

Gemiddelde voedingswaarden per 100 g

STEAK

Energie [kJ]	1015
Energie [kcal]	244
Vetten [g]	16
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,3
Koolhydraten [g]	18
waarvan suikers [g]	0,9
Eiwitten [g]	7,0
Zout [g]	0,99

LAMB

Energie [kJ]	1002
Energie [kcal]	241
Vetten [g]	16
waarvan verzadigde vetzuren [g]	7,6
Koolhydraten [g]	18
waarvan suikers [g]	1,6
Eiwitten [g]	6,6
Zout [g]	1,3

BOBOTI

Energie [kJ]	1092
Energie [kcal]	262
Vetten [g]	17
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,0
Koolhydraten [g]	21
waarvan suikers [g]	5,9
Eiwitten [g]	6,6
Zout [g]	1,2

WILD

Energie [kJ]	1053
Energie [kcal]	253
Vetten [g]	16
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,2
Koolhydraten [g]	19
waarvan suikers [g]	2,8
Eiwitten [g]	6,7
Zout [g]	0,93

CHICKEN MUSHROOM

Energie [kJ]	1020
Energie [kcal]	245
Vetten [g]	17
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,5
Koolhydraten [g]	18
waarvan suikers [g]	1,2
Eiwitten [g]	5,4
Zout [g]	0,76

COTTAGE

Energie [kJ]	754
Energie [kcal]	180
Vetten [g]	9,9
waarvan verzadigde vetzuren [g]	5,1
Koolhydraten [g]	17
waarvan suikers [g]	3,8
Eiwitten [g]	5,3
Zout [g]	0,81

THAI CHICKEN

Energie [kJ]	1118
Energie [kcal]	269
Vetten [g]	19
waarvan verzadigde vetzuren [g]	10
Koolhydraten [g]	19
waarvan suikers [g]	1,4
Eiwitten [g]	6,4
Zout [g]	0,91

PIEMAN BAKERY

proef pure ambacht

FETA SPINACH

Energie [kJ]	993
Energie [kcal]	239
Vetten [g]	16
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,8
Koolhydraten [g]	17
waarvan suikers [g]	3,1
Eiwitten [g]	5,5
Zout [g]	1,0

LINZEN CURRY

Energie [kJ]	909
Energie [kcal]	218
Vetten [g]	12
waarvan verzadigde vetzuren [g]	6,0
Koolhydraten [g]	20
waarvan suikers [g]	2,2
Eiwitten [g]	4,8
Zout [g]	0,79

MASSAMAN

Energie [kJ]	1050
Energie [kcal]	253
Vetten [g]	18
waarvan verzadigde vetzuren [g]	8,9
Koolhydraten [g]	18
waarvan suikers [g]	2,0
Eiwitten [g]	4,3
Zout [g]	0,77

MEXICAN JALAPENO

Energie [kJ]	933
Energie [kcal]	224
Vetten [g]	14
waarvan verzadigde vetzuren [g]	7,1
Koolhydraten [g]	19
suikers [g]	2,2
Eiwitten [g]	4,9
Zout [g]	0,93

SURINAM POM

Energie [kJ]	493
Energie [kcal]	118
Vetten [g]	6,4
waarvan verzadigde vetzuren [g]	2,8
Koolhydraten [g]	6,1
waarvan suikers [g]	3,9
Eiwitten [g]	8,5
Zout [g]	1,2

SHEPPERD

Energie [kJ]	693
Energie [kcal]	166
Vetten [g]	9,1
waarvan verzadigde vetzuren [g]	4,9
Koolhydraten [g]	16
waarvan suikers [g]	1,4
Eiwitten [g]	4,8
Zout [g]	0,74