

Verstekkingseenheden

Verstrekkingseenheid	Inhoudsmaat van 1 VSE (g/ml)
1 snee tarwebrood	35g
1 plak ontbijtkoek	20g
1 beschuit	10g
1 portie appel	100g
1 portie sinaasappel	100g
1 portie kiwi	100g
1 portie tomaat	70g
1 schaalpje sla	35g
1 schaalpje appelmoes	100g
Halvarine voor 1 snee brood	5
Goudse kaas voor 1 snee brood	20
Schouderham voor 1 snee brood	15
Pindakaas voor 1 snee brood	15
Hagelslag voor 1 snee brood	15
1 aardappel	50g
1 opscheplepel pasta	45g
1 opscheplepel rijst	55g
1 opscheplepel groenten	50g
1 stukje kipfilet	75g
1 stuk zalm	120g
1 bord soep	250g
1 schaalpje kwark	150g
1 beker melk	250ml
1 kopje koffie	125ml
1 scheutje koffiemelk	8ml
1 eetlepel suiker	15gram
1 suikerklontje	5gram
1 glas bier	200ml
1 flesje bier	330ml
1 glas wijn	150ml
1 glas vruchtensap	250ml
1 glas limonade	250ml
1 punt taart	85gram
1 dropje	5gram
1 stukje chocolade	5gram
1 handje pinda's	20gram