

Product Eiwitrijke producten							
	Magere Kwark	Gerookte zoute haring	Kaas30+ jong belegen	Cottage cheese "huttekase"	Kipfilet		
Per VSE/100gram?	100 gram	100 gram	100gram	100 gram	100 gram		
Energie Kcal	52 kcal	245 kcal	278 kcal	92 kcal	105 kcal		
Eiwitten	9 gram	18,1 gram	29,3 gram	12 gram	24 kcal		
koolhydraten	4 gram	0,5 gram	0 gram	3 gram	0 gram		
Waarvan suikers	4 gram		0 gram	3 gram	0 gram		
Vet	0 gram	19,0 gram	17,9 gram	3,5 gram	0,8 gram		
Verzadigd vet	0 gram	3,9 gram	11,6 gram	2 gram	0,3 gram		
Transvet			0,5 gram				
EOV							
MOV							
Zout natrium	0,1 gram	960mg	567 mg	0,8 gram	0,1 gram		