

<b>Voedingswaarde per 100 gram</b>	energie	eiwitten	koolhydraten	vet	verzadigd	vezel	zout
Naturel, AH	225 KCal.	5,5 g	26 g	11 g	5 g	1 g	0,7 g
Meergranen, AH	195 KCal.	6 g	26 g	7 g	3 g	3	0,7 g
AH Basic	220 KCal.	5 g	27 g	10 g	4,5 g	1 g	0,8 g
Volkoren, AH	230 KCal.	6 g	21 g	13 g	3 g	3 g	0,7 g
Biologisch Meergranen, AH	220 KCal.	4,5 g	25 g	11 g	1 g	0,7 g	1,1 g
Naturel, Jumbo	234 KCal.	4,7 g	29,7 g	10,5 g	4,6 g	1,1 g	0,7 g
Naturel, Jan	205 KCal.	7,5 g	28,4 g	6,4 g	1,5 g	1 g	0,68 g
Meergranen, Jan	215 KCal.	6,5 g	27,9 g	7,4 g	3 g	3,2 g	0,93 g
Volkoren, Jumbo	221 KCal.	6 g	21,9 g	11,5 g	3 g	3 g	0,7 g
Biologisch Meergranen, Jumbo	206 KCal.	4 g	24,6 g	10 g	1 g	0,6 g	0,7 g
Spelt, Jumbo	223 KCal.	6,2 g	24,4 g	11 g	4,9 g	0,8 g	0,8 g
Naturel, Plus	236 KCal.	4,7 g	30 g	10,5 g	4,6 g	1,1 g	0,75 g
Naturel, Oké	211 KCal.	4,7 g	34 g	5,7 g	3,2 g	2,3 g	0,64 g
Gezoet, Plus	270 KCal.	4,7 g	35,8 g	11,7 g	5,2 g	1 g	0,65 g
Volkoren, Plus	247 KCal.	6,3 g	23,4 g	13,5 g	3,1 g	3,1 g	0,67 g

<b>Voedingswaarde per stuk</b>		energie	eiwitten	koolhydraten	vet	verzadigd	vezel	zout
Naturel, AH	67,5 g	152 KCal.	3,7 g	17,6 g	7,4 g	3,38 g	0,68 g	0,47 g
Meergranen, AH	67,5 g	132 KCal.	4,1 g	17,6 g	4,7 g	2,03 g	2,03 g	0,47 g
AH Basic	60 g	132 KCal.	3 g	16,2 g	6 g	2,7 g	0,6 g	0,48 g
Volkoren, AH	60 g	138 KCal.	3,6 g	12,6 g	7,8 g	1,8 g	1,8 g	0,42 g
Biologisch Meergranen, AH	70 g	154 KCal.	3,2 g	17,5 g	7,7 g	0,7 g	0,49 g	0,77 g
Naturel, Jumbo	75 g	176 KCal.	3,5 g	22,3 g	7,9 g	3,45 g	0,83 g	0,53 g
Naturel, Jan	67,5 g	138 KCal.	5,1 g	19,2 g	4,3 g	1,01 g	0,68 g	0,46 g
Meergranen, Jan	67,5 g	145 KCal.	4,4 g	18,8 g	5 g	2,03 g	2,16 g	0,63 g
Volkoren, Jumbo	60 g	133 KCal.	3,6 g	13,1 g	6,9 g	1,8 g	1,8 g	0,42 g
Biologisch Meergranen, Jumbo	70 g	144 KCal.	2,8 g	17,2 g	7 g	0,7 g	0,42 g	0,49 g
Spelt, Jumbo	67,5 g	151 KCal.	4,2 g	16,5 g	7,4 g	3,31 g	0,54 g	0,54 g
Naturel, Plus	75 g	177 KCal.	3,5 g	22,5 g	7,9 g	3,45 g	0,83 g	0,56 g
Naturel, Oké	60 g	127 KCal.	2,8 g	20,4 g	3,4 g	1,94 g	1,38 g	0,38 g
Gezoet, Plus	75 g	203 KCal.	3,5 g	26,9 g	8,8 g	3,9 g	0,75 g	0,49 g
Volkoren, Plus	60 g	148 KCal.	2,8 g	14 g	8,1 g	1,86 g	1,86 g	0,4 g
Zelfgebakken, recept Voedingscentrum		135 KCal.	5 g	15 g	5 g	1,5 g	2 g	0,1 g

Bronnen: [ah.nl](http://ah.nl) [jumbo.nl](http://jumbo.nl) [plus.nl](http://plus.nl) & [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

