

Voedingswaarde per 100 gram	energie	eiwit	koolhydraten	vet	verzadigd vet	vezel	zout
Witte kool	30 KCal.	2 g	4 g	0 g	0 g	3 g	0,02 g
Wortel	34 KCal.	0,6 g	5,5 g	0,3 g	0,1 g	3,5 g	0,1 g
Kwarq, soja (AH)	55 KCal.	5,5 g	0,3 g	3,5 g	0,5 g	0 g	0,1 g
Like! Mayonaise (Remia)	628 KCal.	0 g	5,1 g	67 g	7,4 g	0 g	0,99 g
Ketchup	102 KCal.	1,2 g	23,2 g	0,1 g	0 g	0 g	1,8 g

Voedingswaarde per portie		energie	eiwit	koolhydraten	vet	verzadigd vet	vezel	zout
Witte kool	100 g	30 KCal.	2 g	4 g	0 g	0 g	3 g	0,02 g
Wortel	100 g	34 KCal.	0,6 g	5,5 g	0,3 g	0,1 g	3,5 g	0,1 g
Kwarq, soja (AH)	15 g	8 KCal.	0,83 g	0,05 g	0,53 g	0,08 g	0 g	0,02 g
Like! Mayonaise (Remia)	15 g	94 KCal.	0 g	0,77 g	10,05 g	1,11 g	0 g	0,15 g
Ketchup	15 g	15 KCal.	0,18 g	3,48 g	0,02 g	0 g	0 g	0,27 g
Totaal	245 g	182 KCal.	3,61 g	13,79 g	10,89 g	1,29 g	6,5 g	0,55 g

Voedingswaarde per 100 gram	energie	eiwit	koolhydraten	vet	verzadigd vet	vezel	zout
Zelfgemaakte Coleslaw	74 KCal.	1,47 g	5,63 g	4,44 g	0,52 g	2,65 g	0,23 g
Coleslaw, Bieze	145 KCal.	1 g	9 g	11 g	1,4 g	2 g	0,6 g
Coleslaw, Westland	149 KCal.	1,2 g	8,7 g	11,4 g	0,9 g	-	1,1 g
Coleslaw, Johma	195 KCal.	1,1 g	7,5 g	17,3 g	1,5 g	-	0,8 g

bron: [ah.nl](http://ah.nl) & [jumbo.nl](http://jumbo.nl)

Voedingswaarde per 100 gram	energie
Zelfgemaakte Coleslaw*	74 KCal.
Coleslaw, Bieze	145 KCal.
Coleslaw, Westland	149 KCal.
Coleslaw, Johma	195 KCal.

