De voedingswaarde rekentabel in microsoft Excel

| | | | D | | D | F | F | 0 | | 12 12 14 |
|-----|-----------------------|----------------|-------------------|------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-------------|--------------------|
| 1 | A Invoerblad berek | cening gen | D Diddelde voe | dingewaard | U 88 | E | F | 6 | | |
| 2 | Product paam | tening gen | aantal gram | Vezel | 65 Energie | Eiwit | Calcium | Eastor (D) | | |
| 4 | Frouverlaam | | aanta gram | dram | k l | dram | milliaram | milligram | Ca: P | IN MURRINGER |
| | | | | gran | ny | gran | i i i i i gi a i i | innigrani | . 1 | |
| 5 | | | <u> </u> | | | | | | | |
| 6 | Se | lecteer pro | oduct 🔤 | | | | | | | |
| 7 | "KI | lik" de buttor | n(rechts | | | | | | | |
| 6 | va | n de cel) en | kiesieen | | | | | | | |
| | | | iijst | | | | | | . 1 | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | S |
| 12 | | | | | | | | | | TOP NY |
| 12 | | | | | | | | | i 1 | ING DOSIGOOS GROEN |
| 14 | | | | | | | | | i 1 | - OELGROEF - |
| 14 | | | | | | | | | : 1 | |
| 10 | | | | | | | | | : 1 | Blad Leagmaken |
| 17 | | | | | | | | | · · · · | Diau Leegmaken |
| 19 | | | | | | | | | . 1 | |
| 10 | | | | | | | | | . 1 | |
| 20 | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | · | | | | | | |
| 27 | | | | · | | | | | | |
| 22 | | | | · | | | | | | |
| 23 | | | | • | | | | | | |
| 24 | | | | · | | | | | | |
| 20 | | | | • | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | | | |
| 37 | | | | | | | | | | |
| 38 | | | | | | | | | . 1 | |
| 39 | | | | | | | | | . 1 | |
| 40 | | | | | | | | | . 1 | |
| 41 | | | | | | | | | 1 | |
| 42 | | | | | | | | | 1 | |
| 43 | | | | | | | | | 1 | |
| 44 | Totaal | | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 0.0 : 1 | |
| 45 | Eenheid | | gram | gram | КĴ | gram | milligram | milligram | Ca : P | |
| 46 | | | | | | Calci | um tekort= | 0.0 | milligram | |
| 47 | То | e te voede | n Calciumla | ctaat om aa | n 2:1 (Ca:P) | verhouding | te komen= | 0.0 | milligram = | |
| 48 | 1 gram Calciumla | actaat beva | t ongeveer ' | 183 mg Ca. 'z | zie 1. en 2." | | | 0.0 | gram = | |
| 49 | 1 theelepel (5 m | I.) Calcium | lactaat weed | rt ongeveer 2 | 2,3 gram | | | 0.0 | theelepel = | |
| 50 | | | | | | | | 0.0 | ml. | |
| 51 | 1.) Er is met de ber | ekenina voo | r de hoeveelh | eid toe te voed | gen Caldeen r | ekenina aeho | uden met de l | hoeveelheid C | a opname | |
| 52 | remmers: Fvtaal | t, voedinasv | ezel en oxala | at (oxaalzuur) | . De toe te voe | egen Ca mag | dus iets over | gedoseerd wo | orden. | |
| 53 | 2.) Bij overschot a | aan Ca / Cal | ciumlactaat ma | aq er fosfaatrii | ker voer wor | den toegevoe | qd, met inach | tname van op | m.1) | |
| 54 | Download www.s | dql.org | Bron: | USDA Nutrier | nt Database w | ww.nal.usda | .gov/fnic/cai- | bin/nut searc | :h.pl | |
| 55 | | 5 5 | | Zoo Nutrition | Tables and G | uidelines, Wal | ter L. Jansen | Joeke Nijboer | | |
| 56 | | | and something | | | | | | | |
| H · | Invoerb | plad / Da | atablad Alfab | etisch / Ee | etbaar-Giftig | / Recomm | n. nutrient | levels / Ox | aalzuur / | < |

Het lege invoerblad, de gele kolommen zijn de zogenaamde invulkolommen De eerste kolom (kolom productnaam) heeft op elke regel een pulldownmenu In de 2e kolom (kolom aantal gram prod. in mix) kan de gebruiker de gewenste hoeveelheid in gram invullen Om een product te selecteren ga je op de eerstvolgende lege regel staan in dit geval regel 4 en klikt op de grijze button met het zwarte driehoekje en het pulldown menu opent zich. Zie afbeelding hieronder

| | A | В | С | D | E | F | G | Н | 1 | J |
|----|---------------------------|--------------|-----------|---------|-------|-----------|------------|----|---|---|
| 1 | Invoerblad berekening ger | middelde voe | dingswaar | des | | | | | | |
| 2 | Product naam | aantal gram | Vezel | Energie | Eiwit | Calcium | Fosfor (P) | Ca | : | Р |
| 3 | | prod. In mix | gram | kJ | gram | milligram | milligram | | | |
| 4 | | - | | | | | | | : | 1 |
| 5 | Aalbessen | - | | | | | | | : | 1 |
| 6 | Aardappel | achte | | | | | | | : | 1 |
| 7 | Aardbeien | seen | | | | | | | : | 1 |
| 8 | Alfa alfa hooi (Luzerne) | | | | | | | | : | 1 |
| 9 | Ananas | | | | | | | | : | 1 |
| 10 | Andijvie | | | | | | | | : | 1 |
| 11 | Appel met schil | | | | | | | | : | 1 |
| 12 | | | | | | | | | : | 1 |
| 13 | | | | | | | | | : | 1 |
| 14 | | | | | | | | | : | 1 |

Met de op en neer pijltjes, of het balkje, kun je door het pulldown menu scrollen op zoek naar het gewenste product, als je het product selecteert (met de muis) zal deze in de betreffende regel verschijnen. Zie afbeelding hieronder (een overzicht welke producten in de lijst staan is te vinden onder het tabblad datablad alfabetisch, maar daar kom ik later op terug.)

/

| | | | $/\! $ | | | | | | | | |
|----|------------------------------|------------|--------|------------|---------|-------|-----------|------------|----|---|---|
| | A | В/ | 1 | С | D | E | F | G | Н | 1 | J |
| 1 | Invoerblad berekening gei | middelde | voe | dingswaard | les | | | | | | |
| 2 | Product naam | aantal gra | am | Vezel | Energie | Eiwit | Calcium | Fosfor (P) | Ca | • | • |
| 3 | | prod. In r | nix | gram | kJ | gram | milligram | milligram | C. | • | |
| 4 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 5 | Courgette | ^ | ٦ | | | | | | | : | 1 |
| 6 | Druiven | active | | | | | | | | : | 1 |
| 7 | Druivenblad | s een | | | | | | | | : | 1 |
| 8 | Elzenblad (zwarte) | | | | | | | | | : | 1 |
| 9 | Erwten (gekookt) | | | | | | | | | : | 1 |
| 10 | Espenboomblad (ratelpopulier | | _ | | | | | | | : | 1 |
| 11 | Grapetruit | <u> </u> | | | | | | | | : | 1 |
| 12 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 13 | | | | | | | | | | | 1 |

Als je het product gekozen hebt selecteer je het vakje in kolom B op dezelfde regel (in dit geval B4) vul daar het gewenste gewicht in (in gram) en druk op de Enterknop of selecteer de volgende regel.

| | | | / | | | | | | | | |
|----|---------------------------|------------------------|-----|------------|---------|-------|-----------|------------|----|---|---|
| | A | В / | / | С | D | E | F | G | Н | 1 | J |
| 1 | Invoerblad berekening ger | niddeld e v | voe | dingswaard | es | | | | | | |
| 2 | Product naam | aantal gra | ım | Vezel | Energie | Eiwit | Calcium | Fosfor (P) | Ca | | р |
| 3 | | prod. /n n | nix | gram | kJ | gram | milligram | milligram | Ca | • | • |
| 4 | Druivenblad | | | 0.0 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | | : | 1 |
| 5 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 6 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 7 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 8 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 9 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 10 | | | | | | | | | | : | 1 |
| 11 | | | | | | | | | | : | 1 |

Excel berekent de hoeveelheden direct nadat je Enterknop hebt ingedrukt of een ander veld selecteert, zie afbeelding hieronder

| | A | В | С | D | E | F | G | Н | Ι | J |
|----|---------------------------|--------------|------------|---------|-------|-----------|------------|-----|---|----------|
| 1 | Invoerblad berekening ger | niddelde voe | dingswaard | es | | | | | | |
| 2 | Product naam | aantal gram | Vezel | Energie | Eiwit | Calcium | Fosfor (P) | Ca | | р |
| 3 | | prod. In mix | gram | kJ | gram | milligram | milligram | 04 | • | <u> </u> |
| 4 | Druivenblad | 150 | 16.5 | 584 | 8.40 | 545 | 137 | 4.0 | : | 1 |
| 5 | | | | | | | | | : | 1 |
| 6 | | | | | | | | | : | 1 |
| 7 | | | | | | | | | : | 1 |
| 8 | | | | | | | | | : | 1 |
| 9 | | | | | | | | | : | 1 |
| 10 | | | | | | | | | : | 1 |
| 11 | | | | | | | | | : | 1 |
| 12 | | | | | | | | | : | 1 |

Helemaal onderop het invoerblad komen dan de totalen te staan en hoeveel Calcium lactaat je moet toevoegen (of niet) zie afbeelding hieronder, en de tekst kan ook veranderen als je een tekort aan Ca lactaat hebt of 0 krijg je de tekst zoals ook te zien is op blad 1, heb je een overschot dan krijg je de tekst zoals hieronder staat

| 43 | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|--------------------|------|------|------|-----------|-----------|-----|---|---|--|--|
| 44 | Totaal | 150 | 16.5 | 584 | 8.40 | 545 | 137 | 4.0 | : | 1 | | |
| 45 | Eenheid | gram | gram | KJ | gram | milligram | milligram | Са | : | Р | | |
| 46 | | Calcium overschot: | | | | | | | | | | |
| 47 | Je ma | 1483.6 | mill | igra | m = | | | | | | | |
| 48 | 1 gram Calciumlactaat beva | | 1.5 | | gra | am = | | | | | | |
| 49 | 1 theelepel (5 ml.) Calcium | | 0.6 | the | ele | pel = | | | | | | |
| 50 | | | 3.2 | | | ml. | | | | | | |

Herhaal bovengenoemde handelingen, en stel zo je eigen Iguana-salad samen

Zie voorbeeld hieronder

-

| | B10 | - | ţx. | | | | G | | | | | | | |
|--------|-----------|----------|-----------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------------|-------|-----|------|---------------|--------|
| | | A | | В | С | D | E | F | G | Н | I J | K | L | M |
| 1 | Invoerbla | d bereke | ening ger | niddelde voe | dingswaard | es | | | a | | | 17 | | |
| 2 3 | Product n | aam | | aantal gram prod. In mix | Vezel gram | Energie kJ | Eiwit gram | Calcium milligram | Fosfor (P) milligram | Ca : | Р | | A MAL MANAGER | |
| 4 | Druivenbl | ad | | 150 | 16.5 | 584 | 8.40 | 545 | 137 | 4.0 : | 1 | / | AN | |
| 5 | Andijvie | | | 100 | 3.1 | 70 | 1.25 | 52 | 28 | 1.9 : | 1 | | the de | 151 |
| 6 | Alfa alfa | | | 200 | 5.0 | 242 | 7.98 | 64 | 140 | 0.5 : | 1 | 61.6 | SULLEY THE DE | |
| 7 | Bietenbla | d | | 250 | 9.3 | 200 | 4.55 | 298 | 100 | 3.0 : | 1 | 115 | LES DE L | |
| 8 | Boerenko | ol | | 250 | 5.0 | 520 | 8.25 | 338 | 140 | 2.4 : | 1 | 111 | NO. | S JALL |
| 9 | Kiwi | | | 100 | 3.4 | 254 | 0.99 | 26 | 40 | 0.7 : | 1 | | 1 the | EN IN |
| 10 | | | | | | | | | | | 1 | | Me. | 141 |
| 11 | | | | | | | | | | | 1 | 0.1 | | Jul 1 |
| 12 | | | | | | | | | | | 1 | "HT | No. | ROENE |
| 13 | | | | | | | | | | | 1 | | DOELGROE | , Gro |
| 14 | | | | | | | | | | | 1 | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| 16 | | | | | | | | | | | 1 | | Blad Leegm | naken |
| 17 | | | | | | | | | | | 1 | - | | |
| 18 | | | | | | | | | | | 1 | | | |
| 19 | | | | | | | | I | I I | | 4 | | | |

En zo ziet de onderkant van he blad er dan uit

Zie afbeelding hieronder

| າວ | | | | | | | | : | 1 |
|--|---|--|---|---|--|---|--|---|-----------------------------------|
| 34 | | | | | | | | : | 1 |
| 35 | | | | | | | | : | 1 |
| 36 | | | | | | | | : | 1 |
| 37 | | | | | | | | : | 1 |
| 38 | | | | | | | | : | 1 |
| 39 | | | | | | | | : | 1 |
| 10 | | | | | | | | | 1 |
| 11 | | | | | | | | | 1 |
| 12 | | | | | | | | : | 1 |
| 13 | | | | | | | | | 1 |
| 4 | Totaal | 1050 | 42.3 | 1870 | 31.42 | 1322 | 585 | 2.3 : | 1 |
| | | | | | | | | | - |
| 15 | Eenheid | gram | gram | KJ | gram | milligram | milligram | Ca : | Ρ |
| 15 16 | Eenheid | gram | gram | KJ | gram Calcium (| milligram overschot= | milligram 152.5 | Ca : milligran | P 1 |
| 15 16 17 | Eenheid Je ma | gram ag fosfaatrijk | gram er voer toev | KJ /oegen Calc | gram Calcium (iumlactaat (| milligram overschot= overschot= | milligram 152.5 833.3 | Ca : milligram milligra | P 1 1m = |
| 15 16 17 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 | gram er voer toev 83 mg Ca. "z | KJ /oegen Calc :ie 1. en 2.'' | gram Calcium (iumlactaat (| milligram overschot= overschot= | milligram 152.5 833.3 0.8 | Ca : milligram milligra gra | P 1 1 m = 1 am = |
| 15 16 17 18 19 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg | gram er voer toev 83 mg Ca. "z t ongeveer 2 | KJ /oegen Calc :ie 1. en 2.'' 2,3 gram | gram Calcium (iumlactaat (| milligram overschot= overschot= | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 | Ca : milligram milligra gra theele | P nm = am = pel = |
| 567890 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg | gram er voer toev 83 mg Ca. "z t ongeveer 2 | KJ zoegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram | gram Calcium (iumlactaat (| milligram overschot= overschot= | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 | Ca : milligram milligra gr theele | P am = am = pel = ml. |
| 15 16 17 18 19 10 11 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium 1.) Er is met de berekening voo | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg or de hoeveelhe | gram er voer toev 83 mg Ca. "z t ongeveer 2 sid toe te voeg | KJ roegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram gen Ca geen r | gram Calcium (iumlactaat (ekening gehoi | milligram overschot= overschot= uden met de h | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 oeveelheid Ca | Ca : milligram milligra gra theele a opname | P am = am = pel = ml. |
| 567890112 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium 1.) Er is met de berekening voo remmers: Fytaat, voedingsv | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg or de hoeveelha vezel en oxalaa | gram er voer toev 83 mg Ca. "z t ongeveer 2 eid toe te voeg t (oxaalzuur) | KJ voegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram gen Ca geen r . De toe te voe | gram Calcium (iumlactaat (ekening geho egen Ca mag o | milligram overschot= overschot= uden met de h dus iets overg | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 oeveelheid Ca redoseerd wo | Ca : milligram milligram grag theele a opname orden. | P am = am = pel = ml. |
| 567890123 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium 1.) Er is met de berekening voo remmers: Fytaat, voedingsv 2.) Bij overschot aan Ca / Ca | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg or de hoeveelhe vezel en oxalaa lciumlactaat ma | gram er voer toev 83 mg Ca. "z t ongeveer 2 eid toe te voeg t (oxaalzuur) g er fosfaatrij | KJ wegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram gen Ca geen r . De toe te voe ker voer word | gram Calcium (iumlactaat (ekening geho agen Ca mag o den toegevoer | milligram overschot= overschot= uden met de h dus iets overg gd, met inacht | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 oeveelheid Ca iedoseerd wo name van opr | Ca : milligram milligram gr theele a opname orden. n.1) | P am = am = pel = ml. |
| 56789012334 | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium 1.) Er is met de berekening voo remmers: Fytaat, voedingsv 2.) Bij overschot aan Ca / Ca Download www.sdgl.org | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg or de hoeveelhe vezel en oxalaa lciumlactaat ma Bron: | gram er voer toev 83 mg Ca. "2 t ongeveer 2 eid toe te voeg t (oxaalzuur) g er fosfaatrij USDA Nutrier | KJ voegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram gen Ca geen r . De toe te voer ker voer word to Database w | gram Calcium iumlactaat ekening geho agen Ca mag o den toegevoe, www.nal.usda | milligram overschot= overschot= uden met de h dus iets overg gd, met inacht .gov/fnic/cgi-l | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 oeveelheid Cr jedoseerd wo name van opr oin/hut_searc | Ca : milligram milligra gr theele a opname orden. n.1) h.pl | P am = am = pel = ml. |
| | Eenheid Je ma 1 gram Calciumlactaat beva 1 theelepel (5 ml.) Calcium 1.) Er is met de berekening voo remmers: Fytaat, voedingsv 2.) Bij overschot aan Ca / Ca Download www.sdgl.org | gram ag fosfaatrijk at ongeveer 1 nlactaat weeg or de hoeveelhe vezel en oxalaa lciumlactaat ma Bron: | gram er voer toev 83 mg Ca. "2 t ongeveer 3 eid toe te voeg t (oxaalzuur) g er fosfaatrij USDA Nutrier Zoo Nutriton | KJ roegen Calc tie 1. en 2." 2,3 gram gen Ca geen r . De toe te voor ker voer word th Database w Tables and G | gram Calcium (iumlactaat (ekening gehor agen Ca mag o den toegevoe; www.nal.usda uidelines, Wat | milligram overschot= overschot= uden met de h dus iets overg gd, met inacht gov/fnic/cgi-l ter L. Jansen | milligram 152.5 833.3 0.8 0.4 1.8 ioeveelheid C iedoseerd wo name van opr in/hut_searc Joeke Nijboer | Ca : milligram gr theele a opname orden. n.1) h.pl | P am = am = pel = ml. |

Als je de file nu print zal hij eruitkomen zoals hieronder afgebeeld

| CHTING D | GROENELEUP | | S | tichting E |)oelgroep Dutch |) Groene I Iguana Fo | Leguai oundat | ner ior |
|--------------------------|---------------------|------------------|------------|--------------|--------------------|-------------------------|--|------------|
| Invoerblad berekening ge | emiddelde voedings | waardes | F | - | O-1-i | F (P) | 2 | |
| Product haam | prod. In mix | yezer gram | kJ | gram | milligram | milligram | Ca : | P |
| Druivenblad | 150 | 16.5 | 584 | 8.40 | 545 | 137 | 4.0 : | 1 |
| Andijvie | 100 | 3.1 | 70 | 1.25 | 52 | 28 | 1.9 : | 1 |
| Altaalta | 200 | 5U | 242 | 7.98 | 64 | 140 | 0.0 : | 1 |
| Bietenblad | 250 | 9.3 | 200 | 4.50 | 298 | 100 | 30 : | 1 |
| Boeren kool | 250 | 5.0 | 520 | 8.25 | 338 | 140 | 24 : | |
| NT WI | 100 | 3.4 | 254 | 0.99 | 26 | 40 | 0.7 : | |
| | | | | | | | : | |
| | | | | | | | : | |
| | | | | | | | : | 1 |
| | | | | | | | : | 1 |
| | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | ····· | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | |
| | | | | | | | ······ | 4 |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | ····· | |
| | | | | | | | ······ | 1 |
| | | | | | | | ······ | 4 |
| | | | | | | | ······ | 4 |
| | | | | 1 | | | ······ | |
| | | | | | | | ······ | 1 |
| | | | | 1 | | | ······ | |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | ······································ | |
| | | | | | | | ······ | |
| | | | | | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 1 |
| | | | | | | | ······ | 1 |
| | | | | | | | • | |
| | | | | | | | ······ | 1 |
| | | | | | | | · · · · | 1 |
| | | | | | | | ····· | 1 |
| | | | | | | | ····· | 1 |
| | | | | | | | ······ | 1 |
| | | | | | | | · · · · | 1 |
| | | | | | | | ····· | 1 |
| Totaa | 1050 | 42.3 | 1870 | 31.42 | 1322 | 585 | 2.3 | 1 |
| Eenheid | gram | gram | KJ | gram | milligram | milligram | Ca : | P |
| | | | | Calcium | overschot= | 152.5 | milligran | n |
| | Je mag fosfaatr | iiker voer to | evoegen Ca | lcium actaat | overschot= | 833.3 | millia | am |
| 1 gram Calciumlactaat be | evationgeveer 183 m | ng Ca. "zie 1. e | en 2." | | | 0.8 | g | ram |

Als je nu een nieuwe Iguana salad wilt samenstellen, maak je het invoerblad leeg door op de button Blad Leegmaken (rechts onder het logo van SDGL/DIGF) te klikken (Let op dat je macro's aan staan, hier vraagt Excel meestal naar als je de file opent, anders werkt de button niet)

| | G | ΗI | J | К | L | M | |
|-----------|-------------------------|-------|---|------|----------------|--------|---|
| im ram | Fosfor (P) milligram | Ca : | Р | | ANTUMAN | | |
| 545 | 137 | 4.0 : | 1 | | 1 N | | |
| 52 | 28 | 1.9 : | 1 | | The A | 117 | |
| 64 | 140 | 0.5 : | 1 | 6 6 | SULLAND THE ME | | |
| 298 | 100 | 3.0 : | 1 | | STOR A | | |
| 338 | 140 | 2.4 : | 1 | | CAR I | | |
| 26 | 40 | 0.7 : | 1 | | 1 the | E MA | |
| | | : | 1 | | No. | Cian I | |
| | | : | 1 | 61 | | 140 | |
| | | : | 1 | "TIN | | COENE | |
| | | : | 1 | | DOELGROE | , 6*° | |
| | | : | 1 | | | | |
| | | : | 1 | | | | |
| | | : | 1 | | Blad Leegm | naken | |
| | | : | 1 | | 1 | | _ |
| | | : | 1 | | | | |
| | | : | 1 | | | | |
| | | : | 1 | | | | |
| | - | | | | | | |

| 74 | | | | 100000000000000000000000000000000000000 | 100000000000000000000000000000000000000 | 0.0000000000000000000000000000000000000 | | | | · · |
|----------------|--|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------|------|------|
| 43 | | | | | | | | | : | 1 |
| 44 | Totaal | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 0.0 | : | 1 |
| 45 | Eenheid | gram | gram | KJ | gram | milligram | milligram | Ca | : | Р |
| 46 | £ | | | | Calci | um tekort= | 0.0 | millig | ram | |
| 47 | Toe te voeg | en Calciumlacta | hat om aan 2: | 1 (Ca:P) ve | rhouding | te komen= | 0.0 | milli | igra | m = |
| 48 | 1 gram Calciumlactaat bev | at ongeveer 183 | mg Ca. "zie 1 | l. en 2." | | | 0.0 | | gra | im = |
| 49 | 1 theelepel (5 ml.) Calciun | nlactaat weegt o | ngeveer 2,3 g | gram | | | 0.0 | the | ele | el = |
| 50 | - | | | | | | 0.0 | | | ml. |
| 53 54 55 | 2.) Bij overschot aan Ca / Ca Download www.sdgl.org | alciumlactaat mag e Bron: US Zo | er fosfaatrijker SDA Nutrient Da to Nutrition Tab | voer worder atabase www les and Guida | n toegevoeg w.nal.usda elines, Walt | gd, met inachti .gov/fnic/cgi-k ter L. Jansen (| name van opr bin/nut_searcl Joeke Nijboer | n.1) n.pl | | |
| 56 | | | | | | | | | | |
| 2/ | | | | | | | | | | |
| 00 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | |
| 51 | | | | | | | | | | |
| | 🕨 🕨 🔪 Invoerblad 🖉 D | atablad Alfabeti: | sch / Eetba | aar-Giftig 🏑 | Recomm | n. nutrient le | evels / Oxa | aalzuu | r / | |
| | N L + + = = = = = = | | al 25 m | ALE | 4 | 、 <u> </u> | | | | |

De andere Tabbladen:

Aan de onderkant van het microsoft excel venster zie je 5 tabbladen



Het eerste tabblad het invoerblad (is je huidige werkblad) klik je op het 2e tabblad dan kom je in het voldende werkblad, namelijk het overzicht van alle in het invoerblad te selecteren producten, zie bladzijde 8

) Datablad Alfabetisch / Eet

Hieronder het Tabblad 2 "Datablad Alfabetisch"

Let op dat als je hierin naar onder scrolt, dat de eerste regels 1 t/m 3 blijven staan en vanaf regel vier onder deze regels verdwijnen.

Als je weer omhoog scrolt komen ze weer tevoorschijn.

Als je dit werkblad (tabblad) wilt printen kijk dan eerst in het print voorbeeld, en selecteer als je gaat printen alleen de bladen met tekst, anders krijg je ook lege vellen

| - | <u>A</u> | B | С | D | E | F | G | Н | | JK | + |
|----|-----------------------------|---|--|--------------------------|-------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|----------------|------|
| 1 | Datablad gemiddelde voeding | jswaardes (Deze waardes niet veranderen) De dest en deze vaardes niet veranderen | | - 1 400 - | L L L 400 - | - 1 400 - | | | | | - °' |
| 4 | Product Nederlands | Product wetenschappelijke naam Product scientific name | Product Faclick | g 7 100 g Vezel-Fiber | EJ / 100g | g 7 100 g Fiwit-Protei | ng 7 100 q Calcina | ng / 100 g Fosfor-Phosphore | C - | . в | |
| 4 | Aalbessee | Bibes rebran | Currant | 4.3 | 234 | 140 | 33 | 44 | 0.8 | | ╈ |
| 5 | Aardappel | Solanum tuberosum | Potato | 1.6 | 331 | 2.07 | 50 | 46 | 0.2 | 1 | 1 |
| 6 | Aardbeien | Fragaria X ananassa | Strawberries | 2.3 | 127 | 0.61 | 14 | 19 | 0.7 | : 1 | 1 |
| 7 | Alfa alfa | Medicago sativa | Alfa alfa | 2.5 | 121 | 3.99 | 32 | 70 | 0.5 | : 1 | 1 |
| 8 | Alfa alfa hooi (Luzerne) | Medicago sativa | Alfa alfa kay | 29.0 | 354 | 15.90 | 1060 | 240 | 4.4 | : 1 | 1 |
| 9 | Ananas | Ananus comosus | Pineapple | 1.2 | 207 | 0.39 | 7 | 7 | 1.0 | : 1 | |
| 10 | Andijvie | Cichorium endivia | Endire | 3.1 | 70 | 1.25 | 52 | 28 | 1.9 | : 1 | _ |
| 11 | Appel met schil | Malus Domestica | Apple with skin | 2.7 | 245 | 0.19 | 7 | 7 | 1.0 | : 1 | 4 |
| 12 | Asperges | Asparagus officinalis | Asparages | 2.1 | 98 | 2.28 | 21 | 56 | 0.4 | <u> </u> | - |
| 13 | Aubergine | Solanum malongena | Aubergine/Eggplant | 2.5 | 107 | 1.02 | 1 | 22 | 0.3 | | - |
| 15 | Atocado | Persea americana Muco Y porodicioco | Rananag | 3.3 | 384 | 1.30 | 6 | 41 | 0.3 | + | - |
| 16 | Barkashind (trass) | Musa A paradisiaca Batelo nandelo | Dananas Birch maaning lannas | 2.4 | 560 | 14 20 | 1790 | 20 | 11.9 | | - |
| 17 | Benkenblad (rode) | Fages selvatica | Beeck red leaves | 24.7 | 369 | 19.10 | 1790 | 150 | 11.9 | - 1 | 1 |
| 18 | Bieslook | Allium schoenoprasum | Chives | 2.5 | 124 | 3.27 | 92 | 58 | 1.6 | 1 | 1 |
| 19 | Bieten (knol) | Beta velgaris | Beetroots/Beets | 2.8 | 179 | 1.61 | 16 | 40 | 0.4 | : 1 | 1 |
| 20 | Bietenblad | Beta velgaris | Beet greens | 3.7 | 80 | 1.82 | 119 | 40 | 3.0 | : 1 | 1 |
| 21 | Bladkool/Mustard Greens | Brassica juncea | Mustard Greens | 3.3 | 109 | 2.70 | 103 | 43 | 2.4 | : 1 | 1 |
| 22 | Bleekselderij | Apium graveolens? | Blanched celery | 1.7 | 67 | 0.75 | 40 | 25 | 1.6 | : 1 | |
| 23 | Bloenkool | Brassica oleracea (Botrytis Group) | Cauliflower | 2.5 | 105 | 1.98 | 22 | 44 | 0.5 | : 1 | |
| 24 | Bloemkoolblad | Brassica oleracea (Botrytis Group) | Cauliflower leaves | 3.2 | 131 | 2.95 | 33 | 62 | 0.5 | : 1 | _ |
| 25 | Boerenkool | Brassica oleracea (Acephala Group) | Kale (curly kale) | 2.0 | 208 | 3.30 | 135 | 56 | 2.4 | <u>: 1</u> | - |
| 26 | Broccoli | Brassica ruvo | Broccoli | 3.0 | 116 | 2.98 | 48 | 66 | 0.7 | : 1 | - |
| 27 | Broccoliblad | Brassica reto | Broccoli leaves | 3.2 | 117 | 2.98 | 48 | 66 | 0.7 | <u> </u> | - |
| 28 | Chinese head | Uptunia Ficus Indica Researce constitution - in Constant | Prickley pear Chinese Cabbage (next2) | 3.6 | 172 | 0.73 | 56 | 24 | 2.3 | | - |
| 20 | Citroon (a. set:1) | Drassica rapa (Pekinensis Group) Citras limon | Lamos without over | 1.2 | 68 | 1.20 | 11 | 29 | 2.1 | <u>+</u> + | - |
| 30 | Collorde | Braccica eleracea (Acentala Green) | College | 2.8 | 123 | 1.10 | 20 | 16 | 1.0 | . | - |
| 32 | Conraette | Cacarbita son | Conractte/Zacchini | 3.1 | 130 | 1.31 | 23 | 90 | 2.3 | | 1 |
| 33 | Draires | Vitis vinifera | Grapes | 10 | 297 | 0.66 | 11 | 32 | 0.8 | | 1 |
| 34 | Druiveablad | Vitis vinifera | Grape leaves | 11.0 | 389 | 5.60 | 363 | 91 | 4.0 | 1 | 1 |
| 35 | Eikenblad | Quercus robur | Oak, stick leaves | 25.9 | 374 | 16.80 | 880 | 270 | 3.3 | : 1 | 1 |
| 36 | Elzenblad (zwarte) | Alnus glutinosa | Alder, black leaves | 15.9 | 468 | 20.50 | 1820 | 210 | 8.7 | : 1 | 1 |
| 37 | Erwten (gekookt) | Pisun satirun | peas (cooked) | 5.1 | 339 | 5.42 | 25 | 108 | 0.2 | : 1 | 1 |
| 38 | Espenboomblad (ratelpopuli | Populus tremula | Aspen leaves | 25.1 | 422 | 17.40 | 2610 | 330 | 7.9 | : 1 | 1 |
| 39 | Grapefruit | Citres paradisi | Grapefruit | 1.1 | 134 | 0.63 | 12 | 8 | 1.5 | : 1 | 1 |
| 40 | Groene Kool | Brassica oleracea (Capitata Group) | Savoy Cabbage | 3.1 | 115 | 2.00 | 35 | 42 | 0.8 | : 1 | |
| 41 | Heide (struik, dop) | Calluna vulgaris | Heather, ling | 16.0 | 337 | 6.00 | 300 | 100 | 3.0 | : 1 | |
| 42 | lepenblad | Ulmes ssp. | Elm leaves | 15.2 | 396 | 20.70 | 1930 | 210 | 9.2 | : 1 | _ |
| 43 | ljsbergsla | Lactuca sativa | Iceberg Lettuce | 1.4 | 50 | 1.01 | 19 | 20 | 1.0 | : 1 | - |
| 44 | Kiwi Kasélash | Actibidia chinensis | Kiti | 3.4 | 254 | 0.33 | 26 | 40 | 1.0 | - 1 | - |
| 40 | Kaoloos | Respected South | Garric Ti- | 2.1 | 023 | 0.30 | 20 | 133 | 1.2 | <u> </u> | - |
| 47 | Kaolraap Kaolcaldarii | Anim graneolenc | Calaring | 1.0 | 165 | 150 | 30 | 21 | 0.4 | | - |
| 48 | Katos | Cocos pecifero | Cocoast | 1.0 | 1480 | 3.33 | 14 | 113 | 0.4 | | 1 |
| 49 | Konkonner | Cucumis sativa | Cucumber | 0.8 | 53 | 0.69 | 14 | 20 | 0.7 | - 1 | 1 |
| 50 | Koolraap | Brassica napus (Napobrassica Group) | Swede/Butabaga/Swedish Turnip | 2.5 | 152 | 1.20 | 47 | 58 | 0.8 | 1 | 1 |
| 51 | Kropsla | Lactuca sativa | Cabbage lettuce | 1.0 | 56 | 1.29 | 32 | 23 | 1.4 | : 1 | 1 |
| 52 | Lindenblad | Tilia ssp. | Linden leaves | 19.8 | 454 | 23.70 | 1980 | 250 | 7.9 | : 1 | 1 |
| 53 | Losse Sla | Lactuca sativa | Lettuce (not cabbage) | 1.9 | 75 | 1.30 | 68 | 25 | 2.7 | : 1 | 1 |
| 54 | Mais | Zea mays | Maize/Corn | 2.7 | 358 | 3.22 | 2 | 89 | 0.02 | : 1 | 1 |
| 55 | Mandarijn | Citrus reticulata | Mandarin/Tangerines | 2.3 | 184 | 0.63 | 14 | 10 | 1.4 | : 1 | 1 |
| 56 | Mango | Mangifera indica | Mango | 1.8 | 273 | 0.51 | 10 | 11 | 0.9 | : 1 | - |
| 07 | Meloen | Gucumis melo | Melon Des dellas secon | 0.8 | 148 | 0.88 | 11 | 17 | 0.6 | | - |
| 50 | Paardehistek | rarazacum officinale Braceica cana (Chine -i- C) | Dangellon greens Chinasa Cabhaga (naka-k-2) | 3.5 | 188 | 2.70 | 181 | 66 | 2.8 | <u>+</u> + | - |
| 60 | Papaga | Carica papawa | Papawa | 1.0 | 161 | 1.50 | 24 | 51 | 4.8 | | 1 |
| 61 | Paprika | Capsicum annuum | Sweet Pepper | 1.0 | 112 | 0.89 | | 19 | 0.5 | - 1 | 1 |
| 62 | Peer net schil | Peres comunis | Pear with skin | 2.4 | 247 | 0.39 | 11 | 11 | 1.0 | - 1 | 1 |
| 63 | Perzik | Prunus persica | Peach | 2.0 | 180 | 0.70 | 5 | 12 | 0.4 | - 1 | 1 |
| 64 | Prei | Allium ampeloprasum | Leek | 1.8 | 255 | 1.50 | 59 | 35 | 1.7 | : 1 | 1 |
| 65 | Preimen | Prunus spp. | Pluns | 1.5 | 230 | 0.79 | 4 | 10 | 0.4 | : 1 | 1 |
| 66 | Raapstelen | Brassica rapa (Rapifera Group) | Turnip greens/tops | 2.4 | 111 | 1.50 | 190 | 42 | 4.5 | : 1 | 1_ |
| 67 | Rode kool | Brassica oleracea (Capitata Group) | Red Cabbage | 2.0 | 115 | 1.39 | 51 | 42 | 1.2 | : 1 | 1 |
| 68 | Romijase sla | Lactuca sativa | Romaine lettuce | 2.1 | 72 | 1.23 | 33 | 30 | 1.1 | : 1 | _ |
| 69 | Sinaasappel | Citrus sinensis | Orange | 2.4 | 193 | 1.03 | 40 | 19 | 2.1 | : 1 | - |
| 70 | Sperziebonen | Phaseolus vulgaris L. | rrench Bean/Green Bean/Snap Bean | 3.4 | 129 | 1.82 | 37 | 38 | 1.0 | : 1 | - |
| 71 | Spruiten T | Brassica oleracea (Gennifera Group) | Brussels sprouts | 4.2 | 179 | 3.38 | 42 | 69 | 0.6 | <u> </u> | - |
| 72 | Tange | unjent Bar | oprovided adjudeans | 1.8 | 126 | 3.04 | 13 | 54 | 0.2 | | - |
| 74 | Tuisboses (gebookt) | Vicis fabs | Broad Baas (cooked) | .1 | 30 | 5.60 | 20 | 24 | 0.2 | | 1 |
| 75 | Tuiskers | Lepidium sativum | Garden Cress | 4.2 | 302 | 2.60 | 22 81 | 35 76 | 11 | | 1 |
| 76 | Uiea | Allian cepa | Onions | 1.1 | 158 | 1 16 | 20 | 39 | 0.6 | | 1 |
| 77 | Yiigen (vers) | Fices carica | Figs (fresh) | 3.3 | 310 | 0.75 | 35 | 14 | 2.5 | - 1 | 1 |
| 78 | Vlierblad, zwarte | Sambucus Nigra | Elder, black leaves | 16.7 | 646 | 32.40 | 2090 | 330 | 6.3 | - 1 | 1 |
| 79 | Waterkers | Nasturtium officinale | Watercress | 2.3 | 46 | 2.30 | 120 | 60 | 2.0 | : 1 | 1 |
| 80 | Watermeloen | Citrullus lanatus | Watermelon | 0.5 | 132 | 0.62 | 8 | 9 | 0.9 | : 1 | 1 |
| 81 | Witlof | Cichorium intybus | Chicory | 3.1 | 72 | 0.90 | 19 | 26 | 0.7 | : 1 | 1 |
| 82 | Witte/Spitskool | Brassica oleracea (Capitata Group) | Cabbage (common, danish, domestic, and poin | 2.3 | 105 | 1.44 | 47 | 23 | 2.0 | : 1 | 1 |
| 83 | Worteles | Daucus carota | Carrots | 3.0 | 181 | 1.03 | 27 | 44 | 0.6 | : 1 | 1 |
| 84 | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | - |

ago lanceolat

Tabblad 3 tisch Eetbaar-Giftig Reco

Een lijst met een heleboel planten die of eetbaar of giftig zijn, ook dit blad heeft dezelfde "scroll" eigenschappen als het vorige blad.

De grijze blokjes met zwarte driehoekjes in dit blad behoren toe aan het zogenaamde " Auto filter" deze is uitgeschakeld maar kan weer ingeschakeld worden door de beveiliging van dit blad af te halen

(zie help functie Excel)

LET OP!: Haal de beveiliging eventueel alleen van dit tabblad af, doe dit zeker NIET bij tabblad 1 & 2.

In tabblad 1&2 zitten namelijk formules die, als de beveilging eraf gehaald wordt, aangepast of verwijderd kunnen worden, en dan werkt de rekentabel niet meer.

| _ | A | | Letter Citie L | | Opmathing | | | |
|----------|---------------------------------------|--|----------------|----------|--|--|--|--|
| | Product nederlands | Product wetenschappenijke naam | Letbaa | r Gintig | Upmerking | | | |
| 1 | L L L L L L L L L L L L L L L L L L L | | i C | 1 🕞 | | | | |
| + | A data assures | Dissidium conditione | | | Caine and a state state of the state and a state and as bladers all an investment of the discussion of the state of the st | | | |
| 4 | Aderaalsvaren | Pitering againing | - ĉ | + ^ | Enge valen die eerbaar is, aleen de jonge schedden, oddere bladeren zijn engszins girdig uiscutabel product, liever niet oberen | | | |
| 4 | Akkerdister | Carsium arvense | - ĉ | - | Song blad | | | |
| 4 | Akkermeikaistei | Sonchus arvensis | × | - | Elad, smaakt vrij bitter | | | |
| | AKKerkool | Lapsana communis | X | | | | | |
| <u> </u> | Afrikaantjes | lagetes | X | - | Bloem | | | |
| 4 | Bananenblad | Musa X paradisiaca | X | | Calcium : Fosfor (P) = 1,7 : 1 | | | |
| 8 | Barbarakruid | Barbarea Yulgaris | × | | Blad, wordt al heel lang door de mens gegeten (veel vit C) | | | |
| 9 | Berenklauw | Heracleum spondullium | × | | Blad, niet te verwarren met de enorme Kaukasische of perzische berenklauw ook wel Grote berenklauw (Heracleum mantegazzianum) die veroorzaakt | | | |
| 10 | | | | | huidirritaties of eczeem. | | | |
| 11 | Beukenblad | Fagus sylvatica | X | | Calcium : Fosfor (P) = 11,9 : 1 | | | |
| 12 | Biggenkruid | Hypochoeris radicata | X | | Blad | | | |
| 13 | Bernagie/Borage (Komkommerkruid) | Borago officinalis | X | | Blad, bloem | | | |
| 14 | Brandnetel, Grote/Kleine | Urtica diociałurens | X | | Blad | | | |
| 15 | Brave Hendrik | Chenopodium bonus-henricus | X | | Blad | | | |
| 16 | Courgette | Cucurbita pepo L. | X | | Bloem en vrucht | | | |
| 17 | Dovenetel, gele/paarse/witte | Lamium galeobdolon/purpureum/album | X | | Blad | | | |
| 18 | Druif | Yitis vinifera | X | | Blad en vrucht | | | |
| 19 | Duizendblad | Achillea millefolium | X | | Blad en bloem | | | |
| 20 | Fikenhlad (zomer) | Quercus (robur) | X | | Calcium - Fosfor (P) = 8.6 - 1 de Zomereik komt bij ons het meeste voor | | | |
| 21 | Engelwortel | Angelica sulvestris | X | | Blad, steel, wortel kan als vervaner voor selderij worden gegeten, werd vroeger in de volksgeneeskunde toegenast hij snijsverterings problemen | | | |
| 22 | Engelwortel Grote | Angelica archangelica | ÿ | - | Bad steel wortel and k untername woor selderij worden gegeten, word woogen in de volk steed wortel steel bij pijstisterterings problemen | | | |
| 23 | Ecoaphiad (Patelnopulier) | Ropulus tromula | ÷ | - | Dialo, seer, worker kan als vervalier voor seiden ji worden gegeten, werd vroegen in de vorksgeneeskunde roegepask bij spijsvertenings problemen. | | | |
| 20 | Espendiad (Haterpopulier) | Parahas officinatio | + C | - | Cardina 1 Ostor (1) - 1,5.1 | | | |
| 24 | Ezeisoren Eiang Bagiamina | Stacings ornicillaris | - 0 | - | Didu Diau | | | |
| 20 | Ficus Benjanima | Ficus penjaninia Ficus penjaninia | - . | - | Didu | | | |
| 20 | Fuchsia | Fuchsia Observed the street | - 0 | - | Vicent | | | |
| 21 | Ganzenvoet, Witte | Chenopodium album | - 0 | - | Biad, Beperkt Voeren lijkt op een beerje op Melde Calcium : Postor (P) = 3,7 : 1 | | | |
| 20 | Gele morgenster | Tragopogon minor | ~ | | Leenee plant eetbaar | | | |
| 29 | Geranium | Pelargonium | | × | Laitig, Blad en bloem dit is de o.a. bekende rode geranium die verkocht wordt als kamerplant (Niet te verwarren Met EUH i E Geranium) | | | |
| 30 | Geranium (echte) "Uoievaarsbek | Geranium | × | | Elad en bloem (Niet te verwarren met de Niet echte Geranium (Pelargonium) welke Gittig is. | | | |
| 31 | Goudsbloem | Calendula officinalis | × | | Bloem | | | |
| 32 | Goudveil, Paarbladig/Visselbladig | Chrysoplenium oppositifolium/alternifolium | × | | Blad, in Nederland zeer zeldzaam In. Dost Franse bergstreken vrij algemeen voorkomend, is daar een lekkernij, Cresson des roches = kers van de rotsen | | | |
| 33 | Herderstasje | Capsella bursa-pastoris | X | | Blad en zaden | | | |
| 34 | Hibiscus | Hibiscus | X | | Blad en bloem | | | |
| 35 | Hokjespeul | Astragalus glycophyllus | X | | Blad, peulen,wortel. Blad en wortel bevatten suikers en andere zoetsmakende stoffen, familie van de erwt | | | |
| 36 | Hondsdraf | Glechoma hederacaea | X | | Calcium : Fosfor (P) = 8 : 1 | | | |
| 37 | Нор | Humulus lupulus | x | | Blad en hopbellen (vruchten) werkt kalmerend en remmend op de geslachtsdrift (anafrodisiacum), beperkt voeren | | | |
| 38 | Kaasjeskruid, groot/klein | Malva sylvestris/neglecta | X | | Blad | | | |
| 39 | Kalmoes | Acorus calamus | X | | Blad en wortel, werkt eetlustopwekkend | | | |
| 40 | Klaver | Trifolium | x | | Blad en steel, Beperkt voeren bevat veel eiwit (vervetten) | | | |
| 41 | Klein Hoefblad | Tussilago farfara | x | | Blad | | | |
| 42 | Klis | Arctium lappa L. en Arctium minus | X | | bladeren | | | |
| 43 | Knautia | Knautia arvensis | X | | Blad | | | |
| 44 | Koolzaad | Brassica napus | X | | Blad | | | |
| 45 | Lepelblad (lepelkruid) | Cochleria officinalis | X | | Blad | | | |
| 46 | Lievevrouwebedstro | Asperula odorata | X | | Blad | | | |
| 47 | Lindenblad | Tilia cordata | X | 1 | Calcium : Fosfor (P) = 7,9 : 1 | | | |
| 48 | Lisdodde, Grote/Kleine | Tupha Latifolia/angustifolia | X | 1 | Blad | | | |
| 49 | Look-zonder-look | Allaria officinalis | x | | Buikt en smaakt naar knoflook, is echter geen familie van de ui-achtigen, maar van de kruisbloemigen | | | |
| 50 | Luzerne (Alfa Alfa loof) | Medicago sativa | X | | Calcium : Fosfor (P) = 4.4 : 1 | | | |
| 51 | Madeliefje | Bellis perennis | X | 1 | Bloem en blad | | | |
| 52 | Melde, spies/uitstaande/strand/tuin | Atriplez Hastate/patula/littoralis/hortensis | X | | Blad. I van de oudst bekende planten die door de mens is gegeten | | | |
| 53 | Muur | Stellaria media | l X | 1 | Blad en bloem | | | |
| 54 | Muursla | Mucelis muralis | ÿ | | Bad | | | |
| 55 | Nost Indische kers | Tronaeolum maius | 1 X | 1 | Blad en bloem | | | |
| 56 | Paardebloem | Tarayacum officinalis | ÿ | | Blad en bloem, paarden en koninen zijn er dol op, door de mens gegeten als salade vooral de uitte bladeren die onder de grond zijn gegroeid | | | |
| 57 | | | 1 " | 1 | uandar de binaam Melela in Frankrijt veronderder en on alke groentmarkt te krinen onder de sametrike onder de grond zijn gegroeid | | | |
| 58 | Panegaaienkruid | Amaranthus retroflexus | - v | 1 | varioaa os opisaan recisia, in rainingi zeel popular, en opierie groentmark te kingen onder de naam rissenik. Blad | | | |
| 50 | Potorcolio | Patrocolinum orignum | + ≎ | 1 . | Dense DVA AT 2111D | | | |
| 60 | Pinksterbloem | Cardamine pratencic | I ≎ | + ^ - | Sind an biomfk non l'amilie uan tuin an waterkers (rijk aan uit 🗅 | | | |
| 61 | Paperand | Cardannie prateinsis Proceioa cono | + ≎ | 1 | Diad en undernijknopp ramme van kun en waterkers (njk dati VK C) Diad | | | |
| 67 | naapzaad Deisseehek Course | Diassiva rapă | H 0 | + | orau Dia kiatan 1916 - and sitan sita Vaana ka 195 (Contastan) dia sita sita sita sita sita sa ka 6 kiama ata biin | | | |
| 62 | neigersbek, dewone | croatani creatanum | I ^ | 1 | practive province of the other standard waterschereng (cloud virosa) de entre with schermologemen neer, proenen Van de Regersbek zijn roodachtig | | | |
| 00 | | | 1 | 1 | en skaar niet in ven sonern, als de zaden zichtbaar zijn ben je veilig, die zijn langwerpig en puntig, zoals de snavel van een reiger. Uok niet te verwarren met | | | |
| 04 | | | | 1 | vertegenwoordigers van de Uolevaarsbekt Geranium), maar deze laatsten zijn niet giltig | | | |

Tabblad 4

<u>ן ∖Recomm. nutrient levels ∖</u>נ

Recommended nutrient levels for green iguana diets

| | Protein (2) Amino acids (2) Arginine Glucine + Serine | (% or per k 26 | (g feed) % | (perkg Body | y Mass) | | | | |
|-------------------|--|-----------------------|-----------------|-----------------------|-------------|--|--|--|--|
|) 2 3 | Protein (2) Amino acids (2) Arginine Glucine + Serine | 26 | % | 4930 | | | | | |
| | Amino acids (2) Arginine Glucine + Serine | | | 1020 | mg | | | | |
|) | Arginine Glucine + Serine | - | - | - | | | | | |
| | Glucine + Serine | 1.4 | % | 98 | mg | | | | |
| 2 | | 0.9 | % | 63 | mg | | | | |
|) 2 3 | Histidine | 0.5 | % | 35 | mg | | | | |
|) 2 } | Isoleucine | 1.0 | % | 70 | mg | | | | |
| 1 2 3 | Leucine | 1.75 | % | 123 | mg | | | | |
| 2 3 | Leucine | 1.4 | % | 98 | mg | | | | |
| 3 | Methionine | 0.45 | % | 32 | mg | | | | |
| | Methionine + Cystine | 0.95 | % | 67 | mg | | | | |
| 4 | Phenylalaline | 0.9 | % | 63 | mg | | | | |
| 5 | Phenylalaline + Tyrosine | 1.6 | % | 112 | mq | | | | |
| 61 | Threonine | 0.95 | % | 67 | ma | | | | |
| 7 | Tryptophan | 0.24 | % | 17 | ma | | | | |
| 3 1 | Valine | 1.2 | % | 84 | ma | | | | |
| 3 | Fat | 3.0 | % | 210 | ma | | | | |
|) İ | Linoleic acid | 1.0 | % | 84 | ma | | | | |
| | Fiber | | | | | | | | |
| | Drude fiber | 6.10 | % | 10 | ma | | | | |
| | Acid detergent fiber | 10-10 | % | 70 | ma | | | | |
| 1 | Minerale | 10-10 | л | ,0 | ng | | | | |
| - | Coloirum | | 9/ | 77 | 100.01 | | | | |
| 2 | Calcium | 1.1 | 70 | 11 | mg | | | | |
| | Phosphorus | 0.6 | % | 42 | mg | | | | |
| | Potassium | 0.5 | % | 35 | mg | | | | |
| 5 | Sodium | 0.2 | % | 14 | mg | | | | |
| 1 | Magnesium | 0.15 | % | 11 | mg | | | | |
| 1 | Iron | 100.0 | mg | 0.7 | mg | | | | |
| 1 | Copper | 10.0 | mg | 0.07 | mg | | | | |
| 2 | Manganese | 70.0 | mg | 0.49 | mg | | | | |
| 3 | Zinc | 80.0 | mg | 0.56 | mg | | | | |
| 4 | lodine | 0.6 | mg | 0.004 | mg | | | | |
| 5 [| Selenium | 0.3 | mg | 0.002 | mg | | | | |
| 5 | Vitamins | | | | | | | | |
| 7 | Vitamin A | 8000.0 | IU | 56 | U | | | | |
| 3 | Vitamin D3 | - | | - | | | | | |
| 3 | Vitamin E | 150.0 | IU | 1.1 | IU | | | | |
| | Vitamin K | 2.0 | mq | 0.14 | IU | | | | |
| 1 | Vitamin C(4) | 200.0 | ma | 1400.0 | па | | | | |
| 2 | Thiamin | 5.0 | ma | 35.0 | μα | | | | |
| 3 | Riboflavin | 50 | ma | 35.0 | La | | | | |
| 1 | Pantothenic acid | 25.0 | ma | 175.0 | 110 | | | | |
| ÷ | Niacin | | ma | 630.0 | - <u>P9</u> | | | | |
| | Pyridoxine (B6) | 0.06 | ma | 42.0 | - <u>P9</u> | | | | |
| 7 | Fyndoanie (D0) Folio ecid | 0.0 | mg | 42.0 | 110 | | | | |
| | r one actu Distin | 0.8 | ng | 5.0 | <u>49</u> | | | | |
| - | Diouri Vitamia B40 | 0.25 | mg | 1.8 | μg | | | | |
| 쉬 | Vitaniii 1012 Chaliaa | 25.0 | hà | 0.18 | рg | | | | |
| 4 | | 1200.0 | mg | 0400.0 | μg | | | | |
| - | Expressed on a dry matter basis. | | | | | | | | |
| | (2) The recommended protein and amino | acid levels have bee | n demonstrat | ed to support high | growth | | | | |
| <u> </u> | rates and good health of hatchling and | young (<6 months) juv | /eniles; for su | ubadults, protein lev | els of 22 | | | | |
| ŀ | may be adequate, and for nonreproductive adults protein levels of 15-17% may suffice. | | | | | | | | |
|) | For lower protein diets, amino acid levels should be adjusted to maintain the same ratio to dietary protein | | | | | | | | |
| ì | as in the 26% protein diet. | | | | | | | | |
| 7 | (3) No dietary level of vitamins D2 or D3 has been shown to prevent vitamin D deficiency and hence | | | | | | | | |
| 3 | uanas should always be provided with ultraviolet-B radiation to permit vitamin D synthesis. | | | | | | | | |
| 3 | (4) Vitamin C may be provided by provision of leafy greens. | | | | | | | | |
| | abbreviations: II l= International Inits_ka= kilogram_ma= milligram_ua= microgram | | | | | | | | |
| 1 | asso of an one in the international on the strange and the Creep Receiped Autour Ellist D. Jacobace DVAL DUD, DACA | | | | | | | | |
| 5 | perent brokey), nakovanany ana mealenne er the er centiguana, Autour Elliot n bacobsen DVM, FHD, DAes | | | | | | | | |
| - | Devuele education edul euro | | | | | | | | |

Tabblad 5



Lijstje met Oxaalzuur gegevens

| | 1/24 | ,x | | | | | |
|----|------------------|----------------------------|-------------|---|---------------|------------|--------------|
| | A | В | C | D | E | F | G |
| 1 | English | Dutch | Oxalic Acid | | English | Dutch | Oxalic Acid |
| 2 | Product | Product | (g/100g) | | Product | Product | (g/100g) |
| 3 | Amaranth | Amaranthus | 1.09 | | Rubarb | Rabarber | Hoog gehalte |
| 4 | Asparagus | Asperge | 0.13 | | Tajer/Taro | Tajer/Taro | Hoog gehalte |
| 5 | Beans, snap | Sperziebonen | 0.36 | | Garden Sorrel | Veldzuring | Hoog gehalte |
| 6 | Beet leaves | Bietenblad | 0.61 | | | | |
| 7 | Broccoli | Broccoli | 0.19 | | | | |
| 8 | Brussels sprouts | Spruitjes | 0.36 | | | | |
| 9 | Cabbage | Kool (witte/Spits) | 0.1 | | | | |
| 10 | Carrot | Peen | 0.5 | | | | |
| 11 | Cassava | Cassave | 1.26 | | | | |
| 12 | Cauliflower | Bloemkool | 0.15 | | | | |
| 13 | Celery | Selderij | 0.19 | | | | |
| 14 | Chicory | Witlof | 0.21 | | | | |
| 15 | Chives | Bieslook | 1.48 | | | | |
| 16 | Collards | Collards | 0.45 | | | | |
| 17 | Coriander | Koriander | 0.01 | | | | |
| 18 | Corn, sweet | Mais | 0.01 | | | | |
| 19 | Cucumber | Komkommer | 0.02 | | | | |
| 20 | Eggplant | Aubergine | 0.19 | | | | |
| 21 | Endive | Andijvie | 0.11 | | | | |
| 22 | Garlic | Knoflook | 0.36 | | | | |
| 23 | Kale | Boerenkool | 0.02 | | | | |
| 24 | Lettuce | Sla | 0.33 | | | | |
| 25 | Okra | Okra/Gomba/ lady's fingers | 0.05 | | | | |
| 26 | Onion | Vi | 0.05 | | | | |
| 27 | Parsley | Peterselie | 1.7 | | | | |
| 28 | Parsnip | Pastinaak | 0.04 | | | | |
| 29 | Pea | Groene Erwt | 0.05 | | | | |
| 30 | Pepper | Peper | 0.04 | | | | |
| 31 | Potato | Aardappel | 0.05 | | | | |
| 32 | Purslane | Postelein | 1.31 | | | | |
| 33 | Radish | Radijs | 0.48 | | | | |
| 34 | Rutabaga | Koolraap | 0.03 | | | | |
| 35 | Spinach | Spinazie | 0.97 | | | | |
| 36 | Squash | Pompoen | 0.02 | | | | |
| 37 | Sweet potato | Zoete Aardappel | 0.24 | | | | |
| 38 | Tomato | Tomaat | 0.05 | | | | |
| 39 | Turnip | Knolraap | 0.21 | | | | |
| 40 | Turnip Greens | Raapstelen | 0.05 | | | | |
| 41 | Watercress | Waterkers | 0.31 | | | | |

42 Oxalic Acid = Oxaalzuur = COOH-COOH 43