

Vergelijkingen

rauw gewicht - gekookt gewicht



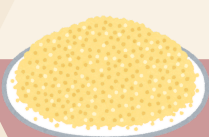
(*) Het gekookt gewicht is een gemiddelde omdat het afhangt van het soort voedingsmiddel en de kooktijd.



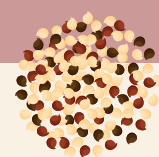
100 g pasta = 300 g gekookt



100 g rijst = 250 g gekookt



100 g griesmeel = 200 g gekookt



100 g de quinoa = 300 g gekookt



100 g linzen = 300 g gekookt



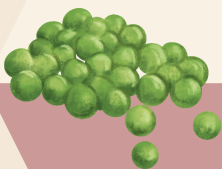
100 g kikkererwten = 300 g gekookt



100 g bulghur = 300 g gekookt



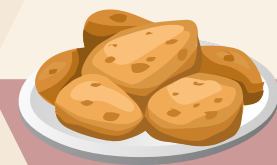
100 g kidneybonen = 300 g gekookt



100 g erwten = 380 g gekookt



100 g haver = 222 g gekookt



100 g aardappelen = 100 g gekookt

Rauw of gekookt?

Ontdek de samenstelling van voedingsmiddelen op !
www.internubel.be

