



VOEDINGSWAARDE- INFORMATIE

*Paasfolder 2019
Stand 02.2019*

De informatie in deze lijst is volgens eer en geweten opgesteld.

Het is mogelijk dat na herziening van onze bofrost*producten aan deze lijst veranderingen worden doorgevoerd. Het is dan mogelijk dat er verschillen zijn tussen deze lijst en de informatie die u bekomt op het product zelf.

Wij vragen u daarom met aandrang om steeds de informatie die u op de verpakking van het product kan terugvinden te raadplegen.

Deze lijst is eveneens terug te vinden op onze website onder de rubriek „voedingsinformatie”.

Art.-Nr.	Productbenaming	Energie		Vetten in g	Waarvan verzadigde vetzuren in g	Koolhydraten in g	Waarvan suikers in g	Vezels in g	Eiwitten in g	Zout in g	BE Broodeenheden	Portiegrootte / stukgrootte in g
		kJ	kcal									
201	Kippenragout	100(301)	420	4,6(13,8)	1,3(3,9)	3,8(11,4)	1,8(5,4)	0,2(0,6)	10,8(32,4)	0,90(2,70)	0,3(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	15,0		19,7	19,5	4,4	6,0	2,4	64,8	45,0	-	300
338	Kaaspizzetti's	314(94)	1310	16,8(5,0)	7,0(2,1)	26,8(8,0)	3,0(0,9)	3,4(1,0)	12,1(3,6)	1,10(0,33)	2,2(0,7)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	4,7		7,2	10,5	3,1	1,0	4,1	7,3	5,5	-	30
848	Perzik-maracuja-taart	229(190)	959	10,6(8,8)	5,5(4,6)	30,5(25,3)	24,3(20,2)	0,5(0,4)	2,6(2,2)	0,08(0,07)	2,5(2,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,5		12,6	22,8	9,7	22,4	1,7	4,3	1,1	-	83
918	Originele Franse botercroissants	355(195)	1480	21,0(11,6)	13,0(7,2)	32,9(18,1)	5,0(2,8)	1,8(1,0)	7,6(4,2)	0,90(0,50)	2,7(1,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,8		16,5	35,8	7,0	3,1	4,0	8,4	8,3	-	55
1116	Roomijsbekers vanille-advocaat	224(141)	938	9,0(5,7)	5,4(3,4)	23,2(14,6)	21,7(13,7)	0,1(0,1)	4,5(2,8)	0,18(0,11)	1,9(1,2)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,1		8,1	17,0	5,6	15,2	0,3	5,7	1,9	-	63
1330	Knapperige haasjes	256(159)	1072	13,0(8,1)	1,3(0,8)	18,6(11,5)	1,3(0,8)	2,3(1,4)	15,1(9,4)	0,58(0,36)	1,6(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,9		11,5	4,0	4,4	0,9	5,7	18,7	6,0	-	62
1352	Kalkoenmedaillons	99(177)	417	1,6(2,9)	0,5(0,9)	0,1(0,2)	0,1(0,2)	0,1(0,2)	20,9(37,6)	0,80(1,44)	0,0(0,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	8,9		4,1	4,5	0,1	0,2	0,7	75,2	24,0	-	180
1692	Roomsaus met 3 pepers	126(50)	520	10,1(4,0)	5,3(2,1)	6,0(2,4)	2,1(0,8)	0,7(0,3)	2,3(0,9)	1,70(0,68)	0,5(0,2)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	2,5		5,8	10,6	0,9	0,9	1,1	1,8	11,3	-	40
1716	Suikererwten	72(108)	303	0,2(0,3)	0,1(0,1)	10,4(15,6)	4,7(7,1)	5,5(8,3)	4,4(6,6)	0,01(0,01)	0,9(1,3)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,4		0,4	0,8	6,0	7,8	33,0	13,2	0,3	-	150
1719	Witte asperges	20(60)	84	0,2(0,6)	0,1(0,3)	2,0(6,0)	2,0(6,0)	1,3(3,9)	1,9(5,7)	0,01(0,03)	0,2(0,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	3,0		0,9	1,5	2,3	6,7	15,6	11,4	0,5	-	300
1729	Romanescoroosjes	28(42)	117	0,3(0,5)	0,1(0,1)	2,3(3,5)	2,2(3,3)	3,2(4,8)	2,4(3,6)	0,04(0,06)	0,2(0,3)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	2,1		0,6	0,8	1,3	3,7	19,2	7,2	1,0	-	150
1842	Paashazen	284(341)	1198	7,4(8,9)	4,8(5,8)	45,1(54,1)	9,8(11,8)	2,9(3,5)	7,9(9,5)	0,85(1,02)	3,8(4,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	17,1		12,7	28,8	20,8	13,1	13,9	19,0	17,0	-	120
1882	Piccolobroodjes	247(148)	1047	0,8(0,5)	0,2(0,1)	50,3(30,2)	3,9(2,3)	2,9(1,7)	8,2(4,9)	1,40(0,84)	4,2(2,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,4		0,7	0,6	11,6	2,6	7,0	9,8	14,0	-	60
2015	Gevuld paasei	323(162)	1349	18,6(9,3)	12,3(6,2)	34,8(17,4)	32,3(16,1)	0,8(0,4)	3,7(1,9)	0,15(0,08)	2,9(1,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	8,1		13,3	30,8	6,7	17,9	1,6	3,7	1,3	-	50
2132	Roomijstaart vanillechocolade	248(124)	1036	15,1(7,6)	9,9(5,0)	23,9(11,9)	21,3(10,7)	1,2(0,6)	3,6(1,8)	0,16(0,08)	2,0(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	6,2		10,8	24,8	4,6	11,8	2,4	3,6	1,3	-	50
2329	Aardappelpuree, natuur	90(135)	379	2,6(3,9)	1,8(2,7)	14,0(21,0)	0,1(0,1)	1,5(2,3)	1,9(2,9)	0,60(0,90)	1,2(1,8)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	6,8		5,6	13,5	8,1	0,2	9,0	5,7	15,0	-	150
2334	Aardappelkroketten	133(199)	559	3,4(5,1)	1,5(2,3)	21,5(32,3)	1,9(2,9)	1,9(2,9)	3,1(4,7)	0,90(1,35)	1,8(2,7)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	10,0		7,3	11,3	12,4	3,2	11,4	9,3	22,5	-	150
2355	Mini worstenbroodjes	408(102)	1697	29,6(7,4)	8,9(2,2)	24,7(6,2)	0,1(0,0)	1,1(0,3)	10,2(2,6)	1,20(0,30)	2,1(0,5)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,1		10,6	11,1	2,4	0,0	1,1	5,1	5,0	-	25
2356	Mini hamburgers	278(56)	1161	14,1(2,8)	5,8(1,2)	23,0(4,6)	4,8(1,0)	1,5(0,3)	13,9(2,8)	1,60(0,32)	1,9(0,4)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	2,8		4,0	5,8	1,8	1,1	1,2	5,6	5,3	-	20
2394	Yakitori	160(48)	674	3,5(1,1)	1,0(0,3)	16,0(4,8)	14,0(4,2)	0,0(0,0)	16,0(4,8)	1,20(0,36)	1,3(0,4)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	2,4		1,5	1,5	1,8	4,7	0,0	9,6	6,0	-	30
2533	Noordzeetongfilets, natuur	85(85)	358	1,8(1,8)	1,8(1,8)	0,1(0,1)	0,1(0,1)	0,1(0,1)	17,0(17,0)	0,00(0,00)	0,0(0,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	4,2		2,6	9,0	0,0	0,1	0,4	34,0	0,0	-	100
2625	Grijzegarnaalkroketten	195(117)	819	8,5(5,1)	4,0(2,4)	20,0(12,0)	1,9(1,1)	1,6(1,0)	8,9(5,3)	1,00(0,60)	1,7(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,9		7,3	12,0	4,6	1,3	3,8	10,7	10,0	-	60
2852	Pannenkoeken natuur	278(348)	1166	12,0(15,0)	5,9(7,4)	36,4(45,5)	17,5(21,9)	0,8(1,0)	5,7(7,1)	0,62(0,78)	3,0(3,8)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	17,4		21,4	36,9	17,5	24,3	4,0	14,3	12,9	-	125

Art.-Nr.	Productbenaming	Energie kj	kcal	Vetten in g	Waaraan verzadigde vetzuren in g	Kool- hydraten in g	Waaraan suikers in g	Vezels in g	Eiwitten in g	Zout in g	BE Brood- eenheden	Portie- grootte / stuk- grootte in g
2867	Mini Viennoiserie											
	Mini Botercroissant	348(104)	1451	20,1(6,0)	13,7(4,1)	33,4(10,0)	5,4(1,6)	1,9(0,6)	7,3(2,2)	2,30(0,69)	2,8(0,8)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,2		8,6	20,6	3,9	1,8	2,3	4,4	11,5	-	30
	Miniboterchocoladebroodje	362(109)	1512	20,5(6,2)	13,8(4,1)	36,0(10,8)	10,2(3,1)	2,4(0,7)	7,2(2,2)	2,10(0,63)	3,0(0,9)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,4		8,8	20,7	4,2	3,4	2,9	4,3	10,5	-	30
3379	Reuzengarnalen uit wildvangst	62(62)	263	0,6(0,6)	0,2(0,2)	0,1(0,1)	0,1(0,1)	0,1(0,1)	14,0(14,0)	1,50(1,50)	0,0(0,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	3,1		0,9	1,0	0,0	0,1	0,4	28,0	25,0	-	100
5544	Gerookte zalm	198(198)	827	12,0(12,0)	2,6(2,6)	1,0(1,0)	0,3(0,3)	0,5(0,5)	21,3(21,3)	2,50(2,50)	0,1(0,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,9		17,1	13,0	0,4	0,3	2,0	42,6	41,7	-	100
6206	Ham-kaas flensjes	162(81)	680	6,6(3,3)	1,7(0,9)	17,0(8,5)	3,7(1,9)	0,9(0,5)	8,2(4,1)	0,73(0,37)	1,4(0,7)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	4,0		4,7	4,3	3,3	2,1	1,8	8,2	6,1	-	50
6919	Assortiment minisoesjes											
	Soesjes met chocoladevulling	287(144)	1198	17,4(8,7)	9,4(4,7)	26,5(13,3)	15,0(7,5)	1,7(0,9)	5,3(2,7)	0,20(0,10)	2,2(1,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,2		12,4	23,5	5,1	8,3	3,4	5,3	1,7	-	50
	Soesjes met pudding (éclairs)	304(152)	1267	20,1(10,1)	12,2(6,1)	26,1(13,1)	20,0(10,0)	1,7(0,9)	3,9(2,0)	0,20(0,10)	2,2(1,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,6		14,4	30,5	5,0	11,1	3,4	3,9	1,7	-	50
	Soesjes met slagroomvulling	380(190)	1573	31,8(15,9)	20,1(10,1)	18,2(9,1)	11,0(5,5)	0,7(0,3)	4,8(2,4)	0,20(0,10)	1,5(0,8)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,5		22,7	50,3	3,5	6,1	1,4	4,8	1,7	-	50
11070	Bourbonvanille-ijs	225(108)	939	12,1(5,8)	10,6(5,1)	25,3(12,1)	23,2(11,1)	0,2(0,1)	3,5(1,7)	0,18(0,09)	2,1(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	5,4		8,3	25,4	4,7	12,4	0,4	3,4	1,4	-	48
11085	Paasei-ijsjes	392(131)	1634	24,4(8,2)	14,9(5,0)	37,3(12,5)	37,2(12,5)	1,1(0,4)	5,2(1,7)	0,18(0,06)	3,1(1,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	6,6		11,7	25,0	4,8	13,8	1,5	3,5	1,0	-	34
11436	Kalfsrugmedaillons, gemarineerd	105(70)	445	1,4(0,9)	0,4(0,3)	1,3(0,9)	0,6(0,4)	0,0(0,0)	21,8(14,5)	1,00(0,67)	0,1(0,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	3,5		1,3	1,3	0,3	0,4	0,0	29,1	11,1	-	67
11532	Kabeljauw-garnalen-duet	78(195)	327	3,0(7,5)	1,9(4,8)	3,5(8,8)	2,0(5,0)	0,4(1,0)	9,0(22,5)	1,00(2,50)	0,3(0,7)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,7		10,7	23,8	3,4	5,6	4,0	45,0	41,7	-	250
11801	VERPOORTEN ORIGINAL Advocaattaartjes	327(248)	1361	21,4(16,3)	13,9(10,6)	25,0(19,0)	17,1(13,0)	0,4(0,3)	3,7(2,8)	0,15(0,11)	2,1(1,6)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	12,4		23,2	52,8	7,3	14,4	1,2	5,6	1,9	-	76
15493	Zalmfilets, natuur	202(242)	842	13,6(16,3)	1,6(1,9)	0,0(0,0)	0,0(0,0)	0,0(0,0)	19,9(23,9)	0,06(0,07)	0,0(0,0)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	12,1		23,3	9,6	0,0	0,0	0,0	47,8	1,2	-	120
15830	Beignets met crème	312(140)	1306	14,4(6,5)	6,9(3,1)	38,3(17,2)	11,3(5,1)	1,5(0,7)	6,5(2,9)	0,99(0,45)	3,2(1,4)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,0		9,3	15,5	6,6	5,7	2,7	5,9	7,4	-	45
16101	Taart met zalm en spinazie	237(157)	991	14,0(9,2)	9,4(6,2)	20,0(13,2)	1,0(0,7)	1,1(0,7)	7,3(4,8)	1,00(0,66)	1,7(1,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	7,8		13,2	31,0	5,1	0,7	2,9	9,6	11,0	-	66
16142	Sint-jakobsvruchten "Prestige"	173(190)	718	13,0(14,3)	9,3(10,2)	6,7(7,4)	1,2(1,3)	0,9(1,0)	6,8(7,5)	0,88(0,97)	0,6(0,6)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	9,5		20,4	51,1	2,8	1,5	4,0	15,0	16,1	-	110
16216	Botersaus	168(50)	693	16,0(4,8)	11,0(3,3)	4,5(1,4)	1,0(0,3)	0,7(0,2)	1,1(0,3)	0,99(0,30)	0,4(0,1)	
	% van de referentie-inname(*) per portie/stuk	2,5		6,9	16,5	0,5	0,3	0,8	0,7	5,0	-	30

(*) referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8 400 kJ / 2 000 kcal)

Referentie-inname (*) van een gemiddelde volwassene geeft aan hoeveel energie je gemiddeld per dag nodig hebt. Dit is de hoeveelheid kilocalorieën die je opneemt (gebaseerd op een behoefte** van 8400kJ/2000kcal/dag). Deze persoonlijke energiebehoefte varieert naargelang leeftijd, geslacht, gewicht en lichaamsactiviteit.

Voor een verantwoorde voeding heb je naast de hoeveelheid energie ook een beperkte consumptie van suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout) nodig. Deze voedingsstoffen vallen ook onder de Referentie-inname.

Op onze verpakkingen (en in deze lijst) vind je een overzicht met Referentie-inname. Daarin is opgenomen hoeveel energie een product bevat. Wij hebben ook de hoeveelheden suikers, vet, verzadigd vet en natrium/ zout opgenomen, gezien deze in een verantwoorde voeding -in een weliswaar beperkte mate- noodzakelijk zijn.

Zo zie je hoe deze hoeveelheden zich verhouden tot de hoeveelheden die je dagelijks maximaal moet opnemen volgens de richtlijnen voor een uitgebalanceerde voeding.

Art.- Nr.	Productbenaming	Energie kj kcal	Vetten in g	Waarvan verzadigde vetzuren in g	Kool- hydraten in g	Waarvan suikers in g	Vezels in g	Eiwitten in g	Zout in g	BE Brood- eenheden	Portie- grootte / stuk- grootte in g
--------------	-----------------	---	----------------	---	---------------------------	----------------------------	----------------	------------------	--------------	--------------------------	--

Gelieve aandacht te besteden aan volgende:

Bij voedingswaarden betreft het steeds gemiddelde waarden. Natuurlijke schommelingen in de samenstelling van een voedingsmiddel kunnen leiden tot lichte afwijkingen in deze Gemiddelde waarden. Gelieve er ook rekening mee te houden dat productverbeteringen tot wijzigingen in de voedingswaarden kunnen leiden.

De gedeclareerde voedingswaarden werden berekend met de meest recente analysemethoden en kunnen daardoor licht afwijken van de informatie die op de verpakkingen terug te vinden is (afwijkingen binnen wettelijke toleranties).

Alle waarden (voedingswaarden of hoeveelheden) zijn berekend op de gemiddelde waarden van de diepgevroren producten.

De berekening van de energetische waarden (kcal en kj) gebeurt op basis van de actuele wetgeving. De waarden worden afgerond (zonder cijfers na de komma).

Voor extra voedingsinformatie kijk op :

www.bofrost.be

www.bofrost.nl