

	kcal per 100 gr	kcal per beleg
Achterham	130	20
Schouderham	140	20
Varkenslever	140	20
Runderrookvlees	150	15
Fricandeau	150	25
Filet Americain	150	30
Beenham	160	25
Kipfilet	160	25
Rosbief	170	25
Rauwe ham	200	30
Corned beef	220	35
Gebraden gehakt	300	45
Boterhamworst	310	45
Leverworst (vaak dikke laag)	310	60
Smeerleverworst	310	45
Gekookte worst	320	50
Salami	380	55
Paté (vaak dikke laag)	380	70
Cervelaatworst	390	60
Ontbijtspek	400	60

	kcal per 100 gr	kcal per beleg
Kaas 48+	290	75
Kaas 30+	290	55
(Smeer)kaas 20+	250	50
Pindakaas	627	95
Chocoladepasta	510	85
Chocoladehagelslag	450	65
Chocoladevlokken	450	65
Vruchtenhagel	360	60
Eiersalade (vaak dikke laag)	270	55
Stroop	270	45
Sandwichspread	210	35
Jam	210	35
Halvajam, light jam	120	20
Gekookt ei		75
Gebakken ei		110
1 knakworst		60

