

In onderstaand schema kan je terugvinden hoeveel gram groente je nodig hebt om na bereiding 250 gram over te houden:



	<u>gram</u>		<u>gram</u>
Andijvie	375-425	Raapjes/meiknol	325
Asperges groen	275	Raapstelen	375-425
Asperges wit	300-375	Rabarber	500
Aubergine	250-300	Radicchio	300-375
Bimi	250	Rode biet rauw	300
Bleekselderij	375-425	Rodekool	250-300
Bloemkool	300-375	Savooiekool	300-375
Boerenkool	500-625	Schorseneren	300-375
Bospeen	250-300	Snijbiet	375
Broccoli	300-375	Snijbonen	250
Chinese kool	375-425	Sperziebonen	275
Courgette	250-300	Spinazie	425-500
Groene kool	300-375	Spitskool	300-375
Knolselderij	300-375	Spruiten	300
Koolraap	300	Sugarsnaps	250
Koolrabi	250-300	Venkel	300-375
Kousenband	250-300	Winterwortel	250-300
Maïs	300-375	Witlof	300-375
Paksoi	375-425	Witte kool	250-300
Pastinaak	275	Waspeen	250-300
Peultjes	250-300	Zeekraal	300
Postelein	425-500	Zuurkool	250-325
Prei	425-500		