

Voedingsadviesbureau

---

**Food and Wellness**

**VARIATIELIJST BIJ HET  
ENERGIEBEPERKT DIEET**



Gezond eten, een gezonde leefstijl

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	2
1. Algemeen.....	3
1.1 Wat is overgewicht? .....	3
1.2 Verantwoord afvallen.....	3
1.3 Wat heeft u dagelijks nodig?.....	3
1.4 Hoe kunt u anders gaan eten? .....	4
1.5 Hoe kunt u minder gaan eten?.....	4
1.6 Vetarme bereidingswijzen.....	4
2. Variatie is belangrijk!.....	5
2.1 Brood en broodvervangers.....	5
2.2. Hartig beleg .....	6
2.3. Zoet beleg.....	6
2.4. Aardappelen en aardappelvervangers .....	6
2.5. Groenten .....	6
2.6. Vlees, vleesvervangers, vis, kip .....	7
2.7. Samengestelde gerechten.....	8
2.8. Fruit en vruchtensappen .....	8
2.9. Melk en melkproducten .....	9
2.10 Vocht .....	9
2.11 Vetten en oliën .....	10
2.12 Tussendoortjes verantwoord en vetarm.....	10
2.13 Zoetstoffen .....	10
2.14 Calorie-arm (= vrij te gebruiken!).....	11
2.15. Bijzondere gelegenheden.....	11
3. Variatielijst.....	12

## 1. Algemeen

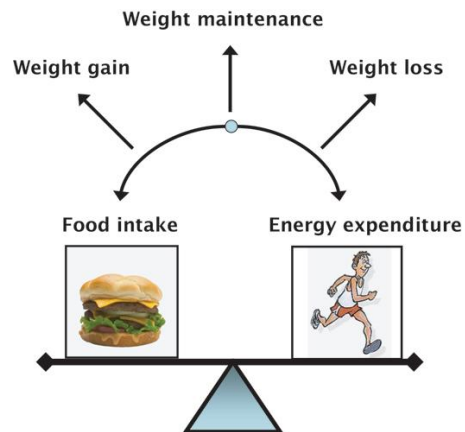
### 1.1 Wat is overgewicht?

Overgewicht wordt veroorzaakt doordat het evenwicht tussen de opname van voedsel en het verbruik uit balans is. De energiebalans is verstoord. Dat wil zeggen dat de energie (kilocalorieën) die het lichaam uit de voeding krijgt niet in evenwicht is met de energie die u verbruikt. Sommige mensen komen sneller aan dan anderen. Wat hiervan precies de oorzaak is, is nog niet helemaal duidelijk. Wel is bekend dat erfelijkheid, het tempo van de stofwisseling en de hoeveelheid lichaamsbeweging een rol spelen.

Overgewicht geeft meer kans op het ontstaan van:

- Ziekten zoals hart- en vaatziekten;
- Diabetes;
- Gewrichtsklachten;
- Jicht;

Vandaar dat het van belang is om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. In overleg met uw huisarts of diëtist kunt u bepalen welk gewicht het beste bij u past. Een vermindering van 5-10 % van het begingewicht levert al een grote gezondheidswinst op. Belangrijk dus!



### 1.2 Verantwoord afvallen

Om af te vallen is het van belang anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. U zult minder moeten eten van producten die veel energie (uitgedrukt in kilojoules of kilocalorieën) leveren zoals zoete en hartige snacks, vette voedingsmiddelen, suiker, frisdranken en alcoholische dranken. De hoeveelheid energie wordt aangeduid in kilocalorieën: 1 kilocalorie (kcal) = 4,2 kilojoules. Een goed dieet is niet eenzijdig, maar gevarieerd. Zo'n voedingspatroon kunt u lange tijd volhouden. Op die manier is het makkelijk om gewend te raken aan een ander eetpatroon. Meer lichaamsbeweging helpt bij afvallen. U kunt proberen om driemaal per week minstens een half uur extra te bewegen. Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt (fietsen, zwemmen, wandelen, aerobics, Nordic Walking etc.). Wilt u uw gewicht controleren, weeg dan niet vaker dan één keer per week op dezelfde weegschaal en op dezelfde tijd van de dag. Weeg het liefst 's morgens, voor het ontbijt en nadat u naar het toilet bent geweest. Een goed tempo van afvallen is ¼ - ½ kg per week. In het begin gaat het vaak sneller doordat u vooral vocht verliest.

### 1.3 Wat heeft u dagelijks nodig?

Als u zich dagelijks aan het voedingsadvies van de diëtist houdt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. U merkt dat u afvalt, de één wat meer dan de ander. Omdat u tijdens afvallen ook nog mag genieten kunt u met uw diëtist overleggen over de hoeveelheid tussendoortjes, snacks die voor u vol te houden zijn.

#### 1.4 Hoe kunt u anders gaan eten?

- Zorg voor regelmaat en sla geen maaltijden over. Dat betekent 3 hoofd- en 3 tussenmaaltijden. Anders is de kans groot dat u meer extra's gaat eten. Vaak zijn dat calorierijke producten (met veel vet en suiker) die minder voedingsstoffen bevatten.
- Neem de tijd om te eten en besteed er aandacht aan! Dek de tafel en steek de kaarsjes aan!
- Maak een boodschappenlijstje en koop niet meer dan nodig is
- Doe boodschappen met een gevulde maag.
- Haal zo min mogelijk kant en klaar voedsel, snoep en snacks in huis, dan is de verleiding om hier van te snoepen niet zo groot.

#### 1.5 Hoe kunt u minder gaan eten?

- Eet langzaam; neem rustig de tijd om te tafelen. Voordat je merkt dat je wat in je maag hebt zijn er 30 minuten voorbij!
- Zoek afleiding op tijden dat u altijd trek krijgt! Ga iets leuks doen.
- Bedenk voor uzelf wat de redenen zijn waarom u wilt afvallen en noteer deze. Op moeilijke momenten kunt u dit lijstje door lezen en zo opnieuw motivatie vinden om door te gaan!
- Kook precies voldoende, dan hoeft u de restjes niet op te eten.
- Neem kleine hapjes, kauw het voedsel goed. Snijd een boterham bijvoorbeeld in 12-16 kleinere stukjes.
- Eet op vaste tijden en een vaste plaats.

#### 1.6 Vetarme bereidingswijzen

- De manier waarop u gerechten klaarmaakt is ook van invloed op de hoeveelheid vet die u gebruikt.
- Voor grillen heeft u helemaal geen vet nodig!
- Wokken (met een anti-aanbaklaag) is een vetarme manier om kleine stukjes kip, vis, vlees en groente te bereiden.
- Gebruik een pan met een anti-aanbaklaag. Laat het vet in de pan voldoende heet worden, dan neemt het gerecht minder vet op.

#### Handige suggesties bij de warme maaltijd:

- Maak jus in de verhouding 2/3 water en 1/3 vet; voeg na het bakken van het vlees flink wat water toe en breng de jus op smaak door toevoeging van stukjes tomaat, tomatenpuree, een gesnipperd uitje, klein gesneden groente en kruiden (kerrie, paprikapoeder, groene kruiden); bind de jus eventueel met wat allesbinder of aardappelmeel;
- Rauwkost kan eventueel aangemaakt worden met een sausje van magere yoghurt of kwark als basis met daarbij wat slasaus, gesnipperde ui, veel groene kruiden en peper.
- Een luchtige aardappelpuree kunt u vetarm bereiden door toevoeging van magere of halfvolle melk, peper en nootmuskaat. Eventueel wat gebakken uitjes (pot), bieslook of peterselie toevoegen!
- Maak bij rijst of pasta een Mediterrane saus van verse tomaten of tomatenblokjes uit blik, tonijn (vers of op water), roergebakken groenten en evt. olijven.
- Wees zuinig met zout, dit is beter voor een gezonde bloeddruk. Maar kies wel voor zout met jodium. Want jodium is nodig om de schildklier goed te laten werken. Maak eten bijvoorbeeld op smaak met kruiden en specerijen. Dan hoeft u weinig of geen zout te gebruiken.
- Als toetje is vers fruit heerlijk in combinatie met magere yoghurt of kwark (zonder suiker).

### Handige suggesties voor de broodmaaltijd:

- Mueslibrood en 20+ smeerkaas is een heerlijke combinatie!
- Gebruik rauwe groentesoorten (komkommer, radijs en tomaat) en fruit (aardbei, appel, peer, kiwi, banaan) op brood!
- Een zelfgesneden dikke snee brood of een dubbele boterham (dun besmeerd en belegd) maakt een broodmaaltijd in verhouding wat minder vet.
- Groentespreads of tomaat met piccalilly smaken heel verrassend!
- Neem een sesambolletje met sandwichspread en geraspte wortel en selderij.
- Maak een broodpizza van 2 sneden volkorenbrood, plakjes gesneden tomaat, thijm en 2 eetlepels geraspte 30+ kaas.
- Voor wat variatie: besmeer een wrap dun met pesto en vul deze met icebergsla, rucola, kleine kerstomaatjes en enkele reepjes gerookte kip. Oprollen en in stukken snijden!

## **2. Variatie is belangrijk!**

### **2.1 Brood en broodvervangers**

Kies bij voorkeur volkoren producten! Deze zijn rijk aan voedingsvezels die de darmen stimuleren tot een optimale werking en goede afvoer van afvalstoffen. Bovendien geven ze een verzadigend gevoel waardoor u minder snel honger krijgt. Ook bevatten zij vitamine B1, wat belangrijk is voor het vrijmaken van energie om onze dagelijkse dingen te kunnen doen. Verder zijn ze rijk aan ijzer, wat belangrijk is voor een optimaal zuurstoftransport in ons bloed. Goede voorbeelden zijn: volkorenbrood, muesli, crackers en knäckebröd met vezels, volkoren beschuit. Let op! Eet minimaal 2 "gewone" sneetjes brood per dag in verband met jodium. Dit is aan brood toegevoegd en is belangrijk voor een goede schildklierwerking.

<b>Product</b>	<b>Product om mee te variëren</b>
1 snee volkoren brood  Voor 1 snee kun je ook nemen:	-1 snee roggebrood; -3 sneetjes bruin stokbrood (zonder spijs); -1 dikke plak volkoren ontbijtkoek; -2 volkoren/meergranen beschuit; -2 sneetjes volkoren knäckebröd; -2 rijstwafels; -zakje wake up; -200 ml drinkontbijt/goedemorgen; - 175 kwarkontbijt
1 snee volkoren brood met beleg	- 1 schaaltje yoghurt (200 ml) met 5 eetlepels cornflakes (20 gram) of 3 eetlepels muesli ongezoet; - 1 schaaltje halfvolle melk (200 ml) met 1 volkoren/meergranen beschuit onbesmeerd;
2 snee volkoren brood	- 1 bolletje; - 1 krentenbol of 1 pakje Sultana of Liga Evergreen -1 klein pistoletje

## 2.2. Hartig beleg

Vleeswaren: Vleeswaren zijn rijk aan eiwit, ijzer en B-vitamines. Vette vleeswaren bevatten vooral veel verzadigd vet en nauwelijks gezonde voedingsstoffen. Varieer, beleg uw brood dun en kies liefst voor de magere soorten! Beperk het gebruik van vettere belegsoorten tot éénmaal per week!  
Kaas: Kaas is een bron van eiwit, B-vitamines, vitamine A en D en kalk. Volvette kaas levert erg veel verzadigd vet! Kies liefst voor de magere soorten (20 of 30+ kaas). De meeste kaassoorten bevatten bovendien veel zout. Probeer eens minder gezouten kaas evt. met komijn. Vraag ernaar in de winkel!  
Vis: als variatie kunt u uw brood ook met vis beleggen! Vis is rijk aan eiwit, de goede soorten vet. Deze zijn gunstig voor de bloedvaten. Kies dan voor de magere soorten! Eet minimaal 2 keer per week vis bij de brood- of warme maaltijd!

## 2.3. Zoet beleg

Veel soorten zoet beleg bestaan voor een groot deel uit koolhydraten (suikers). Honing bevat ook nog wat vitamines en mineralen maar zo weinig dat het te verwaarlozen is. Appelstroop is rijk aan ijzer. Chocoladeproducten bevatten naast suiker ook veel vet. Voorkeur hebben de producten die alleen suiker bevatten. Voorbeelden zijn: appelstroop, honing, jam (halva, light), marmelade, anijshagel, vruchtenhagel, (gestampte) muisjes. Een goed alternatief voor zoet op brood is fruit: aardbei, appel, peer of banaan.

## 2.4. Aardappelen en aardappelvervangers

Gevarieerd eten is gezond. Aardappelen leveren minder energie dan vaak wordt gedacht. De jus, frituren en andere bereidingswijzen waarbij veel vet wordt gebruikt, zijn vaak de boosdoeners. Eet daarom naast aardappelen ook eens peulvruchten, rijst of pasta! Deze producten zijn rijk aan koolhydraten (zetmeel), voedingsvezel, eiwit, B-vitamines en mineralen. Volkorenproducten verdienen de voorkeur.

Product	Product om mee te variëren
5 kleine aardappelen (250 gram)	<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 opscheplepels aardappelpuree (bereid met halfvolle of magere melk zonder vet);</li><li>- 5 opscheplepels peulvruchten (bonen, erwten, linzen, kapucijners);</li><li>- 5 opscheplepels volkoren pasta;</li><li>- 5 opscheplepels (zilervlies) rijst;</li><li>- 5 opscheplepels tarly of couscous;</li><li>- 4 sneetjes brood.</li></ul>

Nb gedroogde peulvruchten en pasta nemen 2 keer hun gewicht aan water op; rijst neemt 1,5 tot 2 keer het gewicht aan water op.



## 2.5. Groenten

Groenten leveren weinig energie (kcal). Groenten is een bron van vitamine C, B-vitamines en voedingsvezel. Verder zijn groenten rijk aan mineralen zoals ijzer. Iedere dag een andere groente eten is niet alleen lekker en afwisselend, maar ook goed doordat de hoeveelheid vitamines en mineralen per groentesoort verschillend is. Door bereiding: snijden, in water laten staan, lang koken, met veel water koken en warm houden gaan vitamines verloren. Let hierop tijdens de bereiding! Neem het liefst verse (rauw of gekookt) groenten. Een goed alternatief voor vers zijn diepvriesproducten en groenten uit glas of blik (uitgezonderd a la crème). Appelmoes, stoofperen en tuttifrutti zijn geen groenten. Een groentelepел appelmoes (60 gram) levert 45 kcal (evenveel als een stuk fruit).

Nitraat: bepaalde groentesoorten leveren nitraat. Een stof die in grote hoeveelheden schadelijk kan zijn. Nitraatrijke groenten zijn: andijvie, sla, bleekselderij, Chinese kool, koolrabi, paksoi, postelein, raapstelen, rode bieten, spinazie, spitskool en venkel. Verwerk het kooknat van deze groenten niet in een saus, eet ze niet samen met vis, warm ze nooit voor de tweede keer op. Verstandig is deze groenten niet vaker dan 3 keer per week te eten.

Het verdient de voorkeur om groenten zonder sausje of margarine te eten. Als u de groenten toch wilt aanmaken gebruik dan: sambal, zout/peper, mosterd, paprikapoeder, kerrie, ketchup, worcestersaus, kruiden, tomatenpuree, tomatenblokjes, groentebinder, maïzena of doorzichtige dressings op basis van azijn/zoetstof en kruiden.


## 2.6. Vlees, vleesvervangers, vis, kip

Vlees is rijk aan eiwit, ijzer en B-vitamines. Vet vlees bevat veel minder eiwit en ijzer. Kies bij voorkeur de magere soorten. Eet niet teveel vlees: 75 gram gaar product is voldoende! U kunt in plaats van vlees ook kiezen voor magere vleeswaren bij de warme maaltijd (bijvoorbeeld door een salade of bij pasta of rijst). Lever en orgaanvlees bevatten stoffen die schadelijk zijn, eet deze derhalve slechts één keer in de 14 dagen. Kies geen gepaneerde vleesproducten, hier trekt veel vet in.

Vis is rijk aan eiwit en visvet, die een gunstige vetsamenstelling heeft. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart- en vaatziekten. In plaats van 75 gram gaar vlees kunt u 75 tot 100 gram vis nemen. Aangeraden is om twee keer per week vis te eten, waarvan één keer vette vis en één keer magere vis. (zie variatielijst)



Plantaardige vleesvervangers en noten: Sojaproducten, quorn, tahoe en tempeh zijn goede vleesvervangers. Ook de vegetarische vervangers op basis van granen en peulvruchten zijn prima! Gebruik de vervangers op basis van groente, kwark en kaas slechts een enkele keer omdat deze qua samenstelling erg van vlees afwijken. Noten kunnen ook als vleesvervanger fungeren. Ze bevatten echter wel 2 keer zo veel vet (kcal!!) Echter, wel van de gunstige soort. Beperk derhalve het eten hiervan! Beperk ook het gebruik van gepaneerde vegetarische producten om deze reden!


Product	Product om mee te variëren
75 gram gaar vlees/vis 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 gekookte of 1 gebakken ei</li> <li>- 55 gram magere kaas (20 of 30+);</li> <li>- 250 gram magere kwark;</li> <li>- 1,5 eetlepel noten (25-30 gram);</li> <li>- 100 gram (gare) sojabonen, seitan of tempeh;</li> <li>- 150 gram (gare) peulvruchten zoals bruine of witte bonen, kapucijners of linzen;</li> <li>- 125 gram (gare) tahoe;</li> <li>- 100-125 gram ongekookte gewogen quorn ongepaneerd</li> <li>- 75 gram vegetarisch gehakt Valess ongepaneerd</li> </ul>

## 2.7. Samengestelde gerechten

Een warme maaltijd bestaande uit 2 kleine aardappelen (100 gram), 200 gram groenten, stukje vlees (75 gram gaar), beetje jus kan af en toe vervangen worden door: 1 bord (250 ml) maaltijdsoep zoals erwtensoep, bruine bonensoep met een sneetje (rogge)brood; 2 middelgrote pannenkoeken met een salade, 2-3 groentelepels stampot waarvan de helft uit aardappelen en de helft uit groenten bestaat, een half bord nasi, bami, macaroni met mager vlees; gebruik bij de bereiding altijd veel groenten!

## 2.8. Fruit en vruchtensappen

Fruit is een bron van vitamine C en voedingsvezels. Geadviseerd wordt 2 stuks fruit per dag te eten! Enkele vruchten zijn rijker aan koolhydraten, namelijk fruitsuiker (fructose) en leveren dus meer energie. Voorbeelden zijn ananas, mango, bananen en druiven. Gekookt fruit en fruit uit blik bevatten veel minder vitamine C en meestal is er suiker aan toegevoegd. Eet het fruit bij voorkeur met schil (indien mogelijk!). Vruchten op eigen sap bevatten alleen suiker uit de vrucht zelf. Diepgevroren vruchten zonder suiker kunnen een alternatief zijn. Varieer met verschillende soorten fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn!

Product	Product om mee te variëren
1 portie fruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 appel, 1 (kleine!) banaan, peer, sinaasappel, grapefruit, nectarine of perzik;</li> <li>- 1 schijf ananas, 2 schaalpjes (200 gram) aardbeien, frambozen, aalbessen of bosbessen;</li> <li>- 2 kiwi's;</li> <li>- 2 mandarijnen;</li> <li>- 3 pruimen;</li> <li>- 4 abrikozen;</li> <li>- 1 schaalpje (100 gram) kersen;</li> <li>- 1 schaalpje (100 gram) bramen;</li> <li>- 10 druiven;</li> <li>- 1 schijf galia (honing) meloen;</li> <li>- 1 wijnglas ongezoet vruchtensap</li> </ul> 



## 2.9. Melk en melkproducten

Melk en melkproducten leveren eiwit, B-vitamines, vitamine A en D en kalk (calcium). Magere melkproducten leveren geen vitamine A en D. Kies bij voorkeur de magere of halfvolle melkproducten.

Product	Product om mee te variëren
1 glas (150 ml) halfvolle melk	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 glas karnemelk;</li><li>- 1 glas magere melk;</li><li>-1 glas magere bulgaarse yoghurt;</li><li>-1 glas drinkyoghurt zonder vet en suiker bijv. optimal, Go of huiswerk</li></ul>
Alternatief 	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 kop karnemelksepap zonder suiker;</li><li>- 1 glas magere chocolademelk;</li><li>- 1 glas halfvolle chocolademelk (zonder suiker); -- 1 glas magere drinkyoghurt (zonder suiker);</li><li>- 1 schaalte magere of halfvolle vanilleyoghurt (zonder suiker);</li><li>- 1 schaalte magere vruchtenyoghurt zonder suiker;</li><li>- 1 klein schaalte (100 gram) magere (vruchten)kwark (bijvoorbeeld Vitalinea of Optimel);</li><li>- pap van magere of halfvolle melk(100 ml) met 1,5 eetlepel havermost (zonder suiker)</li><li>- 1 eetlepel griesmeel (zonder suiker)</li></ul>

## 2.10 Vocht

Het is belangrijk om dagelijks minimaal 1,5 liter te drinken. Liefst in de vorm van calorie-arme dranken zoals (mineraal) water, koffie en thee zonder suiker, met evt. een klein scheutje halfvolle (koffie)melk, suikervrije frisdrank, suikervrije limonade (Sлимпie, Limo light) groentesappen (tomaat), groentesoep en bouillon van blokje, tablet of poeder (maximaal 1 glas per dag).

Beperk het gebruik van alcohol tot maximaal 1 glas per dag want alcohol is niet calorievrij!

1-2 glazen droge witte wijn of bier per dag is goed voor hart en bloedvaten, echter minder goed voor het gewicht! Bijvoorbeeld: 1 glas (100 ml) rode wijn (70 kcal); 1 glas (100 ml) droge witte wijn (70 kcal) (zoete wijn: 170 kcal); 1 glas (150 ml) bier; dit is 70 kcal (vgl. 1 glas alcoholvrij bier: 50 kcal).

## 2.11 Vetten en oliën

Vetten bevatten onmisbare vetzuren die van belang zijn voor het in stand houden van lichaamsfuncties. Ze zijn noodzakelijk voor o.a. een goede stoelgang en de levering van de vet oplosbare vitaminen A, D, E en K die u uitsluitend via vet kunt binnenkrijgen! Vitamine A is belangrijk voor de ogen en vitamine D voor de botten. Veel vet heeft het lichaam echter niet nodig. Besmeer het brood daarom dun en gebruik een magere jus. Let ook op de goede soort vet:

**Onverzadigd = Oké** (vloeibare vorm)

**verzadigd = verkeerd!** (vaste vorm)

**Omega 3 en 6:** Omega 3 en 6 zijn beiden meervoudig onverzadigde vetzuren. Dit zijn de essentiële vetzuren (linolzuur en alfa-linoleenzuur) die nodig zijn voor de celwanden, het immuunsysteem en de hersenontwikkeling. Onverzadigd vet verhoogt het 'goede cholesterol' en verlaagt het 'slechte cholesterol' waardoor de kans op hart- en vaatziekten wordt verminderd. Het lichaam kan deze vetzuren niet zelf maken en daarom is het belangrijk dat ze voldoende via de voeding worden ingenomen.



**Omega 3 :** Voorbeelden van Omega-3 vetzuren zijn EPA en DHA. Het zit o.a. in vette vis (zie punt 6. Productgroepen in de voeding), plantaardige oliën, linzen, groene bladgroenten en noten.

**Omega 6 :** Voorbeeld van een omega-6 vetzuur is linolzuur. Linolzuur komt veel voor, vooral in plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, maïsolie en sojaolie, maar ook in margarine, halvarine en bak- en braadvetten. Kies bij voorkeur voor een dieethalvarine die minder dan 10 gram vet per 100 gram bevat. Kies voor het bakken, braden en frituren een vloeibare vetsoort (kniijpfles) die minder dan 20 gram vet bevat of een plantaardige olie.

**Tip:** u maakt heel gemakkelijk een vetarme jus of soep door deze koud te laten worden en het gestolde vet eraf te scheppen. De jus kunt u daarna eventueel bijbinden met maïzena of juspoeder. Beperk het gebruik van bijvoorbeeld fritessaus. Indien u het gebruikt, neem dan bijv. slechts 1 theelepeltje. Rode sauzen zoals salsasaus, (hot) tomatenketchup zijn vetarm en derhalve een goede keuze!

### Transvetten

Transvet is een onverzadigd vet dat nog slechter is voor de gezondheid dan verzadigd vet. Het verhoogt het 'slechte' LDL cholesterolgehalte en verlaagt het 'goede' HDL-cholesterolgehalte waardoor de kans op hart- en vaatziekten juist toe neemt! Vermijd deze producten zoveel mogelijk! Het zit vooral in: gebak en snacks. Vooral producten die in de lijst 'bij uitzondering' staan bevatten over het algemeen veel transvetten.

## 2.12 Tussendoortjes verantwoord en vetarm

Als u gewicht wilt verliezen is het de bedoeling om een beperkte hoeveelheid energie binnen te krijgen. Natuurlijk heeft u ook wel eens zin in "iets lekkers". Probeer zoveel mogelijk verantwoorde tussendoortjes te kiezen en kies alleen af en toe iets calorierijks, bijvoorbeeld bij een verjaardag, vakantie of in het weekend. Neem niet vaker dan 3 keer per dag een tussendoortje, waarvan 2 keer in de vorm van fruit en 1 in de vorm van een verantwoord tussendoortje (zie variatielijst).

## 2.13 Zoetstoffen

Alle zoetstoffen zijn calorievrij. Echter, inname van teveel zoetstof wordt afgeraden. Verantwoord is het gebruik van maximaal 0,5 liter frisdrank light of thee/koffie met zoetstof per dag. Voor dranken die met cyclamaat gezoet zijn geldt een maximum van 2 glazen/dag voor kinderen.

## 2.14 Calorie-arm (= vrij te gebruiken!)

- Rauwkost: komkommer, bloemkoolrosjes, wortel, radijs, rettich, bleekselderij, paprika, (kers) tomaat, augurk, partysticks, komkommer in het zuur, Amsterdamse- of zilveruitjes, Atjar Tjampoer;
- Rest: mosterd, piccalilly, sambal, ketjap, tomatenketchup, azijn, citroensap, heldere sladressing, kruiden en specerijen.
- Alle bovengenoemde dranken onder het kopje “vocht”.
- Alle zoetstoffen.

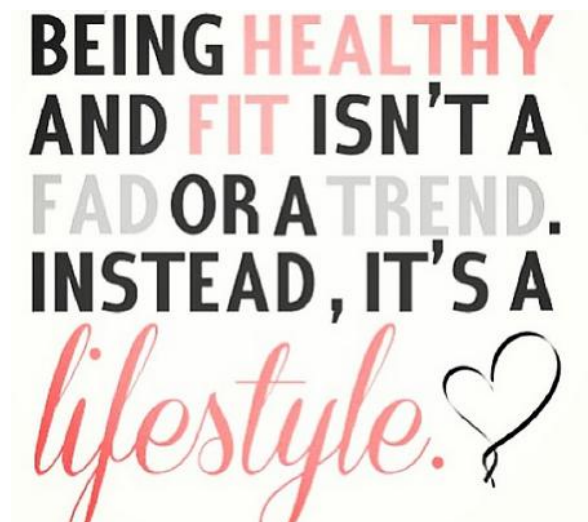
## 2.15. Bijzondere gelegenheden

### Tips voor uit eten gaan:

- Neem een licht voorgerecht bijvoorbeeld: heldere soep, carpaccio, gevulde tomaat, salade, gegrild groentetaartje, zure mosselen, magere vis, garnalen.
- Kies voor mager vlees, vis, wild of gevogelte en vraag eventueel de saus er apart bij.
- Vraag of het mogelijk is om halve porties te bestellen.
- Kies voor een nagerecht van vers fruit, een bolletje sorbetijs zonder slagroom of een “speciale” koffie.

### Praktische adviezen voor verjaardagen:

- Eet normaal voordat u naar een feestje gaat. Anders gaat u wellicht (calorierijke) hapjes eten en krijgt u later spijt.
- Spreek van tevoren af wat u mag hebben: of iets lekkers bij de koffie óf enkele hapjes. En zorg ervoor dat u ervan geniet!
- Houd op de dag van het feestje rekening met de tussendoortjes die u neemt. Kies gezond!



### 3. Variatietabel

Met een variatietabel kunnen variaties aangeboden worden om in het voorbeelddagmenu zelf productkeuzes te kunnen maken en variaties op de bestaande voedingsmiddelen te kunnen toepassen.

	<b>bij voorkeur</b>	<b>middenweg</b>	<b>bij uitzondering</b>
<b>Groente</b>	Alle soorten verse groente Groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen Rauwkosten	Groentepuree	Groente a la crème of met saus, spinazie a la crème diepvries
<b>Fruit</b>	Alle soorten vers fruit. Pruimen, mandarijn, bessen, aardbeien, frambozen, kiwi, watermeloen, bramen, perzik, grapefruit, sinaasappel, peer, appel, kersen, banaan.	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker, fruit in diepvries Verse ananas, mango, druiven	Fruit in blik of pot op siroop zoals de mandarijnen, perzik en ananas op sap.
<b>Brood</b>	Volkorenbrood alle soorten (geroosterd, meergranen, – met zaden) Cracotte crackers, volkoren crackers, knäckebröd, roggebrood (alle soorten; licht meergranen) volkoren krentenbrood	Tarwebrood, bruin brood (alle soorten) knäckebröd goudbruin roggebrood - licht met noten, pistoletje bruin, Italiaanse bol, mueslibrood, maisbrood	Wit brood melk, krentenbrood, beschuit (alle soorten), croissant, bagel, pistoletje wit, amandelbroodje, stokbrood, ciabatta broodje
<b>Graanproduct</b>	Graanproducten zoals: tarwe, gierst, mais, gerst en graanvlokken. Brinta, bambix naturel Vezelrijke muesli (merk: zonnatura)	Havermout Tarly, cornflakes extra vezel	Cruetli, vrijwel alle soorten cornflakes, rice crispies
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten), volkorenrijst en zilvervliesrijst	Aardappelpuree, mihoen couscous, mie, witte rijst	Gebakken aardappelen, aardappelschijfjes, frites, aardappelkroketten
<b>Vlees, kip, eieren, vleesvervanger</b>	Mager rundvlees: baklap, biefstuk, bieflap, riblap, rosbeef, sucadelap, tong, rundervink, tartaar, entrecote, lenderollade, ongepaneerde schnitzel of ossenhaas. Mager varkensvlees: fricandeau, haas- en ribkarbonade, tong, ongepaneerde schnitzel, varkensfilet, hamlap, magere varkenslap, nasivlees, varkensoester, varkenshaas Mager kalfs, paarden- of lamsvlees, kipfilet, kip (zonder vel), wild konijn of kalkoen	Rundergehakt, kip met vel	Kipsaté met saus. Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouder-karbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei Vleesvervangers: plantaardige producten met een panade

<b>Vleeswaren</b>	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casseler rib, gekookte lever, rosbief, american filet, kalkoenfilet, varkensfricandeau, kiprollade, fricandeau, ongelardeerde lever (max. 1x per 3 weken), rookvlees, rosbief, tartaar, gekookte tong, mager pekelvlees, ossenworst.	Magere knakworst	pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, leverpastei, paté
<b>Vis</b>	Alle verse vis en vis in diepvries en blik. Vette soorten (goede vetten): makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel en zoute en zure haring Magere vissoorten zijn: schelvis, tong, schol, tonijn, kabeljauw, koolvis, tilapia, wijting en zeeduivel, pangafilet.		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje, gefrituurde inktvis
<b>Melk (producten)</b>	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurtdrink met zoetstof	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurtdranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding
<b>Kaas</b>	20+ (leidse, panpan, slankie, hüttenkäse) en 30+ kaas (Milner, Westlite, Cantenaar), 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas, 20+ kaas, light kaas (Philadelphia Light, Paturain, Linesse)	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nagelkaas, St. Paulin, Parmezaanse kaas, Limburgse kaas	48+ Amsterdammer kaas. Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room-)brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyere, Stilton, Cheddar, rookkaas
<b>Vetten</b>	Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten, olijfolie	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak, braad- en frituurvet
<b>Sauzen</b>	Sauzen op basis van olijfolie (met toevoeging van azijn en mosterd) e.v. Rode sauzen: curry, ketchup,	Halvanaise, slasaus, fritessaus halfvol,	Mayonaise, fritessaus
<b>Dranken</b>	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken light Verse sappen zonder toegevoegde suikers; sinaasappelsap, appelsap, grapefruitsap.	-Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100 ml -Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100 ml -Geconcentreerd diksap, rivella light weidrink.	Vruchtensap framboos, gewone frisdranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken, AA energiedrink, Chaufontaine, cassis, cola, fristi, chocomel

<b>Hartige tussendoortjes</b>	kopje cup a soup; schaalte pikante rijstcrackertjes; schaalte Japanse mix; schaalte wokkels; handje pepsils (zoute stokjes); 1 cracker/rijstwafel/matze/besluit met mager hartig beleg; kop drinkbouillon met groente en soepstengel; rijstwafels met een smaakje (Snack a Jack, Zonnatura); schaalte cherrytomaatjes; schaalte olijven; toastje met gerookte zalm; toastje met tonijn; toastje met filet americain;		Kaas, pinda's, kroepoek, chips
<b>Zoete tussendoortjes</b>	volkoren biscuit; kaneelbesluit, lange vinger, café noir, bitterkoekje, speculaasje, 1cracker/matze/besluit/rijstwafel met halvjam, appelstroop of honing, een paar zuurtjes, pepermintjes, kleine spekjes, schuimpjes of winegums, 1 sultana/liga/evergreen/switch, 1 eierkoek, 1 bastognekoek, 1 caramel rijstwafel (Snack a Jack), 1 schaalte popcorn, schaalte gedroogde bananenplakjes, klein puntje vruchtenvlaai zonder slagroom, plak (volkoren) ontbijtkoek, brosse koek (Bolletje)	Balisto, muesli- of graanrepen	Drop, chocolade, cake, roomijs, chocoprince, gevulde speculaas, bitterkoekje, bokkenpoot koekje, botertong koekje, krakeling, koffiebroodje, kokosmakroon, roomboterkoekjes
<b>Zoet beleg</b>	Halvjam, appelstroop, vruchtenhagel, honing, plakje ontbijtkoek, anijshagel, rauwkost, fruit, notenpasta (dun smeren)	Chocoladehagelslag puur, pindakaas light (dun smeren)	Chocoladehagelslag melk, hazelnootpasta, caramelpasta, duopenottie, kokospasta, pindakaas (gewone)
<b>Vegetarisch broodbeleg</b>	shii-takefilet, vegetarische ham, champignonpaté, seitansalade, seitanpaté, notenpasta (dun smeren), tofu sla		
<b>Terrasjes gerechten</b>	Soepen (kippen) Tosti ham-kaas, tosti ham-kaas-ananas, salades, volkoren broodje gezond, volkoren broodje kaas, volkoren broodje ham, broodje gekookt ei, broodje belegd met vis zoals makreelfilet, paling, garnalen, haring. Carpaccio	Soepen: tomatensoep. Tosti brie en tomaat, clubsandwiches	Burgers, stokbrood met beleg, Pizza (alle soorten), bigmac, broodje hamburger, friet, hotdog, wit brood kebab, wit broodje brie, uitsmijter alle soorten, kroketten op brood

Dit is een uitgave van: Voedingsadviesbureau Food and Wellness

Struikheiweg 16, 1406 TK Bussum; tel.: 035 5828946 of 06 50525049

Website: [www.foodandwellness.nl](http://www.foodandwellness.nl)

E-mail: [info@foodandwellness.nl](mailto:info@foodandwellness.nl)

Zonder vooraf toestemming gevraagd te hebben mag niets uit deze uitgave gekopieerd of vermenigvuldigd worden!