

AMD-LIFE

LIJST VOEDINGSMIDDELEN EN CONCENTRATIES
BESCHERMENDE VOEDINGSSTOFFEN

Gunstig



Ongunstig



INHOUD

<i>Toelichting</i>	2
<i>Lijst voedingsmiddelen en CONCENTRATIES BESCHERMENDE VOEDINGSSTOFFEN</i>	4
Bladgroenten	4
Kruisbloemige	4
Leeks	5
Rood, Orange, gele groenten	5
Peulvruchten	5
Fruit	6
Rood fruit	6
Eieren	7
Vis, schaal en schelpdieren	7
Wild	8
Gevogelte	8
Roodvlees	8
Noten	10
Zuivel	10
Granen, schijn- of pseudograan	11

LIJST VOEDINGSMIDDELEN EN CONCENTRATIES BESCHERMENDE VOEDINGSSTOFFEN

Beste lezer,

Op de volgende pagina's treft u een lijst met voedingsmiddelen en concentraties beschermende voedingsstoffen AMD-Life. De lijst is puur ter informatie waar wel/niet de beschermende voedingsbestanddelen in zitten en hoeveel (de concentratie van een voedingsbestanddeel). De informatie in de AMD-Life lijst is afkomstig uit het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. *Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*). NEVO bevat gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen.

In de AMD-Life lijst staan enkel een aantal voedingsmiddelen als voorbeeld. Dit is om u een idee te geven en om bewust te worden wat een bepaald voedingsmiddel bevat aan de beschermende voedingsstoffen met betrekking tot AMD (AREDS-2 formule). **Voor de duidelijkheid: De lijst 'voedingsmiddelen en CONCENTRATIES BESCHERMENDE VOEDINGSSTOFFEN is GEEN voedingsadvies!!! Ook de bereiding wat erbij vermeld staat is niet een advies! Dit is enkel de vorm hoe het bestanddeel is gemeten.** De meeste voedingsmiddelen zijn gemeten in de onbereide vorm, dus rauw. Van een aantal voedingsmiddelen is er meer informatie beschikbaar en zijn er verschillende vormen van bereidingen vermeld. Vaak zorgt juist de bereiding dat een specifiek voedingsstofje actief wordt waardoor de concentratie hoger wordt. Óf, dat door de bereiding een specifiek voedingsstofje juist de concentratie lager wordt of juist verloren gaat.

Hieronder twee voorbeelden aan de hand van wortel en tomaat (met twee extra voedingsstoffen, namelijk bètacaroteen en lycopeneen). Bètacaroteen en lycopeneen zitten niet in de AREDS-2 voedingssupplementen vandaar dat zij niet in de AMD-Life lijst zijn gespecificeerd. Zoals u eerder heeft kunnen lezen zijn dit wel zeer gunstige voedingsstoffen voor zowel ogen als voor de algemene gezondheid.

Bètacaroteen en lycopeneen behoren beide tot de bioactieve stoffen en horen bij de carotenoïden. Bètacaroteen komt voor in groene groenten, fruit, microalgen en natuurlijk wortel. Lycopeneen komt voor in tomaten en tomatenproducten. Met betrekking tot tomaten, deze worden specifiek geadviseerd in het mediterrane voedingspatroon.

Wortel: Slechts 3% van de carotenoïden uit rauwe peentjes kan goed worden opgenomen, maar zodra men wortel kookt is de biologische beschikbaarheid al 27% en wanneer er wat vet wordt toegevoegd, kunnen zelfs 39% van alle carotenoïden goed worden opgenomen.



Zie ook hieronder in de tabel het effect op het bereiden van **tomaten**.

Voedingsmiddel	Beta-caroteen (mg)	Luteïne (mg)	Zeaxanthine (mg)	Lycopen (mg)
Wortel rauw	6,98	0,21	0,00	0,00
Wortel gekookt	8,74	0,28	0,01	0,00
Tomaat gewoon rauw	0,46	0,08	0,00	2,95
Tomaat gewoon gekookt	0,51	0,08	0,00	3,47
Tomaat rauw gemengd	0,53	0,06	0,01	3,51
Tomaat gekookt gemengd	0,50	0,07	0,00	3,93
Tomaat in blik	0,41	0,07	0,00	6,39
Tomaat tros- rauw	0,41	0,04	0,01	3,14
Tomaat zongedroogd	0,52			

Mocht u nieuwsgierig zijn naar een bepaald voedingsmiddel of naar bepaalde voedingsbestanddelen die niet in deze lijst zijn vermeld. Dan kunt u deze opzoeken via de website van het Nederlandse Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) van het RIVM. Hierbij de link: <https://nevo-online.rivm.nl>. Er staat ook een video op de website met uitleg hoe u een voedingsmiddel kunt opzoeken, specifieke voedingsstoffen kunt selecteren en eventueel uw selectie kunt downloaden: <https://www.rivm.nl/nederlands-voedingsstoffenbestand/nevo-online>.

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Bladgroenten							
Andijvie gekookt	2,93	0,01	0.8	1	0.27	0.0	0.0
Andijvie rauw	1,18	0	0.3	1	0.55	0.0	0.0
Dagoeblad rauw	0	0	0	16	0	0.0	0.0
Kool groene gekookt	0,11	0	0.6	30	0.42	0.0	0.0
Kool groene rauw	0,08	0	0.6	80	0.40	0.0	0.0
Kool savooie gekookt	0,37	0,05	0.2	20	0.30	0.0	0.0
Kool savooie rauw	0,28	0,04	0.2	40	0.30	0.0	0.0
Prei gekookt	0,77	0	0.8	5	0.19	0.0	0.2
Prei rauw	0,15	0	0.4	7	0.40	0.0	0.2
Raapstelen gekookt	6,63	0,02	2.9	15	0.40	0.0	0.0
Raapstelen rauw	4,44	0	0.0	35	0.40	0.0	0.0
Sla gem rauw	1,26	0,01	0.2	2	0.32	0.0	0.0
Sla ijsberg rauw	0,15	0	0.2	0	0.28	0.0	0.0
Sla krop rauw	1,01	0,02	0.2	0	0.41	0.0	0.0
Sla veld rauw	9,65	0	0	40	0	0.0	0.0
Spinazie rauw	4,19	0,008	1,20	1,00	1,10	0,00	0,00
Spinazie gekookt	6,63	0,018	3,50	7,00	1,20	0,00	0,00
Spinazie blik/glas	6,63	0,018	3,50	10,00	0,60	0,00	0,00
Spinazie gesneden diepvries onbereid	5,34	0,004	1,70	15,00	0,70	0,00	0,00
Dagoeblad rauw (Waterspinazie/kangkoeng)	?	?	?	16,00	?	0,00	0,00

Kruisbloemige

Kool bloem gekookt	0,01	0	0.1	22	0.26	0.0	0.0
Kool bloem rauw	0,00	0	0.0	25	0.37	0.0	0.0
Kool boeren gekookt	8,98	0,23	1.3	40	0.20	0.0	0.0
Kool boeren rauw	8,32	0,19	1.7	100	0.40	0.0	0.0
Kool Chinese gekookt	0,06	0	0.1	10	0.17	0.0	0.0
Kool Chinese rauw	0,04	0	0.1	23	0.23	0.0	0.0
Kool witte gekookt	0,02	0,03	0.1	15	0.07	0.0	0.0
Kool witte rauw	0,03	0,05	0.2	29	0.23	0.0	0.0
Koolrabi gekookt		0	spoor	50	0.26	0.0	0.0
Koolrabi rauw	0,01	0	spoor	60	0.26	0.0	0.0
Radijs rauw	0,01	0	0.0	20	0.20	0.0	0.0
Sla rucola rauw	5,33	0	0.8	2	0.49	0.0	0.0
Spruitjes gekookt	0,34	0,03	0.6	132	0.31	0.0	0.0
Spruitjes rauw	0,12	0,03	1.0	150	0.40	0.0	0.0
Broccoli gekookt	0,92	0	2.5	38	0.62	0.0	0.0
Broccoli rauw	0,70	0	0.9	47	0.32	0.0	0.0

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Leeks							
Bieslook vers	0,00	0	0	47	0	0	0
Knoflook vers	0,00	0	0.0	14	1.00	0.0	0.0
Prei gekookt	0,77	0	0.8	5	0.19	0.0	0.2
Prei rauw	0,15	0	0.4	7	0.40	0.0	0.2
Ui gekookt	0,02	0	0.1	5	0.31	0.0	0.0
Ui rauw	0,01	0	0.1	5	0.29	0.0	0.0

Rood, orange, gele groenten

Bieten gekookt	0	0,04	0.1	3	0.34	0.0	0.0
Bieten Na- blik/glas	0	0,04	0.1	3	0.34	0.0	0.0
Bieten rauw	0	0,04	0.1	2	0.40	0.0	0.0
Bieten rode zoetzuur glas	0	0,04	0.1	3	0.30	0.0	0.0
Kool rode blik/glas	0	0	0.1	13	0.13	0.0	0.0
Kool rode gekookt	0,02	0	0.1	38	0.16	0.0	0.0
Kool rode rauw	0,03	0	0.2	60	0.30	0.0	0.0
Paprika gele gekookt	0,4	0	2.4	111	0.05	0.0	0.0
Paprika gele rauw	0,4	0	2.4	114	0.25	0.0	0.0
Paprika oranje rauw	0,49	3,33	2.1	133	0.24	0.0	0.0
Paprika rode gekookt	0,03	0,22	4.4	119	0.27	0.0	0.0
Paprika rode rauw	0	0,44	3.1	150	0.32	0.0	0.0
Peper Spaanse rauw	0	0	0	144	0.30	0.0	0.0
Pompoen gekookt	0,15	0	1.1	7	0.20	0.0	0.0
Pompoen rauw	0,29	0	1.1	14	0.20	0.0	0.0
Rabarber rauw	0,17	0	0.2	6	0.10	0.0	0.0
Radijs rauw	0,01	0	0.0	20	0.20	0.0	0.0
Snijbiet gekookt	0	0	0	6	0	0.0	0.0
Snijbiet rauw	0	0	0	35	0	0.0	0.0
Wortelen blik/glas	0,24	0	0.6	1	0.14	0.0	0.0
Wortelen bospeen gekookt	0,25	0,01	0.5	3	0.30	0.0	0.0
Wortelen bospeen rauw	0,15	0	0.2	4	0.28	0.0	0.0
Wortelen gekookt gemengd	0,28	0,01	0.8	3	0.23	0.0	0.0
Wortelen rauw gemengd	0,21	0	0.5	3	0.22	0.0	0.0
Wortelen winterpeen gekookt	0,32	0,01	1.1	2	0.17	0.0	0.0
Wortelen winterpeen rauw	0,28	0	0.7	3	0.16	0.0	0.0

Peulvruchten

Bonen black eyed pesi gedroogd	0,00	0	0	0	0	0	0
Bonen bruine blik/glas	0,00	0	0,2	0	0,56	0	0
Bonen kidney - rode blik/glas	0,00	0	0,2	spoor	0,7	0	0
Bonen mung gekookt	0,00	0	0,1	1	0,9	0	0
Bonen witte blik/glas	0,00	0	0,2	0	0,56	0	0

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Bonen witte in tomatensaus blik/glas	0,03	0	0,5	0	0,61	0	0
Bonen witte/bruine gekookt	0,00	0	0,2	0	1	0	0
Erwten groene gedroogd	0,00	0	1	spoor	3,5	0	0
Erwten groene gekookt	0,00	0	0,2	0	1,4	0	0
Erwten kikker gekookt	0,00	0	1,1	spoor	1,7	0	0
Erwten split gele gekookt	0,00	0	0,2	0	0,9	0	0
Kapucijners blik/glas	0,00	0	0,3	spoor	0,72	0	0
Kapucijners gekookt	0,00	0	0	1	1,2	0	0
Koelibootje rauw	0,00	0	0	27	9,3	0	0
Linzen gekookt	0,00	0	0,1	0	1,4	0	0
Tahoe bereid zonder vet /			0,00	0,00	1,10	0,00	0,00
Tofu/sojakaas	0,00	0,00					
Tempe bereid zonder vet /	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00

Fruit

Abrikozen met schil	0,03	0,01	0.5	5	0.10	0.0	0.0
Ananas	0	0	0.1	43	0.20	0.0	0.0
Appel Elstar met schil	0,02	0	0.3	5	0.14	0.0	0.0
Avocado	0,23	0	3.2	6	0.40	0.0	0.0
Banaan	0,03	0	0.2	8	0.25	0.0	0.0
Citroen	0	0	0.8	40	0.10	0.0	0.0
Dadels vers	0	0	0	14	0.20	0.0	0.0
Fruit vers citrus gemengd	0,06	0,03	0.4	46	0.13	0.0	0.0
Grapefruit	0,02	0,01	0.5	40	0.06	0.0	0.0
Kaki / Sharonvrucht	0,35	0,49	0	16	0.10	0.0	0.0
Kiwi	0,12	0	1.4	79	0.21	0.0	0.0
Limoen	0	0	0.2	29	0.10	0.0	0.0
Lychee	0	0	0	23	0.18	0.0	0.0
Mandarijn	0,07	0	0.3	40	0.08	0.0	0.0
Mango	0	0	1.1	23	0.07	0.0	0.0
Meloen net	0	0	0.1	12	0.16	0.0	0.0
Meloen suiker	0	0	0.2	32	0.17	0.0	0.0
Meloen water	0,03	0	0	6	0.20	0.0	0.0
Olijven blik/glas	0,51	0	2.0	0	0.22	0.0	0.0
Papaja	0	0,01	0.3	61	0.08	0.0	0.0
Peer met schil	0,06	0	0.1	3	0.17	0.0	0.0
Sinaasappel	0,05	0,05	0.4	51	0.17	0.0	0.0

Rood fruit

Aardbeien	0,01	0	0.4	60	0.12	0.0	0.0
Bessen blauwe	0,14	0	0.6	10	0.20	0.0	0.0
Bessen bos	0,14	0	1.9	10	0.10	0.0	0.0
Bessen rode	0,07	0	0.1	10	0.20	0.0	0.0



Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Bramen	0,65	0	2.4	12	0.20	0.0	0.0
Cranberries	0,03	0	1.0	15	0.20	0.0	0.0
Druiven blauwe met schil	0,04	0	0.3	2	0.12	0.0	0.0
Frambozen	0,21	0,01	0.5	32	0.30	0.0	0.0
Granaatappel	0	0	0.6	7	0.40	0.0	0.0
Kersen	0,05	0,01	0.1	10	0.06	0.0	0.0
Pruimen met schil	0,16	0	0.7	5	0.09	0.0	0.0

Eieren

Ei kippen biologisch gekookt	0,4	0,2	3.4	0	1.60	0.1	0.6
Ei kippen gebakken	0	0	2.9	0	1.30	0.6	0
Ei kippen gekookt gemengd	0,3	0,19	4.2	0	1.63	0.0	0.4
Ei kippen mais gekookt	0,14	0,09	2.0	0	1.90	0.0	0.5
Ei kippen scharrel gekookt	0,31	0,2	4.5	0	1.60	0.0	0.4
Eidooier kippen gekookt	1,58	0	3.1	0	3.60	0.0	0.4

TER HERINNERING: EEN AANTAL VOEDINGSMIDDELEN ZIJN DOOR NEVO-ONLINE ALLEEN RAUW IN DE RAUWE VORM GEMETEN EN NIET BEREID

Vis, schaal en schelpdieren

Ansjovis in olie blik	0	0	0	0	1.10	4.7	1.5
Bakkeljauw kabeljauw (gedroogd gezouten)	0	0	0	0	0	26.9	13.6
Bokking bak bereid	0,01	0	1.1	0	0.74	5.4	4.2
Bokking gerookt	0	0	1.0	0	0.40	6.2	5.6
Bokking gestoomd	0	0	0.7	0	0.48	7.6	6.8
Garnalen gezouten gedroogd	0	0	0	0	3.70	13.2	18.4
Garnalen Hollandse gekookt	0	0,01	5.1	0	1.80	12.0	17.8
Garnalen in water blik	0	0	0.6	0	1.80	13.4	11.8
Haring gerookt	0	0	1.0	0	0.57	8.3	6.4
Haring gezouten	0	0	0.4	0	0.73	6.0	5.6
Haring in (zoet)zuur	0	0	0.6	0	0.30	2.0	1.7
Haring pan rauw	0	0	0.8	0	0.57	7.9	6.7
Haringfilet in tomatensaus blik	0,02	0	3.6	0	0.53	10.5	8.6
Heilbot gerookt	0	0	0.9	0	0.50	3.4	2.5
Jacobsschelpen rauw	0	0	1.0	3	0.95	20.5	20.5
Kabeljauw gekookt	0	0	0.0	spoor	0.40	26.9	13.6
Kabeljauwfilet (gebakken/gestoofd)	0	0	1.2	0	0.50	2.8	13.6
Kaviaar	0	0	0	0	0	12.0	7.4
Koolvis gekookt	0	0	0	0	0.60	26.9	13.6
Krab in water blik	0	0	2.4	spoor	5.70	13.3	17.5
Kreeft gekookt	0	0	1.5	0	2.50	16.9	23.2
Kuit/hom gebakken	0	0	0	0	0	5.4	2.7
Kuit/hom van bokking	0	0	0	0	0	9.3	5.8
Lekkerbekje gefrituurd	0	0	2.6	spoor	0.60	0.0	0.0

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Lever schelvis blik	0	0	0	0	0	14.9	11.4
Makreel gestoomd	0	0	0.7	0	0.48	11.9	6.9
Makreel in olie blik	0	0	3.5	0	2.70	10.1	5.0
Makreel in water blik	0	0	0.9	spoor	2.70	11.3	6.0
Makreelfilet gerookt	0	0	0.3	0	1.10	11.8	7.0
Mosselen gebakken/gefrituurd	0	0	0	0	1.20	1.2	2.1
Mosselen gekookt	0,17	0	2.1	0	2.20	9.3	14.0
Oesters	0	0	0.9	0	59.20	0.6	2.2
Paling gerookt	0	0	7.5	0	2.60	3.7	3.4
Rolmops	0,08	0	0.6	0	0.28	2.0	1.7
Sardines in olie blik	0	0	0.3	spoor	2.20	6.9	7.6
Schol gebakken	0	0	2.6	2	1.00	2.6	2.5
Schol gekookt	0	0	0.4	2	0.60	11.0	11.1
Scholfilet gebakken/gestoofd	0	0	1.4	spoor	0.68	2.8	13.6
Sprotfilet gerookt	0	0	0.5	0	1.70	5.2	3.8
Tilapia bereid zonder vet	0	0	0.8	0	0.41	3.5	0.4
Tonijn bereid zonder vet	0	0	0.3	0	0.45	22.8	4.6
Tonijn in olie blik	0	0	3.5	0	1.10	1.5	0.1
Tonijn in water blik	0	0	4.0	spoor	0.70	25.7	4.4
Tonijn rauw	0	0	0	spoor	0.70	22.8	4.6
Vissticks gebakken	0	0	3.5	spoor	0.58	1.4	0.6
Zalm gerookt	0,02	0	2.5	0	0.42	7.9	4.7
Zalm rauw	0	0	1.9	0	0.60	8.1	5.8

Wild

Haas	0	0	0.1	0	1.70	0.0	0.0
Konijn tam	0	0	0.4	0	1.40	0.0	0.0
Konijn wild	0	0	0.1	0	1.40	0.0	0.0
Ree wild	0	0	0.8	0	2.40	0	0

Gevogelte

Eend m vel	0	0	0.7	0	1.30	0.0	0.0
Fazant	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Kalkoen	0	0	0.1	3	1.94	0	0
Kalkoenfilet (vleeswaar)	0	0	0.1	3	1.94	0	0
Kalkoenfilet	0	0	0.0	2	0.90	0	0
Kip met vel	0	0	0	0	2.13	0.0	0.0
Kip zonder vel	0	0	0.5	0	2.26	0.0	0.0
Kipfilet (vleeswaar)	0	0	1.1	0	1.77	0.0	0.0
Lever kippen-	0	0	2.5	28	3.19	0	0
Patrijs	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Struisvogelvlees	0	0	0.2	0	2.00	0	0.2



Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Roodvlees							
Filet americain	0	0,22	6.5	12	4.80	0.0	0.1
Lamsbout	0	0	0.1	0	4.00	0	0
Runderentrecote	0	0	0.3	0	3.85	0.0	0.0
Runderrookvlees	0	0	0.6	0	3.30	0	0.0
Runderrosbief	0	0	0.2	0	3.47	0.0	0.1
Runderschenkel	0	0	0.3	0	4.31	0.0	0.1
Rundersukadelappen	0	0	0.5	0	6.57	0.0	0.1
Vink runder	0	0	1.2	4	5.18	0.0	0.0
Paardenrookvlees	0	0		0	2.70		
Geitenvlees gemengd	0	0		0	4.00		
Bacon	0	0	0.0	0	1.00	0.1	0.0
Gehakt kalfs-	0	0	0.4	9	2.82	0.0	0.0
Kalfsentrecote	0	0	0.3	0	2.54	0.0	0.0
Kalfsfricandeau	0	0	0.8	0	2.99	0.0	0.1
Kalfslappen mager	0	0	0.8	0	4.73	0.0	0.0
Kalfsoester	0	0	0.8	0	3.86	0.0	0.0
Lever varkens	0	0	0.2	11	10.07	0.1	0.0
Spareribs varkens	0	0	1.9	1	4.10	0.0	0.0
Spek ontbijt	0	0	0.1	0	1.70	0	0
Varkensbraadworst	0	0	1.5	14	3.05	0.0	0.0
Varkensfiletlappen	0	0	0.4	0	1.55	0.0	0.0
Varkensfricandeau	0	0	0.3	0	1.90	0	0
Varkensfricandeau	0	0	0.0	0	1.74	0.1	0.0
Varkenshaas	0	0	1.1	0	2.23	0.0	0.0
Varkensschnitzel ongepaneerd	0	0	1.0	0	2.07	0.0	0.0
Varkensschouderkarbonade	0	0	2.6	0	6.37	0.1	0.0
Varkensschouderlappen	0	0	1.2	0	3.46	0.0	0.0
Varkensvlees 10-19 g vet gem	0	0	2.3	7	4.39	0.0	0.0
Vleeswaren <10 g vet excl	0	0	0.5	17	2.26	0.0	0.1
Vleeswaren <10 g vet gemengd	0	0,04	1.4	16	2.65	0.0	0.1
Vleeswaren >30 g vet excl	0	0	0.2	5	2.29	0.0	0.0
Vleeswaren gemengd	0	0,02	0.9	15	2.49	0.0	0.0
Worst boterham-	0	0	0.3	38	1.70	0.0	0.0
Worst boterham- magere	0	0	0	38	1.70	0.0	0.0
Worst cervelaat-	0	0	0.5	9	2.34	0.0	0.0
Worst cervelaat- magere	0	0	0	9	2.69	0.0	0.0
Worst Chorizo	0	0	0.5	9	2.34	0.0	0.0
Worst grill- met kaas	0	0	0.4	33	1.93	0.0	0.0
Worst rook- runder gekookt	0	0	2.5	7	5.81	0.0	0.1
Worst smeerlever-	0	0	1.1	32	2.30	0.0	0.1
Worst thee-	0	0	0.9	38	0.31	0.0	0.0

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Noten							
Kastanjes	0	0	1.2	0	0.50	0	0
Lijnzaad	0	0	0.7	0	7.80	0.0	0.0
Noten amandelen zonder vliesje ongezoeten	0,01	0,01	21.8	0	3.10	0.0	0.1
Cashewnoten ongezoeten	0,05	0	1.9	0	5.80	0.0	0.0
Hazelnoten ongezoeten	0	0	25.0	6	2.10	0.0	0.0
Macadamianoten ongezoeten	0	0	0.6	1	1.29	0	0
Paranoten ongezoeten	0	0	7.2	0	4.20	0.0	0.0
Pecannoten ongezoeten	0	0	4.3	0	5.30	0.0	0.0
Walnoten ongezoeten	0,02	0,01	3.1	0	3.40	0.0	0.3
Pijnboompitten	0	0	24.0	2	4.25	0	0
Pompoenpitten	0	0	0	0	7.94	0.0	0.0
Zuivel							
Biest	0	0	0	1	0	0	0,1
Blue Band Finesse voor verrijken	0	0	5,7	1	0,3	0	0
Creamer koffie-	0	0	0,5	0	0,15	0	0
Creamer koffie- verlaagd vetgehalte	0	0	0,5	0	0,15	0	0
Creme fraiche	0,01	0	0,9	1	0,18	0	0,1
Creme fraiche halfvol	0	0	0,4	2	0,32	0	0,1
Drinkontbijt Goede Morgen original	0	0	0	1	0,29	0	0,1
Hangop	0	0	0	0	0,37	0	0,1
Kwark halfvolle	0	0	0,1	1	0,53	0	0,1
Kwark magere	0	0	0	1	0,57	0	0,1
Kwark volle	0	0	0,4	1	0,53	0	0,1
Melk chocolade halfvolle	0	0	0,1	0	0,49	0	0
Melk chocolade magere	0	0	0	1	0,46	0	0
Melk chocolade volle	0	0	0,1	1	0,46	0	0
Melk geiten volle	0	0	0	1	0,5	0	0
Melk halfvolle	0	0	0	1	0,41	0	0,1
Melk karne	0	0	0	1	0,41	0	0,1
Melk volle	0	0	0,1	0	0,46	0	0,1
Melk volle gecondenseerd m suiker blik	0	0	0,2	0	0,9	0	0,1
Pap griesmeel	0	0	0,1	1	0,32	0	0,1
Pap havermout bereid met halfvolle melk ongezoet	0,01	0	0,2	0	0,6	0	0
Pudding vanille	0	0	0,1	2	0,88	0	0
Room banketbakkers	0,08	0	0,1	0	0,54	0	0,2
Room kook	0	0	0,5	2	0,3	0	0,1
Room kook light	0	0	0,2	2	0,38	0	0,1



Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Room zure	0,01	0	0,5	1	0,31	0	0,1
Vla halfvolle alle smaken	0	0	0	0	0,33	0	0
Yoghurt 0% vet m vruchten			0,1	1	0,39	0	0,1
Activia	0	0					
Yoghurt halfvolle	0	0	0	2	0,45	0	0,1
Yoghurt magere	0	0	0	0	0,61	0	0,1
Yoghurt volle	0	0	0,1	0	0,53	0	0,1
Kefir	0,00	0,00	0,00	1,00	0,41	0,00	0,00

Granen, schijn- of pseudograan

Bloem rogge 60% uitmaling	0	0	0,2	0	0	0	0
Bloem tarwe patent	0,19	0	0,4	0	0	0	0
Couscous gekookt	0	0	0	0	0	0	0
Gierst rauw	0	0	0,3	0	0	0	0
Kiemen tarwe	0,79	0	19	0	0	0	0
Maizena	0	0	spoor	0	0	0	0
Meel bak zelfrijzend	0	0	0,4	0	0	0	0
Meel boekweit	0	0	0,3	0	0	0	0
Meel rogge-	0,21	0	1,6	0	0	0	0
Mout haver-	0,18	0	1,6	0	0	0	0
Muesli krokante Cruesli Balans	0	0	3,2	0	0	0	0
Ontbijtproduct All-Bran Fruit 'n			0	0	0	0	0
Fibre Kellogg's	0	0					
Ontbijtproduct Brinta	0	0	1,4	0	0	0	0
Paneermeel	0	0	0,8	5	0	0	0
Pasta volkoren rauw	0	0	0,3	0	0	0	0
Pasta witte rauw	0	0	spoor	0	0	0	0
Quinoa gekookt	0	0	0,8	0	0	0	0
Rijst witte gekookt	0	0	0	0	0	0	0
Rijst zilvervlies rauw	0	0	0,8	0	0	0	0
Tapioca	0	0	spoor	0	0	0	0
Vlokken rogge- geplet	0	0	0,9	0	0	0	0
Zemelen haver	0	0	1	0	0	0	0
Meel boekweit	0	0	0,3		2.00		
Meel volkoren tarwe	0,22	0	1.4		2.90		
Pasta volkoren rauw	0	0	0,3		3.00		
Quinoa gekookt	0	0	0,8		1.09		
Quinoa rauw	0	0	2,5		3.10		
Bakmix bruin glutenvrij Glutafin	0	0	0	0	0,10	0,0	0,0
Bakmix wit glutenvrij Glutafin	0	0	0	0	0	0,0	0,0
Bindmiddel gem	0,16	0	0,3	0	0,58	0,0	0,0
Bloem rogge 60% uitmaling	0	0	0,2	0	1,30	0,0	0,0
Bloem tarwe patent	0,19	0	0,4	0	0,64	0,0	0,0
Couscous gekookt	0	0	0,0	0	0,28	0,0	0,0

Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Gerst hele korrel rauw	0	0	0.9	0	3.30	0.0	0.0
Gierst gekookt	0	0	0.1	0	0.57	0.0	0.0
Gierst rauw	0	0	0.3	0	1.70	0.0	0.0
Grutten boekweit	0	0	0.1	0	1.10	0.0	0.0
Kiemen tarwe	0,79	0	19.0	0	16.87	0.0	0.0
Mais pof- gedroogd	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Maizena	0	0	spoor	0	0.30	0.0	0.0
Meel aardappel	0	0	0.0	0	0.30	0.0	0.0
Meel bak- zelfrijzend	0	0	0.4	0	0.60	0.0	0.0
Meel boekweit	0	0	0.3	0	2.00	0.0	0.0
Meel cassave	0	0	0	4	0	0.0	0.0
Meel gries	0	0	0.1	0	0.60	0.0	0.0
Meel mais	0	0	1.1	0	0.30	0.0	0.0
Meel pannenkoek	0	0	0.4	0	0.64	0.0	0.0
Meel rogge	0,21	0	1.6	0	3.00	0.0	0.0
Meel volkoren tarwe	0,22	0	1.4	0	2.90	0.0	0.0
Mout gorte	0	0	0.3	0	3.10	0.0	0.0
Mout haver	0,18	0	1.6	0	3.02	0.0	0.0
Muesli Country Store Kellogg's	0	0	0	0	1.50	0.0	0.0
Muesli krokante Cruesli Balans	0	0	3.2	0	2.00	0	0
Muesli krokante m chocolade	0,04	0,01	3.0	0	1.92	0.0	0.1
Ontbijtprod Bambix Zonnige			2.3	30	2.20	0.0	0.0
Ontbijtpap fijne granen	0	0					
Ontbijtprod Molenaar 7- granen-energie ontbijt	0	0	0	0	2.40	0.0	0.0
Ontbijtproduct All-Bran flakes Kellogg's	0	0	0	0	2.50	0	0
Ontbijtproduct Brinta	0	0	1.4	0	2.40	0.0	0.0
Ontbijtproduct Rice Krispies Kellogg's	0	0	0	0	1.00	0.0	0.0
Ontbijtproduct Special K chocolade Kellogg's	0,04	0	0.5	104	1.50	0.0	0.0
Ontbijtproduct Special K Original Kellogg's	0	0	0	134	1.50	0.0	0.0
Paneermeel	0	0	0.8	5	0.90	0	0
Pasta glutenvrij rauw Schar	0	0	0.6	0	0.51	0	0
Pasta volkoren gekookt	0,04	0	0.2	0	1.30	0.0	0.0
Pasta volkoren rauw	0	0	0.3	0	3.00	0.0	0.0
Pasta witte gemengd gekookt	0,06	0	0.2	0	0.64	0.0	0.0
Pasta witte met ei gekookt	0,14	0,03	0.4	0	0.90	0	0
Pasta witte rauw	0	0	spoor	0	1.50	0.0	0.0
Pasta witte vers gekookt	0,08	0,01	0.3	0	0.70	0.0	0.0
Pasta witte zonder ei gekookt	0,05	0	0.1	0	0.60	0.0	0.0
Quinoa gekookt	0	0	0.8	0	1.09	0.8	0.0
Quinoa rauw	0	0	2.5	0	3.10	0.8	0.0



Voedingsmiddel	Luteïne mg	Zeaxanthine mg	Vit.E mg	Vit. C mg	Zink mg	DHA gram	EPA gram
Rijst meergranen gekookt	0	0	0.3	0	0.32	0.0	0.0
Rijst meergranen rauw	0	0	0.8	0	0.80	0.0	0.0
Rijst parboiled gekookt	0	0	0	0	0.66	0.0	0.0
Rijst witte gekookt	0	0	0.0	0	0.75	0.0	0.0
Rijst witte rauw	0	0	0.1	0	1.80	0.0	0.0
Rijst zilvertvies gekookt	0	0	0.0	0	0.81	0.0	0.0
Rijst zilvertvies rauw	0	0	0.8	0	0.80	0.0	0.0
Seitan	0	0	0	0	1.10	0.0	0.0
Tapioca	0	0	spoor	0	0	0.0	0.0
Tarwe gebroken bulgur gekookt	0	0	0.0	0	0.57	0.0	0.0
Tarwe gebroken bulgur rauw	0	0	0.1	0	1.93	0.0	0.0
Vermicelli rauw	0	0	spoor	0	2.20	0.0	0.0
Vlokken rogge geplet	0	0	0.9	0	2.60	0.0	0.0