

Voedingsmiddel	Eenheid	Gewicht Gram	Energiewaarde (kcal)	Eiwit Gram	Koolhydraten Gram	Vet Gram	Verzadigd vet Gram	Voedingsvezels Gram	Zout Gram
Vegetarisch gehakt, bereid*	Portie	100	194	17,2	7,4	9,4	1,9	5,1	1,4
Vegetarisch worstje*	Stuks	35	107	4,2	2,4	8,9	1,1	0,2	0,6
Vegetarische balletjes, bereid*	Stuks	15	39	2,1	1,3	2,6	0,5	0,7	0,2
Vegetarische groenteballetjes, onbereid*	Stuks	15	27	2,6	1,2	1,2	0,2	0,4	0,3
Vegetarische groenteschijf*	Stuks	75	174	11,5	5,3	11,4	2,1	2,0	1,2
Vegetarische hamburger, onbereid*	Stuks	75	141	13	7,7	5,9	0,8	2,2	1,4
Vegetarische leverworst*	Voor 1 snee	20	54	1,6	1,0	4,8	0,6	0,3	0,3
Vegetarische nuggets*	Stuks	25	76	3,4	3,2	5,4	0,7	0,4	0,4
Vegetarische paté*	Voor 1 snee	15	33	1,1	1,1	2,7	0,4	-	0,2
Vegetarische roerbakstukjes, bereid*	Portie	100	194	17,2	7,4	9,4	1,9	5,1	1,4
Vegetarische schnitzel, Goodbite*	Stuks	100	259	14,0	8,9	17,5	3,0	4,5	1,6
Vegetarische tuinkruidenpaté	Voor 1 snee	20	56	2,0	1,0	4,9	0,6	0,3	0,4

*Niet alle vleesvervangers leveren ijzer en vitamine B1 en/of B12. Kijk op het etiket of dit is toegevoegd en wissel verschillende soorten vleesvervangers af.