

Tabel voedingswaarde per 100 gram

Omschrijving Broodsoort	Voedingswaarde per 100 gram product											
	Energie kcal	Eiwit gram	KH gram	Vet gram	Verz. Vet gram	Onverz. Vet gram	Vezel gram	IJzer mg	Vit. B1 mg	Vit. B3 mg	Vit. B6 mg	Foliumzuur µg
Wit												
Witbrood, water	242	9	48	1,6	0,4	1,2	2,5	0,8	0,06	0,89	0,03	22
Witbrood, melk	252	9,6	48	2,4	1,0	1,3	2,6	0,9	0,08	0,95	0,05	37
Stokbrood	263	9,8	53	1,2	0,4	0,8	2,8	0,9	0,07	0,90	0,03	57
Turks brood	244	8,5	49	1,5	0,4	1,1	3,0	1,1	0,06	0,94	0,03	30
Kleinbrood, zacht	255	9,7	46	3,6	0,8	2,8	3,8	0,9	0,07	1,4	0,04	45
Kleinbrood, krokant	271	10	54	1,5	0,4	1,1	2,8	1	0,08	1,2	0,04	24
Ciabatta	248	9,1	49	1,8	0,4	1,4	3,3	0,8	0,08	0,84	0,04	20
Pitabroodje	241	8,6	50	0,7	0,2	0,4	2,1	1,3	0,09	0,68	0,04	16
Tarwe												
Tarwebrood	226	9,8	43	1,7	0,4	1,2	5,0	1,4	0,09	1,2	0,07	27
Stokbrood	250	9,8	50	1,4	0,4	1,0	3,8	1,3	0,08	0,98	0,04	19
Kleinbrood, zacht	247	11	42	3,9	0,9	3,0	5,3	1,4	0,09	1,9	0,08	63
Kleinbrood, krokant	268	11	53	1,5	0,4	1,0	4,9	1,4	0,08	1,3	0,09	26
Volkoren												
Volkorenbrood	220	10,9	39	2,1	0,5	1,5	6,6	2,0	0,10	1,6	0,10	38
Volkorenbrood, grof	222	11,3	39	2,4	0,5	1,9	6,8	2	0,12	1,7	0,11	43
Kleinbrood, zacht	232	11,3	39	3,3	0,8	2,4	7,5	2,2	0,11	2,2	0,10	41
Zuurdesem	222	9,3	41	2,6	0,5	2,0	6,0	3,2	0,13	1,3	0,09	26
Meergranen												
Meergranen, basis, bloem, licht	255	11,7	41	4,9	0,9	3,9	5,7	1,6	0,11	1,6	0,07	36
Meergranen, basis bloem, donker	258	13,2	40	5,1	1,0	4,1	5,0	1,7	0,12	1,7	0,12	35
Meergranen, basis meel, licht	241	12	38	4,7	0,9	3,7	7,0	1,9	0,12	1,8	0,07	44
Meergranen, basis meel, donker	239	12,4	37	4,5	0,8	3,6	7,3	--	0,11	1,6	0,09	38
Kleinbrood, zacht	270	13,4	39	6,8	1,3	5,4	6,4	1,5	0,11	2,4	0,13	64
Kleinbrood, krokant	280	12,9	44	5,9	1,1	4,8	6,8	1,7	0,12	1,9	0,12	39
Maisbrood	252	10,9	44	3,5	0,7	2,8	4,7	1,2	0,09	1,2	0,06	33
Brood Muesli/krenten/rozijnen												
Mueslibrood	281	10,6	43	7,6	1,4	6,2	6,9	2,9	0,11	1,6	0,13	36
Mueslibol	278	10,7	44	6,6	1,4	5,2	5,8	2,3	0,10	2,1	0,12	49
Krentenbrood	266	7,8	53	2,4	0,9	1,5	3,2	1,5	0,06	1,3	0,12	29
Krentenbol	260	8,4	51	2,5	1,0	1,5	4,2	1,7	0,07	1,4	0,10	56
Stol	268	7,7	54	2,4	1,0	1,4	3,9	1,9	0,06	1,2	0,10	42
Stol, luxe met noten	278	7,8	52	4,3	1,4	2,9	4,8	2,1	0,07	1,2	0,12	30
Rozijnenbrood	264	7,7	52	2,7	1,0	1,7	4,0	1,7	0,07	1,2	0,10	29
Grootbrood Overig												
Zonnebloempittenbrood, tarwe/volkoren	254	12,5	36	6,7	1,1	5,6	8,7	1,7	0,14	1,7	0,10	43
Pompoenpittenbrood, tarwe/volkoren	238	13,9	33	5,5	1,1	4,3	7,8	2,3	0,11	1,7	0,09	52
Roggebrood, licht (Limburgs/Brabants)	218	8,2	43	1,5	0,4	1,1	7,7	2,0	0,12	1,4	0,08	27
Roggebrood, donker (Fries)	176	5,6	36	1,3	0,2	1,0	8,3	2,7	0,06	1,1	0,20	30
Suikerbrood	300	8	60	2,9	1,2	1,6	2,6	0,8	0,06	0,81	0,56	44
Croissant												
Croissant	387	9,8	42	20	10	9,4	2,2	0,7	0,07	1,2	0,05	32
Croissant, roomboter	408	9,5	42	22	15	6,9	2,7	0,8	0,07	1,2	0,04	31