

PRODUCT	Nutri-Score A (+ = OK)	RUK AAN OF BRON VAN EIWIT	RUK AAN OF BRON VAN VEZELS	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE A	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE B1	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE B2	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE B6	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE C	BRON VAN VITAMINE D	BRON VAN VITAMINE E	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE K	RUK AAN OF BRON VAN FOLIAAT	RUK AAN OF BRON VAN VITAMINE K	RUK AAN OF BRON VAN K	RUK AAN OF BRON VAN CA	BRON VAN P	RUK AAN OF BRON VAN MG	RUK AAN OF BRON VAN FE	RUK AAN OF BRON VAN CU	RUK AAN OF BRON VAN ZN	RUK AAN OF BRON VAN SE	NA-VRIJ OF ZEER LAAG NA-GEHALTE OF NA-ARM SUIKERVRIJ OF SUIKERARM	LAGE ENERGETISCHE WAARDE (+ = OK)	
Aardappel (nieuw)	+	B	B					B						B								V	A	
Aardappel (oud)	+		B				B							B								V	A	
Aardbei	+		R					R				R										V	A	+
Andijvie	+	R	R	B								B	R									L	V	+
Appel	+		R																			V		
Asperge	+	R	R					R				B										V	A	+
Aubergines	+		R									R										L	A	+
Bieslook	+	R	R					R						B	B							V	V	
Bleekselderij	+	R	R	R								B	R	B									A	+
Bloemkool	+	R	R					R				B	B	B								L	A	+
Bosbes	+		R											B								V		
Boterboon	+	R	R					B				B										L		+
Braambes	+		R					B						B								V		
Broccoli	+	R	R	B	B	B	R					R	R	B								L	A	+
Cantharel	+	R	R	B	B	B	B							B						R		V	V	+
Champignons	+	R	R		B							B	B	B	B				R			V	V	+
Chinese kool	+	R	R	B				B				R			B							L	V	+
Courgette	+	R	R					B				B										V	A	+
Doperwt	+	R	R	B				R				B	B									L	A	
Framboos	+		R					R	B	B												V		
Groene kool	+	R	R					R				R	R	B								L	A	
Groene selder	+		R									B	R	B										+
Hazelnoot	+			R	B			B				B	R	B	R	R	R	B	R	B		V		
Kers	+		B																			V		
Kervel	+	R	R	R	B	R	B	R	B	R	R	R	R									L		
Kiwi	+		R					R				B	R	B								V		
Kiwi (geel)	+		B					R				B	B						B	R		V		
Knoflook	+	B		B	B	B							R		B							V		
Knolselder	+	R	R					B				B	R	B								V		+
Komkommer	+	R	R											B								V		+
Koolrabi	+	R	R					R				R	B									L	V	+
Molsla	+	B	B	R	B	B	R	B						B	B				B	B		A	V	
Paksoi	+	R	R	R				B				B										L	A	+
Paprika	+	B	R					R				B	R									L		+
Paprika groen	+	R	R					R	B			B	R									V	A	+
Paprika rood	+	B	R					R				B	R									L		+
Pastinaak	+		R	B				B				R	R	B								L		
Peer	+		R																			V		
Perzik	+		R																			V		+
Peterselie	+	R	R	R	B	R		R				R	R						R			L	V	+
Peultjes	+	R	R					R				R									R	V	A	+
Pompoen	+	B	R	B				B														V	A	+
Postelein	+	R	R	B				B				R	R	B	B	B						L	A	+
Prei	+		R					B				B	R	B								L		
Prinsessenboon	+	R	R									R	R									V	A	+
Pruim	+		R																			V		
Raap	+	B	R					B														A	A	+
Rabarber	+	R	R										R	B								V	A	+
Radijs	+	B	R					B														L	A	+
Rammenas	+		R					R						B	B							A	A	+
Rode bes	+		R																			V	A	+
Rode biet	+	B	R									B	B									A		
Rode kool	+	R	R					R				R										L	A	+
Schorseneer	+		R									B	B						B	R		V	A	
Sla	+	R	R	B								B	R									L	V	+
Snijboon	+	R	R										R									V	V	+
Sojascheuten	+	R	R	B								R								B		L	V	
Spinazie	+	R	R	R	B	R	B	R	B			R	R	B					B			L	V	+
Spruitjes	+	R	R	B	B	R						R	R	B								L	A	
Stekelbes	+		R					R														V		
Tomaat	+	R	R					B														L	A	+
Tuinkers	+	R	R	R	B	B	R	B	R										B			A	V	+
Ui	+	R	R																			V	A	+
Veldsla	+	R	R	R				R				B	B						B			L	V	+
Venkel	+	R	R									B	B									L	A	+
Walnoot	+			R	R	B		R				R	B	R	R	B	R	R				L	A	
Waterkers	+	R	R	R				R						B					B			L	A	+
Witloof	+	R	R																			V	A	+
Witte bes	+		R					R														V		+
Witte kool	+	R	R					R				R										L	A	+
Wortel	+		R	R										B								L		+
Zwarte bes	+	B	R					R						B								V		

