

Tabel voedingswaarde per stuk

Omschrijving Broodsoort		Portie grootte gram	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	snee	30	73	2,7	14	0,5	0,1	0,4	0,8	0,2	0,02	0,27	0,01	7
Witbrood, melk	snee	30	76	2,9	14	0,7	0,3	0,4	0,8	0,3	0,02	0,29	0,02	11
Stokbrood	1/4	45	118	4,4	24	0,5	0,2	0,4	1,3	0,4	0,03	0,41	0,01	26
Turks brood	stuk	35	85	3,0	17	0,5	0,1	0,4	1,1	0,4	0,02	0,33	0,01	11
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	127	4,9	23	1,8	0,4	1,4	1,9	0,5	0,04	0,68	0,02	23
Kleinbrood, krokant	bol	50	136	5,0	27	0,8	0,2	0,6	1,4	0,5	0,04	0,59	0,02	12
Ciabatta	1 stuks	50	124	4,6	24	0,9	0,2	0,7	1,7	0,4	0,04	0,42	0,02	10
Pitabroodje	1 stuks	50	121	4,3	25	0,4	0,1	0,2	1,1	0,7	0,04	0,34	0,02	8
Tarwe														
Tarwebrood	snee	35	79	3,4	15	0,6	0,1	0,4	1,8	0,5	0,03	0,42	0,03	9
Stokbrood	1/4	45	113	4,4	22	0,6	0,2	0,5	1,7	0,6	0,04	0,44	0,02	9
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	124	5,5	21	2,0	0,5	1,5	2,7	0,7	0,05	0,95	0,04	32
Kleinbrood, krokant	bol	50	134	5,5	26	0,8	0,2	0,5	2,5	0,7	0,04	0,64	0,05	13
Volkoren														
Volkorenbrood	snee	35	77	3,8	14	0,7	0,2	0,5	2,3	0,7	0,04	0,56	0,03	13
Volkorenbrood, grof	snee	35	78	4,0	14	0,8	0,2	0,7	2,4	0,7	0,04	0,58	0,04	15
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	116	5,7	20	1,7	0,4	0,5	3,8	1,1	0,06	1,08	0,05	21
Zuurdesem	snee	50	111	4,7	20	1,3	0,3	0,7	3,0	1,6	0,06	0,64	0,04	13
Meergranen														
Meergranen, basis, bloem, licht	snee	35	89	4,1	14	1,7	0,3	1,4	2,0	0,6	0,04	0,54	0,03	13
Meergranen, basis bloem, donker	snee	35	90	4,6	14	1,8	0,4	1,4	1,8	0,6	0,04	0,59	0,04	12
Meergranen, basis meel, licht	snee	35	84	4,2	13	1,6	0,3	1,3	2,5	0,7	0,04	0,62	0,03	15
Meergranen, basis meel, donker	snee	35	84	4,3	13	1,6	0,3	1,3	2,6	--	0,04	0,56	0,03	13
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	135	6,7	19	3,4	0,7	2,7	3,2	0,8	0,05	1,22	0,07	32
Kleinbrood, krokant	bol	50	140	6,5	22	3,0	0,6	2,4	3,4	0,9	0,06	0,93	0,06	20
Maisbrood	snee	30	76	3,3	13	1,1	0,2	0,8	1,4	0,4	0,03	0,35	0,02	10
Brood Muesli/krenten/rozijnen														
Mueslibrood	snee	35	98	3,7	15	2,7	0,5	2,2	2,4	1,0	0,04	0,57	0,05	13
Mueslibol	1 stuks	60	167	6,4	26	4,0	0,8	3,1	3,5	1,4	0,06	1,23	0,07	29
Krentenbrood	snee	35	93	2,7	19	0,8	0,3	0,5	1,1	0,5	0,02	0,46	0,04	10
Krentenbol	1 stuks	60	156	5,0	31	1,5	0,6	0,9	2,5	1,0	0,04	0,81	0,06	34
Stol	snee	55	147	4,2	30	1,3	0,6	0,8	2,1	1,0	0,03	0,63	0,05	23
Stol, luxe met noten	snee	55	153	4,3	29	2,4	0,8	1,6	2,6	1,2	0,04	0,64	0,06	17
Rozijnenbrood	snee	35	92	2,7	18	0,9	0,4	0,6	1,4	0,6	0,02	0,42	0,03	10
Grootbrood Overig														
Zonnebloempittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	89	4,4	13	2,3	0,4	2,0	3,0	0,6	0,05	0,61	0,03	15
Pompoenpittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	83	4,9	12	1,9	0,4	1,5	2,7	0,8	0,04	0,61	0,03	18
Roggebrood, licht (Limburgs/Brabants)	snee	25	55	2,1	11	0,4	0,1	0,3	1,9	0,5	0,03	0,35	0,02	7
Roggebrood, donker (Fries)	snee	40	70	2,2	14	0,5	0,1	0,4	3,3	1,1	0,02	0,44	0,08	12
Suikerbrood	snee	35	105	2,8	21	1,0	0,4	0,6	0,9	0,3	0,02	0,28	0,20	15
Croissant														
Croissant	1 stuks	40	155	4,9	17	8,0	4,0	3,8	0,9	0,3	0,03	0,48	0,02	13
Croissant, roomboter	1 stuks	50	204	4,8	21	11,2	7,4	3,5	1,4	0,4	0,03	0,58	0,02	16