



Groentelijst fase 2

Groentesoort	Kh per 100g	Onbeperkt	Tot 400 g per dag	Tot 200 g per dag	Tot 100 g per dag	Vermijden
Tuinkers	0,0 g	✓				
Rucola	0,1 g	✓				
Kropsla	0,3 g	✓				
Sla	0,3 g	✓				
Champignons	0,4 g	✓				
Zuurkool	0,6 g	✓				
Broccoli	0,8 g	✓				
Spinazie (vers)	0,9 g	✓				
Augurken (zuur)	1,0 g	✓				
Spinazie (diepvries)	1,1 g	✓				
Andijvie	1,2 g	✓				
Komkommer	1,3 g	✓				
Spinazie (glas, blik)	1,3 g	✓				
Paksoi	1,4 g	✓				
Ijsbergsla	1,7 g	✓				
Asperges (blik, glas)	1,9 g	✓				
Bleekselderij	2,0 g	✓				
Pompoen	2,0 g	✓				
Rabarber	2,0 g	✓				
Snijbonen (vers)	2,0 g	✓				
Rode sla	2,3 g		✓			
Witlof	2,4 g		✓			
Groene paprika	2,5 g		✓			
Taugé	2,7 g		✓			
Bloemkool	2,9 g		✓			
Asperges (vers)	3,0 g		✓			
Aubergine	3,0 g		✓			
Rode kool (vers)	3,0 g		✓			
Tomaat	3,1 g		✓			
Prei	3,8 g		✓			
Gele paprika	3,9 g		✓			
Boerenkool	4,0 g		✓			
Groene kool	4,0 g		✓			
Koolrabi	4,0 g		✓			
Radijs	4,0 g		✓			
Spitskool	4,0 g		✓			
Tuinbonen	4,0 g		✓			
Witte kool	4,0 g		✓			
Rode paprika	4,3 g			✓		
Courgette	5,0 g			✓		
Knolselderij	5,0 g			✓		
Peultjes	5,0 g			✓		
Sperziebonen	5,0 g			✓		
Sugarsnaps	5,0 g			✓		
Spruitjes	5,2 g				✓	
Augurken (zoetzuur)	5,3 g				✓	
Wortelen	5,6 g				✓	
Rode biet	6,0 g				✓	
Uien	6,6 g				✓	
Zilverui (zoetzuur)	6,9 g				✓	
Rode kool (glas, blik)	7,9 g				✓	
Artisjok	9,5 g				✓	
Pastinaak	11,0 g					✓
Linzen	11,6 g					✓
Maïs	13,0 g					✓
Kapucijners	13,5 g					✓
Doperwten	14,0 g					✓
Kidneybonen	14,7 g					✓
Kikkererwten	15,0 g					✓
Bruine bonen	17,7 g					✓