

6. GRAANPRODUCTEN

| | Energie | Energie | Eiwitten | Vetten | Verzadigde vetten | Enkelv. onv. vetten | Meerv. onv. vetten | Linolzuur | Cholesterol | Verteevb. Koolhydraten | Suikers | Zetmeel | Vezels | Water | Natrium | Kalium | Calcium | Fosfor | Magnesium | Ijzer | Koper | Zink | Vit. A-activiteit | Vit. B1 | Vit. B2 | Vit. C | |
|------------------------------|---------|---------|----------|--------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------|-------------|------------------------|---------|---------|--------|-------|---------|--------|---------|--------|-----------|-------|-------|------|-------------------|---------|---------|--------|--|
| Hoeveelheid per 100 g | kcal | kJ | g | g | g | g | g | g | mg | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | |
| BROOD/BESCHUIT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 Granenbrood | 253 | 1059 | 9,7 | 3,4 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 34 | 46,0 | 2,3 | 43,8 | 5,3 | 35 | 457 | 201 | 22 | 148 | 48 | 1,8 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0,14 | 0,10 | 0 | |
| Beschuit | 383 | 1601 | 12,3 | 5,5 | 2,6 | 1,7 | 1,2 | 1,1 | 32 | 70,8 | 9,1 | 60,5 | 3,5 | 7 | 400 | 259 | 24 | 155 | 38 | 1,7 | 0,2 | 1,1 | 0 | 0,18 | 0,08 | 0 | |
| Beschuit, volkoren | 367 | 1536 | 16,0 | 6,6 | 2,3 | 2,0 | 1,5 | 1,4 | 60 | 62,0 | 4,0 | 58,0 | 7,5 | 0 | 147 | 302 | 33 | 230 | 62 | 2,1 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,34 | 0,10 | 0 | |
| Beschuit, voltarwe | 409 | 1710 | 11,5 | 9,5 | 5,0 | 5,3 | 2,6 | - | 0 | 69,4 | 12,0 | 58,0 | 6,0 | 2 | 663 | - | 25 | 325 | 73 | 2,5 | - | - | - | 0,45 | 0,38 | - | |
| Beschuit, voltarwe met sesam | 444 | 1858 | 11,0 | 16,0 | 5,2 | 6,6 | 4,2 | - | 0 | 64,0 | 11,0 | 53,0 | 7,9 | 1 | 600 | - | 100 | 345 | 932 | 3,1 | - | - | - | 0,99 | 0,70 | - | |
| Boerenbrood | 298 | 1247 | 11,3 | 3,1 | 1,2 | 1,0 | 0,7 | 0,7 | 23 | 56,3 | 0,7 | 55,6 | 3,0 | 33 | 458 | 245 | 24 | - | 15 | 1,0 | 0,1 | 0,6 | - | - | - | - | |
| Brood, bruin | 243 | 1017 | 7,0 | 3,7 | 1,3 | 1,4 | 0,9 | 0,9 | 30 | 45,6 | 2,9 | 42,7 | 5,7 | 35 | 520 | 186 | 26 | 200 | 41 | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,20 | 0,06 | 0 | |
| Brood, wit | 268 | 1120 | 8,7 | 2,6 | 1,2 | 1,2 | 0,8 | 0,8 | 24 | 52,5 | 0,0 | 52,5 | 1,0 | 33 | 624 | 140 | 18 | 92 | 19 | 1,0 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,16 | 0,06 | 0 | |
| Croissant | 475 | 1985 | 9,2 | 26,3 | 18,0 | 6,3 | 0,8 | 0,8 | 73 | 50,3 | 2,7 | 47,6 | 2,3 | 18 | 692 | 125 | 35 | 127 | 19 | 1,0 | 0,1 | 0,7 | 21 | 0,11 | 0,11 | 4 | |
| Koffiekoek | 393 | 1642 | 7,9 | 23,7 | 15,9 | 6,2 | 0,9 | 0,8 | 72 | 37,0 | 10,0 | 27,0 | - | 25 | 442 | 112 | 45 | - | 12 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,13 | 0,09 | 0 | |
| Koffiekoek met abrikozen | 268 | 1121 | 5,2 | 11,8 | 8,3 | 2,8 | 0,4 | 0,4 | 24 | 35,3 | 10,3 | 25,0 | - | 29 | 307 | 108 | 18 | - | 11 | 0,7 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,10 | 0,09 | 2 | |
| Koffiekoek met chocolade | 382 | 1596 | 7,1 | 25,9 | 12,4 | 10,4 | 2,6 | 2,4 | 67 | 30,1 | 8,1 | 22,0 | - | 20 | 454 | 147 | 50 | - | 27 | 1,8 | 0,2 | 1,0 | 0 | 0,13 | 0,10 | 0 | |
| Koffiekoek met rozijnen | 267 | 1114 | 5,8 | 11,0 | 6,2 | 3,7 | 1,1 | 1,0 | 36 | 36,1 | 14,1 | 22,0 | - | 28 | 375 | 207 | 50 | - | 17 | 0,8 | 0,1 | 1,2 | 0 | 0,15 | 0,10 | 0 | |
| Koffiekoek suisse | 277 | 1157 | 6,6 | 10,4 | 7,7 | 2,4 | 0,3 | 0,2 | 28 | 39,2 | 20,2 | 19,0 | - | 28 | 388 | 173 | 43 | - | 388 | 1,2 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,10 | 0,07 | 1 | |
| Melkbrood | 242 | 1013 | 9,0 | 3,3 | 1,7 | 0,9 | 0,6 | 0,6 | 27 | 44,0 | 5,0 | 39,0 | 2,7 | 32 | 500 | 148 | 56 | 150 | 21 | 1,2 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,10 | 0,11 | 0 | |
| Piccolo | 303 | 1266 | 12,5 | 2,0 | 0,7 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 28 | 58,7 | 0,9 | 57,8 | 3,0 | 24 | 580 | 333 | 43 | - | 22 | 1,4 | 0,1 | 0,8 | - | - | - | - | |
| Pistolet | 292 | 1223 | 9,5 | 3,8 | 1,5 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 35 | 55,0 | 0,0 | 55,0 | 3,7 | 26 | 520 | 149 | 23 | 100 | 27 | 1,2 | 0,1 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0 | |
| Roggebrood | 229 | 959 | 6,2 | 3,0 | 1,0 | 0,8 | 1,1 | 1,1 | 38 | 44,5 | 2,2 | 42,3 | 5,5 | 36 | 552 | 278 | 40 | 119 | 61 | 2,9 | 0,2 | 1,6 | 0 | 0,18 | 0,11 | 0 | |
| Rozijnenbrood | 280 | 1173 | 6,3 | 8,0 | 4,3 | 2,2 | 0,7 | 0,7 | 56 | 46,0 | 9,3 | 37,2 | 3,7 | 27 | 300 | 383 | 44 | 100 | 25 | 1,6 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,12 | 0,13 | 0 | |
| Sandwich, gesuikerd | 330 | 1383 | 11,0 | 10,8 | 6,0 | 2,9 | 0,9 | 0,9 | 68 | 47,4 | 3,3 | 44,1 | 4,0 | 27 | 520 | 124 | 26 | 100 | 21 | 1,3 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,21 | 0,10 | 0 | |
| Stokbrood | 283 | 1184 | 8,4 | 1,9 | 0,6 | 0,4 | 0,9 | 0,9 | 32 | 58,0 | 2,0 | 56,0 | 3,5 | 24 | 650 | 145 | 27 | 100 | 23 | 1,1 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,09 | 0,05 | 0 | |
| Suikerbrood | 310 | 1298 | 7,0 | 7,2 | 4,0 | 1,9 | 0,5 | 0,5 | 41 | 54,4 | 17,3 | 37,2 | 2,4 | 25 | 115 | 110 | 32 | 85 | 18 | 0,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,11 | 0,14 | 0 | |
| Toost | 385 | 1611 | 12,6 | 4,6 | 1,8 | 2,1 | 0,7 | 0,7 | 54 | 73,3 | 5,8 | 67,5 | 4,2 | 0 | 702 | 546 | 31 | 150 | 20 | 1,6 | 0,2 | 2,2 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 | |
| Volkorenbrood | 241 | 1007 | 11,1 | 2,3 | 0,9 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 35 | 44,0 | 1,4 | 42,6 | 6,4 | 33 | 575 | 286 | 30 | 225 | 61 | 2,6 | 0,3 | 1,6 | 0 | 0,34 | 0,09 | 0 | |
| Volstarwebrood | 255 | 1067 | 8,2 | 3,0 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 0,8 | 33 | 48,8 | 2,4 | 46,4 | 4,7 | 37 | 513 | 240 | 25 | 175 | 69 | 2,4 | 0,2 | 2,0 | 0 | 0,13 | 0,11 | 0 | |