

## Hoeveel koolhydraten zitten er in de groentesoorten?



De volgende lijst is samengesteld op basis van de meest recente Nederlandse Voedingsmiddelenlijst (NeVo). De lijst gaat van laag naar hoog. Champignons bevatten dus het minste koolhydraten en knoflook de meeste.

Let op: de groentesoorten staan per 100 gram (en het is niet zo waarschijnlijk dat je 100 gram knoflook eet!).

Groentesoort	hoeveelheid	Energie (Kcal)	Koolh (g)	Eiwit (g)	vet (g)
Champignons gekookt	100 gram	17	0	4	0
Sla alle soorten z dressing	100 gram	8	1	1	0
Spinazie gekookt	100 gram	16	1	4	0
Komkommer rauw	100 gram	8	1	1	0
Broccoli gekookt	100 gram	20	2	3	0
Bloemkool gekookt	100 gram	14	2	2	0
Tomaat rauw	100 gram	11	2	1	0
Pompoen gekookt	100 gram	14	2	1	0
Prei gekookt	100 gram	22	2	2	1
Wortel winter rauw geraspt	100 gram	11	2	1	0
Witlof gekookt	100 gram	12	2	1	0
Paprika rode gekookt	100 gram	14	2	1	0
Courgette gekookt	100 gram	17	2	2	0
Chinese kool rauw	100 gram	12	2	1	0
Bleekselderij rauw	100 gram	12	2	1	0
Venkel gekookt	100 gram	12	2	1	0
Chinese kool gekookt	100 gram	16	3	1	0
Aubergine gekookt	100 gram	16	3	1	0
Wortelen gekookt	100 gram	17	4	1	0
Sperziebonen gekookt	100 gram	24	4	2	0
Radijs rauw	100 gram	20	4	1	0
Witte kool rauw	100 gram	24	4	2	0
Ui gebakken	100 gram	54	5	1	3
Bieten gekookt	100 gram	23	5	1	0
Paprika rauw soort onbekend	100 gram	22	5	1	0
Aardappelen gekookt	100 gram	76	17	2	0
Bruine bonen gekookt	100 gram	108	17	8	1
Bataat zoet gekookt	100 gram	89	21	1	0
Knoflook vers	100 gram	136	28	6	0

