

### Dranken

| Voedingsmiddel    | PRAL- waarde |
|-------------------|--------------|
| Basisch water     | -18,4        |
| Tomatensap        | -2,8         |
| Rode wijn         | -2,4         |
| Mineraalwater     | -1,8         |
| Koffie            | -1,4         |
| Witte wijn, droog | -1,2         |
| Coca cola         | 0,4          |
| Bier              | 0,9          |

### Graanproducten

| Voedingsmiddel       | PRAL- waarde |
|----------------------|--------------|
| Tarwebrood, volkoren | 1,8          |
| Tarwebrood, wit      | 3,7          |
| Roggebrood           | 4            |
| Rijst (wit)          | 4,6          |
| Cornflakes           | 6            |
| Noedels (ei)         | 6,4          |
| Spaghetti (wit)      | 6,5          |
| Tarwebloem           | 6,9          |
| Spaghetti (volkoren) | 7,3          |
| Volkorenmeel         | 8,3          |
| Havervlokken         | 10,7         |
| Rijst (bruin)        | 12,5         |

### Groente

| Voedingsmiddel                    | PRAL- waarde |
|-----------------------------------|--------------|
| Spinazie                          | -14          |
| Selderij                          | -5,2         |
| Wortels (jong)                    | -4,9         |
| Courgette                         | -4,6         |
| Bloemkool                         | -4           |
| Aardappelen                       | -4           |
| Radijs (rood)                     | -3,7         |
| Aubergine                         | -3,4         |
| Tomaten                           | -3,1         |
| Sla (gemiddelde van vier soorten) | -2,5         |
| Cichorei                          | -2           |
| Prei                              | -1,8         |
| IJsbergsla                        | -1,6         |
| Uien                              | -1,5         |
| Champignons                       | -1,4         |
| Pepers (groen)                    | -1,4         |
| Broccoli                          | -1,2         |
| Komkommer                         | -0,8         |
| Asperges                          | -0,4         |

### Melk & zuivelproducten

| Voedingsmiddel              | PRAL- waarde |
|-----------------------------|--------------|
| Roomijs (vanille)           | 0,6          |
| Melk (vol, gepasteuriseerd) | 0,7          |
| Eiwit                       | 1,1          |
| Room (vers, zuur)           | 1,2          |
| Yoghurt (vol)               | 1,5          |
| Ei                          | 8,2          |
| Hüttenkäse                  | 8,7          |
| Kwark                       | 11,1         |
| Camembert                   | 14,6         |
| Goudse kaas                 | 18,6         |
| Kaas, 48+                   | 19,2         |
| Eigeel                      | 23,4         |
| Cheddar, vetarm             | 26,4         |
| Parmezaanse kaas            | 34,2         |

### Peulvruchten

| Voedingsmiddel | PRAL- waarde |
|----------------|--------------|
| Sperziebonen   | -3,1         |
| Erwten         | 1,2          |
| Linzen         | 3,5          |
| Pinda's        | 8,3          |

### Suiker & suikerrijke producten

| Voedingsmiddel | PRAL- waarde |
|----------------|--------------|
| Jam            | -1,5         |
| Honing         | -0,3         |
| Suiker (wit)   | -0,1         |
| Chocola (melk) | 2,4          |
| Cake           | 3,7          |

### Vetten en olie

| Voedingsmiddel | PRAL- waarde |
|----------------|--------------|
| Margarine      | -0,5         |
| Olijfolie      | 0            |
| Zonnebloemolie | 0            |
| Boter          | 0,6          |

### Vis

| Voedingsmiddel | PRAL- waarde |
|----------------|--------------|
| Schelvis       | 6,8          |
| Haring         | 7            |
| Kabeljauw      | 7,1          |
| Forel          | 10,8         |

### Vlees & vleesproducten

| Voedingsmiddel       | PRAL- waarde |
|----------------------|--------------|
| Hotdog               | 6,7          |
| Rundvlees (mager)    | 7,8          |
| Varkensvlees (mager) | 7,9          |
| Kip                  | 8,7          |
| Kalfsvlees           | 9            |
| Kalkoenvlees         | 9,9          |
| Vleeswaren           | 10,2         |
| Leverworst           | 10,6         |
| Salami               | 11,6         |
| Cornedbeef (blik)    | 13,2         |

### Vruchten(drank) & noten

| Voedingsmiddel            | PRAL- waarde |
|---------------------------|--------------|
| Rozijnen                  | -21          |
| Zwarte bes                | -6,5         |
| Bananen                   | -5,5         |
| Abrikozen                 | -4,8         |
| Kiwi                      | -4,1         |
| Kersen                    | -3,6         |
| Sinaasappelsap (ongezoet) | -2,9         |
| Peer                      | -2,9         |
| Hazelnooten               | -2,8         |
| Sinaasappels              | -2,7         |
| Ananas                    | -2,7         |
| Citroensap                | -2,5         |
| Perzik                    | -2,4         |
| Appelsap (ongefilterd)    | -2,2         |
| Appels                    | -2,2         |
| Aardbeien                 | -2,2         |
| Watermeloen               | -1,9         |
| Druivensap (ongezoet)     | -1           |
| Walnoten                  | 6,8          |

