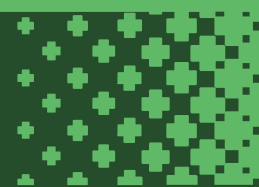


VARIATIELIJST

De lijst om mee te werken

Versie 2.0



Spelregels variatielijst

De variatielijst is gemaakt om je te helpen kiezen als het gaat om variatie in producten. Hierin staan GEEN recepten voor het avondeten, maar geven je keuzes voor ontbijt, tussendoortjes en je lunch.

De onderverdeling is gemaakt in “eiwit” en “koolhydraten”, maar geen “vet”. De producten met vet krijg je namelijk snel binnen. Hier moet wel duidelijk gemaakt worden dat “noten”, “vette vis” en “olie” de voorkeur hebben met het vetsoort.

Verder is er ook gekeken naar de portie die vaak wordt gegeten per persoon en daarop zijn de voedingswaarden berekend. Hieronder hoe je porties kunt meten met je lepels:

Eetlepel: 15 gram per lepel

Opscheplepel: 40-50 gram per lepel

Hieronder een advies voor poeders en ontbijtgranen, omdat je deze meestal onderschat met betrekking tot de hoeveelheid. Dus: je schat deze altijd lager in.

Advies voor poeders en ontbijtgranen:

Je kunt zulke poeders of ontbijtgranen wegen of geschat meten met een eetlepel. Zelfs niet na jaren hetzelfde eten zou je niet hiervan af moeten wijken.

Inhoudsopgave

Spelregels variatielijst	2
Inhoudsopgave	3
EIWITTEN	4
Zuivelproducten	5
Kip & Vleesproducten.....	8
Visproducten	12
Vegetarische/veganistische producten	14
KOOLHYDRATEN.....	17

EIWITTEN

ZUIVELPRODUCTEN

Magere naturel kwark

250 gram kwark:

110 kcal

20 gram eiwit

(goed als basis van een recept)



Magere kwark optimal (alle smaken)

250 gram kwark:

130 kcal

15 gram eiwit



Skyr yoghurt naturel

250 gram yoghurt:

150 kcal

26 gram eiwit

(goed als basis van een recept)



Skyr met smaak (elke kan)

250 gram yoghurt:

160 kcal

22 gram eiwit


Kvarg (elke smaak)

250 gram kwark:

150 kcal

26 gram eiwit


Melkunie Proteïne kwark (0%) – ZOETER
Lactosevrij

250 gram kwark:

170 kcal

20 gram eiwit


Griekse Yoghurt naturel (0%)

250 gram yoghurt:

120 kcal

25 gram eiwit

(goed als basis van een recept)



Optimel Griekse Yoghurt (0%)

250 gram yoghurt:

120 kcal

18 gram eiwit


Protein Pudding (meerdere smaken)
Per bakje (200 gram):

148 kcal

20 gram eiwit

13,2 gram koolhydraten (8,8 gram suiker)

3 gram vet


Protein Breaker (no added sugar – alle smaken)
Lactosevrij

per zakje (200 ml)

110 kcal

12 gram eiwit



Melkunie Proteïne Yoghurt

Per zakje (200 ml)

140 kcal

20 gram eiwit


Hüttenkäse/Cottage Cheese

Per eetlepel (15 gram) – portie = 2 eetlepels

13 kcal

1,8 gram eiwit

(goed als basis van een recept)


Eiwitpoeder (praktisch handig)

Per schep:

110-140 kcal

18-24 gram eiwit



KIP & VLEESPRODUCTEN

Rosbief (beleg)

Per plak:

11 kcal

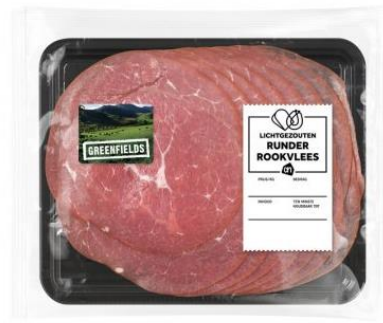
2,1 gram eiwit



Rookvlees (beleg)
Per plak:

11 kcal

2,3 gram eiwit


Beenham (beleg)
Per plak:

32 kcal

4,5 gram eiwit


Filet Americain (beleg)
Per 15 gram (beleg per boterham):

40 kcal

2,1 gram eiwit


Kipfilet (beleg)
Per 10 gram:

12,5 kcal

1,9 gram eiwit



Kalkoenfilet

Per 10 gram:
 10,5 kcal
 2 gram eiwit


Kipdijfilet onbereid

Per 100 gram:
 155 kcal
 19 gram eiwit

Uit de oven = zelfde voedingswaarde


Kipfilet onbereid

Per 100 gram:
 115 kcal
 24 gram eiwit

Uit de oven = zelfde voedingswaarde


Mager rundergehakt onbereid

Per 100 gram:
 190 kcal
 20 gram eiwit

Uit de oven = zelfde voedingswaarde



Beenham onbereid

Per 100 gram:

97 kcal

18 gram eiwit

Uit de oven = zelfde voedingswaarde


Kalkoekfilet onbereid

Per 100 gram:

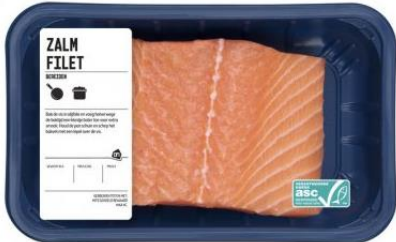
110 kcal

25 gram eiwit

Uit de oven = zelfde voedingswaarde



VISPRODUCTEN

Witvis (Pangesius) <i>Per 100 gram:</i> 78 kcal 16 gram eiwit <i>Uit de oven = zelfde voedingswaarde</i>	
Witvis met kruiden (Pangesius) <i>Per 100 gram:</i> 105 kcal 15 gram eiwit	
Zalm (vettere vis) <i>Per 100 gram:</i> 220 kcal 19 gram eiwit	
Makreel (vettere vis) <i>Per 100 gram:</i> 230 kcal 19 gram eiwit	
Tonijnsteak <i>Per 100 gram:</i> 100 kcal 23 gram eiwit	

Gerookte zalm (beleg)

Per 20 gram:
 40 kcal
 4,5 gram eiwit


Makreel (beleg)

Per blik (125 gram):
 261 kcal
 22,5 gram eiwit


Tonijn (beleg)

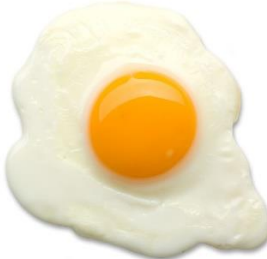
Per blik (160 gram):
 99 kcal
 23,5 gram eiwit


Kabeljauw

Per 100 gram:
 76 kcal
 18 gram eiwit
 0,1 gram koolhydraten
 0,4 gram vet



VEGETARISCHE/VEGANISTISCHE PRODUCTEN

Gekookt ei (M) 75 kcal 6,8 gram eiwit (met eigeel) 5 gram vet	
Gebakken ei (M) + eetlepel olijfolie 185 kcal 6,8 gram eiwit (met eigeel) 16 gram vet	
Vegetarisch gehakt <i>Per 100 gram:</i> 105 kcal 22,4 gram eiwit	
Vegetarisch kipstukjes <i>Per 100 gram:</i> 154 kcal 19,9 gram eiwit	

Kaasburger
Per burger (90 gram):

214 kcal

12,6 gram eiwit


Sojabonen
Per 100 gram:

105 kcal

10 gram eiwit


Cashewnoten (let op: calorierijk!)
Per handje (15 gram):

91 kcal

2,8 gram eiwit


Walnoten (let op: calorierijk!)
Per handje (15 gram):

100 kcal

2,5 gram eiwit



Pinda's (let op: calorierijk!)
Per handje (15 gram):

93 kcal

3,7 gram eiwit


Erwten-eiwitpoeder
Per schep:

119 kcal

24 gram eiwit



Let op: vegetarische/veganistische variaties zijn vaak ook zouter dan normaal vlees

KOOLHYDRATEN

B'tween zero repen (alle smaken)

Per reep (20 gram):

67 kcal

12 gram koolhydraten

0,75 gram vezels


Goed bezig Bolletje (alle smaken)

Per reep (23,3 gram):

104 kcal

14,5 gram koolhydraten

2,8 gram vezels


Ontbijtkoek zero (let op: vezelrijk!)

Per reep (42 gram):

89 kcal

19 gram koolhydraten

10 gram vezels


Volkoren brood

Per boterham (35 gram):

77 kcal

13 gram koolhydraten

2 gram vezels



Volkoren bol
Per bol (50 gram):

110 kcal

18 gram koolhydraten

3 gram vezels


Waldkorn brood SOMA
Per plak (40 gram):

105 kcal

15 gram koolhydraten

4,8 gram vezels


Roggebrood
Per plak (56 gram):

112 kcal

19 gram koolhydraten

6,2 gram vezels


Volkoren cracker BOLLETJE
Per cracker (21 gram):

92 kcal

11 gram koolhydraten

3,4 gram vezels


Volkoren cracker WASA
Per cracker (13 gram):

44 kcal

7,8 gram koolhydraten

2,6 gram vezels



Vezelrijke cracker WASA (let op: vezelrijk)

Per cracker (10 gram):

33 kcal

4,5 gram koolhydraten

2,9 gram vezels


Kaascracker

Per cracker (18 gram):

81 kcal

6,5 gram koolhydraten

2,3 gram vezels


Havermout

Per 50 gram:

188 kcal

30 gram koolhydraten

4,5 gram vezels


Muesli (met of zonder fruit)

Per 50 gram:

173 kcal

30 gram koolhydraten

4,8 gram vezels



Granola

Per 50 gram:

111 kcal

19 gram koolhydraten

1,5 gram vezels


Brinta

Per 50 gram:

173 kcal

32 gram koolhydraten

5 gram vezels


Cruesli (let op: calorierijker)

Per 50 gram:

219 kcal

33 gram koolhydraten

3,3 gram vezels


Volkoren pasta (onbereid)

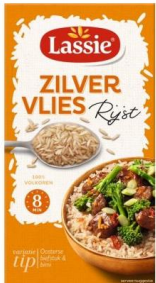
Per 70 gram (portie per persoon):

247 kcal

44,1 gram koolhydraten

6,2 gram vezels



Zoete aardappel (onbereid) <i>Per 200 gram:</i> 220 kcal 48 gram koolhydraten 6 gram vezels	
Aardappel (elke vorm bijna hetzelfde) (onbereid) <i>Per 200 gram:</i> 160 kcal 34 gram koolhydraten 4 gram vezels	
Zilvervliesrijst (onbereid) <i>Per 70 gram (portie per persoon):</i> 254 kcal 53 gram koolhydraten 2,1 gram vezels	
Fruit (alles mag)* <i>Appel:</i> 80 kcal 11 gram koolhydraten 2 gram vezels <i>Bananen:</i> 120 kcal 20 gram koolhydraten 2 gram vezels <i>Druiven:</i> 77 kcal 16 gram koolhydraten 1,5 gram vezels <i>Kiwi's:</i> 60-80 kcal 15-17 gram koolhydraten 1,5 – 2 gram vezels	

*Alle fruitsoorten mogen gegeten worden, maar wees ervan bewust: hoe groter het stuk fruit, hoe meer kilocalorieën het bevat