

Easy Meal voedingswaardetabel

Assortimentsoverzicht en voedingswaardetabel in gram per 100 gram

Art.	Omschrijving	Gewicht	KJ	Kcal	Vet	Waarvan verzadigd	Koolhydraten	Waarvan suikers	Eiwit	Zout in gram	V	D	N	G
Rundvleesgerechten														
1301	Runderlapje, stoofpeertjes, aardappelpuree	500 gram	394	94	2,8	1,2	12,8	1,5	3,6	0,7	●			●
1302	Tartaar met ui, doperwten, gebakken aardappelen	500 gram	408	97	3,5	1,5	11,4	2,8	4,9	1	●			●
1303	Vlaams stoofpotje, andijvie, gekookte aardappelen	500 gram	256	96	2,3	0,9	8,3	1,8	6,5	1,1	●	●		●
1304	Runderlapje, sperziebonen, gekookte aardappelen	500 gram	305	73	2	0,8	8,5	1,3	4,1	0,8	●	●		●
1305	Jachtschotel, rode kool, aardappelpuree	500 gram	309	106	2,8	1,1	10,4	4,3	5,5	1,3	●			●
1306	Rundergehaktbal, witlof, gek. aardappelen	500 gram	454	108	4,7	2	12,6	0,9	3,1	1,2				●
1307	Hollandse hachee, rode kool, gekookte aardappelen	500 gram	248	88	1,2	0,4	10,3	4,4	5,2	1,1	●			●
1308	Hutspot met hachee	625 gram	299	77	2,7	1	9,1	2,4	5,1	1	●	●		
1309	Hongaarse goulash, doperwten, rijst	500 gram	517	132	2	0,7	22,7	1,3	7	1,4	●			
1310	Spaghetti Bolognese	600 gram	586	143	2,3	0,7	25	3	5	0,7	●			
1312	Runderlapje, bloemkool, gekookte aardappelen	500 gram	255	91	1,7	0,7	8,1	1,1	3,7	0,6	●	●		●
1313	Rundergehaktbal, rode bietjes, aardappelpuree	500 gram	478	114	5,1	2,1	12,9	5,8	3,2	1,3				●
1314	Macaroni Bolognese	600 gram	554	135	3,4	1,3	19,8	3,8	5,4	0,7	●			
1315	Rundergehaktbal, spinazie a la creme, gek. aardappelen	500 gram	422	101	4,6	1,9	10,2	0,7	3,8	1				●
1316	2rundvleeskroketten, appelcompote, gebak. aardappelen	450 gram	569	137	5,8	2,7	17,9	2,2	3,1	0,3				●
1318	Runderbraadworst, spruitjes, aardappelpuree	500 gram	395	95	4,4	1,7	8	1,7	4,5	1,1		●		●
1319	Chili con carne met rijst	500 gram	512	123	2,2	0,7	20,8	4,4	4,7	0,6	●			●
9001	Lasagne Bolognese	400 gram	545	130	6,1	2,7	12,3	2,4	5,4	0,98				
Varkensvleesgerechten														
2301	Gehaktbal, bloemkool, gekookte aardappelen	500 gram	318	106	3,7	1,4	8,2	1,2	3,1	0,7	●	●		●
2302	Oma's gehaktbal, rode kool, gekookte krieltjes	500 gram	381	114	3,7	1,5	11,3	4,3	3,2	1,1	●			●
2303	Wienerschnitzel, sperziebonen, gebakken aardappelen	500 gram	457	110	5	1,8	11,9	1,2	3,7	0,9				●
2304	Speklap, rode bietjes, gekookte aardappelen	500 gram	453	108	4,8	1,9	12,1	5,3	3,3	1,1				●
2305	Spareribs, gem. groenten, gebak. aardappelen	500 gram	487	116	4,7	2,6	9,8	2,9	10,4	1,1		●		
2306	Varkenshaas roomsaus, gem. groenten, gebak. aardappelen	500 gram	385	103	4,4	2	8,5	0,9	4,9	0,7		●		●
2307	Tex.hamburger barb.saus, doperwten, gebak. aardappelen	500 gram	530	127	5,2	2,2	16	4,8	3,8	1				●
2308	Varkensfilet, spinazie, gek. aardappelen	500 gram	308	74	2,1	0,7	8,1	0,5	4,7	0,8	●	●		●
2309	Boerenkool met spekjes, rookworst	625 gram	509	122	7,6	3	8,9	1	3,4	1,1		●		●
2310	Zuurkool met spekjes, rookworst	625 gram	481	116	7,2	2,8	8,6	0,6	3,1	0,8		●		●
2311	Andijviestamppot met spekjes, gehaktbal	625 gram	430	122	5,7	2,3	9,7	1,3	3,2	0,8		●		
2312	Miehoen met babi pangang	500 gram	500	119	2,7	0,5	17,7	4,1	5,9	0,5	●			●
2313	Oosters rijstschotelkje	500 gram	465	112	3,3	1,9	15,1	2,9	5,3	0,7				●
2314	Gehakballetjes balisau, Ind.groenten, rijst	500 gram	587	144	4,9	1,5	19,5	2,7	5,5	0,6	●	●		●
2315	Macaroni met ham en kaas	600 gram	514	121	2,9	1,4	18,9	0,6	4,4	0,5	●			●
2316	Erwtensoep met rookworst	600 gram	334	80	4,3	1,5	5	0,8	4,8	0,9	●	●		
2317	Varkenshaas pepersaus, groentemix, gebak. aardappelen	500 gram	344	86	3	1,5	8,6	1,8	4,8	0,5	●	●		●
2318	Varkensrollade, andijvie, gekookte aardappelen	500 gram	339	110	2,9	1,6	10,1	1,3	4	0,6				●
2319	Slavink, spruitjes, aardappelpuree	500 gram	475	114	6,9	2,8	6,9	1,3	5	0,8		●		●
2321	Gepaneerde schnitzel, mini doperwten, gek. aardappelen	500 gram	383	91	2,3	0,6	12,9	1,5	4	0,9	●			●
2322	Karbonade, spruitjes, gekookte aardappelen	500 gram	325	78	2,7	1	7,2	1,2	4,9	0,9	●	●		
2324	Hete bliksem met saucijsje	600 gram	503	120	4,7	1,9	14,9	6,1	3,4	0,9				
2325	Witlofschotel met ham/kaas en aardappelpuree	500 gram	418	101	3,1	1,8	9,5	0,9	5,7	0,6		●		●
2326	Bami met babi ketjap	500 gram	462	110	1,5	0,3	18,1	3,4	6	0,6	●			●
2327	Rode kool stamppot met gehakballetjes	600 gram	471	130	4,7	1,8	14,6	5	3,3	0,6				●
2328	2 frikandellen met frites	400 gram	706	169	9,3	3,3	14,2	0,5	6,2	0,9				
Visgerechten														
3301	Visfilet in botersaus, worteltjes, gek. aardappelen	500 gram	393	94	3,6	1,4	10,7	3,8	3,6	2,4	●			●
3302	Zalmfilet in dillesaus, wort./doperwten, aard.puree	500 gram	435	104	5,2	1,4	8,5	1,4	5,2	0,5	●	●		●
3303	Lekkerbekje, wort./doperwten, gebakken aardappelen	500 gram	540	130	7,8	2,8	11,5	2,6	3,1	0,7				●
3304	Scholfilet Picasso, gem.vruchten, gebak. aardappelen	500 gram	525	125	5,8	1,9	13,6	2,4	4,1	0,7				●
3308	Duo witvis en zalm, spinazie, gekookt.aardappelen	500 gram	373	90	3,2	1,1	9,5	0,5	4,6	0,6	●	●		●
3309	Kibbeling, wokgroenten, gebakken aardappelen	500 gram	444	106	4,4	1,8	11,7	3,2	4,5	1				●
3310	Prov. visfilet, rode bietjes, aardappelpuree	500 gram	403	96	2,8	1,2	12,5	5,4	4,1	0,6	●			●
3311	Zalmfilet, zuurkool met spekjes, aardappelpuree	500 gram	511	122	6,6	1,8	7,9	0,9	6,4	3,5		●		●
3312	Kabeljauw, bloemkool, peterselie krieltjes	500 gram	245	91	1,6	0,6	7,4	1,3	4,1	0,3	●	●		●
3313	Penne met zalm en broccoli	600 gram	496	118	3,1	1,1	17,9	0,2	4,3	0,3	●			●
3314	Thaï vispotje met zilvervliesrijst	500 gram	615	146	3,3	2,1	22	1,7	5,9	0,3				●
Kipgerechten														
4301	Kipfilet, Mexico groentemix, gekookte krieltjes	500 gram	349	83	1,9	0,7	10,9	4	5,6	0,7	●			●
4302	Kiprollade, tutti-frutti, gekookte aardappelen	500 gram	545	130	2,7	1,2	20,9	9,5	5,7	0,3				●
4303	Gegrilde kippenbout, wort./doperwten, aard.puree	500 gram	480	114	4,8	3,6	10,6	3,6	6,6	0,8				●
4304	Kip kerrie, gemengde groenten, rijst	500 gram	548	130	1,5	0,5	23,1	4,5	5,5	0,5	●			●
4305	Kippenragout, doperwten, rijst	500 gram	570	141	2,4	1	22,5	0,4	6	0,3	●			●
4307	Pilav kip met Turkse rijst	500 gram	520	125	0,9	0,3	23,7	5	5	1	●			
4308	Nasi Goreng speciaal met kipsaté	500 gram	1073	256	10,1	2,3	29,9	9,5	10,3	1,4				
4309	Bami Goreng speciaal met kipsaté	500 gram	888	212	9,5	2,2	21,1	9	9,8	1,1				
4310	Bami Goreng met kip in zoetzure saus	500 gram	417	99	1,5	0,4	15,9	4,7	5,3	0,8	●			

V (Vetbeperk) = max 1,5 gram verzadigde vetten per 100 gram. D (Diabetes geschikt) = richtlijn diabetes max 10 gram koolhydraten per 100 gram. N (Natriumlicht) max 0,6 gram zout per 100 gram. G (Groente) = ●

Easy Meal voedingswaardetabel

Assortimentsoverzicht en voedingswaardetabel in gram per 100 gram

Art.	Omschrijving	Gewicht	kJ	Kcal	Vet	Waarvan verzadigd	Koolhydraten	Waarvan suikers	Eiwit	Zout in gram	V	D	N	G
4311	Kip cordon-bleu, broccoli, aardappelpuree	500 gram	461	110	5,2	1,9	11,2	0,9	4,2	0,8				
4313	Kipfilet stroganoffsous, snijbonen, gebak. aardappelen	500 gram	432	106	3,8	1,7	11,9	3,7	5,7	0,7				
4315	Kipschnitzel, bloemkool, gekookte aardappelen	500 gram	404	112	4,1	1,2	11,3	1,5	3,5	0,6				
4319	Kipfilet, snijbonen, aardappelpuree	500 gram	342	171	2,1	0,8	9,9	3,7	5,5	0,9				
4320	Kipfilet, preistamppotje	600 gram	369	88	3,1	1,2	9,6	1,2	5,4	0,7				
4322	Kipkluiif Hawai met witte rijst	500 gram	569	135	5,1	2	17	1,1	5,3	0,5				
4323	Kipfilet Jheronimus, rabarber/appel, gebak. krieltjes	500 gram	320	79	1,7	0,6	9,8	1,2	5,3	0,4				
Wild, haas en kalkoen														
4314	Kalkoenrollade, peultjes/wort., gebak. aardappelen	500 gram	411	98	4,2	1,8	10,8	1,8	3,8	0,9				
5301	Wildragout, appeltjes, aardappelpuree	500 gram	333	85	2,7	1,1	10,7	2	4,4	0,6				
5303	Hazepeper, rode kool, gekookte aardappelen	500 gram	287	96	0,8	0,3	12,3	5,8	4,4	1,1				
Vegetarische gerechten														
6301	Foe Yong Hai met groentერიქსტ	500 gram	497	120	1	0,3	23,9	4,5	3,5	0,4				
6303	Omelet, spinazie, aardappelpuree	500 gram	343	83	3,6	1,3	8,3	1,1	3,5	0,6				
6304	Spaghetti met Italiaanse groentesaus	600 gram	468	114	1,3	0,4	21,4	2,4	3,5	0,4				
6305	Roerei, diverse groenten, gekookte aardappelen	500 gram	383	91	3	1,1	13	4,2	3,2	0,3				
6308	Boerenkool, vegetarische rookworst	600 gram	459	110	5,5	2,1	10,3	1,2	3,6	1,1				
6310	Kaasschnitzel, doperwtē, gekookte aardappelen	500 gram	408	97	3,2	1,5	13,2	1	3,2	0,7				
Maaltijden "kleine" eter														
1104	Runderlapje, sperziebonen, gekookte aardappelen	400 gram	305	73	2	0,8	8,5	1,3	4,1	0,8				
1105	Jachtschotel, rode kool, aardappelpuree	400 gram	309	106	2,8	1,1	10,4	4,3	5,5	1,3				
1108	Hutspot met hachee	400 gram	299	77	2,7	1	9,1	2,4	5,1	1				
1110	Spaghetti Bolognese	400 gram	586	143	2,3	0,7	25	3	5	0,7				
1113	Gehaktbal, bietjes, aardappelpuree	400 gram	478	114	5,1	2,1	12,9	5,8	3,2	1,3				
1115	Rundergehaktbal, spinazie, gekookte aardappelen	400 gram	422	101	4,6	1,9	10,2	0,7	3,8	1				
1119	Chili con carne met rijst	400 gram	512	123	2,2	0,7	20,8	4,4	4,7	0,6				
2101	Gehaktbal, bloemkool, gekookte aardappelen	400 gram	318	106	3,7	1,4	8,2	1,2	3,1	0,7				
2102	Oma's gehaktbal, rode kool, krieltjes	400 gram	381	114	3,7	1,5	11,3	4,3	3,2	1,1				
2109	Boerenkool met spekjes, rookworst	400 gram	509	122	7,6	3	8,9	1	3,4	1,1				
2110	Zuurkool met spekjes, rookworst	400 gram	481	116	7,2	2,8	8,6	0,6	3,1	0,8				
2111	Andijviestamppot met spekjes, gehaktbal	400 gram	430	122	5,7	2,3	9,7	1,3	3,2	0,8				
2115	Macaroni met ham en kaas	400 gram	514	121	2,9	1,4	18,9	0,6	4,4	0,5				
2126	Bami met babi ketjap	400 gram	462	110	1,5	0,3	18,1	3,4	6	0,6				
2127	Stamppot rode kool met 3 gehaktballetjes	400 gram	471	130	4,7	1,8	14,6	5	3,3	0,6				
3101	Gekookte vis, worteltjes, gekookte aardappelen	400 gram	393	94	3,6	1,4	10,7	3,8	3,6	2,4				
3102	Zalmfilet dillesaus, wort./doperwtē, aardappelpuree	400 gram	435	104	5,2	1,4	8,5	1,4	5,2	0,5				
3103	Lekkerbekje, wort./doperwtē, gebakken aardappelen	400 gram	540	130	7,8	2,8	11,5	2,6	3,1	0,7				
3104	Gepaneerde scholfilet, Picasso vruchten, aardappelpuree	400 gram	525	125	5,8	1,9	13,6	2,4	4,1	0,7				
3110	Provencaalse visfilet, bietjes, aardappelpuree	400 gram	403	96	2,8	1,2	12,5	5,4	4,1	0,6				
4101	Kipfilet, Mexico groentemix, gekookte krieltjes	400 gram	349	83	1,9	0,7	10,9	4	5,6	0,7				
4108	Nasi Goreng speciaal met kipsatē	400 gram	1073	256	10,1	2,3	29,9	9,5	10,3	1,4				
4109	Bami Goreng speciaal met kipsatē	400 gram	888	212	9,5	2,2	21,1	9	9,8	1,1				
4111	Kip cordon-bleu, broccoli, aardappelpuree	400 gram	461	110	5,2	1,9	11,2	0,9	4,2	0,8				
4113	Kipfilet Stroganoff, snijbonen, gebak. aardappelen	400 gram	432	106	3,8	1,7	11,9	3,7	5,7	0,7				
4119	Kipfilet, snijbonen, aardappelpuree	400 gram	342	171	2,1	0,8	9,9	3,7	5,5	0,9				
4120	Preistamppotje, kipfilet	400 gram	369	88	3,1	1,2	9,6	1,2	5,4	0,7				
6103	Omelet, spinazie, aardappelpuree	400 gram	343	83	3,6	1,3	8,3	1,1	3,5	0,6				
Luxe maaltijden														
1330	Biefstukreepjes, haricoverts, gebakken krieltjes	500 gram	293	70	1,9	0,8	7,2	0,4	5,6	0,4				
2330	Varkenshaasje kerriesaus, macedoine, gebak. aard.	500 gram	419	100	3,4	1,5	11,3	2,9	5,3	1				
3330	Garnalenspiesjes chilisous, Tricolore, wilde rijst	450 gram	404	96	1,2	0,4	16,5	3	4,5	0,4				
3345	Heilbotfilet, div. groenten, aardappelpuree	550 gram	390	93	3,4	1,4	9,1	1,4	5,3	0,6				
4330	Kalkoenbiefstuk, sugar snaps, aardappelpuree	500 gram	368	88	3,1	1,3	8,9	3,4	5,5	0,7				
4341	Toscaans kippetje, broccoli, aardappelpuree	500 gram	442	106	5	1,9	10,2	1	4,4	0,9				
Pannenkoeken														
6401	Appelpannenkoek	230 gram	607	145	2,8	1	23,1	2,9	5,3	0,56				
6402	Kersenpannenkoek	230 gram	661	158	2,5	1,1	27,4	11	4,7	0,2				
6403	Spekpannenkoek	230 gram	966	231	10,6	3,7	24,8	1,8	8,2	0,92				
Natriumarme gerechten														
7501	NA Rundvlees, snijbonen, gekookte aardappelen	500	293	77	2,6	0,8	9,2	0,8	5,9	0,4				
7502	NA Rundvlees, bloemkool, gekookte aardappelen	500	262	91	2,4	0,8	9	0,8	5,9	0,4				
7503	NA Boerenkool, rundergehaktbal	600	414	99	4,6	1,1	10,3	0,6	3,8	0,1				
7504	NA Hutspot, rundvlees	600	324	83	3,7	1,1	8,9	1,6	5,1	0,3				
7506	NA Jachtschotel, rode kool, aardappelpuree	500	302	105	1,7	0,6	12,4	5,5	5,8	0,4				
7508	NA Gekookte vis, wortel, gekookte aardappelen	500	365	87	2,7	0,8	9,6	1,2	4,4	0,1				
7509	NA Oma's gehaktbal, rode kool, krieltjes	500	329	102	2,2	0,3	11,5	3,8	3,7	0,1				
7510	NA Zalmfilet in dillesous, div. groenten, aard.puree	500	401	96	4,6	1,3	8,5	1,3	4,5	0,1				
7511	NA Omelet, spinazie, aardappelpuree	500	367	88	4,3	1,4	9	0,7	3	0,1				