Tuc Lu	bacon, paprika, sesam of zout	3,5	100	27	2.151
	fromandi	3	100	32	2.102
	mini: kaas, paprika	2			2.121
	party snacks: snacky mix	1	100	125	2.102
	party snacks: crème crackers zalm of kruiden	4	70	18	2.102

Snacks, Bereide gerechten en Soep

Voedingsmiddel	g/ stuk onbereid	g/ stuk bereid	g/ verpakking	g/ portie	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
<hr/>						
Aperitiefhapje, gekoeld of diepvries						
soort niet gekend	15					5.111
mini-bladerdeeghapje	8				pasteibakje ongevuld: zie hfdst. gebak en koek	7.166
koud gerookt zalmhapje		10				
mini-pasteitje en -tartelette	14					
Aziatisch hapje	18					
<hr/>						
Bami goreng						
afhaal Chinees				700		1.101
<hr/>						
Belegd broodje					brood (stok-, piccolo): 120 g smeerbaar beleg: 75 g indien rauwkost: + 35 g	7.219
<hr/>						
Bereide maaltijd				400 à 500	d.i. een "volledige" maaltijd: incl. aardappelen, rijst of deegwaren Er bestaat een enorm aanbod van 1 persoons-maaltijden en dit zowel gekoeld als diepgevroren. zie ook productinfo	
<hr/>						
Bitterbal, diepvries	20	17			gewichtsverlies bij bereiding: 15 %	1.101
<hr/>						

Snacks, Bereide gerechten en Soep

Voedingsmiddel	g/ stuk onbereid	g/ stuk bereid	g/ verpakking	g/ portie	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Bouillon: zie soep						
Bouillonblokje: zie hfdst. diversen						
Burgers (inclusief broodje,...)						
cheese-	135	115			gewichtsverlies bij bereiding: 15 % cheeseburger bereid: 52 g wit brood, 34 g hamburger bereid, 14 g kaas (Cheddar in McD, Emmental in Quick), 10 g ketchup, 2 g augurk, 2 g ui, 1 g mosterd	7.173
ham-	118	103			gewichtsverlies bij bereiding: 13 % hamburger bereid: 52 g wit brood, 34 g (rund-)hamburger bereid, 10 g ketchup, 3 g augurk, 3 g ui, 1 g mosterd	7.173
andere burgers: zie productinfo						
Cassoulet, blik						
klein			420		nog enkel op te warmen	7.168
groot			840			
Couscous, kant en klaar						
					nog enkel op te warmen 36 % griesmeel bereid 23 % vlees, gevogelte bereid 20 % groenten bereid 24 % saus	5.113

blik		1050	d.i. voor 3 à 4 pers. (volgens verpakking) bij griesmeel (250 g): (300 ml) water toevoegen	
diepvries			400 portie: volgens verpakking	
vers en voorverpakt			500 portie: volgens verpakking	
<hr/>				
Frikadel, diepvries			langwerpige vleessnack gewichtsverlies bij bereiding: 10 %	7.174
klein	25	22,5		
middelgroot	70	63		
groot	85	77		
<hr/>				
Kippennugget	20	17	gewichtsverlies bij bereiding: 15 %	7.165
<hr/>				
Kippenpootje/-vleugeltje, bereid		30	eetbaar gedeelte: 78 %	7.163
<hr/>				
Kroket, diepvries				
garnaal- of kaas-	50			7.172
vlees-	70	63	gewichtsverlies bij bereiding: 10 %	1.101
<hr/>				
Lasagne, kant en klaar			400 nog enkel op te warmen portie: volgens verpakking	7.170
<hr/>				
Loempia, diepvries			gewichtsverlies bij bereiding: 15 %	1.101
mini (als aperitiefhapje)	20	17		7.162
klein	50	43		
middelgroot	125	106		
groot	175	157		
<hr/>				

Snacks, Bereide gerechten en Soep

Voedingsmiddel	g/ stuk onbereid	g/ stuk bereid	g/ verpakking	g/ portie	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Macaroni met ham en kaassaus, kant en klaar				425		7.616
Nasi goreng afhaal Chinees				700		1.101
Paella, kant en klaar					nog enkel op te warmen 56 % rijst bereid 22 % vlees, vis, gevogelte bereid 14 % groenten bereid 7 % saus	5.113
blik			1000		d.i. voor ca. 3 pers. (volgens verpakking) bij rijst (250 g): (300 ml) water toevoegen	
diepvries				400	portie: volgens verpakking	
vers en voorverpakt				500	portie: volgens verpakking	
Pita gyros					Pita gyros is een pitabroodje gevuld met geroosterde stukjes vlees, rauwkost en met een saus. = döner kebab, shoarma	5.112
broodje/vlees/rauwkost/saus		275			70 g pitabrood (ca. 25 %) 138 g bereid vlees (ca. 50 %) 27 g rauwkost (indien > 1 soort groente) (ca. 10 %) 40 g saus (ca. 15 %)	

broodje/vlees/sla	235	63 g pitabrood (ca. 27 %)	
		165 g mengsel varken-schaap, bereid (ca. 70 %)	
		7 g sla (ca. 3 %)	
		saus apart bijgegeven (gemiddeld 65 g)	
<hr/>			
Pizza, rond, gekoeld of diepvries			
mini (als aperitiefhapje)	20		
klein Ø ca. 13 cm	150		7.164
middelgroot Ø ca. 25 cm	350	Italiaanse pizza	
	500	Amerikaanse (diep pan) pizza	
<hr/>			
Ravioli, blik		1 gevuld vierkantje = 18g	1.101
klein	400		
groot	800		
<hr/>			
Salade: zie productinfo			
<hr/>			
Soep, bouillon			
bord			
klein	200		1.102-4
middelgroot	250		
groot	300		
blik-	450 en 850	eenzelfde hoeveelheid water toevoegen	7.413
brik	1000	kant en klaar	
diepvries-			
voor 4 personen	350	650 ml water toevoegen	7.410

Snacks, Bereide gerechten en Soep

Voedingsmiddel	g/ stuk onbereid	g/ stuk bereid	g/ verpakking	g/ portie	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Soep, bouillon						
gedroogde						
voor 4 personen			60		1 l water toevoegen	7.411
voor 1 persoon					2 dl water toevoegen	
"eenvoudige" soep			14		4 zakjes van 14 g per verpakking	7.412
"gebonden" soep met of zonder garnituur			19		meestal 3 zakjes van 19 g per verpakking	7.412
Soepballetje, blik		4				1.101
Tortellini					gewicht gaar = 2,5 x gewicht droog	1.101
Visschelp, diepvries		110			nog enkel op te warmen	7.175
Worsten- en saucijzenbroodje	75					1.101
Zuurkool gegarnierd, blik			400		nog enkel op te warmen	7.169

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
American buns		gevulde warme broodjes	100	400	4	2.102
Mc Cain	diepvries	kaas-salami-ham				
Aperitiefhapje						2.102
Beckers	diepvries	exotic party snack	19	230	12	
Delhaize	diepvries	zakouski	13,5	160	12	
GB	diepvries	bladerdeeggebakjes	7	420	60	
		tartelettes met vier kazen	14,5	235	16	
GB Souvenirs	diepvries	aperitiefhapjes van eigen bodem	15	240	16	
La Toque Angevine	gekoeld	Aperi'Pizz	20	240	12	
Mora	diepvries	feuilletés apéro	21,5	430	20	
		mini-tartelettes	16	256	16	
		petites croustades: 6 zuiderse smaken	14	252	18	
Saralee	diepvries	bladerdeeghapjes	9	350	40	
		mini-pasteitjes	11,5	280	24	
Sodebo	gekoeld	partyhapjes	13	195	15	

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Baguette		in de lengte gehalveerd klein stokbrood bestreken met				
Bo Frost	diepvries	bolognese-, groente-, Hawaii-, salami- knoflook - (klein gesloten stokbrood gevuld met ...)	125 162,5	1000 650	8 4	2.113
Herta	gekoeld	pizza-	125	250	2	2.102
Bami- of nasibal/schijf	diepvries	gewichtsverlies bij bereiding: 5 %				
Beckers		nasibal	70			1.101
Bo Frost		bamischijf, nasischijf	100	1200	12	2.113
Hebro		nasibal	90			1.101
Mora		bamischijf, nasischijf	60	240	4	1.101
Bami/nasi goreng						
Crop's	diepvries	bami, nasi goreng in plastic zak		750		2.102
GB	blik	bami, nasi goreng		500		2.102
	diepvries	bami, nasi goreng in plastic zak		750		2.102
Suzi Wang	blik	bami goreng		350 en 700		2.102
		nasi goreng		340 en 680		2.102
Bereide gerechten		bereidingen die een onderdeel van een "volledige" maaltijd vormen				
Iglo Grillades		Alaska pollak filets met look en peterselie	115	230	2 porties	2.102
Iglo Idee-Menu	diepvries	vispannetje:met fijne groenten, à la Provençale, op Oostendse wijze, enz.		400		2.102

		visgratin met fijne groenten		450		2.102
Iglo Marinades		kabeljauwfilets met witte wijn en fijne kruiden	125	250	2 porties	2.102
		zalmfilets met Provençaalse kruiden	115	230	2 porties	2.102
Iglo Meunières		Alaska pollak filets "meunière"	125	250	2 porties	2.102
Patron Bernard (Colruyt)	gekoeld	aardappelen: natuur-, -gratin, -puree	160	2 x 160	2 porties	5.503
		groenten: spinazie, wortelschijfjes	160	2 x 160	2 porties	5.503
		bloemkool met béchamelsaus, witloof	200	2 x 200		
		saus	150	2 x 150	2 porties	5.503
		vis: gepocheerde kabeljauw- of zalmfilet	150	2 x 150	2 porties	5.503
		vlees en saus: varkenslapje, worst	160	2 x 160	2 porties	5.503
Royal Greenland	diepvries	gourmetfilets: bordelaise, broccoli, champignon, Italiano		400		5.601
		gevulde scholfilets	125	250	2	5.603
<hr/>						
Bereide maaltijd		d.i. een "volledige" maaltijd: incl. aardappelen, rijst of deegwaren				
Delhaize	gekoeld	enorm aanbod vlees-, gevogelte-, vis-, vegetarische, maaltijden		400 à 500		2.102
Frigilunch	diepvries	maxi menu		450 à 580		5.603
Iglo Idee-Menu	diepvries	alle gerechten		450		5.602
Mc Cain Vitality	diepvries	met gevogelte		375		5.602
		met vis		400		5.602
Patron Bernard (Colruyt)	gekoeld	met gevogelte		400		5.503
		met vlees		430 à 530		5.503
Weight Watcher	diepvries			330		5.602

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Bitterbal	diepvries				
Beckers	witte kartonnen doos	20	2000	100	2.102
	groene kartonnen verpakking	15	900	60	2.102
Bo Frost		20	1000	50	2.113
Mora		20	1000	50	2.102
Burgers (inclusief broodje,)					
cheeseburger					
Charal	diepvries	130	260	2	5.602
McDonald's	bereid	117			2.103
Mora	diepvries	130	780	6	2.102
Quick	bereid onbereid gewicht: 128 g	108			2.104
Zimbo	gekoeld	150	300	2	2.102
chickenburger					
McDonald's	bereid Mc Chicken bereid: 58 g brood met sesamzaad, 78 g gefrituurde gepaneerde kip, 28 g Iceberg sla, 20 g Mc Chicken saus	184			2.103
Mora	diepvries	135	270	2	2.102
Quick	onbereid Long Chicken onbereid (bereid: 190 g): 68 g granenbrood, 74 g gepaneerde kip, 10 g Iceberg sla, 20 g saus, 28 g Gouda	200			2.104

eggburger	gekoeld	spek met kaas	135	270	2	2.102
fishburger						
McDonald's	bereid	Filet-O-Fish bereid: 52 g wit brood, 56,5 g gefrituurde gepaneerde kabeljauw, 30 g tartaarsaus, 7 g Cheddar kaas	145			2.103
Quick	onbereid	Kingfish onbereid (bereid: 150 g): 52 g wit brood, 68 g gepaneerde vis, 19 g saus, 10 g andijvie, 19 g Chester	168			2.104
hamburger						
Charal	diepvries		120	240	2	5.602
McDonald's	bereid	hamburger Big Mac bereid: 74 g wit brood met sesamzaad, 79 g puur rundvlees (2 stukken), 14 g Iceberg sla, 3,5 g geweldige uitjes, 10 g Big Mac saus, 5 g augurk, 14 g Cheddar kaas	103 200			2.103
Mora	diepvries		120	720	6	2.102
Quick	onbereid	hamburger, bereid gewicht: 100 g Giant onbereid (bereid: 177 g): 52 g wit brood, 2 x 45 g rundhamburger, 15 g andijvie, 19 g saus, 2 g ui, 19 g Chester Big Pepper onbereid (bereid: 187 g): 54 g bruin brood, 2 x 45 g rundhamburger, 10 g andijvie, 15 g tomaat, 19 g saus, 2 g ui, 19 g Chester	115 197 209			2.104 2.104
houseburger						
GB	diepvries		110	220	20	2.102

*productinfo**Snacks, Bereide gerechten en Soep*

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Cassoulet						
Delhaize	blik	klein blik: 200 g witte bonen 90 g worst, varkensschouder 130 g saus		420 en 840		2.102
Ciabatta		in de lengte gehalveerde ciabatta bestreken met				
Erno's	diepvries	mozzarella, rustica	175	175	1	5.602
GB	diepvries	diablo, funghi	150	300	2	2.102
Croque monsieur						
Herta	gekoeld		100	200	2	2.102
Sodebo	gekoeld		135	270	2	2.102
Frika(n)del	diepvries					
Beckers		mini	20	360	18	2.102
		gele en groene kartonnen verpakking	70	280 en 1400	4 en 20	2.102
		witte kartonnen doos	85	3400	40	2.102
Bo Frost			85	1700	20	2.113
Iglo			85			1.101
Mora		mini/middelgroot/king size	30/70/85			2.102

Frikadelafgeleiden	diepvries					
Beckers		curryworst	85	3400	40	2.102
Bo Frost		gehaktrol	95	1425	15	2.113
Mora		Chix corn	60	240	4	2.102
		Kipkorn	80			2.102
		Viandel	100	800	8	2.102
		Viandellen, lekker gekruid met een krokant korstje	70	280	4	2.102
<hr/>						
Hot Dogs						
Hot Dog	gekoeld		115	230	2	2.102
Zimbo	gekoeld		110	220	2	2.102
<hr/>						
Kaassnack						
Kraft		Lunchables Happy Lunch: 9 crackers, 7 sneetjes kaas (Gouda of Chester) en 7 sneetjes charcuterie (ham, kip of salami)		100		2.102
		Philadelphia Snack: verse kaas en broodstaafjes		3 x 50		2.102
La Vache qui rit		Pik & Croq': knapperige broodstengels om te dippen in romige La Vache qui rit		4 x 35		2.102
<hr/>						
Kippennugget						
GB	gekoeld	chicken Nuggy's, kippenbeignets (met barbecuesaus en zoetzure saus)	27 excl.saus	300	10 à 12	2.102
Heinz	diepvries	nuggets Party & Potatoes		670		2.102
		nuggets	20	320	15 à 17	
		aardappelen		300		
		saus		50		
Iglo	diepvries	chicken nuggets	19	250	12 à 14	2.102

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Kippennugget						
Maiski	gekoeld	chicken nuggets	20	280	14	2.102
McDonald's	bereid	chicken Mc Nuggets	18	109	6	2.103
Mora	diepvries	chix fingers	14	200	14	2.102
Quick	bereid	chicken dips	21	84	4	2.104
zonder merk	gekoeld	chickennuggets	25	200	8	2.102
Kippenpootje/-vleugeltje, bereid						
Delphine's quality	diepvries	kippenborrel	24	475	20	2.102
GB	gekoeld	kippenvleugeltjes	25	300	12	2.102
Heinz	diepvries	chicken party gebraden kippenboutjes saus	34	575 500 75	12 à 17	2.102
Hotkip	diepvries	Apirio's	26,5	530	20	2.102
Louis Delhaize		kippenboutjes	25	300	12	2.102
Kroket						
	diepvries					
garnaalkroket						
A. Van Zoonen			50			2.102
Delhaize			50	200	4	5.402
GB			50	200	4	2.102

GB Souvenirs			70	280	4	2.102
Iglo			50	200	4	5.401
kaaskroket						
Bo Frost			50	1200	50	2.113
Delhaize			50	200	4	5.402
Eurofreez			50	200	4	5.601
GB	(geiten)kaaskroketten		50	200	4	2.102
Hebro			50	300	6	5.603
kip-(champignon-)kroket						
Beckers	kip-champignonkroketten		50	1000	20	2.102
Bo Frost	kip-champignonkroketten		60	960	16	2.113
Delhaize	kipkroketten		50	200	4	5.402
Hebro	kipkroketten		70	280	4	5.603
vleeskroket						
Beckers			50	1000	20	2.102
Bo Frost			70	1400	20	2.113
Hebro	kalfskroketten, goulashkroketten		70	280	4	5.603
Loempia	diepvries					
Aro (Makro)	mini-loempia		20	1200	60	2.102
	loempia met kip		175	1750	10	2.102
A. Van Zoonen	mini-loempia's met kruidige saus		20	200	10	2.102
Beckers	loempia's met kipfilet		165	990	6	2.102

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Loempia	diepvries				
Bo Frost	Vietnamese mini loempia's met dipsaus	25	500	20	2.113
	snack loempia	100	1000	10	
	Chinese loempia's	200	1600	8	
Co-an Food	loempia: kip/ham	125	1250	10	2.102
Iglo	sojakroketten met kip	125	250	2	2.102
Mora	mini-loempia's apéro (+ 2 zakjes saus)	24	288	12	2.102
	Vietnamese loempia	50	200	4	2.102
	loempia: kip/ham	125	250	2	2.102
	jumbo-loempia tjap tjoy	150	150	1	2.102
	jumbo-loempia (volledige maaltijd) kip	175	175	1	2.102
Suzi-Wan	mini-loempia's	12	1152	96	2.102
Wit product (GB)	loempia: kip/ham	125			2.102
Noodles					
GB	Oriental noodles cup, 3 soorten	52	52		2.102
Royco	Aïki noodles (in potje)	59	59		2.102
	Aïki super noodles (in zakje)	80	80		2.102

Pannenkoeken hartig gevuld

Findus	diepvries	apéro flapjes: kaas, garnalen		20	240	12	2.102
		kaas, Ardeense ham, garnalen, champignons		50	300	6	5.401-2
		hesp/kaas, kip/champignons		42,5	255	6	5.401-2
GB	diepvries	ham/kaas		50	300	6	2.102
Iglo	diepvries	kaas/ham, kip/champignons		42,5	255	6	5.401

Pizza

Bo Frost	diepvries	Pizzettis		23	410	18	2.113	
		petite pizza: mozzarella, salami		150	750	5		
		P Italia:						
		dun, pikant, knapperig, Ø 25 cm						
		4 formaggi		300	600	2		
		funghi, salami speciale, spinaci		350	1050	3		
Buitoni	gekoeld	Fresco: margherita of 4 formaggi		300			2.102	
		diepvries	Al forno l'originale: prosciutto, tonina, verde		315			
					à 340			
Delhaize	diepvries	pizza deep pan: suprême		500			2.102	
		Hawaii		470				
		gebakken op steen: capricciosa		300				
		4 formaggi, margherita		250				
Dr Oetker	diepvries	Ristorante:		325			2.102	
		met mozzarella		330				
		speciaal		355				
		plantaardig		370				
		met tonijn		390				

Voedingsmiddel, merk		Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Pizza						
GB	gekoeld	op steen gebakken: Ø 25 cm geitenkaas, 4 kazen, gerookte zalm	450			2.102
		op houtvuur gebakken: Ø 25 cm royale ham	400 380			
		deep pan: Ø 18 cm gehakt, Hawaii	340			
		rechthoekig: bolognese, peperoni	500			
		familie pizza : Ø 30 cm	900			
	diepvries	Come in pizzeria: margherita	340			2.102
		royale	600			
		pizza : bolognese, 4 formaggi	350			
La Toque Angevine	gekoeld	Aperi'Pizz	20	240	12	2.102
Louis Delhaize	gekoeld	bolognese	325			2.102
Marco Bellini (Iglo)		Crossa: margherita bolognese	280 310			2.102
		Generosa: 4 Stagioni, ... (3 soorten)	500			
Mc Cain	diepvries	mini-pizza Italia	107,5	1290	12	2.102
		mini-pizza Espania	111	1335	12	

		bolognese	375			
		original American deep pan: 4 soorten	500			
		Tendercrisp, family size	750			
Pronto	gekoeld	bolognaise en 4 andere soorten	325			2.102
		Crunchy meat pizza	400			
Sodebo	gekoeld	dunne bodem in steenoven gebakken				2.102
		rond: Ø 13 cm	140			
		Ø 28 cm	450			
		ovaal: 2 soorten	300			
Spar		mini-pizza	160			2.102
Subito	gekoeld		800			2.102
<hr/>						
Pizzabodem						
		Parmalat	150	300	2	2.102
		Subito	160	320	2	2.102
<hr/>						
Quiche						
GB	gekoeld	18 op 18 cm		450		2.102
		rond : quiche lorraine ham/kaas		400		2.102
<hr/>						
Rolletje kaas- of ham-						
		Debe	120	360	3	2.102
		Louis Delhaize	145	290	2	2.102
	gekoeld	kaasrolletjes				
<hr/>						

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk, portie	g/ verpakking	aantal stuks, porties	Bron
Salade					
McDonald's	chef salade (gewicht op folder verschilt met het uitgeschreven gewicht) 90 g salade, 25 g hesp, 25 g kaas, 30 g kip, 25 g gekookt ei, 2 kerstomaatjes	195			2.103
	garden salade (gewicht op folder verschilt met het uitgeschreven gewicht) 90 g salade, 30 g mais, 20 g geraspte wortelen, 12 g kerstomaat, 25 g gekookt ei, 15 g olijven, 4 schijfjes komkommer, bieslook	175			
	zalm-garnalen salade (gewicht op folder verschilt met het uitgeschreven gewicht) 90 g salade, 40 g garnalen, 1 sneetje zalm, 12 g kerstomaat, 4 schijfjes komkommer, dille	190			
Quick	Griekse sla 50 g slamix, 35 g feta, 12 g zwarte olijven, 15 g kerstomaat	112			2.104
	lentesla 50 g slamix, 2,5 g croûtons, 2,5 g pijnboompitten, 10 g wortel, 15 g kerstomaat	70			
	oceaansla 50 g slamix, 35 g krabstaart, 15 g kerstomaat, 25 g gekookt ei	125			

Tortellini						
Panzani	droog	met vlees, met kaas		250		2.102
<hr/>						
Visschelp						
	diepvries					
Bo Frost		St.Jacobsschelpen in muscadetsaus	110	220	2	2.102
GB		St.Jacobsschelpen op Oostendse wijze	110	220	2	2.102
Kelvin (Colruyt)		St.Jacobsschelpen à l'ostendaise	110			2.102
		St.Jacobsschelpen "Noilly Prat"	120			2.102
Resto		bereide St.Jacobsschelpen	100			2.102
<hr/>						
Zuurkool gegarnierd						
Delhaize	blik	zuurkool van Straatsburg 198 g zuurkool 56 g worst (type Frankfurt-) 44 g varken (buik) 26 g jagersworst		400		1.103
<hr/>						

Snoep en Chocolade

Voedingsmiddel (benaming)	g/ stuk, reep	g/ blokje	Bijzonderheden	Bron
Bananenchips	2			1.101
Candybar				
merk gekend: zie productinfo				
merk niet gekend				7.610
groot	50		zoals: Lion, Nuts, ...	
middelgroot	25		zoals: Chacha, Milky Way, ...	
mini	20			
miniatuur	8,5			
Candybar & biscuit: zie productinfo				
Chocoladefiguur (behalve paasei)				
hol			hoogte: 4 à 5 cm	17
			11 cm	35
			14 cm	50
			17 cm	65
			20 cm	120
gevuld			klein 2,5 op 3,5 cm	13
Chocoladegeld				
grote munt				5,5
kleine munt				3,5

Chocoladekoffieboon		2		1.101	
Chocoladepaasei					
hol	hoogte:	8 cm	50	1.108	
		11 cm	80	1.108	
vol, klein	hoogte:	3 cm	9	7.351	
Chocoladereep/tablet					
merk gekend: zie productinfo					
merk niet gekend					
reep	individueel	47	8	per reep: gemiddeld 6 blokjes	7.343
	verpakking van 150 g (2 x 75 g)	11			7.347
	verpakking van 200 g	32		repen met "crèmevulling"	7.346
	verpakking van 400 g (2 x 200 g)	25			7.345
tablet	individueel, met blokjes	50	4	per tablet: gemiddeld 12 blokjes	7.344
Drop					
		2 en 4		rolletje: 20 g of 45 g	1.101
Kauwgom					
merk gekend: zie productinfo					
merk niet gekend					
	blad	2,5			7.356
	blokje	1			7.357
	bolletje	4			1.101
	tablet	7,5			7.358

Snoep en Chocolade

Voedingsmiddel (benaming)	g/ stuk, reep	g/ blokje	Bijzonderheden	Bron
Lolly				7.402
groot	12		zoals: colalolly, Chupa Chups,....	
klein	4			
Marsepein		25	rol van 4 cm Ø: 5 g per cm	1.101
balletje ("patatje")	8			2.102
Munt: zie snoep				
Praline	15			7.350
Snoep				
merk/naam gekend: zie productinfo				
merk/naam niet gekend				
hard	5		zoals: Napoleon,	7.401
zacht				
groot	9		zoals: Chocotoff, smurf,	
klein	4		zoals: beertje, colaflesje, Fruit- tella,....	
munt	1 à 3			
Truffel	15			7.349

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Candybar					
Balisto	joghurt-beeren-mix (paars), korn-mix (oranje), muesli-mix (groen)	20	200	10	2.150
Bounty	fondant, melk	28,5	... x 28,5		2.150
	king size	57			2.150
	mini	28,5			2.150
	miniatures	8,5	150	18	2.151
Candy-cream (Lidl, Mister choc)	mini (vgl. Milky Way)	17,5			2.150
Caramba (Aldi)	per pak van 58 g: 2 repen (vgl. Twix)	29	58	2	2.150
Caramel (Lidl, Mister choc)	(vgl. Mars)	54	8 x 54		2.150
Caramel biscuit (Lidl, Mister choc)	per pak van 58g : 2 repen (vgl. Twix)	29	8 x 58	2	2.150
Caramia (Aldi)	(vgl. Cha-Cha)	27	10 x 27	10	2.150
Caxton	(vgl. Leo)	45	225	5	2.102
Cha-Cha	melkchocolade	27			2.150
	MaXX	34,3			2.150
Cha-Cha Croc		24	5 x 24		2.150
Choco Jumbo (Aldi)	milk (vgl. Kinder bueno) of cereal (olifantje)	21,5	150	7	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Candybar					
Cocolife (Aldi)	mini (vgl. Bounty)	26,5	400	15	2.150
Crispy Bits (Aldi)	gevulde wafel met caramel en krokante crispies in melkchocolade	17,5	400	23	2.150
Crispy Canderel	amandelen of krokante granen	27	3 x 27		2.150
Fore (Aldi)	melkchocolade gevuld met pinda's en caramel (vgl. Snicker)	60	8 x 60		2.150
Kinder bueno	per pakje: 2 reepjes van 4 blokjes	21,5	43	2	2.151
		5,5	43	2 x 4	
Kinder choco fresh	melkchocolade met melkvulling en hazelnoot (gekoeld bewaren)	21	105	5	2.150
Kit Kat		45	3 x 45		2.150
	mini	16,5			2.150
Kit Kat Chunk		50	4 x 50		2.150
Krokante Wafel met melkchocolade (Colruyt, Jempy)	(vgl. Leo)	45	8 x 45		2.150
Leo Milka		33,5			2.150
Leo Go Milka	big size	48			2.150
	mini	18			2.150
Lila Pause Milka	coconut -, corn -, praline -, white crisp	34			2.151

Lion			45			2.150
		king size	69			2.150
		mini	16,5			2.150
Mars			54			2.150
		king size	74			2.150
		mini	20			2.150
		miniatures	8	150	19	2.151
Mars delight			40			2.150
Milky Way			26			2.150
		mini	18			2.150
Milky Way Crispy rolls		wafelrolletje met magere melk-crème (47 %) in melkchocolade (30 %)	2 x 12,5	150	6 x 2	2.150
Mini-Cocos (Lidl, Mister choc)		mini (vgl. Bounty)	25			2.150
Nougatti	Côte d'Or		30			2.150
Nuts	Nestlé		50			2.150
Olé (Aldi)		(vgl. Leo)	33,5			2.150
Peanut choco (Lidl, Mister choc)		(vgl. Snicker)	60	8 x 60		2.150
		mini	19,5			2.150
Race (Aldi)		melkchocolade gevuld met caramel (vgl. Mars)	58	8 x 58		2.150
Salut & caramel		(vgl. Mars)	55			2.150
Salut & coconut		(vgl. Bounty)	25	6 x 25		2.150
Snax	Côte d'Or		28			2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Candybar					
Snickers		60			2.150
	king size	85			2.150
	mini	20			2.150
	miniatures	8,5	150	18	2.151
Snickers cruncher		40	5 x 40		2.150
Twix	per pak van 58 g: 2 repen	29	58	2	2.150
	king size	85			2.150
	mini	21			2.150
Twixels	fijne, krokante koekjes bedekt met karamel en omhuld met melkchocolade	7	125	18	2.150
Zip		38			2.150
Candybar & Biscuit					
Bisc & Bounty	pocket	25,6	153	6 x 1	2.150
	'family'	12,5	150	12	2.150
Bisc & M&M's	pocket	24,8	149	6 x 1	2.150
	'family'	11,3	135,6	12	2.150
Bisc & Mars	pocket	26,8	161	6 x 1	2.150
	'family'	11,9	142,8	12	2.150

Bisc & Twix		pocket	26,7	160	6 x 1	2.150
		'family'	12,5	150	12	2.150
Cha-Cha Biscuit break			23	138	6 x 1	2.150
Disco biscuit		(vgl. Bisc & M&M's)	27	162	6 x 1	2.150
Foré peanuts biscuit			27	162	6 x 1	2.150
Lion Biscuit			24	144	6 x 1	2.150
Race caramel biscuit		(vgl. Bisc & Mars)	25	150	6 x 1	2.150
Snack Pause (Bahlsen)		choco/hazelnoot of choco/melk	23	138	6 x 1	2.150
<hr/>						
Chocolade, diverse						
After Eight			8	200		1.101
Bouchée		fondant	24,5			2.203
		melk	25			2.203
		wit	22,5			2.203
		mini	9			2.203
Callets	Callebaut	fondant	0,5	400		5.401
		100 g = 200 stuks		4 x 100		
Choclait chips	Nestlé			125		5.401
Codo	Côte d'Or		12,2			2.203
Crunch Snack	Nestlé		28			5.401
Double lait	Côte d'Or	mini	14,5			2.102
Eszet		chocoladeplakjes : fondant, melk	9,5	75	8	2.102
Les Pralinettes	Côte d'Or	double lait	11	204	18	2.102
Matinettes	Callebaut	fondant, melk	8	128	16	2.102

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk		Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Chocolade, diverse						
Merci		melk	12,5	200	16	2.102
		bonbons: 4 soorten		125		2.102
Mignonnette	Côte d'Or	melk, fondant, noir de noir	10			2.203
Pastilles	Droste		5	200	2 X 20	2.102
Petit chocolat	Italo Suisse	melk, noir (7,5 op 3,5 cm)	5			2.116
Chocoladefiguur, hol						
diverse figuren	Italo Suisse	hoogte: 5 cm melk, wit	16,5			2.116
		hoogte: 11 cm melk, wit (gegarneerd)	35 (36)			2.116
		hoogte: 12 cm muzikanten gegarneerd	53			2.116
sinterklaas	Italo Suisse	hoogte: 14 cm melk, wit (gegarneerd)	48 (50)			2.116
		hoogte: 17 cm melk, wit (gegarneerd)	65 (70)			2.116
		hoogte: 18 cm gegarneerd	105			2.116
		hoogte: 20 cm melk, wit (gegarneerd)	120 (125)			2.116
zwartepiet	Italo Suisse	hoogte: 17 cm gegarneerd	77			2.116

Chocoladefiguur, vol						
Kattetongen	Galler		11	200		2.102
	Kathy		8,5	100	12	2.102
Chocoladegeld						
Albert I Chocolaterie		netje euro's: mengsel van kleine munten (Ø 3 cm, 3,5 g) en grote munten (Ø 4 cm, 5,5 g)	3,5 en 5,5	100 en 200		2.102
Chocoladepaasei, hol						
Verrassingsei		chocolade-ei gevuld met verrassing (speelgoedje)				
	Hamtara		20	3 x 20		2.150
	Happy bears		20	3 x 20		2.150
	Kinder surprise		22	3 x 22		2.150
	Plop		20	3 x 20		2.150
	The Simpsons		20	3 x 20		2.150
Chocoladepaaseitje, vol/gevuld						
Milka		hoogte: 3 cm (paasklokjes: idem)	8,5			2.102
Chocoladereep , individueel						
Callebaut		melk/hazelnoten niet verdeeld in blokjes		55		5.401
Château		Choco melk (vgl. Kinder chocolade) (logo koetje)	18	200	11 x 1	2.150
		hazelnoot & crisp	18	200	11 x 1	2.150
		Knisper choco Croustii	18	180	10 x 1	2.150

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Chocoladereep , individueel					
Colruyt, Jempy	melk/banaan, melk/mokka-rumvulling, melk/pralinévulling	9	45	5 x 1	2.150
	melk/praliné(vulling), fondant/praliné, wit/pralinévulling	12,5	75	6 x 1	2.150
Côte d'Or	per reep: 6 blokjes				2.102 2.203
	moka rhum	7	43	6	
	kokos	7	44	6	
	dessert 58, fondant/hele noten, fondant/praliné, melk/hele noten, melk/stukjes noot	7	45	6	
	caramel, double lait	7	46	6	
	aardbei, advokaat, banaan, fondant, melk, pistache, vanille, wit	7	47	6	
Galak Nestlé	popri	7,5	44	6	2.102
	witte chocolade	8	47	6	2.102
Galler	fondant/hazelnoten, koffiec crème		65		2.204
	advokaat, amandelvulling, café Brésil, café liègeois, cognac, cointreau, crème pistache, elixer d'Anvers, fondant praliné, frambozen, grand marnier, hazelnoten, mandarine Napoléon, manon, nootvulling, panaché, piémontais, praliné, vanille, wit kokos, wit praliné		70		2.204

Italo Suisse	melk/pecannoten, melk/volle noten, puur/volle noten		55		2.116
Jacques	biscuit	6,5	38	6	2.102
	melk/hele noten, praliné	7,5	45	6	2.102
	moka/rhum, truffe	8	47	6	2.102
	banaan, 3-vruchten	8	48	6	2.102
Kinder chocolade	per reepje van 12,5 g: 4 blokjes	12,5	100 en 200	8 en 16	2.150
Kinder maxi		21	210	10	2.150
Koetjesreep		15			2.102
Lidl, Bellarom	met fructose melk, melk/noten, melk/nougat	6,5	100	3 x 5	2.150
Lidl, Mauxion	Schogetten cappucino, melk/hazelnoot, praliné/noisette	5,5	100	3 x 6	2.150
Lidl, Mister Choc	Milk & choco (vgl. Kinder chocolade) per reepje : 2 blokjes		200		2.150
Meurisse	melk met hele nootjes		55		5.401
Prodia	suikervrije chocolade: bitter, melk, melk/kersen, melk/praliné, wit/praliné		42		2.115
Toblerone Tobler	Zwitserse melk- of witte chocolade met honing- en amandel-nougat	8,5	100	12	2.102
Zero Meurisse		12,5	50	4	2.102
<hr/>					
Chocoladereep, verpakking van 150 g (2 x 75 g)					
Côte d'Or	fondant, melk, melk/stukjes noot, noir de noir	10,5	150 2 x 75	14 2 x 7	2.102 2.203
<hr/>					

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Chocoladereep, verpakking van 200 g					
Callebaut	crèmetabletten : aardbei, panache, vanille	33	200	6	2.102 5.401
Côte d'Or	dessert 58, double hazelnoten, double lait, praliné fondant, praliné wit	28,5	200	7	2.102
Meurisse	kreem banaan, kreem framboos, kreem panache met rozijnen, kreem pistache, kreem vanille	33	200	6	2.102 5.401
Chocoladereep, verpakking van 400 g (2 x 200 g)					
Callebaut	fondant, melk, melk met hele noten, wit	25	400 2 x 200	16 2 x 8	2.102 5.401
Côte d'Or	melk, melk/stukjes noot, noir de noir, super fondant, wit	25	400 2 x 200	16 2 x 8	2.102 2.203
Meurisse	melk, melk extra fijn/hazelnoten, melk/hele noten, puur, wit	25	400 2 x 200	16 2 x 8	2.102 5.401
Chocoladereep, verpakking van 500 g					
Callebaut	bloc	62,5	500	8	2.102 5.401
Côte d'Or	bloc dessert puur	62,5	500	8	2.102
Meurisse	bloc dessert puur	62,5	500	8	2.102

Chocoladetablet, met blokjes

Callebaut		3 x 4 : d.i. 12 blokjes per tablet				
		moka	4	47	3 x 4	2.102
		cacao 62 %, fondant, hazelnoten, melk, praliné, wit	4	50	3 x 4	5.402
		melk/hele noten	4,5	55	3 x 4	2.102
<hr/>						
Chocoladetablet, met blokjes						
Callebaut		bio melkchocolade	10	100	2 x 5	2.102
Colruyt, Jempy		fondant, melk	14,5	400	28	2.150
				2 x 200	2 x (7 x 2)	
		Grand cru, noir		100		2.150
		melk/krokante praliné		75		2.150
Côte d'Or		mini tablet	4	48	2 x 6	2.102
		melk café, melk délices/nootjes, melk extra, noir de noir				2.203
Côte d'Or		Marzipan: pure chocolade met marsepein-vulling niet verdeeld in repen of blokjes		125		2.102 2.203
Côte d'Or		fondant, melk, melk/sensation, melk/stukjes noot, noir de noir/intense	10	100	2 x 5	2.102 2.203
Côte d'Or		fondant/hele noten, melk/hele noten, melk/noten-rozijnen, melk/stukjes noot, wit/hele noten	16,5	200	2 x 6	2.102 2.203
Crunch	Nestlé	New Generation melkchocolade met gepofte rijst	5,5	100	3 x 6	2.102

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokjes	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Chocoladetablet, met blokjes					
Galak Nestlé	witte chocolade	5,5	100	3 x 6	2.102
		5,5	en 300 2 x 150	en 56 2 x (4 x 7)	2.102
	Popri: witte chocolade met krokant gepofte rijst	5,5	100	3 x 6	2.102
		4,5	en 250 2 x 125	en 56 2 x (4 x 7)	2.102
GB	melk, praliné, puur	4	50	3 x 4	2.102
Italo Suisse	café, caramel, coco, exotic, noir 62, volle melk		50		2.116
	melk, puur, wit		150		2.116
Lidl, Bellarom	Edelrahm, melk/hazelnoten	8,5	200	4 x 6	2.150
	melk, hazelnoot	6,5	100	3 x 5	2.150
	melk, melk/hazelnoot, wit	3,5	5 x 40	5 x (3 x 4)	2.150
	wit, wit/« funny drops »	5	200	4 x 10	2.150
Lidl, Fin Carré	fondant, wit	10	100	2 x 5	2.150
	melk		2 x 100		2.150
Lidl, Gran Gala	praliné	12,5	150	2 x 6	2.150
Lindt	Excellence lait Excellence noir : 70 % cacao, 85 % cacao, aux éclats de cacao Excellence origine: Ecuador, Madagascar, Ghana	10	100	2 x 5	2.102

M@x	Meurisse	melkchocolade/caramelcrunch	7	70	2 x 5	2.150
Meurisse		praliné	4	47	3 x 4	5.401
		melk, melk/hazelnoten, puur, wit	4	50	3 x 4	5.401
Milka		mini	4	47	3 x 4	2.102
		hele hazelnoten	8,5	200	4 x 6	2.102
Nestlé		chocolat noir, grand chocolat éclat noir	10	100	2 x 5	2.102
Prodia		suikervrije chocolade: bitter, melk, melk met nootjes, wit met gepofte rijst	4	85	4 x 7	2.115
Ritter		Sport: verschillende smaken	6,25	100	4 x 4	2.102
<hr/>						
Drop						
staafjes		gekleurd een handje: 15 g	1			1.101
Topdrop	Red Band		4	40		1.101
veterdrop			9			1.101
<hr/>						
Kauwgom						
Bubblicious		tablet	7,5	38	5	2.102
Clark's	Burst Gum	blad	2,5	38	15	2.102
Hollywood	Chlorophylle	blad	2,8	31	11	2.102
Sportlife		zonder suiker, blokje	1	12		1.101
Stimorol		zonder suiker, blokje	1	14	12	2.102
V6 dental		tandverzorgend	1	26	22	2.102
<hr/>						
Lolly						
Chupa Chups			13			2.102
cola	Look-o-look		12			1.104
klein	Look-o-look		4			1.104

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk		Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Marsepeinreep	Delhaize		75			2.102
Praline						
hartjes	Guylain		12,5	150	12	2.204
Mon chéri	Ferrero		10			2.102
Mozartkugel			17			1.101
Pralines	Gran Gala (Lidl)	melk, melk/noten	15,5	200	13	2.150
Raffaello	Ferrero		10	150		1.101
Rocher	Ferrero		12,5	200	16	2.102
zeevruchten	Guylain		11,5	250	22	2.102
Snoep						
aardbei	Haribo	reuzenaardbei	11			2.102
beertje	Haribo		2			1.101
	Look-o-look	zuur	5,5			2.102
Chocotoff	Côte d'Or		9,25			2.102
colafles	Haribo		3			1.101
draculatand			8			1.108
Fritt (Lidl)		+ vit C, zacht snoepreepje	11,5	70	6	2.150
Fruchts (Aldi)		fruit dragees	3	36		1.101
Fruit-tella	Van Melle		4	13 en 42		2.102

groentje			2			1.101
guimauve			3,5			2.102
	Etna		5,5	1 000	175	2.102
	Look-o-look		5			1.104
hostie	Look-o-look	gevuld	1			1.104
kers			10			1.108
kikker	Haribo		3,5			1.108
King		chewmints	1	27	28	2.102
		pepermunt	2	44	22	2.102
Kit Kat Ball	Nestlé	koekjes omhuld met melkchocolade (vgl. Maltesers)		140		2.150
Lange Jan			7,5			1.101
M&M's choco		bruin zakje		6 x 45		2.150
		Xlarge, bruine zak		400		2.150
M&M's crispy		blauw zakje		5 x 36		2.150
		large, blauwe zak		200		2.150
M&M's peanut		geel zakje		6 x 45		2.150
		large, gele zak		250		2.150
		Xlarge, gele zak		400		2.150
Maltesers			2			2.102
marsh mellow			7			1.101
mat		zuur	9			1.108
Meller		caramel gevuld met chocolade rolletje = 38 g		38		2.102
Mentos	Van Melle	fruit/tropical, mint	3	11 en 38		1.101

Voedingsmiddel, benaming, naam, evt. merk		Nadere omschrijving	g/ stuk, reep, blokje	g/ verpakking	aantal stuks, repen, blokjes	Bron
Snoep						
Meuritos	Meurisse	maïsvlokken en pindanoten omhuld met chocolade, zakje		120		2.150
Napoleon			7			1.108
noga		individueel verpakt	11,5			2.102
Oh-la-la	Lutti		7,5			1.104
perzik			10			1.108
Rolo	Nestlé	melkchocolade gevuld met caramel	5	52	10	2.150
Smarties	Nestlé	tube		38		2.150
		mini: 216 g = zak met kleine doosjes		216		2.150
smurf	Haribo		10			1.108
staafje	Lekkerland	zuur, 4 cm lang	4			2.102
Tic Tac		appelsien of pepermint	0,5	16		2.102
Toffifee		hele hazelnoot in caramel met nogacrème en chocolade	8	125	15	2.102
tut		zuur	6			1.108
veter			4,5			1.108
Werther's original		snoepje met echte boter en verse room		300		2.102
winegums	Look-o-look	gemengd: aardbeien, kersen, tutten, ...	10	145	14	2.102

Suiker, Zoet beleg en Zoete sauzen

Voedingsmiddel	g/ eetpl gemid.	g/ eetpl opgeh.	g/ kflpl gemid.	g/ kflpl opgeh.	g/ zakje, klontje, potje	% v.h. brood- gewicht	Bijzonderheden	Bron
Chocoladehagel, -vlokken	10							1.101
Chocoladepasta	33		12		20	50		7.360
Fruitedessert					100			7.405
Honing	27		10		20	45		7.353
Jam	30		11		25 en 50	40	50 g = glazen potje	7.354
Luikse siroop	30		11		25	35		7.359
Saus: chocolade-, vruchten-,	15							1.101
Stroop	15		6				huishoudstroop, melassestroop	7.400
Suiker								
bloem-, poeder-	6		2				op pannenkoek (Ø 20 cm): 3 g	7.400
gevanilleerde					10			7.404
kandij-, cassonade-	25		9				lichtbruin of bruin	7.400
kristal-, gries-, witte - riet-: idem suiker kristal-	15	21	6	8	6		zowel klontje als zakje: 6 g	7.352

Suiker, Zoet beleg en Zoete sauzen

Voedingsmiddel	g/ eetlpl gemid.	g/ eetlpl opgeh.	g/ kflpl gemid.	g/ kflpl opgeh.	g/ zakje, klontje, potje	% v.h. brood- gewicht	Bijzonderheden	Bron
Suikerklontje								
gemiddeld					6			7.355
mini					3			1.114
klein Ti'Light					1,5		wit, bruin 290 g = 208 klontjes	2.102
					2		d.i. een stick	
Suikerspin								
							20 g op een stokje	1.101

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ stuk	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Fruiteddessert					
Delhaize	vruchtendessert: 100 % fruit appel/framboos/bosbes, appel/perzik/abrikoos, 3 appels	100	4 x 100	4	2.102
Giby (GB)	compote dessert : appel/aardbei, appel/banaan, 3 appels	100	4 x 100	4	2.102
Eldorado (Colruyt)	fruitdessert : cocktail (perzik/peer/bigarreau-kers) , tropical (perzik/ananas/papaya)	95	4 x 95	4	2.102
Materne	dessert: 4 soorten appel/abrikoos, appel/banaan, ...	100	4 x 100	4	2.102

Vetten, Oliën en Hartige sauzen

Voedingsmiddel	g/ eetpl gemid.	g/ kflpl gemid.	g/ verpak- king	g/ portie	dun		matig		dik		Bijzonderheden	Bron
					VI	Wa	VI	Wa	VI	Wa		
Béarnaise, Hollandse saus (warm)				50							per 100 g vlees of vis	1.102
Bechamel-, witte saus	20										groenten in saus: 63 % groenten en 37 % saus	7.205 1.110
Boter	18	7	10									7.200
Margarine, minarine, ...			15									7.200
op beschuit					25 %		50 %		75 %		% van het broodgewicht	7.201
op brood					10 à 15 %		16 à 22 %		23 à 30 %		% van het broodgewicht	7.201
op snede van												
klein brood					3	3,5	4	5	6	7		7.202
middelgroot brood					3,5	4	5	6,5	7,5	9		7.202
groot brood					4	5	6	7,5	8,5	10		7.202
op pistolet, sandwich,...					15 %		20 %		25 %		% van het broodgewicht	7.201
Dressing: zie mayonaise												
Jus	12										jus = al of niet aangelengd braadvet	1.101
Ketchup	23	9	25									7.203

Mayonaise	25	10	25			7.204
frietkraam/frituur				30 à 50		1.102
McDonald's, Quick			20		koude sauzen met eenzelfde consistentie als mayonaise: dezelfde maten gebruiken	2.103-4
Olie	10	4				1.101 7.106
Vinaigrette	10	4				7.206
Worchestersaus	16					1.101

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ verpakking	Bron
Salad Mix Knorr	mix voor vinaigrette: mengen met 3 eetplls water en 3 eetplls olie mix voor dressing: mengen met 3 eetplls melk en 3 eetplls mayonaise	10	2.102
Saus, gedroogd			
Knorr	diverse sauzen: 250 ml water toevoegen		2.122
	champignonsaus	32	
	currysaus	20	
	fijne kruidensaus	38	
	groene pepersaus	28	
	jachtsaus	23	
	kaassaus	28	
	Provençale	31	
	saus voor gebraad	30	
	tomatensaus	29	
	vissaus	36	
	witte saus	21	
	witte wijnsaus	34	
	béarnaise saus: 250 ml water en 50 g boter toevoegen	37	2.122
	hollandaise saus: 250 ml water en 50 g boter toevoegen	32	2.122

	kaas broccoli saus: 125 ml water en 125 ml melk toevoegen	27	2.122
	pasta- en rijstsaus: 300 ml water toevoegen		5.401-2
<hr/>			
Saus, glas			
pastasaus			
	Buitoni bolognese met vlees, Napoletana, Primavera	400	5.401
	Delhaize bolognesesaus met vlees	690	5.402
	GB bolognaise saus met vlees	790	2.102
	Heinz Spagheroni: 4 soorten	485	5.401
	Manna bolognaise saus	690	2.102
	Miracoli bolognese (met rundvlees)	424	5.401
	Italiano, Piccante	505 en 750	5.401
	Provenzale	505	5.401
andere saus			
	Calvé Gratinoise : 3 soorten	390 ml	5.401
	Devos-Lemmens warme saus: 4 soorten	300 ml	5.401
	Miracoli gruyère	410	5.401
	Uncle Ben's 12 soorten	400	5.401
<hr/>			

Voedingsmiddel	g/ stuk (rauw) bruto *	g/ stuk (rauw) netto	g/ portie, snede netto	g/ eetpl	g/ blik netto	g/ blik uitgelekt	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Ansjovis									
geheel	45	25					55	15 cm	1.102
rolletje in olie			4		46	35		35 g = 9 filets	7.398
Baars (zee-), geheel									
	1500 (1000 à 2000)	750 (500 à 1000)					50		1.102
Fishstick : zie visstick									
Forel									
geheel	220	120					55		7.361
filet, gerookt			115						7.362
Gamba: zie reuzengarnaal									
Garnaal									
geheel, gepeld		1		18				grijze garnalen (Noordzee-) 100 stuks = 50 g roze garnalen klein: 30 stuks = 50 g extra groot: 15 g per stuk	7.388
krokot: zie hfdst. snacks, ...									

salade in tomaat van 150 g		50	30	60 % garnalen 40 % mayonaise op belegd broodje: zie snacks, ...	7.370
Griet, geheel	1500 (1000 à 2000)	750 (500 à 1000)		50 30 à 75 cm	1.102
Haring					
gerookt/gestoomd		110	5 en 10	5 g = op klein toastje 10 g = op gewone toast bokking	1.101
maatje (gezouten)			5 en 10	5 en 10 : zie haring gerookt	
klein		65			7.376
middelgroot		80			
groot		135			
pan-	150	135		90	1.101
rolmops		90		90 g : 67 % vis en 33 % ui	7.396
zure -filet		50			7.397
Heilbot					
gerookt, voorverpakt			30		7.381
gerookt, niet voorverpakt			40 à 50		2.119

* bruto: zonder ingewanden, met vel, soms met kop (zoals in de handel wordt aangeboden)

gewichtsverlies

bakken (gepaneerde vis): 12 % (1.101)

pocheren: 30 % (1.102)

Voedingsmiddel	g/ stuk (rauw) bruto *	g/ stuk (rauw) netto	g/ portie, snede netto	g/ eetpl	g/ blik netto	g/ blik uitgelekt	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Kabeljauw									
filet, diepvries		100 en 125						100 g = blokvorm 125 g = "grilliger" vorm	7.366
filet, vers		200						min. 125 g en max. 250 g	7.364
moot	250	175					70		7.363
staart	1050 (900 à 1200)	725 (620 à 830)					65		2.119
Kaviaar, blik									
				5					1.101
Kikkerbil: zie hfdst. gevogelte									
Knorhaan: zie poon									
Koolvis									
filet, diepvries		100 en 125						pollak 100 g = blokvorm 125 g = "grilliger" vorm	7.367
Krab									
blik: Ø 8 cm, 4 cm hoog						120			2.150
imitatie-: zie surimi									

Kreeft						
rivier-	35	8		22		1.102
zee-	800	300		38	min. 500 g en max. 1500 g	7.369
Makreel						
geheel	300	220		74		1.101
filet, gerookt		145				1.101
blik, in eigen nat			125	90	uitgelekt gewicht : 72 % van nettogewicht	7.389
blik, met saus			125			7.390
Mossel						
		4	200	20	200 g netto = 1 kg bruto = ca. 50 stuks	7.371
glas, in zuur		3				1.101
Oester						
		10 à 20		17		7.372
Paling: zie rivierpaling						
Pilchards						
blik, met tomatensaus			215			2.150
Pladijs (schol), geheel						
	300	135		45		7.378

* bruto: zonder ingewanden, met vel, soms met kop (zoals in de handel wordt aangeboden)

gewichtsverlies

bakken (gepaneerde vis): 12 % (1.101)

pocheren: 30 % (1.102)

Voedingsmiddel	g/ stuk (rauw) bruto *	g/ stuk (rauw) netto	g/ portie, snede netto	g/ eetpl	g/ blik netto	g/ blik uitgelekt	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Poon (knorhaan)									
geheel	350	230					65	35 cm	7.415
filet		190							1.101
Reuzengarnaal, diepvries	20	15					75	gamba (zeewater, aangeboden met kop) scampi (zoetwater, aangeboden zonder kop)	7.368 4.101
Rivierkreeft: zie kreeft									
Rivierpaling									7.373
levend	222							1 kg levend = 725 g gereinigd meestal 4 à 5 stuks per kg (min. 2 en max. 10 stuks per kg)	
gereinigd	161	105	215				65	65 % op het gereinigd gewicht portie: 1 kg gereinigd voor 3 pers.	
Roggenvleugel	200	160					80		7.377
Sardine									
geheel	55	33					60		1.102
blik, in olie					125	95		95 g = 4 à 5 stuks	1.102

Scampi: zie reuzengarnaal

Schar (tong-), geheel	250 à 333	140 à 185			55	3 à 4 stuks (bruto) per kg restaurant: 185 g netto (3 st/kg) melktong: d.i. geen (zee-)tong	7.379
Schol: zie pladijs							
Sint-Jacobsschelp							
geheel					14	vrucht + koraal	1.102
diepvries						gewichtsklasse: aantal stuks per 500 g	
	klein	10				gewichtsklasse: 40/60	7.382
	groot	50				gewichtsklasse: 8/12	7.382
Slak (wijngaard-)							
blik		6		200	125	125 g = 20 à 24 stuks	7.391
diepvries, in lookboter		11	6 x 11			gewicht: incl. lookboter	7.365
Sprot, gerookt							
filet		20				= gehele filet	2.119

* bruto: zonder ingewanden, met vel, soms met kop (zoals in de handel wordt aangeboden)

gewichtsverlies

bakken (gepaneerde vis): 12 % (1.101)

pocheren: 30 % (1.102)

Voedingsmiddel	g/ stuk (rauw) bruto *	g/ stuk (rauw) netto	g/ portie, snede netto	g/ eetpl	g/ blik netto	g/ blik uitgelekt	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Staartvis								lotte, zeeuivel	
geheel, klein	1050 (900 à 1200)	840 (720 à 960)					80		1.102
geheel, groot	1750 (1500 à 2000)	1490 (1275 à 1700)					85		1.102
staart, klein, diepvries	325	245					75		1.102
Surimi									
staafje		17						fantasiekrab	7.374
Tong (zee-), geheel	250 à 333	140 à 185					55	3 à 4 stuks (bruto) per kg restaurant: 185 g netto (3 st/kg)	7.380
Tonijn									
blik, natuur of in olie				25	100 en 200	75 en 150		uitgelekt gewicht: 75 % van nettogewicht	7.383
blik, met groenten					185 en 250			185 g: Ø 8 cm, 4 cm hoog 250 g: les saladières Saupiquet	2.150
salade				20				65 % tonijn 35 % mayonaise op belegd broodje: zie snacks, ...	1.101- 2

Vis-							
filet zonder vel, vers		150					1.102
salade			20			op belegd broodje: zie snacks, ...	1.101
steak, diepvries	150					gepaneerd: 10 % vetopname bij bereiding	7.393
stick, diepvries	30					gepaneerd: 10 % vetopname bij bereiding	7.394
<hr/>							
Wijting							
geheel	225	100			43		7.384
filet		100					1.101
<hr/>							
Zalm							
geheel	3000 (2000 à 4000)	1170 (780 à 1550)			39		1.102
filet, diepvries		100 en 125				100 g = blokvorm 125 g = "grilliger" vorm	7.387
moot	200	180			90		7.386
blik			110 en 220 en 440	85 en 165 en 330		uitgelekt gewicht: 75 % van nettogewicht	7.399
gerookt, voorverpakt		30				op klein toastje = 5 g	7.385
gerookt, niet voorverpakt		40 à 50				op gewone toast = 10 g	2.119
<hr/>							
Zeewolf, moot	125	80			64		1.101

* bruto: zonder ingewanden, met vel, soms met kop (zoals in de handel wordt aangeboden)

gewichtsverlies

bakken (gepaneerde vis): 12 % (1.101)

pocheren: 30 % (1.102)

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetb. deel	% gewichts- verlies bij bereiding	% vetop- name bij bereid.	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Bitterbal: zie hfdst. snacks, ...								
Blinde vink	155				30	2	30 % = 32 % vochtverlies en 2 % vetopname loze vink, vogel zonder kop	9.108 1.101
Bloedworst: zie worst								
Brochette	165						5 blokjes vlees van 25 à 30 g en (bv. ui, paprika,)	9.108
Burger								
ham- slager	110							9.108
industrieel, diepvries	85						voorgebakken, m.a.w. "bereid"	7.506
kaas-, gepaneerd	140						Zwitserse schijf	9.108
Cordon bleu (varkens-)								
niet gepaneerd	150				27	2	27 % = 29 % vochtverlies en 2 % vetopname	9.108 1.101-3
gepaneerd	150				10	10	10 % = 20 % vochtverlies en 10 % vetopname	9.108 1.101-3
Crépinette	150							1.104

Fonduevlees	20	300			20 g = 1 stukje	1.102 2.201	
Gehakt, gemengd			10 of 20		10 % = 5 % vochtverlies en 5 % vetafgifte bij bakken van gehakt"bal" 20 % = 15 % vochtverlies en 5 % vetafgifte bij rul (droog en korrelig) bakken	1.101	
Gourmetvlees		300				2.201	
Gyros		180			portie = in collectiviteit	2.118	
Hamburger: zie burger							
Hart		130				1.104	
rund		150			= een stuk		
varken	320				= volledig		
Hersenen (rund - varken - kalf)		130				1.104	
Kalfsvlees							
algemeen			30	2	30 % = 32 % vochtverlies en 2 % vetopname		
blanket		170	55		portie = in collectiviteit gewichtsverlies = bij koken	1.102-4 2.118	
gebraad		125	30	2	30 % = zie kalfsvlees "algemeen"	2.118 1.101-4	
kotelet	190	140	75	30	2	30 % = zie kalfsvlees "algemeen"	1.101-2-4

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetb. deel	% gewichts- verlies bij bereiding	% vetop- name bij bereid.	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Kalfsvlees								
lapje, dun (ca. 0,5 cm dik)								
niet gepaneerd	100				30	2	30 % = zie kalfsvlees "algemeen"	1.101-2
gepaneerd	100				17	10	17 % = 27 % vochtverlies en 10 % vetopname	1.101-2
lapje, normaal (> 1 cm dik)							ca. 8 op 15 cm, 1 à 1,5 cm dik	
niet gepaneerd	150				30	2	30 % = zie kalfsvlees "algemeen"	9.108
gepaneerd	150				17	10	17 % = 27 % vochtverlies en 10 % vetopname	9.108
leverlapje	150				30		kalfsschnitzel	7.509
schenkelsnede	250		150	60	30			7.517
schnitzel: zie -lapje, gepaneerd								
tong			800	80				1.114
zwezerik	250 à 400	130						1.101-4
Lamsvlees								
bout	1200 à 1500			72	30		gewicht = met been	1.101-2

boutsnede	175						1.102-4	
filet of noot	350						1.102	
gehakte kotelet	65					lamsgehakt in de vorm van een lamskoteletje	1.104 9.108	
kotelet, "enkele"	80	55	70	30		gewicht "dubbele" kotelet: x 2	7.510	
médailleon of -oester	65					ca. 2 cm dik, rond lapje gesneden van de meest malse delen van het dier	6.101	
ragout of navarin		180				portie = in collectiviteit	2.118	
schouder			85				1.102	
Paardenvlees							gewichten, gewichtsverlies: idem rundvlees	
Rundvlees								
algemeen				16	2	16 % = 18 % vochtverlies en 2 % vetopname		
biefstuk en rumsteak	175			16	2	ca. 9 op 12 cm en 1,5 cm dik 17 % = zie rundvlees "algemeen"	9.108	
chateaubriand	225			16	2	ca. 8 op 9 cm en 3 cm dik dikke biefstuk, gesneden uit de haas of het kleinhoofd 17 % = zie rundvlees "algemeen"	6.101	
entrecote of lendenbiefstuk	250	230 of 250	93 of 100	16	2	biefstuk, met een vetrandje (ca. 7 %), gesneden uit de dunne lende of contrefilet 17 % = zie rundvlees "algemeen"	9.108 1.102	

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetb. deel	% gewichts- verlies bij bereiding	% vetop- name bij bereid.	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Rundvlees								
leverlapje	150				20			7.509
rosbief	40				16	2	40 g = 1 snede 17 % = zie rundvlees "algemeen"	1.104
schenkel				45	45		gewichtsverlies = bij koken	1.102
staart (ossen-)	1000			35				1.102
stoofvlees	30	160			40		30 g = 1 stukje portie = in collectiviteit 40 % = 37 % vochtverlies en 3 % vetafgifte	9.108 1.101-4 2.118
tong		165	1800	80			portie = in collectiviteit	1.114 2.118
tournedos	175				16	2	17 % = zie rundvlees "algemeen"	6.101 9.108
Slavink	155				25		= gehakt omwikkeld met spek 25 % = 15 % vochtverlies en 10 % vetafgifte	1.101 7.508

Spareribs: zie varkensvlees, ribbetjes

Spek: zie varkensspek

Varkensvlees

algemeen				30	2	30 % = 32 % vochtverlies en 2 % vetopname	1.101
gebraad	50	125		30	2	50 g = 1 snede 30 %: zie varkensvl. "algemeen"	1.104 2.118
haas	350	140		30	2	ca. 5 op 20 cm en 3,5 cm dik 30 %: zie varkensvl. "algemeen"	1.102 2.118
kotelet	175					ca. 10 op 12 cm en 1,5 cm dik	9.108
filetkotelet	175	160	90	23	2	kotelet waaraan een stukje filet (of haas) vastzit 23 % = 25 % vochtverlies en 2 % vetopname	1.101-2 7.513
ribkotelet	175	140	80	23	2	kotelet met veel been 23 %: zie varkenfiletkotelet	1.101-2 7.513
spieringkotelet	175	145	84			kotelet met weinig been maar vrij veel vet	1.101-2
lapje							
dun, niet gepaneerd	80			30	2	ca. 8 op 17 cm en 0,5 cm dik 30 %: zie varkensvl. "algemeen"	9.108
normaal (> 1 cm dik)						ca. 8 op 15 cm en 1 à 1,5 cm dik	9.108
niet gepaneerd	150			30	2	30 %: zie varkensvl. "algemeen"	9.108
gepaneerd	150			10	10	10 % = 20 % vochtverlies en 10 % vetopname varkensschnitzel	7.511
leverlapje	150			30			7.509

Voedingsmiddel	g/ stuk rauw	g/ portie rauw	g/ stuk, portie min afval rauw	% eetb. deel	% gewichts- verlies bij bereiding	% vetop- name bij bereid.	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Varkensvlees								
mignonette	160						ca. 2 cm dik, gesneden uit het rugstuk	4.201 7.512
nier	140							1.104
ribbetjes	450			50	25		25 cm bevat ca. 8 "ribbetjes" 55 g per "ribbetje" 25 % = 20 % vochtverlies en 5 % vetafgifte	7.518
schnitzel: zie -lapje, gepaneerd								
spek buik-	100			95	20 à 25		ca. 5 op 20 cm en 1 cm dik 20 %: bij onvolledig uitbakken 25 %: bij volledig uitbakken	7.519
spek rug-					70 à 75		Rugspek wordt verwerkt in reuzel, wordt gebruikt als deklaagje voor paté, om te barderen,.... 70 %: bij onvolledig uitbakken 75 %: bij volledig uitbakken	4.201 1.101
Vleesbrood, bereid							1 snede bereid = ca. 50 g	1.103-4

Worst

bloed- zie ook hfdst. vleeswaren	100		ca. 14 cm lang en 3 cm Ø	9.109
			zwarte pens, zwarte beuling	1.102
braad- (20 cm lang)	130	30	ca. 6,5 g per cm worst van 2 à 3 cm Ø	9.109 7.514
			30 % = 25 % vochtverlies en 5 % vetafgifte	
chipolata (20 cm lang)	70	30	ca. 3,5 g per cm chipolata van < 2 cm Ø	9.109 7.514
			30 %: zie braadworst	
merguez (20 cm lang)	70	30	ca. 3,5 g per cm merguez van < 2 cm Ø	9.109 7.514
			30 %: zie braadworst	
witte - zie ook hfdst. vleeswaren	100		ca. 14 cm lang en 3 cm Ø	9.109
			witte pens, witte beuling	

Vleesvervangers en Sojaproducten

Voedingsmiddel	g/ eetpl	g/ kflpl	g/ stuk(je)	g/ plakje	g/ blok	g/ potje	g/ brik	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Miso	30	11						gefermenteerde sojaboonpasta	7.106
Seitan					200 en 500			tarwegluten	2.102
Sojadessert (pudding, vla, yoghurt)						125	525	zie ook productinfo	7.406
Sojadrank							250, 500 en 1000	zie ook productinfo	7.406
Sojasaus/ketjapsaus	16							bestaat zowel zoet als zout	1.101
Tempé	40		15	75	300			gefermenteerde sojabooncake met een structuur zoals tofoe en een "noot, gist" smaak	1.101
Tofoe	40		15	75	200 en 500			soja"kaas" tahoe	1.101
Vegetarisch balletje			15						7.335
Vegetarische burger									
op basis van groenten, rijst,...									
groot			110					kleine burger: zie productinfo	7.338
andere									
klein			55						7.337
groot			95						7.336

Voedingsmiddel, benaming, merk		Nadere omschrijving	g/ stuk, potje	g/ brik	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Soja Cuisine	Alpro			250			2.211
	Provamel Bio			250			2.212
Sojadessert							
Délice	Alpro	choco, vanille	125				2.211
Dessert	Alpro	caramel, choco, fondant, vanille	125	525 (500 ml)			2.211
		bio vanille		525 (500 ml)		2.211	
	Provamel	vanille		1000 ml		2.212	
	Provamel Bio	moka	125			2.212	
			caramel, choco, vanille	125	525		2.212
Yofu	Alpro	aardbei, exotic/bosvruchten, kers, perzik of junior Yofu	125				2.211
		bio natuur	125 en 500			2.211	
	Provamel Bio	natuur	125 en 500			2.212	
		kers, perzik/mango	125			2.212	
		aardbei, perzik, rode vruchten, vanille	500			2.212	

Voedingsmiddel, benaming, merk		Nadere omschrijving	g/ stuk, potje	g/ brik	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Sojadrink							
	Alpro	aardbei, bosvruchten		250			2.211
		+ calcium, banaan, choco, vanille		250 en 1000			2.211
		bio naturel, groeidrink, zonder suiker zonder zout		1000			2.211
	Provamel	extra, naturel, plus		1000			2.212
	Provamel Bio	aardbei, banaan, tropical		250			2.212
		natural		500 en 1000			
		choco, vanille		250 en 1000			
		plus, special		1000			
	Vitasoya	Nutricia		200			2.111
		choco, fruit		200			2.111
		natuur, plus		1000			2.111
Tofoe							
	GB	naturel: uitgelekt gewicht			325		2.102
		gehakt			200		2.102

Vegetarisch balletje

balletje	Vivera		25	250	10	2.210
boulettes	Anamma	diepvries	14	290	21	5.606
falafel	Anamma	diepvries	14	290	21	5.606
	Eger	diepvries	14	425	30	2.102

Vegetarische burger, steak, worst,.....

Anamma		diepvries				
kebab			42,5	340	8	5.606
nuggets			21,5	300	14	5.606
vegeburger		vegetarische hamburgers	90	360	4	5.606
Bakker		gekoeld				
groenteschijf			90			2.102
Javaanse schijf		gepaneerd	90			2.102
schnitzel		gepaneerd	90			2.102
Bioline		gekoeld				
burger (groenten-)		gepaneerd, verschillende soorten	100	200	2	2.150
paprikasticks		gepaneerd	50	200	4	2.150
seitan		gehakt of in sneetjes		200		2.150
Carrefour, Bio		gekoeld				
gehakt				180		2.150
tofuburger			75	150	2	2.150
tofu roerbakreepjes				180		2.150

Voedingsmiddel, benaming, merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, potje	g/ brik	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Vegetarische burger, steak, worst,.....						
Colruyt, bio-time	gekoeld					
seitan	stukjes	18		200	11	2.150
Delhaize	gekoeld					
groentenschnitzel		145				2.102
maisburger	op basis van quorn	67			4	2.132
pensen		90			2	2.132
quornfilets met gruyèrekaas	gepaneerd	110			2	2.132
Delhaize (geprod. door Tivall)	diepvries					
plantaardige hamburgers		75		300	4	2.214
plantaardige kroketten m groenten		100		200	2	2.214
plantaardige schnitzels		100		200	2	2.214
Eger	diepvries					
plantaardige maisstick		50		600	12	2.102
quornburger		50				2.102
vegetarische groentenburgers		100		600	6	2.102
vegetarische worsten		54,5		435	8	2.102

Fitfood Bio	gekoeld				
Bistro	vegetarische worstjes (vgl. knakworst)	40	200	5	2.150
burger	broccoli, champignon, paprika of wortel	60	120	2	2.150
steak	mexican, orient, pesto of provençale	75	150	2	2.150
Food for Freedom	gekoeld				
Ganmo	tofukroket	60	120	2	2.213
Rotondo		90	180	2	2.213
sojaburger	met haver, natto, seitan of tempeh	100	200	2	2.213
Iglo	diepvries				
groentenburger		112,5			2.102
groentestick		28			2.102
Quorn-producten					
bolognaisesaus			300		2.216
burger	met groenten	150			2.216
	met kaas	160			2.216
	met maïs	67		4	2.216
	Southern style	57		4	2.216
fijngehakt			175	1	2.216

Voedingsmiddel, benaming, merk	Nadere omschrijving	g/ stuk, potje	g/ brik	g/ verpakking	aantal stuks	Bron
Vegetarische burger, steak, worst,.....						
Quorn-producten						
filet	natuur	69		138	2	2.216
	gepaneerd	100		200	2	2.216
filet gevuld	gepaneerd, gruyère of spinazie	110		220	2	2.216
	gepaneerd, met kaas en ajuin			200		2.216
lasagne				400		2.216
pensen		90		180	2	2.216
reepjes voor pita				175		2.216
sticks		30		180	6	2.216
stukjes	natuur	175 en 350				2.216
	italiaanse	200				2.216
	provencaalse	160				2.150
Ringis	diepvries					
groentenburger		112,5		1350	12	2.150

Sanvian	gekoeld				
braadworsten	middelgroot	90	180	2	2.150
	klein	45	315	7	2.150
burgers		75	150	2	2.150
filets		80	160	2	2.150
schnitzels		100	200	2	2.150
Vivera					
Vega burgers, schijven, schnitzels		100	200	2	2.210
Vega nuggets		25	250	10	2.210
Vega mini hapjes		20	240	3 x 4	2.210

Vleeswaren

Voedingsmiddel	g/ snede	g/ snede min afval	g/ stuk	breedte op lengte in cm of Ø in cm	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Bacon, gerookt of gezouten	11	*		6 x 11	*	ovaal sneetje	9.110
Filet américain, bereid						op belegd broodje : zie snacks, ...	
Filet d'Anvers	15			10 x 15		runderrookvlees, ossengerookt ovaal (of rond) sneetje	9.110
Filet de Saxe	11			7 x 10		ovaal sneetje	9.110
Filet de York	11					ovaal sneetje	9.110
Ham, gekookte	50	45		14 x 20	90	evt. afval = vet en zwoerd	9.112 5.114
Ham, rauwe							
gerookte	25	*		10 x 17	*	Ardense ham, Cobourg, Zwarte Woud ham	9.112 5.114
ongerookte	22	*		8 x 20	*	Aosta, Bayonne, Ganda, Parma, Serrano	9.112 5.114
Hoofdkaas (-vlees)	50			7 x 15 0,4 cm dik		kipkap, kop (geperste, pres-, boeren-, Gentse, varkens-)	9.110
Kalfskop	50			7 x 15 0,4 cm dik			9.110

Kalkoenham	20		10 x 12 of Ø 11		kalkoenborst, -filet	9.110
Kippenwit, met of zonder tuinkruiden	20		10 x 12 of Ø 11		kippenfilet	9.110
Kop: zie hoofdkaas						
Mosterdspek	17		Ø 11			9.110
Paardenfilet	15		9 x 16		paardenrookvlees, -gerookt	9.110
Paté						
blok- boeren-	22	20	10 x 10	90	evt. afval = vetrandje	9.110
					broodbeleg (in % v/h broodgewicht)	1.102
					weinig: 20 à 35 %	
					matig: 35 à 90 %	
					veel: 90 à 190 %	
crème-	100		6 x 11 1 cm dik		broodbeleg (in % v/h broodgewicht)	1.102
					weinig: 20 à 25 %	9.110
					matig: 30 à 50 %	
					veel: 50 à 120 %	
Pens: zie worst						
Rosbief, gebakken	23		9 x 18			9.110
Salami: zie worst						

* ontbrekende gegevens

Vleeswaren

Voedingsmiddel	g/ snede	g/ snede min afval	g/ stuk	breedte op lengte in cm of Ø in cm	% eetbaar deel	Bijzonderheden, andere benamingen	Bron
Spek, gerookt of gezouten	15	*		3,5 x 17	*		9.110
	50	*		3,5 x 17 0,5 cm dik	*		9.110
Tong	15					ossentong, gekookte tong	9.110
Vleesbrood	30			10 x 16		fricandon, vleeskoek	9.110
Worst, bloed-			100	Ø 3		14 cm lang zwarte pens, zwarte beuling	9.111
Worst, droge (salami)							
geheel			23			bierworst, "Bi-Fi"	7.515
			50	Ø 2		16 cm lang (droog worstje)	9.111
			100			Cacciatore	2.102
sneden							9.111
rechthoekig	12			7 x 11		pepersalami	
	20			10 x 14		fijnkost-, gourmetsalami	
rond	6			Ø 6 à 7		Chorizo	
	7			Ø 5 à 6		(boeren)ringworst	
	9			Ø 8		Salame Milano (fijn gemalen), Napoli (grof gemalen), salami Zwan	

	12		Ø 9 à 10	salami met of zonder look, zonder verdere specificering	
	23		Ø 13	Calabassa, zigeunersalami	
<hr/>					
Worst, gekookte					9.111
geheel (ca. 15 cm lang)		150	Ø 3,5	cervelat, look-, Poolse worst ca. 10 g per cm (Ø 3,5 cm)	
sneden	9		Ø 5	Gold-, Parijse, peterselieworst	
	18		Ø 10	boterham-, champignon-, hespen-, kalfs-, Parijse worst	
	12 en 40		Ø 10 en Ø 20	Mortadella	
<hr/>					
Worst, knak-				zie ook productinfo	7.516
cocktailworst		8			
type "Frankfurt"worst		50			
type "Weense" worst		30			
<hr/>					
Worst, witte		100	Ø 3 Ø 5	14 cm lang 7 à 8 cm lang ca. 7 g per cm (Ø 2,5 à 3 cm) witte pens, witte beuling	9.111
<hr/>					

* ontbrekende gegevens

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ blik uitgelekt	g/ verpakking	g/ snede, stuk	aantal snedes, stuk	Bron
Corned beef						
Delhaize		340				1.102
Target		340 en 134				1.102
Zwan		205				1.102
Eendenlever						
A. Lescaze, GB, Labeyrie	individuele sneden (medaillons)		80	40	2	2.102
Delhaize	Prosciutto crudo		160	max. 16	min. 10	2.102
GB	rauwe		150	30	5	2.102
	Italiaanse ham		100	16,5	6	2.102
Justin Bridou	jambon sec		100	25	4	2.102
Labeyrie	jambon de Bayonne		100	25	4	2.102
Paté						
GB	leverroom	3 x 56				2.102
Zwan	levercrème en -pastei	3 x 43				2.102
	leverpastei	85				2.102
Spekblokjes, - reepjes						
Herta	natuur of gerookt		2 x 100			2.102

Worst, droge (salami)

Aoste "Fines tranches"	salami pur porc	100	7,5	13	
Bi-Fi	original		23		2.102
GB	mini-salami	300	6 à 7	44 à 48	2.102
	Mini-salami (vgl. bierworst)		25		2.102
	Rosette	100	12	min. 8	2.102
Herta	Westfalen salami	100	12,5	8	2.102
Justin Bridou	L. Bâton de berger de poche		22		2.102
	Rosette	100	10	10	2.102
L'Ardennaise	crotttes de Recogne: gerookte droge worst (aaneengeregen)	200	11	18	2.102
Marcassou	Marcachouffe	240	30	8	2.102
Zwan	bierworst		23		2.102
	Midget Salamini	60	5	12	2.102
<hr/>					
Worst, knak-: cocktailworst					
GB		120	8,5	14	2.102
Knacki ball Herta			2 x 90 en 200	7	2.150
Mini Wini Meica		250	3,5	70	2.102
Zwan	natuur	120	6,5	18	2.102
	TV worstjes	120	10	12	2.102

Voedingsmiddel, merk	Benaming, nadere omschrijving	g/ blik uitgelekt	g/ verpakking	g/ snede, stuk	aantal sneden, stuk	Bron
Worst, knak-: Frankfurter worst						
GB		300		60	5	2.102
Meica	Trueman's American style hot dog	300		50	6	2.102
		250		42	6	2.102
Zwan	frank worstjes	300		50	6	2.102
Worst, knak-: Weense worst						
GB		180		30	6	2.102
	vacuüm, doorzichtige verpakking		200	33	6	2.102
Knacki Herta	vacuüm, doorzichtige verpakking		350	35	10	2.102
Zwan		180		30	6	2.102

Index

AA Drink High Energy PI	15
Aalbes (zie bessen, rode)	21
Aardappel	1
Aardappelbloem, -zetmeel	75
Aardappelbolletje, diepvries, onbereid	1
Aardappelen, hertoginne- diepvries onbereid	2
Aardappelkroket, diepvries, onbereid	1
Aardappelpuree	1
Aardbei, rauw	19
Abrikoos, blik	<i>Zie ook fruit, blik</i>
Abrikoos, rauw, blik/glas, gedroogd, moes	19
Abrikozenflappen (Carrefour/GB, 1) PI	62
Abrikozenkoeken (Hamlet) PI	66
Abrikozenmoes	<i>Zie ook compote, glas</i>
Abrikozenmoes (zie abrikoos, moes)	19
Acht (zie koffiekoek)	7
Active cookies (Lidl) PI	67
Advocaat	12
After Eight PI	166
Ajuin (zie ui)	95
Alfalfa, rauw	84
All-Bran Choco PI	78
All-Bran Flakes PI	78
All-Bran Plus PI	78
Alpen 6 (repen) PI	50
Amand d'Or (Astrio) PI	60
Amandelbrood (Delhaize) PI	64
Amandelbrood (Jules Destrooper) PI	66
Amandelen	131
Amandelmousse (Delhaize) PI	118
Amaretto (zie likeur)	13

American buns Mc Cain PI -----	144
Amico (Lotus Corona) PI -----	39
Ananas, blik-----	<i>Zie ook fruit, blik</i>
Ananas, rauw, blik -----	19
Andijvie, rauw, gekookt, met saus -----	84
Anisette (zie likeur) -----	13
Ansjovis, geheel, rolletje in olie -----	185
Apérifrais PI (zie roomkaas PI) -----	105
Aperitief -----	12
Aperitiefhapje PI -----	144
Aperitiefhapje, gekoeld of diepvries -----	138
Appel, rauw, moes -----	20
Appelbeignet -----	29
Appelcake (zie cake, gevuld)-----	30
Appelflap -----	29
Appelkoek (zie appelflap) -----	29
Appelkoeken (Delhaize, 365) PI-----	65
Appelkoeken (Hamlet) PI-----	66
Appelkoekjes (Jules Destroyer) PI-----	66
Appelmoes -----	<i>Zie ook compote, glas</i>
Appelmoes (zie appel, moes) -----	20
Appelsap (zie fruitsap) -----	13
Appeltaart -----	33
Aquarius PI -----	15
Aquavit (zie sterke drank)-----	14
Arabisch brood-----	6
Ardeens brood -----	6
Artisjok, rauw, blik-----	84
Asperge, rauw, blik -----	84
Aubergine, rauw -----	85
Augurk, opgelegd -----	85
Avocado, rauw -----	20
Baars (zee-), geheel-----	185
Baba -----	34
Babybel PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	103
Bacardi breezer (zie cocktail, type breezer) -----	12
Bacardi Cola (zie cocktail PI)-----	15

Bacon, gerookt of gezouten -----	209
Baguette PI -----	145
Baileys (zie likeur)-----	13
Bakpoeder PI-----	10
Balisto PI -----	162
Balletje, vegetarisch -----	201
Balletje, vegetarisch PI -----	204
Bami goreng -----	138
Bami goreng PI -----	145
Bamibal/schijf diepvries PI-----	145
Banaan, rauw -----	20
Bananenchips -----	159
Barquette (Lu) PI -----	68
Bastogne (Lu) PI -----	68
Bavarois -----	34
Bavarois (Delhaize) PI -----	118
Béarnaise saus -----	181
Bechamelsaus -----	181
Belegd broodje-----	138
Bellelign (zie (half)harde kaas)-----	97
Bellelign PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	103
Bereide gerechten PI-----	145
Bereide maaltijd -----	138
Bereide maaltijd PI-----	146
Berlijnse bol-----	29
Berlijnse bol (zie koffiekoek)-----	7
Beschuit -----	3
Bessen, aal- (zie bessen, rode) -----	21
Bessen, bos- rauw -----	20
Bessen, braam- rauw -----	20
Bessen, jenever- (zie bessen, rode)-----	21
Bessen, kruis- rauw-----	20
Bessen, rauw -----	20
Bessen, rode rauw -----	21
Bessen, stekel- (zie bessen, kruis-) -----	20
Betterfood (Blédina) PI-----	42
Beurré nantais (Lu) PI-----	68

Biarritz (Delacre) PI-----	63
Biefstuk, rund-----	196
Bier-----	12
Bierworst (zie worst, droge, geheel)-----	211
Biet, rode rauw, gekookt/zoetzuur (zie rode biet) -----	91
Bi-Fi (zie worst, droge, geheel) -----	211
Bimbo (Lotus Corona) PI-----	68
Bindsla, rauw (zie sla, bind-) -----	92
Bio koeken (Carrefour/GB, Bio) PI-----	63
Bio koeken (Delhaize, Bio) PI-----	65
Bioformbrood-----	6
Biovruchtenkoekjes (Ceval) PI-----	63
Bisc & Bounty PI-----	165
Bisc & M&M's PI-----	165
Bisc & Mars PI-----	165
Bisc & Twix PI-----	166
Bitter PI (zie aperitief PI) -----	15
Bitter Rosso PI (zie aperitief PI) -----	15
Bitterbal, diepvries -----	138
Bitterbal, diepvries PI-----	147
Bladerdeegkoekjes (Delhaize) PI -----	64
Bladgroenten (zie rauwkost)-----	91
Bladselderij, rauw -----	85
Blanket, kalfs-----	194
Blédiscuit (Blédina) PI-----	42
Bleekselderij, rauw, gekookt, blik -----	85
Bleu Danois PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Bleu d'Auvergne PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI)-----	106
Bleu de Bresse (léger) PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI)-----	106
Bleu des Causses PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Blinde vink -----	193
Blitz (Colruyt, Jempy) PI-----	63
Bloedworst -----	200; 211
Bloem, tarwe- (zie tarwebloem) -----	77
Bloemkool, rauw, gekookt-----	85
Bloemsuiker (zie suiker, bloem-) -----	178
Blue Curacao (zie likeur) -----	13

Bob the Builder (Lu) PI-----	43
Boekje (zie tompouce)-----	35
Boerenbrood-----	6
Boerenkool, rauw, gekookt-----	86
Bokkenpootje-----	29
Bokkenpootje PI-----	38
Bokking (zie haring, gerookt/gestoomd)-----	186
Bolocake (Lotus Corona) PI-----	39
Bolus (zie koffiekoek)-----	7
Bonen (bruine, witte, soja-) (zie peulvruchten, gedroogd)-----	90
Boon, prinsessen- rauw, gekookt-----	91
Boon, snij- rauw, gekookt (zie snijboon)-----	93
Boon, sperzie- (zie prinsessenboon)-----	91
Borrelnoten-----	131
Borrelnoten PI-----	133
Bosbessen, rauw (zie bessen, bos-)-----	20
Boter-----	181
Boterhamworst (zie worst, gekookte)-----	212
Boterkoek-----	7
Botermelkdessert (Aldi) PI-----	118
Botermelkdessert (Euro-fit) PI-----	118
Boterroomgebakje-----	34
Bou d'Fagne PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)-----	107
Bouchée (chocolade) PI-----	166
Boudoir-----	29
Boudoir PI-----	38
Bouillon (zie soep, bouillon)-----	142; 143
Bouillonblokje-----	9
Bounty PI-----	162
Bouquet des Moines (zie zachte kaas, witschimmel)-----	100
Bouquet des moines PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)-----	108
Boursault PI (zie roomkaas PI)-----	105
Boursin PI (zie roomkaas PI)-----	105
Braadworst-----	200
Braambessen, rauw (zie bessen, braam-)-----	20
Bramen, rauw (zie bessen, braam-)-----	20
Breakfast (Lu Vitalinea) PI-----	69

Bresse bleu PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI)	106
Bretoense galet PI	38
Bretoense palet PI	39
Breughelbrood	6
Brie (zie zachte kaas, witschimmel, brie)	99
Brie PI (zie zachte kaas, witschimmel PI)	108
Brin d'Affinois PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)	107
Broccoli, rauw, gekookt	86
Brochette	193
Brood	5
Brood, Arabisch/Turks	6
Brood, Ardeens	6
Brood, Bioform	6
Brood, boeren-	6
Brood, Breughel-	6
Brood, geroosterd/gegrild PI	4
Brood, geroosterd/gegrild, industrieel	3
Brood, meergranen-	6
Brood, Prokorn-	6
Brood, rogge-	6
Brood, rozijnen-	6
Brood, soja-	6
Brood, stok-	6
Brood, volkoren-	6
Brood, Waldkorn-	6
Brood, zuurdesem	6
Broodje (zie pistolet)	8
Broodje, belegd (zie belegd broodje)	138
Broodje, Zweeds	3
Broodstengel (zie soepstengel)	3
Brownie (Brossard) PI	62
Brownies (Lu Hello) PI	69
Brusselse kaas PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)	107
Bulgur, onbereid	75
Burger	193
Burger, groenten- PI	204; 205
Burger, vegetarische	201

Burger, vegetarische PI-----	204; 205; 207
Burgers (inclusief broodje,....) -----	139
Burgers (inclusief broodje,) PI -----	147
Cacaopoeder-----	9
Cadettes (Colruyt, Jempy) PI -----	63
Café noir (Delacre) PI-----	63
Cake, gevuld -----	30
Cake, gevuld PI-----	40
Cake, natuur-----	29
Cake, natuur PI -----	39
Callets PI-----	166
Calvados (zie sterke drank) -----	14
Cambozola PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Camembert (zie zachte kaas, witschimmel, camembert) -----	100
Camembert PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Campari (zie sterke drank)-----	14
Campari orange (zie cocktail)-----	12
Canderel (zie zoetstof PI) -----	10
Candybar-----	159
Candybar & Biscuit PI-----	165
Candybar PI -----	162; 163; 165
Candy-cream (Lidl, Mister choc) PI-----	162
Caprice des Dieux (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Caprice des Dieux PI (zie zachte kaas, witschimmel PI)-----	108
Caramba (Aldi) PI-----	162
Carambole, rauw -----	21
Caramel (Lidl, Mister choc) PI -----	162
Caramel biscuit (Lidl, Mister choc) PI-----	162
Caramia (Aldi) PI-----	162
Carré frais PI (zie roomkaas PI)-----	105
Cartoonies (Aldi) PI-----	43
Cashewnoten-----	131
Cassonade (zie suiker, kandij-, cassonade-)-----	178
Cassoulet PI-----	149
Cassoulet, blik -----	139
Castelloblaui PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Caxton PI-----	162

Centwafer (zie wafer) -----	37
Cervelat (zie worst, gekookte) -----	212
Cha-Cha Biscuit break PI -----	166
Cha-Cha Croc PI -----	162
Cha-Cha PI -----	162
Chamois d'Or PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Chamois d'Or (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Champagne-----	12
Champignon rauw, gekookt, blik -----	86
Champignon, blik-----	-Zie ook groenten blik/glas
Champignonworst (zie worst, gekookte) -----	212
Chanteneige PI (zie roomkaas PI) -----	105
Chaource (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Chartreuse (zie likeur) -----	13
Chateaubriand -----	196
Chaumes PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Cheerios PI -----	80
Cheeseburger (zie Burgers, cheese-----	139
Cheeseburger PI (zie burgers PI, cheeseburger) -----	147
Chevagne PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	103
Chickenburger PI (zie burgers PI, chickenburger) -----	147
Chimay (zie (half)harde kaas)-----	97
Chimay PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Chinese kool, rauw, gekookt -----	86
Chinese Mie Soubry PI -----	78
Chipolata (zie worst)-----	200
Chips PI-----	133
Chips"afgeleiden" PI-----	135
Chips, bananen-----	159
Chips, e.d.-----	131
Chocapic (ontbijtgranen) PI-----	80
Chocapic (repen) PI -----	50
Choclait chips PI-----	166
Choco & biscuit (Aldi) PI-----	60
Choco Bears Delhaize PI (ontbijtgranen) -----	83
Choco dip (Delhaize) PI -----	64
Choco Jumbo (Aldi) PI -----	162

Choco Pops (ontbijtgranen) PI-----	78
Choco pops (repen) PI-----	49
Choco sticks (Delhaize) PI-----	64
Choco' Plum (Delacre) PI-----	63
Choco-as PI-----	40
Chocolade, diverse PI-----	166; 167
Chocoladebroodje-----	7
Chocoladecake (zie cake, gevuld)-----	30
Chocoladefiguur (behalve paasei)-----	159
Chocoladefiguur, hol PI-----	167
Chocoladefiguur, vol PI-----	168
Chocoladegeld-----	159
Chocoladegeld PI-----	168
Chocoladehagel, -vlokken-----	178
Chocoladekoek (zie chocoladebroodje)-----	7
Chocoladekoffieboon-----	160
Chocolademelk-----	109
Chocolademelk PI-----	113
Chocolademousse-----	109
Chocolademousse PI-----	113
Chocoladepaasei-----	160
Chocoladepaasei, hol PI-----	168
Chocoladepaaseitje, vol/gevuld PI-----	168
Chocoladepasta-----	178
Chocoladereep , individueel PI-----	168; 169
Chocoladereep, verpakking van 150 g (2 x 75 g) PI-----	170
Chocoladereep, verpakking van 200 g PI-----	171
Chocoladereep, verpakking van 400 g (2 x 200 g) PI-----	171
Chocoladereep, verpakking van 500 g PI-----	171
Chocoladereep/tablet-----	160
Chocoladerepen Koekjes (Delhaize) PI-----	64
Chocoladesaus-----	178
Chocoladetablet, met blokjes PI-----	172; 173
Chocos PI-----	78
Chocotoff PI-----	175
Chorizo (zie worst, droge)-----	211
Ciabatta-----	6

Ciabatta PI -----	149
Cider -----	12
Cider Ruwet PI -----	15
Cigarettes PI -----	41
Cinzano (zie aperitief) -----	12
Citroen, rauw, sap -----	21
Citroenkoekjes (Lu Vitalinea) PI -----	69
Citroenkoekjes Stylesse (Carrefour) PI -----	62
Citroenkoekjes Vital S (Delhaize) PI -----	65
Citroenmousse (Nestlé) PI -----	118
Clementine, rauw (zie mandarijn) -----	24
Clusters PI -----	80
Cocktail -----	12
Cocktail PI -----	15
Cocktail, fruit-, blik/glas (zie fruitcocktail) -----	23
Cocktail, met fruitsap -----	12
Cocktail, type breezer -----	12
Cocktailworst (zie worst, knak-) -----	212
Cocktailworst PI (zie worst, knak-, cocktailworst) -----	214
Cocolife (Aldi) PI -----	163
Codo PI -----	166
Cognac (zie sterke drank) -----	14
Cointreau (zie likeur) -----	13
Cola (zie frisdrank) -----	13
Cola PI (zie frisdrank PI) -----	16
Compote, glas -----	21
Confecta (Aldi) PI -----	60
Confituurtaart -----	33
Confituurtaartje (individueel) -----	34
Confituurtaartje PI -----	52
Cookies -----	30
Cookies (Carrefour/GB, Bio) PI -----	63
Cookies PI -----	41
Cordon bleu (varkens-) -----	193
Corine (Lotus Corona) PI -----	40
Corn Flakes -----	75
Corn Flakes PI -----	78

Corned beef PI-----	213
Cosmy's (Lu Prince) PI -----	69
Cottage cheese PI -----	101
Coulommier (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Coulommier PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Country Store PI-----	79
Courgette rauw, gekookt -----	87
Couscous, kant en klaar-----	139
Couscous, onbereid -----	75
Cracker PI -----	4
Crackers, rijst- (zie rijstcrackers) -----	132
Cracotte Lu PI-----	4
Cranberriecompote (zie veenbessencompote) -----	28
Crembo (Lotus Corona) PI-----	68
Crème brûlée PI -----	114
Crème/pudding PI-----	116; 117
Crème/pudding, klassiek -----	109
Crèmekoek (zie koffiekoek)-----	7
Cremetti (Aldi) PI -----	60
Crépinette -----	193
Crisp'n light Wasa PI -----	4
Crispy (Canderel) PI-----	163
Crispy Bits (Aldi) PI -----	163
Crodini PI (zie aperitief PI)-----	15
Croissant -----	7
Croque monsieur PI -----	149
Crotte du Diable PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)-----	107
Croustifondante (Delacre) PI-----	64
Croustillants (Delacre) PI-----	64
Croustimouss (Delhaize) PI -----	65
Cruetsli (Quaker) PI -----	78
Crunch graankorrels PI -----	80
Crunch Snack PI -----	166
Cuillers (Delhaize) PI-----	38
Dadel gedroogd-----	22
Danette PI -----	115
Danette PI-----	114; 116

Danone Activ' PI (zie water, gearomatiseerd PI)-----	17
Delice (Hamlet) PI-----	66
Délichoc (Delacre) PI-----	48
Dessert, botermelk- (Aldi) PI-----	118
Dessert, botermelk- (Euro-fit) PI-----	118
Dessert, karnemelk- (Aldi) PI-----	118
Dessert, karnemelk- (Euro-fit) PI-----	118
Dessert, soja- (pudding, vla, yoghurt)-----	201
Dessert, soja- PI-----	202
Dessert, specialiteiten PI-----	118
Dinosaurus (Lu) PI-----	68
Disco biscuit PI-----	166
Disney koeken PI-----	66
Döner kebab (zie pita gyros)-----	141
Donut-----	30
Doperwtten met wortelen, gekookt-----	87
Doperwtten, gekookt-----	87
Double Fun (Aldi) PI-----	60
Double lait PI-----	166
Drank, therapeutisch-----	112
Drank, therapeutisch PI-----	129
Drank, zuivel-----	112
Drank, zuivel- PI-----	129
Dressing (zie mayonaise)-----	182
Drink (zie zuiveldrank)-----	112
Drink (zie zuiveldrank) PI-----	129
Drink, soja-----	201
Drink, soja- PI-----	203
Drinkyoghurt (zie zuiveldrank)-----	112
Drinkyoghurt (zie zuiveldrank) PI-----	129
Drop-----	160
Drop PI-----	174
Druiven witte/blauwe, rauw-----	22
Duetto (Weight Watchers) PI-----	118
Duif, geheel-----	71
Eclair-----	34
Eend, tamme geheel, filet-----	71

Eend, wilde geheel-----	71
Eendenlever PI -----	213
Eggburger PI (zie burgers PI, eggburger)-----	148
Ei, kippen-----	18
Eidooier, kippen-----	18
Eierkoeken (Carrefour) PI-----	62
Eierkoeken, gevulde (De Vos) PI -----	66
Eierwafel-----	37
Eierwafel met chocolade PI-----	58
Eierwafel PI -----	57
Eikenbladsla, rauw (zie sla, eikenblad-) -----	92
Eiwit, kippen-----	18
Emmental, voorverpakt PI -----	101
Energiedrank -----	13
Energiedrank PI -----	15
Energiereep PI-----	49
Entrecote -----	196
Eristoff ice (zie cocktail, type breezer) -----	12
Erwten, dop- gekookt-----	87
Erwten, dop- met wortelen gekookt-----	87
Erwten, groene (zie peulvruchten) -----	90
Erwten, kikker- (zie peulvruchten) -----	90
Erwten, sluimer- (zie peultjes) -----	89
Erwten, split- (zie peulvruchten) -----	90
Eszet PI-----	166
Evergreen (Lu Grany) PI -----	69
Extra (krokante muesli) PI -----	78
Extra (repen) PI-----	49
Extra Flakes (ontbijtgranen) PI -----	79
Extran PI-----	15
Fantasiekrab (zie surimi) -----	191
Favorini (Lidl) PI -----	67
Fazant, geheel -----	71
Filet d'Anvers-----	209
Filet de Saxe -----	209
Filet de York -----	209
Financiers (Bonne Maman) PI -----	61

Fishburger PI (zie burgers PI, fischburger) -----	148
Fishstick (zie visstick) -----	192
Fitness (ontbijtgranen) PI -----	80
Fitness (repen) PI -----	50
Flageolets, blik (zie peulvruchten, blik) -----	90
Flan (caramel) -----	109
Flan (caramel) PI -----	114; 115
Flan Brésilienne -----	33
Flantaart -----	33
Flap, appel -----	29
Flap, fruit -----	30
Flensjes, flinterdunne (Delhaize) PI -----	64
Fleur de Fagne (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Florentin (Delhaize) PI -----	65
Fonduevlees -----	194
Fore (Aldi) PI -----	163
Foré peanuts biscuit PI -----	166
Forel, geheel, gerookte filet -----	185
Fou de chocolat (Delacre) PI -----	64
Fourme d'Ambert PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Framboos, rauw -----	22
frangipanetaart -----	33
Frangipanetaartje (individueel) -----	34
Frangipanetaartje PI -----	53
Frankfurt worst (zie worst, knak-) -----	212
Frankfurt worst PI (zie worst, knak-, Frankfurter worst) -----	215
Freeway (Lidl) PI -----	15
Fricandon (zie vleesbrood) -----	211
Frieten -----	1
Friform PI (zie roomkaas, Maredsous Friform PI) -----	105
Frifrai PI (zie roomkaas, Maredsous Frifrai PI) -----	105
Frika(n)del diepvries PI -----	149
Frikadel, diepvries -----	140
Frikadelafgeleiden diepvries PI -----	150
Frisco -----	110
Frisdrank -----	13
Frisdrank PI -----	16

Frisée, rauw (zie sla, frisée) -----	92
Frosties (ontbijtgranen) PI -----	79
Frosties (repen) PI -----	50
Frosties Grrr PI -----	79
Frou-Frou (Brink) PI -----	62
Fruit 'n Fibre (ontbijtgranen) PI -----	79
Fruit 'n Fibre (repen) PI -----	50
Fruit start (Verkade Sultana) PI -----	50
Fruit, gekonfijt (zie gekonfijt fruit, in stukjes) -----	23
Fruit, glas -----	22
Fruit, rauw, blik -----	22
Fruitactive (Verkade Sultana) PI -----	50
Fruitbiscuit, type Sultana -----	30
Fruitbiscuit, type Sultana PI -----	42
Fruitcarré transit+ (Ceval) PI -----	63
Fruitcocktail, blik/glas, op siroop -----	23
Fruitdessert -----	178
Fruitdessert PI -----	180
Fruitflap -----	30
Fruitsap -----	13
Fruitsap PI -----	16
Fruittaart -----	33
Fruittaartje (individueel) -----	34
Fruit-tella PI -----	175
Fruitwafel -----	36
Frutibix PI -----	80
Galet Kempische -----	36
Galet Kempische PI -----	53
Galet krokant -----	36
Galet krokant met chocolade PI -----	54
Galet krokant PI -----	54
Galettes (Bonne Maman) PI -----	61
Gamba (zie reuzengarnaal) -----	189
Garnaal, geheel, salade -----	185
Garnaalkrokot diepvries PI -----	151
Gâteau (Delacre) PI -----	64
Gâteaux (Colruyt, Afternoon) PI -----	63

Gatorade PI-----	15
Gebakjes (Lu Vitalinea) PI-----	40; 70
Gebraad, kalfs-----	194
Gebraad, varkens-----	198
Gecondenseerde melk met suiker-----	109
Gecondenseerde melk met suiker PI-----	119
Gefermenteerde melk-----	112
Gefermenteerde melk PI-----	126; 127
Gegrild brood PI-----	4
Gegrild brood, industrieel-----	3
Gehakt, gemengd-----	194
Geitenkaas, verse voorverpakt PI-----	101
Gekonfijt fruit, in stukjes-----	23
Gekookte ham-----	209
Gekookte tong (zie tong, vleeswaren)-----	211
Gelatine-----	9; 75
Geraspte kaas-----	97
Gerechten, bereide PI (zie bereide gerechten)-----	145
Gerookte ham (zie ham, rauwe gerookte)-----	209
Geroosterd brood PI-----	4
Geroosterd brood, industrieel-----	3
Gesmolten kaas-----	97
Gesmolten kaas, "room" (> 25 % V) PI-----	103
Gesmolten kaas, mager (< 15 % V) PI-----	101
Gesmolten kaas, vet (15 - 25 % V) PI-----	102
Geuze-----	12
Gevulde eierkoeken (De Vos) PI-----	66
Gevulde koek, type Choco Prince-----	30
Gevulde koek, type Choco Prince PI-----	44
Gevulde koek, type Prince-----	31
Gevulde koek, type Prince PI-----	44; 45
Gevulde reep PI-----	49
Gevulde tongen (Carrefour) PI-----	62
Gevulde wafel-----	36
Gevulde wafel PI-----	55
Giant stick (Delacre) PI-----	64
Gierst, onbereid-----	75

Gin (zie sterke drank) -----	14
Gin tonic -----	13
Gist -----	9
Gist PI -----	10
Golden Graham's (repen) PI -----	50
Golden Grahams (ontbijtgranen) PI -----	80
Golden Power (Aldi) PI -----	15
Goldworst (zie worst, gekookte) -----	212
Gorgonzola PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Gouda (zie (half)harde kaas) -----	97
Gouda PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Gourmetvlees -----	194
Goûter au Lait (Disney) PI -----	66
Goûters briochés (Carrefour/GB, 1) PI -----	62
Granaatappel, rauw -----	23
Grand-Marnier (zie likeur) -----	13
Granenreep PI -----	49
Grany koeken (Lu) PI -----	69
Grapefruit, rauw -----	23
Grappa (zie sterke drank) -----	14
Griesmeel (rijst-) -----	75
Griet, geheel -----	186
Groene erwten (zie peulvruchten) -----	90
Groene selder, rauw (zie bladselderij) -----	85
Groenten, blad- (zie rauwkost) -----	91
Groenten, blik/glas -----	87
Groenten, gekookt -----	88
Groenten, soep- rauw (zie soepgroenten) -----	93
Groentenburger PI -----	204; 205
Groentemacedoine -----	88
Groentensap PI -----	17
Gyros -----	194
Haantje, geheel -----	71
Haas, geheel, bout, rug, rugfilet -----	72
Haas, varkens -----	198
Halfharde kaas -----	97
Halfharde kaas, voorverpakt PI -----	103

Ham, gekookte-----	209
Ham, rauwe-----	209
Hamburger (zie burger)-----	193
Hamburger (zie burgers, ham-)-----	139
Hamburger PI (zie burgers PI, hamburger)-----	148
Hamburger, vegetarische PI-----	204; 205
Hamtara (verrassingsei) PI-----	168
Happy bears (verrassingsei) PI-----	168
Harde kaas-----	97
Harde kaas, voorverpakt PI-----	103
Haring, gerookt/gestoomd, gezouten, pan-, zure filet-----	186
Hart-----	194
Havermout/-vlokken-----	75
Hazelnoten-----	131
Heilbot, gerookt-----	186
Hersen (rund - varken - kalf)-----	194
Hertoginne-aardappelen, diepvries, onbereid-----	2
Herve PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)-----	107
Herve, gesmolten kaas (zie gesmolten kaas, vet (15 - 25 % V)-----	102
Hespenworst (zie worst, gekookte)-----	212
Hollandse saus (zie béarnaise, Hollandse saus)-----	181
Honey Pops PI-----	79
Honing-----	178
Honingkoek-----	32
Honingkoek PI-----	47
Honingwafel-----	36
Honingwafel PI-----	55
Hoofdkas (-vlees)-----	209
Hoorntje-----	34
Hot Dogs PI-----	150
Houba! (BN) PI-----	43
Houseburger PI (zie burgers PI, houseburger)-----	148
Huggy Bears (Aldi) PI-----	42
Ice(d) tea (zie frisdrank)-----	13
IJs consumptie- en room-----	109
IJs soft-----	110
IJs sorbet-----	110

IJs Sundaes	110
IJs water	110
IJs water- PI	120
Ijsbeker PI	119
Ijsbergsla, rauw (zie sla, ijsberg-)	92
Ijshoortje	110
Ijspraline	110
Ijspraline PI	119
Ijsreep	110
Ijsreep PI	119
Ijswafel	36
Imitatiekrab (zie surimi)	191
Instant koffie	9
Intermezzo (Aldi) PI	60
Iso light (Aldi, River) PI	15
Isostar PI	15
Jägermeister (zie sterke drank)	14
Jam	178
Japanse mix (zie rijstcrackers)	132
Javanais	34
Jenever (zie sterke drank)	14
Jeneverbes (zie bessen, rode)	21
Jungle's GB PI (ontbijtgranen)	83
Jus	181
K3 koek (geglazuurde koek) PI	63
K3 koek (wafer) PI	59
Kaapse kruisbes (zie physalis)	26
Kaas, (half)harde voorverpakt PI (zie (half)harde kaas PI)	103
Kaas, (half)harde (zie (half)harde kaas)	97
Kaas, geraspte (zie geraspte kaas)	97
Kaas, gesmolten	97
Kaas, gesmolten "room" (> 25 % V) PI (zie gesmolten kaas "room" PI)	103
Kaas, gesmolten vet (15 - 25 % V) PI (zie gesmolten kaas, vet PI)	102
Kaas, gesmolten mager (< 15 % V) PI (zie gesmolten kaas, mager PI)	101
Kaas, platte	111
Kaas, platte (type petit ... fruitkaasje) PI	125
Kaas, platte (type petit suisse)	111

Kaas, platte (type petit suisse) PI -----	124
Kaas, platte PI -----	122; 123
Kaas, room- (zie roomkaas) -----	99
Kaas, room- PI (zie roomkaas PI) -----	105
Kaas, verse -----	111
Kaas, verse (type petit ...fruitkaasje) PI -----	125
Kaas, verse (type petit suisse) -----	111
Kaas, verse (type petit suisse) PI -----	124
Kaas, verse PI -----	122; 123
Kaas, zachte blauwschimmel (zie zachte kaas, blauwschimmel) -----	99
Kaas, zachte blauwschimmel PI (zie zachte kaas, blauwschimmel PI) -----	106
Kaas, zachte gewassen korst, voorverpakt PI (zie zachte kaas, gewassen korst PI) -----	107
Kaas, zachte witschimmel (zie zachte kaas, witschimmel) -----	99
Kaas, zachte witschimmel voorverpakt PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Kaasburger (zie burger) -----	193
Kaaskroket diepvries PI -----	152
Kaasrolletje PI -----	156
Kaasschotel -----	98
Kaassnack PI -----	150
Kabeljauw, filet, moot, staart -----	187
Kaki, rauw -----	23
Kalfsblanket -----	194
Kalfsgebraad -----	194
Kalfskop -----	209
Kalfskotelet -----	194
Kalfslapje -----	195
Kalfsleverlapje -----	195
Kalfsschenkelsnede -----	195
Kalfsschnitzel (zie kalfslapje, gepaneerd) -----	195
Kalfstong -----	195
Kalfsvlees -----	194; 195
Kalfsvlees, algemeen -----	194
Kalfsworst (zie worst, gekookte) -----	212
Kalfszwezerik -----	195
Kalkoen, geheel, bout, brochette, gebraad, lapje -----	72
Kalkoenborst (zie kalkoenham) -----	210
Kalkoenfilet (zie kalkoenham, vleeswaren) -----	210

Kalkoenham -----	210
Kandijkoekjes (Jules Destrooper) PI -----	66
Kandijzuiker (zie suiker, kandij)- -----	178
Kaneelkoekjes (Jules Destrooper) PI -----	66
Kappertjes, glas -----	88
Kapucijners (zie peulvruchten, gedroogd) -----	90
Karnemelkdessert (Aldi) PI -----	118
Karnemelkdessert (Euro-fit) PI -----	118
Kastanjes -----	131
Kattetongen (chocolade) PI -----	168
Kauwgom -----	160
Kauwgom PI -----	174
Kaviaar, blik -----	187
Kempische galet -----	36
Kempische galet PI -----	53
Kers, blik/glas -----	Zie ook fruit, blik, glas
Kers, rauw, blik/glas, gekonfijt -----	23
Kervel, rauw -----	88
Ketchup -----	181
Ketjapsaus (zie soja/ketjapsaus) -----	201
Kikkerbil, diepvries -----	72
Kikkererwten (zie peulvruchten) -----	90
Kinder bueno PI -----	163
Kinder choco fresh PI -----	163
Kinder chocolade PI -----	170
Kinder délice PI -----	66
Kinder maxi PI -----	170
Kinder melkschijfje PI -----	66
Kinder pingui PI -----	66
Kinder surprise PI -----	168
Kinderkoek -----	30
Kinderkoek met chocolade PI -----	43
Kinderkoek PI -----	42; 43
King PI -----	176
Kip-(champignon-)kroket diepvries PI -----	152
Kip, geheel -----	72
Kipkap (zie hoofdkaas) -----	209

Kippendelen, bout, filet, lever, vleugel, worst -----	73
Kippenei -----	18
Kippenfilet (zie kippenwit, vleeswaren) -----	210
Kippennugget -----	140
Kippennugget PI-----	150; 151
Kippenpootje/-vleugeltje, bereid -----	140
Kippenpootje/-vleugeltje, bereid PI -----	151
Kippenwit, met of zonder tuinkruiden -----	210
Kirr -----	13
Kit Kat Ball PI-----	176
Kit Kat Chunk PI-----	163
Kit Kat PI -----	163
Kiwi, blik -----	Zie ook fruit, blik
Kiwi, rauw, blik -----	23
Klappers (Delacre) PI -----	45
Klets koppen (Delhaize) PI -----	64
Klets koppen ('s Lands Souvenirs) PI-----	67
Knäckebröd PI -----	4
Knakworst -----	212
Knoflook -----	88
Knolselder, rauw, gekookt, -salade -----	88
Knoppers (Aldi) PI-----	60
Knorhaan, geheel, filet (zie poon)-----	189
Koek Petit Lu (Lu) PI -----	69
Koek Petit Lu (Lu) PI -----	43
Koek, gevulde type Choco Prince-----	30
Koek, gevulde type Choco Prince PI -----	44
Koek, gevulde type Prince -----	31
Koek, gevulde type Prince PI-----	44; 45
Koek, kinder-----	30
Koek, kinder-, natuur PI -----	42; 43
Koeken (de klassiekers) PI -----	38
Koeken (merkspecialiteiten) 's Lands Souvenirs PI -----	67
Koeken (merkspecialiteiten) Aldi PI -----	60
Koeken (merkspecialiteiten) Astrio PI-----	60
Koeken (merkspecialiteiten) Bahlsen PI-----	61
Koeken (merkspecialiteiten) Balconi PI-----	61

Koeken (merkspecialiteiten) Bio (Carrefour/GB) PI -----	63
Koeken (merkspecialiteiten) Bio (Delhaize) PI-----	65
Koeken (merkspecialiteiten) Bonne Maman PI-----	61
Koeken (merkspecialiteiten) Carrefour PI-----	62
Koeken (merkspecialiteiten) Carrefour/GB, 1 PI -----	62
Koeken (merkspecialiteiten) Ceval PI-----	63
Koeken (merkspecialiteiten) Colruyt PI-----	63
Koeken (merkspecialiteiten) Delacre PI-----	63
Koeken (merkspecialiteiten) Delhaize PI-----	64
Koeken (merkspecialiteiten) GB PI-----	62
Koeken (merkspecialiteiten) Hamlet PI-----	66
Koeken (merkspecialiteiten) Jules Destrooper PI-----	66
Koeken (merkspecialiteiten) Kinderferrero PI-----	66
Koeken (merkspecialiteiten) Lidl PI-----	67
Koeken (merkspecialiteiten) Ligne PI-----	68
Koeken (merkspecialiteiten) Lotus Corona PI-----	68
Koeken (merkspecialiteiten) Lu Grany PI-----	69
Koeken (merkspecialiteiten) Lu PI-----	68
Koeken (merkspecialiteiten) Lu Prince PI-----	69
Koeken (merkspecialiteiten) Lu Vitalinea PI-----	69
Koeken (merkspecialiteiten) Mac Nicols PI-----	70
Koeken (merkspecialiteiten) Mc Vitie's PI-----	70
Koeken Disney PI-----	66
Koekje, allerhande -----	31
Koekje, uit een koekjesmengeling -----	31
Koekje, uit een koekjesmengeling PI-----	44
Koekje, zout (zie zout koekje)-----	132
Koekje, zout PI (zie zout koekje)-----	137
Koetjesreep PI-----	170
Koffie-----	13
Koffie, instant-----	9
Koffiecreamer-----	110
Koffiecreamer PI-----	121
Koffiekoek-----	7
Koffiemelk-----	111
Koffiemelk PI-----	121
Koffiemousse (Nestlé) PI-----	118

Koffieroom -----	111
Koffieroom PI-----	121
Kokosmakroon-----	31
Kokosmakroon PI-----	45
Kokosnoot-----	131
Komkommer, rauw, gekookt-----	88
Konijn, tam geheel, bout, rug, schouder-----	73
Konijn, wild geheel-----	74
Kool, rode rauw, gekookt (zie rode kool)-----	92
Kool, savooi- rauw, gekookt (zie savooikool)-----	92
Kool, witte rauw, gekookt (zie witte kool)-----	96
Kool, zuur- (zie zuurkool)-----	96
Koolraap, rauw, gekookt-----	88
Koolvis, filet diepvries-----	187
Kop (geperste, pres-, boeren-, Gentse, varkens-) (zie hoofdkaas)-----	209
Kop, kalfs-----	209
Kotelet, kalfs-----	194
Kotelet, lams-----	196
Kotelet, varkens- (filet-, rib-, spiering-)-----	198
Krab-----	187
Krakeling-----	31
Krakeling PI-----	46
Kreeft-----	188
Krenten gedroogd-----	24
Kriek-----	12
Kriek (zie kers)-----	23
Kroepoek-----	131
Kroepoek PI-----	136
Krokante muesli-----	76
Kroket, aardappel- diepvries onbereid-----	1
Kroket, garnaal- diepvries PI-----	151
Kroket, garnaal-, kaas-, vlees- diepvries-----	140
Kropsla, rauw (zie sal, krop)-----	93
Kruisbes, Kaapse (zie physalis)-----	26
Kruisbessen, rauw (zie bessen, kruis-)-----	20
Krulandjvie, rauw (zie sla, krulandjvie)-----	92
Kumquat, rauw-----	24

Kwark (zie platte (verse) kaas) -----	111
Kwark (zie platte (verse) kaas) PI-----	122; 123
Kwartel, geheel -----	74
Kweepeer, rauw -----	24
La Petite Française (zie zachte kaas, witschimmel)-----	100
Lamsbout(snede)-----	195
Lamsfilet of –noot -----	196
Lamskotelet-----	196
Lamsmédaillon of –oester-----	196
Lamsragout of navarin -----	196
Lamsschouder -----	196
Lamsvlees-----	195
Lange Jan PI -----	176
Lapje, kalfs-----	195
Lapje, varkens-----	198
Lasagne Barilla PI-----	78
Lasagne, kant en klaar-----	140
Lasagne, onbereid -----	75
Le Vasseur PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Leerdammer (zie (half)harde kaas)-----	97
Lendenbiefstuk (zie entrecote)-----	196
Leo Go! PI-----	163
Leo PI -----	163
Les malins plaisirs (Aldi) PI-----	48
Les pralinettes PI-----	166
Leverlapje, kalfs-----	195
Leverlapje, rund-----	197
Leverlapje, varkens-----	198
Liberté (zie cocktail, type breezer)-----	12
Liégeois PI-----	115
Lijnzaad-----	131
Likeur-----	13
Lila Pause PI -----	163
Limborgse vlaai (zie taart, fruit-, gistdeeg)-----	33
Limonade (zie frisdrank)-----	13
Limonade PI (zie frisdrank PI) -----	16
Linzen -----	90

Lion (ontbijtgranen) PI -----	80
Lion Biscuit PI -----	166
Lion PI -----	164
Loempia diepvries PI -----	152; 153
Loempia, diepvries -----	140
Lof, Brussels (zie witloof) -----	95
Lollo biondo/rosso, rauw (zie sla, Lollo biondo/rosso) -----	93
Lolly -----	161
Lolly PI -----	174
l'Onctueux (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Loo Light PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Lookworst (zie worst, gekookte) -----	212
Looney tunes (Bofin) PI -----	42
Loops PI -----	79
Lotte (zie staartvis) -----	191
Loze vink (zie blinde vink) -----	193
Luikse siroop -----	178
Luikse wafel -----	36
Luikse wafel met chocolade PI -----	56
Luikse wafel PI -----	55
Lunchables Happy Lunch PI (zie kaassnack PI) -----	150
Lychee, blik -----	Zie ook fruit, blik
Lychee, rauw, blik -----	24
M&M's choco PI -----	176
M&M's crispy PI -----	176
M&M's peanut PI -----	176
M@x PI -----	174
Maaltijd, bereide (zie bereide maaltijd) -----	138
Maaltijd, bereide PI (zie bereide maaltijd) -----	146
Maatje (zie haring, maatje) -----	186
Macaroni met ham en kaassaus, kant en klaar -----	141
Macaroni, -----	75
Madeira (Lu) PI -----	68
Madeleine -----	31
Madeleine PI -----	46
Maïs, gekookt, blik -----	89
Maïzena -----	75

Makreel, geheel, gerookte filet, blik-----	188
Makroon, kokos-----	31
Makroon, kokos- PI -----	45
Mallo (Aldi) PI -----	60
Maltesers PI -----	176
Mandarijn, blik-----	<i>Zie ook fruit, blik</i>
Mandarijn, rauw, blik -----	24
Mandarine Napoleon (zie likeur) -----	13
Mango, rauw-----	25
Maredsous (zie (half)harde kaas) -----	97
Margarine (zie boter, margarine, minarine, ...) -----	181
Margueritas (Colruyt, Afternoon) PI -----	63
Maria (Delacre) PI-----	64
Marquissettes (Delacre) PI -----	64
Mars delight PI-----	164
Mars PI-----	164
Marsepein -----	161
Marsepeinreep (Delhaize) PI-----	175
Marshmallow (Lotus Corona) PI-----	68
Martini (zie aperitief)-----	12
Mascarpone PI-----	104
Matadi (Delacre) PI -----	64
Matinettes PI -----	166
Matse PI -----	4
Mattetaartje -----	34
Mayonaise -----	182
Mc Donald's hamburger PI (zie burgers PI, hamburger) -----	148
Mc Donald's frieten (zie frieten)-----	1
McDonald's mayonaise (zie mayonaise)-----	182
McDonald's salade PI-----	157
McDonald's Sundae ijs-----	110
Meel, tarwe- (zie tarwemeel volkoren) -----	77
Meergranenbrood -----	6
Melk-----	111
Melk, chocolade- -----	109
Melk, chocolade- PI-----	113
Melk, gecondenseerde met suiker -----	109

Melk, gecondenseerde met suiker PI -----	119
Melk, gefermenteerde-----	112
Melk, gefermenteerde PI -----	126; 127
Melk, koffie-----	111
Melk, koffie- PI -----	121
Melkroom (Nestlé) PI -----	122
Melktong (zie schar)-----	190
Meller PI -----	176
Melo-cakes (Milka) PI -----	70
Meloen water-, rauw-----	25
Meloen, blik/glas-----	Zie ook fruit, blik, glas
Meloen, rauw, blik/glas -----	25
Mentos PI -----	176
Merci PI-----	167
Mergpijpjes (Carrefour) PI -----	62
Mergpijpjes (Lotus Corona) PI -----	68
Merguez (zie worst)-----	200
Meringue (zie merveilleux)-----	35
Merveilleux-----	35
Meuritos PI-----	177
Mickey's Magix PI -----	79
Midi (Lotus Corona) PI -----	68
Mie Chinese Soubry PI -----	78
Mignonette, varkens-----	199
Mignonnette (Côte d'Or) PI -----	167
Mikado (Lu) PI -----	68
Milk & Cake (Lu Prince) PI-----	69
Milkshake PI -----	122
Milky Way Crispy rolls PI -----	164
Milky Way PI-----	164
Milner (zie (half)harde kaas)-----	97
Milner PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Mimolette PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Minarine (zie boter, margarine, minarine, ...) -----	181
Mineola, rauw -----	25
Mini stars (Lu Prince) PI -----	69
Mini tentation (Delacre) PI -----	64

Mini-Cocos (Lidl, Mister choc) PI-----	164
Misérable-----	35
Miso-----	201
Moes, glas (zie compote, glas) -----	21
Mon chéri PI -----	175
Monkey Boy (Lidl) PI -----	43
Mortadella (zie worst, gekookte) -----	212
Mossel, vers, in zuur -----	188
Mosterd -----	9
Mosterdspek-----	210
Mousse, amandel- (Delhaize) PI -----	118
Mousse, chocolade-----	109
Mousse, chocolade- PI -----	113
Mousse, citroen- (Nestlé PI-----	118
Mousse, koffie- (Nestlé) PI-----	118
Mozartkugel PI-----	175
Mozzarella PI-----	104
Muesli -----	76
Muesli Kellogg's (zie Country Store)-----	79
Muesli, krokante -----	76
Mueslikoekjes (Carrefour/GB, Bio) PI-----	63
Mueslireep PI-----	49
Muffin -----	31
Muffin PI -----	46
Munster (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Nalu PI -----	16
Napoleon PI -----	177
Nasi goreng -----	141
Nasi goreng PI (zie bami/nasi goreng)-----	145
Nasibal/schijf diepvries PI-----	145
Natrena (zie zoetstof)-----	10
Nazareth (zie (half)harde kaas)-----	97
Nectarine, rauw -----	25
Nesquik (ontbijtgranen) PI -----	80
Nesquik (repen) PI -----	50
Nesquik snack (Nestlé) PI -----	70
Neuchatel en bray (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100

Nic nac-----	31
Nier, varkens-----	199
Noodles PI-----	153
Nordic PI (zie roomkaas PI)-----	105
Noten PI-----	136
Noten, borrel- (zie borrelnoten)-----	131
Noten, borrel- PI (zie borrelnoten)-----	133
Noten, cashew- (zie cashewnoten)-----	131
Noten, hazel- (zie hazelnoten)-----	131
Noten, okker- (zie okker-, walnoten)-----	131
Noten, para- (zie paranoten)-----	132
Noten, pecan- (zie pecannoten)-----	132
Noten, pinda- (zie pindanoten)-----	132
Noten, pistache- (zie pistachenoten)-----	132
Noten, wal- (zie okker-, walnoten)-----	131
Notencake (zie cake, gevuld)-----	30
Nougatchoc (Delhaize) PI-----	65
Nougatti PI-----	164
Nugget, kippen- (zie kippennugget)-----	140
Nugget, kippen- PI-----	150; 151
Nugget, vegetarische PI-----	204; 208
Nuss-dessert (Bahlsen) PI-----	61
Nutra Sweet Delhaize (zie zoetstof PI)-----	10
Nuts PI-----	164
Oester-----	188
Oesterzwam, rauw-----	89
Oh-la-la PI-----	177
Okkernoten-----	131
Olé (Aldi) PI-----	164
Olie-----	182
Oliebol-----	31
Olijf-----	25
Ongedesemd brood PI-----	4
Ontbijt (Delhaize) PI-----	65
Ontbijtgranen Kellogg's PI-----	78; 79
Ontbijtgranen Nestlé PI-----	80
Ontbijtgranen Weetabix PI-----	80

Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Choco Pops PI -----	81
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Chocos PI-----	81
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Corn Flakes PI-----	81
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Frosties PI-----	82
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Honey Pops PI -----	82
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Nesquik PI-----	82
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Smacks PI-----	83
Ontbijtgranen, warenhuismerken, vgl. Smacks Tresor PI-----	83
Ontbijtgranenreep PI -----	49
Ontbijtkoek -----	32
Ontbijtkoek PI -----	47
Opti Lu (Lu) PI -----	68
Ossengerookt (zie filet d'Anvers)-----	209
Ossenstaart (zie rundvlees, staart) -----	197
Ossetong (zie tong, vleeswaren) -----	211
Oud Brugge (zie (half)harde kaas)-----	97
Ouzo (zie sterke drank)-----	14
P'tit Top (Carrefour) PI-----	62
P'tit Top (Lidl) PI-----	67
P'tit Vittel PI (zie water, gearomatiseerd PI)-----	17
Paardenfilet-----	210
Paardengerookt (zie paardenfilet) -----	210
Paardenrookvlees (zie paardenfilet)-----	210
Paardenvlees-----	196
Paasei, chocolade- -----	160
Paasei, chocolade-, hol PI -----	168
Paaseitje, chocolade-, vol/gevuld PI -----	168
Paella, kant en klaar-----	141
Paling (zie rivierpaling)-----	189
Pan cakes (Aldi) PI -----	60
Paneermeel-----	76
Panharing (zie haring, pan-)-----	186
Pannenkoek -----	32
Pannenkoeken hartig gevuld PI -----	154
Papaya, rauw-----	25
Paprika groene/gele/rode, rauw -----	89
Paranoten -----	132

Parelhoen, geheel, filet -----	74
Parfait d'amour (zie likeur) -----	13
Parijse worst (zie worst, gekookte) -----	212
Parmesan, geraspt -----	98
Parmesan, geraspt PI -----	104
Parovita Lu PI -----	4
Party abricot (Hamlet) PI -----	66
Passendale (zie (half)harde kaas) -----	97
Passendale PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Passievrucht, rauw -----	26
Passoa (zie likeur) -----	13
Pastasaus PI (zie saus, glas) -----	184
Pasteibakje -----	32
Pastilles (Droste) PI -----	167
Pastinaak, gekookt -----	89
Pastis (zie sterke drank) -----	14
Paté blok, boeren-, crème- -----	210
Paté PI -----	213
Patrijs, geheel -----	74
Pavé d'Affinois PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Peanut choco (Lidl, Mister choc) PI -----	164
Pecannoten -----	132
Peer, blik/glas -----	Zie ook fruit, blik, glas
Peer, rauw, blik/glas -----	26
Penny (Lu) PI -----	59
Pens, witte (zie worst, witte) -----	200; 212
Pens, zwarte (zie worst, bloed-) -----	200; 211
Peper Spaanse, rauw/gekookt -----	89
Peperkoek -----	32
Peperkoek PI -----	47
Père Joseph (zie (half)harde kaas) -----	97
Père Joseph PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Pernod (zie sterke drank) -----	14
Perzik, blik/glas -----	Zie ook fruit, blik, glas
Perzik, rauw, blik/glas -----	26
Peterselie, rauw -----	89
Peterselieworst (zie worst, gekookte) -----	212

Petit ... fruitkaasje PI	125
Petit Amour (Bahlsen) PI	61
Petit beurre	32
Petit beurre met chocolade PI	48
Petit beurre PI	47
Petit chocolat (Italo Suisse) PI	167
Petit déjeuner (Carrefour) PI	62
Petit déjeuner (Delhaize) PI	65
Petit déjeuner (Lu) PI	68
Petit Munster PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI)	107
Petit suisse	111
Petit suisse PI	124
Petits moelleux (Bonne Maman) PI	61
Peultjes, rauw, gekookt	89
Peulvruchten, gedroogde, gekookt, blik	90
Philadelphia PI (zie roomkaas PI)	106
Philadelphia Snack PI (zie kaassnack PI)	150
Physalis, rauw	26
Piccolo	7
Pick up (Bahlsen) PI	61
Pic-Nic (Aldi) PI	60
Piepkuiken, geheel	74
Piet Piraat (Lu) PI	40
Pik & Croq' PI (zie kaassnack PI)	150
Pilchards	188
Pils	12
Pim's PI	48; 49
Pindakaas	132
Pindanoten	132
Pirouline wafelrolletjes PI	70
Pisang Ambon (zie likeur)	13
Pisang orange (zie cocktail)	12
Pistachenoten	132
Pistolet	8
Pita gyros	141
Pitabroodje	8
Pizza PI	154; 155

Pizza, rond, gekoeld of diepvries-----	142
Pizzabodem PI-----	156
Pladijs (schol), geheel-----	188
Plaisir d’Affinois (zie zachte kaas, witschimmel) -----	100
Platte kaas -----	111
Platte kaas PI -----	122; 123
Platte kaas, type petit ...fruitkaasje PI -----	125
Platte kaas, type petit suisse -----	111
Platte kaas, type petit suisse PI -----	124
Plop (verrassingsei) PI-----	168
Plop chocokoeken (Cocachoc) PI-----	43
Plopkoeken (Cocachoc) PI -----	42
Poedersuiker (zie suiker, bloem-, poeder-) -----	178
Pokémon (Lu) PI -----	59
Pollak (zie koolvis) -----	187
Pomelo, rauw-----	26
Pompelmoes (zie grapefruit) -----	23
Pompoen, rauw -----	90
Poolse worst (zie worst, gekookte) -----	212
Poon (knorhaan), geheel, filet-----	189
Pop corn -----	132
Port Salut PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Porto (zie aperitief)-----	12
Postelein, gekookt -----	90
Powerdrink (Aldi, River) PI-----	16
Powerking PI -----	16
Praline-----	161
Praline (ijspraline)-----	110
Praline PI-----	175
Prei, rauw, gekookt -----	90
Prince koek -----	31
Prince koek PI-----	44; 45
Prinsessenboon, rauw, gekookt -----	91
Profiterolle (zie soes)-----	35
Prokornbrood-----	6
Pruim, blik/glas-----	Zie ook fruit, blik, glas
Pruim, rauw, blik/glas, gedroogd -----	27

Pudding/crème PI-----	116; 117
Pudding/crème, klassiek-----	109
Puddingpoeder-----	76
Puree, aardappel-----	1
Quatro cakes (Carrefour/GB, 1) PI-----	62
Quiche PI-----	156
Quick hamburger PI (zie burgers PI, hamburger)-----	148
Quick mayonaise (zie mayonaise)-----	182
Quick salade PI-----	157
Quorn-producten PI-----	206; 207
Raap, rauw-----	91
Rabarber, rauw, moes-----	27
Rabarbermoes, glas-----	Zie ook compote, glas
Race (Aldi) PI-----	164
Race caramel biscuit PI-----	166
Rachel (Lu) PI-----	69
Rachmaninoff (zie cocktail, type breezer)-----	12
Radicchio (rode sla), rauw (zie sla, Radicchio)-----	93
Radijs, rauw-----	91
Raffaello PI-----	175
Rambol, voorverpakt PI-----	104
Ramenas, rauw-----	91
Rauwe ham-----	209
Rauwkost-----	91
Ravioli, blik-----	142
Red Bull PI-----	16
Ree, biefstuk, bout, cotelet, rug-----	74
Reep, energie- PI-----	49
Reep, gevulde PI-----	49
Reep, granen- PI-----	49
Reep, muesli- PI-----	49
Reep, ontbijtgranen- PI-----	49
Reuzengarnaal, diepvries-----	189
Ribbetjes, varkens-----	199
Rice Krispies (ontbijtgranen) PI-----	79
Rice krispies (repen) PI-----	50
Ricotta PI-----	105

Rietsuiker (zie suiker, riet-) -----	178
Rijst witte/gepelde-----	76
Rijst zilvervlies -----	76
Rijstcrackers-----	132
Rijstdessert -----	109
Rijstdessert PI-----	117
Rijstbloem -----	76
Rijstgriesmeel (zie griesmeel, (rijst-)) -----	75
Rijstpap (dessert) -----	109
Rijstpap (dessert) PI-----	117
Rijsttaart -----	33
Rijsttaartje (individueel)-----	35
Rijstwafel -----	36
Rijstwafel PI -----	56
Rispinos (zout) PI -----	137
Rispinos (zoet) PI -----	56
Rivierkreeft (zie kreeft)-----	188
Rivierpaling -----	189
Riz au lait IP -----	117
Rocher (Ferrero) PI-----	175
Rocher (zie kokosmakroon) -----	31
Rocher (zie kokosmakroon) PI-----	45
Rode bessen, rauw (zie bessen, rode) -----	21
Rode biet, rauw, gekookt/zoetzuur -----	91
Rode kool, rauw, gekookt -----	92
Roggebrood -----	6
Roggenvleugel-----	189
Roll'n choc (Lu Prince) PI -----	69
Rolletje kaas- of ham- PI -----	156
Rolmops (zie haring, rolmops)-----	186
Rolo PI -----	177
Romeinse sla, rauw (zie sla, Romeinse) -----	92
Rondelé PI (zie roomkaas PI)-----	106
Rondos (Aldi) PI -----	60
Room, koffie- -----	111
Room, koffie- PI -----	121
Room, melk- (Nestlé) PI-----	122

Room, slag-, opgeklopt -----	112
Room, zure -----	112
Roomijs -----	109
Roomkaas (o.a. Boursin, Philadelphia, ...) -----	99
Roomkaas PI -----	105
Roquefort PI (zie zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI) -----	106
Rosbief -----	197
Rosbief, gebakken -----	210
Rösti, diepvries, onbereid -----	2
Rouy PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Rozijnen -----	27
Rozijnenbrood -----	6
Rozijnencake (zie cake, gevuld) -----	30
Rozijnenkoek (zie koffiekoek, suisse, rond) -----	7
Rum (zie sterke drank) -----	14
Rumsteak (zie rundvlees, biefstuk en rumsteak) -----	196
Rundbiefstuk -----	196
Runderrookvlees (zie filet d'Anvers) -----	209
Rundleverlapje -----	197
Rundrosbief -----	197
Rundschenkel -----	197
Rundstoofvlees -----	197
Rundtong -----	197
Rundvlees -----	196; 197
Rundvlees, algemeen -----	196
Safari (zie likeur) -----	13
Saint Aubin PI (zie zachte kaas, witschimmel PI) -----	108
Saint Morgon PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Salad Mix Knorr PI -----	183
Salade PI -----	157
Salami (zie worst, droge) -----	211
Salami PI (zie worst, droge) -----	214
Salut & caramel PI -----	164
Salut & coconut PI -----	164
Samsoe (zie (half)harde kaas) -----	97
Samson en Gert (Aldi) PI -----	42
Samson en Gert (Cocachoc) PI -----	42

Sanbitter PI (zie aperitief PI) -----	15
Sandwich -----	8
Sardine, geheel, blik -----	189
Saucijzenbroodje (zie worsten- en saucijzenbroodje) -----	143
Saus, béarnaise -----	181
Saus, bechamel- -----	181
Saus, chocolade-, vruchten-, -----	178
Saus, gedroogd PI -----	183
Saus, glas PI -----	184
Saus, Hollandse (zie béarnaise, Hollandse saus) -----	181
Saus, ketjap- (zie soja/ketjapsaus) -----	201
Saus, pasta- PI (zie saus, glas) -----	184
Saus, soja -----	201
Saus, witte (zie bechamel-, witte saus) -----	181
Saus, Worcester -----	182
Savooikool, rauw, gekookt -----	92
Scampi (zie reuzengarnaal) -----	189
Schar (tong-), geheel -----	190
Schenkel, rund -----	197
Schenkelsnede, kalfs -----	195
Schnitzel, kalfs- (zie kalfsvlees, lapje gepaneerd) -----	195
Schnitzel, varkens- (zie varkensvlees, lapje gepaneerd) -----	199
Schol, geheel (zie pladijs) -----	188
Scholiertje (Lu) PI -----	48
Schorseneren, rauw, gekookt -----	92
Schuimwijn -----	14
Schweppes PI (zie frisdrank PI) -----	16
Schweppes Soda PI (zie water PI) -----	17
Scottish Shortbread (Mac Nicols) PI -----	70
Secret de mousse (Nestlé) PI -----	118
Seitan -----	201
Selder, groene (zie bladselderij) -----	85
Selderij, blad- (zie bladselderij) -----	85
Selderij, bleek rauw, gekookt, blik (zie bleekselderij) -----	85
Selderij, voet- (zie bleekselderij) -----	85
Serpentine (zie koffiekoek, suisse, rond) -----	7
Sesamkoekjes (Carrefour/GB, Bio) PI -----	63

Sesampasta -----	132
Sesamzaad -----	132
Sharonfruit, rauw -----	27
Sherry (zie aperitief) -----	12
Shoarma (zie pita gyros) -----	141
Sigaretten (koekjes) PI -----	41
Sinaasappel, rauw, sap -----	28
Sinaasappelsap (zie fruitsap) -----	13
Sint-Jacobsschelp, geheel, diepvries -----	190
Siroop (vruchten-) -----	14
Siroop, Luikse -----	178
Sjalot, rauw -----	92
Sla -----	92; 93
Sla, bind- rauw -----	92
Sla, eikenblad- rauw -----	92
Sla, frisée rauw -----	92
Sla, ijsberg- rauw -----	92
Sla, krop- rauw -----	93
Sla, krulandijvie rauw -----	92
Sla, Lollo biondo/rosso rauw -----	93
Sla, Radicchio (rode sla) -----	93
Sla, Romeinse rauw -----	92
Sla, veld- rauw -----	93
Slagroom, opgeklopt -----	112
Slagroomtaart -----	33
Slagroomtaartje (individueel) -----	35
Slak (wijngaard-), blik, diepvries -----	190
Slavink -----	197
Slivovitz (zie sterke drank) -----	14
Sluimererwten (zie peultjes) -----	89
Smacks (ontbijtgranen) PI -----	79
Smacks fantastics (repen) PI -----	50
Smacks Tresor Kellogg's PI -----	79
Smarties PI -----	177
Smurfen (Delacre) PI -----	43
Snack Pause PI -----	166
Snax PI -----	164

Snickers cruncher PI -----	165
Snickers PI -----	165
Snijboon, rauw, gekookt -----	93
Snoep -----	161
Snoep PI -----	175; 177
Snowcake (Lotus Corona) PI -----	68
Soep -----	142; 143
Soepballetje, blik -----	143
Soepgroenten, rauw -----	93
Soepstengel -----	3
Soes -----	35
Softijs -----	110
Soja Cuisine PI -----	202
Sojabrood -----	6
Sojadessert (pudding, vla, yoghurt) -----	201
Sojadessert PI -----	202
Sojadrink -----	201
Sojadrink PI -----	203
Sojasaus/ketjapsaus -----	201
Sojascheuten, rauw, gekookt -----	93
Solight (cake) PI -----	61
Sorbetijs -----	110
Spaghetti -----	76
Spareribs (zie varkensvlees, ribbetjes) -----	199
Special K (ontbijtgranen) PI -----	79
Special K (repen) PI -----	50
Speculaas -----	32
Speculaas PI -----	51
Speculaas, gevulde PI -----	52
Speculaas, Hasseltse PI -----	52
Spek, gerookt of gezouten -----	211
Spek, mosterd -----	210
Spek, varkens -----	199
Spekblokjes, - reepjes PI -----	213
Sperzieboon (zie prinsessenboon) -----	91
Spiegel (zie koffiekoek) -----	7
Spijskoek (zie appelflap) -----	29

Spinazie, rauw, gekookt, met saus -----	94
Spliterwten (zie peulvruchten) -----	90
Sportdrink (zie energie-/sportdrink) -----	13
Sportdrink PI (zie energie-/sportdrink PI) -----	15
Sprits -----	32
Sprits met chocolade PI -----	52
Sprits PI -----	52
Sprot, gerookt -----	190
Spruitjes, rauw, gekookt -----	94
St. Albray PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
St. Maarten (zie (half)harde kaas) -----	97
St. Maarten PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
St. Môret PI (zie roomkaas PI) -----	106
Staatvis, geheel, staart -----	191
Starline Céréal (zie zoetstof PI) -----	10
Start (Lu Prince) PI -----	69
Steak, vegetarische PI -----	204; 205; 207
Stekelbes (zie bessen, kruis-) -----	20
Sterke drank -----	14
Sterren -----	Zie cake PI
Stervrucht, rauw (zie carambole, rauw) -----	21
Stokbrood -----	6
Stoofvlees, rund- -----	197
Stroop -----	178
Stroopwafel -----	36
Stroopwafel PI -----	55
Studentenhaver -----	132
Stylessse koekjes (Carrefour) PI -----	62
Suiker -----	178
Suikerklontje -----	179
Suikerspin -----	179
Suikerwafel -----	36
Suikerwafel met chocolade PI -----	56
Suikerwafel PI -----	55
Suisse (zie koffiekoek) -----	7
Sultana Yo Fruit (Verkade) PI -----	70
Sultana, fruitbiscuit -----	30

Sultana, fruitbiscuit PI-----	42
Sundae-ijs-----	110
Suprême au goût de Gianduja (Bahlsen) PI-----	61
Suprême des Ducs (zie zachte kaas, witschimmel)-----	100
Suprême des Ducs PI (zie zachte kaas, witschimmel PI)-----	108
Surimi-----	191
Sweet 'N Low (zie zoetstof PI)-----	10
Sweetie, rauw-----	28
Taart-----	33
Taart, appel-----	33
Taart, confituur-----	33
Taart, flan-----	33
Taart, flan Brésilienne-----	33
Taart, frangipane-----	33
Taart, fruit-----	33
Taart, rijst-----	33
Taart, slagroom-----	33
Taartje, baba-----	34
Taartje, bavarois-----	34
Taartje, boterroomgebakje-----	34
Taartje, confituur-----	34
Taartje, confituur- PI-----	52
Taartje, éclair-----	34
Taartje, frangipane-----	34
Taartje, frangipane- PI-----	53
Taartje, fruit-----	34
Taartje, hoorntje-----	34
Taartje, individueel-----	34; 35
Taartje, javanais-----	34
Taartje, matte-----	34
Taartje, merveilleux-----	35
Taartje, misérable-----	35
Taartje, rijst-----	35
Taartje, slagroom-----	35
Taartje, soes-----	35
Taartje, tompouce-----	35
Taartje, zwaantje-----	35

tafelbier -----	12
Tahoe (zie tofoe) -----	201
Tapioca -----	77
Tartare PI (zie roomkaas PI) -----	106
Tartelettes (Bonne Maman) PI -----	61
Tartinettes (Bosto) PI -----	56
Tarwebloem (witte, gebuilde) -----	77
Tarwekiemen -----	77
Tarwemeel volkoren -----	77
Tarwezemelen -----	77
Taugé (zie sojascheuten) -----	93
Tempé -----	201
Tequila (zie sterke drank) -----	14
The Simpsons (Lu) PI -----	43
The Simpsons (verrassingsei) PI -----	168
The Simpsons met chocolade (Lu) PI -----	43
Thee -----	14
Tic Tac PI -----	177
Tiramisu PI -----	118
Titeuf (Lu) PI -----	43
Toast(je) -----	3
Toblerone PI -----	170
Toffifee PI -----	177
Tofoe -----	201
Tofoe PI -----	203
Tolko PI (zie roomkaas PI) -----	106
Tomaat, rauw -----	94
Tomatenpuree, blik Ø 5 cm -----	94
Tomatensap -----	14
Tomatensap PI -----	17
Tompoes (zie tompouce) -----	35
Tompouce -----	35
Tong (vleeswaar) -----	211
Tong (zee-), geheel -----	191
Tong, kalfs -----	195
Tong, rund -----	197
Tongen, gevulde (Carrefour) PI -----	62

Tongschar, geheel (zie schar) -----	190
Tonic (zie frisdrank)-----	13
Tonic PI (zie frisdrank PI) -----	16
Tonijn, blik, salade -----	191
Toppers (Colruyt, Jempy) PI -----	63
Tortellini-----	143
Tortellini PI -----	158
Tournedos-----	197
Trancetto (Balconi) PI -----	61
Trappist (zie bier, zwaar) -----	12
Trenta (zie (half)harde kaas) -----	97
Trenta PI (zie (half)harde kaas, voorverpakt PI) -----	104
Triple sec (zie likeur) -----	13
Trou d'Sottai PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Truffel -----	161
Truffet (Bahlsen) PI -----	61
Tuc Lu PI -----	137
Tuinboon, rauw, gekookt -----	94
Tuinkers -----	94
Turks brood -----	6
TV worstjes PI (zie worst, knak-, cocktailworst) -----	214
Twix PI -----	165
Twixels PI -----	165
Ugli, rauw-----	28
Ui, rauw, gekookt/gebakken -----	95
Ui, zilver- glas (zie ui, zilverui)-----	95
V8 Campbell PI -----	17
Vacherin PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Vanillesuiker (zie suiker, gevanilleerde) -----	178
Vanillewafel -----	37
Vanillewafel met chocolade PI -----	58
Vanillewafel PI -----	57
Varkensgebraad -----	198
Varkenshaas -----	198
Varkenskotelet (filet-, rib-, spiering-) -----	198
Varkenslapje-----	198
Varkensleverlapje -----	198

Varkensmignonette -----	199
Varkensnier -----	199
Varkensribbetjes -----	199
Varkensschnitzel (zie varkenslapje, gepaneerd) -----	199
Varkensspek -----	199
Varkensvlees -----	198; 199
Varkensvlees, algemeen -----	198
Veenbessencompote -----	28
Vegetarisch balletje -----	201
Vegetarisch balletje PI -----	204
Vegetarische burger -----	201
Vegetarische burger, steak, worst,PI -----	204; 205; 207
Vegetarische nugget PI -----	204; 208
Veldsla, rauw (zie sla, veld-) -----	93
Venise (Delacre) PI -----	64
Venkel, rauw -----	95
Vermicelli -----	77
Vermouth (zie aperitief) -----	12
Verrassingsei PI -----	168
Verse kaas -----	111
Verse kaas PI -----	122; 123
Verse kaas, type petit ...fruitkaasje PI -----	125
Verse kaas, type petit suisse -----	111
Verse kaas, type petit suisse PI -----	124
Veurnse wafels ('s Lands Souvenirs) PI -----	67
Viennois PI -----	115
Vieruurtje (Carrefour/GB) PI -----	62
Vieux Pané PI (zie zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI) -----	107
Vijg, rauw, gedroogd -----	28
Vinaigrette -----	182
Vis-, filet, salade, steak, stick -----	192
Visschelp diepvries PI -----	158
Visschelp, diepvries -----	143
Vitabis (Lu Petit Lu) PI -----	43
Vital S koekjes (Delhaize) PI -----	65
Vital S repen (Delhaize) PI -----	49
Vitalinea gebakjes PI -----	40; 70

Vlaai (Limburgse) (zie taart, fruit-, gistdeeg) -----	33
Vleesbrood (vleeswaar) -----	211
Vleesbrood, bereid -----	199
Vleeskoek (zie vleesbrood) -----	211
Vleeskroket diepvries PI -----	152
Voetselderij (zie bleekselderij) -----	85
Vogel zonder kop (zie blinde vink) -----	193
Volkorenbrood -----	6
Vruchtenjenever (zie sterke drank) -----	14
Wafel, eier -----	37
Wafel, eier- met chocolade PI -----	58
Wafel, eier- PI -----	57
Wafel, fruit -----	36
Wafel, galet Kempische -----	36
Wafel, galet Kempische PI -----	53
Wafel, galet krokant -----	36
Wafel, galet krokant met chocolade PI -----	54
Wafel, galet krokant PI -----	54
Wafel, gevulde -----	36
Wafel, gevulde PI -----	55
Wafel, honing -----	36
Wafel, honing- PI -----	55
Wafel, ijs -----	36
Wafel, Luikse -----	36
Wafel, Luikse met chocolade PI -----	56
Wafel, Luikse PI -----	55
Wafel, rijst -----	36
Wafel, rijst- PI -----	56
Wafel, stroop -----	36
Wafel, stroop- PI -----	55
Wafel, suiker -----	36
Wafel, suiker- met chocolade PI -----	56
Wafel, suiker- PI -----	55
Wafel, vanille -----	37
Wafel, vanille- met chocolade PI -----	58
Wafel, vanille- PI -----	57
Wafel, zacht -----	37

Wafel, zacht met chocolade PI -----	58
Wafel, zacht PI-----	57
Wafelrolletjes (Pirouline) PI-----	70
Wafels, Veurnse ('s Lands Souvenirs) PI -----	67
Wafer -----	37
Wafer dream (Lidl) PI -----	67
Wafer, groot pak PI -----	59
Wafer, individueel verpakt PI-----	59
Waldkornbrood-----	6
Walnoten (zie okker-, walnoten)-----	131
Water -----	14
Water PI -----	17
Water, gearomatiseerd -----	14
Water, gearomatiseerd PI-----	17
Waterijs -----	110
Waterijs PI (zie ijs water- PI) -----	120
Waterkers, rauw -----	95
Watermeloen (zie meloen, water-)-----	25
Weense worst (zie worst, knak-) -----	212
Weense worst PI (zie worst, knak-, Weense worst)-----	215
Weetabix PI-----	80
Weetos (ontbijtgranen) PI -----	80
Weetos (repen) PI-----	50
Werther's original PI -----	177
Westlite (zie (half)harde kaas) -----	97
Whisky (zie sterke drank) -----	14
Wijn -----	14
Wijngaardslak (zie slak) -----	190
Wijting, geheel, filet-----	192
Wild konijn, geheel (zie konijn, wild)-----	74
Wilde eend, geheel (zie eend, wilde)-----	71
Winnie the Pooh Hunny Bzzz PI -----	79
Witloof, rauw, gekookt -----	95
Witte beuling (zie worst, witte) -----	200; 212
Witte kool, rauw, gekookt -----	96
Witte pens (zie worst, witte) -----	200; 212
Witte saus (zie bechamel-, witte saus) -----	181

Witte worst	200; 212
Wodka (zie sterke drank)	14
Worchestersaus	182
Worst	200
Worst, bloed-	200; 211
Worst, boterham- (zie worst, gekookte)	212
Worst, braad-	200
Worst, champignon (zie worst, gekookte)	212
Worst, chipolata	200
Worst, cocktail- PI (zie worst, knak-, cocktailworst)	214
Worst, droge (salami)	211
Worst, droge (salami) PI	214
Worst, Frankfurt (zie worst, knak-)	212
Worst, Frankfurt PI (zie worst, knak-, Frankfurter worst)	215
Worst, gekookte	212
Worst, hespen- (zie worst, gekookte)	212
Worst, kalfs- (zie worst, gekookte)	212
Worst, knak-	212
Worst, look- (zie worst, gekookte)	212
Worst, merguez	200
Worst, Parijse (zie worst, gekookte)	212
Worst, Poolse (zie worst, gekookte)	212
Worst, vegetarische PI	204; 205; 207
Worst, Weense (zie worst, knak-)	212
Worst, Weense PI (zie worst, knak-, Weense worst)	215
Worst, witte	200; 212
Worsten- en saucijzenbroodje	143
Wortel, rauw, gekookt	96
Yofu PI	202
Yoghurt	112
Yoghurt PI	126; 127
Yoghurtdrink (zie zuiveldrank)	112
Yoghurtdrink (zie zuiveldrank) PI	129
Zachte kaas, blauwschimmel	99
Zachte kaas, blauwschimmel, voorverpakt PI	106
Zachte kaas, gewassen korst, voorverpakt PI	107
Zachte kaas, witschimmel	99

Zachte kaas, witschimmel, voorverpakt PI-----	108
Zachte wafel-----	37
Zachte wafel met chocolade PI-----	58
Zachte wafel PI-----	57
Zalm, geheel, filet, moot, blik, gerookt-----	192
Zandkoek(je) (zie sprits)-----	32
Zandkoekjes met appelen (Delhaize) PI-----	65
Zebra (Lotus Corona) PI-----	68
Zeeduivel (zie staartvis)-----	191
Zeetong (zie tong)-----	191
Zeewolf, moot-----	192
Zemelen (zie tarwezemelen)-----	77
Zemelenkoekjes (Ceval) PI-----	63
Zero PI-----	170
Zilverui, glas (zie ui, zilverui, glas)-----	95
Zilvervliesrijst (zie rijst zilvervlies)-----	76
Zip PI-----	165
Zoetstof PI-----	10; 11
Zonnebloempitten-----	132
Zoo (Bahlsen) PI-----	61
Zout-----	9
Zout koekje-----	132
Zout koekje PI-----	137
Zuiveldrank-----	112
Zuiveldrank PI-----	129
Zure room-----	112
Zuurdesem brood-----	6
Zuurkool-----	96
Zuurkool gegarnierd PI-----	158
Zuurkool gegarnierd, blik-----	143
Zwaantje-----	35
Zwaar bier-----	12
Zwarte beuling (zie worst, bloed)-----	200; 211
Zwarte pens (zie worst, bloed)-----	200; 211
Zweeds broodje-----	3
Zwezerik, kalfs-----	195
Zwitserse schijf (zie kaasburger)-----	193



federale overheidsdienst
**VOLKGEZONDHEID
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU**