

Voedingswaarden



Vlaardingen

Hieronder staan de etiketten van de verschillende producten. Deze etiketten staan altijd op het product zoals het in de winkel ligt. Er staan, naast de hoeveelheid suiker, ook heel veel verschillende waarden op die we voor deze opdracht niet gebruiken. De hoeveelheid suiker in een product is af te lezen onder de regel 'koolhydraten' en dan 'waarvan suikers'. Let goed op, deze hoeveelheid is vaak per 100 ml of 100 gr. en dus niet per portie.



Soort	Per 100 milliliter (onbereid product)
Energie	1086 kJ (259 kcal)
Vet	0g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	62g
Waarvan suikers	62g
Eiwitten	0,1g
Zout	0,03g
Vitamine E	7,2mg
Vitamine C	48mg
Vitamine B3 / Niacine	9,6mg
Vitamine B6 / Pyridoxine	0,85mg
Vitamine B5 / Panthotheenzuur	3,6mg



Soort	Per 100 gram
Energie	1615 kJ (380kcal)
Vet	3g
Waarvan verzadigd	0,7g
Totaal onverzadigde vetzuren	2,5g
Koolhydraten	79g
Waarvan suikers	1g
Voedingsvezel	4g
Eiwitten	7,5g
Zout	0,23g



Soort	Per 100 milliliter
Energie	171 kJ (41 kcal)
Vet	0g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	8,6g
Waarvan suikers	8,6g
Voedingsvezel	0,41g
Eiwitten	0,7g
Zout	0,002g
Vitamine B11 / Foliumzuur	25 µg
Vitamine C	33mg
Kalium / Potassium	200mg



Soort	Per 100 gram
Energie	1582 kJ (379kcal)
Vet	11g
Waarvan verzadigd	1,3g
Koolhydraten	57g
Waarvan suikers	22g
Voedingsvezel	11g
Eiwitten	7,2g
Zout	0,54g
Vitamine B6 / Pyridoxine	1,5mg
IJzer	8,9mg



Soort	Per 100 milliliter
Energie	102 kJ (24kcal)
Vet	< 0,1g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	5,8g
Waarvan suikers	5,7g
Eiwitten	< 0,1g
Zout	0,02g
Vitamine E	0,9g



Soort	Per 100 gram
Energie	1292 kJ (305kcal)
Vet	1g
Waarvan verzadigd	0,2g
Koolhydraten	69,7g
Waarvan suikers	40,9g
Voedingsvezel	3,5g
Eiwitten	2,4g
Zout	0,32g

Zie achterzijde voor meer waarden

Voedingswaarden



Vlaardingen

Hieronder staan de etiketten van de verschillende producten. Deze etiketten staan altijd op het product zoals het in de winkel ligt. Er staan, naast de hoeveelheid suiker, ook heel veel verschillende waarden op die we voor deze opdracht niet gebruiken. De hoeveelheid suiker in een product is af te lezen onder de regel 'koolhydraten' en dan 'waarvan suikers'. Let goed op, deze hoeveelheid is vaak per 100 ml of 100 gr. en dus niet per portie.



Soort	Per 100 milliliter
Energie	180 kJ (42 kcal)
Vet	0g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	10,6g
Waarvan suikers	10,5g
Eiwitten	0g
Zout	0g



Soort	Per 100 gram
Energie	1874 kJ (446kcal)
Vet	17g
Waarvan verzadigd	6,6g
Koolhydraten	63g
Waarvan suikers	20g
Voedingsvezel	3g
Eiwitten	9,3g
Zout	0,85g
Vitamine B6 / Pyridoxine	1,1mg
Calcium	450mg
IJzer	4,7mg



Soort	Per 100 milliliter
Energie	0 kJ (0kcal)
Vet	0g
Waarvan verzadigd	0g
Totaal onverzadigde vetzuren	0g
Koolhydraten	0g
Waarvan suikers	0g
Voedingsvezel	0g
Eiwitten	0g
Zout	0g



Soort	Per 100 gram
Energie	1604 kJ (380kcal)
Vet	7,1g
Waarvan verzadigd	0,7g
Koolhydraten	74,9g
Waarvan suikers	31,6g
Voedingsvezel	3,6g
Eiwitten	5,2g
Zout	0,58g