



Weet wat je eet

ALLES OVER AFVALLEN

Inclusief
calorietabel,
dagmenu's en
40 recepten!

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Inleiding	7	Boodschappen doen en gezond koken	51
Kan ik afvallen?	9	Etiketten lezen	51
De juiste begeleiding vinden	10	Zelf koken	55
Wat weet jij over afvallen en aankomen?	13	Dagmenu's en recepten	57
Fase 1: klaarmaken voor de start	19	Voorbeeldmenu 1500 kcal per dag voor vrouwen	59
Ben je te zwaar?	19	Ontbijt bij 1500 kcal per dag	60
Wat is jouw streefgewicht?	22	Lunch bij 1500 kcal per dag	62
Wat eet je nu?	22	Recepten warme maaltijd bij 1500 kcal per dag	65
Ken je valkuil	23	Voorbeeldmenu 1800 kcal per dag voor mannen	87
Fase 2: gezonder en minder eten, meer bewegen	25	Ontbijt bij 1800 kcal per dag	88
Groente en fruit	28	Lunch bij 1800 kcal per dag	90
Smeer- en bereidingsvetten	30	Recepten warme maaltijd bij 1800 kcal per dag	93
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	31	Fase 3: op gewicht blijven	115
Brood, graanproducten en aardappelen	34	Hoe blijf je je gewicht in de gaten houden?	116
Dranken	36	Hoe blijf je genoeg bewegen?	116
Mag ik tussendoortjes als ik wil afvallen?	38	Calorietabel	118
Bewegen	38	Receptenindex	146
Gezond gedrag aanleren	41		
Stap voor stap	41		
Herken verleidingen	42		
Hoe krijg je steun van vrienden en familie?	44		
Hoe maak je goede voornemens?	45		
Gewoon doorgaan	48		



Inleiding

Met een goed gewicht voel je je fitter en zit je lekkerder in je vel. Bewegen gaat makkelijker, je raakt minder snel buiten adem en hebt minder kans op ziekte. Met een gezond gewicht verklein je de kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en op bepaalde vormen van kanker.

Dit boek laat zien hoe je gezond afvalt en op gewicht blijft met de Schijf van Vijf. En dat kun je invullen zoals jij wilt. Er zijn geen 'verboden' voedingswaren en ook geen speciale producten die supergoed zouden zijn. Alles draait om niet te veel eten en veel variëren. Ben je eenmaal op je streefgewicht, dan is het met je nieuwe eetgewoontes ook makkelijker om op je nieuwe gewicht te blijven.

Verwacht geen wonderdieet, maar handvatten om stapje voor stapje af te vallen. Juist als je echt je eetgedrag leert aanpassen, leert omgaan met verleidingen en de tijd neemt om gewicht te verliezen is de kans groter dat je over een paar jaar nog steeds een gezond gewicht hebt.

Je bent niet de eerste die gezond gaat afvallen. Vele mensen gingen je voor en vielen succesvol af. We vroegen ze via Facebook en het forum van de Eetmeter om hun ervaringen en beste tips. Je vindt ze door het hele boek heen.



Fase 1: klaarmaken voor de start

Tijd voor een persoonlijk plan. Dat begint met in kaart brengen waar je nu staat. Wat is je gewicht nu, wat is een goed streefgewicht, wat eet je nu en wat zijn je valkuilen?

Ben je te zwaar?

Om te bepalen of je gewicht een risico vormt voor je gezondheid zijn er twee tests: BMI en buikomvang. Geven ze allebei aan dat je overgewicht hebt, dan is er werk aan de winkel.

Bereken je BMI

De BMI (Body Mass Index) geeft de verhouding weer tussen je gewicht en je lengte. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op www.voedingscentrum.nl/bmi

Geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Om jouw BMI te berekenen deel je het gewicht in kilo door de lengte in meter, in het kwadraat. Dus als je 68 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter is je BMI $68 / (1,73 \times 1,73) = 22,7$. In de tabel zie je wat de uitslag voor jou betekent.

BMI-score	Uitkomst	Advies
Onder 18,5	Ondergewicht: je bent te licht voor je lengte.	Probeer in ieder geval niet verder af te vallen. Je kunt beter wat aankomen. Als dat niet lukt, neem dan contact op met je huisarts. Meer adviezen op www.voedingscentrum.nl/ondergewicht
Tussen 18,5 en 25	Gezond gewicht: prima! Je gewicht past goed bij je lengte.	Voor je gezondheid is het niet nodig om af te vallen. Probeer het zo te houden door gezond te eten.
Tussen 25 en 30	Overgewicht: je bent te zwaar voor je lengte.	Meet je buikomvang* en vraag je huisarts om bloeddruk en cholesterolgehalte te meten. Er zijn dan twee mogelijke adviezen: 1. Bij een te grote buikomvang, te hoog cholesterol of te hoge bloeddruk heb je een verhoogd risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het is belangrijk voor je gezondheid om af te vallen. Vraag advies aan je huisarts of diëtist. 2. Zijn je buikomvang, cholesterolgehalte en bloeddruk in orde? Probeer dan in ieder geval niet verder aan te komen. Je kunt beter wat afvallen.

BMI-score	Uitkomst	Advies
Boven de 30	Ernstig overgewicht	Je bent veel te zwaar voor je lengte. Het is erg belangrijk voor je gezondheid om af te vallen. Neem contact op met je huisarts. Hij of zij weet wat in jouw situatie de beste hulp is.

* Vet in en rond de buik is nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je nagaan wat je buikomvang is. Meet de buikomvang tussen de onderkant van het onderste rib en de bovenkant van het bekken. Adem uit en lees je omvang af.

De buikomvang is te groot:

- bij mannen: bij een buikomvang van 102 centimeter of meer
- Bij vrouwen: bij een buikomvang van 88 centimeter of meer

“Toen ik 110 kilo woog zag ik een televisie-uitzending met oud-schaatser Ard Schenk. Hij vertelde dat hij is gaan afvallen toen hij merkte dat zelfs schoenen aantrekken lastig werd. Zo herkenbaar vond ik dat. Ik ben gaan kijken wat de oorzaak was van mijn overgewicht. Mijn grootste dikmaker was drop, dat heb ik helemaal uit mijn voeding geschrapt, en tweede keer opscheppen is een zeldzaamheid geworden. Ik weeg nu alweer een jaar 67 kilo, dus het helpt ook om slank te blijven.”

Astrid

Wat is jouw streefgewicht?

Nu je weet hoeveel je weegt, kun je een doel gaan stellen. Hoeveel wil je straks wegen? Kies een realistisch streefgewicht, dat ergens tussen een BMI van 18,5 en 25 ligt. Heb je een getal in je hoofd? Reken op een halve kilo tot één kilo per week. Val je meer af dan kom je waarschijnlijk voedingsstoffen tekort en is de kans groot dat je het niet volhoudt op langere termijn.

Rekenvoorbeeld

Afhankelijk van je huidige gewicht is vijf tot tien procent afvallen een mooi uitgangspunt. Stel dat je 80 kilo weegt. Als je tien procent wilt afvallen is dat acht kilo. Vermenigvuldig dat met twee. Dat is het aantal weken dat je moet rekenen om af te vallen: $8 \times 2 = 16$ weken. Je gaat dan uit van een halve kilo per week.

Als je wil kun je een afvalschema maken, waarbij je uitrekent hoeveel je elke week zou moeten wegen en wanneer je je streefgewicht hebt bereikt. Zo kun je tussendoor makkelijk checken of je nog op schema bent.

Wat eet je nu?

Overgewicht ontstaat niet zomaar. Blijkbaar heb je lange tijd meer gegeten dan je hebt verbruikt. Misschien heb je wel een idee waar dat aan ligt, maar het kan ook zijn dat je onbewust op sommige momenten veel meer eet dan je dacht. Of dat je helemaal niet doorhebt hoeveel calorieën er eigenlijk zitten in iets waarvan je dacht dat het heel gezond was.

Een eetdagboek kan snel inzichten geven. Hou alles wat je eet op een dag bij in een schrift of via een app of tool. Hoe uitgebreider hoe beter. Denk ook aan dat pepermuntje, de olie waarin je bakt of het restje dat je opeet. Zo krijg je het beste beeld van je eetgewoonten. Sommige mensen gaan vanzelf gezonder en minder eten als ze een dagboek bijhouden, omdat ze meer bewust gaan eten.

Snel inzicht met Mijn Voedingscentrum

Het Voedingscentrum heeft een heleboel tools en apps om meer inzicht te krijgen in je eetgedrag. Meld je aan op www.mijnvoedingscentrum.nl en je kunt alle tools gratis gebruiken. Handige tools voor jou:

- De Eetmeter: Met dit eetdagboek hou je bij wat je elke dag eet, weet je hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnen hebt gekregen en krijg je tips om je eetpatroon te verbeteren. Ook voor je smartphone.
 - Caloriechecker: Check snel hoeveel calorieën er in een product zitten.
 - Mijn Doel: Ontdek wat jouw snack-valkuilen zijn en stel een doel.
 - Mijn BMI: Hou je gewichtsverloop en BMI bij in een grafiek.
 - Mijn Beweging: Hoeveel calorieën verbruik je bij sporten en bewegen en ben je actief genoeg voor je gezondheid?
-

Ken je valkuil

Wanneer je een eetdagboek bijhoudt, krijg je waarschijnlijk wel een idee hoe jouw extra kilo's zijn ontstaan. Misschien snoep je weinig, maar eet je grote maaltijden. Of zet je jezelf juist gezonde maaltijden voor, maar haal je 's avonds de chipszak tevoorschijn. Zijn er veranderingen in je leven, zoals samenwonen, een kind of een andere baan, die je eet- en beweegpatroon hebben veranderd? Zoek je troost in eten als je verdrietig of gestrest bent, terwijl je eigenlijk geen honger hebt? Of eet je juist vaak voor de gezelligheid en in gezelschap? Hou in je eetdagboek ook bij hoe je je voelde tijdens het eten en waar je was. Dat geeft ook inzicht in waarom je eet.



Fase 2: gezonder en minder eten, meer bewegen

Gezond eten is altijd belangrijk, maar helemaal als je aan het afvallen bent. Afvallen betekent minder calorieën binnenkrijgen, maar als je zorgt voor genoeg goede voedingsmiddelen dan ga je je niet hongerig en slap voelen. Gezonde mannen hebben gemiddeld 2.500 kilocalorieën per dag nodig, vrouwen 2.000. Probeer als je afvalt uit te gaan van 1.800 kilocalorieën per dag voor mannen en 1.500 voor vrouwen. Als voorbeeld daarvan vind je dagmenu's op pagina 59 en 87.

Aantal calorieën (kcal) per dag	Normaal	Energiebeperkt dieet
Man (volwassenen)	2.500	1.800
Vrouw (volwassenen)	2.000	1.500



Dit is een richtlijn. Sommige mensen zullen hier snel mee afvallen, anderen wat langzamer. Dat ligt er maar net aan hoe je gebouwd bent, wat je gewicht is en hoeveel je beweegt. Probeer ongeveer 0,5 tot 1 kilo af te vallen per week. Gaat het te snel of te langzaam, pas dan je dieet weer wat aan.

Sla geen maaltijden over. Door regelmatig te eten geef je hongergevoel minder ruimte en krijg je minder de neiging om te snacken. Dat betekent dat je verdeeld over de dag drie hoofdmaaltijden eet: het ontbijt, de lunch en het avondeten. Tussendoortjes zijn niet nodig, maar als je toch iets tussendoor wilt eten, dan zijn fruit of snackgroenten een goed idee. Hierin zitten veel vezels voor verzadiging, maar in verhouding toch weinig calorieën.



Ben je iemand die zonder het te merken flink wat eet? Zorg dan dat je niet afgeleid wordt tijdens het eten. Even weg van je computer of televisie en in alle rust je tussendoortje of maaltijd eten. Als je met meerdere personen thuis eet, kun je één keer opscheppen, en de pan niet op tafel laten staan, zodat je niet verleid wordt om meer op te scheppen.

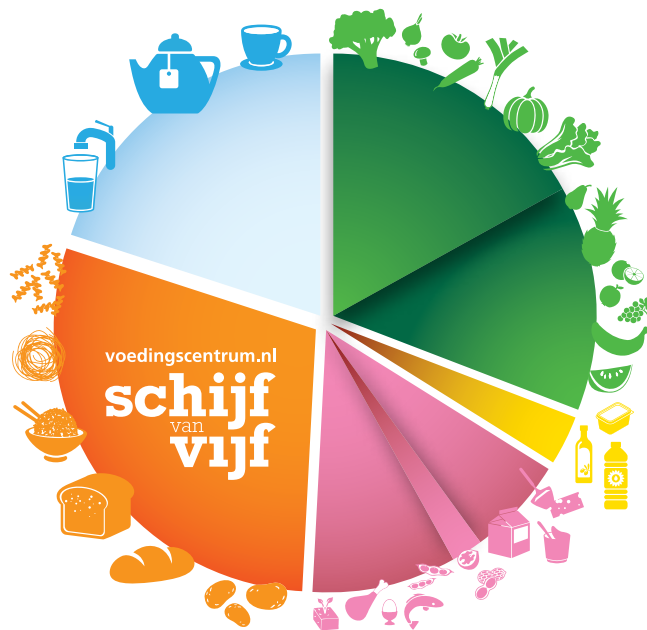
Wanneer je van tevoren een inschatting maakt van hoeveel eten iedereen nodig heeft, heb je precies genoeg en eet niemand te veel. Probeer bewuster te eten door iedere hap goed te proeven, en tijdens het eten te letten op gevoelens van verzadiging.

Eet vooral uit de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond eetpatroon, ook als je wilt afvallen.

Kort gezegd betekent eten volgens de Schijf van Vijf:

- elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eten
- variëren binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen
- het eten van producten buiten de Schijf van Vijf beperken



Eten en drinken leveren energie. Als je wilt afvallen, kun je het beste de ongezondere producten met veel verzadigd vet, alcohol en toegevoegd suiker laten staan. Eet je volgens de Schijf van Vijf, dan eet je hier vanzelf minder van en krijg je toch alle essentiële voedingsstoffen binnen, zoals vitamines en mineralen.

Hoeveel en wat kan ik per dag eten?

Als je volgens de Schijf van Vijf eet, neem je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om fit voor de dag te komen.

Weten hoeveel en wat je kan eten volgens de Schijf van Vijf?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Voor mensen die te zwaar zijn, is eten volgens de Schijf van Vijf soms al genoeg om af te vallen. Als dat niet voldoende is om af te vallen, kun je binnen de Schijf van Vijf slimme keuzes maken. Zo kun je extra calorieën besparen en toch gezond blijven eten:

- Kies uit elk vak zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. De Caloriechecker helpt je kiezen: www.voedingscentrum.nl/caloriechecker
- Hou de ondergrens van de aanbevolen hoeveelheid aan, dus als jouw aanbeveling 3 tot 4 boterhammen is, eet er dan 3
- Eet zo min mogelijk producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals sauzen, zoet broodbeleg, zoete toetjes, snacks en snoep. En kies, wanneer je toch iets neemt, ook daar voor de minst calorierijke opties

Op de volgende pagina's vind je uitleg over alle vakken van de Schijf van Vijf, inclusief caloriebespaartips.



Groente en Fruit

Groene asperges, paarse aubergine, gele bananen, blauwe bessen: groente en fruit geven onze maaltijden kleur. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak. Ze zijn allemaal super.

Nu je een beetje op moet letten, zijn groente en fruit je redder in nood. De aanbeveling is om ten minste 250 gram groente te eten en 2 porties fruit. Maar het mag dus ook meer zijn. Dus je kunt gerust je bord volscheppen met groente, bij de lunch nog wat salade eten, groente gebruiken als broodbeleg en tussendoor ook wat tomaatjes eten.

In fruit zitten soms meer calorieën, dus daar kun je beter niet mee overdrijven. Maar als je nog geen 2 porties at, dan kun je mooi wat snacks inruilen voor deze gezondere optie, of bijvoorbeeld vleeswaren op brood omruilen voor plakjes aardbeien of peer.

Voor zowel groente als fruit geldt: eet ze liever in hun geheel. Sappen en smoothies klinken heel gezond, maar je werkt heel makkelijk veel fruit en groente naar binnen en daarmee ook veel (natuurlijke) suiker. En we weten dat suiker drinken gelinkt is aan overgewicht. Zo zitten in een sinaasappel 61 kilocalorieën, in een longdrinkglas (250 ml) sinaasappelsap 110. Hoe snel heb je dat glas leeg en hoeveel tijd kost het je om 2 sinaasappels te eten? En hoeveel trek heb je daarna nog?

Caloriebespaartip

Zin in een sausje? Maak het zelf van gepureerde groente, dit levert minder calorieën dan een saus op basis van vet of bloem.



Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- ✓ Verse groente
- ✓ Voorgesneden groente
- ✓ Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- ✓ Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout
- ✓ Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout

Niet in de Schijf van Vijf

- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Groente à la crème



Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- ✓ Vers fruit
- ✓ Voorgesneden fruit
- ✓ Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker
- ✓ Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag)
- ✓ Fruit in blik op sap

Niet in de Schijf van Vijf

- Fruit in blik op siroop
- Vruchtensap
- Gedroogd fruit met toegevoegd suiker



Smeer- en bereidingsvetten

Groente gebakken in wat zonnebloemolie, olijfolie gesprenkeld over de salade, halvarine op brood, je lichaam heeft deze vetten nodig. Ze zitten vol gezonde vetzuren en vitamines. Hoe zachter het vet, hoe beter.

Harde, verzadigde vetten verhogen het cholesterol. Ze zitten vooral in producten als volle melk, volvette kaas, vet vlees, harde bakvetten, roomboter, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes. Producten waarvan je sowieso minder moet eten, zeker als je wilt afvallen. Vervang harde vetten door zachte vetten. Zachte smeervetten, vloeibare bak- en braadvet-producten en alle soorten olie bestaan vooral uit onverzadigde vetten en die zijn gunstig voor het cholesterolgehalte in je bloed en verminderen de kans op hart- en vaatziekten. Gebruik niet meer dan nodig, vooral als je wilt afvallen, want vet levert relatief veel calorieën.

Caloriebespaartips

- Halvarine en margarine voor op brood staan beiden in de Schijf van Vijf, maar halvarine heeft minder calorieën.
- Gebruik een maatschepje of een eetlepel om je bereidingsvet af te meten, in plaats van zomaar een scheut uit de fles.



Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- ✓ Zachte margarine of halvarine voor op brood
- ✓ Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet (light)
- ✓ De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Niet in de Schijf van Vijf

- Harde margarine
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Roomboter
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie



Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

De trend is: meer plantaardig en minder vlees. Daarmee zorg je goed voor jezelf en het milieu. Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.

Caloriebespaartips

- Magere vleessoorten binnen de Schijf van Vijf zijn bijvoorbeeld kipfilet, varkensfilet, biefstuk of runderpoelet.
- Paneren en gratineren zorgen voor veel extra calorieën door de toevoeging van bloem, paneermeel of kaas.
- Vette vis, zoals zalm is goed voor je gezondheid. Dat kun je één keer per week kiezen. Wil je vaker vis eten? Neem dan de magere vissoorten, zoals kabeljauw, tipalia en pangasius. En kies altijd voor ongepaneeerde vis.



Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- ✓ Vis (vooral vette vis)
- ✓ Schaal- en schelpdieren
- ✓ Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- ✓ Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere rundlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees
- ✓ Eieren
- ✓ Tofu en tempé
- ✓ Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet meer dan 1,1 gram zout per 100 gram



Dagmenu's en recepten

Op de volgende pagina's vind je twee uitgewerkte dagmenu's waarmee je kunt afvallen. Het menu van 1500 kcal per dag is voor vrouwen en dat van 1800 kcal voor mannen. Deze dagmenu's bevatten weinig calorieën, omdat er weinig ruimte is voor extra's. Meer eten zal zorgen dat je langzamer afvalt.

Natuurlijk kun je tijdens het afvallen overstappen van de dagmenu's met 1500 kcal per dag naar die van 1800 kcal per dag of andersom. Bijvoorbeeld als je merkt dat je meer nodig hebt, langzamer wilt afvallen of juist met minder af kan.

Na het dagmenu vind je voorbeelden en kant-en-klare recepten. Wil je wel eens afwisselen? Dat kan. Kijk in het voorbeeld dagmenu hoe een dag is opgebouwd. Met de overige voorbeelden en recepten is variëren extra makkelijk.

De voorbeelden zijn uitgesplitst in zeven keer ontbijt, zeven keer lunch en twintig recepten voor warme maaltijden. Daarnaast is er wat ruimte voor caloriearme dranken en tussendoortjes. Eet niet te vaak iets tussendoor. Als je eenmaal op gewicht bent heb je meer speelruimte.

Meer inspiratie

Zoek je meer lekkere recepten om mee af te vallen? Ga naar de website van het Voedingscentrum. Daar vind je meer dan 1.800 gezonde en smaakvolle recepten. Zoek op www.voedingscentrum.nl/recepten op caloriearme recepten.

Bietjessalade met linzen en geitenkaas

- 150 gram bruine linzen of 1 klein blik linzen (uitlekgewicht ca. 300 gram)

500 gram gekookte bietjes

4 takjes peterselie

1 eetlepel citroensap
- 2 theelepels mosterd

2 eetlepels olijfolie

6 bladen ijsbergsla

75 gram zachte geitenkaas

Kook de linzen eventueel gaar en laat ze uitlekken. Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in partjes. Maak een dressing van de kleingesneden peterselie, het citroensap, 1 eetlepel water, de mosterd en de olie. Meng de dressing door de bietjes en de linzen. Was de slablader en dep ze goed droog. Bedek een schaal met de helft van de slablader. Rol de rest van de sla op en snijd in reepjes. Meng de reepjes sla door de bietjes en linzen en schep dit op de slablader. Verkruiel er de geitenkaas over.

Voedingswaarde per persoon: 400 kcal, 20 g eiwit, 30 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 15 g vezel, 200 g groente, 0,88 g zout

Gegrilde groente met champignons

- 1 venkel

1 courgette

1 paprika
- 100 gram champignons

1 eetlepel olie

tijm

Maak de groente schoon. Snijd de venkel in dunne parten, schaaft de courgette in dunne plakken, snijd de paprika in repen en de champignons in plakjes. Druppel wat olie over de groente. Verwarm een grillpan of verwarm de grill van de oven. Gril de groente in een paar minuten gaar. Laat de groente afkoelen en bestrooi het met wat peper en tijm.

Voedingswaarde per persoon: 105 kcal, 4 g eiwit, 7 g koolhydraten, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 5 g vezel, 200 g groente, 0,43 g zout

M Lekker met een ribkarbonade en aardappelen.

Voedingswaarde incl. vlees en 3 kleine aardappelen: 490 kcal, 34 g eiwit, 42 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 8 g vezel, 200 g groente, 0,65 g zout

Corn chowder met pittige broodrepen

1 ui	1 kipfilet
1 prei	chilipoeder of paprikapoeder
1-2 blikken mais	3 plakjes ontbijtspek
(totaal ca. 300 gram uitlekgewicht)	3 volkoren boterhammen
1 eetlepel olie	ca. 1 dl halfvolle melk
1 theelepel kerrie	

Maak de ui en de prei schoon. Snijd de ui in snippers en de prei in ringen. Laat de mais uitlekken. Bak de ui en de helft van de prei met de kerrie in de olie tot het gaat geuren. Voeg $\frac{3}{4}$ van de mais en 2 dl water toe en breng dit aan de kook. Kook de soep 10 minuten. Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met chilipoeder of paprikapoeder. Snijd of knip de plakjes ontbijtspek in reepjes. Bak de reepjes spek langzaam bruin. Voeg de blokjes kip toe en bak ze in een paar minuten mee bruin en gaar. Rooster de boterhammen bruin en snijd ze in repen. Strooi er wat chilipeper of paprikapoeder over. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Verdun de soep met wat melk. Voeg de rest van de prei en de mais toe en breng de soep weer aan de kook. Roer de kip en spek door de soep. Geef de repen brood er bij.

Voedingswaarde per persoon: 470 kcal, 35 g eiwit, 45 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 9 g vezel, 200 g groente, 2,18 g zout

Koolsalade met yoghurtdressing

2 theelepels komijnzaad	$\frac{1}{2}$ witte of groene kool (ca. 500 gram)
1 teentje knoflook	5 eetlepels halfvolle yoghurt
$\frac{1}{2}$ eetlepel olijfolie	

Kneus de komijnzaadjes in een vijzel of kom. Pers het teentje knoflook uit en roer er het komijnzaad, de olie en de yoghurt door. Maak de kool schoon en schaaf hem in hele dunne slierten. Meng de dressing er door en voeg eventueel wat peper toe. Laat de dressing op een koele plaats minimaal een uur intrekken.

Voedingswaarde per persoon: 115 kcal, 6 g eiwit, 10 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 6 g vezel, 200 g groente, 0,1 g zout

M Lekker met een gebakken kipfilet en aardappelen.

Voedingswaarde incl. vlees en 3 kleine aardappelen: 455 kcal, 41 g eiwit, 40 g koolhydraten, 11 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 9 g vezel, 200 g groente, 0,3 g zout

Tomatensalade met sardientjes

- 15 basilicumblaadjes

1/2 eetlepel citroensap

2 eetlepels (olijf)olie

5 (pomodori) tomaten
- 1/2 kleine ui

6 olijven zonder pit

1 blikje sardientjes

Was de basilicum en snijd de blaadjes in smalle reepjes. Maak een dressing van het citroensap, een halve eetlepel water, de olie, de basilicum en wat peper. Was de tomaten en snijd ze in parten. Schep de dressing er door. Snijd de ui in halve ringen en de olijven in stukjes. Laat de sardientjes goed uitlekken en dep ze eventueel met keukenpapier droog. Halveer de sardientjes in de lengte en verwijder de ruggengraatjes. Strooi de ui en de olijven over de tomaten en schik de sardientjes er tussen.

Voedingswaarde per persoon: 255 kcal, 10 g eiwit, 6 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 3 g vezel, 175 g groente, 0,92 g zout

 Lekker met volkoren couscous met kruiden.

Voedingswaarde incl. 5 opscheplepels couscous: 585 kcal, 20 g eiwit, 66 g koolhydraten, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 7 g vezel, 175 g groente, 0,94 g zout

Frittata met aardappel en gekarameliseerde ui

- 3 grote uien

3 eetlepels vloeibare margarine

1 theelepel bruine basterdsuiker

1 theelepel balsamicoazijn
- 500 gram vastkokende aardappelen

4 eieren

rozemarijn of tijm

Pel de uien en snijd ze in halve ringen. Verwarm 1 eetlepel margarine en bak hierin de uien in circa 15 minuten zacht en goudbruin. Meng er de basterdsuiker en de azijn door en maak ze op smaak met peper. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Snijd de aardappelen in plakken. Verwarm de rest van de margarine in een grote koekenpan en bak hierin de plakken aardappelen licht bruin. Klop de eieren los met kleingesneden rozemarijn of tijm en peper. Schenk dit over de aardappelen. Laat de eieren met een deksel op de pan in 10 minuten stollen. Verdeel de uien er over.

Voedingswaarde per persoon: 480 kcal, 20 g eiwit, 50 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 7 g vezel, 150 g groente, 0,55 g zout

 Lekker met koolsalade met yoghurt dressing.

Voedingswaarde incl. salade: 600 kcal, 26 g eiwit, 60 g koolhydraten, 23 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 13 g vezel, 350 g groente, 0,65 g zout

Calorietabel
Aa - Bl

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Aalbessen	schaaltje	100	36
Aardappelbolletje, gefrituurd	bolletje	7	17
Aardappelen met schil, gekookt	middel	88	64
Aardappelen zonder schil, gekookt	middel	70	60
Aardappelen, gebakken	opscheplepel	70	83
Aardappelen, gegratineerd	opscheplepel	50	48
Aardappelen, gepoft	groot	100	86
Aardappelkroket, bereid	klein	15	36
Aardappelpuree, bereid met halfvolle melk	opscheplepel	90	66
Aardappelpuree, instant, bereid met water	opscheplepel	90	64
Aardappelsalade	opscheplepel	50	84
Aardappelschijfjes, bereid	opscheplepel	50	114
Aardbeien	schaaltje	100	29
Aardbeien op siroop, blik /glas	schaaltje	125	89
Abrikoos	stuks	24	11
Abrikozen op siroop, blik /glas	stuks	40	28
Abrikozen, gedroogd	stuks	9	26
Achterham	voor 1 snee	15	20
Achterham, gegrild	voor 1 snee	15	18
Activia START	flesje	320	224
Activia, yoghurt, mager, naturel	portie	125	62
Activia, yoghurt, vol, met muesli	bekertje	125	141
Advocaatje	portglas	50	118
After dinner mint	stuks	3	12
After Eight	stuks	8	34
Agoemawiwiri, rauw	schaaltje	70	42
Ahorsiroop	eetlepel	15	40
Aioli	eetlepel	20	156
Alfalfa, rauw	bakje	100	48
All Bran Plus	portie	40	134
All-Bran flakes	portie	40	142
Amandelbroodje	stuks	60	271
Amandelen, ongezouten	handje	25	165
Amandelpasta, 100% amandelen	voor 1 snee	20	123
Amandelspijs, gemaakt met ei	eetlepel	10	46
Amsoi, gekookt	opscheplepel	55	12
Amsoi, rauw	opscheplepel	55	18
Amsterdamse ui	stuks	2	1
Ananas	schijf	100	57
Ananas op siroop, blik /glas	schaaltje	125	79
Ananassap	longdrinkglas	250	118
Andijvie, blik /glas	opscheplepel	70	12
Andijvie, gekookt	opscheplepel	70	16

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Andijvie, rauw	schaaltje	25	4
Anijsblokje	klontje	4	16
Anijsdagel	voor 1 snee	15	59
Ansjovis in olie, blik	stuks	4	8
Antroewa, rauw	stuks	75	22
Apfelkorn	borrelglas	35	63
Apfelstrudel	portie	100	343
Appel met schil	stuks	135	81
Appel zonder schil	stuks	120	70
Appelbeignet	stuks	35	59
Appelbol	stuks	175	422
Appelcarré	stuks	110	377
Appelcider	flesje	230	126
Appelflap	stuks	100	361
Appelkoek	groot	50	197
Appelkrumelvlaai	punt	135	410
Appelmoes zonder suiker, blik /glas	schaaltje	205	105
Appelmoes, blik/glas	schaaltje	205	158
Appelsap	glas	200	92
Appelsap met vitamine C	longdrinkglas	250	108
Appelstroop	voor 1 snee	20	47
Appeltaart	punt	115	329
Appeltjes, gedroogd	stuks	3	9
Arachideolie	eetlepel	10	90
Aroma, vloeibaar	theelepel	2	1
Artisjokbodem, gekookt	stuks	40	20
Asperges, blik /glas	stuks	13	2
Asperges, gekookt	stuks	35	6
Aspergesoep, gebonden	soepkom	250	88
Aspergesoep, helder	soepkom	250	22
Atjar tjampoer	eetlepel	40	12
Aubergine	opscheplepel	60	13
Aubergine, gegrild	opscheplepel	60	13
Augurk met plakje ham	stuks	35	27
Augurk, natriumarm	klein	10	3
Augurken, zoetzuur	kleine	10	2
Avocado	halve	90	179
Azijn	eetlepel	10	0
Babi pangang, zonder rijst	opscheplepel	60	162
Baby- en dreumesbiscuit	stuks	10	43
Baco	longdrinkglas	250	172
Bacon	voor 1 snee	15	28
Bagel	stuks	85	223
Baileys	borrelglas	50	147

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Bak- en braadvet, 70-80% vet, vast, gezouten	eetlepel	15	102
Bak- en braadvet, vloeibaar ongezouten	eetlepel	10	88
Bakbanaan, rijp, rauw	stuks	300	414
Bakboking	stuks	110	367
Bakkeljauw	stukje	30	106
Bakkeljauw, geweekt en gekookt	portie	120	166
Baklap, runder-	stukje	80	112
Baklava	stuks	75	346
Balisto	stuks	20	91
Balkenbrij	plak	40	66
Bambix 8-granen ontbijt	eetlepel	3	11
Bambix Groeipap Fijne Granen	eetlepel	3	11
Bambix, ontbijtpap, licht volkoren	eetlepel	3	11
Bamboespruiten	opscheplepel	50	16
Bami goreng, diepvries	opscheplepel	60	72
Bami goreng, koelvers	opscheplepel	60	95
Bamibal	stuks	70	192
Bamigroenten	opscheplepel	50	14
Bamischijf	stuks	70	192
Banaan	middel	130	124
Banketstaaf/-letter	stukje	25	113
Barbecuesaus	lepel	20	19
Basilicum, gedroogd	theelepel	1	2
Basilicum, vers	eetlepel	3	1
Basterdsuiker, wit	eetlepel	10	40
Basterdsuiker, bruin	eetlepel	10	40
Bastognekoek	stuks	10	49
Bataat, gekookt	stuks	130	122
Bebogeen	snee	15	43
Becel pro-activ, halvarineproduct	voor 1 snee	6	19
Beenham	voor 1 snee	15	19
Berenburg	borrelglas	50	94
Berenhap, berenklaauw	stuks	155	318
Berliner leverworst	voor 1 snee	15	48
Berlinerbol	stuks	80	245
Beschuit	stuks	10	41
Beschuit, meergranen	stuks	10	39
Beschuit, volkoren	stuks	10	39
Beschuitbol	stuks	25	102
Bessenjenever	borrelglas	50	92
Bessensap	glas	200	84
Bessola	schaaltje	150	108
Biefap, runder	stukje	80	112

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Biefstuk	stukje	80	117
Bier met vruchtensmaak	biertglas	200	106
Bier, alcoholarm	biertglas	200	46
Bier, alcoholvrij	biertglas	200	52
Bier, oud bruin	biertglas	200	76
Bier, pils	biertglas	200	92
Bier, wit	biertglas	200	92
Bier, zwaar, meer dan 7 vol% alcohol	biertglas	200	128
Bierworst	stuks	30	112
Bieslook, vers	eetlepel	3	2
Bieten, gekookt	opscheplepel	50	14
Bieten, natriumarm, blik /glas	opscheplepel	50	21
Bieten, zoetzuur	opscheplepel	50	18
Bietensap	glas	200	68
Biogarde yoghurt, halfvol	schaaltje	150	76
Biogarde yoghurt, vol	schaaltje	150	86
Biscuit	groot	10	44
Biscuit, chocolade-	stuks	15	71
Biscuit, Maria	stuks	6	27
Biscuit, Prince	stuks	20	94
Biscuit, San Francisco	portie	8	35
Biscuit, San Francisco, volkoren	stuks	8	37
Biscuit, volkoren-	stuks	10	46
Biscuitje, fruit-	stuks	13	50
Biscuitje, zout, Tuc	stuks	4	19
Bitter lemon	longdrinkglas	250	102
Bitterbal, gefrituurd	stuks	20	55
Bitterbal, oven-, bereid	stuks	20	51
Bitterkoekje	stuks	10	41
Bladerdeeg	plak	40	246
Bladselderij, vers	eetlepel	2	0
Blauwe bessen	schaaltje	100	52
Blauwe druiven	trosje	125	94
Bleekselderij, gekookt	opscheplepel	55	8
Bleekselderij, rauw	schaaltje	70	10
Blinde vink	stuks	75	140
Bloedworst	plak	100	386
Bloemkool, gekookt	opscheplepel	55	13
Bloemkool, rauw	schaaltje	70	18
Bloemkoolsaus	sauslepel	25	21
Bloempap zonder suiker	schaaltje	150	78
Blue Band Finesse voor koken	eetlepel	10	16
Blue Band Goede Start! Brood	snee	35	77
Blue Band Goede Start! Halvarine	voor 1 snee	6	21

Calorietabel
Bl - Ch

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Bluefort	voor 1 toastje	10	40
Boemboe	pakje	95	292
Boerenkool, gekookt	opscheplepel	85	39
Bojo	stuks	130	364
Bokkenpootje	klein	10	44
Bokking, gerookt	stuks	110	262
Bokking, gestoomd	stuks	110	256
Bolus	stuks	65	227
Bonbon	stuks	15	78
Bonbon met likeur	stuks	15	59
BonBonBloc, melkchocola	reep	30	166
Bonen, bruine/witte, gekookt	opscheplepel	60	76
Borrelnootjes	handje	25	137
Borstplaat, room-	stuks	10	35
Borstplaat, water-	stuks	10	38
Bosbessen	schaaltje	100	30
Bosbessen op siroop, blik / glas	schaaltje	125	104
Bospeen, rauw	stuks	20	6
Bossche bol	stuks	75	295
Bosui, rauw	stuks	40	12
Boter, gezouten	voor 1 snee	6	44
Boter, halfvol	voor 1 snee	6	20
Boter, ongezouten	voor 1 snee	6	44
Boterbrood	snee	30	77
Boterhamworst	voor 1 snee	15	46
Boterhamworst, mager	voor 1 snee	15	24
Boterkoek	blokje	20	89
Boterletter	stukje	25	113
Botertong	stuks	10	48
Bouillon	soepkom	250	12
Bounty	klein	30	146
Bounty	groot	55	267
Boursin	voor 1 toastje	8	33
Braadworst, runder-	stuks	90	205
Braadworst, varkens-	stuks	90	221
Brado	stuks	110	270
Bramen	schaaltje	125	46
Brandewijn	borrelglas	50	116
Breezer	flesje	275	204
Bresse bleu, 50+	voor 1 toastje	10	36
Bressot	voor 1 toastje	8	27
Brie 50+	voor 1 toastje	15	47
Brie 60+	voor 1 toastje	15	55
Brinta	eetlepel	5	17
Broccoli	opscheplepel	50	14

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Broccoli, rauw	opscheplepel	50	14
Bronwater	longdrinkglas	250	0
Brood, Allison	snee	35	82
Brood, BlondVolkoren	snee	35	85
Brood, bruin-	snee	35	83
Brood, bruin-	bolletje	50	118
Brood, bruin- glutenvrij	snee	25	55
Brood, koolhydraatarm	snee	35	84
Brood, krenten-	snee	35	96
Brood, krenten-, met spijs	zelfgesneden snee	40	121
Brood, krenten-, volkoren	snee	35	89
Brood, lijnzaad-	snee	35	100
Brood, mais-	snee	35	92
Brood, meergranen-	snee	35	91
Brood, mout-, Tarvo	snee	35	87
Brood, muesli-, volkoren	snee	35	103
Brood, noten-, volkoren	snee	35	104
Brood, Panda-	snee	35	96
Brood, rogge-, donker	snee	45	87
Brood, rogge-, licht	snee	25	58
Brood, rozijnen-	snee	35	95
Brood, rozijnen-, met spijs	zelfgesneden snee	40	121
Brood, suiker-, wit	snee	45	137
Brood, tarwe-	snee	35	83
Brood, tarwe-, Turks	stuks	45	112
Brood, vezelbruin, Brinta	snee	35	78
Brood, vezelwit, Brinta	snee	35	80
Brood, Vikorn	snee	35	93
Brood, volkoren-	snee	35	82
Brood, volkoren- met pompoenpitten	snee	35	89
Brood, volkoren- met zonnebloempitten	snee	35	95
Brood, volkoren-, 40% minder zout	snee	35	82
Brood, VollerKoren	snee	35	81
Brood, volvezel, Vikorn	snee	35	94
Brood, Waldkorn	snee	35	96
Brood, Waldkorn	broodje	50	138
Brood, wit- glutenvrij, Glutafin	snee	25	58
Brood, wit- met zonnebloempitten	snee	30	89
Brood, wit, Blue Band Goede Start!	snee	35	77
Brood, wit, melk	snee	30	77

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Brood, wit-, Turks	stuks	45	112
Brood, wit, water	snee	30	74
Broodje, bruin	stuks	50	139
Broodje, ciabatta	stuks	50	128
Broodje, meergranen-, hard	stuks	50	147
Broodje, meergranen-, zacht	stuks	50	142
Broodje, pita-	stuks	45	110
Broodje, shoarma-	stuks	45	110
Broodje, tarwe-, hard	stuks	50	139
Broodje, tarwe-, zacht	stuks	50	129
Broodje, volkoren, zacht	stuks	50	124
Broodje, wit, hard	stuks	50	138
Broodje, wit, zacht	broodje	45	118
Bros	klein	9	50
Bros	groot	25	138
Brownie	stuks	65	292
Bruinbrood	snee	35	83
Bruine bonen (blik / glas)	opscheplepel	60	65
Bruine bonen met rijst, Surinaams	opscheplepel	50	72
Bruine bonen, gekookt	opscheplepel	60	76
Bruine bonensoep, gemaakt van pakje	soepkom	250	112
Bruine bonensoep, zonder vlees	soepkom	250	150
Bugles	handje	8	43
Bulgaarse yoghurt, mager	schaaltje	150	80
Bulgaarse yoghurt, vol	schaaltje	150	130
Bulgur	opscheplepel	60	48
Cacaopoeder	theelepel	1	4
Cacaopoeder, gezoet, Nesquik	eetlepel	7	26
Café noir	stuks	10	41
Caipirinha	glas	150	340
Cake	plak	30	127
Cake met rozijnen	plak	35	144
Cake, chocolade-	plak	30	126
Cake, gevulde	plak	35	144
Cake, Indische	plak	30	94
Cake, PiM's	stuks	15	56
Calvados	borrelglas	50	114
Camembert, 30+	voor 1 toastje	15	33
Camembert, 45+	voor 1 toastje	15	46
Campari	borrelglas	35	63
Candybar	klein	20	96
Candybar	groot	50	239
Cantharellen, gekookt	opscheplepel	50	12
Cappuccino, oplos-, bereid	kopje	125	46

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Carambola	stuks	155	57
Caramelpudding	schaaltje	150	178
Carpaccio	voorgerecht	40	49
Cashewnoten, ongezouten	10 stuks	20	123
Cashewnotenpasta, 100%	voor 1 snee	20	119
cashewnoten			
Cassave, kroepoek	handje	10	48
Cassave, gekookt	stuks	75	106
Cassave, rauw	stuks	100	155
Cassavetaart	stuks	130	364
Casselerrib	voor 1 snee	15	20
Cassis	longdrinkglas	250	110
Cassis light	longdrinkglas	250	10
Cayennepeper	mespuntje	0,5	2
Cervelaatworst	voor 1 snee	15	56
Cervelaatworst, mager	voor 1 snee	15	36
Champagne	champagneglas	85	57
Champignons, blik / glas	opscheplepel	50	10
Champignons, gekookt	opscheplepel	50	10
Champignonsoep, gebonden	soepkom	250	88
Cheeseburger, met broodje	stuks	115	282
Cheesecake	punt	100	332
Cherrytomaatje, rauw	stuks	10	3
Chili con carne	opscheplepel	70	88
Chili con carne, koelvers	opscheplepel	70	80
Chilipepertje	stuks	2	7
Chilipoeder	mespuntje	0,5	2
Chilisaus	eetlepel	15	16
Chinese kool, gekookt	opscheplepel	60	13
Chinese kool, rauw	opscheplepel	20	3
Chinese zoetzure saus	sauslepel	25	8
Chipolatapudding	schaaltje	150	348
Chipolatataart	punt	100	316
Chips light, naturel	handje	10	49
Chips, Bugles	handje	8	43
Chips, cassave	handje	10	48
Chips, chipito	handje	7	37
Chips, gemiddeld	handje	10	54
Chips, Hamka's	handje	7	37
Chips, Lays Sensations, diverse smaken	handje	10	51
Chips, naturel	handje	10	54
Chips, Nibbits	handje	8	39
Chips, oven-	handje	10	41
Chips, ringlings	handje	7	37

Calorietabel
Ch - Fr

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Chips, tortilla, naturel	handje	15	73
Chips, Wokkels	handje	6	30
Choco Pops, Kellogg's	eetlepel	4	15
Chocolaatje	stuks	5	28
Chocolade hazelnootpasta	voor 1 snee	20	112
Chocolade, melk-	blokje	7	39
Chocolade, puur	blokje	7	38
Chocolade, puur met noten	blokje	7	41
Chocolade, wit	blokje	7	39
Chocoladebiscuit	stuks	10	47
Chocoladecroissant	stuks	60	263
Chocoladehagelslag	voor 1 snee	15	68
Chocoladehagelslag, melk	voor 1 snee	15	68
Chocoladehagelslag, mix puur en wit	voor 1 snee	15	67
Chocoladehagelslag, puur	voor 1 snee	15	67
Chocoladehagelslag, wit	voor 1 snee	15	68
Chocoladekruidnoten	10 stuks	20	102
Chocolademelk, halfvol	beker	250	200
Chocolademelk, light	beker	250	142
Chocolademelk, mager	beker	250	160
Chocolademelk, uit automaat	automaatbeker	130	86
Chocolademelk, vol	beker	250	220
Chocolademousse	bakje	60	108
Chocolademousse, light	bakje	60	74
Chocoladepasta, duo	voor 1 snee	20	115
Chocoladepasta, puur	voor 1 snee	20	116
Chocoladepasta, wit	voor 1 snee	20	120
Chocoladepinda's	handje	15	77
Chocoladepudding	schaaltje	150	184
Chocoladerozijnen	handje	25	110
Chocoladesaus	sauslepel	25	67
Chocoladetaart	punt	100	361
Chocoladetoetje met slagroom	schaaltje	100	106
Chocoladetoffee	stuks	8	36
Chocoladevla, mager	schaaltje	150	117
Chocoladevla, vol	schaaltje	150	142
Chocoladevlokken, melk	voor 1 snee	15	68
Chocoladevlokken, puur	voor 1 snee	15	66
Chocoladevlokken, wit en chocola	voor 1 snee	15	68
Chokotoff	stuks	15	68
Chorizo	voor 1 snee	15	54
Chutney	lepel	15	32
Ciabattabrood	stuks	50	128
Cider	flesje	230	126

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Citroen	stuks	65	23
Citroen meringuetaart	punt	70	307
Citroenjenever	borrelglas	50	90
Citroensap	eetlepel	10	5
Citrusfruit, vers	schaaltje	125	60
Cocktailsaus	sauslepel	25	73
Cocktailworstje	stuks	10	20
Cognac	borrelglas	50	114
Cola	longdrinkglas	250	105
Cola light	longdrinkglas	250	0
Coleslaw	opscheplepel	50	100
Cordon bleu, gehakt-	stuks	140	367
Cordon bleu, kip-	stuks	100	188
Cornedbeef	voor 1 snee	15	31
Cornetto	stuks	70	208
Cornflakes, Frosties, Kellogg's	eetlepel	5	19
Cornflakes, Special K, Kellogg's	eetlepel	5	19
Cottage cheese	voor 1 snee	20	18
Courgette	opscheplepel	60	11
Couscous	opscheplepel	60	76
Cracker	klein	3	14
Cracker	groot	10	47
Cracker, glutenvrij, vezelrijk	stuks	10	41
Cracker, meergranen	stuks	15	63
Cracker, VitalU	stuks	15	63
Cracker, volkoren	stuks	10	35
Cracottes volkoren, toast	stuks	15	56
Cracottes, naturel	stuks	5	19
Cracottes, toast	stuks	5	19
Cracottes, Vital	stuks	7	25
Cracottes, volkoren	stuks	5	19
Cranberry compote, gezoet	eetlepel	40	70
Cranberry's, gedroogd, gezoet	handje	20	67
Cranberry's, vers	eetlepel	25	6
Cranberrysap	glas	200	84
Creamcracker	groot	10	47
Crème brûlée	schaaltje	100	273
Crème caramel	schaaltje	100	149
Crème fraîche	eetlepel	20	67
Crème fraîche, halfvol	eetlepel	20	33
Crodino	flesje	100	63
Croissant	stuks	40	161
Croissant, chocolade-	stuks	60	263
Croissant, ham-kaas-	stuks	70	245
Croissant, kaas-	stuks	60	235

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
CROUTONS	portie	25	116
Cruesli Balans, diverse smaken	eetlepel	10	39
Cup-a-Soup, diverse smaken	kop	175	65
Cup-a-Soup, drinkbouillon, diverse smaken	kop	175	9
Curryketchup	sauslepel	25	31
Dadels, gedroogd, geconfijt	stuks	6	19
Dadels, vers	stuks	6	8
Dagoeblad, rauw	opscheplepel	50	17
Dahl, Surinaamse saus met gele spilterwten	opscheplepel	50	76
Dame blanche	portie	170	423
Danish blue	voor 1 toastje	10	40
Danoontje, Fruitkwark	bekertje	50	49
Dessertsaus, vruchten-	sauslepel	25	47
Dextro Energy	stuks	3	11
Dieethalvarine	voor 1 snee	6	19
Diksap met vitamine C, geconcentreerd	voor 1 glas	20	36
Diksap, geconcentreerd	voor 1 glas	20	56
Dille	theelepel	1	1
Dipsaus	sauslepel	25	73
Dolma patliça, gevulde aubergine	opscheplepel	70	48
Donut	stuks	55	197
Doperwten	opscheplepel	55	38
Doperwten met wortelen, blik /glas	opscheplepel	60	32
Doperwten, diepvries	opscheplepel	55	51
Doperwten, zeer fijn, blik /glas	opscheplepel	55	40
Dressing met yoghurt, 20% olie	sauslepel	25	61
Dressing, 40% olie	sauslepel	25	91
Dressing, honingmosterd-	sauslepel	25	75
Dressing, zonder olie	sauslepel	25	7
Drinkontbijt	beker	250	170
Drinkyoghurt, Activia Start	flesje	320	224
Drop met pepermunt	stuks	3	11
Drop, dubbelzout	stuks	5	17
Drop, Engelse	stuks	5	20
Drop, suikervrij	stuks	4	5
Drop, zoet	stuks	4	14
Drop, zout	stuks	4	13
Druivensap	glas	200	128
Drumsticks, kip	klein	55	127
Drumsticks, kip	stuks	80	184
Dubbeldrank	longdrinkglas	250	135
Dubbelfriss	longdrinkglas	250	88

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Dubbelfriss light	longdrinkglas	250	35
Duopasta met chocolade en hazelnoot	voor 1 snee	20	114
Edammer kaas 40+	voor 1 snee	20	65
Ei, gebakken	stuks	50	110
Ei, gekookt	stuks	50	64
Ei, gevuld	stuks	35	84
Eierkoek	stuks	30	85
Eierkoek, meergranen	stuks	30	94
Eierkoek, volkoren	stuks	30	94
Eiersalade	voor 1 toastje	15	38
Eiersalade met aardappel	voor 1 snee	30	57
Emmenthaler	voor 1 snee	20	77
Energieriep met muesli	stuks	25	100
Energieriep, Isostar	reep	40	160
Energy drink	blikje	250	112
Energy drink, sugarfree	blikje	250	0
Energydrink, citrus/fruit	flesje	330	218
Engelse drop	stuks	5	20
Entrecote	stukje	80	154
Erwten, groene, gekookt	opscheplepel	60	76
Erwten, split-, gele, gekookt	opscheplepel	60	76
Erwtensoepp met spek en worst, vers	soepkom	250	245
Erwtensoepp, gemaakt van pakje	soepkom	250	112
Escargots	stuks	20	17
Espresso koffie	kopje klein	75	1
EverGreen Crunchy, diverse smaken	stuks	19	75
EverGreen, diverse smaken	stuks	21	79
EverGreen, krenten	stuks	19	71
Falafel*	stuks	20	53
Festini ijs	stuks	50	44
Feta, schapenkaas, vet	blokje	10	24
Filet americain	voor 1 snee	20	48
Flageolet, gekookt	opscheplepel	60	76
Flensje	stuks	70	137
Focaccia	stuks	50	102
Foe yong hai zonder rijst	opscheplepel	50	60
Foelie	blaadje	3	13
Forel, bereid zonder vet	stuks	120	168
Forel, gebakken	stuks	120	150
Fourré	stuks	25	124
Frambozen	schaaltje	100	35
Frambozen op siroop, blik /glas	schaaltje	125	128

Calorietabel
Wo - Zw

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Worst, lever-	voor 1 snee	15	43
Worst, lever-, hausmacher	voor 1 snee	15	40
Worst, ossen-	voor 1 snee	15	25
Worst, paling-	voor 1 snee	15	46
Worst, runderrook-	stukje	100	226
Worst, salami-	voor 1 snee	15	59
Worst, smeerlever-	voor 1 snee	20	64
Worst, Suçuk, Turkse droge worst	plak	15	67
Worst, thee-	voor 1 snee	15	49
Worst, tongen-	voor 1 snee	15	37
Worstenbroodje	stuks	75	286
Wortels, blik /glas	opscheplepel	60	17
Wortels, gekookt	opscheplepel	55	18
Wortels, rauw	schaaltje	70	23
Wortelsap	glas	200	58
Wrap, ongevuld	groot	70	224
Yakult	flesje	65	44
Yakult, Light	flesje	65	38
Yam, gekookt	stuks	110	158
Yogho Yogho drinkyoghurt	beker	250	155
Yoghurt en vla, Campina	schaaltje	150	123
Yoghurt Griekse stijl, Optimel, diverse smaken	schaaltje	150	64
Yoghurt met vruchten, mager, zonder suiker	schaaltje	150	54
Yoghurt met vruchten, Optimel	schaaltje	150	57
Yoghurt met vruchten-, Vitalinea	bakje	125	51
Yoghurt, 0% vet, diverse smaken, Activia	portie	125	66
Yoghurt, Activia, vol, met muesli	bekertje	125	141
Yoghurt, Biogarde, halfvol	schaaltje	150	76
Yoghurt, Bulgaarse, mager	schaaltje	150	80
Yoghurt, Bulgaarse, vol	schaaltje	150	130
Yoghurt, Griekse, vol	schaaltje	150	188
Yoghurt, halfvol	schaaltje	150	76
Yoghurt, halfvol, naturel, Vifit	schaaltje	150	80
Yoghurt, mager	schaaltje	150	57
Yoghurt, naturel, mager, Activia	portie	125	62
Yoghurt, naturel, vol, Activia	portie	125	86
Yoghurt, room- met vruchten	schaaltje	150	212
Yoghurt, room-, Grieks	bakje	150	188
Yoghurt, soja- met vruchten	schaaltje	150	111
Yoghurt, soja-, naturel, Alpro	schaaltje	150	70
Yoghurt, stracciatella-, vol	schaaltje	150	200
Yoghurt, Turkse, 10% vet	schaaltje	150	176

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Yoghurt, Turkse, 4% vet	schaaltje	150	100
Yoghurt, vanille-, halfvol	schaaltje	150	118
Yoghurt, vol	schaaltje	150	86
Yoghurt, vol met vruchten	schaaltje	150	146
Yoghurt, vruchten-, vol, Activia	bekertje	125	119
Yoghurtdrank met vruchten, Yomild	beker	250	170
Yoghurtdrank, Actimel	flesje	100	70
Yoghurtdrank, Actimel, 0% vet	flesje	100	26
Yoghurtdrank, Becel pro-activ	flesje	100	52
Yoghurtdrank, Fristi	beker	250	100
Yoghurtdrank, Fristi, Geen Suiker Toegevoegd	beker	250	75
Yoghurtdrank, gezoet met zoetstof	beker	250	65
Yoghurtdrank, Optimel	beker	250	72
Yoghurtdrank, vruchten, Vifit	beker	250	140
Yoghurtdrank, Yogho Yogho	beker	250	155
Yoghurtijs	bolletje	50	66
Yoghurtproduct, Becel pro-activ	bekertje	125	72
Yoghurtsnack, Breaker	stuks	200	206
Yogonaise	sauslepel	25	70
Yomild drink, naturel	beker	250	110
Yomild drink, perzik	beker	250	170
Zachte wafel	stuks	40	197
Zalm, blik	voor 1 toastje	15	22
Zalm, gegrild	moot	105	219
Zalm, gekookt	moot	120	264
Zalm, gerookt	voor 1 toastje	10	18
Zalm, rauw	portie	105	219
Zalmforel, bereid zonder vet	moot	120	200
Zalmsalade	voor 1 toastje	15	42
Zalmsalade met aardappel	voor 1 snee	30	58
Zandkoekje	stuks	10	54
Zandtaartje	stuks	50	268
Zeewier, gedroogd	eetlepel	10	37
Zeewolf, gekookt	stukje	90	114
Zemelen, haver-	eetlepel	5	18
Zemelen, tarwe-	eetlepel	5	14
Zilveruitjes, natriumarm	stuks	2	0
Zilveruitjes, zoetzuur	stuks	2	1
Zilvervliesrijst	opscheplepel	60	79
Zoete aardappelen, gekookt	stuks	130	122
Zoetstof (zonder calorieën)	tabletje	1	0
Zoetstof, Stevia	tabletje	1	0

		Gewicht in gram	Energie in kilocalorieën
Zoetzure saus	sauslepel	25	8
Zonnebloemolie	eetlepel	10	90
Zonnebloempitten	eetlepel	15	97
Zonnebloempittenbrood, volkoren	snee	35	95
Zout	theelepel	2	0
Zout biscuitje, Tuc	stuks	4	19
Zout koekje	stuks	5	24
Zout met jodium	theelepel	2	0
Zout zonder toegevoegd jodium	theelepel	2	0
Zout, natriumarm, Losalt	theelepel	2	0
Zoute haring	voor 1 snee	40	69
Zoute haring	stuks	75	129
Zoute stokjes	10 stuks	10	38
Zoutvlees, gekookt, Surinaams	portie	50	136
Zoutvlees, Surinaams, gekookt	portie	50	136
Zuiveldrank, Milk&Fruit, diverse smaken	beker	250	158
Zuivelspread light, diverse smaken	voor 1 snee	15	25
Zuivelspread, diverse smaken	voor 1 snee	15	38
Zure bom	grote	100	11
Zure room	eetlepel	20	40
Zure zult	voor 1 snee	15	40
Zuurdesembrood, volkoren	zelfgesneden snee	50	118
Zuurkool, gekookt	opscheplepel	60	8
Zuurkool, rauw	opscheplepel	50	6
Zuurtje	stuks	5	19
Zuurtje, suikervrij	stuks	5	11
Zwaardvis	stuks	120	121
Zwarte bessen	schaaltje	100	53
Zwarte bessendrank	longdrinkglas	250	152
Zwitserse strooikaas	voor 1 snee	5	12

* Niet alle vleesvervangers leveren ijzer en vitamine B1 en/of B12. Kijk op het etiket of dit is toegevoegd en wissel verschillende soorten vleesvervangers af