

Voedingsmiddelenkeuzetabel Gezonde Voeding

Op dit moment lijkt het het meest gezond om 3 goede maaltijden te eten en geen tussendoortjes. Daarnaast is de kwaliteit van eten heel belangrijk, eigenlijk is bewerkte voeding (alles uit pakjes en zakjes/ met een streepjescode/ wat in de industrie bewerkt is) sterk af te raden (zoals ook 'light' producten!). In deze tabel richten we ons dus alleen op die type voedingsproducten die een bijdrage leveren aan jouw gezondheid en niet op tussendoortjes!



Op verhoudingen, dus hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten voor jou belangrijk zijn gaan we op de (groeps-)bijeenkomsten in! Vet is bijvoorbeeld heel gezond, maar dan wel in de juiste hoeveelheid en verhouding. Je hebt ongeveer een gram vet per kilo lichaamsgewicht nodig maar die moet je onderverdelen in 1/3 verzadigde vetten (hard of dierlijk), 1/3 enkelvoudig onverzadigde vetten en 1/3 meervoudig onverzadigde vetten. Waarover later meer!

Voedings- middelengroep	Advies
	In kleur (gemiddeld!): Kcal, koolhydraten, eiwitten, vezels, vetten, zouten
Brood (per snee/cracker)	Volkoren boterham (tarwe, rogge, spelt, zuurdesem) 82 13.8 3.8 2.3 0.7 0.3 , kleine plak roggebrood 58 10.7 2.1 1.9 0.4 0.2 , volkoren (!) krentenboterham 89 16.2 3.3 2.5 0.6 0.3 , volkoren/ vezelrijk/ rogge/ zuurdesem knäckebröd 36 6.4 1.1 1.4 0.4 0.1 , koolhydraatarme boterham 84 7.4 6 1.3 3.1 0.4 , bolletje low carb proteïne cracker 77 2.4 5.6 2.7 4.4 0.1

Broodsmearsel (per snee/cracker)	Roomboter 44 4.9 (3.2 verzadigd) , diverse merken margarine 43 4.8 (0.9 verzadigd) , humus 64 2.3 1.5 1.1 5.2 0.2 , roomkaas 63 0.5 1.4 6.2 0.1
Beleg (zoet) (per snee/cracker)	Met mate! 100% appel of andere fruitstroop 56 13.2 0.4 0.9 0 0.1 , jam 50 12.2 0 0.2 0 0.1 , zonnatura 75% fruit 23 5 0 0.5 0 0.2 , honing (= 90% suiker maar onbewerkt) 48 12 , agave siroop (vooral fructose, = beter dan honing) 47 11.3 , hagelslag (hoe puurder hoe beter i.v.m. anti-oxidanten en mineralen) 67 10 0.9 0.9 2.3 0.1 .
Beleg (hartig) (per snee/cracker)	Volle smeerkaas 50 0.3 1.3 4.8 0.2 , (biologische) 48+ (geiten)kaas <u>jong</u> 73 4.6 5.9 0.3 , (biologische) 48+ (geiten)kaas <u>belegen</u> 75 4.5 6.2 0.4 , (biologische) 48+ (geiten)kaas <u>oud</u> 83 4.9 6.7 0.4 , camembert 92 7.5 6.8 0.6 , brie 111 5.1 9.9 0.4 , rookvlees 11 2.2 0.2 0.5 , rosbief 16 2.8 0.6 0.8 , fricandeau 24 4.7 0.6 0.1 , kipfilet/ casselerib 28 3.9 0.1 0.5 , ossenworst 33 3.7 1.9 0.6 , carpaccio 25 4.9 0.7 0.3 filet american (niet mager/ gezond maar bewerkt) 48 2.8 3.8 0.4 gekookt ei 64 6.2 4.4 0.2 , omelet/ roerei 98 6.4 7.7 0.7 0.2 , gebakken ei 110 7.2 8.8 0.5 0.2 humus 64 2.3 1.5 1.1 5.2 0.2 , baba ganoush 50 1 1 2 5 0.2 , tonijn uit blik (niet op olie) 27 6.2 0.3 0.2 100%pindakaas 122 2.3 5.3 1.7 9.8 0.1
Fruit (per 100 gram/ 100 ml/stuk)	Alle soorten vers fruit of fruit uit de diepvries (2 stuks of 200 gram per dag) zijn prima vanwege de vitaminen en mineralen. Aardbeien 29 5.1 0.7 1.1 appel 76 16.2 0.4 2.7 0.3 banaan 120 26 1.4 2.5 0.4 kiwi 47 8.1 0.7 1.7 0.6 peer 124 26 0.5 5 0.7 druiven 94 21 0.8 2.6 0.1 blauwe bessen 30 6 0.6 1.8 sinaasappel 62 10.3 1 2.6 1.3 <i>sinaasappelsap</i> 68 14.3 1 0.5 0.2 (meer suikers, minder vezels!)
Zuivel (zonder	Magere producten bevatten minder vetten en dus minder calorieën dan

smaakjes!) per 100 gram	de volle varianten. Echter geven volle zuivelproducten een meer verzadigd (vol) gevoel en zijn minder bewerkt. Sport je veel dan is magere kwark een betere keuze; deze bevatten meer eiwitten dan de vette varianten en die zijn belangrijk voor spier opbouw. <u>Smaakjes betekent per definitie industrieel bewerkt!</u> Magere kwark 53 3.5 9.9 0.5, Magere yoghurt/ Griekse 0% 36 4.5 4.5 0, Halfvolle yoghurt/ Griekse 2% 53 5.2 4.5 1.6, volle yoghurt 62 4.5 4 3.1 Volle kwark/ Griekse 10% 125 3.5 4.3 7, Alpro nature yoghurt 51 2.3 4 2.3, Alpro nature no sugar 43 0 4 2.3, Kokosyoghurt ongezoet 81 4.9 0.6 6.2
Ontbijt/zuivel Producten per 100 gram	Brinta 347 64 14 10 1.9 0.5 Havermout 375 60 11 9 8, All Bran 334 48 14 27 3.5 0.9 Teff 358 73 9.6 3 2 0.5 Holie's Granola protein crunch 438 29 21 17 23, volkoren (niet krokante) muesli zonder toegevoegde suiker 348 62 11 9.5 4.1, ongebrande gemengde noten 660 9 18 7 60, gemengde pitten-zaden mix 500 8 22 15 40 (Chia, hennep en lijnzaad bevatten 30 gram vezels!)

Koolhydraatproducten Per 100 gram <u>gekookt</u> <u>zonder vet/olie</u>	Aardappelen 74 15 1.4 1.8 0.3, peulvruchten gemiddeld (linzen, bonen, erwten etc) 70 8.6 4.9 4.6 0.8, volkoren pasta/ zilvervliesrijst/ volkoren couscous 128 25 4.6 1.2 0.8, bulgur 80 14.2 3.2 4.5 0.2 0.1, quinoa 114 18.6 4.4 2.8 2 0.1, zoete aardappel 63 12.3 1.7 2.7 0.2 gierst 124 23.6 3.8 1 1.2 0
Groenten per 100 gram rauw, gekookt of gegrild	Alle verse of diepvries groenten, verse kruiden, champignons en paddenstoelen gekookt, gegrild of rauw zijn super, minimaal 250, liefst 400 gram verdeeld over 2 a 3 maaltijden.

(zonder vet/olie)	Rauwkost (sla, rucola, bleekselderij, bloemkoolroosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, wortel) 20 2.6 0.9 1.3 0.4 Overige groenten gemiddeld 25 3 2 3 0.2 Olijven 112 0.5 1 4 11 4.2 Avocado (per stuk) 335 3.2 3.6 5.6 33.1 , Champignons en paddenstoelen 20 0 2 2 1
Soepen	Heldere magere, ongebonden soep/ bouillon (liefst vers, zonder bouillonblokjes). Lekker met groenten zoals pompoen, tomaat, broccoli, courgette, etc met toegevoegde (verse) kruiden en na garing gepureerd. Per kom gemiddeld 25 3 2 3 0.2 0.6
Vlees en gevogelte (eiwitproducten) per 100 gram <u>zonder vet/olie</u>	Bieflappen/ biefstuk 108 22.9 1.8 0.1 , entrecote 165 23 8.1 0.1 , rosbief/tartaar 137 21.1 0 0.3 , rundervink 219 3.4 14.8 0.3 14.9 1.6 , rundergehakt 225 0.2 18.9 0.3 16.5 0.4 , half om half gehakt 223 0.3 19.2 0.3 17.2 0.4 kipgehakt 109 23.3 1.8 0.1 kip/ kalkoenfilet/vleugels 109 23.3 1.8 0.1 , kippendijen 130 19 6 0.3 , kippenpoten (200 gram) met vel 436 36.6 32 0.4 en zonder vel 375 37.1 15.8 0.3 , wild zoals ree, haas, zwijn 122 22.4 3.6 0.2 magere spekreepjes van kalkoen 139 20 6.5 3.2 magere spekreepjes van varken 354 16 32 3.2 Bij voorkeur geen varkensvlees i.v.m. onze darmfunctie.
Vis (120 gram), schaal- en schelpdieren (100 gram) <u>zonder vet/olie</u>	Alle verse vis en schaaldieren en uit diepvries. Bij voorkeur vette vis zoals zalm 215 24 13.2 0.1 , makreel 279 21.6 21.5 0.3 , haring per stuk 129 13.2 7.6 2.1 2 Mosselen 125 17.2 3.1 7.2 1 , garnalen 90 20 1 , kabeljauw 142 25.8 4 0.7 0.3 , tongfilet 95 18.4 2.4 0.3 , zeebaars 110 23.6 1.8 0.3 .
Vegetarische (eiwit) producten per 100 gram <u>zonder vet/olie</u>	Peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, sojabonen, linzen, kapucijners) gekookt gemiddeld 70 8.6 4.9 4.6 0.8 , hele granen gekookt zoals spelt 142 10.1 8.7 22 2.6 , tahoe 118 1.5 12.4 2 6.6 en tempé

	126 0.4 17.6 6.3 4.7, gekookt ei 64 6.2 4.4 0.2, omelet/ roerei 98 6.4 7.7 0.7 0.2, hüttenkäse/cottage cheese/ricotta 90 11 4 2 1
Kaas / room (per 100 gram of per lepel)	Mozzarella 300 20 20 1, mascarpone 408 5 42 4.2 0.2, hüttenkäse/cottage cheese/ricotta 90 11 4 2 1, feta kaas (niet op olie) 270 17 23 1 2, slagroom ongeklopt <u>per lepel</u> 34 0.3 0.2 3.5, creme fraiche/ zure room <u>per lepel</u> 27 0.7 0.6 2.4, zwitserse strooikaas <u>per lepel</u> 18 4.4 0.1 0.6, Parmezaanse kaas <u>per lepel</u> 40 4 2.7 0.3, geraspte 48+ kaas <u>per lepel</u> 37 2.3 3.1 0.2
Vet voor bereiding Per eetlepel (15 gram)	Koudgeperste olijfolie 90 10 (waarvan 1.5 verzadigd) , ghee (geklaarde boter) 134 15 (w. 9 v.) roomboter 111 12.2 (w. 8 v.) en kokosolie 116 12.9 (w. 9 v.) zijn onbewerkte vetten en gezond om eten mee te bereiden. Koolzaadolie, lijnzaadolie, en rijstolie(beter dan zonnebloemolie) zijn vooral onverzadigd vetten 90 10 maar vaak industrieel bewerkt/ verhit (net als niet koudgeperste olijfolie) en daarmee minder gezond dan de 1^e 3. Koudgeperste oliën zijn het best!
Sausjes en dressings	Het nadeel van veel kant-en-klare sauzen is dat het vaak sterk bewerkte producten zijn die veel zout, vet of suiker bevatten. Dus groot gebruik wordt sterk afgeraden. Je kan met mate smaakmakers kunnen gebruiken zoals soyasaus, ketjap, sambal, mosterd, olijfolie met een smaakje, (balsamico-) azijn etc. Of nog beter, zelf een saus maken. Zelf gemaakte yoghurtsaus van 100 ml milde/ volle yoghurt op smaak gemaakt diverse kruiden naar smaak (zout, peper, kerrie, en/ of verse groene kruiden en / of knoflook (met komkommer dille en munt is tzatchiki). Als dressing door wat water toe te voegen. 62 4.5 4 3.1 Of gewoon met mate een goede olijfolie (zie vetten) met verse kruiden

	over een salade of rauwkost is ook lekker, en gezond! Met mate, 1 eetlepel zelfgemaakte mayonaise van ei en olijfolie. Dit zijn gezonde vetten en onbewerkt. 128 0.4 0.2 14 0.2
--	--

Dranken/ vocht Per glas	Kraanwater, mineraalwater, bronwater (voeg eventueel vers fruit of citroen of verse munt toe voor een smaakje), Spa Touch (geen light of zero), koffie en thee zonder melk en suiker mag de hele dag en onbeperkt minimaal 2 liter (koffie liefst limiteren op 5 koppen vanwege cholesterol verhogende werking). Bij de eetmomenten cappuccino (met 100 ml melk) 45 4.7 3.4 1.4 0.1 , 150 ml melk 68 7.1 5.1 2.1 0.2, 150 ml karnemelk 45 5.4 4.5 0.3 0.1, en bij gelegenheid 150ml (biologische) siroop 61 15 0.1 0.2, 150 ml droge witte wijn gemiddeld 100 1, 150 ml droge rode wijn gemiddeld 123 2, bier 33 cl 145 9.9 1.3 1, alcoholvrij 33 cl bier 56 12.8 1.3 0.3
---	--