

Kans op calorie-overschot*

Productgroep	Voorkeur (A)	Middenweg (B)	Bij uitzondering (C)
Groente	Alle groenten, vers, uit blik of glas	Bewerkte groenten, zoals gepureerde groenten	Groente a la crème
Fruit	Vers, diepvries, uit blik of glas	Vruchtenpuree	Fruit in blik/glas en met toegevoegde suikers/siroop
Vruchtensappen		Sinaasappelsap met vruchtvlees en grapefruitsap	Appelsap, (versgeperst) sinaasappelsap, druivensap, ananassap
Brood	Volkorenbrood, roggebrood, volkoren knäckebröd, mueslibrood	Bruin brood, bruin pistoletje, meergranenbrood met zaden, tarwebrood, rozijnenbrood, krentenbol	Wit brood, beschuit, croissant, knäckebröd (vezelrijk, goudbruin), krentenbrood
Graanproducten	Bambix naturel, brinta, all bran, havermout, muesli	Aardappelpuree, meergranenrijst	Cornflakes, chocopops, frosties, rijstcrispies, cruesli
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Gekookte aardappelen, volkoren pasta, couscous, zilervliesrijst	Aardappelpuree, meergranenrijst, (snel)oven frites	Frites, gebakken aardappelen, witte rijst, pasta, aardappelkroket
Peulvruchten	Bruine bonen, linzen, kikkererwten		
Vlees	Mager rundvlees, mager varkensvlees, kipfilet, biefstuk, ribkarbonade	Kip met vel	Gehakt, runderriblappen, worst
Eieren	Gekookt ei	Gebakken ei	Gebakken ei in veel olie/boter (of met kaas)
Vleeswaren	Kipfilet, rosbief, beenham, magere knakworst, rookvlees	Rauwe ham	knakworst, schouderham, salami, worst, bacon, paté, varkensfricandeau
Vleesvervangers	Vegetarische producten met voldoende ijzer en vitamine B12 zoals Tivall, Valess		Vegetarische producten zonder voldoende ijzer en vitamine B12
Sojaproducten	Tahoe, tempé, ongezoete sojamelk, soja magere kwark	Gezoete sojamelk	Soja volle kwark of met veel suikers toegevoegd (desserts)
Vis	Alle soorten verse vis, zoute en zure haring, gerookte en gestoomde vis		Lekkerbekje, kibbeling, vissticks
Melk, melkproducten	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt(drink), (lactosevrije) magere kwark en (lactosevrije) magere vruchtenkwark,	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt	Volle melk, chocolademelk en yoghurt dranken met toegevoegd suiker, yoghurt en vla, (half)volle kwark, pudding
Kaas	20+ en 30+ kaas, Hüttenkäse, light verse kaas	45+ camembert, mozzarella	Volvette (smeer)kaas zoals Goudse kaas, Maasdammer, Gruyère, 60+ roombrie, rookkaas,
Vetten	Halvarine, vloeibare bak- en braadproducten, olie, vloeibaar frituurvet	Zachte margarine	Roomboter, harde margarine, hard bak-, braad- en frituurvet
Drinken	(Mineraal)water, koffie en thee zonder suiker en melk, 0% suiker siroop met water	Light frisdranken	Koffie met volle koffiemelk en suiker

*De meeste producten uit de rode tabel leveren weinig voedzame stoffen of veel vet en kunnen minder vullen, waardoor de kans groter wordt dat je meer gaat eten