
Vakgroep Humane Voeding

Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding

Deel 11 Spijsvetten en -oliën



Landbouwniversiteit Wageningen

Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding

- Deel 1 Voedingsmiddelenanalyses 1973-1979
- Deel 2 Vetzuursamenstelling, trans-vetzuur en cholesterolgehalte van margarines en andere eetbare vetten
- Deel 3 Nutrient composition of 167 food items from Ghana, The Philippines, Italy and Finland
- Deel 4 Voedingsmiddelen uit bedrijfsrestaurants en kant- en klaarprodukten
- Deel 5 Alfabetisch register en monsterdocumentatie voor de Delen 1-4
- Deel 6 Zout- en vetgehalte van sauzen, kruiden, vleeswaren en andere produkten
- Deel 7 Maaltijden en produkten
- Deel 8 Alternatieve voedingsmiddelen
- Deel 9 Alfabetisch register voor de Delen 1-8
- Deel 10 Vis, schaal- en schelpdieren (inclusief cumulatief register, deel 1-10)
- Deel 11 Spijsvetten en -oliën (inclusief cumulatief register, deel 1-11)
- Deel 11a Spijsvetten en -oliën: Achtergrondcijfers

De rapporten zijn te bestellen bij:

De Beheerder
Vakgroep Humane Voeding
Landbouwuniversiteit
Postbus 8129
6700 EV Wageningen

De prijs bedraagt f 15,- per deel.

ISBN 90-72407-11-3

Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding

DEEL 11

SPIJSVETTEN EN -OLIEN

Paul J.M. Hulshof, Peter van de Bovenkamp, Leslie Boogerd, Janny Bos, Cock
Germing-Nouwen, Truus Kosmeyer-Schuil, Peter C.H. Hollman (RIKILT),
Martijn B. Katan

Eerste druk
maart 1991

Vakgroep Humane Voeding
Landbouwniversiteit
Bomenweg 2
6703 HD Wageningen

Het hier beschreven onderzoek kwam tot stand dankzij financiële steun van de Nederlandse Hartstichting (subsidienr 13.074) en van het Directoraat Voedings- en KwaliteitsAangelegenheden van het Ministerie van Landbouw, Natuurbeheer & Visserij.

© 1991 Vakgroep Humane Voeding, Landbouwuniversiteit Wageningen

=====
Verveelvoudiging van gegevens uit dit rapport of overname van gegevens in
computerbestanden is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming.
=====

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	i
Gebruiksaanwijzing van dit rapport	ii
Lijst van afkortingen	iii
1. INLEIDING	1
2. MATERIAAL EN METHODEN	2
2.1 Monsters	2
2.2 Analysemethoden	3
2.2.1 Vetzuren	3
2.2.2 Cholesterol	5
2.2.3 Vitamine E	5
2.2.4 Kwaliteitsbewaking	5
2.3 Berekeningen	5
2.3.1 Vetzuren	5
2.3.2 Keysgetal	6
2.3.3 Vitamine E	7
3. RESULTATEN	9
Tabellen met vetzuursamenstelling, cholesterolgehalte en Keysgetal per 100 g produkt, 1989-1990	10 - 35
3.1 Vetzuursamenstelling, cholesterolgehalte en Keysgetal per 100 g produkt, gemiddeld en per categorie, 1989-1990	10
3.2 Boter	12
3.3 Margarines met dierlijk vet, wikkel, per merk	13
3.4 Plantaardige margarines, wikkel, per merk	16
3.5 Margarines met dierlijk vet, kuipje, per merk	17
3.6 Plantaardige margarines, kuipje, per merk	18
3.7 Dieetmargarines, per merk	20
3.8 Halvarines met dierlijk vet, per merk	21
3.9 Halvarines, plantaardig, per merk	23
3.10 Dieethalvarines, per merk	25
3.11 Bak- en braadprodukten met dierlijk vet, per merk	26
3.12 Plantaardige bak- en braadprodukten, per merk	28
3.13 Frituurvetten met dierlijk vet, per merk	29
3.14 Plantaardige frituurvetten, per merk	30
3.15 Plantaardige oliën, per soort en merk	33
3.16 Levertraan, halitran en visolie	35
3.17 Constantheid van het gehalte aan C12-C16, linolzuur en langketenige vetzuren binnen merken, 1989-1990	36
3.18 Constantheid van het gehalte aan trans-vetzuren, en cholesterol en van Keysgetallen binnen merken, 1989-1990	37
3.19 Vitamine E- gehalten in relatie tot gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren	38
4. DISCUSSIE	39
4.1 Keysgetallen	39
4.2 Constantheid binnen merken	43
4.3 Vergelijking met eerder onderzoek	44
4.4 Trans-vetzuren	46
4.5 Vitamine E	49
4.6 Geharde visolie in spijsvetten	50
LITERATUUR	52
REGISTERS	54
-Codelijst monsterdocumentatie	54
-Monsterdocumentatie	55
-Cumulatief alfabetisch register	gele pagina's

SAMENVATTING

In dit rapport wordt de samenstelling beschreven van 61 merken margarine, 29 merken halvarine, 20 merken bak- en braadprodukt, 28 merken frituurvet, 22 merken olie en 3 boterprodukten. Een deel van deze vetten betreft produkten die in het groothuishouden worden gebruikt. De diverse merken werden 1-3 keer bemonsterd en geanalyseerd op vetzuursamenstelling; produkten met dierlijk vet werden ook op cholesterolgehalte geanalyseerd. In 19 produkten werd ook het vitamine E gehalte bepaald. Van de meeste produkten is in onderstaande tabel de gemiddelde samenstelling per categorie samengevat. Tevens is het Keysgetal gegeven, dat de gemiddelde verandering in serumcholesterolconcentratie voorspelt (in mmol cholesterol per l serum), wanneer 100 g van het betreffende produkt in de voeding in de plaats wordt gesteld voor een isocalorische hoeveelheid koolhydraten.

Categorie	Verzadigde	Cis,cis-	Trans-	Chole-	Keys-
	C12-C16 vetzuren	linolzuur	vetzuren	sterol	getal
	g/100 g produkt			mg/100 g	mmol/L
Roomboter	32	1	(4-11)*	219	+1.0
Margarines met dierlijk vet, wikkel	20	8	27	181	+0.9
Margarines, plantaardig, wikkel	16	10	14	-	+0.4
Margarines met dierlijk vet, kuip	17	12	19	132	+0.6
Margarines, plantaardig, kuip	13	30	4	-	0
Dieetmargarines	10	46	1	-	-0.4
Halvarines met dierlijk vet	6	8	8	50	+0.2
Halvarines, plantaardig	6	14	2	-	0
Dieethalvarines	4	23	0	-	-0.2
Bak- en braadprodukt met dierlijk vet	23	8	37	255	+1.2
Frituurvet met dierlijk vet	27	2	34	223	+1.3
Frituurvet, plantaardig, hard	20	6	27	-	+0.8

* (Literatuurwaarden)

In de meeste categoriën bleken een aantal produkten zeer konstant van samenstelling, terwijl andere juist sterk in samenstelling varieerden. Het gehalte *cis,cis*-linolzuur en cholesterol was dan het meest variabel. Produkten met dierlijk vet (geharde visolie) bleken in het algemeen meer in samenstelling te variëren dan produkten met plantaardige vetten. Het minst konstant in samenstelling waren produkten in de categorie harde margarines met dierlijk vet.

Het voorspelde effect op het serumcholesterol van zachte plantaardige

(dieet)margarines en (dieet)halvarines is in vergelijking met hun dierlijke equivalenten verlagend. Dit is vooral toe te schrijven aan de afwezigheid van cholesterol, geringere *trans*-vetzuurgehalten en hogere linolzuurgehalten, en niet in de eerste plaats aan minder verzadigde C12-C16 vetzuren.

De harde plantaardige margarines en frituurvetten voor het groothuishouden bleken beduidend minder linolzuur te bevatten dan de artikelen in kleinverpakking. Harde plantaardige margarines en frituurvetten voor het groothuishouden bevatten respectievelijk 6 g en 1 g linolzuur per 100 g; de kleinverbruikartikelen bevatten respectievelijk 13 g en 10 g linolzuur per 100 g. Zachte plantaardige margarines voor het grootverbruik bleken minder verzadigde C12-C16 vetzuren (8 g per 100 g) en meer *trans*-vetzuren te bevatten (9 g per 100 g) dan de kleinverbruikartikelen, die 15 g verzadigde C12-C16 vetzuren bevatten en 3 g *trans*-vetzuren per 100 g.

In vergelijking met de spijsvetten die in de periode 1980/1981 waren geanalyseerd, is de gemiddelde samenstelling per categorie weinig veranderd; in plantaardige margarines en in plantaardige frituurvetten werden in 1989-1990 echter wel minder *trans*-vetzuren aangetroffen dan in 1980-1981.

GEBRUIKSAANWIJZING

Zoek de naam van het produkt waarover U informatie wenst op in het cumulatief alfabetisch register (gele pagina's). Dit register bevat ook informatie over produkten waarover in andere delen uit deze serie verslag is gedaan. Wellicht is er over het door U gezochte produkt (ook) in andere delen van deze serie informatie beschikbaar. Het alfabetisch register verwijst via produktnamen, soortnamen en synoniem-produktnamen naar het deel en het bladzijdennummer waar de analysegegevens te vinden zijn. In het alfabetisch register staat ook welke voedingsstoffen in het betreffende produkt zijn bepaald.

De monsterdocumentatie (pagina 55-60) geeft voor speciaal geïnteresseerden achtergrondinformatie over de geanalyseerde produkten, zoals de datum van aankoop, verpakkingswijze, aantallen en merken die aangekocht zijn. Deze informatie is gerangschikt naar bladzijdennummer. Verder biedt deel 11A uit deze serie (zie binnenzijde omslag) gedetailleerde gegevens omtrent de vetzuursamenstelling en cholesterolgehalten van de afzonderlijke merken per bemonsteringsronde.

LIJST VAN AFKORTINGEN

In dit deel zijn de volgende afkortingen gebruikt:

AH#	ALBERT HEYN
AK#	AKWARIUS
AL#	A L'OLIVIER
BG#	BURG
CN#	CARBONELL
DRLK#	DIERLIJK
DW#	DE WEIDE
EP#	EPIFINE
FE#	FERTILIA
GI#	GRAND ITALIA
M#	MET
MU#	MELKUNIE
MZ#	MAZOLA
N#	NATUFOOD
N&L#	NOURY & V/D LANDE
RE#	REDDY
UG#	UNIGRO
VNR#	VERENIGING VAN NEDERLANDSE REFORMHUIZEN
WM#	WINKELMERK

1. INLEIDING

Vet is een belangrijke bron van energie in de Nederlandse voeding. Uit zowel brutoverbruiksgevens als uit voedingsanamnestisch onderzoek blijkt, dat gemiddeld 40% van de energieinname wordt geleverd door vet (Voedingsraad, 1986; Voedselconsumptiepeiling, 1988). Het aandeel van oliën, margarines en andere zichtbare spijsvetten bedraagt gemiddeld ongeveer een derde van de totale vetinname (Hospers et al., 1991). Door hun toepassing in onder andere zoete en hartige snacks ("onzichtbaar vet") is de totale bijdrage van zichtbare en onzichtbare spijsvetten ongeveer de helft van de totale vetconsumptie. De overige bronnen van vet in de voeding zijn voornamelijk zuivelprodukten en vlees en vleeswaren (Hospers et al., 1991). Op grond van wat bekend is van de relatie tussen voedingsvet en gezondheid geeft de Voedingsraad in haar "Richtlijnen Goede Voeding" het advies de energieinname uit vet te beperken tot gemiddeld 30-35 procent. De bijdrage van verzadigde, enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetzuren dient hierin vrijwel gelijk te zijn (Voedingsraad, 1986). Spijsvetten en -oliën kunnen hierin een rol van betekenis spelen.

In 1980 en 1981 werd door het laboratorium voor voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding van 56 merken margarine, halvarine, boter, bak- en braadvetten en frituurvetten de vetzuursamenstelling en het cholesterolgehalte bepaald. Deze gegevens werden gerapporteerd in deel 2 van deze serie (Katan et al., 1983).

In 1989 en 1990 zijn opnieuw een groot aantal margarines en andere spijsvetten onderzocht. De aanleidingen daartoe waren de volgende:

- Er was behoefte aan gegevens over een aantal produkten die in het eerdere onderzoek niet waren bemonsterd, zoals verschillende soorten spijsolie en grootverbruikartikelen (spijsvetten in merendeels 2,5 kg verpakking voor instellingen en horeca).
- Er is intussen een groot aantal nieuwe produkten (dieetprodukten, bak- en braadprodukten en frituurvetten) op de markt verschenen.
- Verwacht werd dat de samenstelling van de produkten in de diverse categoriën in bijna 10 jaar veranderd zou zijn.
- Er bleek behoefte te zijn aan informatie over de aanwezigheid van vitamine E in spijsvetten.

In dit rapport wordt verslag gedaan van de samenstelling van deze produkten.

2. MATERIAAL EN METHODEN

2.1 Monsters

Alle monsters werden aangeschaft in de periode van augustus 1989 tot en met juli 1990 in diverse winkels in Wageningen, Ede en Den Haag. Het aantal bemonsteringsronden per merk was afhankelijk van de te verwachten variatie in vetzuursamenstelling, zoals eerder vastgesteld door Katan et al. (1983). Spijsvetten die drie keer werden bemonsterd, werden aangekocht in augustus of september 1989, in januari 1990 en in mei, juni of juli 1990. Spijsvetten die twee keer werden bemonsterd, werden aangekocht in augustus of september 1989 en in maart 1990. Spijsvetten die één keer werden bemonsterd werden aangeschaft in de periode augustus of september 1989.

De volgende spijsvetcategoriën voor kleinverbruik werden bemonsterd, (tussen haakjes het aantal keren dat elk merk werd bemonsterd):

- 3 merken roomboter (2x)
- 1 merk halfvolle boter (2x)
- 1 merk bak & braadboter (2x)
- 16 merken margarine, met plantaardig en dierlijk vet, in wikkel (3x)
- 2 merken margarine, met plantaardig en dierlijk vet, in blik (2x)
- 6 merken margarine, met plantaardig vet, in wikkel (2x)
- 12 merken margarine, met plantaardig vet, in kuip (3x)
- 4 merken margarine, met plantaardig en dierlijk vet, in kuip (3x)
- 6 merken dieetmargarine (1x)
- 13 merken halvarine, met plantaardig en dierlijk vet, in kuip (2x)
- 8 merken halvarine, met plantaardig vet, in kuip (2x)
- 4 merken dieethalvarine (1x)
- 13 merken bak & braadvet, met plantaardig en dierlijk vet, in wikkel (3x)
- 5 merken bak & braadvet, met plantaardig vet, in wikkel (2x)
- 3 merken frituurvet, met plantaardig en dierlijk vet, in pak (3x)
- 1 merk frituurvet, met dierlijk vet, in pak (1x)
- 9 merken frituurvet, met plantaardig vet, in pak (3x)
- 3 merken zonnebloemolie (1x)
- 3 merken maiskiemolie (1x)
- 3 merken olijfolie (1x)
- 2 merken saffloerolie (1x)
- 3 merken sesamolie (1x)
- 3 merken lijnzaadolie (1x)
- 1 merk tarwekiemolie (1x)
- 1 merk pompoenpitolie (1x)
- 1 merk hazelnootolie (1x)
- 1 merk amandelolie (1x)
- 1 merk walnootolie (1x)
- 1 merk dieetolie (1x)

- 1 merk levertraandrank (1x)
- 1 merk "levertraancapsules" (1x)
- 3 merken visoliecapsules (1x)
- 3 merken sojaolie (1x)
- 3 merken slaolie (1x)

De volgende grootverbruikartikelen werden aangeschaft:

- 4 merken halfvloeibaar frituurvet, met plantaardig vet (2x)
- 6 merken vast frituurvet, met plantaardig vet (3x)
- 3 merken frituurvet, met plantaardig en dierlijk vet (3x)
- 2 merken frituurvet, met dierlijk vet (3x)
- 6 merken restaurant-, keuken- en tafelmargarine, met plantaardig en dierlijk vet (3x)
- 6 merken restaurant-, keuken- en tafelmargarine, met plantaardig vet (2x)
- 3 merken dieetmargarine (1x)
- 3 merken halvarine, met plantaardig vet (2x)
- 1 merk dieethylvarine (1x)
- 1 merk bak & braadvet, met plantaardig en dierlijk vet (3x)
- 1 merk bak & braadvet, met plantaardig vet (3x)

Van elk merk werd steeds één eenheid aangekocht en bewaard bij 4° C tot analysetijdstip. Van roomboter en de spijsoliën (behalve visolie en slaolie), werd vóór analyse een mengmonster samengesteld bestaande uit gelijke gewichtshoeveelheden van elk merk. De andere aangekochte merken werden apart geanalyseerd.

Details omtrent de merken die aangekocht zijn, aankooptijdstip, verpakking en dergelijke zijn te vinden in de monsterdocumentatie achterin dit rapport (bld 55-60). Sommige merken bleken in de tweede en derde monsterperiode moeilijk of niet meer verkrijgbaar.

2.2 Analysemethoden

Analyses van vetzuren en cholesterol werden uitgevoerd door het laboratorium voor voedingsmiddelenanalyses van de vakgroep Humane Voeding van de Landbouwniversiteit in Wageningen. Tocoferolanalyses werden uitgevoerd door het Rijks-Kwaliteitsinstituut voor Land- en Tuinbouwprodukten (RIKILT) te Wageningen (Hollman).

2.2.1 Vetzuren

Monstervoorbereiding. Vetzuurmethylesters werden bereid door na verwijdering van eventueel aanwezig water, een kleine hoeveelheid spijsvet te verzeppen met methanolische loog en vervolgens te methyleren met borontrifluoride in

methanol, zoals beschreven door Metcalfe et al. (1966). Voor een verdere beschrijving wordt verwezen naar deel 2 in deze serie voedingsmiddelenanalyses (Katan et al., 1983).

Gaschromatografische analyse. Elk monster werd op twee capillaire kolommen geïnjecteerd. Om de vetzuursamenstelling van C8 tot en met C24:1 te bepalen werd 1 μ l met behulp van een sampler (Chrompack model 901) geïnjecteerd. Via een glazen splitter werd een gedeelte op een fused silica WCOT-kolom gebracht (lengte 25m x 0,25mm i.d.), gecoat met CP-Wax58 fase (filmdikte 0,21 μ m), afkomstig van Chrompack BV, Postbus 8888 Middelburg (injektietemperatuur 275 °C; splitratio 1:75; draaggas waterstof met een druk van 100 kPa). De initiële oventemperatuur bedroeg 140 °C; direct na injectie stijgend met 5 °C per minuut tot een oventemperatuur van 170 °C, welke 2 minuten werd gehandhaafd. Daarna stijgend met 7,5 °C per minuut tot een oventemperatuur van 225 °C welke gedurende 4 minuten werd gehandhaafd; vervolgens verder stijgend met 40 °C per minuut tot een eindtemperatuur van 240 °C, die gedurende 5 minuten werd gehandhaafd. Detektortemperatuur bedroeg 250 °C. Data-aquisitie en integratie vonden plaats op een IBM AT computer met behulp van PCI software (versie 5.10) van Chrompack. Vetzuurstandaarden voor identificatie (C4 - C24:1) waren afkomstig van Sigma Chemical Company, P.O. box 14508, St Louis USA.

Voor de bepaling van de positionele en geometrische isomeren van C16:1, C18:1 en C18:2 vetzuren, werd 0,5 μ l geïnjecteerd (sampler model 901) en via een splitter op een fused silica WCOT-kolom gebracht (lengte 50m x 0,25mm i.d.), gecoat met CP-SIL88 fase (filmdikte 0,19 μ m) afkomstig van Chrompack. De injektietemperatuur bedroeg 275 °C; splitratio 1:100; draaggas waterstof; druk 100 kPa. De initiële oventemperatuur bedroeg 150 °C, direct na injectie stijgend met 2 °C per minuut tot oventemperatuur van 184 °C; vervolgens verder stijgend met 32 °C per minuut tot eindtemperatuur van 200 °C, welke gedurende 7,5 minuten werd gehandhaafd. Data-aquisitie en integratie vonden plaats op een IBM AT computer met behulp van PCI software (versie 5.10) van Chrompack. Vetzuurstandaarden (*cis* en *trans* isomeren van C16:1, C18:1 en C18:2) waren afkomstig van Nu-Chek-Prep, P.O. box 295, Elysian, Minnesota 56028-0295, USA.

Infraroodanalyse. Om het totale gehalte *trans*-vetzuren te bepalen in spijsvetten met dierlijk vet (geharde visolie), werden de monsters geanalyseerd met infraroodspektrometrie, volgens AOAC-methode 965.34 (AOAC, 1990). Voor een verdere beschrijving wordt verwezen naar deel 2 uit deze serie voedingsmiddelenanalyse (Katan et al., 1983). In afwijking van wat in dit deel beschreven staat werden de vetzuurmethylesters niet in zwavelkoolstof, maar in chloroform opgelost. Als infraroodspektrofotometer werd een Philips PU 9706 gebruikt. De meting van de totale hoeveelheid *trans*-vetzuren in roomboter en andere melkvetprodukten met behulp van infraroodanalyse stuitte ten gevolge van de relatief lage gehalten op problemen. Daarom is in de tabellen volstaan met literatuurwaarden.

2.2.2 Cholesterol

Cholesterolanalyses werden uitgevoerd op alle producten die volgens de ingrediëntendeclaratie dierlijk vet bevatten. Voor een beschrijving van deze analyse wordt verwezen naar deel 10 in deze serie Voedingsmiddelenanalyses (Hulshof et al., 1990). Waar geen cholesterolgehalte vermeld is, zal dit in het algemeen zeer laag zijn.

2.2.3 Vitamine E

Vitamine E werd in verband met beperkte analysemogelijkheden slechts bepaald in een selectie van producten (zie tabel 3.19). De tocoferolen in de monsters werden na alkalische hydrolyse volgens Grimm en Tiews (1972) geëxtraheerd met 1,2-dichloorethaan. Vervolgens werden de vitameren gescheiden met behulp van "reversed phase" hoge druk vloeistof chromatografie (HPLC). Detektie vond plaats met behulp van fluorescentie volgens McMurray et al. (1980), bij een excitatiegolflengte van 290 nm en een emissiegolflengte van 320 nm. Als standaarden werden gebruikt gamma- en delta-tocopherol waarvan de gehalten spektrofotometrisch werden vastgesteld volgens IUPAC methode 2.432 (1988). Voor alfa-tocopherol werd alfa-tocoferylacetaat als standaard gebruikt.

Bij deze analysemethode worden de vitameren bèta-tocopherol en gamma-tocopherol niet gescheiden. Dit is geen probleem omdat in spijsvetten geen of nauwelijks bèta-tocopherol voorkomt (Bauernfeind, 1980; McLaughlin & Weihrauch, 1979).

2.2.4 Kwaliteitsbewaking

Voor gehanteerde eisen ten aanzien van dupliceerbaarheid en reproduceerbaarheid van de vetzuur- en cholesterolmetingen, wordt verwezen naar deel 10 uit deze serie Voedingsmiddelenanalyses (Hulshof et al., 1990).

Als kwaliteitsborging voor de vitamine E analyses werd in elke analyseserie een monster uit de voorgaande serie geanalyseerd. Een analyserun werd geaccepteerd als het gemiddelde gehalte van een in duplo geanalyseerd monster minder dan 2,5% afweek van de gemiddelde duplo waarde uit de voorgaande serie. Voor de monsters werd een verschil tussen het gemiddelde van een duplo en een waarneming van maximaal 2,5% geaccepteerd.

2.3 Berekeningen

2.3.1 Vetzuren

Met het spreadsheetprogramma Lotus 1-2-3, werd de vetzuursamenstelling

genormeerd naar 100%, dat wil zeggen dat de som van de niet-geïdentificeerde vetzuren proportioneel werd verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren (C4 - C24:1). Het aandeel van een vetzuur in de vetzurenverdeling werd daardoor verhoogd, afhankelijk van de proportionele aanwezigheid van dat vetzuur. De oorspronkelijk gemeten hoeveelheid niet-geïdentificeerde vetzuren is wel in de tabellen vermeld. Hoewel de niet-geïdentificeerde vetzuren met ketenlengte van 20 of meer C-atomen ook al in de vetzurenklassen C20:★ en C22:★ waren ondergebracht, werd hiervoor bij de normering niet gecorrigeerd. De invloed hiervan op de gehalten van de diverse vetzuren is verwaarloosbaar.

Van elke categorie vetzuren werd uit de vetzuurmethylesterverdeling het gehalte per 100 g produkt berekend uitgaande van de volgende vetgehalten in het produkt en gehalten aan vetzuren in het vet ("conversiefactoren"):

Categorie	Vetgehalte § (g / 100 g produkt)	Conversiefactor @ (g vetzuren / g vet)
Roomboter	82	0,95
Halfvolle boter	40	0,95
Bak- en braadboter	96	0,95
Margarines	82	0,96
Halvarines	40	0,96
Bak- en braadprodukten	95	0,96
Frituurvetten	100	0,96
Oliën (behalve visolie)	100	0,96
Visolie	100	0,93

§ Volgens het margarinebesluit mag het vetgehalte in margarine niet lager zijn dan 80% en het watergehalte niet hoger dan 16%. Halvarine moet tussen 39 en 41% vet bevatten. De landbouwkwaliteitswet vermelden voor roomboter en halfvolle boter dezelfde bepalingen.

@ Ontleend aan Weihrauch et al. (1975).

Voorbeeld: In roomboter bedraagt het gehalte aan C12 - C16 vetzuren (3,4+10,4+27,4) * 0,82 * 0,95 = 32,1 g per 100 g produkt.

2.3.2 Keysgetal

Op grond van de samenstelling van de spijsvetten werd een score berekend om het effect op het serumcholesterolgehalte te voorspellen. Deze score, het zogenaamde Keysgetal, voorspelt de gemiddelde verandering in serumcholesterolconcentratie in een groep mensen, wanneer 100 g spijsvet per dag extra wordt gegeten, terwijl tegelijkertijd een calorisch equivalente hoeveelheid koolhydraten uit de voeding wordt weggelaten. Het Keysgetal (per 100 g spijsvet) werd berekend met behulp van de volgende formule:

$$K = s - \frac{1}{2}p + \frac{1}{2}t + 0.03 \times \text{chol}$$

waarin: s = gehalte C12- C16 verzadigde vetzuren in g per 100 g produkt
 p = gehalte *cis,cis*-linolzuur (plus *cis,cis,cis*-linoleenzuur)
 in g per 100 g produkt
 t = gehalte *trans*-vetzuren in g per 100 g produkt
 chol = cholesterolgehalte in mg per 100 g produkt

Het gehalte aan *cis,cis,cis*-linoleenzuur dient eigenlijk ook te worden verrekend in het Keysgetal. Bij de geharde oliën en vetten bleek het niet goed mogelijk vast te stellen om welke geometrische isomeer van linoleenzuur het ging. De bijdrage van linoleenzuur aan het Keysgetal werd daarom bij deze vetten niet meegerekend. Dit is gezien de zeer geringe gehalten van linoleenzuur in de spijsvetten nauwelijks van invloed op het berekende Keysgetal. In oliën werd het aandeel van linoleenzuur {som van C18:3(n-3) en C18:3(n-6)} aan het Keysgetal wél meegerekend, omdat het in deze produkten om de *cis*-vorm van linoleenzuur gaat. In produkten met dierlijk vet (geharde visolie) werd in de berekening van het Keysgetal uitgegaan van het totale *trans*-gehalte bepaald met infraroodanalyse. In plantaardige produkten werd uitgegaan van de som van alle *trans*-vetzuren, bepaald met gaschromatografische analyse.

De praktische betekenis van het Keysgetal is, dat het effect op het serumcholesterol voorspeld kan worden wanneer van margarine 1 naar margarine 2 wordt overgestapt, of wanneer vet wordt vervangen door koolhydraten. Hierbij wordt wel uitgegaan van een dagelijkse energieinname van 9,45 MJ (2268 kcal). Is de energieinname groter dan is het effect op het serumcholesterolgehalte per 100 g spijsvet kleiner, en omgekeerd. Voor een verdere toelichting en de afleiding van de formule op bladzijde 6, wordt verwezen naar deel 2 (bld 61 - 62) in deze serie Voedingsmiddelenanalyses (Katan et al., 1983). De daarin gemaakte schatting voor het effect van *trans*-vetzuren op het totaal serumcholesterol is intussen in nieuw onderzoek bevestigd (Mensink & Katan, 1990).

2.3.3 Vitamine E

Het vitamine E gehalte wordt weergegeven als de som van alle tocoferolen en tocotriënolen, uitgedrukt in alfa-tocopherol equivalenten. Aldus wordt rekening gehouden met verschillen in biologische activiteit van de diverse vitameren. De activiteit van gamma-tocopherol is gesteld op 0,1 keer die van alfa-tocopherol, terwijl die van delta-tocopherol slechts 0,01 keer die van alfa-tocopherol bedraagt. Aangezien de activiteit van gamma-tocopherol 0,1 keer die van alfa-tocopherol bedraagt en bèta-tocopherol niet van gamma-tocopherol gescheiden kon worden en bovendien nauwelijks voorkomt in spijsvetten (Bauernfeind, 1980), is de activiteit van bèta- en gamma tocoferol te samen gesteld op 0,1 keer die van alfa-tocopherol. Alfa-tocotriënol, dat een biologische activiteit bezit van 0,3 keer die van alfa-tocopherol, werd niet

in spijsvetten gemeten. Alfa-tocotriënol komt voornamelijk in palmvet voor en dan in kleine hoeveelheden. Dit betekent dat in spijsvetten met veel palmvet (frituurvetten) het vitamine E gehalte wat onderschat wordt.

3. RESULTATEN

Tabel 3.1 vermeldt de vetzuursamenstelling en cholesterolgehalten gemiddeld per categorie, voor zowel spijsvetten in kleinverbruikverpakking als voor grootverbruikartikelen. Bij elke categorie staat het aantal onderzochte merken waaruit het gemiddelde per categorie is berekend. In de laatste kolom staan de Keysgetallen, gemiddeld per categorie. Tabel 3.2 t/m 3.16 vermelden de gemiddelde vetzuursamenstelling en, voorzover gemeten, de gemiddelde cholesterol- en vitamine E-gehalten per merk. De waarden vermelden de gemiddelde samenstelling over de monsterronden. De vetzuursamenstelling is steeds in het bovenste deel van de tabel weergegeven per 100 g produkt en in het onderste deel per 100 g vetzuurmethylesters.

Om een indruk te krijgen van de variatie in de produktsamenstelling is per merk voor het gehalte C12- C16 verzadigde vetzuren, *cis,cis*-linolzuur, langketenige vetzuren, *trans*-vetzuren en cholesterol de standaarddeviatie van het gemiddelde gehalte binnen merken berekend. De hoogste en laagste standaarddeviaties in elke categorie worden weergegeven in tabel 3.17 en tabel 3.18. Ook de extremen in variatie van de Keysgetallen worden vermeld.

Tabel 3.19 geeft de variatie in vitamine E gehalten binnen elk merk en de hoeveelheid vitamine E per gram meervoudig onverzadigde vetzuren.

Ontbrekende getallen houden in dat een meting niet is uitgevoerd. De interpretatie van ontbrekende getallen dient als volgt te geschieden:

- Totaal *trans* infrarood ontbreekt: plantaardig produkt; de totale hoeveelheid *trans*-vetzuren is vermoedelijk gelijk aan C16:★ *trans* + C18:★ *trans*;
- Cholesterol ontbreekt: plantaardig produkt; bevat vermoedelijk nauwelijks of geen cholesterol;
- Vitamine E ontbreekt: niet gemeten wegens gebrek aan middelen; vitamine E gehalte onbekend.

TABEL 3.1. VETZURSAMENSTELLING, CHOLESTEROLGEHALTE EN KEYSGETAL, PER 100 G PRODUKT, GEMIDDELD PER CATEGORIE, 1989-1990

Categorie	Aantal merken §	Verzadigde vetzuren		Enkelvoudig onverzadigde vetzuren		Meervoudig onverzadigde vetzuren		Totaal† trans-vetzuren	Lang-† ketenige vetzuren	Cholesterol	Keysgetal ¶			
		totaal C12-C16		C16:1 + C18:1		totaal C18:2								
		cis	trans	cis	trans	ct,tc,tt								
gram per 100 gram produkt														
Roomboter	3	51	32	25	21	3	2	1	1	(4-11) §	1	219	+40	1.0
Halfvolle boter	1	25	16	12	10	2	1	0	0	(2-6) §	0	103	+20	0.5
Braderije	1	60	38	28	24	4	3	1	1	(5-13) §	1	310	+49	1.3
Margarines, met dierlijk vet, wikkel														
-kleinverbruik *	14	29	21	30	17	8	9	8	0	26	17	182	+36	0.9
-grootverbruik **	5	27	19	34	20	9	8	6	0	28	17	178	+35	0.9
Margarines, plantaardig vet, wikkel														
-kleinverbruik	5	21	14	42	27	14	16	13	1	15	2	-1	+15	0.4
-grootverbruik	3	26	18	45	31	13	8	6	1	13	1	-1	+21	0.5
Margarines, met dierlijk vet, kuip														
-kleinverbruik	4	22	16	34	24	5	13	11	0	21	15	147	+26	0.7
-grootverbruik	1	30	22	25	18	4	20	18	0	12	8	72	+21	0.5
Margarines, plantaardig vet, kuip														
-kleinverbruik	10	21	15	25	22	3	33	30	1	3	1	-1	+1	0.0
-grootverbruik	3	16	8	32	24	8	32	29	1	9	1	-1	-2	-0.1
Dieetmargarine														
-kleinverbruik	6	18	10	14	13	0	47	46	0	1	1	-1	-13	-0.3
-grootverbruik	3	17	9	14	13	0	48	47	1	1	1	-1	-14	-0.4
Halvarine, met dierlijk vet, kuip														
-kleinverbruik	10	9	6	17	13	2	9	8	0	8	5	50	+8	0.2
Halvarine, plantaardig, kuip														
-kleinverbruik	7	9	6	13	11	2	16	14	0	2	1	-1	0	0.0
-grootverbruik	3	8	4	12	9	3	18	17	1	4	1	-1	-3	-0.1

§ Merken die minder vaak dan het geplande aantal keren waren bemonsterd (zie voetnoot § in tabel 3.2 t/m tabel 3.14), werden niet meegeteld.

† In produkten met dierlijk vet (geharde visolie) gemeten met infraroodmethode; in plantaardige produkten gaschromatografisch gemeten

‡ C20 t/m C24 vetzuren: verzadigd + enkelvoudig onverzadigd + meervoudig onverzadigd

¶ Keysgetal voorspelt de gemiddelde verandering in serumcholesterolconcentratie in een groep mensen, wanneer 100 g spijsvet in de plaats wordt gesteld voor een isocalorische hoeveelheid koolhydraten. Het keysgetal wordt uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum per 100 g produkt (39 mg/dl = 1 mmol/l)

* Produkten in kleinverbruikverpakking, verkrijgbaar in diverse winkels en supermarkten

** Produkten in grootverbruikverpakking, bestemd voor horeca en instellingen; niet verkrijgbaar in winkels en supermarkten

‡ Niet gemeten; naar verwachting zeer laag

§ Literatuurwaarden (Sommerfeld, 1983). Trans-gehalte in braderije en halfvolle boter geschat op basis van gehalte in roomboter.

TABEL 3.1. (VERVOLG) VETZURSAMENSTELLING, CHOLESTEROLGEHALTE EN KEYSGETAL, PER 100 G PRODUKT, GEMIDDELD PER CATEGORIE, 1989-1990

Categorie	Aantal merken	Verzadigde vetzuren		Enkelvoudig onverzadigde vetzuren		Meervoudig onverzadigde vetzuren		Totaal † trans- ketenige vetzuren	Lang- ‡ Chole- sterol	Keysgetal ¶		
		totaal C12-C16		C16:1 + C18:1		C18:2						
		cis	trans	cis	trans	cis, cis	ct, tc, tt					
gram per 100 gram produkt												
mg/100 g mg/dl mmol/l												
Dieethalvarine												
-kleinverbruik *	4	9	4	7	0	23	23	0	1	-1	-7	-0.2
-grootverbruik **	1	7	4	7	0	24	23	0	1	-1	-8	-0.2
Bak- en braadvet, met dierlijk vet												
-kleinverbruik	10	34	23	33	10	9	8	0	37	24	261	+45
-grootverbruik	1	30	20	39	16	13	11	1	39	15	199	+40
Bak- en braadvet, plantaardig												
-kleinverbruik, reform dieet	2	28	22	27	1	36	35	0	1	1	-1	+5
vloeibaar	2	32	17	13	0	47	46	0	0	1	-1	-6
-grootverbruik	1	13	7	22	0	56	55	1	1	2	-1	-20
	1	23	16	29	6	39	35	1	7	1	-1	+2
Frituurvet, met dierlijk vet												
-kleinverbruik	3	43	26	33	10	2	1	0	38	33	261	+52
-grootverbruik	3	42	28	43	15	2	2	1	29	15	185	+48
Frituurvet, zuiver dierlijk												
-kleinverbruik	1	47	28	44	3	5	4	1	4	1	94	+30
-grootverbruik	2	46	26	38	10	2	1	0	26	23	179	+44
Frituurvet, plantaardig												
-kleinverbruik, hard	6	31	20	53	24	12	10	1	24	2	-1	+26
vloeibaar	1	14	7	23	0	59	57	1	1	2	-1	-21
dieet	1	24	12	17	1	55	55	0	1	1	-1	-15
-grootverbruik, hard	6	37	20	58	30	1	1	1	30	1	-1	+34
halfvloeibaar	4	17	11	52	14	26	21	5	18	2	-1	+9

§ Merken die minder vaak dan het geplande aantal keren waren bemonsterd (zie voetnoot § in tabel 3.2 t/m tabel 3.14) werden niet meegeteld.

† In produkten met dierlijk vet (geharde visolie) gemeten met infraroodmethode; in plantaardige produkten gaschromatografisch bepaald

‡ C20 t/m C24 vetzuren: verzadigd + enkelvoudig onverzadigd + meervoudig onverzadigd

¶ Keysgetal voorspelt de gemiddelde verandering in serumcholesterolconcentratie in een groep mensen, wanneer 100 g spijsvet in de plaats wordt gesteld voor een isocalorische hoeveelheid koolhydraten. Het Keysgetal wordt uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (59 mg/dl = 1 mmol/l)

* Produkten in kleinverbruikverpakking, verkrijgbaar in diverse winkels en supermarkten

** Produkten in grootverbruikverpakking, bestemd voor horeca en instellingen; niet verkrijgbaar in winkels en supermarkten

‡ Niet gemeten; naar verwachting zeer laag

Tabel 3.2. BOTER §

	BRADERIJE BRAAD- BOTER	LINERA HALFVOLLE BOTER	ROOM- BOTER *
per 100 g produkt			
Vetzuren			
Verzadigd	59.6	25.2	51.1
C12 - C16	38.2	15.6	32.1
Enkelvoudig onverzadigd	28.3	12.0	24.5
C16:1 cis + C18:1 cis.....	23.5	10.0	20.6
Meervoudig onverzadigd	2.8	0.8	2.0
C18:2(n-6) cis,cis	1.2	0.4	1.0
C18:3(n-3)	0.6	0.6	0.5
C18:2 tt+ct+tc	0.7	0.1	0.5
C16:★ trans + C18:★ trans ..	3.6	1.6	3.4
Totaal trans infrarood			(4-11)§
Zeer langketenig (≥ C20) ...	1.4	0.3	0.8
Cholesterol	310	103	219
Vitamine E			
Keysgetal ¶	+49	+20	+40
g vetzuren per 100 g vetzuren			
C4 t/m C8	5.9	7.4	7.9
C10	2.5	2.4	2.4
C12	3.4	3.1	3.4
C14	11.1	10.4	10.4
C14:1	1.0	1.0	0.9
C15	1.3	1.3	1.1
C16	27.4	27.5	27.4
C16:1(n-7)t	0.2	0.6	0.5
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.6	0.0	0.9
C16:1(n-7)c	2.1	1.8	1.4
C17	0.8	0.5	0.4
C17:1	0.1	0.0	0.0
C18	12.5	13.2	12.3
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.2	0.2	0.3
C18:1(n-9)t	0.2	0.1	0.2
C18:1(n-8)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)t	2.7	3.0	2.8
C18:1(n-12)c	0.3	0.3	0.4
C18:1(n-9)c	21.9	22.8	22.3
C18:1(n-8)c	0.1	0.2	0.1
C18:1(n-7)c	0.6	0.6	0.6
C18:1(n-6)c	0.1	0.1	0.2
C18:1(n-5)c	0.0	0.0	0.1
C18:1(n-4)c	0.4	0.4	0.3
C18:1(n-<4)c	0.3	0.1	0.1
C19	0.0	0.1	0.0
C18:2tt	0.2	0.0	0.2
C18:2tc	0.2	0.0	0.1
C18:2ct	0.3	0.3	0.3
C18:2(n-6)cc	1.3	1.1	1.2
C18:3(n-6)	0.1	0.0	0.1
C18:3(n-3)	0.8	0.7	0.6
C20	0.2	0.3	0.2
C20:1	0.3	0.3	0.3
C20:★ (★ ≥ 1)	0.6	0.3	0.4
C22	0.1	0.0	0.1
C22:1	0.0	0.0	0.1
C22:★ (★ ≥ 1)	0.2	0.0	0.0
C24	0.1	0.0	0.0
C24:1	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	11.1	11.2	11.6

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Braderije bevat 96 g vet per 100 g. Roomboter bevat 82 g vet per 100 g. Linera halfvolle boter bevat 40 g vet per 100 g.

* Mengmonster van drie merken

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

§ Literatuurwaarden (Sommerfeld, 1983)

TABEL 3.3. MARGARINES MET DIERLIJK VET, WIKKEL, 1 §

	ALBERT HEIJN	ANNELIES	BEBO # CLASS	BLUE * BAND	BUTELLA	ONS EIGEN WINKEL- ² MERK	DE WEIDE	D'OUDE WAAG ²
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigd	29.4	29.1	25.2	29.8	26.8	29.2	29.5	28.8
C12 - C16	21.6	21.4	17.0	22.1	18.8	22.3	21.8	19.4
Enkelvoudig onverzadigd	31.5	28.4	39.0	28.9	33.1	33.8	29.9	29.4
C16:1 cis + C18:1 cis.....	18.1	14.0	22.6	17.6	19.8	20.1	19.8	16.0
Meervoudig onverzadigd	7.1	5.0	5.5	13.9	12.4	7.3	12.0	10.1
C18:2(n-6) cis,cis.....	6.5	4.5	4.2	12.3	10.3	6.5	10.9	8.9
C18:3(n-3)	0.4	0.4	0.9	1.3	1.6	0.6	0.8	0.9
C18:2 tt+ct+tc	0.2	0.2	0.3	0.2	0.4	0.1	0.3	0.3
C16:† trans + C18:† trans ..	8.8	7.8	12.5	9.0	10.9	10.1	7.8	10.3
Totaal trans infrarood	25.6	32.0	29.8	20.9	22.0	24.0	21.5	27.3
Zeer langketenig (≥ C20) ...	17.2	25.1	14.9	10.2	10.9	13.3	11.6	15.8
Cholesterol	182	226	152	145	146	184	107	184
Vitamine E ‡				10				
Keysgetal ¶	+37	+42	+34	+31	+29	+37	+30	+34
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.2	0.3	0.2	2.5	0.2	0.6	0.2	0.1
C14	4.7	5.3	3.3	4.0	3.1	5.7	3.3	4.0
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.3	0.4	0.2	0.2	0.2	0.4	0.2	0.3
C16	22.6	21.6	18.1	21.6	20.7	22.1	24.1	20.6
C16:1(n-7)t	2.4	2.6	1.6	1.4	1.4	2.9	1.7	2.2
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	1.7	2.7	1.1	1.2	1.1	3.3	1.2	1.8
C16:1(n-7)c	1.6	1.4	1.5	0.7	0.5	1.7	0.7	0.5
C17	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	6.8	6.5	7.9	6.8	7.2	6.7	7.1	8.6
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.9	1.2	0.9	2.2	2.6	1.9	0.8	1.1
C18:1(n-9)t	3.1	2.6	6.6	3.6	4.1	3.5	2.7	3.8
C18:1(n-8)t	3.0	1.8	4.6	3.9	4.5	3.5	3.0	3.5
C18:1(n-7)t	1.6	1.5	1.7	0.0	0.6	0.9	1.3	2.2
C18:1(n-12)c	1.5	1.2	2.5	1.6	2.0	1.6	1.4	1.9
C18:1(n-9)c	15.3	10.2	19.5	16.9	19.0	16.0	19.3	13.2
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.5	1.5	2.2	1.2	1.6	1.9	1.4	1.3
C18:1(n-6)c	0.8	0.5	1.2	0.4	0.6	0.7	0.9	1.1
C18:1(n-5)c	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2
C18:1(n-4)c	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
C18:1(n-<4)c	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2
C19	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.2
C18:2tc	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0
C18:2ct	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
C18:2(n-6)cc	8.2	5.7	5.3	15.6	13.1	8.2	13.8	11.3
C18:3(n-6)	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:3(n-3)	0.5	0.4	1.1	1.7	2.0	0.8	1.0	1.1
C20	1.4	1.5	1.1	1.2	1.3	0.9	1.3	1.6
C20:1	3.9	5.2	3.3	2.1	2.3	3.5	1.9	2.6
C20:† († ≥1)	8.6	12.3	7.3	5.4	5.3	7.4	5.7	7.8
C22	0.7	0.9	0.7	0.6	0.7	0.4	0.7	0.9
C22:1	2.0	3.0	1.9	1.0	1.2	1.2	1.3	1.6
C22:† († ≥1)	5.0	8.4	4.3	2.5	2.8	3.3	3.6	5.3
C24	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2
C24:1	0.2	0.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1
Niet geïdentificeerd †	3.1	4.0	4.0	2.1	2.5	2.2	2.5	3.4

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarines bevatten 82 g vet per 100 g.

2 Twee keer bemonsterd

Grootverbruikartikel

* In december 1990 opnieuw geanalyseerd. Produkt is nu geheel plantaardig (zie Discussie, bld 51)

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.3. (VERVOLG) MARGARINES MET DIERLIJK VET, WIKKEL, 2 §

	GOLDEN REGEN	GOUDA'S GLORIE	LEEUME- ZEGEL	LINCO	REMA # CASSEROLE	REMA ² CAMPING †	REMA DEX	REMA # ELITE
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigd	30.6	27.0	29.9	29.7	32.7	28.8	29.8	28.6
C12 - C16	20.4	18.5	22.2	21.9	24.4	20.1	22.2	20.2
Enkelvoudig onverzadigd	26.2	34.4	29.8	26.9	30.2	32.4	32.8	32.9
C16:1 cis + C18:1 cis.....	12.0	19.8	19.6	12.1	20.1	21.9	22.6	20.8
Meervoudig onverzadigd	9.1	11.4	12.6	2.6	4.8	7.0	7.1	6.5
C18:2(n-6) cis,cis.....	8.2	9.8	11.3	2.3	4.1	5.4	5.5	5.0
C18:3(n-3)	0.6	0.9	0.8	0.1	0.7	1.5	1.5	1.3
C18:2 tt+ct+tc	0.2	0.5	0.4	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
C16:† trans + C18:† trans ..	8.9	12.3	7.8	7.5	5.6	5.3	5.3	6.1
Totaal trans infrarood	30.6	24.2	19.7	37.0	22.9	19.1	24.0	25.5
Zeer langketenig (≥ C20) ...	21.1	10.3	10.9	29.0	17.7	18.5	16.1	19.1
Cholesterol	206	111	121	266	202	211	171	209
Vitamine E								
Keysgetal †	+38	+29	+30	+47	+40	+33	+37	+37
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.5	2.4	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2
C14	5.1	3.4	3.0	6.3	4.7	4.3	4.3	4.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.4	0.2	0.2	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3
C16	20.3	17.7	25.1	21.3	26.2	21.1	23.7	21.3
C16:1(n-7)t	2.8	0.8	0.9	3.1	2.4	2.0	2.0	2.2
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	2.2	0.8	0.7	2.3	1.4	1.3	1.8	1.5
C16:1(n-7)c	1.2	0.6	0.4	2.6	2.2	1.3	1.2	1.3
C17	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.2	0.3
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	8.9	7.9	7.3	6.4	7.1	6.7	6.4	6.9
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.8	2.2	1.5	0.0	0.9	0.9	0.9	1.1
C18:1(n-9)t	2.7	4.1	2.3	3.6	1.8	1.7	2.0	2.2
C18:1(n-8)t	2.1	4.2	2.7	2.3	1.3	1.1	1.5	1.9
C18:1(n-7)t	1.6	3.6	2.0	0.4	0.6	0.9	0.3	0.3
C18:1(n-12)c	1.5	2.6	1.5	1.1	0.7	0.7	0.6	0.8
C18:1(n-9)c	8.4	16.9	19.7	6.9	19.4	22.3	23.0	20.7
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.0	1.7	1.3	1.4	1.4	1.6	1.7	1.6
C18:1(n-6)c	0.4	1.7	0.8	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3
C18:1(n-5)c	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-4)c	0.2	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-<4)c	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0
C19	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:2tt	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.2	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2ct	0.1	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2(n-6)cc	10.4	12.5	14.4	2.9	5.2	6.8	7.0	6.4
C18:3(n-6)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
C18:3(n-3)	0.7	1.2	1.0	0.1	0.9	1.9	1.9	1.7
C20	2.0	1.2	1.3	1.5	1.7	2.1	1.7	1.9
C20:1	4.3	2.3	2.3	5.4	3.7	3.9	4.0	4.4
C20:† († ≥ 1)	10.0	4.7	5.4	15.2	8.4	7.9	7.0	8.4
C22	1.1	0.5	0.7	0.9	0.9	1.1	0.8	1.0
C22:1	2.5	1.3	1.2	3.4	2.0	2.5	2.1	2.9
C22:† († ≥ 1)	6.3	2.9	2.8	9.7	5.5	5.5	4.4	5.2
C24	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2
C24:1	0.2	0.0	0.0	0.6	0.2	0.3	0.2	0.2
Niet geïdentificeerd †	4.0	4.0	2.7	4.7	2.2	3.0	2.3	2.2

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarines bevatten 82 g vet per 100g.

2 Twee keer bemonsterd

Grootverbruikartikelen

† in blik

† Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.3. (VERVOLG) MARGARINES MET DIERLIJK VET, WIKKEL, 3 \$

	ROLAND	ROMI ² CAMPING †	SUPER	TRIO #	WIDA #	WIT/GEEL	ZEEUWS MEISJE
per 100 g produkt							
Vetzuren							
Verzadigd	29.0	37.5	29.7	22.0	26.4	31.2	30.4
C12 - C16	20.5	30.4	22.0	13.4	17.5	23.3	22.2
Enkelvoudig onverzadigd	31.0	26.8	30.5	38.7	28.9	28.3	26.0
C16:1 cis + C18:1 cis.....	16.8	20.2	19.8	19.7	16.9	15.0	14.8
Meervoudig onverzadigd	3.6	8.7	12.4	11.2	10.7	3.0	10.6
C18:2(n-6) cis,cis	2.8	7.9	11.3	9.2	9.1	2.5	9.2
C18:3(n-3)	0.7	0.5	0.8	1.1	1.3	0.3	1.2
C18:2 tt+ct+tc	0.1	0.3	0.3	0.7	0.2	0.1	0.2
C16:★ trans + C18:★ trans ..	7.8	4.4	8.2	16.4	6.3	7.0	8.4
Totaal trans infrarood	31.9	8.9	20.8	31.1	29.9	30.3	28.6
Zeer langketenig (≥ C20) ...	23.5	9.7	10.4	12.2	21.3	24.6	16.4
Cholesterol	247	115	123	114	214	274	218
Vitamine E							
Keysgetal ¶	+43	+34	+31	+28	+34	+45	+38
g vetzuren per 100 g vetzuren							
C8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
C10	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C12	0.4	2.1	0.1	0.1	0.1	0.2	2.2
C14	5.7	4.1	3.1	2.9	4.5	5.9	5.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.5	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.3
C16	20.0	32.4	24.8	14.0	17.7	23.5	20.4
C16:1(n-7)t	2.8	1.3	1.1	1.6	1.6	3.0	2.4
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	2.7	1.0	1.2	1.1	1.3	1.7	2.7
C16:1(n-7)c	1.5	0.9	0.4	0.6	1.4	2.5	1.0
C17	0.5	0.3	0.2	0.2	0.3	0.5	0.4
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	7.2	6.0	7.4	7.7	7.1	6.5	7.1
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.7	0.4	1.1	4.8	1.2	0.6	1.8
C18:1(n-9)t	3.1	2.5	2.7	5.3	2.1	2.8	3.1
C18:1(n-8)t	1.8	0.9	3.0	7.0	1.9	1.4	2.2
C18:1(n-7)t	1.3	0.0	2.0	1.0	1.1	1.0	0.8
C18:1(n-12)c	1.1	0.5	1.6	3.2	1.0	0.9	1.2
C18:1(n-9)c	13.4	22.0	19.6	16.0	15.4	11.8	12.3
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
C18:1(n-7)c	1.6	1.0	1.3	1.8	1.6	1.4	1.1
C18:1(n-6)c	0.4	0.2	0.9	1.5	0.5	0.3	0.3
C18:1(n-5)c	0.2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1
C18:1(n-4)c	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-<4)c	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0
C19	0.1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2
C18:2tt	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.1	0.2	0.2	0.5	0.2	0.0	0.1
C18:2ct	0.0	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1
C18:2(n-6)cc	3.5	10.0	14.3	11.7	11.5	3.2	11.7
C18:3(n-6)	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
C18:3(n-3)	0.9	0.6	1.0	1.4	1.7	0.4	1.5
C20	1.6	1.2	1.2	1.5	2.0	1.6	1.3
C20:1	4.9	2.1	2.4	2.7	4.6	4.9	2.6
C20:★ (★ ≥1)	11.0	4.6	4.7	5.5	9.7	12.9	10.1
C22	0.7	0.5	0.6	0.8	1.1	0.8	0.6
C22:1	3.0	1.0	1.1	1.6	2.6	2.9	1.2
C22:★ (★ ≥1)	8.1	2.7	3.0	3.3	6.6	7.7	4.8
C24	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
C24:1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.1
Niet geïdentificeerd †	4.1	2.2	2.4	4.8	4.6	4.0	3.7

\$ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarine bevatten 82 g vet per 100 g.

2) Twee keer bemonsterd

† In blik

Grootverbruikartikelen

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.4. PLANTAARDIGE MARGARINES, WIKKEL §

	ALBERT HEIJN	BEBO #	BRIO	GOUDA'S GLORIE ¹	RAMA	REMA # PLANTEN	REMA ZILVER	WIDA # PLANTEN	WAJANG
per 100 g produkt									
Vetzuren									
Verzadigdg	18.2	22.7	19.8	18.5	17.3	26.8	26.2	27.4	21.8
C12 - C16g	12.1	13.8	13.8	10.4	10.4	19.9	19.6	19.4	14.1
Enkelvoudig onverzadigdg	42.3	48.4	35.7	48.6	49.0	43.3	43.6	42.8	41.1
C16:1 cis + C18:1 cis.....g	23.5	29.9	21.8	29.1	28.8	33.3	33.6	31.0	27.3
Meervoudig onverzadigdg	18.0	7.5	23.1	11.5	12.3	8.6	8.9	8.5	15.8
C18:2(n-6) cis,cisg	15.1	5.6	19.9	9.2	9.4	6.9	7.0	6.2	14.1
C18:3(n-3)g	2.4	1.1	2.7	0.9	1.1	1.4	1.6	1.7	0.9
C18:2 tt+ct+tcg	0.5	0.6	0.4	1.4	1.7	0.2	0.2	0.6	0.8
C16:† trans + C18:† trans ..g	17.9	18.6	13.5	20.6	20.1	9.6	9.6	11.8	14.3
Totaal trans infraroodg									
Zeer langketenig (≥ C20) ...g	2.4	1.5	1.9	1.2	2.9	1.4	1.4	1.2	1.1
Cholesterolmg									
Vitamine E ‡mg									17
Keysgetal ¶mg/dl	+14	+20	+11	+16	+16	+21	+21	+22	+14
g vetzuren per 100 g vetzuren									
C8	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
C10	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0
C12	0.1	2.0	1.1	0.1	0.1	0.1	0.1	5.6	0.0
C14	0.3	1.0	0.7	0.2	0.3	0.7	0.7	2.7	0.3
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	14.9	14.5	15.8	12.8	12.8	24.4	24.1	16.3	17.6
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
C17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	6.1	9.6	6.0	9.0	6.9	7.9	7.4	7.6	8.6
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
C18:1(n-12)t	5.9	3.8	2.3	3.8	5.5	1.8	0.0	0.0	2.4
C18:1(n-9)t	7.5	6.5	7.4	5.8	8.2	3.1	4.9	6.1	3.7
C18:1(n-8)t	8.6	6.8	6.6	8.7	7.7	3.9	5.5	6.2	6.1
C18:1(n-7)t	0.0	5.7	0.0	6.0	1.8	3.1	1.5	1.9	4.9
C18:1(n-12)c	3.7	4.7	2.8	4.9	4.0	2.3	2.3	2.6	3.3
C18:1(n-9)c	22.4	27.1	21.2	23.8	27.5	35.3	35.5	31.7	25.4
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	2.1	2.7	2.0	2.7	2.5	2.4	2.4	2.5	2.2
C18:1(n-6)c	0.7	2.0	0.6	3.6	1.6	1.5	1.5	1.7	2.6
C18:1(n-5)c	0.4	0.6	0.3	0.7	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5
C18:1(n-4)c	0.4	0.6	0.4	0.7	0.4	0.3	0.3	0.4	0.5
C18:1(n-<4)c	0.2	0.3	0.2	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2
C19	0.5	0.3	0.3	0.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.2	0.4	0.2	0.4	0.5	0.1	0.1	0.3	0.2
C18:2tc	0.2	0.2	0.2	0.8	1.0	0.1	0.1	0.3	0.5
C18:2ct	0.2	0.1	0.1	0.5	0.6	0.0	0.0	0.1	0.3
C18:2(n-6)cc	19.2	7.1	25.3	11.7	12.0	8.7	8.9	7.8	17.9
C18:3(n-6)	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:3(n-3)	3.1	1.4	3.4	1.2	1.4	1.8	2.0	2.2	1.1
C20	0.6	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5	0.5	0.4	0.4
C20:1	0.9	0.5	0.7	0.4	1.2	0.6	6.6	0.6	0.3
C20:† († ≥1)	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
C22	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4
C22:1	0.8	0.1	0.4	0.0	1.0	0.2	0.2	0.1	0.0
C22:† († ≥1)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C24	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	3.5	4.7	3.2	4.4	6.9	2.3	1.6	2.6	4.1

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Margarines bevatten 82 g vet per 100 g.

1 Eén keer bemonsterd

Grootverbruikartikelen

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.5. MARGARINES MET DIERLIJK VET, KUIPJE §

	GOLDEN REGEN	LINCO	WIT/GEEL	RISSO # CULINAIR	ZEEUMS MEISJE
per 100 g produkt					
Vetzuren					
Verzadigd	21.5	21.1	24.1	29.7	22.8
C12 - C16.....	14.9	14.8	17.9	22.1	15.6
Enkelvoudig onverzadigd	32.0	35.4	33.5	25.1	33.6
C16:1 cis + C18:1 cis.....	23.5	25.5	24.8	18.0	23.5
Meervoudig onverzadigd	16.6	11.8	9.8	20.4	14.8
C18:2(n-6)cis,cis	13.7	9.1	7.6	18.2	12.0
C18:3(n-3)	2.6	2.6	2.1	2.1	1.7
C18:2 tt+ct+tc	0.2	0.1	0.1	0.2	1.1
C16:† trans + C18:† trans ..	4.7	5.1	4.3	4.5	8.0
Totaal trans infrarood	19.1	23.9	20.6	12.1	21.2
Zeer langketenig (≥ C20) ...	14.4	17.2	17.5	7.6	12.1
Cholesterol	150	159	160	72	120
Vitamine E ‡	18				
Keysgetal ¶	+22	+27	+29	+21	+24
g vetzuren per 100 g vetzuren					
C8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
C12	0.1	0.1	0.2	6.8	0.1
C14	3.3	3.8	3.7	5.3	3.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.2	0.3	0.3	0.1	0.2
C16	15.6	15.0	18.9	15.9	16.6
C16:1(n-7)t	1.8	2.0	1.7	1.3	1.7
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	1.4	1.4	1.5	0.7	1.3
C16:1(n-7)c	0.7	1.4	0.9	0.8	0.6
C17	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	5.6	5.1	5.1	5.9	6.9
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.9	0.6	0.2	0.9	0.2
C18:1(n-9)t	1.5	1.9	1.9	1.5	5.5
C18:1(n-8)t	1.2	1.5	0.9	1.6	1.2
C18:1(n-7)t	0.3	0.3	0.5	0.3	0.2
C18:1(n-12)c	0.5	0.6	0.5	0.6	0.9
C18:1(n-9)c	25.1	26.4	26.1	19.0	24.1
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.8	2.2	2.0	1.4	1.8
C18:1(n-6)c	0.2	0.2	0.2	0.2	0.9
C18:1(n-5)c	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-4)c	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C18:1(n-<4)c	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
C19	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
C18:2tc	0.1	0.0	0.1	0.2	0.7
C18:2ct	0.1	0.0	0.1	0.1	0.4
C18:2(n-6)cc	17.4	11.6	9.7	23.1	15.2
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	3.3	3.3	2.6	2.6	2.2
C20	1.5	1.4	1.2	1.0	1.2
C20:1	3.4	3.9	3.4	2.4	2.6
C20:† († ≥1)	7.0	8.4	8.1	3.1	6.5
C22	0.6	0.7	0.7	0.6	0.4
C22:1	1.7	2.1	2.0	1.1	1.3
C22:† († ≥1)	3.7	4.8	6.2	1.4	3.1
C24	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2
C24:1	0.2	0.3	0.4	0.0	0.1
Niet geïdentificeerd †	2.2	2.6	2.7	2.0	4.3

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarine bevatten 82 g vet per 100 g.

Grootverbruikartikel

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.6. PLANTAARDIGE MARGARINES, KUIPJE, 1 §

	ALBERT HEIJM	BEBO # ²	BONA	BUTELLA	ONS EIGEN WINKEL- MERK ²	DE WEIDE	EDEN REFORM	EURO # ²
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigdg	19.1	15.3	20.7	19.3	20.4	20.7	26.1	15.7
C12 - C16g	12.8	7.9	13.5	12.8	14.7	15.9	21.7	7.3
Enkelvoudig onverzadigdg	31.3	29.9	20.0	28.1	25.4	35.7	20.6	30.4
C16:1 cis + C18:1 cis.....g	26.6	20.6	16.9	23.8	20.0	30.8	20.2	21.2
Meervoudig onverzadigdg	28.2	33.5	37.9	31.2	33.0	22.3	32.3	32.7
C18:2(n-6) cis,cisg	26.6	32.1	33.6	26.7	29.6	19.0	28.5	31.6
C18:3(n-3)g	1.0	0.1	4.2	4.0	2.8	2.8	3.8	0.0
C18:2 tt+ct+tcg	0.6	1.3	0.1	0.5	0.7	0.5	0.0	1.1
C16:★ trans + C18:★ trans ..g	4.9	10.4	3.0	3.9	5.8	4.4	0.2	10.1
Totaal trans infraroodg								
Zeer langketenig (≥ C20) ...g	1.3	1.3	1.1	1.6	1.0	1.8	0.9	1.3
Cholesterolmg								
Vitamine E ‡mg			9					
Keysgetal ¶mg/dl	+2	-3	-2	+1	+3	+9	+7	-4
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.6	0.0
C10	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0
C12	0.0	0.0	1.7	0.9	0.1	0.7	7.0	0.1
C14	0.4	0.2	0.7	0.5	0.4	0.7	2.8	0.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	15.9	9.9	14.7	14.8	18.2	18.9	17.5	9.1
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
C17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	6.8	7.9	7.9	7.2	6.3	5.0	3.8	9.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C18:1(n-12)t	0.4	1.7	0.3	0.0	1.5	0.7	0.0	1.0
C18:1(n-9)t	2.3	3.8	2.8	2.8	2.0	2.1	0.1	3.7
C18:1(n-8)t	2.3	4.6	0.5	1.5	3.0	2.1	0.0	3.9
C18:1(n-7)t	0.5	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7
C18:1(n-12)c	0.9	2.2	0.4	0.6	0.9	0.7	0.0	2.3
C18:1(n-9)c	30.4	20.9	19.4	27.3	22.1	35.5	24.0	20.8
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.6	1.5	1.4	2.0	1.6	2.2	1.4	1.6
C18:1(n-6)c	0.6	0.9	0.1	0.2	0.5	0.4	0.0	1.4
C18:1(n-5)c	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4
C18:1(n-4)c	0.1	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.4
C18:1(n-<4)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
C19	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.4	0.8	0.1	0.3	0.5	0.3	0.0	0.8
C18:2ct	0.4	0.7	0.0	0.3	0.4	0.3	0.0	0.6
C18:2(n-6)cc	33.8	40.8	42.6	33.9	37.5	24.2	36.3	40.1
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	1.3	0.1	5.3	5.1	3.5	3.6	4.8	0.0
C20	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4
C20:1	0.4	0.3	0.3	0.6	0.3	0.8	0.3	0.2
C20:★ (★ ≥1)	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
C22	0.5	0.7	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.7
C22:1	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0.5	0.0	0.1
C22:★ (★ ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C24	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	1.5	4.0	0.7	2.1	2.6	1.9	0.3	3.0

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarines bevatten 82 g vet per 100 g.

2 Twee keer bemonsterd

Grootverbruikartikelen

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.6. (VERVOLG) PLANTAARDIGE MARGARINES, KUIPJE, 2 §

	EURO # RESTAU- RANT ²	HET VOLLE POND	LEEUW- ZEGEL ¹	NATUFOOD	SUPER	WESSANA	ZONNETJE OP TAFEL
per 100 g produkt							
Vetzuren							
Verzadigd	15.4	21.4	17.8	24.3	16.2	25.7	16.1
C12 - C16	8.7	14.2	10.1	19.0	9.1	20.2	7.8
Enkelvoudig onverzadigd	34.9	19.2	24.4	24.1	31.2	19.1	22.5
C16:1 cis + C18:1 cis	29.4	17.3	19.4	23.3	25.9	18.3	17.7
Meervoudig onverzadigd	28.3	38.1	36.3	30.7	31.3	33.9	40.1
C18:2(n-6) cis,cis	23.8	33.9	32.6	29.3	27.1	33.3	38.9
C18:3(n-3)	4.2	3.8	3.1	0.6	3.7	0.5	0.2
C18:2 tt+ct+tc	0.4	0.4	0.6	0.9	0.5	0.1	1.0
C16:★ trans + C18:★ trans	5.0	2.1	5.4	1.3	5.3	0.7	5.6
Totaal trans infrarood							
Zeer langketenig (≥ C20)	1.7	0.9	1.3	1.2	1.4	1.0	1.2
Cholesterol							
Vitamine E							
Keysgetal ¶	-1	-2	-4	+5	-2	+4	-9
g vetzuren per 100 g vetzuren							
C8	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0
C10	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
C12	0.0	2.0	0.0	2.5	0.0	6.0	0.0
C14	0.2	0.9	0.2	1.6	0.1	2.6	0.2
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	10.9	15.1	12.7	20.1	11.4	17.1	9.8
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
C17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	7.6	7.9	8.7	4.9	7.9	4.9	9.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.1	0.3	1.3	0.0	1.1	0.1	1.0
C18:1(n-9)t	1.8	0.7	1.8	0.3	1.8	0.3	1.8
C18:1(n-8)t	2.4	0.9	1.6	0.2	2.7	0.3	3.0
C18:1(n-7)t	0.6	0.3	1.3	0.0	0.4	0.1	0.0
C18:1(n-12)c	1.1	0.3	1.1	0.0	1.1	0.1	1.1
C18:1(n-9)c	32.6	20.0	20.9	28.4	28.7	22.4	19.6
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	2.6	1.4	1.7	1.1	2.2	0.8	1.0
C18:1(n-6)c	0.6	0.1	0.5	0.0	0.6	0.0	0.5
C18:1(n-5)c	0.2	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
C18:1(n-4)c	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.3	0.2	0.4	0.6	0.3	0.1	0.7
C18:2ct	0.1	0.2	0.4	0.6	0.3	0.1	0.6
C18:2(n-6)cc	30.2	43.1	41.4	37.2	34.4	42.3	49.4
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	5.3	4.8	3.9	0.7	4.7	0.6	0.2
C20	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4
C20:1	0.7	0.2	0.4	0.4	0.6	0.2	0.2
C20:★ (★ ≥1)	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C22	0.3	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.7
C22:1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.0
C22:★ (★ ≥1)	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C24	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	2.7	2.0	2.5	2.2	2.6	0.4	1.8

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Margarines bevatten 82 g vet per 100 g.

1 Één keer bemonsterd 2) Twee keer bemonsterd

Grootverbruikartikel

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.7. DIEETMARGARINES §

	ALBERT HEIJM	BEBO #	BECEL	DESSA #	DE WEIDE	DIEETELLA	EDEN	EURO #	SENSE
per 100 g produkt									
Vetzuren									
Verzadigd	17.8	15.3	17.4	17.5	17.3	17.7	20.0	17.0	17.8
C12 - C16	9.2	8.7	8.5	9.1	9.5	9.1	14.9	8.4	8.9
Enkelvoudig onverzadigd	12.9	14.3	13.4	14.1	12.8	13.3	16.5	12.9	13.2
C16:1 cis + C18:1 cis	12.6	13.2	13.2	14.0	12.8	12.9	15.9	12.7	12.7
Meervoudig onverzadigd	48.0	49.1	47.9	47.1	48.7	47.7	42.1	48.8	47.7
C18:2(n-6) cis,cis	46.9	48.6	47.4	45.4	48.0	47.0	41.6	48.2	47.2
C18:3(n-3)	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.5	0.1	0.2
C18:2 tt+ct+tc	0.8	0.5	0.3	1.5	0.6	0.6	0.0	0.5	0.3
C16:★ trans + C18:★ trans ..	0.9	1.3	0.4	1.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.5
Totaal trans infrarood									
Zeer langketenig (≥ C20) ...	1.2	1.2	1.2	1.1	0.0	1.3	1.0	1.2	1.1
Cholesterol									
Vitamine E ‡		48	40						
Keysgetal ¶	-14	-15	-15	-13	-14	-14	-6	-15	-15
g vetzuren per 100 g vetzuren									
C8	0.1	0.0	0.2	0.3	0.1	0.3	0.4	0.2	0.1
C10	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.1	0.1
C12	1.7	0.0	1.4	1.6	1.5	1.3	4.2	1.1	1.1
C14	0.7	0.2	0.6	0.8	0.7	0.7	1.7	0.6	0.5
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	9.2	10.8	8.8	9.2	9.9	9.5	13.1	9.0	9.7
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1{(n-<7)t+(n->7)c}	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	9.4	7.2	9.7	8.9	9.6	9.2	4.9	9.1	10.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-9)t	0.0	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
C18:1(n-8)t	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.1
C18:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-9)c	15.2	16.0	16.1	17.1	15.6	15.7	19.4	15.5	15.4
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7
C18:1(n-6)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-5)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.5	0.3	0.2	1.0	0.4	0.4	0.1	0.4	0.2
C18:2ct	0.5	0.3	0.2	0.9	0.3	0.4	0.0	0.3	0.1
C18:2(n-6)cc	59.6	61.7	60.2	57.7	60.9	59.7	52.9	61.3	60.0
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	0.3	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.6	0.1	0.3
C20	0.3	0.3	0.4	0.2	0.0	0.3	0.3	0.3	0.4
C20:1	0.2	0.3	0.2	0.1	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0
C20:★ (★ ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C22	0.7	0.6	0.7	0.7	0.0	0.7	0.6	0.7	0.4
C22:1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4
C22:★ (★ ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C24	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.3	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	0.8	0.9	0.6	3.0	2.3	1.4	0.5	1.0	1.1

§ Gemiddelde samenstelling van één bemonstering. Dieetmargarines bevatten 82 g vet per 100 g.

Grootverbruikartikelen

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.8. HALVARINES MET DIERLIJK VET, 1 §

	ALBERT ¹ HEIJN	BUTELLA ONS EIGEN WINKEL- MERK	CROX	D'OUDE WAAG	GOLDEN REGEN	GOUDA'S GLORIE	LEEUE- ZEGEL
per 100 g produkt							
Vetzuren							
Verzadigd	7.5	8.7	8.6	9.6	9.7	10.9	9.2
C12 - C16	5.0	5.7	6.4	6.9	6.8	7.6	6.5
Enkelvoudig onverzadigd	20.2	16.8	20.9	14.7	14.7	15.1	18.3
C16:1 cis + C18:1 cis	17.2	12.7	17.5	10.9	10.6	11.1	8.2
Meervoudig onverzadigd	8.1	10.6	7.5	9.8	9.4	9.2	17.0
C18:2(n-6) cis,cis	5.9	8.8	5.9	8.1	8.0	7.8	15.1
C18:3(n-3)	2.1	1.5	1.6	1.7	1.3	1.3	1.7
C18:2 tt+ct+tc	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2
C16:† trans + C18:† trans	1.6	3.1	2.4	2.5	2.2	2.1	1.4
Totaal trans infrarood	5.1	8.0	4.7	11.0	10.4	9.8	2.6
Zeer langketenig (≥ C20)	4.9	4.3	2.9	6.3	7.5	7.3	1.6
Cholesterol	39	48	25	77	62	54	17
Vitamine E ‡							6
Keysgetal ¶	+6	+7	+7	+11	+10	+9	+2
							+11
g vetzuren per 100 g vetzuren							
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C12	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	1.6
C14	2.4	2.0	1.9	3.1	3.3	3.2	1.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1
C16	10.7	12.7	14.7	14.7	14.4	14.4	16.5
C16:1(n-7)t	1.3	0.8	0.3	2.1	1.8	1.2	0.3
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.9	0.9	0.7	1.5	1.2	1.7	0.3
C16:1(n-7)c	0.8	0.4	1.2	0.6	1.4	1.3	0.1
C17	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	4.2	5.7	4.4	5.0	4.8	5.0	7.1
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.5	1.2	0.9	0.9	0.3	0.8	0.7
C18:1(n-9)t	1.2	1.8	1.9	1.8	1.7	1.4	0.7
C18:1(n-8)t	0.5	2.1	1.8	1.0	1.5	1.0	1.1
C18:1(n-7)t	0.4	1.6	0.7	0.7	0.0	0.6	0.2
C18:1(n-12)c	0.3	1.1	0.6	0.6	0.5	0.6	0.5
C18:1(n-9)c	39.7	27.2	39.1	23.5	22.0	22.8	18.8
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	2.7	2.2	2.2	1.9	2.0	2.0	1.4
C18:1(n-6)c	0.1	0.8	0.6	0.2	0.2	0.3	0.2
C18:1(n-5)c	0.0	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-4)c	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
C18:1(n-<4)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
C18:2tt	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.1	0.3	0.1	0.1	0.3	0.1	0.3
C18:2ct	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.3
C18:2(n-6)cc	15.5	23.0	15.4	21.0	20.7	20.4	39.3
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C18:3(n-3)	5.5	4.0	4.1	4.4	3.3	3.4	4.3
C20	1.2	1.1	0.6	1.0	1.3	1.2	0.6
C20:1	2.7	2.2	2.0	2.4	3.4	3.4	0.8
C20:† († ≥1)	5.0	3.9	2.5	7.2	7.6	7.0	1.5
C22	0.5	0.7	0.4	0.5	0.7	0.7	0.4
C22:1	0.9	1.0	0.7	1.1	1.7	1.8	0.2
C22:† († ≥1)	1.9	2.3	1.0	4.0	4.4	4.5	0.6
C24	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1
C24:1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0
Niet geïdentificeerd †	1.8	2.8	2.1	2.7	3.5	3.5	2.2

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Halvarines bevatten 40 g vet per 100 g.

¹ Eén keer bemonsterd

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.8. (VERVOLG) HALVARINES MET DIERLIJK VET, 2 §

	LINCO ¹	REMIA	ROLAND	SUPER ¹	WIT/GEEL
per 100 g produkt					
Vetzuren					
Verzadigd	9.2	7.9	7.7	7.9	8.6
C12 - C16	6.5	5.4	5.3	5.1	6.0
Enkelvoudig onverzadigd	18.5	19.9	19.7	21.2	19.2
C16:1 cis + C18:1 cis	14.9	16.7	16.8	16.7	15.6
Meervoudig onverzadigd	6.4	7.2	7.9	7.2	7.2
C18:2(n-6) cis, cis	4.9	5.2	5.8	5.4	5.3
C18:3(n-3)	1.5	1.9	2.1	1.5	1.8
C18:2 tt+ct+tc	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1
C16:★ trans + C18:★ trans ..	2.1	1.4	1.3	3.5	1.8
Totaal trans infrarood	10.0	6.6	6.4	8.5	8.0
Zeer langketenig (≥ C20) ...	6.6	6.0	5.3	4.1	6.0
Cholesterol	42	41	48	39	52
Vitamine E					
Keysgetal ¶	+10	+7	+7	+8	+9
g vetzuren per 100 g vetzuren					
C8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1
C14	3.4	2.5	2.5	1.9	3.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2
C16	13.4	11.2	11.3	11.2	12.6
C16:1(n-7)t	1.0	0.9	0.8	1.2	1.4
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	2.3	1.5	0.7	0.8	1.3
C16:1(n-7)c	1.1	0.5	0.9	0.6	0.9
C17	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	4.9	4.0	4.1	5.3	4.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.0	0.3	0.3	1.5	0.3
C18:1(n-9)t	1.8	1.3	1.4	1.8	1.5
C18:1(n-8)t	0.9	0.9	0.6	2.4	0.9
C18:1(n-7)t	0.7	0.1	0.2	1.5	0.3
C18:1(n-12)c	0.6	0.3	0.3	1.2	0.3
C18:1(n-9)c	31.9	38.0	38.9	36.8	34.9
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	2.4	3.0	2.9	2.8	2.8
C18:1(n-6)c	0.3	0.1	0.1	0.8	0.3
C18:1(n-5)c	0.1	0.0	0.0	0.2	0.1
C18:1(n-4)c	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
C18:1(n-<4)c	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
C19	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
C18:2tc	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1
C18:2ct	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1
C18:2(n-6)cc	12.6	13.7	15.0	14.1	13.8
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	3.9	4.9	5.5	4.0	4.8
C20	1.2	1.3	1.2	1.1	1.2
C20:1	3.0	3.2	2.9	2.4	3.3
C20:★ (★ ≥1)	7.7	5.4	4.9	4.2	5.6
C22	0.5	0.6	0.4	0.5	0.6
C22:1	1.0	1.5	1.0	0.8	1.4
C22:★ (★ ≥1)	3.5	3.4	3.1	1.3	3.2
C24	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
C24:1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
Niet geïdentificeerd †	2.5	2.7	2.3	3.0	2.7

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Halvarines bevatten 40 g vet per 100 g.

¹ Eén keer bemonsterd

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.9. HALVARINES, PLANTAARDIG, 1 §

	ALBERT HEIJN SMAAK	ALBERT HEIJN	BEBO #	BLUE BAND	DE WEIDE	EDEN REFORM	EURO #	LÄTTA
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigd	9.7	9.1	8.2	9.7	8.2	9.2	9.5	10.0
C12 - C16	7.1	6.4	4.5	6.9	5.9	6.9	4.6	6.8
Enkelvoudig onverzadigd	10.1	17.3	14.9	10.0	21.0	8.4	10.4	14.8
C16:1 cis + C18:1 cis	9.0	15.1	9.8	9.1	17.6	8.2	8.3	9.4
Meervoudig onverzadigd	18.5	11.9	15.3	18.8	9.1	20.8	18.5	13.5
C18:2(n-6) cis,cis	16.4	9.9	14.9	16.8	7.5	20.6	17.8	11.9
C18:3(n-3)	1.9	1.9	0.1	1.9	1.3	0.2	0.0	1.5
C18:2 tt+ct+tc	0.1	0.1	0.3	0.1	0.2	0.0	0.7	0.1
C16:★ trans + C18:★ trans ..	1.2	1.8	5.4	0.9	3.1	0.0	2.7	5.2
Totaal trans infrarood								
Zeer langketenig (≥ C20) ...	0.5	0.9	0.6	0.5	1.0	0.4	0.6	0.7
Cholesterol								
Vitamine E ‡				6			20	
Keysgetal ¶	-1	+2	0	-1	+4	-3	-3	+4
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.5
C10	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.4
C12	0.6	1.4	0.0	0.6	0.2	2.4	1.2	3.6
C14	0.5	0.8	0.2	0.5	0.5	1.1	0.6	1.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	17.3	14.5	11.5	16.9	14.6	14.4	10.2	12.6
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1{(n-<7)t+(n->7)c}	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	6.0	5.8	8.2	6.1	5.0	4.9	11.0	6.1
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
C18:1(n-12)t	0.0	0.9	1.0	0.0	1.9	0.0	1.0	2.4
C18:1(n-9)t	2.3	1.5	5.5	2.2	1.8	0.1	1.3	5.0
C18:1(n-8)t	0.4	2.0	5.2	0.0	2.1	0.0	1.7	4.4
C18:1(n-7)t	0.0	0.1	1.3	0.0	1.7	0.0	1.4	1.4
C18:1(n-12)c	0.2	0.8	2.5	0.1	1.5	0.0	1.1	2.5
C18:1(n-9)c	21.6	35.6	19.8	22.0	40.1	20.6	18.6	18.9
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.5	2.3	1.5	1.4	2.8	0.8	1.1	1.8
C18:1(n-6)c	0.1	0.3	0.9	0.0	0.7	0.0	0.7	0.5
C18:1(n-5)c	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.3
C18:1(n-4)c	0.0	0.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.1	0.3
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
C19	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
C18:2tt	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C18:2tc	0.2	0.1	0.5	0.1	0.2	0.0	0.9	0.1
C18:2ct	0.1	0.1	0.3	0.1	0.2	0.0	0.8	0.1
C18:2(n-6)cc	42.8	25.8	38.7	43.8	19.6	53.7	46.4	31.1
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	5.0	5.0	0.2	4.9	3.5	0.6	0.0	3.9
C20	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4
C20:1	0.3	0.8	0.2	0.2	0.9	0.2	0.3	0.5
C20:★ (★ ≥1)	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
C22	0.4	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.7	0.4
C22:1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3
C22:★ (★ ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C24	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	1.1	1.5	3.0	1.0	2.1	0.7	2.5	2.6

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Halvarines bevatten 40 g vet per 100 g.

Grootverbruikartikelen

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.9. (VERVOLG) HALVARINES, PLANTAARDIG, 2 §

	LINERA	SUPER ¹	WIDA #
per 100 g produkt			
Vetzuren			
Verzadigdg	8.4	8.2	7.3
C12 - C16g	5.1	4.9	3.7
Enkelvoudig onverzadigdg	11.6	11.1	11.2
C16:1 cis + C18:1 cis.....g	9.1	8.9	9.1
Meervoudig onverzadigdg	18.3	19.1	19.9
C18:2(n-6) cis,cisg	16.2	16.8	19.0
C18:3(n-3)g	2.1	2.2	0.1
C18:2 tt+ct+tcg	0.1	0.1	0.8
C16:1 trans + C18:1 trans ..g	2.3	2.2	2.7
Totaal trans infraroodg			
Zeer langketenig (≥ C20) ...g	0.6	0.5	0.6
Cholesterolmg			
Vitamine Emg			
Keysgetal ¶mg/dl	-2	-2	-5
g vetzuren per 100 g vetzuren			
C8	0.1	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0
C12	0.9	0.0	0.0
C14	0.5	0.2	0.2
C14:1	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0
C16	11.9	12.7	9.4
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0
C17	0.0	0.1	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0
C18	7.4	7.6	8.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.5	1.1	0.9
C18:1(n-9)t	1.7	1.5	1.6
C18:1(n-8)t	2.7	1.8	2.0
C18:1(n-7)t	0.0	1.0	0.4
C18:1(n-12)c	1.1	1.0	1.0
C18:1(n-9)c	20.2	19.8	20.8
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.8	1.7	1.1
C18:1(n-6)c	0.3	0.5	0.6
C18:1(n-5)c	0.2	0.2	0.2
C18:1(n-4)c	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.0
C19	0.1	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.1	0.2	1.1
C18:2ct	0.1	0.1	1.0
C18:2(n-6)cc	42.1	43.7	49.5
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	5.5	5.7	0.2
C20	0.5	0.4	0.3
C20:1	0.4	0.2	0.2
C20:1 (1 ≥ 1)	0.1	0.0	0.0
C22	0.3	0.4	0.7
C22:1	0.2	0.0	0.1
C22:1 (1 ≥ 1)	0.0	0.0	0.0
C24	0.2	0.2	0.3
C24:1	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	1.1	1.6	3.4

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Halvarines bevatten 40 g vet per 100 g.

¹ Eén keer bemonsterd

Grootverbruikartikel

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.10. DIEETHALVARINES §

	ALBERT HEIJN	BEBO #	BECEL	SENSE	WAJANG
per 100 g produkt					
Vetzuren					
Verzadigd	8.2	7.3	8.7	8.8	8.2
C12 - C16	4.3	3.7	4.5	4.5	4.3
Enkelvoudig onverzadigd	7.1	7.4	6.7	6.6	6.9
C16:1 cis + C18:1 cis	6.7	7.0	6.5	6.3	6.7
Meervoudig onverzadigd	23.0	23.7	22.9	23.1	23.3
C18:2(n-6) cis,cis	22.6	23.4	22.8	22.7	23.0
C18:3(n-3)	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
C18:2 tt+ct+tc	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3
C16:1 trans + C18:1 trans	0.6	0.6	0.2	0.4	0.3
Totaal trans infrarood					
Zeer langketenig (≥ C20)	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6
Cholesterol					
Vitamine E ‡				20	
Keysgetal ¶	-7	-8	-7	-7	-7
g vetzuren per 100 g vetzuren					
C8	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2
C10	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2
C12	1.1	0.0	1.7	1.2	1.2
C14	0.5	0.2	0.7	0.6	0.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	9.7	9.4	9.3	9.9	9.4
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1{(n-<7)t+(n->7)c}	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	8.7	7.9	9.5	9.7	8.5
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0
C18:1(n-9)t	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1
C18:1(n-8)t	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1
C18:1(n-7)t	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0
C18:1(n-12)c	0.1	0.1	0.1	0.1	4.3
C18:1(n-9)c	16.4	17.2	16.2	15.5	12.3
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
C18:1(n-7)c	0.8	0.8	0.6	0.7	0.6
C18:1(n-6)c	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
C18:1(n-5)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.5	0.4	0.1	0.3	0.3
C18:2ct	0.4	0.3	0.0	0.2	0.3
C18:2(n-6)cc	58.8	60.9	59.4	59.2	59.8
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	0.3	0.2	0.1	0.3	0.2
C20	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
C20:1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2
C20:1 (1 ≥ 1)	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C22	0.7	0.8	0.7	0.7	0.7
C22:1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
C22:1 (1 ≥ 1)	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C24	0.2	0.3	0.1	0.2	0.1
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	1.5	0.9	0.7	0.9	1.1

§ Gemiddelde samenstelling van één bemonstering. Dieethylvarines bevatten 40 g vet per 100 g.

Grootverbruikartikel

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.11. BAK- EN BRAADPRODUKTEN MET DIERLIJK VET, 1 §

	ALBERT HEIJN	BLUE BAND	BRATELLA	BRINKERS	ONS EIGEN WINKEL- MERK ²	CROMA	D'OUDE WAAG ¹	GOLDEN REGEN
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigdg	36.1	27.7	34.8	35.3	30.4	34.5	36.3	35.4
C12 - C16g	24.9	17.7	24.0	23.4	19.9	25.0	25.9	24.0
Enkelvoudig onverzadigdg	28.5	39.6	28.9	28.9	36.4	29.3	30.5	29.0
C16:1 cis + C18:1 cis.....g	12.4	20.4	12.9	11.9	18.6	14.1	13.2	11.8
Meervoudig onverzadigdg	9.3	15.1	9.0	8.8	11.7	8.0	9.0	8.8
C18:2(n-6) cis,cisg	8.2	12.4	7.7	7.8	10.0	6.8	7.8	7.8
C18:3(n-3)g	0.8	2.2	1.0	0.7	1.0	0.9	0.7	0.7
C18:2 tt+ct+tcg	0.1	0.3	0.1	0.2	0.6	0.1	0.3	0.1
C16:★ trans + C18:★ trans ..g	8.9	15.2	10.5	7.0	13.9	10.2	11.9	8.0
Totaal trans infraroodg	41.8	33.8	44.4	35.6	38.3	44.6	31.4	37.6
Zeer langketenig (≥ C20) ...g	27.9	15.4	26.8	32.6	19.1	26.7	23.3	30.7
Cholesterolmg	349	192	355	237	267	341	272	252
Vitamine E ‡mg						8		
Keysgetal ¶mg/dl	+52	+34	+53	+44	+42	+54	+46	+47
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2
C14	5.9	3.2	5.9	5.3	4.3	5.9	6.5	5.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.5	0.2	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4
C16	21.2	16.1	20.3	20.2	17.4	21.4	21.6	20.5
C16:1(n-7)t	3.3	1.6	3.5	2.4	2.4	3.6	4.8	2.8
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	2.4	1.1	2.4	1.9	1.9	2.5	2.9	1.8
C16:1(n-7)c	1.7	0.8	1.7	1.3	1.1	1.8	1.1	1.7
C17	0.3	0.3	0.5	0.3	0.2	0.3	0.0	0.5
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	7.8	7.4	7.6	7.4	8.2	7.0	8.1	7.7
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.4	3.9	1.8	0.7	1.4	1.7	1.7	1.3
C18:1(n-9)t	2.4	5.1	3.0	2.3	4.6	3.2	3.6	2.4
C18:1(n-8)t	1.8	5.9	2.4	1.5	5.1	2.0	1.8	1.6
C18:1(n-7)t	0.8	0.0	0.8	0.6	1.4	0.6	1.0	0.6
C18:1(n-12)c	1.1	2.5	1.3	0.9	2.3	1.1	1.1	1.0
C18:1(n-9)c	6.8	15.0	7.2	7.3	11.6	8.4	7.9	6.9
C18:1(n-8)c	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	0.9	1.6	0.9	1.0	1.5	0.9	1.0	1.0
C18:1(n-6)c	0.3	0.5	0.3	0.2	1.2	0.3	0.3	0.2
C18:1(n-5)c	0.1	0.3	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-4)c	0.1	0.3	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
C18:1(n-<4)c	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.1
C19	0.1	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.2	0.1
C18:2tt	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.1	0.2	0.1
C18:2ct	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
C18:2(n-6)cc	9.0	13.6	8.4	8.6	11.0	7.5	8.6	8.6
C18:3(n-6)	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
C18:3(n-3)	0.9	2.4	1.1	0.8	1.1	1.0	0.8	0.8
C20	2.2	1.7	1.9	2.9	1.6	1.6	1.8	2.6
C20:1	4.7	2.8	3.8	6.3	3.2	3.5	4.4	6.1
C20:★ (★ ≥1)	11.7	5.6	12.4	11.3	9.1	12.8	11.9	11.7
C22	1.2	0.9	0.9	1.7	0.8	0.8	0.7	0.8
C22:1	2.9	1.5	1.9	4.2	1.3	1.8	1.5	3.7
C22:★ (★ ≥1)	7.3	4.0	8.0	8.5	4.8	8.5	5.0	8.1
C24	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2
C24:1	0.3	0.1	0.2	0.5	0.0	0.2	0.0	0.4
Niet geïdentificeerd †	5.4	3.2	4.6	4.0	5.2	4.8	4.3	3.8

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Bak- en braadprodukten bevatten 95 g vet per 100g

1 Eén keer bemonsterd 2) Twee keer bemonsterd

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.11. (VERVOLG) BAK- EN BRAADPRODUKTEN MET DIERLIJK VET, 2 §

	GOUDA'S GLORIE	GOUDA'S GLORIE #	REMIA	SMELTJUS	SUPER	WIT/GEEL
per 100 g produkt						
Vetzuren						
Verzadigd	31.0	30.0	36.6	35.9	31.6	36.2
C12 - C16	19.8	19.5	23.3	26.0	20.7	22.8
Enkelvoudig onverzadigd	37.6	38.6	37.0	29.3	34.9	37.5
C16:1 cis + C18:1 cis	18.3	19.0	25.2	14.0	16.8	25.8
Meervoudig onverzadigd	10.2	12.7	5.2	6.8	11.0	5.4
C18:2(n-6) cis,cis	8.4	10.8	3.8	5.8	9.5	3.9
C18:3(n-3)	1.2	1.2	1.2	0.8	0.9	1.3
C18:2 tt+ct+tc	0.5	0.6	0.1	0.1	0.4	0.1
C16:† trans + C18:† trans	13.4	16.7	6.5	10.1	14.3	6.3
Totaal trans infrarood	37.6	38.8	28.3	44.7	42.2	23.2
Zeer langketenig (≥ C20)	21.6	15.1	19.3	26.8	20.2	19.2
Cholesterol	202	199	213	263	237	230
Vitamine E						
Keysgetal ¶	+41	+40	+42	+53	+44	+39
g vetzuren per 100 g vetzuren						
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.1	0.4	0.2	0.3	0.1	0.1
C14	4.2	3.9	4.7	6.3	4.3	4.6
C14:1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
C15	0.3	0.3	0.4	0.5	0.3	0.4
C16	17.4	17.1	20.7	21.9	18.2	20.2
C16:1(n-7)t	2.1	1.8	1.9	3.6	2.4	1.9
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	1.3	1.9	1.1	2.3	1.8	2.1
C16:1(n-7)c	1.1	0.8	2.7	2.1	0.9	2.0
C17	0.3	0.3	0.5	0.3	0.2	0.4
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	7.7	8.2	11.7	7.3	8.2	11.8
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	2.3	3.1	0.6	1.1	1.7	0.0
C18:1(n-9)t	3.8	5.0	2.0	3.5	4.7	2.4
C18:1(n-8)t	3.4	4.6	0.7	1.8	4.8	0.7
C18:1(n-7)t	2.8	3.4	1.8	0.9	2.0	1.9
C18:1(n-12)c	2.3	3.2	0.7	1.1	2.4	0.7
C18:1(n-9)c	12.1	9.9	20.8	8.3	9.8	21.0
C18:1(n-8)c	0.0	1.4	0.0	0.0	0.4	0.0
C18:1(n-7)c	1.5	1.6	1.7	1.0	1.4	1.7
C18:1(n-6)c	0.9	1.0	0.3	0.3	1.0	0.3
C18:1(n-5)c	0.3	0.4	0.1	0.1	0.3	0.1
C18:1(n-4)c	0.3	0.4	0.1	0.1	0.3	0.2
C18:1(n-<4)c	0.2	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2
C19	0.4	0.5	0.1	0.2	0.3	0.1
C18:2tt	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0
C18:2tc	0.2	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0
C18:2ct	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0
C18:2(n-6)cc	9.2	11.8	4.2	6.3	10.4	4.3
C18:3(n-6)	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1
C18:3(n-3)	1.3	1.3	1.3	0.9	1.0	1.4
C20	2.1	1.3	1.1	1.6	1.7	1.2
C20:1	4.0	2.4	3.5	3.5	2.6	3.5
C20:† († ≥ 1)	8.1	6.9	8.1	13.3	8.7	7.9
C22	1.2	0.7	0.6	0.8	0.9	0.6
C22:1	2.4	1.1	1.9	1.9	1.6	2.0
C22:† († ≥ 1)	5.6	3.9	5.4	7.9	6.2	5.4
C24	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1
C24:1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.1	0.3
Niet geïdentificeerd †	5.6	6.0	4.2	4.2	5.4	4.1

§ Gemiddelde samenstelling van drie monsterronden. Bak- en braadprodukten bevatten 95 g vet per 100 g.

Grootverbruikartikel

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.12. PLANTAARDIGE BAK- EN BRAADPRODUKTEN §

	BEBO # ³ COMPLEET	BECEL ¹	NATUFOOD	REMIA VLOEIBAAR	MAJANG	WESSANA
per 100 g produkt						
Vetzuren						
Verzadigd	23.3	32.3	27.6	13.2	32.0	28.0
C12 - C16	16.3	17.1	21.8	6.5	16.7	22.5
Enkelvoudig onverzadigd	29.0	11.9	29.0	21.5	13.0	25.3
C16:1 cis + C18:1 cis.....	22.4	11.5	28.3	21.1	12.8	24.3
Meervoudig onverzadigd	38.9	46.8	34.7	56.3	46.1	37.9
C18:2(n-6) cis,cis	34.9	46.5	33.3	55.0	45.5	37.4
C18:3(n-3)	3.3	0.2	1.2	0.3	0.2	0.3
C18:2 tt+ct+tc	0.7	0.1	0.1	1.1	0.5	0.2
C16:† trans + C18:† trans ..	7.1	0.3	0.2	1.2	0.5	1.0
Totaal trans infrarood						
Zeer langketenig (≥ C20) ...	1.2	1.5	1.5	2.3	1.3	1.1
Cholesterol						
.....mg						
Vitamine E ‡				49		
.....mg						
Keysgetal ¶	+2	-6	+5	-20	-6	+4
.....mg/dl						
g vetzuren per 100 g vetzuren						
C8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.5	0.0
C10	0.0	0.5	0.3	0.0	0.4	0.0
C12	0.0	5.4	2.8	0.0	3.1	0.3
C14	0.3	1.9	1.6	0.1	1.5	0.6
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	17.5	11.4	19.5	7.0	13.7	23.8
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
C17	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	6.6	14.2	4.6	5.5	14.7	5.1
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2
C18:1(n-9)t	4.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
C18:1(n-8)t	2.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3
C18:1(n-7)t	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2
C18:1(n-12)c	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C18:1(n-9)c	21.3	12.0	29.7	22.2	13.5	25.4
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-7)c	1.6	0.5	1.3	0.8	0.6	0.9
C18:1(n-6)c	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-5)c	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-4)c	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-<4)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tt	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:2tc	0.5	0.1	0.1	0.6	0.3	0.2
C18:2ct	0.3	0.1	0.1	0.6	0.2	0.1
C18:2(n-6)cc	38.2	51.0	36.5	60.3	49.9	41.0
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	3.6	0.2	1.3	0.3	0.2	0.3
C20	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
C20:1	0.3	0.2	0.4	0.4	0.2	0.2
C20:† († ≥1)	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
C22	0.4	0.6	0.4	1.1	0.6	0.4
C22:1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1
C22:† († ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C24	0.2	0.2	0.1	0.4	0.2	0.1
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	3.2	0.5	0.7	1.7	0.8	0.8

§ Gemiddelde samenstelling van twee bemonsteringen. Bak- en braadprodukten bevatten 95 g vet per 100 g.

1 Eén keer bemonsterd 3) Drie keer bemonsterd

Grootverbruikartikel

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.13. FRITUURVETTEN MET DIERLIJK VET §

	CIDOX #	DIAMANT #	GOLDEN REGEN	OSSEWIT ¹	REMLA	REMLA # BLAUW	RISSO # SPECIAAL	SALINO # ECONOOM	WIT/GEEL
per 100 g produkt									
Vetzuren									
Verzadigd	48.5	33.1	41.5	47.1	43.9	46.7	45.7	44.8	43.2
C12 - C16	28.3	20.9	27.5	27.5	26.1	25.9	35.7	26.3	25.6
Enkelvoudig onverzadigd	38.5	55.9	31.5	43.8	34.3	42.1	34.4	34.3	33.9
C16:1 cis + C18:1 cis.....	28.5	22.0	14.6	39.5	13.9	29.2	19.3	12.4	13.7
Meervoudig onverzadigd	2.4	2.2	1.4	4.6	1.4	2.6	2.5	0.4	1.9
C18:2(n-6) cis,cis	1.9	0.8	1.0	3.6	0.9	1.9	2.1	0.2	1.5
C18:3(n-3)	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.1	0.0	0.3
C18:2 tt+ct+tc	0.1	1.1	0.1	0.6	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
C16:★ trans + C18:★ trans ..	5.6	31.9	8.8	3.5	10.6	9.4	9.7	10.4	10.4
Totaal trans infrarood	16.5	44.1	39.3		37.8	18.8	27.5	33.6	35.3
Zeer langketenig (≥ C20) ...	13.3	10.4	34.0	1.2	32.3	10.2	21.1	34.8	32.7
Cholesterol	186	106	274	94	260	167	264	191	249
Vitamine E ‡		11							
Keysgetal ¶	+41	+46	+55	+30	+52	+39	+56	+49	+50
g vetzuren per 100 g vetzuren									
C8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.2	0.2	0.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
C14	4.4	2.1	6.2	3.3	5.6	4.2	6.1	5.5	5.6
C14:1	0.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
C15	0.4	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
C16	24.9	19.5	22.0	25.1	21.3	22.6	31.0	21.7	20.9
C16:1(n-7)t	1.0	0.7	2.1	0.2	2.1	1.1	2.8	2.3	2.3
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	1.7	0.7	3.0	0.4	2.3	2.0	3.0	1.9	2.1
C16:1(n-7)c	2.5	0.3	2.3	3.0	1.6	1.5	2.7	1.0	1.5
C17	0.8	0.2	0.5	1.0	0.5	0.7	0.4	0.5	0.5
C17:1	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
C18	16.8	9.0	8.9	18.8	11.2	18.0	7.1	11.2	11.2
C18:1(n->12)t	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)c	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:1(n-12)t	1.0	4.9	1.4	0.2	1.9	1.7	0.9	1.1	1.7
C18:1(n-9)t	1.2	12.5	2.8	0.0	2.9	2.0	3.8	2.9	2.8
C18:1(n-8)t	0.8	12.0	2.1	0.0	2.4	3.0	1.6	3.2	3.5
C18:1(n-7)t	1.8	1.7	0.6	2.6	1.6	1.8	0.8	1.2	0.3
C18:1(n-12)c	0.7	5.6	1.1	0.3	1.6	1.5	1.1	2.1	1.6
C18:1(n-9)c	22.8	8.9	6.9	34.7	6.6	22.4	11.6	4.5	6.8
C18:1(n-8)c	0.0	2.8	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	1.2	0.3
C18:1(n-7)c	1.3	2.0	1.0	1.8	1.0	1.4	1.1	0.9	1.0
C18:1(n-6)c	0.3	1.2	0.3	0.3	0.5	0.6	0.4	0.7	0.5
C18:1(n-5)c	0.2	0.6	0.1	0.3	0.2	0.3	0.1	0.3	0.2
C18:1(n-4)c	0.2	0.8	0.2	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	0.2
C18:1(n-<4)c	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.0	0.1	0.1
C19	0.1	0.7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.2	0.2
C18:2tt	0.1	0.5	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
C18:2tc	0.0	0.3	0.1	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
C18:2ct	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C18:2(n-6)cc	2.0	0.9	1.1	3.7	1.0	1.9	2.2	0.2	1.5
C18:3(n-6)	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
C18:3(n-3)	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.1	0.0	0.3
C20	1.9	1.5	2.8	0.2	3.8	1.6	1.6	3.9	3.7
C20:1	2.7	2.0	4.8	0.6	6.0	2.2	3.9	6.9	6.1
C20:★ (★ ≥1)	4.2	2.9	14.1	0.4	10.1	2.9	8.4	9.6	10.2
C22	0.9	0.8	1.4	0.0	2.1	0.7	0.6	2.7	2.0
C22:1	1.5	1.2	3.4	0.0	3.9	1.1	1.6	4.7	3.9
C22:★ (★ ≥1)	2.7	2.2	8.4	0.0	7.1	1.9	5.5	7.7	7.5
C24	0.1	0.2	0.2	0.0	0.3	0.1	0.2	0.4	0.3
C24:1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.2	0.5	0.4
Niet geïdentificeerd †	4.5	7.1	4.7	4.5	3.5	4.1	3.2	4.8	4.0

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Frituurvetten bevatten 100% vet.

1 Eén keer bemonsterd

Grootverbruikartikelen

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.14. PLANTAARDIGE FRITUURVETTEN, 1 §

	ALBERT HEIJN	BECEL	CALVÉ #	DIAMANT	D'OUDE WAAG	FRITELLA	GOLD- # FLEX †	GOUDA'S GLORIE
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigd	29.8	24.4	37.6	24.5	49.1	25.7	17.5	26.7
C12 - C16	18.5	12.2	28.7	14.3	43.6	10.5	10.6	10.3
Enkelvoudig onverzadigd	56.6	16.9	56.2	68.5	38.6	51.2	51.5	50.2
C16:1 cis + C18:1 cis.....	27.6	16.1	22.5	27.3	34.1	28.5	39.9	26.9
Meervoudig onverzadigd	9.4	54.7	2.0	2.7	8.2	19.0	26.9	19.0
C18:2(n-6) cis,cis	8.6	54.5	0.8	1.3	7.6	16.4	21.1	16.4
C18:3(n-3)	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	1.8	1.2	1.7
C18:2 tt+ct+tc	0.6	0.0	1.0	1.1	0.5	0.6	4.4	0.6
C16:† trans + C18:† trans ..	28.6	0.7	33.6	40.8	4.8	22.9	15.6	23.7
Totaal trans infrarood								
Zeer langketenig (≥ C20) ...	2.3	1.3	2.2	2.9	0.9	1.5	1.6	1.4
Cholesterol								
mg								
Vitamine E ‡		30					9	
mg								
Keysgetal ¶	+29	-15	+45	+34	+42	+14	+8	+14
mg/dl								
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.1	2.6	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0
C14	0.5	1.2	0.7	0.3	1.2	0.1	0.1	0.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	18.6	9.0	28.9	14.5	44.1	10.8	10.9	10.7
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
C17	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	10.5	11.2	7.7	8.6	5.0	14.4	6.1	15.6
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
C18:1(n->12)t	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2
C18:1(n-12)t	3.5	0.1	3.9	6.2	0.0	5.4	0.5	5.9
C18:1(n-9)t	14.5	0.3	18.0	16.0	3.9	5.3	0.0	6.0
C18:1(n-8)t	11.0	0.2	10.6	18.9	0.6	6.9	7.3	6.5
C18:1(n-7)t	0.0	0.1	1.3	0.0	0.0	5.3	3.8	5.3
C18:1(n-12)c	4.2	0.1	5.4	7.7	0.0	5.4	1.8	5.3
C18:1(n-9)c	19.3	16.0	11.6	11.1	34.2	16.2	29.1	14.8
C18:1(n-8)c	1.0	0.0	2.8	3.7	0.0	2.0	0.0	2.2
C18:1(n-7)c	1.8	0.6	1.6	2.6	1.0	2.4	2.2	2.3
C18:1(n-6)c	1.2	0.0	0.9	1.5	0.1	1.8	7.4	1.5
C18:1(n-5)c	0.4	0.0	0.4	0.7	0.0	0.8	0.3	0.8
C18:1(n-4)c	0.5	0.0	0.4	0.8	0.0	1.0	0.3	0.8
C18:1(n-<4)c	0.1	0.0	0.3	0.3	0.0	0.2	0.4	0.3
C19	0.2	0.0	0.4	0.8	0.0	0.2	0.0	0.3
C18:2tt	0.2	0.0	0.5	0.5	0.1	0.1	0.4	0.1
C18:2tc	0.2	0.0	0.3	0.4	0.2	0.3	2.0	0.3
C18:2ct	0.2	0.0	0.2	0.3	0.2	0.2	2.1	0.3
C18:2(n-6)cc	9.0	56.8	0.8	1.4	7.9	17.1	22.0	17.1
C18:3(n-6)	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	0.2	0.3
C18:3(n-3)	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	1.9	1.2	1.8
C20	0.6	0.3	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.4
C20:1	0.7	0.1	0.6	0.9	0.2	0.3	0.4	0.3
C20:† († ≥1)	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1
C22	0.4	0.6	0.3	0.4	0.1	0.5	0.5	0.5
C22:1	0.4	0.1	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
C22:† († ≥1)	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
C24	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	3.2	0.7	5.4	7.4	1.5	4.0	6.6	3.4

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Frituurvetten bevatten 100% vet.

Grootverbruikartikelen

† Halfvloeibaar; twee keer bemonsterd

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.14. (VERVOLG) PLANTAARDIGE FRITUURVETTEN, 2 §

	GOUDA'S GLORIE	#ONS EIGEN WINKEL- MERK ²	REMIA # GROEN	REMIA VLOEIBAAR	REMIOL # ^b	RESI	RISSO # EXTRA	RISSO # GOLD ^b
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigd	32.7	25.7	37.9	14.2	17.0	31.5	28.2	16.6
C12 - C16	11.3	14.2	11.1	6.9	10.3	19.7	10.8	10.9
Enkelvoudig onverzadigd	62.0	68.4	56.7	23.2	50.8	51.4	66.4	48.6
C16:1 cis + C18:1 cis.....	28.7	31.3	28.3	22.8	35.2	26.1	33.1	37.4
Meervoudig onverzadigd	1.2	1.8	1.5	58.6	28.1	13.0	1.2	30.7
C18:2(n-6) cis,cis	0.3	1.3	0.7	57.0	23.6	12.3	0.5	24.8
C18:3(n-3)	0.0	0.0	0.3	0.2	0.5	0.1	0.0	1.3
C18:2 tt+ct+tc	0.7	0.3	0.3	1.4	3.9	0.4	0.5	4.5
C18:★ trans + C18:★ trans ..	33.6	35.8	28.3	1.4	18.7	24.6	33.4	15.2
Totaal trans infrarood								
Zeer langketenig (≥ C20) ...	1.4	2.8	1.4	1.6	2.0	2.4	1.3	1.7
Cholesterol								
Vitamine E ‡			21					
Keysgetal ¶	+28	+31	+25	+8	-21	+26	+27	+6
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
C14	0.2	0.4	0.2	0.1	0.1	0.5	0.2	0.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	11.6	14.4	11.3	7.0	10.5	20.0	11.0	11.2
C16:1(n-7)t	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
C17	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1
C17:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18	20.6	10.7	26.7	6.3	5.7	11.0	17.1	4.7
C18:1(n->12)t	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
C18:1(n->12)t	0.4	0.1	0.2	0.0	0.1	0.1	0.5	0.0
C18:1(n-12)t	8.6	6.8	3.9	0.0	1.2	3.6	9.4	1.5
C18:1(n-9)t	8.4	16.1	9.4	0.0	3.4	11.8	7.5	0.0
C18:1(n-8)t	9.2	13.8	11.1	0.0	5.9	9.7	9.2	5.7
C18:1(n-7)t	7.6	0.0	4.6	0.0	4.9	0.0	7.6	3.9
C18:1(n-12)c	7.4	5.5	6.1	0.0	2.8	3.6	7.5	1.8
C18:1(n-9)c	11.5	19.0	13.8	22.9	26.5	19.3	14.4	28.3
C18:1(n-8)c	3.5	3.0	2.5	0.0	0.0	0.7	3.7	0.0
C18:1(n-7)c	2.6	2.3	2.5	0.8	2.3	1.6	2.8	2.3
C18:1(n-6)c	2.3	1.4	2.4	0.0	3.8	1.1	2.8	5.1
C18:1(n-5)c	1.1	0.5	0.9	0.0	0.4	0.3	1.2	0.4
C18:1(n-4)c	1.2	0.6	0.9	0.0	0.5	0.4	1.5	0.5
C18:1(n-<4)c	0.2	0.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.6	0.4
C19	0.7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
C18:2tt	0.2	0.1	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0	1.2
C18:2tc	0.4	0.1	0.2	0.8	1.7	0.2	0.3	1.7
C18:2ct	0.1	0.1	0.0	0.6	1.6	0.1	0.1	1.7
C18:2(n-6)cc	0.3	1.3	0.7	59.4	24.6	12.9	0.6	25.8
C18:3(n-6)	0.2	0.3	0.3	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2
C18:3(n-3)	0.0	0.0	0.3	0.2	0.5	0.1	0.0	1.3
C20	0.4	0.7	0.5	0.4	0.4	0.6	0.3	0.4
C20:1	0.2	1.2	0.3	0.3	0.8	0.8	0.3	0.5
C20:★ (★ ≥1)	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1
C22	0.3	0.4	0.4	0.8	0.5	0.4	0.4	0.5
C22:1	0.2	0.4	0.1	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
C22:★ (★ ≥1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
C24	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	4.8	3.4	2.8	2.9	5.2	2.4	3.6	5.3

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Frituurvetten bevatten 100% vet.

2 Twee keer bemonsterd

Grootverbruikartikelen

b Halfvloeibaar; twee keer bemonsterd

‡ Uitgedrukt in α-tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.14 (VERVOLG) PLANTAARDIGE FRITUURVETTEN, 3 §

	ROMI # b	ROMI # PALM	SALINO # PLANTEN
per 100 g produkt			
Vetzuren			
Verzadigd	17.6	52.5	30.9
C12 - C16	11.5	43.9	11.8
Enkelvoudig onverzadigd	58.2	42.6	63.3
C16:1 cis + C18:1 cis.....	39.2	21.0	33.2
Meervoudig onverzadigd	20.1	0.8	1.4
C18:2(n-6) cis,cis	14.3	0.3	0.3
C18:3(n-3)	0.6	0.0	0.0
C18:2 tt+ct+tc	5.1	0.4	0.8
C16:* trans + C18:* trans ..	23.1	21.8	30.7
Totaal trans infrarood			
Zeer langketenig (≥ C20) ...	2.1	0.9	1.4
Cholesterol			
mg			
Vitamine E ‡	16		
mg			
Keysgetal ¶	+16	+55	+27
mg/dl			
g vetzuren per 100 g vetzuren			
C8	0.1	0.0	0.1
C10	0.0	0.0	0.0
C12	0.4	0.2	0.3
C14	0.3	1.1	0.2
C14:1	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0
C16	11.3	44.4	11.8
C16:1(n-7)t	0.0	0.0	0.0
C16:1((n-<7)t+(n->7)c)	0.0	0.0	0.0
C16:1(n-7)c	0.0	0.1	0.0
C17	0.0	0.1	0.1
C17:1	0.0	0.0	0.0
C18	5.0	8.3	18.6
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.0
C18:1(n->12)t	0.0	0.0	0.2
C18:1(n-12)t	1.0	0.0	0.0
C18:1(n-9)t	1.9	12.2	12.4
C18:1(n-8)t	8.7	9.9	11.0
C18:1(n-7)t	7.2	0.0	7.6
C18:1(n-12)c	3.3	2.5	6.4
C18:1(n-9)c	28.2	17.3	17.6
C18:1(n-8)c	0.0	0.0	2.0
C18:1(n-7)c	2.8	1.0	2.8
C18:1(n-6)c	5.1	0.6	3.5
C18:1(n-5)c	0.5	0.1	0.9
C18:1(n-4)c	0.6	0.1	0.9
C18:1(n-<4)c	0.3	0.1	0.4
C19	0.2	0.1	0.3
C18:2tt	0.9	0.1	0.4
C18:2tc	2.2	0.2	0.3
C18:2ct	2.2	0.2	0.1
C18:2(n-6)cc	14.9	0.3	0.4
C18:3(n-6)	0.1	0.0	0.2
C18:3(n-3)	0.6	0.0	0.0
C20	0.3	0.4	0.3
C20:1	1.0	0.3	0.2
C20:* (* ≥ 1)	0.2	0.0	0.3
C22	0.5	0.1	0.3
C22:1	0.0	0.0	0.0
C22:* (* ≥ 1)	0.0	0.1	0.1
C24	0.2	0.1	0.2
C24:1	0.0	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	7.4	1.8	4.5

§ Gemiddelde samenstelling van drie bemonsteringen. Frituurvetten bevatten 100% vet.

Grootverbruikartikelen

b Halfvloeibaar; twee keer bemonsterd

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.15. OLIE, 1 \$

	AMANDEL OLIE	BECEL DIEET OLIE	DRUIVEPIT OLIE	HAZELNOOT OLIE	LIJNZAAD OLIE	MAISKIEM OLIE	OLIJF OLIE	POMPOEN- PIT OLIE	SAFFLOER OLIE
per 100 g produkt									
Vetzuren									
Verzadigdg	8.3	11.7	10.6	10.0	8.8	13.2	14.3	18.5	10.2
C12 - C16g	6.5	6.6	6.4	7.2	5.0	10.1	10.8	11.8	6.7
Enkelvoudig onverzadigdg	61.4	16.7	16.2	67.1	18.4	27.3	73.2	25.3	13.6
Meervoudig onverzadigdg	26.2	67.4	69.2	18.6	68.6	55.0	7.9	51.8	72.1
C18:2(n-6) cis,cisg	26.1	67.2	68.9	18.4	15.3	54.2	7.4	51.5	71.9
C18:3(n-3)g	0.1	0.2	0.3	0.2	53.4	0.8	0.5	0.4	0.2
Keysgetal ¶mg/dl	-7	-27	-28	-2	-29	-17	7	-14	-29
g vetzuren per 100 g vetzuren									
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C14	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	6.8	6.8	6.7	7.5	5.2	10.5	11.2	12.2	6.9
C16:1	0.4	0.1	0.1	0.5	0.0	0.1	0.9	0.1	0.0
C17	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0
C18	1.6	4.3	3.9	2.5	3.4	2.3	3.1	6.1	2.8
C18:1	63.4	17.2	16.5	69.5	19.0	28.5	75.7	26.0	13.7
C18:2(n-6)cc	27.2	70.0	71.8	19.2	15.9	56.5	7.7	53.6	74.9
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	0.1	0.2	0.3	0.2	55.6	0.8	0.5	0.4	0.2
C20	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4
C20:1	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3
C22	0.1	0.6	0.1	0.1	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3
C22:1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1
C24	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.1	0.1
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
Niet geïdentificeerd †	0.4	0.5	0.4	0.5	0.8	2.0	0.8	0.6	1.0

\$ Gemiddelde samenstelling van één bemonstering. Oliën bevatten 100 % vet.

¶ Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

TABEL 3.15. (VERVOLG) OLIEN, 2 \$

	SESAM	SLAOLIE			SOJA	TARWEKIEM	WALNOOT	ZONNE-
	OLIE	ONS EIGEN WINKEL- MERK *	COÖP *	NOURY & + V/D LANDE	OLIE	OLIE	OLIE	BLOEM OLIE
per 100 g produkt								
Vetzuren								
Verzadigdg	15.6	15.8	15.9	7.8	15.4	17.0	10.1	12.0
C12 - C16g	9.4	10.8	11.1	4.9	10.5	15.7	7.3	6.2
Enkelvoudig onverzadigdg	37.4	22.8	23.1	57.9	22.2	18.9	16.6	22.2
Meervoudig onverzadigdg	43.0	57.0	56.7	30.3	58.2	60.0	69.2	61.7
C18:2(n-6) cis,cisg	42.4	52.6	52.5	22.4	52.7	53.9	57.8	61.6
C18:3(n-3)g	0.6	4.4	4.2	8.0	5.5	6.1	11.4	0.1
Keysgetal †mg/dl	-12	-18	-17	-10	-19	-14	-27	-25
g vetzuren per 100 g vetzuren								
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C14	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
C14:1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C16	9.8	11.3	11.5	5.0	10.8	16.3	7.6	6.4
C16:1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1
C17	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
C18	5.5	4.0	3.7	1.8	3.9	0.9	2.7	4.5
C18:1	38.6	23.4	23.6	57.7	22.7	17.2	16.9	22.7
C18:2(n-6)cc	44.2	54.8	54.7	23.3	54.9	56.1	60.2	64.2
C18:3(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C18:3(n-3)	0.6	4.6	4.4	8.3	5.7	6.4	11.9	0.1
C20	0.6	0.4	0.4	0.6	0.4	0.2	0.1	0.3
C20:1	0.3	0.3	0.4	1.5	0.3	1.5	0.3	0.3
C22	0.2	0.5	0.5	0.4	0.5	0.1	0.1	0.8
C22:1	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.5	0.0	0.0
C24	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.1	0.0	0.3
C24:1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0
Niet geïdentificeerd †	0.3	3.6	4.2	1.5	2.8	0.7	1.5	1.7

\$ Gemiddelde samenstelling van één bemonstering. Oliën bevatten 100% vet.

† Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

‡ Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

* Waarschijnlijk sojaolie

+ Waarschijnlijk raapzaadolie, laag in erucazuur

TABEL 3.16. LEVERTRAAN, HALITRAN EN VISOLIE §

	LOVITRAN	HALITRAN	VISOLIECAPSULES		
	LEVER- TRAAN	CAPSULES*	MAX-EPA	ULTRAVIT ^b	REFORMA
per 100 g olie					
Vetzuren					
Verzadigd	20.8	21.6	30.0	17.2	28.4
C12 - C16	17.6	13.1	25.2	13.8	23.9
Enkelvoudig onverzadigd	39.1	41.4	25.9	18.3	25.3
Meervoudig onverzadigd	33.1	33.1	37.1	57.4	39.3
(n-6) vetzuren	7.4	30.7	1.7	37.6	1.7
(n-3) vetzuren	25.7	2.4	35.4	19.8	37.6
Vitamine E ‡	12		1176		
g vetzuren per 100 g vetzuren					
C8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C12	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1
C14	4.9	0.5	7.5	3.5	7.0
C14:1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
C15	0.3	0.0	0.6	0.3	0.6
C16	13.7	12.9	19.5	11.4	18.6
C16:1	5.7	0.9	10.0	4.5	9.9
C17	0.2	0.0	0.5	0.3	0.5
C18	2.4	2.9	3.6	2.7	3.4
C18:1	29.0	38.6	13.1	13.7	13.0
C18:2(n-6)	7.6	32.0	1.3	35.6	1.3
C18:3(n-6)	0.2	0.0	0.3	4.7	0.3
C18:3(n-3)	3.0	0.3	0.7	0.3	0.7
C18:4(n-3)	1.8	0.2	3.5	1.2	3.7
C20	0.3	1.2	0.3	0.3	0.3
C20:1	3.9	2.6	2.4	0.7	2.2
C20:2(n-6)	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2
C20:3(n-3)	1.1	0.0	1.0	0.5	1.0
C20:4(n-3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
C20:5(n-3)	13.1	0.9	17.9	9.2	19.0
C22	0.1	3.1	0.0	0.1	0.0
C22:1	2.9	1.1	1.7	0.2	1.4
C22:3(n-3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C22:4(n-6)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
C22:5(n-3)	1.9	0.0	2.2	1.4	2.3
C22:6(n-3)	6.7	1.1	12.7	8.6	13.6
C24	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0
C24:1	0.7	0.0	0.7	0.5	0.7
Niet geïdentificeerd †	7.2	0.2	11.3	4.8	11.2

§ Gemiddelde samenstelling van één bemonstering.

‡ Uitgedrukt in α -tocopherol equivalenten

† Niet geïdentificeerde vetzuren zijn proportioneel verdeeld over de wel geïdentificeerde vetzuren

* Vitamine A/D preparaat in plantaardige olie

^b Bestaat volgens ingrediëntendeclaratie uit 50% teunisbloemolie

TABEL 3.17. CONSTANTHEID VAN HET GEHALTE AAN C12-C16, LINOLZUUR EN LANGKETENIGE VETZUREN BINNEN MERKEN, 1989-1990 §

Categorie	Aantal merken	Aantal monsters per merk	C12 - C16		Cis, cis - linolzuur		Langketenige vetzuren		
			gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	
			laagste	hoogste	laagste	hoogste	laagste	hoogste	
gram per 100 gram produkt									
Roomboter	3	2	32	1	1	0	1	<1	1
Halfvolle boter	1	2	16	<1	1	<1	<1	<1	1
Braderij	1	2	38	6	6	<1	1	<1	1
Margarines, met dierlijk vet, wikkel	19	3	20	1	4	<1	9	<1	8
Margarines, plantaardig vet, wikkel	8	2	16	<1	2	<1	3	<1	1
Margarines, met dierlijk vet, kuip	5	3	17	<1	5	<1	7	<1	5
Margarines, plantaardig vet, kuip	10	3	15	<1	7	<1	14	<1	1
-kleinverbruik	3	2	8	<1	3	<1	13	<1	1
-grootverbruik	10	2	6	<1	1	<1	5	<1	3
Halvarine, met dierlijk vet, kuip	10	2	6	<1	1	<1	5	<1	<1
Halvarine, plantaardig, kuip	11	3	23	<1	3	<1	5	<1	4
Bak- en braadvet, met dierlijk vet	2	2	22	<1	2	3	9	<1	<1
Bak- en braadvet, plantaardig	1	2	7	0	0	2	2	<1	<1
-kleinverbruik, reform	1	3	16	<1	<1	35	1	<1	<1
-grootverbruik	6	3	27	1	3	2	1	24	7
Frituurvet, met dierlijk vet	2	3	26	2	2	<1	1	23	2
Frituurvet, zuiver dierlijk	12	3	20	<1	4	<1	6	<1	1
Frituurvet, plantaardig, hard	1	3	7	<1	<1	57	1	2	1
vloeibaar	1	3	12	<1	<1	55	1	1	1
dieet	4	2	11	<1	1	<1	2	<1	<1
halfvloeibaar									

§ Grootverbruik- en kleinverbruikartikelen zijn samengevoegd in één categorie, tenzij anders vermeld

TABEL 3.18 CONSTANTHEID VAN HET GEHALTE AAN TRANS-VETZUREN EN CHOLESTEROL EN CONSTANTHEID VAN HET KEYSGETAL BINNEN MERKEN, 1989-1990

Categorie	Aantal merken		Aantal monsters per merk		Trans-vetzuren		Cholesterol		Keysgetal 1		
	gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	gemiddeld	SD	
	gram per 100 gram produkt		mg per 100 g produkt		mg per dl per 100 g produkt						
	laagste	hoogste	laagste	hoogste	laagste	hoogste	laagste	hoogste	laagste	hoogste	
Roomboter	3	2	3	<1	219	3	3	3	+40	1	1
Halfvolle boter	1	2	2	0	103	6	6	6	+20	0	0
Braderije	1	2	4	1	310	52	52	52	+49	8	8
Margarines, met dierlijk vet, wikkel	19	3	27	1	181	6	159	6	+36	<1	13
Margarines, plantaardig vet, wikkel	8	2	14	<1	-	-	-	-	+17	<1	2
Margarines, met dierlijk vet, kuip	5	3	19	2	132	18	79	18	+25	1	2
Margarines, plantaardig vet, kuip	10	3	3	0	-	-	-	-	+1	<1	8
-kleinverbruik	3	2	9	<1	-	-	-	-	-2	<1	4
-grootverbruik	10	2	8	<1	50	2	34	2	+8	1	6
Halvarine, met dierlijk vet, kuip	10	2	2	0	-	-	-	-	-1	0	3
Halvarine, plantaardig, kuip	11	3	37	1	255	21	81	21	+45	<1	4
Bak- en braadvet, met dierlijk vet											
Bak- en braadvet, plantaardig	2	2	1	<1	-	-	-	-	+5	3	5
-kleinverbruik, reform	1	2	1	1	-	-	-	-	-20	2	2
vloeibaar	1	3	7	<1	-	-	-	-	+2	<1	<1
-grootverbruik	6	3	34	<1	223	19	90	19	+50	1	4
Frituurvet, met dierlijk vet	2	3	26	2	179	26	30	26	+44	1	1
Frituurvet, zuiver dierlijk	12	3	27	<1	-	-	-	-	+30	<1	2
Frituurvet, plantaardig, hard	1	3	1	1	-	-	-	-	-21	1	1
vloeibaar	1	3	<1	<1	-	-	-	-	-15	1	1
difeet	4	2	18	1	-	-	-	-	+9	<1	1
halfvloeibaar											

\$ Grootverbruik- en kleinverbruikartikelen zijn samengevoegd in één categorie, tenzij anders vermeld
 † Uitgedrukt in mg cholesterol per dl serum (39 mg/dl = 1 mmol/l)

TABEL 3.19 VITAMINE E-GEHALTEN IN RELATIE TOT GEHALTE AAN MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

	Vitamine E ‡		Meervoudig	
	gemiddeld	s.d.	onverzadigde	Vitamine E
	α -tocopherolequivalenten		vetzuren (g)	per g m.o.v.*
	per 100 g produkt		per 100 gram	α -TE
			produkt	per g m.o.v.
blue band margarine/wikkel	10	1	14	0.7
wajang margarine/wikkel	17	1	16	1.0
golden regen margarine/kuip	18	5	17	1.0
bona margarine/kuip	9	2	38	0.2
bebo dieetmargarine/kuip #	48	-	49	1.0
becel dieetmargarine/kuip	40	-	48	0.8
gouda's glorie halvarine/kuip	6	1	17	0.4
blue band halvarine/kuip	6	0	19	0.3
euro halvarine/kuip #	20	2	19	1.0
sense dieethalvarine/kuip	20	-	23	0.9
croma bak- en braad/wikkel	8	0	8	1.0
remia vloeibaar bak- en braad/knijpfles	49	4	56	0.9
diamant frituurvet/wikkel #	11	3	2	6.0
becel frituurvet/pak	30	19	55	0.5
goldflex halfvloeibaar frituurvet/emmer #	9	1	27	0.3
remia groen frituurvet/wikkel #	21	4	2	11.0
romi halfvloeibaar frituurvet/emmer #	16	3	20	0.8
levertraandrank/fles	12	-	33	0.4
Maxepa visolie/capsules	1176	-	37	32

* Meervoudig onverzadigde vetzuren

Grootverbruikartikelen

‡ Omrekeningsfactoren: γ -tocopherol = 0.1 x α -tocopherol
delta-tocopherol = 0.01 x α -tocopherol

4. DISCUSSIE

4.1 Keysgetallen

Een zeer belangrijk gezondheidsaspect van spijsvetten is hun effect op het serumcholesterolgehalte. In alle produkten werden om die reden Keysgetallen berekend, die het effect van verschillende vetzuren en cholesterol op het cholesterolgehalte voorspellen.

Boter. Karakteristiek voor melkvet is het gehalte kortketenige vetzuren, met ketenlengte \leq C8. Boterzuur (C4), capronzuur (C6) en caprylzuur (C8) vormen samen 6-8% van alle vetzuren. Van alle hier onderzochte vetten bevatten braadboter met 38 g per 100 g en roomboter met 32 g per 100 g de hoogste gehalten verzadigde C12-C16 vetzuren (tabel 3.1 en tabel 3.2). De verzadigde vetzuren dragen voor 80% bij aan het serumcholesterolverhogende effect van roomboter, waarvoor een Keysgetal +40 mg/dl werd berekend.

Margarines. Harde margarines met dierlijk vet (in wikkel) verhogen het serumcholesterolgehalte in deze klasse het sterkst, gemiddeld met +36 mg/dl (tabel 3.1 en tabel 3.3). Vooral de goedkopere soorten (*Linco*, *Wit/Geel*, *Roland* en *Annelies*) bleken de hoogste Keysgetallen te hebben ($>$ +40 mg/dl). *Linco* en *Wit/Geel* scoorden ook het hoogst in de categorie kuipjes met dierlijk vet (\geq 27 mg/dl; tabel 3.5).

De dierlijk vet bevattende margarines in een kuipje en de harde plantaardige margarines verhogen het serumcholesterolgehalte eveneens, maar minder dan de harde margarines met dierlijk vet.

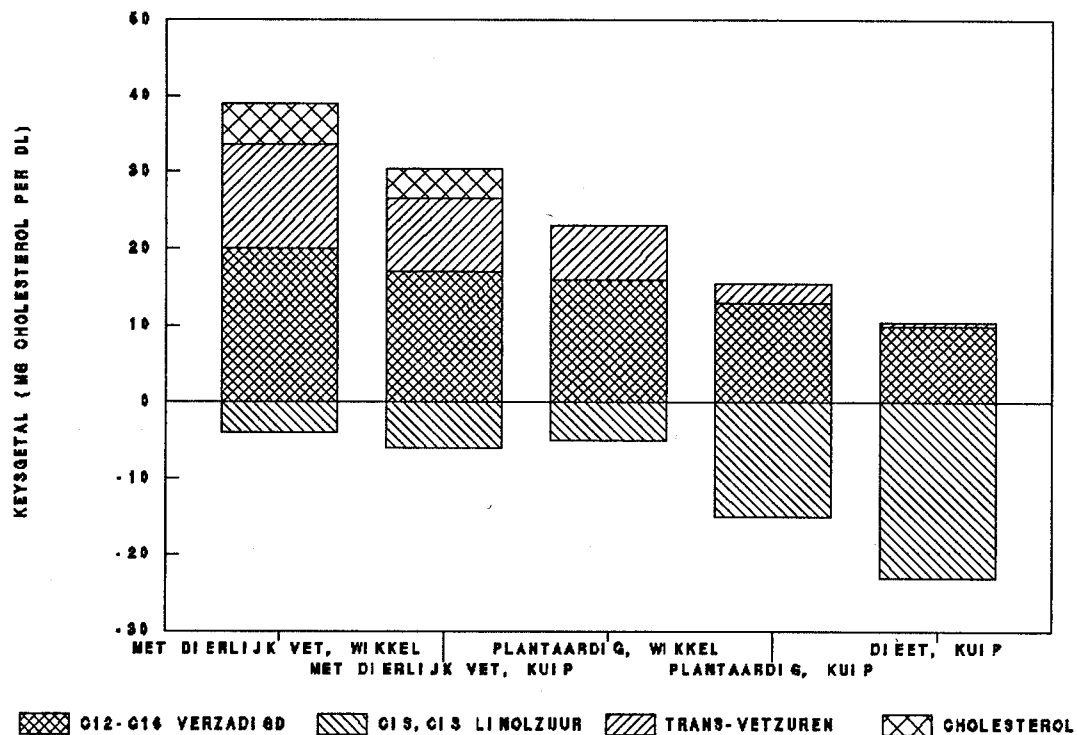
De Keysgetallen van harde plantaardige margarines varieerden van +11 mg/dl voor *Brio* tot +22 mg/dl voor *Wida Planten* (grootverbruik) (tabel 3.1 en tabel 3.4). Het Keysgetal van de drie grootverbruikartikelen was gemiddeld +6 mg/dl groter dan dat van de produkten voor kleinverbruik. De grootverbruikartikelen bevatten gemiddeld 4 g per 100 g méér verzadigde C12-C16 vetzuren en de helft van het linolzuurgehalte van de kleinverbruikartikelen, namelijk 6 g per 100 g in plaats van 13 g per 100 g.

Zachte plantaardige margarines (kuipjes) beïnvloeden het serumcholesterolgehalte gemiddeld niet. Tussen de diverse merken is wel enige variatie: de Keysgetallen varieerden van -9 mg/dl voor *Zonnetje op Tafel* tot +9 mg/dl voor *De Weide* margarine. De drie grootverbruikartikelen in deze categorie bevatten gemiddeld 7 g per 100 g minder verzadigde C12-C16 vetzuren maar 6 g per 100 g meer *trans*-vetzuren dan de kleinverbruikartikelen

De variatie tussen dieetmargarines bleek zeer gering. Alle dieetmargarines, behalve die van het merk *Eden* (Keysgetal - 6 mg/dl) verlagen het serumcholesterolgehalte met circa 14 mg/dl. *Eden* reformmargarine bevat, anders dan de andere dieetmargarines geen 60-65% linolzuur in het vet, maar 50-55% linolzuur.

In figuur 4.1 is de gemiddelde bijdrage van de verschillende vetzurenklassen (verzadigde vetzuren, *trans*-vetzuren en linolzuur) en

cholesterol, aan het Keysgetal weergegeven per categorie. Bij de harde margarines met dierlijk vet (eerste kolom) is de bijdrage van verzadigde vetzuren aan het serumcholesterolverhogend effect even groot als die van de *trans*-vetzuren en cholesterol tesamen. In margarines met dierlijk vet werd in deze berekening uitgegaan van de som van alle *trans*-vetzuren, bepaald met infraroodanalyse. De aanname hierbij was dat het effect van zeer langketenige *trans*-vetzuren (≥ 20 C-atomen) op het serumcholesterolgehalte even groot is als dat van C18:1 *trans*. In plantaardige producten werd in de berekening uitgegaan van de som van de *trans*-vetzuren, bepaald met GLC-analyse.



Figuur 4.1: Bijdrage van vetzuren en cholesterol aan Keysgetal in margarines. Het Keysgetal is steeds gelijk aan de som van de hoogtes van de staven boven de 0-lijn minus de hoogte van de staaf onder de 0-lijn.

Het effect van harde margarines met dierlijk vet op het serumcholesterolgehalte is twee keer zo groot als dat van harde plantaardige margarines. Dit verschil wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door de aanwezigheid van cholesterol en meer *trans*-vetzuren in harde margarines met dierlijk vet in vergelijking met de harde plantaardige margarines. Het geringer serumcholesterolverhogende effect van plantaardige margarines en het berekende

serumcholesterolverlagende effect van dieetmargarines heeft niet zozeer te maken met minder verzadigde C12-C16 vetzuren als wel met lagere *trans*-gehalten en hogere linolzuurgehalten in deze produkten: de bijdrage van *trans*-vetzuren aan het Keysgetal neemt sterker af dan de bijdrage van verzadigde vetzuren van de categoriën genoemd in kolom 1 t/m 5 van figuur 4.1. In de zachte plantaardige (dieet)margarines zorgt vooral de toename in linolzuurgehalte voor het "neutrale" of cholesterolverlagende effect van deze produkten. **Halvarines.** Halvarines bevatten de helft van de hoeveelheid vet die in margarines aanwezig is, namelijk 40 g per 100 g produkt in plaats van 82 g per 100 g. In het streven de vet en energieopname te verminderen kunnen deze produkten dus een rol van betekenis spelen. In deze klasse zijn drie categoriën te onderscheiden: halvarines met dierlijk vet, plantaardige halvarines en dieethalvarines.

Halvarines met dierlijk vet verhogen het serumcholesterolgehalte met gemiddeld 8 mg/dl (tabel 3.1 en tabel 3.8). Dit is minder dan de helft van het effect van kuipjes margarine met dierlijk vet. *Gouda's Glorie* scoorde met 2 mg/dl het laagst; *Leeuwezegel* en *Crox* het hoogst met +11 mg/dl.

De plantaardige halvarines hebben evenals de zachte plantaardige margarines gemiddeld geen invloed op cholesterolgehalte in het bloed. De variatie tussen de afzonderlijke merken was gering. Het Keysgetal varieerde van -5 mg/dl voor *Wida* halvarine (grootverbruik) tot +4 mg/dl voor *De Weide* en *Lätta* halvarine (tabel 3.9).

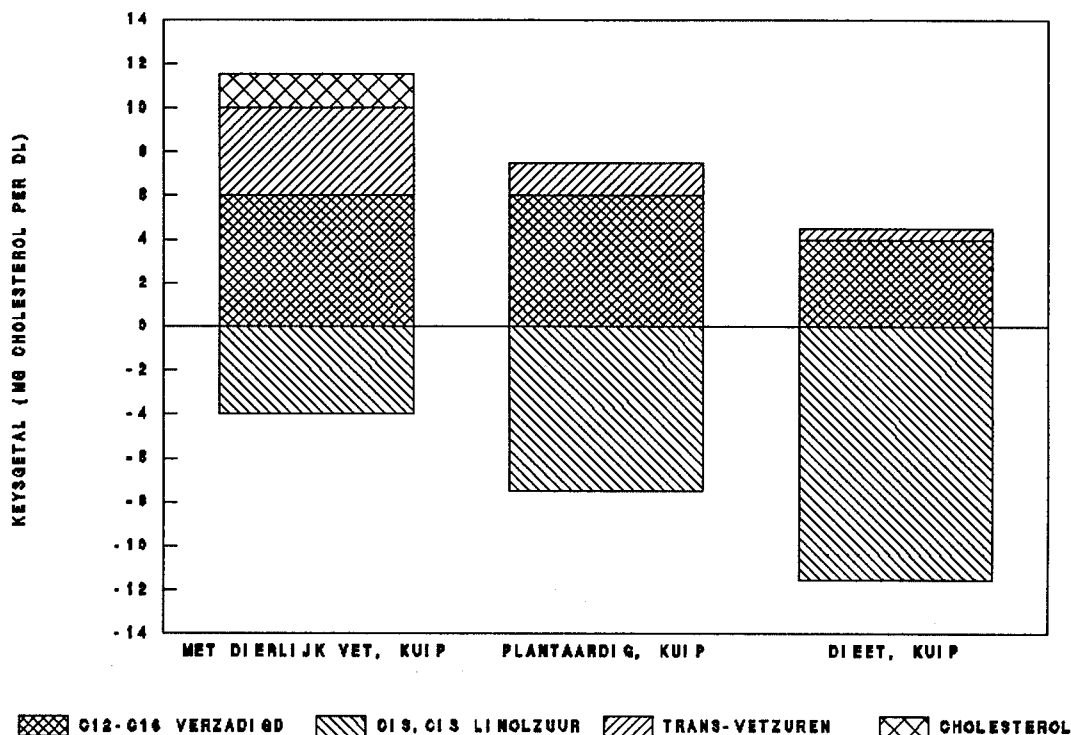
Dieethalvarines bleken evenals dieetmargarines zeer konstant van samenstelling. Het serumcholesterolverlagende effect (-7 mg/dl) is de helft van die van dieetmargarines.

Evenals bij de margarines, is het neutrale of cholesterolverlagende effect van de plantaardige (dieet)halvarines in vergelijking met hun dierlijke equivalenten vooral toe te schrijven aan de afwezigheid van cholesterol, geringere *trans*-gehalten en hogere linolzuurgehalten, en niet in de eerste plaats aan een geringere hoeveelheid C12-C16 vetzuren (figuur 4.2).

Bak- en braadprodukten. In deze klasse zijn bak- en braadvetten met dierlijk vet en plantaardige bak- en braadprodukten te onderscheiden. De bak- en braadvetten met dierlijk vet verhogen alle sterk het serumcholesterolgehalte (tabel 3.1 en tabel 3.11). *Croma*, *Bratella* en *Albert Heijn* bak- en braadvet hebben de hoogste Keysgetallen (> +50 mg/dl). *Braderije*, een bak- en braadprodukt met 96% melkvet heeft een vergelijkbaar Keysgetal (+49 mg/dl) als bovengenoemde merken.

De variatie in samenstelling binnen de categorie plantaardige bak- en braadprodukten is zeer groot (tabel 3.12). Met uitzondering van de twee onderzochte reformprodukten (*Natufood* en *Wessana*) en één grootverbruikartikel (*Bebo Compleet*) werd bij de andere drie onderzochte merken in deze categorie (*Remia Vloeibaar*, *Becel* en *Wajang*) een Keysgetal kleiner dan 0 berekend. Het voorspelde cholesterolverlagende effect van *Remia Vloeibaar* bleek het grootst (-20 mg/dl). Plantaardige bak- en braadvetten zijn dus een gunstig alternatief voor de bak- en braadprodukten met dierlijk vet, die het serumcholesterol

sterk verhogen. Ook de diverse soorten oliën (tabel 3.15) zijn een goed alternatief voor zowel de dierlijk vet bevattende bak- en braadprodukten, als voor een aantal frituurvetten met dierlijk vet, die hierna worden besproken.



Figuur 4.2: Bijdrage van vetzuren en cholesterol aan Keysgetal in halvarines. Het Keysgetal is steeds gelijk aan de som van de hoogtes van de staven boven de 0-lijn minus de hoogte van de staaf onder de 0-lijn.

Frituurvetten. In deze klasse zijn drie categoriën te onderscheiden: zuiver dierlijk frituurvet, frituurvet met dierlijk vet en plantaardig frituurvet.

Frituurvetten met dierlijk vet beïnvloeden het serumcholesterolgehalte het meest ongunstig (Keysgetal gemiddeld +50 mg/dl). Het hoogst scoorde *Risso Speciaal* (+56 mg/dl), het "laagst" *Cidox* (+40 mg/dl), beide grootverbruikartikelen. Dat het serumcholesterolverhogende effect van *Ossewit* minder sterk is (+ 30 mg/dl) dan dat van de twee andere dierlijke frituurvetten (*Remia Blauw* en *Salino Econoom*; Keysgetal gemiddeld +44 mg/dl) heeft te maken met het veel lagere gehalte *trans*-vetzuren in het eerste produkt. *Ossewit* is 100% gefractioneerd rundvet.

De variatie in samenstelling tussen de plantaardige frituurvetten is bijzonder groot. De harde soorten en daarvan vooral de grootverbruikartikelen

verhogen het serumcholesterolgehalte het meest, gemiddeld met 34 mg/dl (Keysgetal van kleinverbruikartikelen: +26 mg/dl). De onderzochte grootverbruikartikelen bevatten minder (9 g per 100 g) *cis,cis*-linolzuur en méér (6 g per 100 g) *trans*-vetzuren dan de kleinverbruikartikelen. Door het hoge gehalte C12-C16 verzadigde vetzuren in *Romi Palm* (44 g per 100 g) beïnvloedt dit produkt het serumcholesterolgehalte ongunstiger (Keysgetal: +55 mg/dl) dan de andere plantaardige frituurvetten en frituurvetten met dierlijk vet.

Vloeibaar frituurvet (*Remia*) en dieetfrituurvet (*Becel*) verlagen het cholesterolgehalte in het bloed (Keysgetallen respectievelijk -21 mg/dl en -15 mg/dl). Een tussenpositie nemen de halfvloeibare frituurvetten in. Door hun lagere gehalten verzadigde C12-C16 vetzuren, hogere linolzuurgehalten en lagere *trans*-gehalten, is hun serumcholesterolverhogend effect van gemiddeld 9 mg/dl minder sterk dan dat van de harde frituurvetten. Halfvloeibare frituurvetten bevatten relatief veel *trans*-isomeren van linolzuur. Dit wordt besproken in paragraaf 4.4.

Voor zover het aantal bemonsterde merken een uitspraak hierover toelaat, lijken er voor de meeste categoriën geen noemenswaardige verschillen in samenstelling te bestaan tussen grootverbruikartikelen en kleinverbruikartikelen, met uitzondering van harde plantaardige frituurvetten en harde en zachte plantaardige margarines. Deze trend in verschillen tussen groot- en kleinverbruikartikelen geldt uiteraard alleen voor de in dit onderzoek onderzochte artikelen.

4.2 Constantheid binnen merken

Om een indicatie te krijgen van de variatie in samenstelling werd de binnenmerkvariatie bepaald van het gehalte C12-C16 verzadigde vetzuren, *cis,cis*-linolzuur, langketenige vetzuren, *trans*-vetzuren en cholesterol en de binnenmerkvariatie van het Keysgetal (tabel 3.17 en tabel 3.18).

In de meeste categoriën werden wel een aantal produkten aangetroffen die zeer konstant bleken, terwijl andere juist sterk in samenstelling bleken te variëren. Linolzuur en cholesterol vertoonden in de meeste categoriën de grootste variatie. Verzadigde vetzuren varieerden over het algemeen het minst.

Boter en de plantaardige margarines in een wikkel, plantaardige halvarines en plantaardige bak-,braad- en frituurvetten, bleken redelijk constant in vergelijking met de dierlijk vet (geharde visolie) bevattende produkten. Sommige kuipjes plantaardige margarine (*Albert Heijn*, *Euro Restaurant*, *Butella*, *Super* en *De Weide*) varieerden echter zeer sterk in hun linolzuurgehalte. *De Weide* margarine varieerde in deze categorie bovendien het meest in het gehalte C12-C16 verzadigde vetzuren. Door de wisselende linolzuurgehalten, was het Keysgetal van kuipjes *Albert Heijn* en *Butella* plantaardige margarine het meest variabel.

De grootste variatie in samenstelling werd aangetroffen in diverse merken margarines met dierlijk vet, verpakt in een wikkel. De merken *Albert Heijn* en *Annelies* bleken het meest variabel in zowel hun gehalte cholesterol, *trans*-vetzuren en langketenige vetzuren, als in hun Keysgetal. In deze categorie margarines varieerden ook *Linco*, *Remia Elite* (grootverbruik) en de campingmargarines sterk in hun cholesterolgehalte. *Wida* (grootverbruik) was zeer variabel in linolzuur, maar door de lage gehalten in margarines met dierlijk vet is dit minder relevant.

Ook een aantal kuipjes margarine met dierlijk vet vertoonden grote variatie in hun gehalten cholesterol, *trans*-vetzuren, langketenige vetzuren, linolzuur en verzadigde vetzuren. Voor al deze componenten varieerden *Zeeuws Meisje* en *Wit/Geel* het meest. Het Keysgetal van deze merken was desondanks weinig variabel.

Sommige halvarines met dierlijk vet bleken zeer variabel in hun gehalte linolzuur (*Crox*, *Butella*, *Albert Heijn*) en cholesterol (*Butella*, *Ons Eigen Winkelmerk*, *Golden Regen*).

In de categorie bak- en braadvetten met dierlijk vet waren *Remia* en *Gouda's Glorie* het meest variabel in hun gehalte cholesterol en *trans*-vetzuren.

Bij de frituurvetten met dierlijk vet varieerde het cholesterolgehalte het sterkst en wel in de merken *Remia*, *Wit/Geel* en *Risso Speciaal* (grootverbruik). De eerste twee merken varieerden ook het sterkst in Keysgetal.

Wanneer de variaties in Keysgetal (dus in samenstelling) in dit onderzoek vergeleken worden met die van de spijsvetten, die in de periode 1980/1981 onderzocht zijn, dan is de variatie van margarines met dierlijk vet, kuipjes plantaardige margarine en halvarines met dierlijk vet toegenomen. Plantaardig frituurvet en plantaardige margarines in een wikkel zijn nu daarentegen meer constant (zie ook 4.3).

Het lijkt erop, gezien de variatie in samenstelling van een aantal produkten, dat de situatie op de grondstoffenmarkt nog steeds van grote invloed is op de gebruikte grondstoffen. We menen echter dat de hier gerapporteerde gemiddelde samenstelling van elk merk, een goede benadering is van de werkelijke samenstelling over langere tijd. De in het algemeen goede overeenkomst met de samenstelling van de categoriën die in de periode 1980/1981 zijn bemonsterd ondersteunen dit (zie 4.3).

4.3 Vergelijking met eerder onderzoek

Eerder werd uitvoerig gerapporteerd over de samenstelling van margarines, halvarines, bak- en braadvetten en frituurvetten in de periode 1980/1981 (Katan et al., 1983). Ten opzichte van de periode 1980/1981 zijn er in dit onderzoek een groot aantal nieuwe produkten geanalyseerd, zoals spijsvetten bestemd voor het groothuishouden en dieetprodukten. Hierna wordt

de samenstelling van de produkten uit dit onderzoek per categorie vergeleken met de samenstelling uit de periode 1980/1981.

Boter. Nieuwe produkten in deze categorie zijn halfvolle boter (40 g vet per 100 g) en bak- en braadboter (96 g vet per 100 g). Roomboter, waarvan nu drie merken elk twee keer waren bemonsterd, blijkt een uitermate constant produkt. De samenstelling verschilt dan ook nagenoeg niet met die welke in 1980/1981 gevonden werd.

Margarines met dierlijk vet. De verschillen met de margarines die in 1980/1981 waren onderzocht zijn gering. Nu werden gemiddeld 29 g verzadigde vetzuren (was 26 g), 8 g linolzuur (was 10 g), 30 g enkelvoudig onverzadigde vetzuren (was 36 g), 26 g *trans*-vetzuren (was 30) en 182 mg cholesterol (was 140 mg) per 100 g gevonden. Deze kleine verschuivingen resulteren wel in een wat ongunstiger effect van deze margarines op het serumcholesterolgehalte (Keysgetal nu gemiddeld: +36 mg/dl; was +30 mg/dl).

Plantaardige margarines, wikkel. De belangrijkste verschuiving had betrekking op het gehalte *cis*- en *trans*-enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Het totale gehalte enkelvoudig onverzadigde vetzuren is nagenoeg gelijk gebleven (nu: 42 g per 100 g; was 40 g per 100 g). Het gehalte C16:1,*cis* en C18:1,*cis* is verhoogd (nu 27 g per 100 g; was: 18 g per 100 g), ten koste van het gehalte aan C16:1,*trans* en C18:1,*trans* (nu: 14 g per 100 g; was: 21 g per 100 g). Het totale *trans*-gehalte is gehalveerd van 30 g per 100 g in 1980-'81 naar 15 g per 100 g in 1989-1990. Door deze gunstige verschuiving verhogen deze produkten het serumcholesterol minder sterk dan voorheen (Keysgetal was gemiddeld +20 mg/dl; nu: +15 mg/dl).

Plantaardige margarines, kuipje. De gemiddelde samenstelling van deze produkten is vrijwel constant gebleven. De enige verschuiving die ook hier opvalt, is een wat hoger gehalte C18:1, *cis* (nu: 22 g per 100 g; was 18 g per 100 g) en een lager gehalte C18:1, *trans* (nu: 3 g per 100 g; was 7 g per 100 g). Voor het voorspelde effect op het serumcholesterolgehalte is de bijdrage van deze verschuiving van geen grote betekenis (Keysgetal nu gemiddeld: +1 mg/dl; was +2 mg/dl).

Dieetmargarines. De produkten in deze categorie zijn zeer constant van samenstelling. Dieetprodukten worden geformuleerd op basis van eisen aan de samenstelling, zoals een hoog gehalte aan *cis*,*cis*-linolzuur. Dieetmargarines zijn in hun samenstelling dan ook niet veranderd.

Halvarines met dierlijk vet. Ondanks het geringe aantal van drie merken halvarine met dierlijk vet dat in de periode 1980/1981 was onderzocht, wijkt de gemiddelde samenstelling nauwelijks af van het gemiddelde van 10 merken die nu geanalyseerd zijn.

Plantaardige halvarines. Ook voor de produkten in deze categorie geldt dat de gemiddelde samenstelling voor geen enkele vetzurenklasse is veranderd ten opzichte van 10 jaar geleden.

Bak- en braadvetten met dierlijk vet. Met uitzondering van het gehalte enkelvoudig onverzadigde vetzuren, zijn de verschillen gering in vergelijking met de samenstelling van de bak- en braadvetten die in 1980/1981 waren

onderzocht. Nu werden gemiddeld 34 g verzadigde vetzuren (was 35 g), 33 g enkelvoudig onverzadigde vetzuren (was 42 g), 8 g linolzuur (was 6 g), 37 g *trans*-vetzuren (was 41 g) en 24 g langketenige vetzuren (was 20 g) per 100 g in deze produkten gevonden. Gemiddeld verhogen bak- en braadvetten met dierlijk vet het serumcholesterolgehalte nog steeds met 45 mg/dl. De verschillen in gehalte enkelvoudig onverzadigde vetzuren kunnen maar voor een deel worden toegeschreven aan verschillen in gehalten C16:1 en C18:1 (de som van C16:1 en C18:1 was 30 g per 100 g; nu 27 g per 100 g). Ongeveer 15 g werden nu geïdentificeerd als isomeren van C20 en C22 met één of meer dubbele banden (C20:★ + C22:★, ★≥1). In 1980/1981 werden deze vetzuren niet apart benoemd. Waarschijnlijk zijn deze vetzuren in ons vorige onderzoek ten onrechte voor een deel onder enkelvoudig onverzadigde vetzuren gerangschikt. **Plantaardig frituurvet.** In 1980/1981 werden alleen harde frituurvetten onderzocht. In vergelijking met de harde frituurvetten die nu zijn onderzocht, valt vooral het hogere *trans*-gehalte op in de resultaten van het eerdere onderzoek (totaal *trans*-gehalte was: 43 g per 100 g; nu: 24 g per 100 g). Evenals bij andere plantaardige produkten is het totaal *trans*-gehalte nu weergegeven als de som van de *trans*-vetzuren bepaald met gaschromatografische analyse. C16:1 *trans* en C18:1 *trans* bepalen hierin volledig het totale gehalte *trans*-vetzuren. De *trans*-gehalten van plantaardige frituurvetten waren in de periode 1980/1981 geanalyseerd met infraroodanalyse of berekend met behulp van regressieanalyse. Door verschillen in meet- en berekeningsmethoden is het moeilijk te zeggen in welke mate het totaal *trans*-gehalte werkelijk is veranderd. Het berekende effect op het serumcholesterolgehalte is nu 26 mg/dl (Keysgetal was +36 mg/dl).

Samenvattend kan worden gesteld dat de gemiddelde samenstelling van de produkten in de diverse categorieën weinig is veranderd. In plantaardige margarines en in plantaardig frituurvet is het gehalte *trans*-vetzuren afgenomen. Ook in bak- en braadvetten en margarines met dierlijk vet vonden we dit keer wat minder *trans*-vetzuren.

Plantaardig bak- en braadvet en dieethalvarines worden hier niet vergeleken, omdat in 1980/1981 van elke soort één merk was onderzocht.

In 1989 werd door het RIKILT de samenstelling onderzocht van 36 merken margarine en halvarine (v/d Kamp, 1990). Deze merken waren één keer bemonsterd. Gezien de soms grote variatie binnen merken (tabel 3.17 en 3.18 en paragraaf 4.3) blijft een vergelijking met deze resultaten achterwege.

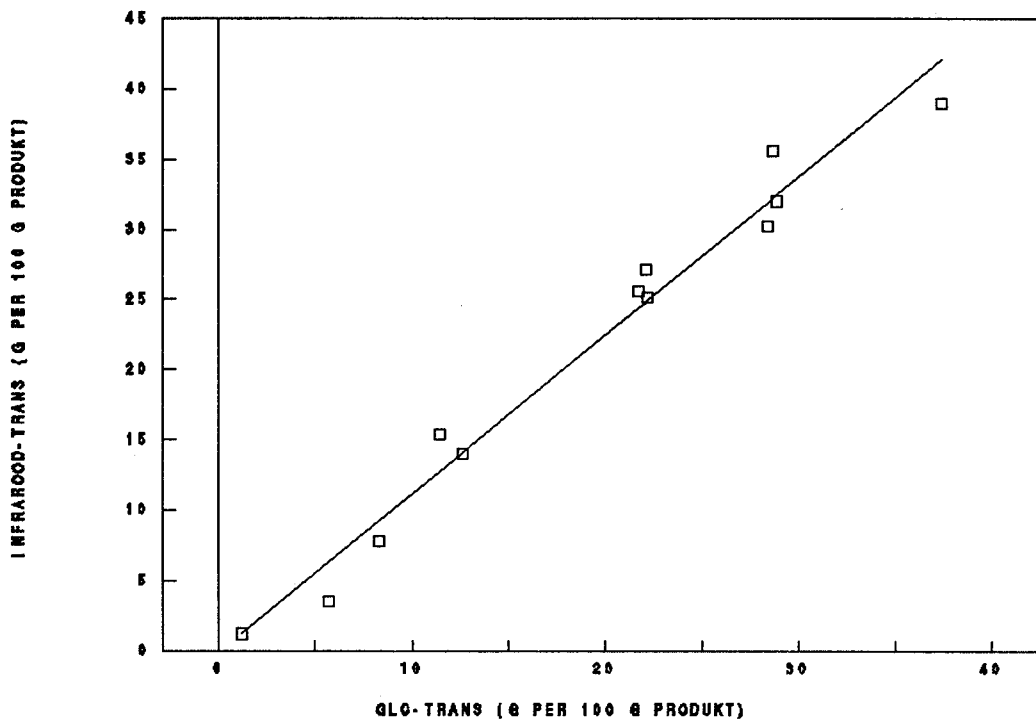
4.4 Trans-vetzuren

Trans-vetzuren ontstaan bij het harden van oliën, waarbij de configuratie van de onverzadigde vetzuurmolekulen overgaat van de *cis*-vorm in de *trans*-vorm. Harde margarines, bak- en braadvetten en frituurvetten zijn de voornaamste bronnen van *trans*-vetzuren in de voeding. Zuivelprodukten en rundvlees bevatten eveneens een zekere hoeveelheid *trans*-vetzuren ten gevolge

van microbiële activiteit in de pens van deze herkauwers (Sommerfield, 1983). De inname van *trans*-vetzuren in Nederland wordt geschat op circa 5 energieprocenten (Brussaard, 1986).

Meting van transvetzuren. *Trans*-vetzuren met een ketenlengte tot 20 koolstofatomen kunnen gaschromatografisch vrij goed gescheiden worden. Onzekerheid is er wel over de exacte positie van de *cis* en *trans* dubbele banden, zoals die hier worden gerapporteerd, omdat er slechts geringe verschillen in retentietijden van opeenvolgende vetzuren zijn, hetgeen de identificatie bemoeilijkt. Scheiding van *trans*-vetzuren met een ketenlengte $\geq C20$ is niet goed mogelijk met GLC-analyse. Meting van het totale *trans*-gehalte met behulp van infraroodanalyse is dan de aangewezen weg (Metcalf, 1979). Met deze methode is het niet mogelijk het gehalte van de afzonderlijke vetzuren te bepalen, wel het totale *trans*-gehalte. Bij lage concentraties van *trans*-vetzuren is de infraroodmethode niet zo gevoelig en wordt het *trans*-gehalte vaak onderschat, wat een correctie noodzakelijk maakt. Althans dit geldt wanneer de vetzuren, zoals hier het geval is, als methylesters aanwezig zijn (AOAC, 1990). Infraroodanalyse bij langketenige vetzuren met meerdere dubbele banden brengt in principe ook de noodzaak met zich mee een correctie uit te voeren voor molekulgewichten, omdat het *trans*-gehalte wordt berekend in termen van elaidinezuur, $C18:1(n-9)$. Ook de molaire extintiecoëfficiënt neemt toe met het aantal dubbele banden. Met deze correcties is in de praktijk geen rekening gehouden.

In 12 monsters met alleen plantaardige vetten en oliën (dus met *trans*-vetzuren tot een ketenlengte van $C20$), werd het totale gehalte aan *trans*-vetzuren zowel gaschromatografisch als met infraroodanalyse bepaald. De *trans*-gehalten varieerden van 1,2-37,4 g per 100 g in de met GLC bepaalde monsters en van 1,2-39 g per 100 g in de monsters gemeten met infraroodanalyse. De associatie tussen beide metingen bleek goed te zijn ($r=0,98$; figuur 4.3). Met infraroodanalyse werden wel significant iets hogere *trans*-gehalten gemeten van gemiddeld 2,3 g per 100 g (gepaarde t-toets: $t=3,19$; $df=11$; $p<0,01$; tweezijdig). Voor een deel kan dit verschil worden verklaard uit het dubbel tellen van de absorptie van *trans,trans*-linolzuur (wat overigens maar in zeer geringe hoeveelheden aanwezig is) en de aanwezigheid van *trans*-isomeren van linoleenzuur die niet met GLC-analyse geïdentificeerd werden. Een verklaring voor dit verschil kan ook zijn dat onder een *cis*-piek in het chromatogram een *trans*-piek schuil gaat (onvolledige scheiding). Een aanwijzing hiervoor is dat in een door ons aangeboden margarinemonster door Emken (United States Department of Agriculture; Agricultural Research Service) met GLC-analyse 46 g per 100 g *trans*-vetzuren werd gevonden (wij 45 g per 100 g). Na het uiteenrafelen van de pieken in hun geometrische isomeren met een daarvoor speciaal ontwikkeld computerprogramma, werd door Emken een *trans*-gehalte berekend van 50 g per 100 g. Met infraroodanalyse vonden wij in dit monster 48 g 100 g *trans*-vetzuren. Al met al kan uit het geringe verschil in uitkomst tussen de twee methoden wel de conclusie worden getrokken dat met GLC-analyse vrijwel alle *trans*-vetzuren met ketenlengte $\leq C20$ gemeten werden.



Figuur 4.3: *Trans*-vetzuren in spijsvetten; gaschromatografisch en met infraroodanalyse bepaald ($Y = -0.113 + 1.13X$; $r=0.98$).

Gezondheidsaspecten van *trans*-vetzuren. In experimenten met ratten werd door Zevenbergen (1988) geen effect van *trans*-vetzuren waargenomen op de algemene gezondheid en op een aantal klinisch-chemische en hematologische parameters. Een linolzuuriname van 2 energieprocenten bleek voldoende om ongewenste effecten van hoge *trans*-vetzuurinnames van 20 energieprocenten te voorkomen.

Uit een beperkt aantal experimentele studies bij de mens blijkt dat *trans*-vetzuren een serumcholesterolverhogend effect hebben die de helft is van het effect van verzadigde vetzuren (Vergroesen, 1972; Mensink en Katan, 1990). *Trans*-vetzuren bleken echter niet alleen het LDL-cholesterol te verhogen, maar ook het HDL-cholesterol te verlagen en wel in zo'n mate, dat het risicoprofiel van de lipoproteïnen voor ischemische hartziekten minstens even ongunstig was als dat van de verzadigde vetzuren (Mensink en Katan, 1990). De experimenten waren alle uitgevoerd met *trans*-isomeren van oliezuur. Van zeer langketenige *trans*-vetzuren, zoals die typisch voorkomen in spijsvetten met dierlijk vet (geharde visolie) is onduidelijk wat hun effect op serumlipoproteïnen zal zijn (zie paragraaf 4.1). In producten met dierlijk vet dragen C16:1 *trans* en C18:1 *trans* voor 25-50% bij aan het totale *trans*-gehalte (tabel 3.1). De overige

trans-vetzuren (50-75%) zijn overwegend zeer langketenige vetzuren. In plantaardige produkten bepalen vrijwel alleen C16:1 *trans* en C18:1 *trans* het totale *trans*-gehalte.

Trans,trans-linolzuur blijkt remmend te werken op de synthese van arachidonzuur uit *cis,cis*-linolzuur (Gottenbos, 1983). De som van de *trans*-isomeren van linolzuur (*cis,trans*, *trans,cis* en *trans,trans*) was vrijwel overal gering (≤ 1 g per 100 g), behalve in de categorie halfvloeibare frituurvetten, waarin gemiddeld 5 g per 100 g van de verschillende linolzuurisomeren voorkwam (tabel 3.1). Het meeste hiervan (>4 g) was overigens *cis,trans*- en *trans,cis*-linolzuur. Daarnaast bevatten halfvloeibare frituurvetten een redelijke hoeveelheid *cis,cis*-linolzuur. Het is te verwachten dat bij deze lage gehalten *trans,trans*-linolzuur geen nadelige effecten zullen optreden.

4.5 Vitamine E

In 19 produkten (17 merken margarines, halvarines, bak- en braadvet en frituurvet en twee soorten visolie) werd vitamine E bepaald. Vitamine E is een verzamelnaam voor 8 tocoferolen en tocotriënolen die verschillen in de plaats en het aantal methylposities op de fenolische ring en in het aantal dubbele bindingen in de hydrofobe zijketen. De fysiologische betekenis van vitamine E lijkt vooral te liggen in de bescherming van membranen tegen oxydatie. De behoefte aan vitamine E hangt samen met het gehalte meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding. De aanbevelingen van de Voedingsraad gaan uit van een minimumbehoefte van 0,4 α -tocoferolequivalenten (α -TE) per gram meervoudig onverzadigde vetzuren (Voedingsraad 1990).

In de 17 onderzochte margarines, halvarines, bak- en braadprodukten en frituurvetten, varieerden de tocoferolgehalten per 100 g van 6 α -TE in *Blue Band* en *Gouda's Glorie* halvarine tot 49 α -TE in *Remia Vloeibaar* voor bakken en braden (tabel 3.19). Levertraan bevatte 12 α -TE. Verreweg de hoogste gehalten werden gevonden in MaxEpa visoliecapsules: 1176 α -TE. *Becel* frituurvet bleek het meest variabel in het vitamine E gehalte. Het gemiddelde vitamine E gehalte in dit produkt kwam wel overeen met de opgave van de fabrikant van 30 mg per 100 g.

In tabel 3.19 zijn de α -tocoferolgehalten per gram meervoudig onverzadigde vetzuren berekend. Deze variëren van 0,2 α -TE per gram in *Bona* margarine tot 11 α -TE in *Remia Groen* frituurvet. De dieetmargarines en dieet-halvarines, meestal op basis van zonnebloemolie, bevatten 0,8-1,0 α -TE per gram meervoudig onverzadigde vetzuren. Dat is circa twee keer de minimumbehoefte, er vanuit gaande dat deze vergelijking is toegestaan wanneer deze produkten de hoofdbron van zowel vitamine E als de hoofdbron van meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding zijn. Andere bronnen van vitamine E in de voeding zijn noten, zaden (brood) en groenten. Gehalten beneden 0,4 α -TE per gram meervoudig onverzadigde vetzuren werden behalve in

Bona margarine ook gevonden in *Blue Band* halvarine en in *Goldflex* halfvloeibaar frituurvet (beide 0,3 α -TE per gram meervoudig onverzadigde vetzuren).

De verschillen in tocoferolgehalten tussen margarines variëren met de gebruikte grondstoffen. Zonnebloemolie (vooral in dieetprodukten) bezit de grootste vitamine E activiteit (circa 50 α -TE), omdat vrijwel alle tocoferolen voorkomen als α -tocoferol (Bauernfeind, 1980). De vitamine E activiteit in sojaolie bedraagt 25-30% van die in zonnebloemolie. In sojaolie komt vitamine E voornamelijk voor als gamma-tocoferol dat slechts 10% van de vitamine E activiteit van alfa-tocoferol heeft. De hoeveelheid vitamine E in andere belangrijke grondstoffen voor de margarinefabricage (raapolie en palmolie), bedraagt ongeveer de helft van die van zonnebloemolie (27 α -TE).

De enige grondstoffen voor spijsvetfabricage die wat α -tocotriënol bevatten zijn palmvetten en in mindere mate cocosvet. Alfa-tocotriënol werd niet gemeten in de spijsvetten. Alfa-tocotriënol is in palmolie aanwezig in hoeveelheden van 3-4 α -tocoferolequivalenten per 100 gram, wat neerkomt op circa 15% van de totale vitamine E activiteit in palmolie (Bauernfeind, 1980; Mc Laughlin en Weihrauch, 1979). Dit betekent dat in spijsvetten met veel palmolie het vitamine E gehalte wat onderschat wordt. Om na te gaan hoe relevant deze onderschatting in de onderzochte monsters was, werd het gehalte α -tocotriënol geschat uit de chromatogrammen van de vitamine E analyses. De grootste hoeveelheid α -tocotriënol werd geschat op 0,7 α -tocoferolequivalenten (*Wajang* margarine), een geringe hoeveelheid dus.

Het toevoegen van antioxydanten in margarines en halvarines is volgens het Margarinebesluit niet toegestaan in Nederland. Volgens de produktschapsverordening "Eetbare Oliën en Vetten" mogen aan andere spijsvetten en -oliën wel tocoferolen worden toegevoegd, tot een totale hoeveelheid in het produkt van 0,5%. Ook andere antioxydanten (gallaten, BHT en BHA) zijn toegestaan. De meeste hier onderzochte frituurvetten vermelden op het etiket "bevat antioxydant". Van de bak- en braadvetten bevatte alleen *Remia Vloeibaar* volgens de ingrediëntendeclaratie antioxydant.

4.6 Geharde visolie in spijsvetten

Als grondstof voor de fabricage van margarines, halvarines, bak- en braadvetten en frituurvetten wordt naast zonnebloemolie, sojaolie, raapolie, cocosvet, palmolie en palmpitvet ook op grote schaal gebruik gemaakt van geharde visolie. Zeer langketenige vetzuren met een ketenlengte \geq C20 zijn een indicatie voor de aanwezigheid van geharde visolie. Visolie is een nevenprodukt van de commerciële produktie van vismeel. In 1980 importeerde Nederland 141.000 ton visolie. In 1984 en 1988 was dat respectievelijk 213.000 ton en 156.000 ton, waarvan het meeste uit Japan en de Verenigde Staten kwam. De export van visolie bleef in deze jaren met 10.000 tot 16.000 ton vrij konstant (Statistiek van de buitenlandse handel 1980, 1984 en 1988). In de

Verenigde Staten werd in 1984 in hoofdzaak "menhadenolie" (vet van *Brevoortius Tyrannus*) geproduceerd (Kinsella, 1987). Behalve voor menselijke consumptie, is een deel van de geïmporteerde olie bestemd voor veevoeder- en andere technische doeleinden (MVO-magazine 2, 1991).

Het verbruik van visolie voor menselijke consumptie bedroeg in het jaar 1989 ruim 64.000 ton (MVO-magazine 22, 1990), oftewel 12 g per hoofd van de bevolking per dag. Verreweg het meeste hiervan vond zijn weg naar de margarineindustrie. Op grond van het gehalte aan langketenige vetzuren in visolie en in spijsvetten met dierlijk vet, hebben wij de hoeveelheid geharde visolie in deze vetten berekend. Daarbij werd uitgegaan van het gehalte zeer langketenige vetzuren in "menhadenolie", zoals gepubliceerd door Pigott en Tucker (1990). Ook oliën van andere vissoorten komen overigens in aanmerking voor margarinefabricage. De bijdrage van zeer langketenige vetzuren uit plantaardige vetten en oliën zoals raapzaadolie, werd buiten beschouwing gelaten. Anders dan in het verleden zijn de huidige raapzaad rassen van het "erucazuurvrije" (Canola) type, met zeer lage gehalten C22:1(n-9). Op grond van de som van C20:0, C20:1, C20:4, C20:5, C22:1, C22:5, C22:6 en C24:1 in menhadenolie (34 g per 100 g vetzuren), wordt door ons het gehalte aan geharde visolie in margarines met dierlijk vet geschat op gemiddeld 50-60 g per 100 g margarine en het gehalte in bak- en braadvet en frituurvet met dierlijk vet geschat op gemiddeld 70 g per 100 g produkt. Gezien de variatie in vetzuursamenstelling van visoliën is dit niet meer dan een ruwe schatting. Op grond van analyses van margarines die één keer waren bemonsterd, was in een ander onderzoek het gehalte aan geharde visolie in margarines geschat op 35 - 95 g per 100 g produkt, afhankelijk van het merk. (van de Kamp, 1990).

Het gebruik van visolie in spijsvetten is in Nederland op zijn retour (persoonlijke mededeling 1990, Dr. O. Korver, Unilever Research Laboratorium Vlaardingen). Dit zal te zijner tijd tot uitdrukking moeten komen in het verbruik van visolie op de Nederlandse markt. Het gehalte langketenige vetzuren in dierlijk vet bevattende spijsvetten was in 1989/1990 nog niet afgenomen ten opzichte van de periode 1980/1981. Om na te gaan of zich een trend in een verminderd gebruik van visolie begon af te tekenen, werden in december 1990 de volgende negen merken opnieuw geanalyseerd: *Blue Band*, *Zeeuws Meisje*, *Leeuwezegel*, *Albert Heijn* (allen margarine in een wikkeltje), *Zeeuws Meisje* (margarine in een kuipje), *Gouda's Glorie*, *Golden Regen* (beiden halvarine in een kuipje), *Croma* en *Brinker's bak en braad* (beide bak- en braadprodukt in een wikkeltje). *Blue Band* en *Gouda's Glorie* bleken inderdaad geen langketenige vetzuren meer te bevatten, en dat wil dus ook zeggen geen geharde visolie. Het Keysgetal van *Blue Band* daalde hiermee niet sterk, namelijk van 31 naar 28 mg cholesterol per dl serum, ondanks de afname van het gehalte trans-vetzuren. Het laurinezuur gehalte (C12) in dit produkt bleek echter sterk te zijn gestegen, wat het effect van minder trans-vetzuren op het Keysgetal grotendeels compenseerde. *Blue Band* voor bakken en braden bevat volgens de ingrediëntendeclaratie nu ook geen dierlijke vetten meer. Het is mogelijk dat meer merken thans een gewijzigde samenstelling hebben.

LITERATUUR

AOAC methode 965.34: Isolated trans isomers in margarines and shortenings. Official methods of analyses of the association of Official Analytical Chemists. Volume 2 (1990) 969-970.

Bauernfeind, J. Tocopherols in foods. In: Machlin, L.J. (ed.). Vitamin E, a comprehensive treatise. New York, Marcel Dekker, 1980.

Brussaard, J.H. Hoeveel transvetzuren bevat de Nederlandse voeding? Voeding 47 (1986) 108-111.

Gottenbos, J.J.. Biological effects of trans-fatty acids. In: Perkins, E.G., Visek, W.J. (eds.). Dietary fats and health. American Oil Chemists' Society. Champaign, Illinois, 1983.

Grimm, L., Tiews, J.. Über eine methodische Verbesserung der Vitamin-A-Bestimmung in Füttermitteln, mit Hilfe des Dichloräthan-Eiguss Verfahrens. Zeitschrift für Landwirtschaftliche Forschung 27 (1972) 42-47.

Hospers, J., Katan, M.B., van Oosten-van der Goes, G., van Staveren, W.A.. Consumptie van vet, vetzuren en cholesterol naar voedingsmiddelengroep en naar sociale klasse in de voedselconsumptiepeiling 1987-1988. Aangeboden aan Voeding (1991).

Hulshof, P.J.M., Bovenkamp, P. van de, Boogerd, L., Bos, J., Germing-Nouwen, C., Kosmeyer-Schuil, T., Berg, H. van den, Hollman, P.C.H., Vaessen, H.A.M.G., Katan, M.B.. Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding. Deel 10: Vis, schaal- en schelpdieren. Wageningen, Vakgroep Humane Voeding, 1990.

IUPAC-methode 2.432: Determination of tocopherols and tocotrienols in vegetable oils and fats by High Pressure Liquid Chromatography. International Union of Pure and Applied Chemistry. Volume 60 (1988) 877-892.

Kamp, H.J. van der Kamp, Onderzoek naar de vet- en vetzuursamenstelling van margarines en halvarines. Rijks-Kwaliteitsinstituut voor Land- en Tuinbouwprodukten, rapportnr. 90.17, Wageningen, 1990.

Katan, M.B., Bovenkamp, P. van de, Brussaard, J.H.. Voedingsmiddelenanalyses van de Vakgroep Humane Voeding. Deel 2: Vetzuursamenstelling, trans-vetzuuren cholesterolgehalte van margarines en andere eetbare spijsvetten. Wageningen, Vakgroep Humane Voeding, 1983.

Landbouwkwaliteitswet: Uitvoeringsbesluiten melk- en zuivelprodukten. Stichting Centraal Orgaan Zuivelcontrole. Ijmuiden, Vermande 1982.

Margarinebesluit. Deel 1: Warenwetgeving, Editie Schuurman & Jordens, Zwolle, Tjeenk Willink, 1989.

McLaughlin, P.J., Weihrauch, J.L., Vitamin E content of foods. Journal of the Dietetic Association 75 (1979) 647-665.

McMurray, C.H., Blanchflower, W.J., Rice, D.A.. Influence of extraction techniques on determination of α -tocopherol in animal feedstuffs. Journal of the Association of Official Analytical Chemists 63 (1980) 1258-1261.

Mensink, R.P., Katan, M.B., Effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects. New England Journal of Medicine 323 (1990) 439-445.

Metcalfe, L.D. Recent advances in the analytical chemistry of fatty acids and derivatives. Journal of the American Oil Chemists' Society 56 (1979) 819-822.

Metcalfe, L.D., Schmitz, A.A., Pelka, J.R.. Rapid preparation of fatty acid esters from lipids for gas chromatographic analysis. *Analytical Chemistry* 38 (1966) 514-515.

MVO-magazine 22 (1990). Mededelingenblad van het Produktschap voor Margarine, Vetten en Oliën, Den Haag, 1990.

MVO-magazine 2 (1991). Mededelingenblad van het Produktschap voor Margarine, Vetten en Oliën, Den Haag, 1991.

PBO-voorschrift E15c. MVO-verordening 1975. Eetbare oliën en vetten. Lelystad, Vermande, 1981.

Pigott, G.M., Tucker, B.W. Serie: Food Science and Technology. Deel 39: Seafood, Effects of Technology on Nutrition. New York, Marcel Dekker, 1990. 310-311.

Kinsella, J.E. Serie: Food Science and Technology. Deel 23: Seafoods and fish oils in human health and disease. New York, Marcel Dekker, 1987. 212.

Richtlijnen Goede Voeding, een advies van de Voedingsraad. *Voeding* 47 (1986) 159-181.

Sommerfeld, M.. Trans unsaturated fatty acids in natural products and processed foods. *Progress in Lipid Research* 22 (1983) 221-233.

Statistiek voor de buitenlandse handel 1980, 1984, 1988. Centraal bureau voor de Statistiek. Heerlen.

Vergroesen, A.J. Dietary fat and cardiovascular disease: possible modes of action of linoleic acid. *Proceedings of the Nutritional Society* 31 (1972) 323-329.

Voedingsraad. Commissie Voedingsnormen. Nederlandse Voedingsnormen 1989. Den Haag, 1989.

Wat eet Nederland? Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 1987-1988. Rijswijk, Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur en Ministerie van Landbouw & Visserij, 1988.

Weihrauch, J.L., Posati, L.P., Anderson, B.A., Exler, J.. Lipid conversion factors for calculating fatty acid contents of foods. *Journal of the American Oil Chemists' Society* 54 (1975) 36-40.

Zevenbergen, J.L. Influence of trans fatty acids on linoleic acid metabolism in the rat. Dissertatie. Rotterdam, 1988.

REGISTERS

Codelijst monsterdocumentatie

Toestand bij aankoop		Vorm		Bereiding voor analyse	
Code	Betekenis	Code	Betekenis	Code	Betekenis
1	n.v.t.	1	n.v.t.	1	n.v.t.
2	rauw	2	los/onverpakt	2	geen
3	gebakken	3	fles/glas	3	bakken
4	gekookt	4	blik	4	koken
5	diepgevroren	5	doos		
6	gestoofd	6	pakje	6	stoven
7	gebraden	7	emmer	7	braden
8	gefrituurd	8	kuipje	8	frituren
9	verwarmd	9	wikkel	9	verwarmen (oven)
		10	zak	10	aanmaken
11	gedroogd	11	rol	11	fileren
12	gestoomd	12	portie	12	magnetron
13	gerookt			13	meerdere
14	vers			14	uitlekken
15	meerdere	15	meerdere		
20	andere	20	andere	20	andere

Monsterdocumentatie

Dl	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-reid	Lab-code	NEVO-code *
						n	Vorm @ datum			
11	12	BRAADBOTER	BRADERIJE		1	1	9 200 G	00-05-90	1	5143
11	12	BRAADBOTER	BRADERIJE		1	1	9 200 G	00-08-89	1	4730
11	12	ROOMBOTER	AH#DW#MU#		1	1	9 250 G	00-08-89	1	4712
11	12	ROOMBOTER	AH#MU#UG#		1	3	9 250 G	00-03-90	1	5063
11	12	ROOMBOTER	LINERA HALFVOL		1	1	9 250 G	00-03-90	1	5064
11	12	ROOMBOTER	LINERA HALFVOL		1	1	9 250 G	00-10-89	1	4639
11	13	MARGARINE	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-12-90	1	5273
11	13	MARGARINE	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4672
11	13	MARGARINE	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5148
11	13	MARGARINE	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4901
11	13	MARGARINE	ANNELIES	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5150
11	13	MARGARINE	ANNELIES	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4652
11	13	MARGARINE	ANNELIES	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4895
11	13	MARGARINE	BEBO CLASS	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4993
11	13	MARGARINE	BEBO CLASS	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4691
11	13	MARGARINE	BEBO CLASS	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5205
11	13	MARGARINE	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4648
11	13	MARGARINE	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5144
11	13	MARGARINE	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-12-90	1	5270
11	13	MARGARINE	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4905
11	13	MARGARINE	BUTELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4904
11	13	MARGARINE	BUTELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4674
11	13	MARGARINE	BUTELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5149
11	13	MARGARINE	D'OUDE WAAG	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4897
11	13	MARGARINE	D'OUDE WAAG	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4607
11	13	MARGARINE	DE WEIDE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4649
11	13	MARGARINE	DE WEIDE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4952
11	13	MARGARINE	DE WEIDE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-06-90	1	5162
11	13	MARGARINE	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4898
11	13	MARGARINE	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4655
11	14	MARGARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4899
11	14	MARGARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4647
11	14	MARGARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5152
11	14	MARGARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4657
11	14	MARGARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4903
11	14	MARGARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5145
11	14	MARGARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4896
11	14	MARGARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5147
11	14	MARGARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-12-90	1	5272
11	14	MARGARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4675
11	14	MARGARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4653
11	14	MARGARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4951
11	14	MARGARINE	REMI CAMPING	M# DRLK# VET	1	1	4 500 G	00-05-90	1	5156
11	14	MARGARINE	REMI CAMPING	M# DRLK# VET	1	1	4 500 G	00-08-89	1	4744
11	14	MARGARINE	REMI ELITE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5206
11	14	MARGARINE	REMI ELITE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4698
11	14	MARGARINE	REMI ELITE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4994
11	14	MARGARINE	REMI DEX	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4930
11	14	MARGARINE	REMI DEX	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4651
11	14	MARGARINE	REMI DEX	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5151
11	14	MARGARINE	REMI CASSEROLE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4692
11	14	MARGARINE	REMI CASSEROLE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5208
11	14	MARGARINE	REMI CASSEROLE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4997
11	15	MARGARINE	ROLAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4929
11	15	MARGARINE	ROLAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5154
11	15	MARGARINE	ROLAND	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4671
11	15	MARGARINE	ROMI CAMPING	M# DRLK# VET	1	1	4 500 G	00-05-90	1	5157
11	15	MARGARINE	ROMI CAMPING	M# DRLK# VET	1	1	4 500 G	00-08-89	1	4745
11	15	MARGARINE	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5155
11	15	MARGARINE	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4656
11	15	MARGARINE	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4900
11	15	MARGARINE	TRIO CUISINE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4693
11	15	MARGARINE	TRIO CUISINE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5204

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.
 * NEVO hanteert meestal een indeling in categorieën, niet in merknamen

Monsterdocumentatievervolg

Dt	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-reid	Lab-code	NEVO-code *	
						n	Vorm @ datum				
11	15	MARGARINE	TRIO CUISINE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4992	0325
11	15	MARGARINE	WIDA	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5207	0325
11	15	MARGARINE	WIDA	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4995	0325
11	15	MARGARINE	WIDA	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4697	0325
11	15	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5153	0325
11	15	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4906	0325
11	15	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4654	0325
11	15	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-01-90	1	4902	0325
11	15	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4662	0325
11	15	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-12-90	1	5271	0325
11	15	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	9 250 G	00-05-90	1	5146	0325
11	16	MARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-03-90	1	5028	0631
11	16	MARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4676	0631
11	16	MARGARINE	BEBO CLASS	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-03-90	1	5107	0631
11	16	MARGARINE	BEBO CLASS	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4695	0631
11	16	MARGARINE	BRIO	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-03-90	1	5026	0631
11	16	MARGARINE	BRIO	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4673	0631
11	16	MARGARINE	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4659	0631
11	16	MARGARINE	RAMA	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4658	0631
11	16	MARGARINE	RAMA	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-03-90	1	5030	0631
11	16	MARGARINE	REMI ZILVER	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4650	0631
11	16	MARGARINE	REMI ZILVER	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-03-90	1	5029	0631
11	16	MARGARINE	REMI PLANTEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4696	0631
11	16	MARGARINE	REMI PLANTEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-03-90	1	5105	0631
11	16	MARGARINE	WAJANG	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-03-90	1	5027	0631
11	16	MARGARINE	WAJANG	PLANTAARDIG	1	1	9 250 G	00-08-89	1	4677	0631
11	16	MARGARINE	WIDA PLANTEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-03-90	1	5106	0631
11	16	MARGARINE	WIDA PLANTEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4694	0631
11	17	MARGARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4670	
11	17	MARGARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-01-90	1	4892	
11	17	MARGARINE	GOLDEN REGÈN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5171	
11	17	MARGARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4931	
11	17	MARGARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4645	
11	17	MARGARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5164	
11	17	MARGARINE	RISSE CULINAIR	M# DRLK# VET	1	1	8 2000 G	00-01-90	1	4998	
11	17	MARGARINE	RISSE CULINAIR	M# DRLK# VET	1	1	8 2000 G	00-06-90	1	5209	
11	17	MARGARINE	RISSE CULINAIR	M# DRLK# VET	1	1	8 2000 G	00-09-89	1	4689	
11	17	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5170	
11	17	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4635	
11	17	MARGARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-01-90	1	4894	
11	17	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-01-90	1	4893	
11	17	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-12-90	1	5276	
11	17	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5169	
11	17	MARGARINE	ZEEUWS MEISJE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4669	
11	18	MARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4644	0632
11	18	MARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5033	0632
11	18	MARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5160	0632
11	18	MARGARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-09-89	1	4684	0632
11	18	MARGARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-03-90	1	5111	0632
11	18	MARGARINE	BONA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5031	0632
11	18	MARGARINE	BONA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4643	0632
11	18	MARGARINE	BONA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5158	0632
11	18	MARGARINE	BUTELLA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5166	0632
11	18	MARGARINE	BUTELLA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5038	0632
11	18	MARGARINE	BUTELLA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4665	0632
11	18	MARGARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5101	0632
11	18	MARGARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4646	0632
11	18	MARGARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5163	0632
11	18	MARGARINE	EDEN REFORM	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5195	0632
11	18	MARGARINE	EDEN REFORM	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4603	0632
11	18	MARGARINE	EDEN REFORM	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5034	0632
11	18	MARGARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-09-89	1	4679	0632
11	18	MARGARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-03-90	1	5109	0632

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.
 * NEVO hanteert meestal een indeling in categorieën, niet in merknamen

Monsterdocumentatievervolg

DI	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-	Lab-	NEVO-
						n	Vorm @	reid	code	code *
								datum		
11	18	MARGARINE	ONS EIGEN WM#	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5039 0632
11	18	MARGARINE	ONS EIGEN WM#	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4605 0632
11	19	MARGARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 2000 G	00-03-90	1	5103 0632
11	19	MARGARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 2000 G	00-09-89	1	4690 0632
11	19	MARGARINE	HET VOLLE POND	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4615 0632
11	19	MARGARINE	HET VOLLE POND	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5159 0632
11	19	MARGARINE	HET VOLLE POND	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5032 0632
11	19	MARGARINE	LEEUWEZEGEL	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4627 0632
11	19	MARGARINE	NATUFOOD	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5197 0632
11	19	MARGARINE	NATUFOOD	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4604 0632
11	19	MARGARINE	NATUFOOD	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5036 0632
11	19	MARGARINE	SUPER	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4601 0632
11	19	MARGARINE	SUPER	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5167 0632
11	19	MARGARINE	SUPER	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5040 0632
11	19	MARGARINE	WESSANA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4628 0632
11	19	MARGARINE	WESSANA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-03-90	1	5035 0632
11	19	MARGARINE	WESSANA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-05-90	1	5196 0632
11	19	MARGARINE	ZONNETJE TAFEL	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4636 0632
11	19	MARGARINE	ZONNETJE TAFEL	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-05-90	1	5165 0632
11	19	MARGARINE	ZONNETJE TAFEL	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5037 0632
11	20	DIEETMARGARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4664 0318
11	20	DIEETMARGARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 10 G	00-09-89	1	4681 0318
11	20	DIEETMARGARINE	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4667 0318
11	20	DIEETMARGARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4600 0318
11	20	DIEETMARGARINE	DESSA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-09-89	1	4687 0318
11	20	DIEETMARGARINE	DIEETELLA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4663 0318
11	20	DIEETMARGARINE	EDEN	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4626 0318
11	20	DIEETMARGARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 10 G	00-09-89	1	4683 0318
11	20	DIEETMARGARINE	SENSE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4612 0318
11	21	HALVARINE	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4634 0316
11	21	HALVARINE	BUTELLA	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5048 0316
11	21	HALVARINE	BUTELLA	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4641 0316
11	21	HALVARINE	CROX	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5042 0316
11	21	HALVARINE	CROX	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4608 0316
11	21	HALVARINE	D'OUDE WAAG	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4592 0316
11	21	HALVARINE	D'OUDE WAAG	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5045 0316
11	21	HALVARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5046 0316
11	21	HALVARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4642 0316
11	21	HALVARINE	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-12-90	1	5275 0316
11	21	HALVARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4606 0316
11	21	HALVARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-12-90	1	5274 0316
11	21	HALVARINE	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5043 0316
11	21	HALVARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4593 0316
11	21	HALVARINE	LEEUWEZEGEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5041 0316
11	21	HALVARINE	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5049 0316
11	21	HALVARINE	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4638 0316
11	22	HALVARINE	LINCO	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4640 0316
11	22	HALVARINE	REMI	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5050 0316
11	22	HALVARINE	REMI	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4597 0316
11	22	HALVARINE	ROLAND	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5047 0316
11	22	HALVARINE	ROLAND	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4666 0316
11	22	HALVARINE	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4637 0316
11	22	HALVARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4602 0316
11	22	HALVARINE	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5044 0316
11	23	HALVARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4609 0909
11	23	HALVARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-11-89	1	4686 0909
11	23	HALVARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5056 0909
11	23	HALVARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5058 0909
11	23	HALVARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-09-89	1	4678 0909
11	23	HALVARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 20 G	00-03-90	1	5110 0909
11	23	HALVARINE	BLUE BAND	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5052 0909
11	23	HALVARINE	BLUE BAND	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4660 0909
11	23	HALVARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4596 0909

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.

* NEVO hanteert meestal een indeling in categoriën, niet in merknamen

Monsterdocumentatievervolg

Dl	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-reid	Lab- code	NEVO- code *
						n	Vorm @ datum			
11	23	HALVARINE	DE WEIDE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5102 0909
11	23	HALVARINE	EDEN REFORM	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-03-90	1	5057 0909
11	23	HALVARINE	EDEN REFORM	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4598 0909
11	23	HALVARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-03-90	1	5108 0909
11	23	HALVARINE	EURO	PLANTAARDIG	1	1	8 5 G	00-09-89	1	4680 0909
11	23	HALVARINE	LÄTTA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5054 0909
11	23	HALVARINE	LÄTTA	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4594 0909
11	24	HALVARINE	LINERA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-08-89	1	4668 0909
11	24	HALVARINE	LINERA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-03-90	1	5053 0909
11	24	HALVARINE	SUPER	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5051 0909
11	24	HALVARINE	WIDA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-03-90	1	5104 0909
11	24	HALVARINE	WIDA	PLANTAARDIG	1	1	8 250 G	00-09-89	1	4688 0909
11	25	DIEETHALVARINE	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-11-89	1	4685 0731
11	25	DIEETHALVARINE	BEBO	PLANTAARDIG	1	1	8 10 G	00-09-89	1	4682 0731
11	25	DIEETHALVARINE	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4613 0731
11	25	DIEETHALVARINE	SENSE	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4661 0731
11	25	DIEETHALVARINE	WAJANG	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4614 0731
11	26	BAK EN BRAADVET	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4734 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRINKERS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-12-90	1	5278 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4732 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRINKERS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5174 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5173 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4913 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRATELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5180 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRATELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4914 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRATELLA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4742 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BLUE BAND	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4908 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	ALBERT HEYN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4911 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	CROMA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4907 0311
11	26	BAK EN BRAADVET	CROMA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-12-90	1	5277 0311
11	26	BAK EN BRAADVET	CROMA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5172 0311
11	26	BAK EN BRAADVET	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4738 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	ALBERT HEIJN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5177 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5179 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRINKERS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4909 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	BRINKERS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4735 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	ONS EIGEN WM#	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4915 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4610 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	CROMA	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4737 0309
11	26	BAK EN BRAADVET	D'OUDE WAAG	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4739 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5212 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5194 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4910 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4701 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4611 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	GOUDA'S GLORIE	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	5005 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4912 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4740 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5178 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	REMIÄ	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4720 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	REMIÄ	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5176 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	REMIÄ	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4932 0309
11	27		SMELTJUS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4733 0309 0880
11	27		SMELTJUS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4917 0309 0880
11	27		SMELTJUS	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5182 0309 0880
11	27	BAK EN BRAADVET	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-01-90	1	4916 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4719 0309
11	27	BAK EN BRAADVET	SUPER	M# DRLK# VET	1	1	9 200 G	00-05-90	1	5181 0309
11	28	BAK EN BRAADVET	REMIÄ VLOEIBAAR	PLANTAARDIG	1	1	3 400 G	00-08-89	1	4723
11	28	BAK EN BRAADVET	REMIÄ VLOEIBAAR	PLANTAARDIG	1	1	3 400 G	00-03-90	1	5061
11	28	BAK EN BRAADVET	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	9 200 G	00-08-89	1	4736 0732
11	28	BAK EN BRAADVET	NATUFOOD	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-03-90	1	5062
11	28	BAK EN BRAADVET	BEBO COMPLEET	PLANTAARDIG	1	1	8 2000 G	00-06-90	1	5210

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.
 * NEVO hanteert meestal een indeling in categoriën, niet in merknamen

Monsterdocumentatievervolg

Dl	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-reid	Lab-code	NEVO-code *
						n	Vorm @ datum			
11	28	BAK EN BRAADVET	WAJANG	PLANTAARDIG	1	1	9 200 G	00-10-89	1	4741
11	28	BAK EN BRAADVET	BEBO COMPLEET	PLANTAARDIG	1	1	8 2000 G	00-09-89	1	4699
11	28	BAK EN BRAADVET	WESSANA	PLANTAARDIG	1	1	8 400 G	00-03-90	1	5060
11	28	BAK EN BRAADVET	NATUFOOD	PLANTAARDIG	1	1	8 500 G	00-08-89	1	4595
11	28	BAK EN BRAADVET	WAJANG	PLANTAARDIG	1	1	9 200 G	00-03-90	1	5059
11	28	BAK EN BRAADVET	BEBO COMPLEET	PLANTAARDIG	1	1	8 2000 G	00-01-90	1	4999
11	28	BAK EN BRAADVET	WESSANA	PLANTAARDIG	1	1	8 400 G	00-08-89	1	4599
11	29	FRITUURVET	CIDOX	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-07-90	1	5239
11	29	FRITUURVET	CIDOX	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-02-90	1	5016
11	29	FRITUURVET	CIDOX	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4705
11	29	FRITUURVET	DIAMANT	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	5002
11	29	FRITUURVET	DIAMANT	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4708
11	29	FRITUURVET	DIAMANT	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5201
11	29	FRITUURVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4919
11	29	FRITUURVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5184
11	29	FRITUURVET	GOLDEN REGEN	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4727
11	29	FRITUURVET	OSSEWIT	DIERLIJK	1	1	6 1000 G	00-08-89	1	4707 0905
11	29	FRITUURVET	REMIA	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4933
11	29	FRITUURVET	REMIA	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5185
11	29	FRITUURVET	REMIA	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4731
11	29	FRITUURVET	REMIA BLAUW	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4700
11	29	FRITUURVET	REMIA BLAUW	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-02-90	1	5017
11	29	FRITUURVET	REMIA BLAUW	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-07-90	1	5238
11	29	FRITUURVET	RISSE SPECIAAL	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4710
11	29	FRITUURVET	RISSE SPECIAAL	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5202
11	29	FRITUURVET	RISSE SPECIAAL	M# DRLK# VET	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	5003
11	29	FRITUURVET	SALINO ECONOOM	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	4991
11	29	FRITUURVET	SALINO ECONOOM	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5203
11	29	FRITUURVET	SALINO ECONOM	DIERLIJK	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4702
11	29	FRITUURVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4918
11	29	FRITUURVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5183
11	29	FRITUURVET	WIT/GEEL	M# DRLK# VET	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4726
11	30	FRITUURVET	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4743 0907
11	30	FRITUURVET	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	6 1000 G	00-01-90	1	4926 0907
11	30	FRITUURVET	ALBERT HEIJN	PLANTAARDIG	1	1	6 1000 G	00-05-90	1	5191 0907
11	30	FRITUURVET	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	6 1000 G	00-10-89	1	4714
11	30	FRITUURVET	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	6 1000 G	00-05-90	1	5186
11	30	FRITUURVET	BECEL	PLANTAARDIG	1	1	6 1000 G	00-01-90	1	4920
11	30	FRITUURVET	CALVÉ	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4711 0907
11	30	FRITUURVET	CALVÉ	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-07-90	1	5241 0907
11	30	FRITUURVET	CALVÉ	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-02-90	1	5019 0907
11	30	FRITUURVET	D'OUDE WAAG	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4923 0907
11	30	FRITUURVET	D'OUDE WAAG	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4724 0907
11	30	FRITUURVET	D'OUDE WAAG	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5188 0907
11	30	FRITUURVET	DIAMANT	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5189 0907
11	30	FRITUURVET	DIAMANT	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4725 0907
11	30	FRITUURVET	DIAMANT	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4924 0907
11	30	FRITUURVET	FRIELLA	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4927 0907
11	30	FRITUURVET	FRIELLA	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4718 0907
11	30	FRITUURVET	FRIELLA	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5192 0907
11	30	FRITUURVET	GOLDFLEX	PLANTAARDIG	1	1	7 10 L	00-09-89	1	4721
11	30	FRITUURVET	GOLDFLEX	PLANTAARDIG	1	1	7 10 L	00-03-90	1	5112
11	30	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-05-90	1	5193 0907
11	30	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-01-90	1	4922 0907
11	30	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4728 0907
11	31	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5211 0907
11	31	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	5004 0907
11	31	FRITUURVET	GOUDA'S GLORIE	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4703 0907
11	31	FRITUURVET	ONS EIGEN WM#	PLANTAARDIG	1	1	9 500 G	00-08-89	1	4729 0907
11	31	FRITUURVET	ONS EIGEN WM#	PLANTAARDIG	1	1	6 500 G	00-01-90	1	4928 0907
11	31	FRITUURVET	REMIA GROEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-09-89	1	4706 0907
11	31	FRITUURVET	REMIA GROEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-01-90	1	5001 0907
11	31	FRITUURVET	REMIA GROEN	PLANTAARDIG	1	1	9 2500 G	00-06-90	1	5198 0907

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.
* NEVO hanteert meestal een indeling in categoriën, niet in merknamen

Monsterdocumentatievervolg

Dl	Blz	Product	Merk	Soort	Toe-stand	Gekocht		Be-reid	Lab-code	NEVO-code *
						n	Vorm @ datum			
11	31	FRITUURVET	REMIA VLOEIBAAR	PLANTAARDIG	1 1 3	2	L 00-08-89	1	4717	
11	31	FRITUURVET	REMIA VLOEIBAAR	PLANTAARDIG	1 1 3	2	L 00-01-90	1	4921	
11	31	FRITUURVET	REMIA VLOEIBAAR	PLANTAARDIG	1 1 3	2	L 00-05-90	1	5187	
11	31	FRITUURVET	REMIOL	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-03-90	1	5113	
11	31	FRITUURVET	REMIOL	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-09-89	1	4746	
11	31	FRITUURVET	RESI	PLANTAARDIG	1 1 6	1000	G 00-05-90	1	5190	0907
11	31	FRITUURVET	RESI	PLANTAARDIG	1 1 6	1000	G 00-08-89	1	4716	0907
11	31	FRITUURVET	RESI	PLANTAARDIG	1 1 6	500	G 00-01-90	1	4925	0907
11	31	FRITUURVET	RISSO EXTRA	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-09-89	1	4715	0907
11	31	FRITUURVET	RISSO EXTRA	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-02-90	1	5018	0907
11	31	FRITUURVET	RISSO EXTRA	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-07-90	1	5240	0907
11	31	FRITUURVET	RISSO GOLD	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-09-89	1	4747	
11	31	FRITUURVET	RISSO GOLD	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-03-90	1	5115	
11	32	FRITUURVET	ROMI	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-03-90	1	5114	
11	32	FRITUURVET	ROMI	PLANTAARDIG	1 1 7	10	L 00-09-89	1	4722	
11	32	FRITUURVET	ROMI PALM	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-09-89	1	4709	0907
11	32	FRITUURVET	ROMI PALM	PLANTAARDIG	1 1 9	2000	G 00-01-90	1	4996	0907
11	32	FRITUURVET	ROMI PALM	PLANTAARDIG	1 1 9	2000	G 00-06-90	1	5199	0907
11	32	FRITUURVET	SALINO PLANTEN	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-06-90	1	5200	0907
11	32	FRITUURVET	SALINO PLANTEN	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-02-90	1	5020	0907
11	32	FRITUURVET	SALINO PLANTEN	PLANTAARDIG	1 1 9	2500	G 00-09-89	1	4704	0907
11	33	OLIE	BECEL	DIEET	1 1 3	1	L 00-10-89	1	4854	0606
11	33	OLIE	BIONATURA	POMPOENPIT	1 1 3	250ML	00-10-89	1	4863	
11	33	OLIE	BIONATURA	AMANDEL	1 1 3	250ML	00-10-89	1	4879	
11	33	OLIE	BIONATURA	DRUIVEPIT	1 1 3	500ML	00-10-89	1	4862	
11	33	OLIE	CN#FE#GI#	OLIJF	1 3 3	500ML	00-10-89	1	4857	0601
11	33	OLIE	EPIFINE	HAZELNOOT	1 1 3	250ML	00-10-89	1	4864	
11	33	OLIE	RE#MZ#FE#	MAISKIEM	1 3 3	666ML	00-10-89	1	4856	0608
11	33	OLIE	VNR#AK#EP#	LIJNZAAD	1 3 15	250ML	00-10-89	1	4860	
11	33	OLIE	VNR#FE#	SAFFLOER	1 2 3	541ML	00-10-89	1	4858	0607
11	34	OLIE	BG#AH#RE#	ZONNEBLOEM	1 3 3	1	L 00-10-89	1	4855	0317
11	34	OLIE	BIONATURA	WALNOOT	1 1 3	500ML	00-10-89	1	4865	
11	34	OLIE	COOP	SLA	1 1 3	1	L 00-10-89	1	4881	
11	34	OLIE	N&L#	SLA	1 1 3	1	L 00-10-89	1	4882	
11	34	OLIE	ONS EIGEN WM#	SLA	1 1 3	1	L 00-10-89	1	4880	
11	34	OLIE	N#FE#AL#	SESAM	1 3 3	417ML	00-10-89	1	4859	
11	34	OLIE	NATUFOOD	TARWEKIEM	1 1 3	250ML	00-10-89	1	4861	
11	34	OLIE	VNR#AH#RE#	SOJA	1 3 3	833ML	00-10-89	1	4878	0313
11	35	LEVERTRAAN	HALITRAN	CAPSULES	1 1 3	100ST	00-10-89	1	4867	
11	35	LEVERTRAAN	LOVITRAN	DRANK	1 1 3	375ML	00-10-89	1	4866	
11	35	VISOLIE	MAXEPA	CAPSULES	1 1 3	100ST	00-10-89	1	4868	
11	35	VISOLIE	REFORMA	CAPSULES	1 1 3	55ST	00-10-89	1	4870	
11	35	VISOLIE	ULTRAVIT	CAPSULES	1 1 3	60ST	00-10-89	1	4869	

#: Zie Afkortingenlijst voorin. Toestand=Toestand bij aankoop, n=Aantal eenheden, Vorm=verpakking, @=Hoeveelheid per eenheid, Bereid=Bereidingswijze, Codes: zie Codelijst, blz 54.

* NEVO hanteert meestal een indeling in categoriën, niet in merknamen

ALFABETISCH REGISTER

Alfabetisch register voor de delen 1 - 11

In deel 1 - 11 zijn de volgende afkortingen gebruikt:

A#	AARDAPPELEN	DIEP#	DIEPVRIES
ABR#	ABRIKOOS	DIERL#	DIERLIJK
ADV#	ADVOCAAT	DIV#	DIVERSEN
AH#	ALBERT HEYN	DJ#	DE JAGER
AK#	AKWARIUS	DL#	DUITSLAND
AL#	A L'OLIVIER	DOORNH#	DOORNHAAI
AN#	ANANAS	DOP#	DOPERWTEN
AND#	ANDIJVIE	DRLK#	DIERLIJK
AP#	APPELS	DS#	DE SCHAAP
APPELM#	APPELMOES	DW#	DE WEIDE
AV#	AVITA	E#	EDEN
B#	BEUTELSBACHER	ENG#	ENGELS
BA#	BANAAN	EP#	EPIFINE
BAN#	BANGUS	ER#	ERWTEN
BART#	BARTLETT	ES#	ESPOIR
BE#	BES	EURO#	EUROMA
BECHAM#	BECHAMEL	EV#	EVAPORATED
BEV#	BEVERAGE	EXE#	EXELSIOR
BG#	BURG	F#	FAT
BH#	BORNHOLM	FARC#	FARCITI
BIOL#	BIOLOGISCH	FE#	FERTILIA
BISC#	BISCUITS, BISCOTTI	FILL#	FILLED
BK#	BOKKING	FINN#	FINNISH
BL#	BLOEMKOOL	FM#	FRIMA
BLM#	BELLEMOULE	FOR#	FORMAGGIO
BM#	BELAMAR	FR#	FRAMBOOS
BO#	BONEN	FRE#	FRESCO; FRESH
BOERENMET#	BOERENMETWORST	FRI#	FRIED
BOIL#	BOILED	FV#	FEDERATIE
BOURGUIGN#	BOURGUIGNONNE		VERDEELCENTRA
BR#	BRUINE		VAN EKOLOGISCHE
BRA#	BRAMEN		LEVENS MIDDELEN
BU#	BURGUNDIA	G#	GARDEN
BUF#	BUFALO	GA#	GAIAPOLIS
C#	CALVÉ	GB#	GEBONDEN
CA#	CALIFORNIA	GBIO#	GEDEELTELIJK
CAP#	CAPRA		BIOLOGISCH
CB#	CROMBACH	GD#	GOLDBERG
CH#	CHAMPIGNONS	GDR#	GEDROOGD
CHAM#	CHAMPIGNONS	GE#	GEISHA
CHE#	CHEESE	GEB#	GEBAKKEN
CHI#	CHICKEN	GEK#	GEKOOKT
CHO#	CHOCOLA	GEL#	GELATI
CN#	CARBONELL	GEM#	GEMENGD
COCK#	COCKTAIL	GERSTEM#	GERSTEMOUT
CON#	CONDENSED	GESN#	GESNEDEN
CONF#	CONFEZIONALI	GEST#	GESTOOFD
CONI#	CONIMEX	GG#	GOLDEN GARDEN
CORN#	CORNETTI	GH#	GHANAIAAN
CP#	CHAMPION	GI#	GRAND ITALIA
CR#	CREAM	GIR#	GIRONDINE
CRBL#	CROSS & BLACKWELL	GL#	GLYNGØRE
CUMBER#	CUMBERLAND	GO#	GOAT
CUR#	CURED	GOT#	GOTAN
CZ#	CONSERVENFABRIEK	GOU#	GOUDAPPELTJE
	ZEELAND	GR#	GROENTEN
D#	DUYVIS	GT#	GREAT OCEAN
DA#	DAIRY	GU#	GUYT
DB#	DEEP BLUE	GW#	GOLDEN WONDER
DE#	DEVOS LEMMENS	H#	HELDER
DEL#	DEL MONTE	HAVL#	HAVERVLOKKEN
DESPR#	DE SPRANKEL	HELA#	HERMAN LASSE

ALFABETISCH REGISTER

HENGSTEN#	HENGSTENBERG	PROD#	PRODUKT
HH#	HUSSMANN & HAHN	PUDD#	PUDDING
HO#	HORIZON	RA#	RAGOUT
HOLL#	HOLLANDSE	RE#	REDDY
HON#	HONING	RI#	ROEM VAN IERSEKE
HONG#	HONGAARS	RIC#	RICOTTA
IG#	IGLO	RIJ#	RIJST
IM#	IMPERIAL	RM#	ROYAL MAIL
INP#	INPROBA	RO#	ROZEBOTTEL
INST#	INSTANT	ROA#	ROASTED
IT#	ITALIAN	ROLM#	ROLMOPS
JONKF#	JONKER FRIS	RR#	ROB ROY
JW#	JOHN WEST	RY#	ROYALTY
KAL#	KALKOEN	RT#	RICHTER
K & K#	KANT EN KLAAR	S#	SWEETENED
KNOR#	KNORR	SA#	SAUS
KO#	KOELEWIJN	SAUS#	SAUSAGE
KOE#	KOEKJES	SC#	SOCRA
L#	LEAN	SCH#	SCHIL
LEM#	LEMAIRE	SCHNIT#	SCHNITZEL
LF#	LIMFJORD	SCHOLL#	SCHOLLETJE
LG#	LIGO	SD#	SARDA
LI#	LIMA	SH#	SHORT
LOC#	LOCALLY	SHERWO#	SHERWOODS
M#	MET	SI#	SILVO
MA#	MAGGI	SILV#	SILVO
MAC#	MACARONI	SIN#	SINAASAPPEL
MADRIL#	MADRILENA	SMOK#	SMOKED
MARG#	MARGARINE	SO#	SOEP
MCC#	MC. CORMICK	SOTAN#	SOTANGHON
ME#	MEAT	SP#	SPAR
MED#	MEDIUM	SPAGH#	SPAGHETTI
MI#	MIERAS	SPEC#	SPECIAAL
MJ#	MORJON	SPER#	SPERCIEBONEN
ML#	MERKLOOS	SPIN#	SPINAZIE
MM#	MENGMONSTER	STA#	STAGIONATO
MN#	MANNA	STER#	STER BRAND
MND#	MAANDEN	SU#	SUPER
MO#	MORGENSTOND	SUI#	SUINO
MT#	MAALTIJD	TAM#	TAMBAM
MU#	MELKUNIE	TAR#	TARWE
MY#	MAYONNA	TO#	TOESPIJS
MZ#	MAZOLA	TOM#	TOMATEN
N#	NATUFOOD	TP#	TABLE PLUS
NAP#	NAPOLETANO	TROP#	TROPISCHE
NI#	NIEUWLAND	TUN#	TUNSOY
NIEU#	NIEUWE	TY#	TAI-YO
N&L#	NOURY & V/D LANDE	UG#	UNIGRO
NO#	NOOTZAAK	UN#	UNICA
ON#	ONBEKEND	UNRI#	UNRIPE
OU#	OUWEHAND	UYT#	UYTTEWAAL
P#	PERRIES	V#	VAN
PAK#	PAKJE	VHO#	VAN HOUTEN
PANETT#	PANETTONI	VA#	VETARA
PAPRIK#	PAPRIKA	VANI#	VANILLE
PAS#	PASTRY	VE#	VERSTEGEN
PC#	PRINCESS	VELUC#	VELUCO
PF#	PHARMAFOOD	VERK#	VERKADE
PH#	PHILIPPIJNS	VF#	VERDEELCENTRUM
PL#	PLANTAARDIG		FERTILIA/TINTESE
PLAN#	PLANTAIN	VG#	VERDEELCENTRUM
PO#	POLARIS		DE GROENE LIJN
POE#	POEDER	VI#	VIKING
PN#	PRONAS	VK#	VOLKOREN
PR#	PRUIMEN	VL#	VLEES
PREP#	PREPARED	VLOEIBA#	VLOEIBAAR
PRO#	PROSERPINA		

ALFABETISCH REGISTER

VN#	VERDEELCENTRUM
	DE NIEUWE LELIE
VNR#	VERENIGING VAN
	NEDERLANDSE
	REFORMHUIZEN
VO#	VOELKEL
VOED#	VOEDING
VR#	VRUCHTEN
VRUCHTVL#	VRUCHTVLEES
VT#	VERDEELCENTRUM TRIVIA
VW#	VAN WIJNEN
VWIJNG#	VAN WIJNGAARDEN
W#	WORST
WG#	WIT/GEEL
WI#	WINSSENER
WILR#	WILL RAISA
WM#	WINKELMERK
WO#	WORTELEN
WW#	WITTE WONDER
Y#	YAKSO
Z#	ZONDER
ZE#	ZEELANDIA
ZD#	ZUURDESEM
ZO#	ZONNATURA
ZONNEBL#	ZONNEBLOEM
ZR#	ZEEUWS ROEM
ZZ#	ZEEZOUT

ALFABETISCH REGISTER

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						N	e
e		w	t	o		z	k	t		o							D	e
r	s	i		l		e	t	z	v	l	s						E	l
g	t	t		h		l	i	e		t							R	
i	o			y		n		t		e							E	
e	f			d		e		z		r								

ongespec.																		0	0
ongespec.																		0	0
Aal																			
zie Paling																			
Aardappelen																			
ongespec.																		7	25
ongespec.	+	+	+															7	50 - 89
ongespec.																		6	25 - 26
kriel																		6	39
nieuw																		1	139 -140
oud																		1	139 -140
Aardappelpanees																			
3-kant	+	+	+	+														4	76 - 78
Aardappelpoeder																			
ongespec.																		7	20
Aardappelpuree																			
ongespec.	+	+	+															7	55 - 70
Aardnoten																			
zie Pinda's																			
Abrikozen																			
ongespec.																		1	141
Adukibonen																			
ongespec.	+	+	+															8	29 - 36
Advokaat																			
ongespec.																		1	11
Agardrank																			
zie Ph.drinks																			
Amandelen																			
ongespec.																		1	63
Amesake																			
ongespec.	+	+	+	+	+	+	+											8	30 - 46
Amsterdamseuien																			
zie Uien																			
Ananas																			
blik																		1	141
Andijvie																			
ongespec.																		6	39
ongespec.																		7	25
ongespec.	+	+	+	+	+	+												7	53 - 85
ongespec.																		1	139 -140
ongespec.																		6	26
a la creme																		6	39
a la creme	+	+	+	+	+	+												7	51 - 86

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Andijvie

Pagina 2

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N	e
	e	w	t	o	z	k	t	o										D	e
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l
	g	t	t	h	l	i	e	t										R	
	i	o		y		n	t	e										E	
	e	f		d		e	z	r											
diepvries																			
	+																		
Ansjovis																			
olie blik																			
zie ook Ghanaian fish																			
Appel																			
ongespec.																			
schil																			
Appeldiksap																			
zie Sap																			
Appelen																			
klokhuis																			
vruchtvl#+schil																			
vruchtvlees																			
Appelmoes																			
blik																			
Appelpulp																			
ongespec.																			
Appelsap																			
zie Sap																			
Appelstroop																			
ongespec.																			
zie ook Stroop																			
Arame																			
zie Zeewier																			
Asperges																			
blik																			
Atjar tjampoer																			
ongespec.																			
Augurken																			
zoetzuur																			
zure																			
zure																			
Azukibonen																			
zie Adukibonen																			
Baby desserts																			
fruitvoeding																			
Babyflesvoeding																			
zie Melk																			
Babymeel																			
zie Babyvoeding																			
Babyvoeding																			
biol#3-6maanden																			
biol#6-12 mnd#																			
biol#9-12 mnd#																			
biol#babymeel																			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Babyvoeding

Pagina 3

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a	a	g	N	D	E	e				
	e	w	t	o	z	k	t	o										l				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s												
	g	t	t	h	l	i	e	t	t	e												
	i	o		y	n	t	e	r														
	e	f		d	e	z	r															
biol#kindermeel	+	+	+	+	+	+	+											8	27	-	45	
biol#na 12 mnd#																		8	28	-	35	
biol#rijstemeel	+	+	+	+	+	+	+											8	27	-	45	
diversen														+	+			1	131			
Bacon																						
ongespec.			+															7	41	-	42	
ongespec.					+				+									1	103	-	106	
Bak en braadvet																						
ongespec.										+								1	91	-	92	
met dierl# vet										+	+	+					+	11	26	-	27	
plantaardig										+	+						+	11	28			
Bak-en braadvet																						
dieet										+	+	+	+					2	30			
m. dierlijk vet										+	+	+	+					2	30			
Bakaardappeltje																						
zie Rosti																						
Bakbokking																						
ongespec.			+	+	+	+												7	6			
zie ook Bokking																						
Bami goreng																						
ongespec.																	+	+	1	133	-	136
Bamibal																						
ongespec.			+	+					+									1	69	-	76	
Banaan																						
ongespec.																	+	7	25			
zie ook Gh.roots&fruits																						
zie ook Ph.miscellaneous																						
Bananen																						
ongespec.			+			+		+	+									1	139	-	141	
Barbequesaus																						
zie Saus																						
Becel																						
zie Margarine																						
Bessensap																						
zie Sap																						
Bier																						
ongespec.																	+	+	1	135		
Bierworst																						
ongespec.																			1	103	-	106
Bieten																						
rode			+							+	+							1	139	-	140	
Bietensap																						
zie Sap																						
Bietenstroop																						
zie Stroop																						

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Biffi worstjes

Pagina 4

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a						
	e	w	t	o	z	k	t	o											
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s									
	g	t	t	h	l	i	e	t											
	i	o		y		n	t	e											
	e	f		d		e	z	r											

Biffi worstjes																			
ongespec.				+				+										1	103 -106
Biscuits																			
zie Gh.cereal prod.																			
zie ook It.cereal prod.																			
zie ook Koekjes																			
zie ook Ph.cereal prod.																			
zie ook Zoute biscuits																			
Bitterballen																			
oven				+	+	+	+			+				+				4	82 - 83
Bitterkoekjes																			
zie Koekjes																			
Bladerdeegbakje																			
zie Pasteibakje																			
Bloedworst																			
zie Worst																			
Bloemkool																			
ongespec.																			
ongespec.					+			+										7	25
Boerenkool																			
ongespec.																			
ongespec.					+			+										1	139 -140
Boerenmetworst																			
zie Worst																			
Bokking																			
gebakken					+		+			+		+		+				10	14 - 15
gerookt							+											1	29 - 39
gerookt					+		+			+		+		+				10	14 - 15
gestoomd							+											1	29 - 39
gestoomd					+		+			+		+		+				10	14 - 15
Bonen																			
bruin					+		+			+		+		+				1	140
wit					+		+			+		+		+				1	139 -140
zie ook Gh.legumes																			
Borrelnootjes																			
cocktail					+		+											1	50 - 60
gemengd					+		+											1	50 - 60
speciaal mix					+		+											1	50 - 60
Borrelworst																			
ongespec.							+											1	103 -106
Borstvoeding																			
zie Moedermelk																			
Bot																			
vers					+		+											10	18 - 19
Boter																			
bak en braad										+		+		+				11	12

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Boter

Pagina 5

e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					e			
e	w	t	l	o	z	k	t	o							D				
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s					E					
g	t	t	h	l	i	e	t							R					
i	o		y		n	t	e							E					
e	f		d		e	z	r												

halfvolle boter																	11		12
room																	7		47
roomboter																	11		12
zie ook Roomboter																			
Boterhamworst																			
zie Worst																			
Boterkoek																			
zie Koek																			
Bouillon																			
kip	+	+	+	+					+		+	+					4		73
kip												+	+				1		134
runder	+	+	+	+					+		+	+					4		73
vlees												+	+				1		134
Braadworst																			
ongespec.				+				+									7		36
Brado's/kippers																			
ongespec.		+	+					+	+		+	+					10		14 - 15
Brasem																			
zie Ghanaian fish																			
Broccoli																			
ongespec.	+	+	+	+	+	+	+				+	+					7		59 - 89
Brood																			
biol#lem#zd#	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		8		27 - 34
biol#vk#gist	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		8		27 - 34
biol#vk#zd#	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		8		27 - 34
volkoren							+	+									1		139 -142
volkoren											+						7		25
wit							+										1		142
zie ook Gh.cereal prod.																			
zie ook It.cereal prod.																			
zie ook Ph.cereal prod.																			
Bruine bonen																			
ongespec.												+	+				1		133 -136
Brussels lof																			
zie Witlof																			
Cacaopoeder																			
ongespec.		+		+		+	+										1		142
Cake																			
becel	+	+		+				+									1		114 -117
gemengd	+	+	+	+													7		9
kleine	+	+	+	+													7		9
roomboter	+	+		+				+									1		114 -117
zie ook It.cereal prod.																			
Calimares																			
zie Inktvis																			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Caseinaat

Pagina 6

e|d|e|v|k|a|v|p|v|t|c|p|N|K|C|M|A D Blz - Blz
n|r|i|e|o|s|e|e|r|h|l|a|a|g|N e e
e|w|t|o|z|k|t|o|l| | | | | | D e
r|s|i|l|e|t|z|v|l|s| | | | | | E l
g|t|t| |h| |l|i|e|t| | | | | | R
i|o| | |y| | |n|t|e| | | | | | E
e|f| | |d| | |e|z|r| | | | | |

Caseinaat										
ongespec.	+	+		+	+					7 32 - 35
Cashewnoten										
ongespec.			+			+				1 63
Cassave										
zie Gh.roots&fruits										
Casselrib										
ongespec.	+	+						+	+	6 67 - 68
ongespec.	+	+								7 28 - 29
ongespec.	+	+								7 41 - 42
Cervelaatworst										
zie Worst										
Chapatie										
appel bramen	+	+	+	+	+			+	+	4 28 - 30
rundvlees	+	+	+	+	+			+	+	4 29 - 30
Chips										
chipsfrisch dl#				+				+		1 118
naturel	+	+		+				+		1 49 - 60
paprika	+	+		+				+		1 49 - 60
xox (duits)				+				+		1 118
xox rot (duits)				+				+		1 118
zie ook It.miscellaneous										
Chocolade										
bitter	+			+	+					1 142
melk	+			+	+					1 142
Chocoladedrank										
ongespec.								+		7 30
Chutney										
mango								+	+	6 36
Cola										
ongespec.								+	+	1 135
Corca's										
ongespec.	+	+		+						1 49 - 61
Cordon bleu										
ongespec.	+	+	+	+	+	+		+	+	7 52 - 82
Corned beef										
ongespec.				+				+		1 103 -106
ongespec.	+	+						+	+	6 67 - 69
ongespec.	+	+								7 41 - 42
Crackers										
cream crackers	+	+		+						1 114 -117
Custard										
ongespec.	+							+		7 8
Daikon(wortel)										
biologisch	+	+		+	+			+	+	8 31 - 38

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Dieetmargarine

Pagina 7

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N	e		
e		w	t	o		z	k	t		o							D	e		
r	s	i		l		e	t	z	v	l	s						E	l		
g	t	t		h		l	i		e		t						R			
i	o			y			n		t		e						E			
e	f			d			e		z		r									

Dieetmargarine																				
zie Margarine																				
Dieetolie																				
zie Olie																				
Dieetzout																				
zie Zout																				
Diepvrieskip																				
zie Kip																				
Diepvriesmaalt.																				
a.gr.vlees	+	+	+	+	+			+		+							4		101	-107
Diepvriesmltd																				
a#gr#vl#																	1		133	-136
Dip snek																				
ongespec.	+	+						+									1		50	-61
Dipsaus																				
zie Saus																				
Doornhaai																				
gerookt		+		+				+									10		20	-21
zie ook Zeepaling																				
Doperwten																				
ongespec.																				
Dressing																				
ongespec.		+	+	+				+		+							7		37	
becel								+									7		47	-48
Droge soep																				
zie Soep																				
Druiven																				
blauw met schil		+						+	+								1		139	-141
blauw z#schil								+	+								1		139	-141
wit met schil								+	+								1		139	-141
wit z#schil								+	+								1		139	-141
Eend																				
wild																				
Ei																				
kip																				
Ei,eend																				
zie Ph.meat&eggs																				
Eidooier																				
kip		+	+	+				+		+							7		39	-40
kip																	1		8	
kip																	7		36	
Eieren																				
kippe		+															7		44	
kippe																	7		47	

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Eipoeder

Pagina 8

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N		
	e	w	t	o			z	k	t	o								D		
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l	
	g	t	t	h	l	i	e	t										R		
	i	o		y		n	t	e										E		
	e	f		d		e	z	r												
Eipoeder																				
ongespec.			+	+	+	+		+											7	21
Enterale voed#																				
ongespec.			+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+		+		7	11
Erwten																				
groen			+			+		+	+										1	140
zie ook Doperwten																				
Filet americain																				
bestraald															+				6	40
onbetaald															+				6	40
Finn.dairyprod.																				
cheese, edam			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
cheese, emmental			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
ice cream			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
Finn.meat																				
balkamin			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
cooked me#saus#			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
dry sausage			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
hot dog			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
laurentai			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
lenkki			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
maksamakkara			+	+	+	+		+		+									3	13 - 20
Finn.oils&fats																				
margarine pl#			+	+	+			+		+									3	13 - 20
Forel																				
vers			+		+			+		+							+		10	16 - 17
Fricandeanu																				
ongespec.					+			+											7	36
ongespec.			+		+														7	41 - 42
Fricandel																				
ongespec.															+	+			1	135
ongespec.			+	+	+			+											1	69 - 76
ongespec.			+		+														1	71
magere			+	+	+	+	+		+		+			+	+				4	42 - 44
spec#met saus			+	+	+			+											1	70 - 77
speciaal			+	+	+			+											1	69 - 76
Frisdranken																				
ongespec.															+	+			1	135
Frites																				
123frites			+		+			+	+										4	1
zie ook Patates frites																				
Frites flips																				
ongespec.			+	+	+			+											1	49 - 61
Frites saus																				
zie Saus																				

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Frites sticks

Pagina 9

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					N	e			
	e	w	t	o	z	k	t	o									D	e			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E	l			
	g	t	t	h	l	i	e	t									R				
	i	o		y		n	t	e									E				
	e	f		d		e	z	r													
Frites sticks																					
naturel		+	+	+			+											1			49 - 60
paprika		+	+	+			+											1			49 - 60
Fritessaus																					
zie Saus																					
Frituurolie																					
zie Olie																					
Frituurvet																					
ongespec.								+										1			91 - 92
dierlijk vet								+	+	+	+							2			30
half vloeibaar								+										7			15 - 16
met dierl# vet								+	+	+							+	11			29
plantaardig								+	+								+	11			30 - 32
zuiver plant.								+	+	+	+							2			30
Fruitcocktail																					
zie Vruchtensla																					
Garnalen																					
gekookt										+								1			11
holl# gepeld			+		+			+	+		+	+					+	10			22 - 23
naturel blik			+		+			+	+		+							10			22 - 23
roze gepeld			+		+			+	+		+	+					+	10			22 - 23
roze gepeld			+		+			+	+		+	+					+	10			22 - 23
Gebak																					
appelcarre		+	+	+	+													7			9
banketstaaf		+	+	+	+													7			9
creme		+	+	+				+										1			114 -117
kwarktaart		+	+	+	+													7			9
slagroom		+	+	+				+										1			114 -117
soezen		+	+	+	+													7			9
vlaai		+	+	+	+													7			9
vruchten		+	+	+				+										1			114 -117
vruchtenvlaai		+	+	+				+										1			114 -117
zandtaartjes		+	+	+	+													7			9
Gebraden gehakt																					
ongespec.			+		+			+										4			46 - 47
ongespec.					+			+										7			36
ongespec.			+		+								+					6			57 - 58
ongespec.			+		+													7			41 - 42
ongespec.													+	+				6			61 - 63
kalfs			+		+								+	+				6			69
Gehakt																					
ongespec.		+	+	+	+	+	+	+					+	+				7			50 - 80
eet		+	+	+	+	+		+		+		+	+					4			65 - 66
runder						+		+										7			36
runder						+		+										1			99 -102

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Gehakt

Pagina 10

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a			a	g	N	e
	e	w	t	o			z	k	t		o							D	e
	r	s	i	l			e	t	z	v	l	s						E	l
	g	t	t	h			l	i	e		t							R	
	i	o		y			n	t	e									E	
	e	f		d			e	z	r										
runder							+	+										7	43
runder/varkens									+									1	99 -102
Gehakt met soja																			
zie Gehakt																			
zie ook Gehakt+culimix																			
Gehakt+culimix																			
runder							+	+	+	+	+							4	84 - 85
runder/varken							+	+	+	+	+							4	84 - 85
Gehaktbal																			
snackbar							+	+		+								1	69 - 76
Gehaktballen																			
ongespec.							+	+	+	+	+							4	21 - 26
ongespec.							+											6	39
zie ook Lunchballen																			
Gehaktballetjes																			
zie Soepballetjes																			
Geitekaas																			
zie Kaas																			
Gelderse schijf																			
ongespec.									+		+							1	99 -102
Gepaneerde vis																			
gem# marg# geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# marg# geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# marg# geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# marg# geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# olie geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# olie geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# olie geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
gem# olie geb#							+	+		+	+							10	18 - 19
zie ook Visfilet																			
zie ook Visschnitzel																			
zie ook Visstick																			
Gerstem#stroop																			
zie Stroop																			
Gerstepap																			
zie Pap																			
Gerstmiso																			
zie Miso																			
Gh.cereal prod.																			
akassa, koko							+	+	+	+								3	9
akpler							+	+	+	+								3	9
banku							+	+	+	+								3	9
biscuits							+	+	+	+		+						3	9 - 15
kenkey, fante							+	+	+	+								3	9
kenkey, ga							+	+	+	+								3	9

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a				N	D			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							D	E			
	g	t	t	h	l	i	n	e	t	e							R	E			
	i	o		y																	
	e	f		d			e		z	r											
rice, cooked																		3		9	
rice, raw																		3		9	
togbei3										+								3		9	- 15
wheat bread										+								3		9	- 15
Gh.dairy prod.																					
milk nestle										+								3		10	- 15
Gh.legumes																					
beans5										+								3		9	- 15
Gh.miscellaneous																					
milk candy													+					3		10	- 15
sugar cane																		3		10	- 15
toffee																		3		10	- 15
Gh.nuts&seeds																					
coconut flesh										+								3		9	- 15
coconut milk										+								3		9	- 15
groundnuts,roa#										+								3		9	- 15
Gh.oils&fats																					
coconut oil											+							3		10	- 15
margarine drlk										+			+	+				3		10	- 15
palm kernel oil											+							3		10	- 15
palm oil											+							3		10	- 15
Gh.roots&fruits																					
banana																		3		9	
cassave balls										+								3		9	- 15
cassave, boiled																		3		9	
cassave, raw																		3		9	
cocoyam, boiled																		3		9	
cocoyam,porridg										+								3		9	- 15
cocoyam4										+								3		9	- 15
gari										+								3		9	
kokoute																		3		9	
plan#, roasted																		3		9	
plan#balls,ripe										+								3		9	- 15
plan#ripe boil#																		3		9	
plan#unri#boil#																		3		9	
plantain, fufu																		3		9	
plantain, ripe3										+								3		9	- 15
plantain, ripe4										+								3		9	- 15
yake yake																		3		9	
yam, boiled																		3		9	
yam, raw																		3		9	
yam3										+								3		9	- 15
Ghanaian fish																					
anchovy, smoked										+			+					3		10	- 15
anchovy,sundrie										+			+					3		10	- 15

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Ghanaian fish

Pagina 12

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a		a	g	N	e				
	e	w	t	o			z	k	t	o							D	e				
	r	s	i	l			e	t	z	v	l	s					E	l				
	g	t	t	h			l	i	e	t							R					
	i	o		y			n	t	e								E					
	e	f		d			e	z	r													
crab	+	+	+						+	+								3		10	-	15
fishmix	+	+	+						+	+								3		10	-	15
fishmix,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
herring,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
mackerel,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
mackerel,tom#	+	+	+						+	+								3		10	-	15
sardines,canned	+	+	+						+	+	+							3		10	-	15
sardines,fried3	+	+	+						+	+	+							3		10	-	15
sardines,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
seabream,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
tilapia,salted	+	+	+						+	+								3		10	-	15
tilapia3,4	+	+	+						+	+	+							3		10	-	15
triggerfish	+	+	+						+	+								3		10	-	15
tuna,smoked	+	+	+						+	+								3		10	-	15
Ghanaian meat																						
cowhide	+	+	+						+	+								3		10	-	15
snails	+	+	+						+	+								3		10	-	15
Ghanaian sauces																						
gravy3,4,5	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
palaver sauce	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
Ghanaian soups																						
groundnut soup	+	+	+	+					+	+	+							3		9	-	15
light soup	+	+	+	+														3		9		
okro soup	+	+	+	+					+	+	+							3		9	-	15
okro soup 5	+	+	+	+					+									3		9	-	15
palm soup	+	+	+	+					+	+	+							3		9	-	15
Ghanaian stews																						
agushie stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
bean stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
garden egg stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
nkontomire stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
okro&#egg stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
pie	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
rice and beans	+	+	+	+					+									3		10	-	15
rice and stew	+	+	+	+					+	+	+							3		10	-	15
Gierstepap																						
zie Pap																						
Gomasio																						
ongespec.													+	+				6		38		
Gortepap																						
zie Pap																						
Goulash																						
hongaarse	+		+						+	+	+	+	+	+				4		9	-	11
runder	+		+						+	+	+	+	+	+				4		9	-	11

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a		a	g	N	D			
	e	w	t	o	z	k	t	o								E	E			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s						R	R			
	g	t	t	h	l	i	n	e	t	e						E				
	i	o	y	d	e															
	e	f																		
Grapefruit																				
ongespec.		+					+	+									1	139	-	141
Groente																				
mexicaanse		+	+	+	+	+		+					+	+			7	52	-	82
Hachee																				
ongespec.		+		+				+	+	+	+	+					4	9	-	11
runder		+		+				+	+	+	+	+					4	9	-	11
vlaamse		+		+				+	+	+	+	+					4	9	-	11
Halitran																				
capsules								+									11	35		
Halvarine																				
ongespec.								+									1	89	-	90
ongespec.													+	+			1	135		
dieet								+	+						+		11	25		
dieet								+	+	+	+						2	29		
m. dierlijk vet								+	+	+	+						2	29		
met dierl# vet								+	+	+					+		11	21	-	22
plantaardig								+	+						+		11	23	-	24
zuiver plant.								+	+	+	+						2	29		
Halvidel																				
ongespec.		+											+	+			4	45		
Ham																				
achter				+									+	+			6	61	-	64
achter		+		+									+				6	43	-	44
gekookt											+						1	9		
gekookt				+				+									1	103	-	106
gekookte		+		+				+									7	28	-	29
rauw				+				+									1	103	-	106
rauwe				+				+									7	36		
rauwe		+		+													7	41	-	42
rauwe		+		+									+	+			6	67	-	68
schouder		+		+									+				6	41	-	42
schouder				+									+	+			6	61	-	64
schouder		+		+													7	41	-	42
Hamburger																				
ongespec.		+	+	+	+	+		+	+			+	+				4	33	-	37
ongespec.				+				+									1	99	-	102
ongespec.		+	+	+	+	+		+	+			+	+				4	38	-	39
ongespec.		+	+	+	+	+	+	+				+	+				7	57	-	87
eetburger		+	+	+	+	+		+	+			+	+				4	65	-	66
mager		+	+	+	+	+		+	+			+	+				4	33	-	37
met brood en ui		+	+	+	+	+		+				+	+				4	38	-	39
met groenten		+	+	+	+	+		+	+			+	+				4	33	-	37
ongepaneerd		+	+	+	+			+	+			+	+				4	33	-	37

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					D			
e	w	t	o	z	k	t	o									D	e			
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E	l			
g	t	t	h	l	i	e	t									R				
i	o		y		n	t	e									E				
e	f		d		e	z	r													

Hamburger+soja

zie Hamburger

Hammen

zie Varkensvlees

Haring

blik tom#saus

+ +

1 134

diverse sausen

+

+

1 30 - 40

maatjesharing

+

+

+

+

+

+

+ 10 14 - 15

maatjesharing

+

+

+

+

+

+

+ 10 14 - 15

panharing

+

+

+

+

10 14 - 15

panharing

+

1 29 - 39

rolmops

+

1 30 - 40

tom#saus blik

+

+

+

+

+

+

10 14 - 15

zoute

+

1 10

zoute

+

+

1 29 - 39

zure

+

+

+

+

+

+

4 5

zure

+

+

+

+

+

+

10 14 - 15

zure

+

+

+

+

+

+

10 14 - 15

zie ook Ghanaian fish

Haring rugjes

zie Haring

Haring+vulling

zie Rolmops

Haringfilet

blik cockt#saus

+ +

1 134

Havermoutpap

zie Pap

Haverpap

zie Pap

Havervlokken

ongespec.

+ + + +

7 9

Havervlokkenpap

zie Pap

Hazelnoten

ongespec.

+

+

1 63

Heilbot

gerookt

+

+

+

+

10 18 - 19

Hiziki

zie Zeewier

Hollandse nieu#

zie Haring

Hom

haring(rauw)

+

1 11

Hom & kuit

gebakken

+

+

+

+

10 20 - 21

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitaminen, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Hom & kuit

Pagina 15

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					e			
	e	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s						D			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E			
	g	t	t	h	l	i	e	t	e	t	e						R			
	i	o	f	y	d	e	z	r									E			
spek & stoombk#																				
Ijs																				
zie Finn.dairyprod.																				
zie ook It.dairy prod.																				
zie ook It.miscellaneous																				
Inktvis																				
vers																				
Inktvisringen																				
gebakken																				
Instantstampot																				
zuur+boerenkool																				
It.cereal prod.																				
biscotti farc#a																				
biscotti farc#b																				
biscotti farc#c																				
biscotti farc#d																				
colomba-panett#																				
deliziosa																				
diplomatici																				
pane biscotti																				
pesca																				
sfogliatella																				
tartufi																				
tea pas#amareti																				
tea&sh#pas#cho#																				
tea&short pas#																				
It.dairy prod.																				
for#di cap#frc#																				
for#di cap#sta#																				
gel#conf#bisc#																				
gel#conf#corn#																				
ice cream mix																				
latte di capra																				
mozzarella																				
mozzarella buf#																				
ric#fre#che#cow																				
ric#fre#che#go#																				
sofficini,fried																				
zuppa inglesa																				
It.meat worst																				
mortadella sui#																				
salame nap#																				
salsiccia secca																				
salsiccia fresca																				
sanguinaccio																				

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

It.meat worst

Pagina 16

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a	a	g	N	D	e	
	e	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							l	
	g	t	t	h	l	i	n	e	t	z	e	r							
	i	o	f	y	d														
	e																		
soppressata				+	+	+			+	+								3	12 - 19
It.miscellaneous																			
ice cream loc#				+	+	+	+											3	12 - 19
patatine				+	+	+	+		+									3	12 - 19
It.oils&fats																			
olive oil					+				+									3	12 - 19
It.sauces																			
gran ragu				+	+	+	+		+	+								3	12 - 19
Jam																			
aardbeien				+				+	+									1	142
abrikozen				+				+	+									1	142
Jus																			
ongespec.	+	+		+					+				+	+				7	50 - 89
gehaktbaljus		+											+	+				6	39
korrels													+	+				6	36
smeltjus													+	+				6	36
Jusblokjes																			
plantaardig				+									+	+				6	39
Juspoeder																			
vlees		+											+	+				6	39
K&k diner																			
zie Diepvriesmaalt.																			
K&k mltd																			
zie Babyvoeding																			
zie ook Kleutervoeding																			
Kaas																			
20+		+		+					+									7	28 - 29
40+		+		+														7	45
40+				+														7	33
48+		+		+														7	45
boursin													+	+				1	134
brie													+	+				1	134
camembert													+	+				1	134
edammer 40+											+							1	8
emmenthaler													+	+				1	134
frischkase													+	+				1	134
geite		+	+	+		+							+	+		+	+	8	31 - 46
goudse volvet		+		+					+	+								7	47 - 48
goudse volvet													+					1	8
leidse 20+													+					1	8
smeer		+		+					+									7	28 - 29
volvet				+					+									7	36
volvet		+		+					+									7	28 - 29
zie ook Finn.dairyprod.																			
zie ook It.dairy prod.																			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Kaas,geit

Pagina 17

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a								
e	w	t	o	z	k	t	o													
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s											
g	t	t	h	l	i	e	t	e												
i	o		y		n	t														
e	f		d		e	z		r												

Kaas,geit																				
zie It.dairy prod.																				
Kaasdomino's																				
ongespec.	+	+	+				+											1		49 - 61
Kaasflips																				
ongespec.	+	+	+				+											1		49 - 61
Kaaskoekjes																				
gevulde													+	+				1		135
Kaassoufflees																				
ongespec.	+	+	+	+	+		+	+		+	+							4		86 - 90
Kabeljauw																				
moot	+	+	+	+														7		6
rauw										+								1		11
sticks-diep#										+								1		11
vers & diep#			+	+			+	+								+		10		18 - 19
Kalfslever																				
zie Lever																				
Kalfsvlees																				
ongespec.				+			+											1		99 -102
ongespec.										+								1		9
Kalkoen																				
ongespec.										+								1		10
rollade	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+					7		57 - 89
Kant & klaar																				
zie Baby desserts																				
Kant en klaar																				
zie Nasi goreng																				
zie ook Pizza																				
zie ook Platzli																				
zie ook Quick lunch																				
Kantinemaaltijd																				
aard.gr.vlees	+	+	+	+	+		+	+		+	+							4		93 - 99
sateh bamiatjar	+	+	+	+	+		+	+		+	+							4		93 - 99
Kantinesoep																				
zie Soep																				
Kapucijners																				
ongespec.													+	+				1		133 -136
ongespec.	+			+		+	+											1		139 -140
Karnemelk																				
ongespec.	+	+																7		31
Kaviaar																				
russische	+	+					+	+										10		20 - 21
Kerriesaus																				
zie Saus																				

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Ketchup

Pagina 18

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N	e		
e	w	t	o	z	k	t	o										D	e		
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l		
g	t	t	h	l	i	e	t										R			
i	o		y		n	t	e										E			
e	f		d		e	z	r													

Ketchup																				
hot																		6		33
kerrie																		6		33
tomaten																		6		33
Ketjap																				
ongespec.																		1		135
Ketjap benteng																				
asin																		6		31
manis																		6		31
Kibbelingen																				
gebakken		+	+					+	+									10		18 - 19
Kikkererwten																				
biologisch		+	+	+	+	+												8		29 - 36
Kinderkoek																				
junior			+															1		130
Kindermeel																				
zie Babyvoeding																				
Kindervoeding																				
zie Babyvoeding																				
Kip																				
ongespec.																				
diepvries				+					+											
diepvries										+										
vers				+					+											
vers										+										
Kippelever																				
zie Lever																				
Kippevlees																				
zie Ph.meat&eggs																				
Kleutervoeding																				
diversen			+																	
papvoeding			+																	
Knakworst																				
ongespec.			+	+																
ongespec.				+					+											
Koek																				
boter		+	+	+	+															
gevulde		+	+						+											
groningen koek		+	+						+											
haver		+	+	+	+															
kokosmakronen		+	+						+											
prince fourre		+	+						+											
sprits		+	+						+											
Koeken																				
groot		+	+							+										

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Koekjes

Pagina 19

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						e			
	e	w	t	o	z	k	t	o	v	l	s							e			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E			
	g	t	t	h	l	i	e	t	t									R			
	i	o		y		n	t	e										E			
	e	f		d		e	z	r													
Koekjes																					
allerhande				+				+										7		47	- 48
allerhande		+	+					+										1	114	-117	
allerhande			+															7		46	
bitterkoekjes		+	+					+										1	114	-117	
cafe noir		+	+					+										1	114	-117	
diverse			+	+	+			+		+								7		37	
diverse			+	+	+		+		+		+							7		36	- 38
frou-frou		+	+					+										1	114	-117	
goudgraantjes		+	+					+										1	114	-117	
maria biscuits			+	+	+	+	+	+										7		21	
maria biscuits		+	+					+										1	114	-117	
mokka sticks		+	+					+										1	114	-117	
parein choco-as		+	+					+										1	114	-117	
roggebiscuit			+				+	+										7		20	
speculaasjes		+	+					+										1	114	-117	
sultana's		+	+					+										1	114	-117	
tarwe biscuit														+	+			1		135	
tarwe biscuit		+	+					+										1	114	-117	
zie ook It.cereal prod.																					
Koffiecreamer																					
ongespec.			+		+			+										4		67	
Koffiemelk																					
zie Gh.dairy prod.																					
Koffiewitmaker																					
zie Koffiecreamer																					
Kokosmelk																					
zie Ph.nuts&seeds																					
Kokosnoot																					
zie Gh.nuts&seeds																					
Kombu																					
zie Zeewier																					
Komkommer																					
ongespec.																		7		25	
ongespec.				+			+	+										1		140	
Konijn																					
tam																		1		10	
wild																		1		10	
Kool																					
chinese		+	+	+	+	+	+	+										7		54	- 84
groene			+					+	+									1	139	-140	
rode		+	+	+	+	+	+	+										7		51	- 87
rode			+					+	+									1	139	-140	
savooie+saus		+	+	+	+	+	+	+										7		58	- 88
witte			+					+	+									1	139	-140	

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Kool

Pagina 20

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					N	e				
	e	w	t	o	z	k	t	v	l	s							D	e				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E	e				
	g	t	t	h	l	i	e	t									R	l				
	i	o		y		n	t	e									E					
	e	f		d		e	z	r														
witte+saus	+	+	+	+	+	+		+						+	+			7		55	-	85
Koolvis																						
schnittel-diep#											+							1		11		
vers & diep#			+		+				+	+							+	10		18	-	19
Krab																						
natureel blik			+		+				+	+								10		22	-	23
zie ook Ghanaian fish																						
Kreeft																						
gekookt			+		+				+	+								10		22	-	23
Krenten																						
ongespec.			+				+	+										1		141		
Kroepoek																						
ongespec.			+	+	+				+									1		50	-	61
Kroket																						
ongespec.																		1		135		
ongespec.			+		+													1		71		
ongespec.			+	+	+				+									1		69	-	76
oven			+	+	+	+	+		+	+								4		79	-	80
Kropsla																						
zie Sla																						
Kroten																						
zie Bieten																						
Kruiden																						
bami																						
barbecue																						
chilipoeder																						
gehakt																						
goulash																						
hachee																						
kerriepoeder																						
kip																						
knoflookpoeder																						
knoflookzout																						
macaroni																						
nasi																						
selderiezout																						
shoarma																						
spagh#macaroni																						
spaghetti																						
uipoeder																						
vis																						
vlees																						
Kruidenbultje																						
kippe																						
vlees																						

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a			a	g	N	D		
	e	w	t	o	z	k	t	o									E			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							R			
	g	t	t	h	l	i	n	e	t	t	e						E			
	i	o	f	y	d	e			z	r										
	e	f		d		e			z	r										
Kuit																				
haring(rauw)									+									1		11
Kwark																				
mager naturel										+								1		8
Lamsvlees																				
ongespec.						+			+									1		99 -102
ongespec.											+							1		9
ongespec.						+	+	+	+				+	+				7		50 - 80
Lekkerbekje																				
gebakken						+			+		+		+	+				10		18 - 19
Lekkerbekjes																				
ongespec.						+	+	+	+									7		6
zie ook Gepaneerde vis																				
Lemairebroodzd#																				
zie Brood																				
Lever																				
ongespec.						+		+							+	+		6		67 - 68
kalfs															+			1		9
kip															+			1		10
kippe						+	+	+	+	+	+							7		57 - 87
runder															+			1		9
runder																		1		100 -102
varken																		1		100 -102
varkens																		1		9
Leverkaas																				
ongespec.																		1		103 -106
Leverpasta																				
ongespec.																		1		10
ongespec.						+									+			7		41 - 42
ongespec.																		1		103 -106
Levertraan																				
drank																		11		35
Leverworst																				
ongespec.																		1		135
ongespec.																		1		10
berliner																		1		103 -106
berliner																		1		10
haagse																		1		103 -106
saksische																		6		63 - 64
saksische																		6		55 - 56
saksische																		1		103 -106
Liga																				
zie Kinderkoek																				
Limonade																				
vruchten																		1		135

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Linzen

Pagina 22

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						e			
e	w	t	o	z	k	t	o										e			
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								l			
g	t	t	h	l	i	e	t													
i	o		y		n	t	e													
e	f		d		e	z	r													

Linzen

ongespec.			+			+												1		140
groene,biol#	+	+	+			+	+	+					+	+	+	+	+	8		29 - 36
Loempia																				
ongespec.	+	+	+	+	+			+		+			+	+				4		31 - 32
ongespec.														+	+			1		135
ongespec.			+															1		71
ongespec.	+	+						+										1		69 - 76
Lunchballen																				
ongespec.			+					+										4		1
Maaltijd																				
schooljongens	+	+	+	+	+		+		+								+	7		90
Maaltijdsoep																				
zie Soep																				
Macademiapulp																				
ongespec.			+	+	+	+	+		+									7		12
Macaroni																				
ham kaas													+	+				1		133 -136
Mais																				
zie Ph.cereal prod.																				
Maiskiemolie																				
zie Olie																				
Maismoutstroop																				
zie Stroop																				
Maisolie																				
zie Olie																				
Maizena																				
ongespec.			+														+	7		8
Makreel																				
blik													+					1		10
blik olie					+			+										1		30 - 40
blik olie														+	+			1		134
filet gerookt	+		+					+	+			+	+				+	10		16 - 17
gestoomd	+		+					+	+			+	+				+	10		16 - 17
gestoomd					+			+										1		29 - 39
naturel blik	+		+					+	+			+	+					10		16 - 17
olie blik	+		+					+	+			+	+					10		16 - 17
vers					+			+										1		29 - 39
vers bereid	+		+					+	+									10		16 - 17
vers onbereid	+		+					+										10		16 - 17
zie ook Ghanaian fish																				
Margarine																				
ongespec.																		1		87 - 88
ongespec.													+	+				1		135
dieet								+	+									4		1

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitaminen, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz		
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						e			
	r	s	i	t	l	e	t	z	v	l	s							1			
	g	t	t	h	y	l	i	n	e	t	t	e									
	i	o			d																
	e	f																			
dieet									+	+	+	+						2	28		
dieet				+					+									7	47 - 48		
dieet									+	+						+		11	20		
dieet									+									1	87 - 88		
engelse									+									7	13 - 14		
m. dierlijk vet									+	+	+	+						2	27		
met dierl# vet									+	+	+						+	11	13 - 17		
plantaardig									+	+							+	11	16 - 19		
zuiver plant.									+	+	+	+						2	28		
zie ook Finn.oils&fats																					
zie ook Gh.oils&fats																					
zie ook Ph.oils&fats																					
Mayonaise																					
ongespec.																	+	+	1	135	
ongespec.																		+	+	6	34
ongespec.																			+	1	11
ongespec.					+				+											1	118 -120
slank-o-naise					+				+											1	118 -120
Mebosipruim																					
zie Umeboshipruim																					
Meel																					
rogge					+	+	+	+												7	20 - 21
soja					+															7	20
tarwe, volkoren					+	+	+	+												7	21
Melk																					
gehumaniseerd					+															1	130
halfvolle						+				+										7	36
mager					+	+														7	31
volle						+				+										7	36
Melk,geit																					
zie It.dairy prod.																					
Melkpoeder																					
vol-vet					+	+	+	+												7	21
Meloen																					
water					+					+	+									1	139 -141
Mini pizza																					
espagne					+	+	+	+	+											4	48 - 49
italia					+	+	+	+	+											4	48 - 49
Minifriet																					
naturel					+	+				+										1	49 - 60
paprika					+	+				+										1	49 - 60
Miso																					
gerst,gbio#					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			8	29 - 45
gerst,gbio#					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			8	29 - 45
mugi																				6	37

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgethalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Miso

Pagina 24

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	z	e	e	r	h	l	a					D				
	e	w	t	o			k	t	o									e				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E				
	g	t	t	h	l	i	e	t										R				
	i	o		y		n	t	e										E				
	e	f		d		e	z	r														
natto																		+	8		29 - 46	
natto																		+	8		29 - 46	
rijst,gbio#	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	8			30 - 46	
soja													+	+					6			37
Mochi rijst																						
zie Rijst																						
Moedermelk																						
humaan				+										+	+				1			130
Mosselen																						
gebakken				+		+			+	+										10		22 - 23
gekookt				+		+			+	+							+			10		22 - 23
in het zuur																				1		11
zure				+		+			+	+			+	+						10		22 - 23
Mosterdsaus																						
zie Saus																						
Muesli																						
ongespec.														+	+					1		135
Nagerecht																						
aardbeievla				+	+	+	+	+	+					+	+					7		54 - 68
adv#mousse				+	+	+	+	+	+											7		56 - 72
bananenvla																				7		50 - 80
bitterkoe#vla																				7		59 - 79
caramelvla				+	+	+	+	+	+											7		59 - 78
chipolatapudd#																				7		54 - 68
citroenpudding																				7		55 - 77
fr#pudd#saus																				7		54 - 69
fruitcocktail																				7		59 - 78
griesmeel																				7		50 - 81
griesmeel+sap																				7		51 - 63
kwark m#vr#																				7		53 - 66
perzikvla																				7		52 - 74
rhumpudding																				7		55 - 70
rijstepudding																				7		56 - 73
riz conde				+	+	+	+	+												7		64
sinaasappelvla				+	+	+	+	+	+											7		55 - 74
vanillevla				+	+	+		+												7		57 - 75
vr#griesmeel																				7		50 - 60
yoghurt vla																				7		51 - 66
Nasi goreng																						
ongespec.														+	+					1		133 - 136
ongespec.				+	+	+	+	+		+	+		+	+						4		55 - 56
Nasibal																						
ongespec.				+	+				+											1		69 - 76
Nasischijven																						
ongespec.				+										+	+					4		50 - 51

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Natto miso

Pagina 25

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						D			
e	w	t	o	z	k	t	o										D	e		
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l		
g	t	t	h	l	i	e	t										R			
i	o		y		n	t	e										E			
e	f		d		e	z	r													

Natto miso																				
zie Miso																				
Nibbit cocktail																				
ongespec.	+	+	+				+										1		50	- 61
Nier																				
runder										+							1		9	
varkens										+							1		9	
Noorse garnalen																				
zie Garnalen																				
Nori																				
zie Zeewier																				
Noten																				
cashew	+		+		+	+	+										1	139	-142	
gemengd			+				+										7	47	- 48	
hazel	+		+		+	+											1	139	-142	
wal	+		+		+	+											1	139	-142	
Oersuiker																				
zie Rietsuiker																				
Oesters																				
vers	+		+				+		+								10		22	- 23
Olie																				
ongespec.								+	+								4		2	
amandel									+								11		33	
becel									+								1		79	- 82
becel dieet									+								11		33	
cooking no 2									+								7		18	
druivepit									+								11		33	
fiesta									+								7		18	
friolene									+								7		18	
hazelnoot									+								11		33	
lauret									+								7		18	
lijnzaad									+								11		33	
mais									+								1		79	- 82
maiskiem									+								11		33	
maiskiem									+								1		79	- 82
mazola									+								7		18	
olijf									+								7		28	
olijf									+								1		79	- 82
olijf									+								11		33	
olijf									+								7		36	
pompoenpit									+								11		33	
saffloer									+								1		79	- 82
saffloer									+								11		33	
sesam									+								11		34	
sla									+								1		79	- 82

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a		a	g	N	D			
	e	w	t	o	z	k	t	o								E	E			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s						R				
	g	t	t	h	l	i	e	t								E				
	i	o		y		n	t	e												
	e	f		d		e	z	r												
sla				+			+										1	118	-	120
slaolie								+									11	34		
soja									+								1	79	-	82
soja										+							11	34		
tarwekiem										+							11	34		
walnoot											+						11	34		
zonnebloem																	7	48		
zonnebloem																	7	28	-	29
zonnebloem																	1	79	-	82
zonnebloem																	11	34		
zonnebloem								+	+	+	+						7	17		
zie ook Gh.oils&fats																				
zie ook It.oils&fats																				
Olijfolie																				
zie Olie																				
Ontbijtspek																				
ongespec.													+	+			1	135		
ongespec.						+			+								1	103	-	106
ongespec.							+										7	33		
Ossetong																				
gerookt						+			+								1	103	-	106
Ovenfrites																				
zie Frites																				
Paardevlees																				
ongespec.																	1	9		
Paddestoeljapan																				
zie Shitake																				
Paling																				
gerookt							+			+							1	29	-	39
gerookt											+						1	11		
gerookt						+	+			+	+		+	+			10	20	-	21
vers						+	+			+	+						10	20	-	21
Pap																				
br#rijste biol#					+	+											8	28	-	43
gerste,biol#					+	+	+										8	28	-	43
gerste,biol#					+	+	+										8	28	-	43
gierste,biol#					+	+	+										8	28	-	43
haver,biol#					+	+	+	+	+	+							8	28	-	43
havl#biol#					+	+											8	28	-	43
havl#biol#					+	+											8	28	-	43
zoete rijste					+	+											8	28	-	43
Paprika																				
rode en gele					+			+	+								1	140		
Paranoten																				
ongespec.							+										1	63		

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitaminen, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Pasteibakje

Pagina 27

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					e				
	e	w	t	o	z	k	t	o										D				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E				
	g	t	t	h	l	i	e	t										R				
	i	o		y	n	t	e											E				
	e	f		d	e	z	r															
Pasteibakje																						
ongespec.	+	+	+	+	+			+		+			+	+				4			57	- 58
Pastinaak																						
biologisch			+	+		+	+						+	+	+	+	+	8			31	- 38
Patates frites																						
frites m#saus	+	+			+				+									1			70	- 77
frites z#saus	+	+			+				+									1			70	- 77
met strooizout														+	+			1			135	
Pate																						
ongespec.			+		+										+			6			51	- 52
ongespec.																+		6			61	- 62
champignon			+		+										+			6			51	- 52
de foie														+				1			10	
de foie					+				+									1			103	-106
hausmacher					+				+									1			103	-106
kalfslever			+		+										+			6			51	- 52
room			+		+										+			6			51	- 52
Pectine																						
citrus			+					+	+									1			142	
citrus			+					+	+									7			20	
Peenloof																						
zie Wortelloof																						
Pekelvlees																						
ongespec.			+		+										+	+		6			67	- 68
Peren																						
blik			+					+	+									1			141	
vruchtvlees			+					+	+									1			139	-141
Perendiksap																						
zie Sap																						
Perensap																						
zie Sap																						
Perenstroop																						
zie Stroop																						
Perziken																						
blik			+					+	+									1			141	
Peterselie																						
biologisch																	+	8			31	- 38
Peulvruchten																						
zie Bruine bonen																						
zie ook Kapucijners																						
zie ook Witte bonen																						
Ph.cereal prod.																						
american loaf			+	+	+	+			+									3			11	- 17
bisc#favorita			+	+	+	+			+		+							3			11	- 17
biscuits marie			+	+	+	+			+		+							3			11	- 17

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a			a	g	N	E				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								1				
	g	t	t	h	l	i	e	t	e	t												
	i	o		y	n		t		r													
	e	f		d	e		z		r													
fri#corn grits																		3		11	-	17
mamon																		3		11	-	17
mike;luto																		3		11	-	17
pan de sal																		3		11	-	17
rice krupek																		3		11	-	17
Ph.dairy prod.																						
con#s#fill#milk																		3		11	-	17
ev#filled milk																		3		11	-	17
Ph.drinks																						
ceylon moss bev																		3		11	-	17
Ph.fish																						
ayungin, dried																		3		11	-	17
fish f#prep#ban																		3		11	-	17
fish f#raw ban#																		3		11	-	17
fish lean prep#																		3		11	-	17
fish med#f#prep																		3		11	-	17
fish med#f#raw																		3		11	-	17
tam#dried prep#																		3		11	-	17
tam#smok#prep#																		3		11	-	17
tun#dried prep#																		3		11	-	17
Ph.meat&eggs																						
balut																		3		11	-	17
beef lean prep#																		3		11	-	17
chi#l#me#prep#																		3		11	-	17
chi#wings prep#																		3		11	-	17
cur#pork me#raw																		3		11	-	17
cur#porkme#prep																		3		11	-	17
hot dogs prep#																		3		11	-	17
hot dogs unprep																		3		11	-	17
longanisa prep#																		3		11	-	17
pork l#me#prep#																		3		11	-	17
pork med#f#prep																		3		11	-	17
Ph.miscellaneous																						
halo-halo																		3		11	-	17
turon																		3		11	-	17
Ph.nuts&seeds																						
coconut milk																		3		11	-	17
fried peanuts3																		3		11	-	17
peanut butter																		3		11	-	17
Ph.oils&fats																						
margarine pl#																		3		11	-	17
margarine-da#cr																		3		11	-	19
Ph.soups&stews																						
beef mami																		3		11	-	17
bopiz																		3		11	-	17

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Ph. soups&stews

Pagina 29

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N	
	e	w	t	o	z	k	t	o										D	e
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l
	g	t	t	h	l	i	e	t										R	
	i	o		y		n	t	e										E	
	e	f		d		e	z	r											
dinuguan																			
mungbean sotan#																			
Piccalilli																			
ongespec.																			
Pinda																			
ongespec.																			
Pinda's																			
ongespec.																			
geroosterd																			
gezouten																			
met huidje																			
zoute																			
zie ook Gh.nuts&seeds																			
zie ook Ph.nuts&seeds																			
Pindaflips																			
ongespec.																			
Pindakaas																			
ongespec.																			
ongespec.																			
ongespec.																			
met honing																			
met noot																			
Pindaknabbels																			
ongespec.																			
Pindasaus																			
zie Satesaus																			
Pindasoep																			
zie Ghanaian soups																			
Pizza																			
bella napoli																			
campagnola																			
kaas ham																			
kaas tomaten																			
kaas tonijn																			
kaas vis ham																			
napoli																			
pizza																			
pizza mare																			
prima vera																			
salami+bolognes																			
Platzli																			
champignon																			
kaas																			
vlees																			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						e	
	e	w	t	o	l	e	t	z	v	l	s							l	
	r	s	i	l	h	l	i	n	t	e									
	g	t	t	y	d	e			z	r									
	i	o																	
	e	f																	
Pocketworstje																			
zie Biffi worstjes																			
Poffertjes																			
ongespec.		+	+	+	+													7	9
Pom tips																			
ongespec.		+	+					+										1	49 - 61
Pompoen																			
biol#groene			+	+			+	+					+	+	+	+	+	8	31 - 38
biol#oranje			+	+			+	+					+	+	+	+	+	8	31 - 38
Poon																			
vers			+		+				+	+							+	10	20 - 21
Potato frietjes																			
naturel		+	+						+									1	49 - 60
paprika		+	+						+									1	49 - 60
Potato sticks																			
naturel		+	+						+									1	49 - 60
paprika		+	+						+									1	49 - 60
Prei																			
ongespec.			+					+	+									1	139 -140
ongespec.		+	+	+	+	+	+		+				+	+				7	56 - 58
a la creme		+	+	+	+	+	+		+				+	+				7	50 - 80
Pruimen																			
blauw met schil			+					+	+									1	139 -141
blauw z#schil			+					+	+									1	139 -141
geel met schil			+					+	+									1	139 -141
geel z#schil			+					+	+									1	139 -141
Pruimpickel																			
zie Umeboshipruim																			
Pudding																			
chocolade												+						1	12
Quick lunch																			
bami		+	+	+	+	+			+		+	+	+					4	70 - 72
bami		+									+	+	+	+				4	8
kaas		+									+	+	+	+				4	8
kerrie		+									+	+	+	+				4	8
macaroni		+	+	+	+	+			+				+	+				4	70 - 72
nasi		+									+	+	+	+				4	8
nasi		+	+	+	+	+			+				+	+				4	70 - 72
rijst ala sateh		+									+	+	+	+				4	8
rijst ala sateh		+	+	+	+	+			+				+	+				4	70 - 72
spaghetti		+	+	+	+	+			+				+	+				4	70 - 72
tomaat		+									+	+	+	+				4	8
Rabarber																			
moes			+					+	+									1	139 -140

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Ragout

Pagina 31

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					e	
	e	w	t	o	z	k	t	o										D	e
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l
	g	t	t	h	l	i	e	t										R	
	i	o		y		n	t	e										E	
	e	f		d		e	z	r											

Ragout

ongespec.																			1	135
champion		+	+				+	+	+	+	+	+							4	15 - 18
ham kaas		+	+				+	+	+	+	+	+							4	16 - 18
kalf		+	+				+	+	+	+	+	+							4	15 - 18
kip		+	+				+	+	+	+	+	+							4	15 - 18
lam		+	+				+	+	+	+	+	+							4	16 - 18
lams		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							7	52 - 82
rundvlees		+	+				+	+	+	+	+	+							4	15 - 18
wild		+	+				+	+	+	+	+	+							4	16 - 18
Rauwkost																				
ongespec.		+	+	+	+	+	+						+	+					7	54 - 84
Regenboogforel																				
zie Forel																				
Rettich(wortel)																				
biologisch			+	+		+	+						+	+	+	+	+	+	8	31 - 39
Rietsuiker																				
ongeraffineerd		+	+			+							+	+	+	+	+	+	8	30 - 37
ongeraffineerd		+	+			+							+	+	+	+	+	+	8	30 - 37
Rijst																				
bruine,biol#		+	+	+		+	+	+					+	+	+	+	+	+	8	27 - 45
bruine,biol#		+	+	+		+	+	+					+	+	+	+	+	+	8	27 - 45
gekookt		+	+	+		+							+	+					7	52 - 82
snelkook													+	+					6	25 - 26
zoete		+	+	+		+	+	+					+	+	+	+	+	+	8	27 - 45
zie ook Gh.cereal prod.																				
zie ook Ph.cereal prod.																				
Rijst geferment																				
zie Amesake																				
Rijstemeel																				
zie Babyvoeding																				
Rijstepap bruin																				
zie Pap																				
Rijstepap zoete																				
zie Pap																				
Rijstmiso																				
zie Miso																				
Rijstmoutstroop																				
zie Stroop																				
Rijstwafels																				
biol#m#zeezout		+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	8	27 - 34
biol#z#zeezout													+						8	27 - 34
Ringlings																				
ongespec.		+	+			+		+											1	50 - 61

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz	
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					N	D				
	e	w	t	o	z	k	t	o									E	l				
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							R					
	g	t	t	h	l	i	e	t									E					
	i	o		y		n	t	e														
	e	f		d		e	z	r														
Roggebrood																						
donker																						
licht																						
Roggemeel																						
zie Meel																						
Rolmops																						
ongespec.																						
zie ook Haring																						
Roodbaars																						
vers																						
Rookvlees																						
ongespec.																						
ongespec.																						
paard																						
paard																						
runder																						
Rookworst																						
ongespec.																						
ongespec.																						
ongespec.																						
ongespec.																						
ambachtelijk																						
extra																						
fijn																						
grof																						
industrieel																						
Roomboter																						
ongespec.																						
ongespec.																						
Rosbief																						
ongespec.																						
Rosti																						
ongespec.																						
ongespec.																						
ongespec.																						
Rozijnen																						
ongespec.																						
Runderhuid																						
zie Ghanaian meat																						
Runderlever																						
zie Lever																						
Rundernier																						
zie Nier																						
Rundvlees																						
ongespec.																						

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Rundvlees

Pagina 33

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					e	
	e	w	t	o	z	k	t	o										D	
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l
	g	t	t	h	l	i	e	t										R	
	i	o		y	n	t	e											E	
	e	f		d	e	z	r												
ongespec.				+			+											1	99 - 102
lappen	+	+	+	+	+	+	+					+	+					7	51 - 88
lendelappen	+	+	+	+	+		+					+	+					7	54 - 84
steak madrilená	+	+	+	+	+		+					+	+					7	55 - 85
sucadelap		+	+															7	43
zie ook Ph.meat&eggs																			
Saffloerolie																			
zie Olie																			
Salade																			
aardappel		+		+			+		+	+	+	+	+					4	12 - 14
ei		+		+			+		+	+	+	+	+					4	12 - 14
garnalen		+		+			+		+	+	+	+	+					4	13 - 14
hongaarse	+	+	+	+	+	+	+						+	+				7	54 - 84
huzaren		+		+			+		+	+	+	+	+					4	12 - 14
knolselderie														+	+			6	36
paprika														+	+			6	36
sellerie		+		+			+		+	+	+	+	+					4	13 - 14
vlees		+		+			+		+	+	+	+	+					4	12 - 14
witlof	+	+	+	+	+	+	+						+	+				7	54 - 84
wortel														+	+			6	36
zalm		+		+			+		+	+	+	+	+					4	13 - 14
Salamiworst																			
zie Worst																			
Sambal																			
oelek														+	+			6	31
Sambal oelek																			
ongespec.														+	+			1	135
Sandwich spread																			
ongespec.														+	+			6	36
ongespec.														+	+			1	135
Sap																			
appel		+																7	29
appel		+					+											1	141
bessen		+					+	+										1	141
biol#appel	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
biol#appeldik	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	32 - 45
biol#bieten	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
biol#peren	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
biol#perendik	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
biol#wortel	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
biol#zuurkool	+	+	+		+	+							+	+	+	+	+	8	33 - 45
sinaasappel		+					+	+										1	141
tomaten		+					+	+										1	141
Sardientjes																			
blik olie				+			+											1	30 - 40

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Sardientjes

Pagina 34

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					D	Blz - Blz
	e	w	t	o	z	e	t	z	v	l	s							E	Blz - Blz
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	Blz - Blz
	g	t	t	h	l	i	e	t	e	r								E	Blz - Blz
	i	o		y	d	n	t	e	r									E	Blz - Blz
	e	f		d	e	e	z	r										E	Blz - Blz
olie blik																			
Sardines																			
olie blik																			
in olijfolie																			
zie ook Ghanaian fish																			
Sate																			
kip																			
varken																			
Sate peppers																			
ongespec.																			
Satesaus																			
ongespec.																			
Saucijzebroodje																			
ongespec.																			
Saucijzenbrood																			
ongespec.																			
Saus																			
barbecue																			
bourguignonne																			
cocktail																			
cocktail																			
eng#cumberland																			
fricandel																			
fricandelsaus																			
frites																			
frites 25% olie																			
frites 25%olie																			
frites 35% olie																			
frites saus																			
groente																			
hong#paprika																			
kerrie																			
madeira																			
madrilena																			
mix-dip droog																			
mosterd																			
mosterd																			
peterselie																			
pinda sateh																			
schaschlik																			
sla																			
sla																			
sla																			
sla 25%olie																			
sla 5%olie																			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Saus

Pagina 35

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					N	e		
	e	w	t	o		z	k	t	o								D	e		
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E	l		
	g	t	t	h	l	i	e	t									R			
	i	o		y		n	t	e									E			
	e	f		d		e	z	r												
sla fiks												+	+				6		34	
sla fris												+	+				6		34	
sla-mix				+				+									1	118	-120	
spagh#macaroni												+	+				6		35	
spaghetti												+	+				6		35	
tabasco												+	+				6		35	
uien	+	+	+					+				+	+				7		57	- 87
vis	+	+	+					+				+	+				7		53	- 83
whisky-cocktail				+				+									1	119	-120	
worcester												+	+				6		35	
zigeuner				+													1		121	
Schar/tongschar																				
vers	+	+						+	+								10		18	- 19
Schelvis																				
rauw										+							1		11	
vers & diep#	+	+						+	+						+		10		18	- 19
Schelvislever																				
ongespec.				+				+									1		30	- 40
naturel blik	+	+						+	+								10		20	- 21
Schillerlocken																				
zie Doornhaai																				
Schnitsel																				
kaas	+	+	+	+	+			+	+			+	+				4		27	
Schnitzel																				
vlees paprika	+	+	+	+	+	+		+	+			+	+				7		52	- 82
Schol																				
ongespec.	+	+	+	+													7		6	
rauw										+							1		11	
vers & diep#	+	+						+	+						+		10		18	- 19
Schol/schar																				
gebakken	+	+						+	+			+	+		+		10		18	- 19
Schorseneren																				
ongespec.	+	+	+	+	+	+						+	+				7		53	- 67
Seitan																				
gbio#m#zeezout	+	+		+	+	+						+	+	+	+	+	8		27	- 34
Sesampasta																				
br#m#zz#gbio#	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	8		30	- 37
br#z#zz#gbio#												+					8		31	- 38
met zout												+	+				6		37	
zonder zout												+	+				6		37	
Shitake																				
gedroogd	+	+	+			+	+					+	+	+	+	+	8		31	- 39
Shoyu																				
zie Sojasaus																				

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a									
e	w	t	o	z	k	t	o													
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s											
g	t	t	h	l	i	e	t													
i	o		y		n	t	e													
e	f		d		e	z	r													

Sinaasappelsap																				
zie Sap																				
Sinasappelen																				
ongespec.	+					+	+										1	139	-141	
Sjalotten																				
ongespec.	+						+	+									1	140		
Sla																				
ongespec.	+						+	+									1	139	-140	
Sla-olie																				
zie Olie																				
Slaatje																				
groot	+	+							+								1	70	-77	
klein	+	+							+								1	70	-77	
Slagroom																				
ongespec.			+						+								7	28	-29	
Slakken																				
zie Ghanaian meat																				
Slank-o-naise																				
zie Mayonaise																				
Slankonaise																				
zie Saus																				
Slaolie																				
zie Olie																				
Slasaus																				
zie Saus																				
Slavink																				
ongespec.	+	+	+	+					+								7	55	-85	
ongespec.			+														7	43		
Snack																				
zie Chapatie																				
zie ook Halvidel																				
zie ook Kaassoufflees																				
zie ook Mini pizza																				
zie ook Schnitsel																				
Snijbonen																				
ongespec.			+						+	+							1	139	-140	
ongespec.	+	+	+	+	+	+			+								7	59	-89	
Snijworst																				
zie Worst																				
Soep																				
asperge																	1	134	-136	
asperge																	4	100		
asperge	+	+	+	+	+				+								7	51	-86	
bonen																	4	96	-100	
bouillon	+	+	+	+	+												7	52	-82	

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Soep

Pagina 37

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					N	e	
	e	w	t	o	z	k	t	o	v	l	s						D	e	
	r	s	i	l	e	t	z	v	e	t	e						E	e	
	g	t	t	h	l	i	n	e	t	r							R	l	
	i	o		y													E		
	e	f		d			e		z		r								
bruine bonen																			1 134
bruine bonen	+	+	+	+						+									4 74
bruine bonen	+	+	+	+	+				+										7 56 - 86
bruine bonen mt	+	+	+	+							+								4 74
champignon																			1 134 -136
champignon	+	+	+	+	+				+										7 51 - 81
consomme	+	+	+	+	+														7 58 - 76
drinkbouillon																			6 37
edelprei																			1 134 -136
erwten	+	+	+	+							+								4 74
erwten																			1 134
erwten maaltijd	+	+	+	+					+	+									4 74 - 75
goulash																			1 134
goulash			+																4 100
goulash	+	+	+	+	+				+										7 55 - 71
goulash	+	+	+	+					+	+									4 74 - 75
groente																			1 134 -136
groente			+								+	+	+	+					4 8
groente			+																4 96 -100
groente			+																6 39
groente	+	+	+	+	+				+										7 50 - 80
groente blik																			1 12
hubertus	+	+	+	+	+														7 54 - 84
julienne																			1 134 -136
kerrie	+	+	+	+	+				+										7 52 - 82
kervel	+	+	+	+	+				+										7 59 - 89
kip																			1 134 -136
kip	+	+	+	+							+								4 74
kip			+								+	+	+	+					4 8
kip maaltijd	+	+	+	+							+								4 74
kip-kerrie	+	+	+	+	+				+										7 58 - 88
kippe	+	+	+	+	+														7 59 - 79
kreeft	+	+	+	+							+								4 73
linzen			+																4 98 - 99
londonderry	+	+	+	+	+				+										7 53 - 83
minestrone	+	+	+	+	+														7 58 - 77
ossestaart																			1 12
ossestaart	+	+	+	+	+				+										7 50 - 80
ossestaart																			1 134 -136
parmentier	+	+	+	+	+														7 54 - 84
rundvlees																			1 134
scandinav.kool			+																4 98 - 99
schildpad	+	+	+	+							+								4 73
selderij	+	+	+	+	+														7 55 - 85
st germaine	+	+	+	+	+				+										7 53 - 83

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a					e			
	e	w	t	o	z	k	t	o									e			
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							l			
	g	t	t	h	l	i	e	t												
	i	o		y		n	t	e												
	e	f		d		e	z	r												
tomaten																	1		134	
tomaten			+														4		96	-100
tomaten			+	+	+	+				+							4		73	
tomaten			+	+	+	+	+		+								7		52	- 82
tomaten			+							+	+	+	+				4		8	
tomaten-groente																	1		134	
tomatenmaaltijd			+	+	+	+				+							4		73	
uien			+	+	+	+	+		+								7		51	- 81
vermicelli																	1		134	
vermicelli			+														4		96	-100
vermicelli			+	+	+	+	+		+								7		53	- 83
witte bonen			+	+	+	+	+										7		54	- 84
zie ook Bouillon																				
Soepballetjes																				
ongespec.			+	+	+	+			+	+							4		68	- 69
Soepextract pl#																				
zie Miso																				
Soja-isolaat																				
ongespec.			+	+			+	+									7		32	- 35
Soja-olie																				
zie Olie																				
Sojaconcentraat																				
ongespec.			+	+			+	+									7		32	- 34
Sojaferment																				
zie Tempeh																				
Sojakaas																				
zie Tofu																				
Sojameel																				
zie Meel																				
Sojapasta																				
zie Miso																				
Sojasaus																				
shoyu,gbio#			+	+		+	+										8		33	- 45
tamari																	6		37	
tamari			+	+		+	+										8		33	- 41
Speculaas																				
zie Koekjes																				
Spek																				
varken									+								1		9	
Spekbokking																				
zie Bokking																				
Sperciebonen																				
ongespec.																	7		25	
ongespec.			+	+	+	+	+										7		21	
ongespec.			+	+	+	+	+	+									7		57	- 88

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurpercentage ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						D			
	e	w	t	o			z	k	t	o								D			
	r	s	i	l			e	t	z	v	l	s						E			
	g	t	t	h			l	i	e	t								R			
	i	o		y			n	t	e									E			
	e	f		d			e	z	r												
Sperziebonen																					
ongespec.													+	+				1		133	-136
ongespec.			+		+		+	+										1		139	-140
Spinazie																					
ongespec.	+	+	+	+	+	+			+				+	+				7		57	-87
ongespec.													+	+				1		133	-136
diepvries			+				+	+										1		139	-140
Sprits																					
zie Koek																					
Sprot																					
gerookt			+		+				+	+			+	+				10		14	-15
Spruiten																					
ongespec.	+	+	+	+	+	+			+				+	+				7		50	-88
Stroop																					
appel			+		+		+	+										1		142	
biol#appel	+	+			+								+	+	+	+	+	8		30	-37
biol#peren	+	+			+								+	+	+	+	+	8		30	-37
biol#suikerbiet	+	+			+								+	+	+	+	+	8		30	-37
gerstem#biol#	+	+			+	+							+	+	+	+	+	8		30	-45
maismout	+	+			+	+							+	+	+	+	+	8		30	-45
rijstemout	+	+			+	+							+	+	+	+	+	8		30	-45
rijstemout	+	+			+	+							+	+	+	+	+	8		30	-45
Studentenhaver																					
ongespec.			+										+	+				4		81	
Sucanat																					
zie Rietsuiker																					
Suiker																					
bruin															+	+		7		5	
Suikerriet																					
zie Gh.miscellaneous																					
Tahin bruin																					
zie Sesampasta																					
Tahoe																					
zie Tofu																					
Tamari																					
zie Sojasaus																					
Tarwegluten																					
zie Seitan																					
Tarwemeel																					
zie Meel																					
Taugeh																					
ongespec.			+				+	+										1		140	
Tempeh																					
biologisch	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	8		30	-37

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalten ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitaminen, mineralen en aminozuren.

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a		a	g	N	e			
e		w	t	o		z	k	t		o							D	e		
r	s	i		l		e	t	z	v	l	s						E	l		
g	t	t		h		l	i		e		t						R			
i	o			y		n		t		e							E			
e	f			d		e		z		r										

Toetje																					
zie Nagerecht																					
Toffee																					
zie Gh.miscellanous																					
Tofu																					
biol#naturel	+	+	+	+	+	+											8	30	-	37	
biol#naturel	+	+	+	+	+	+											8	30	-	37	
Tomaten																					
ongespec.	+					+	+										1	139	-	140	
Tomatenpuree																					
ongespec.	+					+	+										1	140			
Tomatensap																					
zie Sap																					
Tong																					
ongespec.	+	+											+	+			6	67	-	68	
gekookt	+	+						+									7	28	-	29	
runder	+	+															7	41	-	42	
Tong (vis)																					
vers	+	+						+	+							+	10	18	-	19	
Tongeworst																					
zie Worst																					
Tonijn																					
blik olie																					
naturel blik	+	+						+	+				+	+			10	14	-	15	
olie blik	+	+						+	+				+	+			10	14	-	15	
zie ook Ghanaian fish																					
Trop# garnalen																					
zie Garnalen																					
Tuinbonen																					
ongespec.	+				+		+	+									1	139	-	140	
ongespec.	+	+	+	+	+	+							+	+			7	56	-	86	
Uien																					
ongespec.	+							+	+								1	139	-	140	
amsterdamse	+												+	+			4	5			
zilver-zoetzuur	+												+	+			4	5			
zilver-zuur	+												+	+			4	5			
zie ook Sjalotten																					
Umeboshipruim																					
ongespec.	+	+				+							+	+	+	+	+	8	33	-	46
ongespec.	+	+				+							+	+	+	+	+	8	33	-	46
Urker scholl#																					
zie Gepaneerde vis																					
Vanillevla																					
mager	+	+															7	29			

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
	n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a			a	g	N	e	
	e	w	t	o	z	k	t	o									D	e	
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s							E	e	
	g	t	t	h	l	i	e	t									R	l	
	i	o		y	d	n	t	e									E		
	e	f		d	e	e	z	r											

Varkenslever

zie Lever

Varkensnier

zie Nier

Varkensspek

zie Spek

Varkensvlees

ongespec.				+				+										1	99 - 102
ongespec.											+							1	9
achterbout				+														6	70 - 75
achterbout				+														6	70 - 75
carree	+	+	+	+	+			+	+	+			+	+				7	55 - 85
gemiddeld				+				+										7	36
halskarbonade	+	+	+	+	+			+					+	+				7	58 - 88
hamlap		+	+															7	43
hamlappen	+	+	+	+	+	+		+					+	+				7	56 - 86
lappen	+	+	+	+	+	+		+					+	+				7	53 - 88
rib	+	+	+	+	+	+		+					+	+				7	59 - 89
saucijsjes		+	+															7	43
zie ook Ph.meat&eggs																			
zie ook Ph.soups&stews																			

Verse kip

zie Kip

Vet

kalf										+								1	8
lam											+							1	8
rund												+						1	8
varken													+					1	8

Vetsin

ongespec.													+	+				6	31
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	----

Vinaigrette

zie Saus

Vis

gebakken	+	+	+	+	+	+		+	+				+	+				7	50 - 83
gest#kabeljauw	+	+	+	+	+	+		+	+				+	+				7	51 - 81
lekkerbekje	+	+	+	+	+	+		+					+	+				7	54 - 84
pickled cap																		6	40
pickled gouramy																		6	40
surinaams		+	+	+														7	5

Visburgers

zie Gepaneerde vis

Visfilet

kabeljauw	+	+	+	+														7	6
wijting	+	+	+	+	+			+	+				+	+				4	108 - 112

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Viskoppen

Pagina 42

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						e	
e	w	t	o			z	k	t	o								e	
r	s	i	l			e	t	z	v	l	s						l	
g	t	t	h			l	i	e	t									
i	o		y				n	t	e									
e	f		d				e	z	r									

Viskoppen																		
ongespec.	+	+	+	+	+										+	+	7	7
Viskuit																		
gekleurd		+		+					+	+							10	20 - 21
Vismeel																		
ongespec.	+	+	+	+	+										+	+	7	7
Visolie																		
capsules									+								11	35
Visschnitzel																		
kabeljauw	+	+	+	+	+				+	+			+	+			4	108 - 112
Visschnitzels																		
zie Gepaneerde vis																		
Visstick																		
kabeljauw	+	+	+	+	+				+	+			+	+			4	108 - 112
koolvis	+	+	+	+	+				+	+			+	+			4	108 - 112
Vissticks																		
ongespec.	+	+	+	+													7	6
gem# marg# geb#		+		+					+	+			+	+			10	18 - 19
gem# olie geb#		+		+					+	+			+	+			10	18 - 19
zie ook Kabeljauw																		
Vlaai																		
zie Gebak																		
Vlindersnacks																		
ongespec.	+	+		+					+								1	49 - 61
Volkorenbrood																		
zie Brood																		
Volrijst																		
zie Rijst																		
Vruchtensla																		
blik		+						+	+								1	141
Wakame																		
zie Zeewier																		
Walnoten																		
ongespec.				+					+								1	63
Warme maaltijd																		
zie Kantinemaaltijd																		
zie ook Ziekenhuismt#																		
Waterkers																		
biologisch	+	+			+	+						+	+	+	+	+	8	31 - 39
Wijting																		
vers	+		+						+	+						+	10	18 - 19
Witlof																		
ongespec.		+					+	+									1	139 - 140
gebonden	+	+	+	+	+	+		+				+	+				7	52 - 82

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

	e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz					
	n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a		a	g	N	E						
	e	w	t	o	z	k	t	o										D	e					
	r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l					
	g	t	t	h	l	i	e	t										R						
	i	o		y		n	t	e										E						
	e	f		d		e	z	r																
ongespec.														+	+			6	26					
Yam																								
zie Gh.roots&fruits																								
Yinnies																								
zie Stroop																								
Yogho-yogho																								
ongespec.																		+	7	39				
Yoghurt																								
magere																			+	7	31			
volle																				+	7	36		
Yogonaise																								
ongespec.																				+	6	34		
Zalm																								
blik																				+	1	134		
blik																					+	1	30 - 40	
blik																						+	1	10
gerookt																					+	10	16 - 17	
naturel blik																					+	10	16 - 17	
vers																					+	10	16 - 17	
vers onbereid																					+	10	16 - 17	
Zalmforel																								
vers																					+	10	16 - 17	
Zeegroente																								
zie Zeewier																								
Zeepaling																								
vers																					+	10	20 - 21	
Zeewier																								
arame																					+	8	32 - 39	
arame																					+	8	32 - 39	
hiziki																					+	8	32 - 39	
kombu																					+	8	32 - 46	
mori																					+	8	32 - 39	
wakame																					+	8	32 - 40	
Zeewolf																								
vers																					+	10	20 - 21	
Zemelen																								
tarwe																					+	1	139 - 142	
tarwe																					+	7	20	
Ziekenhuis#																								
so#a#gr#kip toe																					+	7	60 - 79	
so#a#gr#ra#toe																					+	7	60 - 79	
so#a#gr#vis to#																					+	7	60 - 79	
so#a#gr#vl#to#																					+	7	60 - 79	
Zilveruitjes																								
zie Uien																								

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz	-	Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	r	h	l	a						E			
e	w	t	o			z	k	t	o								l			
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s											
g	t	t	h	l	i	e	t													
i	o		y		n	t	e													
e	f		d		e	z	r													

Witte bonen																				
ongespec.																		1	133	-136
in tomatensaus																		1	133	-136
Wokkels																				
ongespec.	+	+						+										1	49	- 61
Worst																				
berliner		+	+							+								7	41	- 42
bloed				+					+									1	103	-106
boerenmet		+	+									+						6	45	- 46
boerenmet				+								+	+					6	61	- 64
boerenmetworst				+					+									1	103	-106
boterham														+	+			1	135	
boterham		+	+															7	41	- 42
boterham				+					+									1	103	-106
boterham															+			6	61	- 62
boterham		+	+										+					6	49	- 50
boterham				+					+									7	36	
cervelaat				+					+									7	36	
cervelaat				+					+									1	103	-106
cervelaat		+	+															7	41	- 42
gekookt		+	+										+	+				6	69	
salami				+					+									1	103	-106
snij			+															7	33	
snij													+	+				6	61	- 63
snij		+	+										+					6	47	- 48
snijworst				+					+									1	103	-106
tong				+					+									1	103	-106
tonge				+					+									7	36	
tonge		+	+										+	+				6	67	- 68
vlees		+	+										+	+				6	69	
zie ook Finn.meat																				
zie ook Ph.meat&eggs																				
Worstebroodje																				
ongespec.	+	+	+	+	+			+	+				+	+				4	62	- 64
Wortel+dop#																				
ongespec.	+	+	+	+	+	+								+	+			7	55	- 71
Wortelen																				
ongespec.		+						+	+									1	139	-140
ongespec.	+	+	+	+	+	+		+						+	+			7	50	- 84
Wortelloof																				
biologisch		+	+			+	+						+	+	+	+	+	8	32	- 39
Wortelsap																				
zie Sap																				
Worteltjes																				
ongespec.		+											+	+				6	39	

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgehalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz	
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a					N	e	
e	w	t	o	z	k	t	o										D	e	
r	s	i	l	e	t	z	v	l	s								E	l	
g	t	t	h	l	i	e	t										R		
i	o		y		n	t	e										E		
e	f		d		e	z	r												

Zilvervliesrij#

zie Rijst

Zonnebloemolie

zie Olie

Zonnebloempitte

biologisch

+ + + + + 8 31 - 38

Zout

markensalz

+ 4 7

Zoute biscuits

diversen

+ + 1 135

Zoute haring

zie Haring

Zoutjes

zie Borrelnootjes

zie ook Chips

zie ook Corca's

zie ook Dip snek

zie ook Frites flips

zie ook Frites sticks

zie ook Kaasdomino's

zie ook Kaasflips

zie ook Kroepoek

zie ook Minifriet

zie ook Nibbit cocktail

zie ook Pindaflips

zie ook Pindaknabbels

zie ook Pom tips

zie ook Potato frietjes

zie ook Potato sticks

zie ook Ringlings

zie ook Sate peppers

zie ook Vlindersnacks

zie ook Wokkels

Zure bommen

zie Augurken

Zure haring

zie Haring

Zure zult

ongespec.

+ + + 4 40 - 41

ongespec.

+ + + + 6 67 - 68

paprika

+ + + + 6 67 - 68

Zuurdesembrood

zie Brood

Zuurkool

ongespec.

+ + + 1 139 -140

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
tr vetz=transvetzuurgethalte ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen ;
ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.

ALFABETISCH REGISTER

Zuurkool

Pagina 46

e	d	e	v	k	a	v	p	v	t	c	p	N	K	C	M	A	D	Blz - Blz
n	r	i	e	o	s	e	e	e	r	h	l	a		a	g	N	e	
e		w	t	o		z	k	t		o							D	e
r	s	i		l		e	t	z	v	l	s						E	l
g	t	t		h		l	i		e		t						R	
i	o			y			n		t		e						E	
e	f			d			e		z		r							

biologisch	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	8	32 - 39
Zuurkoolsap												
zie Sap												

#:ZIE AFKORTINGENLIJST. dr stof=droge stof ; vetz=vetzuursamenstelling ;
 tr vetz=transvetzuurgehalten ; chol=cholesterol ; pl ster=plantesterolen;
 ANDERE=diverse vitamines, mineralen en aminozuren.