Broodsoorten	Voedingsw. p.p	Portie gram	Energie kcal	Eiwit gram	KH gram	Vet gram	Verz. Vet gram	Onverz. Vet gram	Vezel gram	IJzer mg	Vit. B1 mg	Vit. B3 mg	Vit. B6 mg	Foliumzuur %g
WIT														
Witbrood, water	snee	30	74	2,7	14	0,5	0,1	0,4	0,8	0,2	0,002	0,27	0,001	7
Witbrood, melk	snee	30	77	2,9	14	0,7	0,3	0,4	0,8	0,3	0,002	0,29	0,002	11
Stokbrood	1/4	45	121	4,4	24	0,5	0,2	0,4	1,1	0,4	0,003	0,41	0,001	26
Turks brood	stuk	35	88	3,0	17	0,5	0,1	0,4	1,3	0,4	0,002	0,33	0,001	11
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	131	4,9	23	1,8	0,4	1,4	1,9	0,5	0,004	0,68	0,002	23
Kleinbrood, krokant	bol	50	139	5,0	27	0,8	0,2	0,6	1,4	0,5	0,004	0,59	0,002	12
Ciabatta	1 stuks	50	128	4,6	24	0,9	0,2	0,7	1,7	0,4	0,004	0,42	0,002	10
Pitabroodje	1 stuks	50	123	4,3	25	0,4	0,1	0,2	1,1	0,7	0,004	0,34	0,002	8
TARWE														
Tarwebrood	snee	35	83	3,4	15	0,6	0,1	0,4	1,8	0,5	0,003	0,42	0,003	9
Stokbrood	1/4	45	116	4,4	22	0,6	0,2	0,5	1,7	0,6	0,004	0,44	0,002	9
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	129	5,5	21	2,0	0,5	1,5	2,7	0,7	0,005	0,95	0,004	32
Kleinbrood, krokant	bol	50	139	5,5	26	0,8	0,2	0,5	2,5	0,7	0,004	0,64	0,005	13
SPELT														
Speltbrood	snee		105											
Eierkoek	1 stuks		280											
Koek	1 stuks		350											
VOLKOREN														
Volkorenbrood	snee	35	82	3,8	14	0,7	0,2	0,5	2,3	0,7	0,004	0,56	0,003	13
Volkorenbrood, grof	snee	35	82	4,0	14	0,8	0,2	0,7	2,4	0,7	0,004	0,58	0,004	15
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	124	5,7	20	1,7	0,4	0,5	3,8	1,1	0,006	1,8	0,005	21
Zuurdesem	snee	50	118	4,7	20	1,3	0,3	0,7	3,0	1,3	0,006	0,64	0,004	23
MEERGRANEN														
Meergranen, basis bloem, licht	snee	35	93	4,1	14	1,7	0,3	1,4	2,0	0,6	0,004	0,54	0,003	13
Meergranen, basis bloem, donker	snee	35	93	4,6	14	1,8	0,4	1,4	1,8	0,6	0,004	0,59	0,004	12
Meergranen, basis meel, licht	snee	35	89	4,2	13	1,6	0,3	1,3	2,5	0,7	0,004	0,62	0,003	15
Meergranen, basis meel, donker	snee	35	89	4,3	13	1,6	0,3	1,3	2,6	-	0,004	0,56	0,003	13
Kleinbrood, zacht	bolletje	50	142	6,7	19	3,4	0,7	2,7	3,2	0,8	0,005	1,22	0,007	32
Kleinbrood, krokant	bol	50	147	6,5	22	3,0	0,6	2,4	3,4	0,9	0,006	0,93	0,006	20
Maïsbrood	snee	30	79	3,3	13	1,1	0,2	0,8	1,4	0,4	0,003	0,35	0,002	10
BROOD MUESLI/KRENTEN/ ROZIJNEN														
Mueslibrood	snee	35	103	3,7	15	2,7	0,5	2,2	2,4	1,0	0,004	0,57	0,005	13
Mueslibol	1 stuks	60	174	6,4	26	4,0	0,8	3,1	3,5	1,4	0,006	1,23	0,007	29
Krentenbrood	snee	35	96	2,7	19	0,8	0,3	0,5	1,1	0,5	0,002	0,46	0,004	10
Krentenbol	1 stuks	60	161	5,0	31	1,5	0,6	0,9	2,5	1,0	0,004	0,81	0,006	34
Stol	snee	55	152	4,2	30	1,3	0,6	0,8	2,1	1,0	0,003	0,63	0,005	23
Stol, luxe met noten	snee	55	158	4,3	29	2,4	0,8	1,6	2,6	1,2	0,004	0,64	0,006	17
Rozijnenbrood	snee	35	95	2,7	18	0,9	0,4	0,6	1,4	0,6	0,002	0,42	0,003	10
GROOTBROOD OVERIG														
Zonnebloempittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	95	4,4	13	2,3	0,4	2,0	3,0	0,6	0,005	0,61	0,003	15
Pompoenpittenbrood, tarwe/volkoren	snee	35	89	4,9	12	1,9	0,4	1,5	2,7	0,8	0,004	0,61	0,003	18
Roggebrood, licht (Limburgs/Brabants)	snee	25	58	2,1	11	0,4	0,1	0,3	1,9	0,5	0,003	0,35	0,002	7
Roggebrood, donker (Fries)	snee	40	77	2,2	14	0,5	0,1	0,4	3,3	1,1	0,002	0,44	0,008	12
Suikerbrood	snee	35	107	2,8	21	1,0	0,4	0,6	0,9	0,3	0,002	0,28	0,002	15
CROISSANT														
Croissant	1 stuks	40	196	4,9	17	8,0	4,0	3,8	0,9	0,3	0,003	0,48	0,002	13
Croissant, roomboter	1 stuks	50	207	4,8	21	11,2	7,4	3,5	1,4	0,4	0,003	0,58	0,002	13
Eierkoek	1 stuks		250											