

Ing. H.J.K. van den Berg

CONSUMPTIE VAN VOEDINGSMIDDELEN

(calorieën, joules, voedingsstoffen, mineralen en vitamines)

in Nederland

in 1978, 1979, 1980 en 1981 (met vergelijkende oudere jaren)

Periodieke Rapportage No. 64-80/81

Maart 1983

Landbouw-Economisch Instituut
Stafafdeling
Conradkade 175 - 2517 CL Den Haag
Postbus 29703 - 2502 LS Den Haag
Telefoon 070 - 61 41 61, tsl. 144

Prijs f 11,-

REFERAAT

CONSUMPTIE VAN VOEDINGSMIDDELEN IN NEDERLAND IN 1978, 1979, 1980 en 1981
(met vergelijkende oudere jaren)

Berg, ing.H.J.K. van den

32 pag., tab.

In de vorm van tabellen wordt in deze publikatie een overzicht gegeven van de voor consumptie beschikbaar gekomen voedingsmiddelen en dranken per hoofd van de bevolking in 1978, 1979, 1980 en 1981. Daarnaast worden de veranderingen in het consumptiepatroon van de voedingsstoffen eiwit, vet en koolhydraten gedurende de afgelopen 30 jaren in beschouwing genomen.

Tenslotte worden voor de jaren 1978, 1979, 1980 en 1981 tabellen gegeven met de voor consumptie per hoofd beschikbaar gekomen voedingsmiddelen naar energetische waarde, naar de voedingsstoffen eiwit, vet en koolhydraten in grammen per dag en naar de mineralen en vitamines in milligrammen per dag.

Voedingsmiddelen/Dranken/Consumptie/Energetische waarde/Voedingsstoffen/Eiwit/
Vet/Koolhydraten/Mineralen/Vitamines

INHOUD

	Blz.
WOORD VOORAF	5
1. DOEL EN WERKWIJZE	7
2. VERSCHILLEN MET DE PUBLIKATIE OVER "CONSUMPTIE VAN VOEDINGS- MIDDELEN" van mei 1981	8
3. ENKELE UITKOMSTEN	8-9
SAMENVATTENDE OVERZICHTEN:	
Overzicht 1 Voor consumptie beschikbaar gekomen voedingsmiddelen en enkele dranken en vruchte- en groentesappen, per hoofd per jaar in kg over de jaren 1950, 1955, 1960, 1965, 1970, 1975, 1977, 1978, 1979, 1980 en 1981	10-13
Overzicht 2 Voor consumptie beschikbaar gekomen voedingsmiddelen en enkele alcoholische dranken in groepen, in grammen c.q. milligrammen per hoofd per dag, verdeeld naar totaal bruto, eetbaar gedeelte, voedingsstoffen, mineralen en vitamines en naar kcalorieën en kJoules over de jaren 1950, 1955, 1960, 1965, 1970, 1975 en 1980	14-15
Overzicht 3 De verschuivingen in de "geconsumeerde" voedingsstoffen uit de voornaamste voedingsmiddelen in de laatste dertig jaar. Het aandeel eiwit, vet en koolhydraat, alsmede het totaal hiervan, in 1950, 1960, 1970 en 1980 - in kilocalorieën, per dag per hoofd	17
Overzicht 4 De veranderingen bij de keuze van voedingsmiddelen gedurende de laatste dertig jaar. Het aandeel van de voornaamste voedingsmiddelen en bier in het totaal daarvan, voor consumptie beschikbaar gekomen in 1950, 1960, 1970 en 1980. In procenten eetbaar gedeelte, "verbruikte" energie en voedingsstoffen, gemiddeld per dag per hoofd	19
JAAROVERZICHTEN:	
Overzicht 5A Voor consumptie beschikbaar gekomen voedingsmiddelen, alsmede enkele alcoholische dranken in (milli)grammen per hoofd per dag, verdeeld naar voedingsstoffen, mineralen en vitamines, alsook in kcalorieën en kJoules over 1978 (opnieuw gecorrigeerd)	20-21
Overzicht 5B Idem, over 1979 (gecorrigeerd)	22-23
Overzicht 5C Idem, over 1980	24-25
Overzicht 5D Idem, over 1981 (voorlopig)	26-27
BIJLAGE: Definities en kenmerken	29-32

WOORD VOORAF

De jaarlijkse publikatie "Consumptie van Voedingsmiddelen" geeft een overzicht van het hoofdelijk verbruik van voedingsmiddelen in Nederland. Bovendien bevat deze publikatie een aantal tabellen waarin de energetische waarde van dit hoofdelijk verbruik is aangegeven alsmede aard en omvang van het verbruik per hoofd van mineralen en vitamines.

In deze publikatie zijn nieuw de cijfers voor 1980 en 1981 en herzien de cijfers voor 1978 en 1979.

De voorgaande publikaties werden samengesteld door de afdeling Statistiek en Documentatie van het Ministerie van Landbouw en Visserij. In 1981 werd deze afdeling gedeeltelijk overgeplaatst naar het Landbouw-Economisch Instituut met als gevolg dat de samenstelling van deze statistiek voortaan op dit Instituut plaatsheeft. Teneinde de door deze reorganisatie veroorzaakte vertragingen in te lopen zijn in deze jaarpublikatie niet alleen de nieuwe cijfers voor 1980 maar ook, zoals reeds vermeld, die voor 1981 opgenomen.

Deze publikatie is samengesteld op de sectie Statistiek en Documentatie van de Stafafdeling door Ing. H.J.K. van den Berg.

De directeur,



(Drs. J. de Veer)

Den Haag, maart 1983

Overneming uit de inhoud is
alleen toegestaan met duidelijke
bronvermelding.

1. Doel en werkwijze

Deze publikatie geeft een overzicht van de consumptie van voedingsmiddelen per hoofd van de bevolking, of exacter geformuleerd: van de voedingsmiddelen die per hoofd van de bevolking voor consumptie beschikbaar zijn gekomen. In de eerste plaats worden gegevens verstrekt over de geconsumeerde hoeveelheden per voedingsmiddel per jaar. In de tweede plaats worden gegevens verstrekt over het gemiddeld verbruik per dag. Deze gegevens hebben alle betrekking op het bruto-gewicht en het eetbaar gedeelte van de verbruikte voedingsmiddelen. Aangegeven wordt de energetische waarde van het netto-verbruik alsmede het netto-gewicht aan voedingsstoffen en aan enkele mineralen en vitamines in deze verbruikte voedingsmiddelen.

In deze publikatie is uitgegaan van produkten van landbouw, tuinbouw en visserij die geen of slechts een beperkte bewerking hebben ondergaan. Het zijn alle enkelvoudige produkten, dit wil zeggen dat voedingsmiddelen die uit verschillende produkten van landbouw, tuinbouw of visserij zijn samengesteld niet voorkomen. Het totaalaantal produkten in deze statistiek blijft daardoor beperkt. Op deze regel is één uitzondering welke betrekking heeft op een aantal melkprodukten in overzicht I die uit meer dan één grondstof zijn samengesteld. Deze melkprodukten bevatten eveneens plantaardige produkten (bijvoorbeeld meel, suiker, vruchten). Deze plantaardige bestanddelen in de melkprodukten zijn in de overzichten A tot en met D opgenomen onder Plantaardige produkten en dus niet onder Melk en zuivelprodukten.

Uitdrukkelijk zij erop gewezen dat deze publikatie niet alle relevante voedingsmiddelen omvat in verband met het ontbreken van (betrouwbare) gegevens voor een beperkt aantal produkten. Dit betreft verduurzaamde groenten en fruit, enkele eetbare vleesafvallen en cacao. Ten aanzien van het laatste produkt wordt onderzocht of opnemng in een volgende publikatie mogelijk is. Voorts zijn bij een aantal produkten de uitkomsten in deze statistiek te laag doordat geen rekening kan worden gehouden met de voor consumptie beschikbare hoeveelheden uit moestuinen.

Bij de berekening van de voor consumptie beschikbare hoeveelheden voedingsmiddelen is, globaal gesproken, de werkwijze gevolgd dat de produktie wordt vermeerderd of verminderd met het in- en uitvoersaldo en de voorraadmutaties. Tevens zijn de verliezen op de boerderij en in de groothandel alsmede niet-menselijk verbruik (exclusief huisdiervoeding) in mindering gebracht. De in- en uitvoergegevens van voedingsmiddelen welke niet in deze statistiek voorkomen, dus van agrarische produkten die verdergaande be- en/of verwerkingen hebben ondergaan, worden op basis van hun samenstelling teruggerekend tot basisprodukten die wel in deze statistiek zijn opgenomen. De gegevens voor deze berekeningen zijn in hoofdzaak afkomstig van de Produktschappen en het CBS.

Uit de voor consumptie beschikbare hoeveelheden voedingsmiddelen zijn in deze statistiek, zoals eerder vermeld, de uitkomsten berekend van het eetbaar gedeelte van deze produkten. Dit wil zeggen dat van elk produkt waar nodig in mindering zijn gebracht de niet-eetbare afvallen. Deze afvallen betreffen been, schalen, pitten, schillen, doppen, graten, korsten, etc. De berekening van de uitkomsten over de energetische waarde, de voedingsstoffen, de mineralen en de vitamines is gebaseerd op de analyses van de Nederlandse voedingsmiddelentabel¹⁾. Ook de berekening van het eetbaar gedeelte is in hoofdzaak gebaseerd op aanwijzingen (coëfficiënten) uit de Nederlandse voedingsmiddelentabel. Met breuk, berderf, afsnijverliezen en verspild voedsel en verliezen bij de detaillisten en in de huishoudingen evenals met het verbruik van voedingsmiddelen voor huisdiervoeding kan door het niet voorhanden zijn van gewichtshoeveelheden bij de afzonderlijke produkten geen rekening worden gehouden. Dit betekent dat de feitelijke consumptie van het eetbare gedeelte van voedingsmiddelen kleiner zal zijn dan de hoeveelheid welke voor consumptie beschikbaar is.

1) 33e druk, mei 1981.

2. Verschillen met de publikatie "Consumptie van Voedingsmiddelen" van mei 1981

Toegevoegd zijn de jaren 1980 en 1981, terwijl 1978 en 1979 zijn gecorrigeerd. In overzicht 1 met de uitkomsten in kg per jaar per hoofd zijn de samengevoegde melkprodukten thans apart vermeld. Overzicht 5 is met een nieuwe kolom aangevuld, namelijk over vitamine B6 (Pyridoxine).

Tabel 1 Verbruiksstijgingen in de jaren 1978 t/m 1981

	Eenheid	1978	1979	1980	1981
Eetbaar gedeelte, totaal	g	2020	2056	2069	2089
aandeel verse groenten		117	119	121	124
varkensvlees		79	85	88	94
bier		233	233	236	245
Energetische waarde, totaal	kcal	3024	3092	3102	3105
aandeel varkensvlees		220	239	247	263
kaas		100	100	105	108
Eiwit, totaal	g	86,6	88,4	89,3	89,7
aandeel varkensvlees		12,6	13,7	14,1	15,0
kaas		7,0	7,1	7,4	7,6
Vet, totaal	g	129,3	132,7	134,7	135,0
aandeel varkensvlees		18,9	20,5	21,2	22,5
kaas		7,9	8,0	8,3	8,6
Calcium, totaal	mg	966	973	975	982
aandeel kaas		177	178	186	191
Fosfor, totaal	mg	1585	1621	1646	1662
aandeel tarwemeel		222	231	241	248
varkensvlees		157	171	177	188
karnemelk, magere en halfvolle melk		174	181	184	185
kaas		119	122	129	130
IJzer, totaal	mg	11,3	11,6	11,7	11,8
aandeel tarwebloem		2,5	2,6	2,7	2,8
varkensvlees		1,6	1,7	1,8	1,9
Natrium, totaal	mg	1111	1115	1142	1158
aandeel kaas		363	366	383	392
varkensvlees		79	85	88	94
Kalium, totaal	mg	3628	3689	3754	3748
aandeel tarwemeel		251	261	273	281
aardappelen		1056	1063	1098	1067
varkensvlees		295	299	309	328
Vitamine B1, totaal	mg	1,25	1,30	1,32	1,34
aandeel varkensvlees		0,31	0,34	0,35	0,37
Vitamine C, totaal	mg	88,81	88,85	92,46	91,52
aandeel sinaasappelsap		7,75	8,47	9,51	10,96

3. Enkele uitkomsten

De in 1980 en 1981 voor consumptie per hoofd beschikbaar gekomen voedingsmiddelen laten ten opzichte van 1978 en 1979 bij de totalen-generaal een verdere toeneming zien, zowel in gewichtshoeveelheden als naar energetische waarde (in calorieën). Bij de voedingsstoffen kan hetzelfde geconstateerd worden ten aanzien van eiwitten en vetten; koolhydraten tonen na 1979 een lichte daling. Het gebruik van mineralen is de laatste vier jaren gestegen, behalve bij kalium in 1981; op langere termijn geeft alleen natrium een constante stijging sinds 1950. Vitamine C vertoont in de jaren 1978 tot en met 1981 veel hogere uitkomsten dan in de jaren hiervoor, doch dit vindt zijn oorzaak in het in de telling opnemen van onder andere sinaasappelsap sedert 1978.

Een analyse van het "eetbaar gedeelte" en de "energetische waarde" in de jaren 1978 tot en met 1981 laat zien dat de stijging voornamelijk te danken is aan de sterke toeneming van het verbruik van varkensvlees. Niet slechts bij eiwit en vet is dit merkbaar, eveneens bij de mineralen calcium, fosfor, ijzer, natrium, kalium en bij het vitamine B1. Tabel I toont dit aan. Een tweede produkt hierbij van belang is de eiwit-, vet- en mineralenrijke kaas, waarvan de consumptie gedurende de laatste dertig jaar immer is vermeerderd. Andere produkten waarvan het verbruik steeds toeneemt zijn verse groenten, tarwemeel en -bloem, magere melkprodukten, aardappelen (behalve in 1981), sinaasappelen en bier. Een illustratieve bijkomstigheid is dat het stijgende verbruik van fosfor en kalium bij tarwemeel er op wijst dat de consumptie van bruin brood inderdaad steeds meer de voorkeur heeft.

Tenslotte niet in de tabel gesignaleerde produkten waarvan in de laatste vier jaren het verbruik almaar steeg zijn slachtkuikens, kippeëieren, vis, (behalve in 1981) frisdranken en appelsap. Een constante teruggang in de consumptie daarentegen vertonen bananen, koffiemelk (behalve in het laatste jaar), eetbare vleesafvallen en druivesap.

De veranderingen die in een bepaald jaar optreden kunnen veroorzaakt zijn door min of meer toevallige omstandigheden, maar kunnen ook nieuwe structurele ontwikkelingen inluiden dan wel passen in bestaande structurele ontwikkelingen. Deze leiden veelal per jaar gezien tot slechts beperkte veranderingen in de hoeveelheden beschikbaar gekomen voedingsmiddelen en tot geleidelijke wijzigingen in het voedingspatroon.

Overzicht I

VOOR CONSUMPATIE BESCHIKBAAR GEKOMEN VOEDINGSMIDDELEN 1) EN DRANKEN, PER JAAR PER HOOFD IN KG

	1950	1955	1960	1965	1970	1975	1977	1978*	1979*	1980	1981**
Aantal inwoners (x 1.000)	10.114	10.749	11.483	12.293	13.034	13.760	13.856	13.942	14.038	14.150	14.247
I. Plantaardige produkten											
Tarwebloem en -meel	80,6	76,3	70,7	63,3	56,7	54,8	53,9	52,7	52,7*	53,0	52,5
Roggebloem en -meel	6,0	5,6	4,2	3,8	3,6	3,5	3,5	3,5	3,4	3,4	3,4
Grutterwaren	2,5	1,9	1,4	0,9	0,7	0,7	0,8	0,8*	0,7	0,7	0,7
Gedroogde peulvruchten, totaal	2,0	2,7	1,9	1,7	1,5	1,5	1,7	1,9	2,1*	1,9	1,9
waarvan groene en gele erwten, incl. spliterwten	1,0	1,3	0,9	0,7	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
waarvan bruine en andere gekleurde bonen	1,0	1,4	1,0	1,0	0,8	0,9	1,1	1,3	1,5*	1,3	1,3
Rijst e.d.	3,1	1,9	2,0	1,9	2,9	3,1	3,1	3,3	3,1	2,9	3,0
Rijstkindermeel (babyvoeding)	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Aardappelen (op basis vers)	128,5	91,0	100,0	90,3	84,4	79,9	77,2	80,3	80,9	83,7	81,1
Aardappelmeel	1,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Suiker (op basis wit), incl. glucose/dextrose	39,1	42,0	47,8	46,5	51,4	50,5	49,8	48,5	50,6*	50,1	50,5
Honing	0,2	0,3	0,4	0,3	0,4	0,3	0,4
Verse groenten 2) 4), totaal	40,2	41,1	42,1	41,4	45,6	48,4	48,8	51,2	51,7*	53,1	54,4
waarvan: andijvie	3,8	4,0	3,9	3,5	4,1	3,6	3,3	3,5	3,3	3,3	3,1
bloemkool	4,7	5,1	4,2	5,1	6,0	6,0	5,7	6,5	6,0	6,0	6,5
kookkummers	1,6	1,9	2,7	3,7	4,4	5,6	6,1	6,1	6,2	6,3	6,2
peen	3,8	3,7	4,8	3,7	4,4	3,8	3,9	4,2	4,3	4,4	4,2
prei	0,7	1,0	1,0	1,2	1,7	2,5	2,5	2,6	2,3	2,8	2,9
sla	2,9	3,1	2,6	2,6	2,8	2,8	2,5	2,5	2,4	2,7	2,4
spruitkool	1,4	1,5	1,9	1,7	3,3	2,3	2,4	2,6	1,9	2,6	2,7
tomaten	1,9	2,3	2,7	3,2	3,4	4,3	4,5	4,4	5,1	4,7	4,9
uien	2,3	2,8	3,0	3,1	3,3	3,3	3,5	3,4	3,5*	3,5	3,9
Vers fruit 3), totaal	30,3	28,6	28,0	30,3	37,3	33,4	32,3	34,0	34,3*	33,7	33,6
waarvan appels	16,2	17,5	16,7	21,2	25,2	22,6	21,2	21,8	21,2	20,9	21,4
peren	8,3	6,2	7,0	4,8	6,3	4,8	4,7	4,7	4,9*	4,8	4,2
Vers citrusfruit 4), totaal	6,7	12,1	17,2	19,6	22,3	23,9	24,8	24,7	25,7	26,1	23,4
waarvan sinaasappelen	5,8	10,9	15,5	16,9	18,2	18,0	17,7	17,4	17,6	18,3	16,2
Vers tropisch fruit, totaal	2,1	3,1	5,2	6,6	6,2	7,8	8,5	9,3	8,8	8,0	7,6
waarvan bananen	2,1	3,1	5,2	6,6	6,1	7,7	8,1	8,8	8,4	7,6	7,3
Gedroogd en geconfijt fruit, totaal	2,7	2,3	2,3	2,4	2,0	1,9	2,0	2,1	1,9*	2,1	1,9
waarvan rozijnen	1,8	1,3	1,0	1,1	1,1	1,1	1,1	1,3	1,1	1,3	1,2
Overig verwerkt fruit, op sap, in blik of glas	0,3	0,4	0,9	1,2	2,2	2,0	2,2	1,9*	2,1*	2,2	1,6
Noten, totaal	2,2	2,0	2,7	3,2	3,9	5,0*	4,5*	4,7*	4,9*	5,3	5,0
waarvan pinda's	1,5	1,3	1,9	2,3	2,7	3,4*	2,9*	2,9*	3,2*	3,6	3,5
II. Melk- en zuivelprodukten, excl. boter											
Volle melk voor consumptie	143,4	132,3	109,3	94,5	76,7	56,6	52,2	48,9	49,0	46,5	47,8
Rauwe melk voor consumptie	44,5	41,9	35,7	25,6	19,9	16,5	13,7	12,6	11,4	10,6	9,8
Yoghurt van volle melk	2,8	6,2	9,3	12,2	11,7	8,7	7,7	7,4	7,1	7,0	6,9
Vruchtenyoghurt van volle melk	1,0	3,6	5,3	1,6	1,3	0,1	0,2	0,3	0,3	0,4	0,5
Pap van volle melk	.	.	.	6,7	10,3	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	10,3
Vla van volle melk	0,8	1,3	1,6	2,1	2,2	2,2	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
Chocolademelk, tenminste 2,5% vet

Overzicht 1 (1e vervolg)

	1950	1955	1960	1965	1970	1975	1977	1978*	1979*	1980	1981**
Halfvolle melk voor consumptie	0,1	0,3	0,1	0,3	4,2	17,8	22,7	25,5	26,8	27,5	28,3
Mager melk voor consumptie	0	0,1	0,2	0,3	1,4	3,4	3,0	2,5	2,1	1,6	1,2
Yoghurt van magere melk	0,1	0,1	0,2	0,3	1,9	3,8	4,6	5,0	4,8	4,8	5,1
Vruchtenyoghurt van magere melk	0,1	0	0	0	0	1,5	2,2	2,6	3,9	4,3	4,1
Pap van magere melk	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vla van magere melk	0,1	0,1	0,1	0,4	2,5	1,6	1,7	1,9	2,1	2,2	2,3
Chocolademelk, minder dan 2,5% vet	6,2	8,1	8,2	7,2	8,7	10,5	9,0	8,9	9,3	9,4	9,3
Karnemelk	9,7	8,2	5,8	3,6	2,4	1,7	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0
Karnemelkse pap											
Room	0,7	0,1	1,4	1,7	1,8	1,9	2,3	2,4	2,7	2,6	2,6
Koffiemelk	0,8	2,5	6,3	9,2	9,7	9,3	8,7	8,7	8,7	8,6	8,6
Kaas, totaal	4,6	6,2	7,4	7,9	8,2	10,2	11,2	11,6	11,7*	12,2	12,5
waarvan: volvet	3,3	4,4	5,5	5,8	6,3	7,8	8,5	8,8	8,9	9,4	9,8
40+	0,9	1,2	1,5	1,3	1,2	1,3	1,2	1,3	1,2	1,2	1,1
III. Eetbare vetten en oliën											
Boter	2,6	3,0	4,7	4,3	2,8	2,6	3,0	3,2	3,5*	3,6	3,5
Margarine	17,0	19,2	19,9	19,6	17,7	13,5	13,4	12,9	12,6	12,7	12,5
Halvarine	-	-	-	-	0,6	3,1	3,0	2,8	2,6	2,5	2,5
Spijsvetten en oliën	5,0	5,2	5,3	6,8	8,1	9,6	9,9	9,9	10,4	10,6	10,5
Totaal (op olie/vetbasis)	21,3	23,6	25,8	26,6	25,4	24,2	24,8	24,4	24,8	25,0	24,7
IV. Vlees											
Rundvlees	12,2	16,2	16,3	17,4	19,0	20,1	20,0	19,6	19,4	20,4	18,6
Kalfsvlees	1,8	2,2	1,5	0,6	0,7	0,8	1,4	0,8	1,2	1,0	1,4
Varkensvlees	14,0	15,1	18,2	21,1	26,5	31,7	31,5	35,0	38,0	39,4	41,7
Schapevlees	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,6	0,5
Paardvlees	1,5	1,4	1,7	2,0	2,5	2,6	2,8	2,7	2,7	2,0	1,8
Totaal	30,2	35,1	38,0	41,2	48,9	55,5	55,8	58,5	61,7	63,4	64,3
Geslacht pluimvee, totaal	0,2	0,5	2,1	4,4	6,0	7,0	7,4	8,5	8,7	8,9	9,0
waarvan: slachtkuikens	.	0,3	1,1	3,3	5,2	6,3	6,5	7,2	7,3	7,5	7,8
Eetbare afvallen, totaal	3,0	3,8	4,5	4,0	4,5	4,9	5,1	4,9	4,8	4,2	3,9
waarvan: runder- en kalfslever	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7
varkenslever	0,9	1,1	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5
V. Kippen											
in stuks	79	135	200	206	202	189	184	185	189	190	197
in gewicht	4,7	8,0	11,8	12,1	11,9	11,1	11,2	11,1	11,4	11,4	11,8
VI. Vis, totaal (op basis vanggewicht)											
waarvan: haring	10,3	8,7	9,2	10,7	11,7	13,4	13,1	13,8	13,9	14,7	14,8
kabeljauw	2,3	3,2	1,5	2,9	2,8	2,9	3,2
schol	1,6	2,0	2,4	2,3	2,2	2,4	2,4
mosselen	1,7	1,0	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0
	2,2	2,6	3,3	3,4	2,9	2,6	3,1

Overzicht 1 (2e vervolg)

	1950	1955	1960	1965	1970	1975	1977	1978*	1979*	1980	1981**
VII. Dranken											
Koffie (gebrand)	1,3	2,4	3,6	4,9	6,0	7,1	5,2	6,5	7,0	7,3	7,4
Thee	0,8	0,7	0,8	0,7	0,6	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7
liters											
Bier	10,6	16,2	23,8	37,2	57,4	79,0	83,9	85,2	84,9*	86,4	89,5
Gedistilleerd (100%)	1,5	1,2	1,1	1,9	2,0	3,4	2,9	2,0	3,4	2,7	2,6
Wijn	0,5	1,2	1,9	3,4	5,1	10,3	11,7	12,2	12,0	12,9	13,0
Frisdranken	.	.	.	32,0	55,5	58,9	56,2	60,4	63,9*	64,2	67,5
Sinaasappelsap	7,1	7,7	8,7	10,5
Appelsap	5,0	5,7	6,6	7,2
Druivesap	0,9	0,8	0,8	0,7
Tomatesap	0,7	0,7	0,7	0,7

1) Op basis grondstof, inclusief alle verwerkte eindproducten (herleid tot vers produkt, enz.)

2) Exclusief verduurzaamde groenten

3) Exclusief verduurzaamd fruit en vruchtessappen

4) Exclusief sappen

. = gegevens ontbreken

0 = minder dan 0,05 kg

- = nihil

* = gecorrigeerd

** = voorlopig

VOOR CONSUMPTIE BESCHIKBAAR GEKOMEN VOEDINGSMIDDELEN PER HOOFD PER DAG, VERDEELD NAAR kcal, kJ, VOEDINGSSTOFFEN, MINERALEN EN VITAMINES

1950-1980

Overzicht 2

	Grammen		Voedingsstoffen		Mineralen			Vitamines								
	Totaal eetbaar gedeelte	kcal	kJ	eiwit	vet	koorhydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	B	ascorbine-		
												teen	caro-	vine (B 2)	zuur (C)	
				grammen		milligrammen						milligrammen				
I. Plantaardige producten																
1950	954	841	1.642	6.979	36,9	6,0	360	138	584	6,29	64,1	2.614	-	1,11	0,66	0,33
1955	853	758	1.537	6.532	33,7	5,4	339	130	512	5,72	55,6	2.131	-	1,19	0,59	0,30
1960	893	789	1.558	6.620	31,8	5,9	344	133	521	5,77	62,5	2.259	-	1,32	0,61	0,31
1965	860	756	1.468	6.235	29,1	6,2	324	128	486	5,42	58,3	2.134	-	1,18	0,57	0,29
1970	881	774	1.483	6.302	27,8	7,8	325	131	487	5,39	59,3	2.117	-	1,23	0,58	0,30
1975	869	762	1.468	6.236	27,9	9,9	317	133	499	5,50	58,2	2.102	-	1,25	0,59	0,30
1980	939	826	1.474	6.265	27,6	9,8	319	145	539	6,22	72,3	2.296	-	1,40	0,70	0,33
II. Melk en zuivelproducten (excl. boter)																
1950	603	602	411	1.732	22,8	23,4	26,8	802	578	0,24	355	898	0,22	0,13	0,18	1,02
1955	606	604	426	1.795	23,9	24,5	27,0	831	600	0,26	409	906	0,23	0,14	0,19	1,04
1960	557	555	414	1.745	23,2	24,3	25,2	804	578	0,26	440	847	0,23	0,14	0,18	0,98
1965	551	549	413	1.742	23,5	24,1	25,1	812	587	0,27	461	848	0,23	0,14	0,18	0,98
1970	495	493	383	1.614	21,9	22,5	22,9	752	546	0,26	453	765	0,22	0,13	0,16	0,88
1975	488	485	379	1.601	22,7	21,9	22,6	764	566	0,28	510	750	0,22	0,13	0,16	0,80
1980	473	470	382	1.614	23,1	22,4	21,8	765	578	0,30	563	719	0,23	0,13	0,15	0,85
III. Eetbare vetten en oliën (als zodanig, incl. boter)																
1950	67	67	526	2.222	0,3	58,2	0,3	8,1	10,7	-	140	3,4	0,53	0,13	-	-
1955	75	75	585	2.468	0,3	64,7	0,3	9,1	12,2	-	158	3,9	0,40	0,14	-	-
1960	82	82	637	2.688	0,3	70,4	0,3	10,1	13,5	-	164	4,7	0,46	0,18	-	-
1965	84	84	659	2.781	0,3	72,9	0,3	9,8	13,1	-	162	4,4	0,38	0,17	-	-
1970	80	80	629	2.654	0,3	69,6	0,3	8,7	11,6	-	151	3,7	0,38	0,13	-	-
1975	79	79	599	2.529	0,3	66,3	0,3	7,9	10,5	-	137	3,3	0,34	0,12	-	-
1980	81	81	618	2.608	0,2	68,0	0,2	7,7	10,2	-	125	3,5	0,35	0,13	-	-
IV. Vlees																
1950	91	76	166	703	14	12	0,1	7,7	154	2,32	76	257	0,20	-	0,20	0,27
1955	108	89	192	814	17	14	0,1	9,2	182	2,78	90	304	0,26	-	0,23	0,34
1960	122	101	218	922	18	16	0,1	10,1	202	3,04	100	337	0,28	-	0,26	0,37
1965	136	112	246	1.041	20	18	0,1	11,3	225	3,33	112	376	0,27	-	0,29	0,38
1970	163	133	296	1.253	24	22	0,2	13,5	269	3,93	133	449	0,32	-	0,36	0,44
1975	185	151	339	1.436	27	26	0,2	15,4	305	4,37	151	510	0,33	-	0,41	0,49
1980	209	170	393	1.664	30	30	0,2	17,3	344	4,58	171	578	0,19	-	0,44	0,47
V. Kippen																
1950	12,8	11,5	16,8	71	1,6	1,1	-	6,9	26	0,14	17,2	17,2	0,02	0,01	0,01	0,05
1955	21,8	19,6	28,6	121	2,7	2,0	-	11,8	44	0,24	29,4	29,4	0,03	0,01	0,01	0,08
1960	32,1	28,9	42,2	179	4,0	2,9	-	17,4	65	0,35	43,4	43,4	0,05	0,02	0,01	0,12
1965	33,1	29,9	43,7	185	4,2	3,0	-	18,0	67	0,36	44,9	44,9	0,05	0,02	0,01	0,12
1970	32,6	29,3	42,8	181	4,1	2,9	-	17,6	66	0,35	44,0	44,0	0,05	0,02	0,01	0,12
1975	30,5	27,4	40,1	170	3,8	2,7	-	16,5	62	0,33	41,2	41,2	0,05	0,02	0,01	0,11
1980	31,2	28,1	41,0	173	3,9	2,8	-	16,8	63	0,34	42,1	42,1	0,05	0,02	0,01	0,11

	Grammen		kcal	kJ	Voedingstoffen			Mineralen				Vitamines						
	Totaal	eetbaar gedeelte			eleift vet	koohydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	B-caroteen	thiamine (B 1)	riboflavine (B 2)	ascorbine-zuur (C)		
					grammen				milligrammen				milligrammen					
VI. Vis	1950	28,2	13,9	15,0	64	2,3	0,6	0	8,0	29	0,24	92	40	0	0	0,01	0,03	0,20
	1955	23,9	11,8	12,8	54	2,0	0,5	0	6,8	25	0,20	78	34	0	0	0,01	0,03	0,17
	1960	25,2	12,5	13,5	57	2,1	0,6	0	7,2	26	0,21	83	36	0	0	0,01	0,03	0,18
	1965	29,3	14,4	15,6	66	2,4	0,6	0	8,3	30	0,25	96	42	0	0	0,01	0,03	0,21
	1970	32,2	15,7	16,6	71	2,6	0,7	0	8,4	33	0,27	104	45	0	0	0,01	0,03	0,24
	1975	36,6	17,3	19,9	85	2,9	0,9	0	10,8	36	0,32	140	49	0	0	0,01	0,04	0,23
	1980	40,0	19,7	23,4	99	3,3	1,1	0	10,7	41	0,32	145	56	0,01	0	0,01	0,05	0,29
VII. Alcoholische dranken	1950	34	34	36	149	0,1	-	0,9	1,5	8	-	2,9	7	-	-	-	0,01	-
	1955	51	51	39	162	0,1	-	1,5	2,2	13	-	4,4	11	-	-	-	0,01	-
	1960	73	73	49	204	0,2	-	2,2	3,3	20	-	6,5	16	-	-	-	0,02	-
	1965	116	116	79	330	0,3	-	3,5	5,1	31	-	10,2	26	-	-	-	0,03	-
	1970	177	177	108	453	0,5	-	5,4	7,9	47	-	15,7	39	-	-	-	0,05	-
	1975	154	254	166	694	0,6	-	7,9	10,8	65	-	21,6	54	-	-	-	0,06	-
	1980	279	279	170	712	0,7	-	8,8	11,8	71	-	23,6	59	-	-	-	0,07	-
TOTAAL-GENERAAL 1)	1950	1.797	1.652	2.813	11.815	77,8	102	388	972	1.390	9,23	747	3.837	0,79	1,37	1,06	1,71	65,0
	1955	1.746	1.617	2.820	11.846	79,2	111	367	1.000	1.388	9,20	825	3.420	0,93	1,48	1,03	1,79	61,6
	1960	1.797	1.654	2.931	12.311	79,9	120	372	985	1.425	9,64	899	3.544	1,02	1,65	1,06	1,82	69,9
	1965	1.912	1.764	2.924	12.280	80,2	125	353	992	1.440	9,63	944	3.475	0,99	1,50	1,07	1,84	71,5
	1970	2.030	1.872	2.959	12.427	81,4	126	354	990	1.459	10,19	960	3.464	0,97	1,51	1,12	1,81	76,1
	1975	2.124	1.959	3.012	12.650	85,5	127	348	959	1.543	10,81	1.059	3.510	0,95	1,51	1,19	1,80	77,4
	1980	2.248	2.069	3.102	13.135	89,3	135	350	975	1.646	11,78	1.142	3.754	0,84	1,68	1,32	1,88	92,5
waarvan dierlijke eiwitten	1950						40,8											
	1955						45,4											
	1960						47,9											
	1965						50,8											
	1970						53,1											
	1975						57,0											
	1980						61,0											
waarvan plantaardige eiwitten	1950						37,0											
	1955						33,8											
	1960						32,0											
	1965						29,4											
	1970						28,3											
	1975						28,5											
	1980						28,3											

1) "Totaal" en "eetbaar gedeelte" zijn gecorrigeerd

DE VERSCHUIVINGEN IN DE "GECONSUMEERDE" VOEDINGSMIDDELEN IN DE VOORNAAMSTE VOEDINGSMIDDELEN IN DE LAATSTE DEKING JAAR.
 Het aandeel eiwit, vet en koolhydraat, alsmede het totaal hiervan in 1950, 1960, 1970 en 1980: in kilocaloriën.
 Gemiddeld per dag per hoofd

Overzicht 3

	Totaal "verbruik"				eiwit				vet				koolhydraten			
	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980
Planteardige produkten	1.643	1.558	1.483	1.474 1)	148	127	111	110	54	53	70	88	1.441	1.378	1.302	1.275 1)
tarwebloem/-meel	731	638	511	473	96	84	67	62	23	21	18	19	612	533	426	392
aardappelen	237	184	155	154	22	18	15	15	-	-	-	-	214	166	140	139
andere meelprodukten 2)	122	84	79	78	16	11	10	10	5	2	2	4	100	69	66	64
sukker/glucose/dextrose	428	523	563	548	-	-	-	-	-	-	-	-	428	523	563	548
verse groenten	21	22	23	25	6	6	7	7	0	0	0	1	14	15	15	18
vers fruit	27	25	34	31	0	0	0	0	0	0	0	0	27	30	34	20
vers citrusfruit	6	15	19	21	0	0	0	1	-	-	-	-	5	14	18	20
groente- en fruitsappen	.	.	.	20	.	.	.	1	19
noten	32	36	63	78	5	5	9	12	25	29	49	67	2	2	5	6
Melk en zuivelprodukten (excl. boter)	411	414	383	382	91	93	88	92	211	219	203	202	107	101	92	87
rauwe melk	82	65	37	19	16	13	8	4	43	34	19	10	22	18	10	5
volle melk	263	228	191	129	56	48	41	28	130	113	94	64	76	66	55	37
halfvolle melk	-	-	16	37	-	-	2	10	-	-	2	10	-	-	2	16
mager melk	4	8	15	25	2	3	6	10	0	0	0	1	2	4	8	14
room	8	14	18	27	-	-	-	-	7	14	17	25	0	0	0	1
koffiemelk	3	23	36	32	-	5	8	7	2	12	18	16	1	6	10	9
kaas	40	64	71	105	12	18	20	30	28	45	50	75	0	0	0	1
Eetbare vetten en oliën	526	637	629	618	1	1	1	1	524	634	626	616	1	1	1	1
boter	54	97	58	74	0	0	0	0	53	96	58	74	0	0	0	0
margarine	349	409	365	260	1	1	1	1	348	407	363	258	1	1	1	1
spijsvetten	123	131	201	260	-	-	-	-	123	131	201	260 3)	-	-	-	-
Vlees	166	218	297	393	55	73	97	122	111	144	199	271	0	0	1	1
rundvlees	53	70	82	88	22	28	33	36	31	41	49	50	-	-	-	-
varkensvlees	88	114	167	247	20	26	38	56	68	88	129	191	-	-	-	-
slachtkuikens	-	4	18	26	-	2	8	12	-	2	10	14	-	-	-	-
eetbare afvallen	12	16	17	16	6	9	10	9	4	6	7	6	0	0	1	1
Kippen	17	42	43	41	6	16	16	16	10	26	26	25	-	-	-	-
Vis	15	13	17	23	9	8	10	13	5	5	6	10	0	0	0	0
Bier	12	27	64	97	0	1	2	3	-	-	-	-	4	8	19	28
resterende posten en alcoholen	23	22	43	74	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
TOTAAL-GENERAAL	2.813	2.931	2.959	3.102 1)	311	320	326	357	914	1.081	1.129	1.213	1.554	1.489	1.417	1.399 1)

1) incl. groente- en vruchtesappen
 2) roggebloem/-meel, grutterwaren, rijst en peulvruchten
 3) 1979 = 257 (correctie)
 0 = minder dan één kilocalorie

DE VERANDERINGEN BIJ DE KEUZE VAN VOEDINGSMIDDELEN GEDURENDE DE LAATSTE DERTIG JAAR. Het aandeel van de voornaamste voedingsmiddelen 1) en bier in het totaal hiervan, voor consumptie beschikbaar gekomen in 1950, 1960, 1970 en 1980. In procenten 2) eetbaar gedeelte, "verbruikte" energie en voedingsstoffen, gemiddeld per dag per hoofd.

	Eetbaar gedeelte				"Verbruikte" energie				vet				koollhydraten								
	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980	1950	1960	1970	1980					
	%				%				%				%								
Plantaarige produkten	51	48	41	40	58	53	50	47,5	47	40	34	31	6	5	6	7	93	92,5	92	91	
tarwebloem + meel	13	12	8	7	26	22	17	15	31	26	21	17	2	2	2	2	39	36	30	27	
aardappelen	17	13	10	9	8	6	5	5	7	5,5	4,5	4	-	-	-	-	14	11	10	10	
sukker/glucose/dextrose	6,5	8	7,5	7	15	18	19	18	-	-	-	-	-	-	-	-	28	35	40	39	
verse groenten	6	6	6	6	1	1	1	1	2	2	2	2	-	-	-	-	1	1	1	1	
vers fruit	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	2	2	2	2	
vers citrusfruit	1	2	2,5	3	0,5	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	
groente- en fruitsappen
noten	.	0,5	1	1	1	1	2	3	1,5	2	3	3	3	3	4	5	
Melk en zuivelprodukten 3)	36	34	26	23	15	14	13	12	29	29	27	26	23	20	18	17	7	7	6	6	
rauwe melk	7	6	3	1	3	2	1	1	5	4	2	1	5	3	2	1	1	1	1	1	
volle melk	25	21,5	16	10	9	8	6	4	18	15	12,5	8	14	10	8	5	5	4	4	3	
halfvolle melk	-	-	1	4	-	-	-	1	-	-	-	3	-	-	-	1	-	-	-	-	
magere melk	1	1	2	4	-	-	0,5	1	0,5	1	2	3	1	1	1,5	2	-	-	-	1	
room	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
koffiemelk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	
kaas	1	1	1	1,5	1	2	2	3	4	6	6	8	3	4	4	6	7	7	6	6	
Eetbare vetten en oliën	4	5	4	4	19	22	21	20	20	21	20	20	57	59	55	51	7	7	6	6	
boter	1	1	3	0,5	2	3	2	2	2	2	2	2	6	9	5	6	6	6	6	6	
margarine	3	3	3	2	12	14	12	8	8	8	7	8	13	38	32	21	21	21	21	21	
spijsvetten	1	1	1	1	4	4	4	7	8	7	8	8	13	12	18	21	21	21	21	21	
Vlees	5	6	7	8	6	7	10	13	18	23	30	34	12	13	18	22	22	22	22	22	
rundvlees	2	2	2	2	2	2	3	3	7	9	10	10	3	4	4	4	4	4	4	4	
varkensvlees	2	2	3	4	3	4	6	8	6	8	12	16	7	8	11	16	16	16	16	16	
slachtkuikens	-	-	1	1	-	-	1	1	-	1	3	3	-	-	1	1	1	1	1	1	
eetbare afvallen	1	1	1	1	-	0,5	1	0,5	2	3	3	2	2	1	1	0,5	-	-	-	-	
Kippen	1	2	2	1	1	1	1	1	2	5	5	4	1	2	2	2	2	2	2	2	
Vis	1	1	1	1	0,5	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
Bier	2	4	8	11	1	1	2	3	1	1	1	1	-	-	-	-	-	0,5	1	2	
TOTAAL-GENERAAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	1.652	1.659	1.872	2.069	2.813*	2.931*	2.959*	3.102*	78	80	81	89	102	120	126	135	388	372	354	350	

*"Absolute" totale consumptie in grammen, c.f. kilocaloriën *

1) incl. alle bierse produkten hieruit, behalve bij groenten en fruit
 2) afgerond naar boven in hele procenten, behalve bij een 5 in de eerste decimaal
 3) excl. boter

	Grammen		Voedingstoffen				Mineralen				Vitamines							
	Totaal	eerbaar gedeelte	kcal	kJ	eiwit	vet	koolhydra-	Ca	P	Fe	Na	K	A	β -caro-	B1	B2	B6	C
								ten					teen		milligrammen			
I. Plantaardige produkten																		
Tarwebloem en -meel	144,5	144,5	473,3	2010,5	15,5	2,0	98,3	27,0	222,3	2,51	4,0	250,9			0,22	0,10	0	
Roggebloem en -meel	9,5	9,5	31,1	132,1	0,8	0,1	6,8	2,8	14,2	0,14	0,9	18,9			0,01	0,01		
Grutswaaren	2,0	2,0	6,6	28,1	0,2	0,1	1,3	0,7	6,7	0,07	5,0	6,7			0,01	0		
Gedroogde peulvruchten	5,1	5,1	13,7	57,9	1,0	0,1	2,2	4,1	20,4	0,26	0,3	57,8	0		0,04	0,01	0,01	0,10
Rijst e.d.	9,0	9,0	30,7	130,5	0,7	0,1	6,8	0,9	13,5	0,04	0,9	13,5			0,02	0	0,04	
Rijsttandermeel	0,4	0,4	1,6	6,6	0	0	0,4	0	0,4	0	0	0,4			0	0	0	
Aardappelen (op basis vers)	220,1	176,1	147,9	628,6	3,5		33,5	17,6	105,6	0,88	17,6	1056,4			0,18	0,07	0,39	21,13
Aardappelmeel	0,4	0,4	1,3	5,3			0,3	0,1	0,1	0	0	0						
Suiker (incl. glucose en dextrose)	132,9	132,9	531,3	2258,3	0		132,9	0	0,2	0,02	0,1	0,4			0	0	0	0,03
Honing	0,8	0,8	2,5	10,8	0		0,6	0	48,4	0,85	25,9	364,7	1,15		0,06	0,06	0,09	24,09
Verse groente 2), totaal waarvan: bloemkool	140,4	117,3	24,3	107,3	1,7	0,1	4,3	39,4	2,5	3,7	0,06	1,9	49,5		0,01	0,01	0,02	7,42
komkommers	16,8	15,2	0,9	3,9	0,1		0,4	3,0	4,5	0,08	0,8	30,3			0	0	0	1,52
peen	11,5	10,4	2,7	11,5	0,1		0,6	4,2	3,1	0,05	8,3	31,2			0,62	0,01	0	0,31
tomaten	12,0	11,4	1,8	7,8	0,1		0,3	1,1	2,3	0,02	1,1	34,3			0,07	0,01	0	1,71
Tomatesap	1,9	1,9	0,4	1,6	0		0,1	0,1	0,3	0,01	5,8	5,8			0,01	0	0	0,29
Vers fruit 3), totaal waarvan: appels	93,1	74,7	31,2	131,9	0,1	0	7,6	9,5	12,2	0,19	1,9	115,0			0,02	0,02	0,04	8,02
Appelsap	59,8	47,9	19,1	81,4			4,8	4,8	4,8	0,10	1,0	71,8			0,01	0,01	0,03	4,79
Druivesap	13,6	13,6	5,4	23,1			1,4	0,4	0,8	0,14	0,7	20,4			0	0	0	
Vers citrusfruit 4), totaal waarvan: sinaasappelen	2,4	2,4	1,7	7,4	0		0,4	0,2	0,2	0,01	0,1	2,9			0	0	0	
Sinaasappelsap	67,6	50,6	19,9	85,0	0,3		4,7	18,9	9,9	0,15	1,2	83,1	0,11		0,03	0,01	0,03	23,33
Vers tropisch fruit, totaal waarvan: bananen	47,6	38,1	16,0	68,1	0,2		3,8	15,2	7,6	0,11	0,8	57,1	0,08		0,02	0,01	0,02	19,04
Gedroogd en geconfijt fruit, totaal	19,4	19,4	8,5	36,2	0,2		1,9	1,9	3,9	0,06	2,9	24,2	0,01		0,01	0,01	0,01	7,75
waarvan: rozijnen	25,4	17,6	16,0	68,0	0,2		3,8	1,8	5,2	0,09	0,4	60,9	0,03		0,02	0,01	0,06	1,83
Overig verwerkt fruit op sap, in blik of glas	24,1	16,9	15,6	68,1	0,2		3,7	1,7	5,1	0,08	0,3	59,2	0,03		0,02	0,01	0,06	1,69
Noten, totaal waarvan: pinda's	5,8	5,7	15,4	65,4	0,1		3,7	3,0	5,0	0,11	1,3	43,0	0,01		0,01	0	0,01	
Totaal	3,6	3,6	9,6	40,7	0,1		2,3	1,8	3,3	0,07	0,9	29,0	0,01		0	0	0	
II. Melk en zuivelprodukten, excl. boter	5,3	5,3	4,4	18,8	0		1,1	1,0	0,4	0,04	0,3	3,1	0		0	0	0	0,26
Rawe melk	12,8	12,2	74,5	314,9	2,6		6,5	9,9	39,5	0,29	0,9	77,0	0		0,03	0,01	0,03	0,08
Volle melk 5)	8,0	7,7	50,6	218,2	2,1		4,3	4,6	27,1	0,15	0,4	54,1	0		0,02	0	0,03	
Halfvolle melk	912,3	801,3	1441,8	6128,2	27,1		8,9	313,4	139,6	509,4	5,85	70,3	2205,3	1,36		0,66	0,31	0,71
Magere melk 5)																		
Karnemelk 5)																		
Room	6,6	6,6	25,2	106,3	0,1		2,7	0,2	4,6	4,0	2,3	6,6	0,03		0,01	0	0,01	
Koffiemelk	23,9	23,9	32,0	135,0	1,7		1,8	2,3	71,6	53,7	0,02	35,8	71,6	0,02	0,01	0,02	0,10	
Kaas, totaal waarvan: volvet 40+	31,8	28,7	99,8	423,0	7,0		7,9	0,2	177,1	119,5	0,14	362,7	27,4		0,01	0,06	0,02	0,29
20+	24,1	21,6	76,6	324,7	5,2		6,2	0,1	129,9	81,2	0,11	270,6	21,6		0,01	0,04	0,01	0,22
Totaal	3,4	3,1	10,1	42,7	0,9		0,7	0	21,7	13,2	0,02	38,7	3,1		0,01	0	0,01	0,03
	0,3	0,3	0,6	2,6	0,1		0	0	2,7	1,6	0	3,4	0,3		0	0	0	0
Totaal	476,6	473,6	381,6	1611,0	22,9		22,3	22,0	764,2	571,7	0,29	545,9	727,1	0,23	0,13	0,16	0,86	0,02

	Grammen		Voedingstoffen				Mineralen				Vitamines										
	Totaal	eetbaar gedeelte	kcal	kJ	eiwit	vet	koold- hydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	β-caroteen	B1	B2	B6	C			
			grammen																milligrammen		
III. Eetbare vetten en oliën																					
Boter	8,7	8,7	65,7	277,4	0,2	7,3	0	1,3	1,7		0,4		1,3	0,09	0,06						
Margarine	35,4	35,4	266,1	1123,5	0,2	29,4	0,2	5,3	7,1		106,3		1,8	0,21	0,06						
Halvavine	7,7	7,7	27,7	116,9		3,1		1,2	1,5		23,1		0,4	0,05	0,01						
Eetbare vetten en oliën	27,1	27,1	244,1	1030,9		27,1															
Totaal	79,0	79,0	603,6	2568,7	0,2	66,9	0,2	7,8	10,4		129,8		3,5	0,35	0,12						
IV. Vlees																					
Rundvlees	53,6	42,9	84,4	357,4	8,6	5,6		4,3	85,7	1,29	42,9				0,02	0,07	0,05				
Kaifsvlees	2,3	1,9	2,5	10,7	0,4	0,1		0,2	4,2	0,04	1,9				0	0	0				
Varkensvlees	96,0	78,7	220,3	931,6	12,6	18,9		7,9	157,4	1,57	78,7				0,31	0,11	0,16				
Schapevlees	0,9	0,7	2,2	9,2	0,1	0,2		0,1	1,5	0,01	0,7				0	0	0				
Paardvlees	7,5	6,0	6,4	27,3	1,2	0,2		0,7	12,0	0,42	3,0				0,01	0,01	0,01				
Geslacht pluimvee	23,2	17,4	29,4	124,5	3,5	1,7		1,9	35,2	0,36	17,2				0,02	0,02	0,03				
Eetbare afvallen, totaal	13,3	13,3	18,7	79,3	2,6	0,8	0,2	1,3	28,9	0,86	16,4				0,05	0,29	0,01	1,38			
waarvan: runder- en	1,7	1,7	2,2	9,4	0,3	0,1	0	0,2	3,8	0,17	1,7				0,01	0,05	0,01	0,25			
kalfslever	3,5	3,5	4,7	19,9	0,7	0,2	0,1	0,4	8,0	0,25	5,3				0,02	0,11		0,53			
varkenslever	196,7	160,9	364,0	1539,9	29,0	27,5	0,1	16,4	324,9	4,55	160,8				0,41	0,50	0,27	1,38			
Totaal	30,4	27,4	39,9	169,1	3,8	2,7		16,4	61,6	0,33	41,0				0,01	0,11	0,04				
V. Kippecieren																					
VI. Vis, totaal	37,9	17,6	21,2	90,0	2,9	1,0	0	10,4	36,9	0,32	139,9				0,01	0,04	0,02	0,25			
waarvan: haring	8,1	4,0	8,0	33,9	0,6	0,6		4,0	8,1	0,08	115,1				0	0	0,01				
kabeljauw	6,2	3,7	2,8	12,1	0,7	0		0,7	7,4	0,04	3,7				0	0,01	0	0,07			
schol	2,1	1,3	1,0	4,1	0,2	0		0,3	2,5	0,01	1,3				0	0	0	0,03			
mosselen	9,2	1,8	1,1	4,5	0,2	0		1,8	4,6	0,11	5,5				0	0	0	0,04			
Dranken (geen sappen)																					
Bier	233,4	233,4	95,7	401,4	0,7			7,0	11,7	70,0	23,3							0,07			
Gedestilleerd (100%)	8,2	8,2	46,2	191,3																	
Wijn	33,4	33,4	30,0	126,1				1,7													
TOTAAL-GENERAAL	2192,9	2019,6	3024,0	12805,8	86,6	129,3	344,5	966,5	1584,0	11,34	1111,0				1,25	1,89	1,06	88,81			
waarvan: dierlijk eiwit						58,8															
plant aardig eiwit						27,8															

1) Op basis grondstof, inclusief alle verwerkte eindproducten (herleid tot vers produkt, enz.)

2) Excl. verduurzaamde groenten

3) Excl. verduurzaamde fruit en vruchtesappen

4) Excl. sappen

5) Incl. melkproducten qua de totale hoeveelheden

0 = minder dan 0,05 gram, respectievelijk 0,05 of 0,005 milligram

VOOR CONSUMPTIE BESCHIKBAAR GEKOMEN VOEDINGSMIDDELEN 1) PER HOOFD PER DAG VERDEELD NAAR kcal, kJ, VOEDINGSSTOFFEN, MINERALEN EN VITAMINES

	Grammen			Voedingsstoffen						Mineralen						Vitamines				
	Totaal gedeel- te	kcal	kJ	eiwit vet kool- hydra- ten			Ca	P	Fe	Na	K	A	β- caro- teen			B1	B2	B6	C	
				grammen	milligrammen	milligrammen							milligrammen	milligrammen	milligrammen					milligrammen
I. Plantaardige producten																				
Tarwebloem en -meel	144,5	472,7	2007,6	15,5	2,0	98,1	27,5	230,7	2,61	4,1	260,6				0,23	0,10	0			
Roggebloem en -meel	9,4	30,8	131,0	0,7	0,1	6,7	2,8	14,1	0,14	9	18,7			0,01	0,01	0				
Grutteswaren	2,1	6,9	29,4	0,2	0,1	1,3	0,8	7,0	0,08	4,8	6,9			0,01	0	0				
Gedroogde peulvruchten	5,9	15,7	66,7	1,2	0,1	2,5	4,7	23,5	0,29	0,3	66,0			0	0,04	0,01	0,02	0,12		
Rijst e.d.	8,5	28,9	122,7	0,7	0,1	6,3	0,8	12,7	0,03	0,8	12,7			0,01	0	0	0,03			
Rijstkindermeel	0,4	0,4	1,5	0	0	0,3	0	0,4	0	0	0,4			0	0	0				
Aardappelen (op basis vers)	221,5	177,2	148,9	632,6	3,5	33,7	17,7	106,3	0,89	17,7	1063,3			0,18	0,07	0,39	21,27			
Aardappelmeel	0,4	0,4	1,2	5,3		0,3	0,1	0,1	0	0	0									
Suiker (incl. glucose/dextrose)	138,5	554,3	2354,6			138,5														
Honing	1,0	3,1	13,4	0	0	0,8	0	0,2	0,02	0,1	0,5									
Vers groenten 2), totaal	141,6	119,1	24,3	107,1	1,7	4,3	38,9	47,4	0,85	25,8	363,4			1,14	0,06	0,06	0,09	22,49		
waarvan: bloemkool	16,4	11,5	2,3	9,8	0,2	0,3	2,3	3,5	0,06	1,7	46,1				0,01	0,01	0,02	6,91		
komkommers	17,0	15,3	0,9	4,0	0,1	0,2	3,1	4,6	0,08	0,8	30,6				0	0	0	1,53		
peen	11,9	10,7	2,8	11,9	0,1	0,6	4,3	3,2	0,05	8,5	32,0			0,64	0,01	0	0,01	0,32		
tomaten	14,0	13,3	2,1	9,0	0,1	0,4	1,3	2,7	0,03	1,3	39,8			0,09	0,01	0	0,01	1,99		
Tomatesap	1,9	1,9	0,4	1,6	0	0,1	0,1	0,3	0,01	5,7	5,7			0,01	0	0	0	0,28		
Vers fruit 3), totaal	94,0	75,4	31,6	133,7	0,1	0	9,7	12,6	0,20	2,0	117,1			0,03	0,02	0,02	0,04	8,16		
waarvan: appels	58,0	46,4	18,6	78,9		4,6	4,6	4,6	0,09	0,9	69,6				0,01	0,01	0,03	4,64		
Appelsap	15,7	15,7	6,3	26,6		1,6	0,5	0,9	0,16	0,8	23,5				0	0	0			
Druivesap	2,1	2,1	1,6	6,7		0,4	0,2	2	0,01	0,1	2,7				0	0	0			
Vers citrusfruit 4), totaal	70,5	52,4	20,6	87,6	0,3	4,9	19,6	10,3	0,16	1,3	87,1			0,11	0,03	0,02	0,03	23,97		
waarvan: sinaasappelen	48,1	38,5	16,2	68,9	0,2	3,8	15,4	7,7	0,12	0,8	57,7			0,08	0,02	0,01	0,02	19,25		
Sinaasappelsap	21,2	21,2	9,3	39,6	0,2	2,1	4,2	4,2	0,06	3,2	26,5			0,01	0,01	0	0,01	8,47		
Vers tropisch fruit, totaal	24,2	16,8	15,2	64,8	0,2	3,6	1,7	4,9	0,08	0,3	58,0			0,03	0,02	0,01	0,06	1,74		
waarvan: bananen	23,0	16,1	14,8	63,0	0,2	3,5	1,6	4,8	0,08	0,3	56,4			0,03	0,02	0,01	0,06	1,61		
Gedroogd en geconfijt fruit, totaal	5,1	5,0	13,4	56,9	0,1	3,2	2,7	4,4	0,10	1,2	37,0			0,01	0	0	0,01			
waarvan: rozijnen	3,0	3,0	8,0	33,9	0,1	1,9	1,5	2,7	0,06	0,8	24,2				0	0	0			
Overig verwerkt fruit op sap, in blik of glas	5,6	5,6	4,9	21,0	0	1,2	1,3	0,4	0,04	0,3	2,6			0	0	0	0	0,33		
Noten, totaal	13,3	12,7	78,0	330,0	2,8	6,8	10,0	41,3	0,30	0,9	81,0			0	0,04	0,01	0,04	0,07		
waarvan: pinda's	8,8	8,5	55,6	235,0	2,3	4,7	5,1	29,7	0,17	0,4	59,4			0,03	0,01	0,03				
Totaal	927,5	815,8	1469,7	6246,4	27,3	9,2	319,3	522,1	6,01	70,4	2233,7			1,36	0,68	0,32	0,72	86,95		
II. Melk en zuivelproducten, excl. boter																				
Rauwe melk	31,2	20,9	88,7	1,1	1,2	1,4	39,0	28,1	0,01	10,9	46,8			0,01	0,01	0,05				
Volle melk 5)	209,9	134,3	564,5	7,1	7,3	9,7	262,3	188,9	0,06	73,4	314,8			0,04	0,06	0,36				
Halfvolle melk	73,5	36,0	152,8	2,6	1,1	4,0	91,8	91,8	0,02	25,7	110,2			0,01	0,02	0,12				
Mager melk 5)	73,4	25,0	105,0	2,6	0,1	3,5	91,8	66,1	0,02	25,7	110,1			0,02	0,02	0,12				
Karnemelk 5)	28,7	28,7	8,6	36,2	0,9	0,1	1,0	28,7	23,0	0,01	10,1			0,01	0,01	0,04				
Room	7,3	7,3	27,6	116,7	0,1	2,9	0,2	5,1	4,4	2,5	7,3			0,03	0,02	0	0,01			
Koffiemelk	23,8	31,9	134,7	1,7	1,8	2,3	71,4	53,5	0,02	35,7	71,4			0,02	0,01	0,10				
Kaas, totaal	32,0	28,9	100,4	425,6	7,1	8,0	0,2	178,0	12,1	1,4	365,8			27,2	0,10	0,05	0,01	0,06	0,02	
waarvan: volvet	24,5	22,0	78,0	330,3	5,3	6,3	0,1	132,1	82,6	0,11	275,3			22,0	0,08	0,04	0,01	0,04	0,01	
40+	3,3	3,0	9,7	40,9	0,8	0,7	0	20,8	12,6	0,01	37,1			0	0,01	0	0,01	0	0,03	
20+	0,3	0,3	0,6	2,5	0,1	0	0	2,7	1,6	0	3,3			0	0	0	0	0	0	
Totaal	479,7	476,7	384,7	1624,1	23,1	22,5	22,1	768,1	577,8	0,29	549,9			730,9	0,23	0,13	0,16	0,86	0,02	0,29

	Grammen			Voedingsstoffen				Mineralen				Vitamines									
	Totaal geheel- te	kcal	kJ	eiwit	vet	koel- hydra- ten	Ca	P	Fe	Na	K	A	A- caro- teen	B1	B2	B6	C				
	grammen																	milligrammen			
III. Eetbare vetten en oliën																					
Boter	9,6	9,6	71,8	303,3	0	7,9	0	1,4	1,9	0,5	1,4	0,10	0,06								
Margarine	34,6	34,6	259,8	1096,8	0,2	28,7	0,2	5,2	6,9	103,8	1,7	0,21	0,06								
Halvarine	7,1	7,1	25,5	107,6		2,8		1,1	1,4	21,2	0,4	0,04	0,01								
Eetbare vetten en oliën	28,5	28,5	256,7	1083,7	28,5																
Totaal	79,7	79,7	613,7	2591,4	0,2	68,0	0,2	7,7	10,2	125,5	3,5	0,35	0,13								
IV. Vlees																					
Rundvlees	53,1	42,5	83,7	354,3	8,5	5,5	4,2	85,0	1,27	42,5	148,7			0,02	0,07	0,05					
Kalfsvlees	3,2	2,6	3,5	14,9	0,5	0,2	0,3	5,9	0,05	2,6	9,2			0	0	0					
Varkensvlees	104,1	85,4	239,1	1010,9	13,7	20,5	8,5	170,8	1,71	85,4	298,8			0,34	0,12	0,17					
Schapevlees	1,2	1,0	2,9	12,4	0,2	0,2	0,1	2,0	0,02	1,0	3,5			0	0	0					
Paardvlees	7,3	5,8	6,2	26,4	1,2	0,2	0,7	11,6	0,41	2,9	17,5			0,01	0,01	0,01					
Geslacht pluimvee	23,7	17,8	30,1	127,4	3,6	1,8	2,0	36,2	0,38	17,5	53,4			0,02	0,03	0,03					
Eetbare afvallen, totaal	13,1	13,1	18,4	78,1	2,6	0,8	0,2	1,3	28,5	0,85	37,3	0,20		0,05	0,28	0,01	1,35				
waarvan: runder- en kalfs- lever	2,0	2,0	2,6	11,1	0,4	1	0	0,2	4,4	0,20	2,0	0,12		0,01	0,06	0,01	0,30				
varkenslever	3,7	3,7	4,9	20,9	0,7	0,2	0,1	0,4	8,3	0,26	5,6	0,08		0,02	0,11		0,56				
Totaal	205,8	168,2	383,9	1624,4	30,2	29,2	0,2	17,2	340,0	4,69	168,0	568,4	0,20	0,44	0,51	0,28	1,35				
V. Kippegieren																					
Totaal	31,1	28,0	40,9	173,0	3,9	2,8	16,8	63,0	0,34	42,0	42,0	0,05	0,02	0,01	0,11	0,04					
VI. Vis, totaal																					
waarvan: haring	7,8	3,9	7,7	32,7	0,6	0,5	3,9	7,8	0,08	110,3	9,7	0		0	0	0,01					
kabeljauw	6,1	3,6	2,8	11,8	0,7	0	0,7	7,3	0,04	3,6	10,9	0		0	0,01	0	0,07				
schol	2,5	1,5	1,1	4,8	0,3	0	0,3	3,0	0,01	1,5	4,5	0		0	0	0	0,03				
mosselen	8,0	1,6	0,9	3,9	0,2	0	1,6	4,0	0,10	4,8	4,8	0		0	0	0	0,03				
Dranken (geen sappen)																					
Bier	232,7	232,7	95,4	400,3	0,7		7,0	11,6	69,8		23,3	58,2					0,07				
Gedistilleerd (100%)	9,3	9,3	52,3	216,7																	
Wijn	32,8	32,8	29,5	123,9			1,6														
TOTAAL-GENERAAL	2232,9	2056,5	3091,8	13092,1	88,4	132,7	350,5	973,1	1620,9	11,64	1114,8	3688,6	0,93	1,63	1,91	1,08	88,85				
waarvan: dierlijk eiwit				60,3																	
plantaardig eiwit				28,0																	

1) Op basis grondstof, inclusief alle verwerkte eindproducten (herleid tot vers produkt, enz.)

2) Excl. verduurzaamde groenten

3) Excl. verduurzaamd fruit en vruchtesappen

4) Excl. sappen

5) Incl. melkproducten qua de totale hoeveelheid

0 = minder dan 0,05 gram, respectievelijk 0,05 of 0,005 milligram

	Grammen			Voedingsstoffen				Mineralen				Vitamines							
	Totaal	eetbaar gedeelte	te	kcal	kJ	eiwit	vet	koelhydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	B-caroteen	B1	B2	B6	C
				Grammen				milligrammen				milligrammen							
I. Plantaardige producten																			
Tarwebloem en -meel	144,9	144,9	473,1	2009,2	15,5	2,1	98,0	28,1	241,1	2,73	4,2	272,6				0,24	0,10	0	0
Roggebloem en -meel	9,3	9,3	30,5	129,6	0,7	0,1	6,7	2,8	13,9	0,14	0,9	18,5				0,01	0,01		
Grutterswaren	2,0	2,0	6,7	28,5	0,2	0,1	1,3	0,8	6,8	0,08	4,9	6,8				0,01	0		
Gedroogde peulvruchten	5,2	5,2	13,9	59,1	1,1	0,1	2,2	4,2	20,9	0,26	0,3	59,5		0		0,04	0,01	0,01	0,10
Rijst e.d.	7,8	7,8	26,7	113,5	0,6	0,1	5,9	0,8	11,7	0,03	0,8	11,7				0,01	0	0	0
Rijstkindermeel	0,4	0,4	1,5	6,4	0	0	0,3	0	0,4	0	0	0,4				0	0	0	0
Aardappelen (op basis vers)	228,8	183,1	153,8	653,5	3,7		34,8	18,3	109,8	0,92	18,3	1098,3				0,18	0,07	0,40	21,97
Aardappelmeel	0,4	0,4	1,2	5,3			0,3	0,1	0,1	0	0	0							
Suiker (incl. glucose/dextrose)	137,1	137,1	548,4	2330,5			137,1												
Honing	0,8	0,8	2,5	10,6	0		0,6	0	0,2	0,02	0,1	0,4							0,03
Verse groenten 2), totaal	145,1	121,4	25,0	110,2	1,7	0,1	4,4	40,8	50,0	0,88	26,3	375,3		1,19	0,06	0,06	0,09	24,28	
waarvan: bloemkool	16,4	11,5	2,3	9,8	0,2		0,3	2,3	3,4	0,06	1,7	46,0				0,01	0,01	0,02	6,89
waarvan: komkommers	17,3	15,5	0,9	4,0	0,1		0,2	3,1	4,7	0,08	0,8	31,1				0	0	0	1,55
peen	12,0	10,8	2,8	12,0	0,1		0,6	4,3	3,2	0,05	8,6	32,4		0,65	0,01	0	0,01	0,32	
tomaten	12,8	12,2	2,0	8,3	0,1		0,4	1,2	2,4	0,02	1,2	36,6		0,08	0,01	0	0,01	1,83	
Tomatesap	1,9	1,9	0,4	1,6	0		0,1	0,1	0,3	0,01	5,6	5,6		0,01	0	0	0	0,28	
Vers fruit 3), totaal	92,1	73,8	30,8	130,4	0,1	0	7,6	9,6	12,3	0,19	2,0	114,7		0,03	0,02	0,02	0,04	8,08	
waarvan: appels	57,0	45,6	18,3	77,6			4,6	4,6	4,6	0,09	0,9	68,4				0,01	0,01	0,03	4,56
Appelsap	17,9	17,9	7,2	30,4			1,8	0,5	1,1	0,18	0,9	26,9				0	0,01	0	
Druivesap	2,3	2,3	1,7	7,1	0		0,4	0,2	0,2	0,1	0,1	2,8				0	0	0	
Vers citrusfruit 4), totaal	71,2	53,2	21,0	89,4	0,3		5,0	20,2	10,5	0,16	1,3	87,9		0,11	0,03	0,02	0,03	24,47	
waarvan: sinaasappelen	50,0	40,0	16,8	71,6	0,2		4,0	16,0	8,0	0,12	0,8	60,0		0,08	0,02	0,01	0,02	20,01	
Sinaasappelsap	23,8	23,8	10,5	44,4	0,2		2,4	2,4	4,8	0,07	3,6	29,7		0,01	0,02	0	0,01	9,51	
Vers tropisch fruit, totaal	21,8	15,1	13,8	58,4	0,1		3,3	1,5	4,5	0,08	0,3	52,4		0,03	0,02	0,01	0,05	1,57	
waarvan: bananen	20,7	14,5	13,3	56,7	0,1		3,2	1,4	4,3	0,07	0,3	50,7		0,03	0,01	0,01	0,05	1,45	
Gedroogd en geconfijt fruit, totaal	5,8	5,7	15,3	65,0	0,1		3,7	3,0	5,0	0,11	1,3	42,2		0,01	0,01	0	0,01		
waarvan: rozijnen	3,4	3,4	9,1	38,5	0,1		2,2	1,7	3,1	0,07	0,9	27,5				0	0	0,01	
Overig verwerkt fruit op sap, in blik of glas	6,1	6,1	5,2	22,0	0		1,3	1,4	0,5	0,04	0,3	2,9		0	0	0	0	0,35	
Noten, totaal	14,5	13,8	85,1	359,8	3,1	7,4	1,6	10,4	45,1	0,32	0,9	87,3		0	0,04	0,01	0,04	0,07	
waarvan: pinda's	9,9	9,6	62,9	266,2	2,6	5,3	1,2	5,8	33,6	0,19	0,5	67,3			0,03	0,01	0,03		
Totaal	939,1	825,9	1474,1	6264,9	27,6	9,8	318,7	145,0	539,1	6,22	72,3	2296,0		1,40	0,70	0,33	0,73	90,71	

II. Melk en zuivelproducten, excl. boter

Rauwe melk	29,0	29,0	19,4	82,3	1,0	1,1	1,3	36,3	26,1	0,01	10,1	43,4		0,01	0,01	0,01	0,05		
Volle melk 5)	201,7	201,7	129,1	542,6	6,9	7,1	9,3	252,2	181,6	0,06	70,6	302,6		0,06	0,04	0,06	0,34		
Halfvolle melk	75,1	75,1	36,8	156,3	2,6	1,1	4,1	93,9	93,9	0,02	26,3	112,7		0,02	0,01	0,02	0,13		
Magere melk 5)	74,1	74,1	25,2	106,0	2,6	0,1	3,5	92,7	66,7	0,02	25,9	111,2				0,02	0,13		
Karnemelk 5)	28,9	28,9	8,7	36,4	0,9	0,1	1,0	28,9	23,1	0,01	10,1	43,3				0,01	0,04		
Room	7,0	7,0	26,6	112,3	0,1	2,8	0,2	4,9	4,2		2,5	7,0		0,03	0,02	0	0,01		
Koffiemelk	23,6	23,6	31,6	133,3	1,6	1,8	2,2	70,7	53,0	0,02	35,5	70,7		0,02	0,01	0,02	0,09		
Kaas, totaal	33,4	30,0	105,0	445,0	7,4	8,3	0,2	185,8	129,0	0,15	383,0	28,3		0,10	0,06	0,01	0,06	0,02	0,30
waarvan: volvet	25,6	23,1	81,6	345,8	5,5	6,6	0,1	138,3	86,4	0,12	288,1	23,1		0,08	0,04	0,01	0,05	0,01	0,23
40+	3,2	2,9	9,4	39,9	0,8	0,7	0	20,3	12,3	0,01	36,2	2,9		0,01	0	0,01	0	0	0,03
20+	0,3	0,3	0,6	2,5	0,1	0	0	2,6	1,6	0	3,3	0,3		0	0	0	0	0	0
Totaal	472,8	469,6	382,3	1614,2	23,1	22,4	21,8	765,2	577,5	0,30	563,9	719,2		0,23	0,13	0,15	0,85	0,02	0,30

	Grammen		Voedingsstoffen				Mineralen				Vitamines							
	Totaal	eedbaar gedeelte	kcal	kJ	eiwit	vet	hydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	β -caroteen	B1	B2	B6	C
			grammen				milligrammen				milligrammen							
III. Eetbare vetten en oliën																		
Boter	9,8	9,8	73,8	311,7	0	8,2	0	1,5	2,0	0,5	1,5	0,10	0,06					
Margarine	34,6	34,6	259,8	1097,0	0,2	28,7	0,2	5,2	6,9	103,8	1,7	0,21	0,06					
Halvarine	6,8	6,8	24,4	102,8	2,7			1,0	1,4	20,3	0,3	0,04	0,01					
Eetbare vetten en oliën	28,9	28,9	259,7	1096,7	28,9													
Totaal	80,0	80,0	617,7	2608,2	0,2	68,4	0,2	7,7	10,2	124,6	3,5	0,35	0,13					
IV. Vlees																		
Rundvlees	55,8	44,6	87,9	372,3	8,9	5,8		4,5	89,3	1,34	44,6	156,2		0,02	0,07	0,05		
Kalfsvlees	2,8	2,3	3,1	13,1	0,5	0,1		0,3	5,2	0,05	2,3	8,1		0	0	0		
Varkensvlees	107,7	88,3	247,3	1045,9	14,1	21,2		8,8	176,7	1,77	88,3	309,2		0,35	0,12	0,18		
Schapevlees	1,5	1,2	3,6	15,3	0,2	0,3		0,1	2,5	0,02	1,2	4,3		0	0	0		
Paardvlees	5,3	4,3	4,6	19,4	0,9	0,1		0,5	8,5	0,30	2,1	12,8		0,01	0	0,01		
Geslacht pluimvee	24,3	18,2	30,8	130,6	3,6	1,8		2,0	37,0	0,39	18,0	54,7		0,02	0,03	0,03		
Eetbare afvallen, totaal	11,4	11,4	16,0	67,7	2,2	0,7	0,2	1,1	24,6	0,72	14,0	32,2	0,19	0,04	0,26	0,01	0,16	
waarvan: runder- en kalfslever	1,8	1,8	2,4	10,1	0,4	0,1	0	0,2	4,0	0,18	1,8	5,4	0,11	0,01	0,05	0,01	0,27	
varkenslever	3,9	3,9	5,2	22,1	0,8	0,2	0,1	0,4	8,8	0,27	5,9	11,8	0,19	0,02	0,12		0,59	
Totaal	208,9	170,4	393,4	1664,3	30,5	30,1	0,2	17,3	343,8	4,58	170,6	577,6	0,20	0,44	0,47	0,29	1,16	
V. Kippen																		
Kippen	31,2	28,1	41,0	173,4	3,9	2,8		16,8	63,1	0,34	42,1	42,1	0,05	0,02	0,01	0,11	0,04	
Totaal	40,0	19,7	23,4	99,3	3,3	1,1		10,7	40,9	0,32	145,0	56,3	0,01	0,01	0,05	0,02	0,29	
VI. Vis, totaal																		
waarvan: haring	8,1	4,1	8,0	34,3	0,6	0,6		4,1	8,1	0,08	18,4	10,1	0	0	0	0,01		
kabeljauw	6,5	3,9	2,9	12,6	0,7	0		0,8	7,8	0,04	3,9	11,6	0	0	0,01	0	0,08	
schoel	2,7	1,6	1,2	5,3	0,3	0		0,3	3,2	0,02	1,6	4,9	0	0	0	0	0,03	
mosselen	7,2	1,4	0,8	3,5	0,1	0		1,4	3,6	0,09	4,3	4,3	0	0	0	0	0,03	
Dranken (geen sappen)																		
Bier	236,0	236,0	96,8	406,0	0,7			7,1	11,8	70,8	23,6	59,0						0,07
Gedistilleerd (100%)	7,4	7,4	41,5	171,8														
Wijn	35,1	35,1	31,6	132,7														
TOTAAL GENERAAL	2247,6	2069,3	3101,7	13134,1	89,3	134,7	349,7	974,6	1646,5	11,75	1142,0	3753,8	0,85	1,68	1,32	1,88	1,09	92,46
waarvan: dierlijk eiwit	61,0																	
Plantgaard. eiwit	28,3																	

1) Op basis grondstof, inclusief alle verwerkte eindproducten (herleid tot vers produkt, enz.)

2) Excl. verduurzaamde groenten

3) Excl. verduurzaamd fruit en vruchtesappen

4) Excl. sappen

5) Incl. melkproducten qua de totale hoeveelheid

0 = minder dan 0,05 gram, respectievelijk 0,05 of 0,005 milligram

	Grammen			Voedingsstoffen				Mineralen					Vitamines						
	Totaal	eetbaar gedeelte	te	kcal	kJ	eiwit	vet	koolhydraten	Ca	P	Fe	Na	K	A	β-caroteen	B1	B2	B6	C
				grammen				milligrammen					milligrammen						
I. Plantaardige producten																			
Tarwebloem en -meel	143,8	143,8	468,8	1990,7	15,4	2,1	97,0	28,4	248,3	2,81	4,2	281,0			0,25	0,11	0		
Roggebloem en -meel	9,2	9,2	30,4	129,0	0,7	0,1	6,6	2,8	13,8	0,14	0,9	18,5			0,01	0,01			
Grutterswaren	1,9	1,9	6,2	26,2	0,2	0,1	1,2	0,7	6,2	0,07	4,3	6,2			0,01	0			
Gedroogde peulvruchten	5,3	5,3	14,1	59,7	1,1	0,1	2,3	4,2	21,1	0,26	0,3	60,3			0	0,04	0,01	0,01	0,11
Rijst e.d.	8,1	8,1	27,7	117,7	0,6	0,1	6,1	0,8	12,2	0,03	0,8	12,2			0,01	0	0,03		
Rijstkindermeel	0,4	0,4	1,5	6,5	0	0	0,3	0	0,4	0	0,4	0			0	0	0		
Aardappelen (op basis vel.)	222,3	177,8	149,4	634,9	3,6		33,8	17,8	106,7	0,89	17,8	1067,0			0	0	0		
Aardappelmeel	0,4	0,4	1,2	5,2			0,3	0,1	0,1	0	0	0			0,18	0,07	0,39	21,34	
Suiker (incl. glucose/dextrose)	138,5	138,5	553,8	2353,7	0		138,5												
Honing	1,2	1,2	3,9	16,6	0		1,0	0,1	0,2	0,02	0,1	0,6			0	0	0	0,05	
Verse groente 2), totaal	148,9	123,9	26,1	114,3	1,8	0,1	4,6	41,6	52,0	0,90	25,9	385,2			0,16	0,06	0,07	0,10	25,49
waarvan: bloemkool	17,9	12,6	2,5	10,7	0,3		0,4	2,5	3,8	0,06	1,9	50,2			0,01	0,01	0,02	7,53	
komkommers	17,1	15,4	0,9	4,0	0,1		0,2	3,1	4,6	0,08	0,8	30,8			0	0	0	1,54	
peen	11,4	10,3	2,7	11,4	0,1		0,6	4,1	3,1	0,05	8,2	30,8			0,62	0,01	0	0,01	0,31
tomaten	13,5	12,9	2,1	8,7	0,1		0,4	1,3	2,6	0,03	1,3	38,6			0,08	0,01	0	0,01	1,93
Tomatessap	1,9	1,9	0,4	1,6	0		0,1	0,1	0,3	0,01	5,6	5,6			0,01	0	0	0,28	
Vers fruit 3), totaal	92,1	73,7	31,1	131,4	0,1	0	7,6	9,5	12,1	0,19	2,1	115,5			0,03	0,02	0,02	0,04	7,87
waarvan: appels	58,7	46,9	18,8	79,8			4,7	4,7	4,7	0,09	0,9	70,4			0,01	0,01	0,01	0,03	4,69
Appelsap	19,8	19,8	7,9	33,6			2,0	0,6	1,2	0,20	1,0	29,6			0	0	0	0,01	0
Druivesap	2,0	2,0	1,5	6,4	0		0,4	0,2	0,2	0,01	0,1	2,5			0	0	0	0	0
Vers citrusfruit 4), totaal	64,1	47,8	18,8	80,0	0,2		4,5	17,9	9,4	0,14	1,2	79,4			0,10	0,03	0,01	0,02	21,87
waarvan: sinaasappelen	44,4	35,5	14,9	63,5	0,2		3,5	14,2	7,1	0,11	0,7	53,2			0,07	0,02	0,01	0,02	17,75
Sinaasappelsap	27,4	27,4	12,1	51,2	0,3		2,7	2,7	5,5	0,08	4,1	34,3			0,02	0,02	0,01	0,01	10,96
Vers tropisch fruit, totaal	21,0	14,5	13,2	56,1	0,1		3,2	1,5	4,3	0,07	0,3	50,2			0,03	0,01	0,01	0,05	1,51
waarvan: bananen	19,9	14,0	12,8	54,6	0,1		3,1	1,4	4,2	0,07	0,3	48,8			0,03	0,01	0,01	0,05	1,40
Gedroogd en geconfijt fruit, totaal	5,3	5,2	14,0	59,4	0,1		3,4	2,8	4,5	0,10	1,3	38,7			0,01	0,01	0	0,01	
waarvan: rozijnen	3,3	3,3	8,7	36,8	0,1		2,1	1,6	3,0	0,07	0,8	26,3			0	0	0	0	
Overig verwerkt fruit op sep, in blik of glas	4,5	4,5	4,0	17,1	0		1,0	1,1	0,3	0,02	0,3	1,9			0	0	0	0	0,28
Noten, totaal	13,6	13,0	81,0	342,4	3,0	7,0	1,5	10,0	43,1	0,30	0,9	84,3			0	0,04	0,01	0,04	0,06
waarvan: pinda's	9,6	9,4	61,4	259,5	2,5	5,2	1,2	5,6	32,8	0,19	0,5	65,6			0,03	0,01	0,03		
Totaal	931,6	820,3	1446,9	6233,9	27,3	9,5	317,9	143,0	542,0	6,26	71,2	2273,5			1,36	0,70	0,33	0,72	89,81

II. Melk en zuivelproducten, excl. boter

Rauwe melk	26,9	26,9	18,0	76,5	0,9	1,0	1,2	33,7	24,2	0,01	9,4	40,4			0,01	0,01	0,05		
Volle melk 5)	206,6	206,5	132,1	555,4	7,0	7,2	9,5	258,1	185,8	0,06	72,3	309,7			0,06	0,04	0,06	0,35	
Halfvolle melk	77,5	77,5	38,0	161,2	2,7	1,2	4,2	96,9	96,9	0,02	27,1	116,2			0,02	0,01	0,02	0,13	
Mager melk 5)	72,1	72,1	24,5	103,1	2,5	0,1	3,4	90,1	64,9	0,02	25,2	108,2			0,02	0,01	0,02	0,12	
Karnemelk 5)	28,5	28,5	8,5	35,9	0,9	0,1	1,0	28,5	22,8	0,01	10,0	42,7			0,01	0,01	0,04		
Room	7,2	7,2	27,2	115,1	0,1	2,9	0,2	5,0	4,3		2,5	7,2			0,03	0,02	0	0,01	
Koffiemelk	23,7	23,7	31,7	133,9	1,7	1,8	2,2	71,0	53,2	0,02	35,5	71,0			0,02	0,01	0,02	0,09	
Kaas, totaal	34,3	31,1	108,1	458,1	7,6	8,6	0,2	190,7	130,3	0,16	392,8	29,4			0,10	0,06	0,01	0,06	0,31
waarvan: volvet 40+	26,9	24,2	85,8	363,6	5,8	6,9	0,1	145,4	90,9	0,12	303,0	24,2			0,08	0,05	0,01	0,05	0,24
20+	3,0	2,7	8,8	37,4	0,7	0,6	0	19,0	11,5	0,01	33,9	2,7			0,01	0	0,01	0	0,03
Totaal	476,7	473,4	388,2	1639,1	23,4	22,9	21,9	773,9	582,4	0,30	574,8	724,7			0,14	0,16	0,16	0,86	0,07

	Grammen			Voedingsstoffen					Mineralen					Vitamines					
	Totaal	eetbaar gedeelte	te	kcal	kJ	eiwit	vet	koolhydra-ten	Ca	P	Fe	Na	K	A	β caroten	B1	B2	B6	C
				grammen					milligrammen					milligrammen					
III. Eetbare vetten en oliën																			
Boter	9,7	9,7		72,8	307,5	0	8,0	0	1,5	1,9		0,5	1,5	0,10	0,06				
Margarine	34,2	34,2		257,0	1085,1	0,2	28,4	0,2	5,1	6,8		102,7	1,7	0,21	0,06				
Halvarine	6,7	6,7		24,2	102,0		2,7		1,0	1,3		20,1	0,3	0,04	0,01				
Eetbare vetten en oliën	28,6	28,6		257,8	1088,5		28,6												
Totaal	79,3	79,3		611,8	2583,1	0,2	67,8	0,2	7,6	10,1		123,3	3,5	0,34	0,13				
IV. Vlees																			
Rundvlees	51,5	41,2		81,1	343,3	8,2	5,4		4,1	82,3	1,24	41,2	144,1		0,02	0,07	0,05		
Kalfsvlees	3,9	3,2		4,3	18,3	0,6	0,2		0,4	7,2	0,06	3,2	11,3		0	0	0,01		
Varkensvlees	114,3	93,7		262,5	1109,9	15,0	22,5		9,4	187,5	1,87	93,7	328,1		0,37	0,13	0,19		
Schapevlees	1,5	1,2		3,5	14,9	0,2	0,3		0,1	2,4	0,02	1,2	4,2		0	0	0		
Paardvlees	4,9	3,9		4,2	17,7	0,8	0,1		0,5	7,8	0,27	1,9	11,7		0	0	0,01		
Geslacht pluimvee	24,6	18,4		31,2	132,0	3,7	1,8		2,0	37,4	0,39	18,2	55,3		0,02	0,03	0,03		
Eetbare afvallen, totaal	10,8	10,8		15,2	64,4	2,1	0,7		1,1	23,5	0,69	13,3	30,7	0,20	0,04	0,23	0,01	1,10	
waarvan: runder- en kalfslever	1,9	1,9		2,5	10,5	0,4	0,1		0,2	4,2	0,19	1,9	5,6	0,11	0,01	0,06	0,01	0,28	
varkenslever	4,2	4,2		5,5	23,4	0,8	0,2		0,4	9,3	0,29	6,2	12,5	0,09	0,02	0,12		0,62	
Totaal	211,5	172,5		401,9	1700,5	30,7	31,0	0,1	17,6	348,1	4,55	172,8	585,3	0,20	0,46	0,46	0,29	1,10	
V. Kippen																			
Kippen	32,4	29,1		42,5	180,0	4,1	2,9		17,5	65,6	0,35	43,7	43,7	0,05	0,02	0,01	0,12	0,04	
VI. Vis, totaal																			
Vis, totaal	40,6	19,5		22,0	93,7	3,3	1,0	0	10,0	40,5	0,33	148,2	56,2	0,01	0,01	0,04	0,02	0,30	
waarvan: haring	8,8	4,4		8,7	37,0	0,7	0,7		4,4	8,8	0,09	124,8	11,0	0	0	0	0,01		
kabeljauw	6,5	3,9		3,0	12,7	0,7	0		0,8	7,8	0,04	3,9	11,7	0	0	0,01	0	0,08	
schol	2,7	1,6		1,2	5,3	0,3	0		0,3	3,3	0,02	1,6	4,9	0	0	0	0	0,03	
mosselen	8,4	1,7		1,0	4,1	0,2	0		1,7	4,2	0,10	5,1	5,1	0	0	0	0	0,03	
Dranken (geen sappen)																			
Bier	245,2	245,2		100,5	421,8	0,7		7,4	12,3	73,6		24,5	61,3						0,07
Gedistilleerd (100%)	7,0	7,0		39,4	163,4														
Wijn	35,5	35,5		31,9	134,2			1,8											
TOTAAL GENERAAL	2266,8	2089,0		3105,4	13149,8	89,7	135,0	349,4	981,8	1662,3	11,79	1158,5	3748,2	0,83	1,64	1,34	1,89	1,09	91,52
waarvan: dierlijk eiwit				61,6															
plantzaad. eiwit				28,3															

1) Op basis grondstof, inclusief alle verwerkte eindproducten (herleid tot vers produkt, enz.)

2) Excl. verduurzaamde groenten

3) Excl. verduurzaamd fruit en vruchtesappen

4) Excl. sappen

5) Incl. melkproducten qua de totale hoeveelheid

0 = minder dan 0,05 gram, respectievelijk 0,05 of 0,005 milligram

Bijlage: Definities en kenmerken

1. Calorie en joule

Calorie De energiebehoefte van mens en dier wordt uitgedrukt in warmte-eenheden. Hiervoor is oorspronkelijk gekozen voor de kilocalorie (C). Een kilocalorie is de hoeveelheid warmte die nodig is om 1 kg water van 15,5° C tot 16,5° C te verhitten.

Met ingang van 1 januari 1978 is echter in de Europese Gemeenschap het Internationale Stelsel van Eenheden (SI) wettelijk verplicht gesteld waarbij de calorie is vervangen door de joule.

In deze publikatie is voornamelijk de eenheid kilocalorie naast de kilojoule gehandhaafd aangezien in de praktijk veelal nog over calorieën wordt gesproken.

Joule De joule is de meeteenheid voor energie, arbeid en hoeveelheid warmte.

Eén joule is gelijk aan 1 newton (de nieuwe SI-eenheid voor kracht) x 1 meter (N.m), dus kracht maal afgelegde afstand.

In de voedingsleer wordt niet de joule maar de kilojoule (kJ) als meeteenheid gebruikt.

Voor de omrekening van kilocalorie (C) naar kilojoule (kJ) wordt de factor 4,1868 gehanteerd.

2. Consumptie = voor consumptie beschikbaar

De voor consumptie beschikbaar gekomen bruto-(gewichtsdelen)voedingsmiddelen worden per produkt verkregen via de zogenaamde balansmethode. De ene zijde van de balans bestaat uit: beginvoorraad, produktie/aflevering door de fabriek en invoer; te zamen vormen deze drie posten het totaal wat voor verbruik beschikbaar is.

De andere zijde van de balans bestaat uit: uitvoer, binnenlands verbruik en eindvoorraad. Het binnenlands verbruik kan bestaan uit: zaaizaad, veevoeder, industrieel (niet-menselijk) verbruik, verliezen (op de boerderij en bij de groothandel met een bepaald percentage) en menselijk verbruik. De post menselijk verbruik (inclusief nog onbepaalde verliezen bij de detaillist en in de huishouding) wordt aangeduid met: voor (bruto) consumptie beschikbaar. Het feitelijk verbruik kan niet worden berekend omdat het onderzoek naar de verliezen bij de detaillist en in de huishouding (nog) geen betrouwbare gegevens heeft opgeleverd.

Verliezen bij de detaillist zijn bijvoorbeeld: bederf, breuk, bij transport. "Verliezen" in de huishouding zijn bijvoorbeeld: bederf, niet geconsumeerd of verspild voedsel, afsnijverliezen, huisdiervoeding.

Verwerkte produkten, bijvoorbeeld bij de in- en uitvoer, worden herd leid tot equivalenten van het basisprodukt.

3. Eetbaar gedeelte = netto-consumptie

Netto-consumptie = bruto-consumptie minus het gewicht van niet-eetbare afvallen. Deze bestaan uit schalen, pitten, doppen, schillen, graten, korsten enz. De Nederlandse voedingsmiddelentabel geeft coëfficiënten om voor elk produkt waarvoor dit van belang is de netto-consumptie te kunnen berekenen.

Voor been of bot in vlees verstrekt het Produktschap voor Vee en Vlees reductie-coëfficiënten.

4. Voedingsstoffen in voedingsmiddelen

Eiwitten, vetten en koolhydraten zijn voedingsstoffen welke dienen voor de opbouw en instandhouding van ons lichaam. Het zijn organi-

sche verbindingen van koolstof, zuurstof en waterstof, terwijl bij de eiwitten bovendien stikstof deel uitmaakt van de organische verbindingen. Vetten kunnen geheel door koolhydraten worden vervangen; toevoeging van vet maakt het te nuttigen voedsel minder volumineus door de hogere energiewaarde per gram. Afbraak van deze voedingsstoffen levert eveneens energie, onder andere voor spierarbeid en warmte.

EIWITTEN De naam is afgeleid van het wit van het kippeï. Eiwitten worden als de belangrijkste bouwstenen (van het protoplasma) van de cel beschouwd, terwijl ook enzymen en verscheidene hormonen uit eiwitten bestaan. Voedingseiwitten welke qua opbouw het meest de lichaamseiwitten benaderen zijn voor onze voeding het waardevolst. De mens kan geen eiwit in zijn lichaam opslaan zoals dat geschiedt met vet en enkele vitamines. Alle voedingsmiddelen, behalve suiker, bevatten eiwitten. Eiwittekortingen in de voeding veroorzaken op lange termijn schade door afbraak van spierweefsel, omdat de uitscheiding van eiwitten in de vorm van stikstof immer voortgaat. Produkten met een hoog eiwit-aandeel zijn in volgorde van afnemende betekenis: pinda's, kaas, gedroogde peulvruchten, slachteenden, lever, rund- en varkensvlees.

VETTEN zijn energieleveranciers en kunnen in het lichaam worden opgeslagen. Bij de stofwisseling in de cel verbrandt vet tot koolzuur en water, waarbij warmte vrijkomt - koolhydraten hebben bij de verbranding een regulerende werking. Enerzijds kunnen vetten geheel door koolhydraten worden vervangen, anderzijds worden bij overmatig gebruik van koolhydraten deze omgezet in vet. Vetten worden vóór absorptie in de darm gesplitst in onder andere vetzuren; enkele onverzadigde vetzuren hebben een genezende werking, onder andere linolzuur.

Vetten komen behalve in spijsvetten, boter en margarine achtereenvolgens het meeste voor in: pinda's, slachteenden, kaas en varkensvlees.

KOOLHYDRATEN danken deze naam aan het feit dat in het molecuul - behalve koolstof - waterstof en zuurstof voorkomen in dezelfde verhouding als in water (H_2O). Koolhydraten hebben calorisch het grootste aandeel in onze voeding. Zowel zetmeel als suikers bestaan uit koolhydraten. Koolhydraten zijn een vereiste bij de stofwisseling, maar tevens oorzaak van tandcariës (gebitsverval). Empirisch is aangetoond dat voedsel (voedings)vezelstoffen - gedeeltelijk tot de koolhydraten behorend - dient te bevatten ten gunste van een soepele darmassage door het krachtig waterbindend vermogen van de vezelstoffen. Vezelrijke produkten zijn onder andere: volkorenbrood, peulvruchten en groenten en fruit.

Koolhydraten komen behalve in suiker achtereenvolgens het meeste voor in: honing, rijst, krenten, dadels, rozijnen, gedroogde appels en peren, vijgen en gedroogde peulvruchten.

5. Mineralen

Mineralen zijn de anorganische bouwstoffen voor het skelet. Zij komen verder voor in de rode bloedkleurstof, fermenten en hormonen. Mineralen worden in alle voedingsmiddelen aangetroffen.

CALCIUM (Ca) wordt in het menselijk lichaam bijna uitsluitend in de botten gevonden, waarvoor het een belangrijke bouwstof vormt. Ca komt achtereenvolgens vooral voor in: kaas, koffiemelk, amandelen, garnalen, boerenkool, vijgen, hazelnoten, makreel, postelein, spinazie en melk.

FOSFOR (P) bevindt zich, evenals calcium, grotendeels in de beenderen en speelt een rol bij bijna alle stofwisselingsprocessen. P komt achtereenvolgens het meeste voor in: kaas, noten, gedroogde peulvruchten, havermout, tarwemeel, garnalen, makreel, lever en de overige vlees- en vissoorten.

IJZER (Fe) heeft een taak bij het zuurstoftransport en de stofwisseling in de cel. Bijna driekwart van de hoeveelheid ijzer in ons lichaam bevindt zich dan ook in de rode bloedkleurstof; de rest is opgeslagen in lever en milt, alsmede in het rode beenmerg waar de rode bloedlichaampjes worden aangemaakt.

Fe komt achtereenvolgens voornamelijk voor in: peterselie, garnalen, runder- en varkenslever, oesters, paardevlees, makreel, amandelen, tarwemeel en havermout.

NATRIUM (Na) zorgt evenals kalium voor de osmotische druk in de cellen van mens, dier en plant, hetgeen die typische stevigheid verleent aan bijvoorbeeld vlees, bladeren en stengels. Na komt achtereenvolgens hoofdzakelijk voor in: kaas, vis, margarine, lever, halvarine en koffiemelk.

KALIUM (K) bepaalt de spiercapaciteit naar de aanwezigheid ervan in de lichaamscellen.

K komt achtereenvolgens in het bijzonder voor in: gedroogde peulvruchten, amandelen, vijgen, rozijnen, krenten, peterselie, spinazie, selderij en aardappelen.

6. Vitamines

Vitamines zijn scheikundig bekende organische stoffen welke in voedingsmiddelen aangetroffen worden met kenmerkende, onmisbare functies in de cellen van ons lichaam en hebben toevallig de naam vitamines verkregen door spectaculaire deficiëntieziekten in het verleden. Elke navolgende karakteristiek van een vitamine wordt besloten met een opsomming van voedingsmiddelen waarin deze vitamines gevonden worden, in volgorde van hoge naar lagere concentraties.

VITAMINE A (Retinol)

Vitamine A is in vet oplosbaar en wordt uitsluitend in dierlijke produkten gevonden. Bij de bereiding van voedsel gaat hoegenaamd geen vitamine A verloren; in het menselijk lichaam wordt het in de lever opgeslagen.

Het ontbreken ervan in voedsel veroorzaken:

- a. schemerblindheid
- b. xeroftalmie: een ernstige oogziekte - het doorzichtige hoornvlies wordt dof en kan tot blindheid leiden.

Vitamine A komt veel voor in onder andere gekookte runder- en varkenslever, boter, halva- en margarine, paling, slagroom, kaas, kippeieren.

β -CAROTEEN

Het provitamine caroteen - β -caroteen is oranjegeel - wordt in bepaalde groente- en fruitsoorten maar ook in bijvoorbeeld melkvet aangetroffen; caroteen heeft eveneens een vitamine A-werking. Voorts wordt vitamine A gevormd door omzetting van caroteen in het darmslijmvlies.

β -caroteen komt onder andere veel voor in wortelen, bladgroenten, abrikozen, bramen, perziken, mandarijnen, boter, kaas.

VITAMINE B₁ (Thiamine)

Vitamine B₁ is oplosbaar in water, duurzaam en niet warmtegevoelig. Het ontbreken ervan veroorzaakt een storing in de koolhydraatstofwisseling, hetgeen tot verlammingen leidt door een belemmering bij de prikkeloverdracht van zenuw op spier (beri-beri).

Vitamine B₁ komt onder andere veel voor in: gedroogde peulvruchten, para- en cashewnoten, gekookte runder- en varkenslever, rogge- en tarwemeel, varkensvlees.

VITAMINE B₂ (Riboflavine)

Vitamine B₂ is moeilijk in water oplosbaar en lichtgevoelig, maar hittebestendig.

Bij ontbreken ontstaat een ontsteking van het slijmvlies in de mondholte. Dit vitamine is behalve voor de koolhydraat-, eveneens voor de eiwitstofwisseling noodzakelijk.

Vitamine B₂ komt zeer veel voor in gekookte runder- en varkenslever en veel in: koffiemelk, schapemelk, makreel, kipeeieren, peterselie, champignons, walnoten, kaas, rogge- en tarwemeel.

VITAMINE B₆ (Pyridoxine)

Vitamine B₆ is in water oplosbaar, lichtgevoelig, hittebestendig.

Tekorten veroorzaken:

- a. rode schilferingen rondom neus, mond en ogen
- b. een kortere levensduur van de rode bloedlichaampjes

Het vitamine vervult bepaalde functies bij de eiwit-, vet- en koolhydraatstofwisseling.

Vitamine B₆ komt veel voor in gekookte runderlever, noten, tarwemeel, spruitjes, bananen, gedroogde peulvruchten, aardappelen, varkensvlees.

VITAMINE C (Ascorbinezuur)

Vitamine C is in water oplosbaar en veel gaat verloren door groenten lang en in ruim water te koken.

Ook de naam van dit vitamine is verbonden met een zeer ernstige tekortziekte in het verleden, namelijk scheurbuik: een ontstaan van onder andere onderhuidse bloedingen.

Vitamine C is nodig voor de vorming van onder andere bindweefsel, bij wondgenezing en bij de celademhaling.

Het komt veel voor in vers fruit en verse groenten; de belangrijkste produkten zijn: zwarte bessen, spruitjes, peterselie, kiwi's, aardbeien, bloemkool, koolrabi, sinaasappelen, citroenen, sinaasappelsap, madarijnen.