

Werkblad 7h

Producten peulvruchten en noten

Kikkererwten



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	532 kJ (127 kcal)
Vet	2.7 g
Koolhydraten	15 g
Voedingsvezel	7.1 g
Eiwitten	7.1 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine B en ijzer.

Gewicht: 350 Gram

Herkomst: Italië



Ongezouten noten

(mix van amandelen, walnoten, cashewnoten en hazelnoten)



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	2683 kJ (648 kcal)
Vet	55.3 g
Koolhydraten	13.4 g
Voedingsvezel	5.8 g
Eiwitten	21.4 g
Zout	0 mg

Bevat vitamine B, E en ijzer.

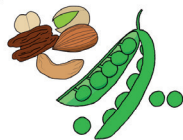
Gewicht: 175 Gram

Herkomst: Amerika (Amandelen), Turkije (Hazelnoten), Kenia (Macademia), India (Cashewnoten).

Werkblad 7h

Producten peulvruchten en noten

Bruine bonen uit pot



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	460 kJ (109 kcal)
Vet	0.8 g
Koolhydraten	15.1 g
Voedingsvezel	7.5 g
Eiwitten	6.8 g
Zout	0.6 g

Bevat vitamine B, E en ijzer.

Gewicht: 370 Gram

Herkomst: Nederland

Witte bonen in tomatensaus



Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	393 kJ (93 kcal)
Vet	0.8 g
Koolhydraten	13.4 g
Voedingsvezel	5.6 g
Eiwitten	5.4 g
Zout	1 g

Bevat vitamine B, E en ijzer.

Gewicht: 370 Gram

Herkomst: Nederland

