

Voedingsvariatielijsten

Een van de grote voordelen van het LIJFSTIJL Voedingsplan, is dat je vrij bent in jouw productkeuze. Je leert zelf de juiste keuzes te maken met behulp van de variatielijsten. In deze lijsten zijn per productgroep de meest gangbare voedingsmiddelen weergegeven, in drie categorieën.

Categorieën

In de eerste categorie staan de meest verantwoorde producten. Dit zijn niet altijd de producten met de minste calorieën. Soms zijn dat producten met de hoogste kwaliteit voedingswaarden, die minder industrieel bewerkt zijn en/of je meer verzadiging geven. Denk daarbij aan havermoutpap of roggebrood.

In de tweede categorie staan de producten die wat meer calorieën of kunstmatige toevoegingen bevatten. Ook kan het zijn dat deze producten wat minder verzadiging, of een snellere bloedsuikerpiek geven dan de producten in de groene categorie.

In de derde categorie staan de producten die de meeste calorieën bevatten of het meest industrieel bewerkt zijn. Deze producten kunnen dus het beste bij uitzondering worden gebruikt. Dit betekent niet dat deze producten verboden zijn. In de afslankfase en opbouwfase is het beter deze producten tijdelijk te vermijden.

Kanttekening bij de producten uit de eerste en tweede categorie is, dat wanneer er meer van wordt gegeten, deze producten een categorie hoger komen te staan. Bijvoorbeeld: 20+ kaas staat in de eerste categorie, maar dubbele plakken 20+ kaas op brood staan gelijk aan een enkele plak 40+ kaas. Gebruik van de lijsten heeft dus alleen een positief effect op de calorie-inname als je ook de portiegrootte in acht neemt.

Boodschappenlijstjes

Zelfstandig nadenken en daarmee de verantwoordelijkheid nemen over jouw eigen leef- en voedingspatroon is één van de hoofddoelstellingen van het LIJFSTIJL Voedingsplan. Met behulp van de voedingsvariatielijsten kun je eenvoudig de juiste, lekkerste én meest betaalbare producten kiezen.



Voedingsvariatielijsten

Categorie: brood- en broodvervangers

Brood en graanproducten zijn leveranciers van koolhydraten, voedingsvezel, vitaminen B, ijzer, koper, magnesium, jodium en zink. Vijf tot zeven sneetjes brood per dag is de gangbare aanbeveling. Gebruik bij voorkeur zuurdesem- of roggebrood. Vaak geeft volkoren-gistbrood weinig verzadiging en kan het een energiedip veroorzaken. Een knäckebröd, beschuit of rijstwafel staan voor ongeveer een halve boterham. Zij kunnen een goede, smakelijke aanvulling zijn op de maaltijd. Een goed alternatief voor brood is havermoutpap; dit geeft langdurig een verzadigd gevoel.

Categorie 1



- Donker roggebrood
- Licht roggebrood
- Volkoren (spelt)brood
- Zuurdesembrood
- Rijstewafel
- Volkoren knäckebröd
- Havermoutpap, zonder suiker
- Muesli, suikervrij
- Beschuit, volkoren
- Cracottes, volkoren
- Wasa
- Lichtgewicht/knäckenbröd
- Volkoren Rozijnenbrood (zonder extra suiker)

Categorie 2



- Beschuit,
- Cracottes
- Bruinbrood
- Kadet, bruin
- Knäckebröd, gemiddeld
- Meergranenbrood
- Muesli- of krentebrood
- Mueslibol
- Pistolet, bruin
- Brinta
- Havermoutpap, met suiker
- Cornflakes (heel grof en laag suiker, type Allbran)

Categorie 3



- Beschuit, wit
- Bagel
- Cracottes
- Cream crackers
- Witbrood
- Ciabatta
- Croissant
- Italiaanse bol
- Kadet, wit
- Pistolet, wit
- Krentebol
- Krentebrood, met spijs
- Stokbrood
- Suikerbrood
- Pitabroodje
- Turksbrood
- Cornflakes
- Cruesli

Voedingsvariatielijsten

Categorie: Vetten

Vetten in onze voeding zijn essentieel voor een goede gezondheid. Er zijn ruwweg twee soorten vet. [Verzadigde vetten](#) verhogen het ongunstige [cholesterol](#) in je bloed. Daarmee neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Het is beter om producten met verzadigd vet te vervangen voor producten met onverzadigd vet.



Categorie 1



- Plantaardige Halvarine
- Olijfolie

Categorie 2



- Halfvolle roomboter
- Zonnebloemolie
- Roomboter
- Kokosvet
- Bak en braad margarine-producten, vloeibaar
- Halvarine

Categorie 3



- Margarine- en margarineproducten
- Bak en braad margarine-producten, vast

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Hartig broodbeleg

Hartig broodbeleg levert voornamelijk eiwitten en vetten. Kaas is bovendien een belangrijke bron van vitamine A en D, B-vitaminen en het mineraal calcium. Vleeswaren leveren vooral B-vitaminen en ijzer. Hartig beleg op brood is een goed idee, omdat dit meer verzadiging oplevert dan de meeste zoete belegsoorten. De voorkeur gaat uit naar zo min mogelijk bewerkte vleeswaren van rund of gevogelte, zoals in de groene categorie. Bewerkte vleeswaren en varkensvlees zijn minder gezond.

Categorie 1



- Ei, gekookt
- Vis (bijv. haring, makreel, zalm, tonijn, sardientjes etc.)
- Vis in blik, waterbasis
- Tahin
- Vegetarische paté
- Hummus
- Hüttenkäse
- Kaas 20-30+
- Smeerkaas 20-30+
- Mozzarella
- Kip-/kalkoenfilet
- Lever
- Osseworst
- Rosbief
- Runderrookvlees
- Gegrilde achterham
- Achterham
- Beenham
- Rookvlees
- Cesselerrib (varkensgebraad)
- Fricandeau
- Zuivelspread light

Categorie 2



- Ei, gebakken
- Vis in blik, oliebasis
- Zuivelspread
- Zuivelspread, light
- Filet american
- Pindakaas
- Notenpasta

Categorie 3



- Salades (bijv. eiersalade, kipkerriesalade etc.)
- Kaas 60+
- Feta
- Geitenkaas
- Kaas 40-50+
- Smeerkaas 48+
- Achterham
- Bacon
- Beenham
- Bloedworst
- Boterhammenworst
- Cervelaatworst
- Corned beef
- Fricandeau
- Gebraden gehakt
- Grillworst
- Leverworst
- Ontbijtspek
- Paté
- Paté, light
- Rauwe ham
- Salami
- Schouderham
- Smeerleverworst

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zoet en divers broodbeleg

Zoet en divers broodbeleg is vooral rijk aan koolhydraten. Het bevat meestal weinig of geen vet en levert dus minder energie. Deze producten bevatten helaas vaak veel toegevoegd suiker en weinig vitaminen en mineralen. Een positieve uitzondering hierop is pindakaas, wat een bron is van (onverzadigd) vet en vitamine E. Hazelnoot-, chocoladepasta en kokosbrood bevatten veel (verzadigd) vet én suiker en dienen daarom minimaal te worden gebruikt. De beste keuze in deze categorie is het fruit- en groentebeleg; deze bevatten weinig calorieën, geen toegevoegde suikers, kleurstoffen en conserveermiddelen en zitten vol met vitaminen en mineralen.

Categorie 1



- Vers fruit (bijv. appel, aardbeien of banaan)
- Komkommer
- Radijs
- Tomaat
- Hummus
- Groentenspread
- Sandwichspread
- Eiersalade

Categorie 2



- Appel-/perenstroep
- Jam, alle soorten
- Honing
- Kokosbrood, suikervrij
- Marmite
- Komkommersalade
- Selderijсалade
- Pindakaas
- Notenpasta

Categorie 3



- Chocoladehagelslag
- Chocoladepasta
- Chocoladevlokken
- Gestampde muisjes
- Hazelnootpasta
- Karamelpasta
- Kokosbrood, suiker
- Sandwichspread
- Speculaaspasta
- Vruchtenhagel

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zuivelproducten en -vervanging

Melk, zuivel- en sojaproducten leveren eiwit, calcium en B-vitaminen. De volle melkproducten bevatten ook vitamine A en D. Volle melk en melkproducten bevatten echter relatief veel calorieën. Magere producten verdienen -in ieder geval in de afslankfase- dus de voorkeur. Als je je brood dagelijks met boter besmeert, krijgt je voldoende vitamine A en D binnen. Bij lactose-intolerantie, of andere problemen met melk(-producten) zijn sojamelk, havermelk of rijstmelk goede alternatieven.

Categorie 1



- Magere kwark, naturel
- Magere yoghurt
- Biogarde
- Karnemelk
- Havermelk
- Amandelmelk, ongezoet
- Rijstmelk
- Speltmelk
- Magere Melk
- Magere plattekaas
- Skyr

Categorie 2



- Magere vla, zonder suiker
- Drinkyoghurt, zonder suiker
- Halfvolle melk
- Halfvolle yoghurt
- Magere chocolademelk, zonder suiker
- Magere vruchtenkwark
- Magere vruchtenyoghurt
- Probiotische zuivelproducten
- Volle melk
- Volle yoghurt, zonder suiker
- Sojamelk, ongezoet
- Sojamelk, naturel
- Sojayoghurt, naturel
- Koffiemelk

Categorie 3



- Chocolademousse
- Pudding
- Roomijs
- Slagroom
- Volle en magere vla
- Drinkyoghurt
- Halfvolle (vruchten-) yoghurt en kwark
- Chocolademelk
- Halfvolle vanilleyoghurt
- Magere vruchtenyoghurt
- Volle kwark
- Volle vruchtenkwark
- Volle (vruchten)yoghurt
- Sojaproducten, met smaakje
- Sojavla
- Sojapudding
- Koffiecreamer
- Koffieroom
- Slagroom
- Slankroom

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vlees en gevogelte

Vlees is een bron van eiwitten, vetten, B-vitaminen, vitamine D, ijzer, zink, koper en selenium. Lever en leverproducten zoals paté bevatten daarnaast een ruime hoeveelheid vitamine A en foliumzuur. Vlees is ook een bron van hoogwaardig eiwit. Mager vlees bevat iets meer eiwit dan vet vlees. Het vet in vlees is voor ongeveer de helft verzadigd vet. Kies bij voorkeur voor vlees van dieren die vliegen (gevogelte) of rennen (wild). De hoeveelheid calorieën is verder te beperken door vetarme bereidingstechnieken te gebruiken, zoals stoven of grillen. Per dag heb je 100-120 gram vis, vlees, vleeswaren of vleesvervangers nodig.

Categorie 1



- Biefstuk
- Kalfslever
- Kipfilet
- Kippenlever
- Lever, rund
- Ossenhaas
- Paardenbiefstuk
- Rosbief
- Tartaar, rund
- Kalkoenfilet
- Beenham
- Kangoeroe
- Gebrade hesp
- Kalfslapje

Categorie 2



- Entrecote, kaf/rund
- Hamburger
- Kip, met vel
- Kipschnitzel
- Lamsvlees
- Lenderollade
- Mager gehakt
- Schnitzel, rund
- Schouderkarbonade, rund
- Stoofvlees
- Rundergehakt mager
- Kalkoen- en kipgehakt

Categorie 3



- Braadworst
- Filetlapje
- Fricandeau
- Haaskarbonade
- Half om half gehakt
- Hamlap
- Nasivlees
- Ribkarbonade
- Riblab
- Rookworst, vol en mager
- Saucijsje
- Schnitzel, varken
- Schouderkarbonade, varken
- Slavink
- Speklap
- Varkenshaas
- Varkenslap
- Varkensoester
- Rundergehakt

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vis

Vis is een bron van vitaminen, mineralen en essentiële vetzuren, zoals omega-3 vetzuren. Het advies is om per week één a twee keer vis te eten. Gebakken of gefrituurde vis bevat een minder gunstige vetzuurverhouding dan gestoomde of gestoofde vis. Deze laatste bereidingswijzen hebben dus de voorkeur. Gerookte vis kan het beste met mate worden gebruikt, omdat roken ook een minder gezonde bereidingswijze is. Veel in het wild gevangen vis wordt overbevist. Ook daarmee is rekening gehouden in deze variatielijst. Een meer uitgebreid overzicht hiervan is te vinden in de viswijzer op www.goedevis.nl.

Categorie 1



- Haring
- Heilbot
- Kabeljauw
- Koolvis
- Makreel
- Sardine
- Schaal- en schelpdieren
- Schar
- Schelvis
- Tilapia
- Tong
- Tonijn
- Zalm
- Mosselen natuur
- sprout

Categorie 2



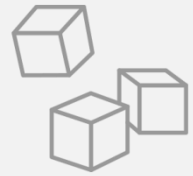
- Garnalen
- Pangasius
- Poon

Categorie 3



- Dorade
- Griet
- Heilbot
- Kabbeljauw (noordzee, IJsland)
- Kibbeling
- Lekkerbekje
- Gebakken mosselen
- Paling
- Schol
- Visburger, visschnitzel
- Vissticks
- Wijting
- Zeeduivel

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Vleesvervangers

Het is beter voor het milieu en voor jezelf om af en toe een dag geen vlees te eten. Je kunt dan bijvoorbeeld een plak tempeh of tahoe marineren en (roer-)bakken. Kant en klare vleesvervangers uit de supermarkt worden meestal gemaakt van magere melk, schimmel-, ei-, soja of tarwe-eiwitten. Deze hoef je alleen nog maar even op te bakken. De voorkeur gaat uit naar de ongepaneerde, pure producten. Ongepaneerde producten op basis van tarwe of soja bevatten vaak veel toevoegingen en staan daarom in categorie 2. Een gekookt ei of een omelet kan ook prima als vleesvervanger dienen

Categorie 1

- Ei
- Ongepaneerde vleesvervangers
- Seitan
- Tempeh
- Tofu/tahoe
- Quorn
- Vegetarisch fijngehakt mager
- Vegetarische roerbakstukjes
- Tempe
- Vegetarische hamburger
- AH Bio veganistische Filet
- Vegetarische balletjes



Categorie 2

- Ongepaneerde vleesvervanger op basis van soja
- Ongepaneerde vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit



Categorie 3

- Gepaneerde vleesvervangers



Voedingsvariatielijsten



Categorie: Soepen

De voedingswaarden van verschillende soorten soepen kunnen flink uiteen lopen. Er kan onderscheid gemaakt worden in drinkbouillon, heldere soepen en gebonden soepen. En dan nog in zelfgemaakte soepen of die uit de supermarkt. Als je soep als voorgerecht of tussendoortje gebruikt, kun je het beste kiezen voor een heldere soep of bouillon. Een maaltijdsoep mag wat dikker en/of meer gevuld zijn. Bij voorkeur maak je deze soepen zelf. Je kunt voor het gemak een flinke portie maken en deze dan vervolgens invriezen in kleinere porties.

Categorie 1



- Heldere drinkbouillon
- Heldere soep met groente
- Heldere soep, zelfgemaakt

Categorie 2



- Gebonden soep, zelfgemaakt
- Heldere soep met vlees
- Soep op poederbasis

Categorie 3



- Gebonden soep, kant en klaar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Sauzen

Sauzen kunnen zowel een warm als een koud gerecht smakelijker en smeuïger maken. Sauzen zoals sladressings en ketchup lijken gezonder, maar bevatten vaak veel toegevoegd suiker. Maar ook witte sauzen kunnen veel suikers (glucose-fructosestroop) en andere minder gezonde toevoegingen bevatten. De beste sauzen en dressings maak jezelf. Recepten zijn op het internet ruim voldoende te vinden. En vergeet niet dat een betere kwaliteit van de voedingsmiddelen die je kiest een betere smaak oplevert, waardoor sauzen lang niet altijd nodig zijn.

Categorie 1



- Azijn
- Kokosmelk
- Lijnzaadolie
- Mosterd
- Olijfolie, extra vierge
- Sojasaus

Categorie 2



- Gebonden saus, zelfgemaakt
- Ketchup
- Ketjap
- Mayonaise, halfvolle en light
- Slasaus en dressing, kant en klaar

Categorie 3



- Kant en klare sauzen
- Mayonaise
- Sauzen op basis van margarine of halvarine
- Sauzen op poederbasis

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten zijn koolhydraatbronnen die meestal bij de warme maaltijd of in een salade worden gebruikt. Zij zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam. Ook leveren ze voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Kies bij rijst en pasta bij voorkeur voor zilvervliesrijst en volkoren pasta. Als bereidingswijze verdienen koken of stomen de voorkeur boven bakken en frituren.

Categorie 1



- Bruine bonen
- Boekweit
- Aardappelen (ook zoete)
- Gerst
- Gierst
- Kapucijners
- Kikkererwten
- Linzen
- Maïs
- Nierbonen
- Quinoa
- Witte bonen
- Zilvervliesrijst
- Pasta, volkoren
- Kidneybonen

Categorie 2



- Aardappelpuree
- Bulgur
- Couscous
- Gebakken aardappelen
- Pasta, wit

Categorie 3



- Aardappelproducten, gefrituurd
- Patat, gefrituurd

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Groenten

Groenten zouden het belangrijkste onderdeel van de warme maaltijd moeten zijn. Ze bevatten van alle voedingsmiddelen de grootste dichtheid aan vitaminen, mineralen en andere belangrijke stoffen. Ook zijn ze samen met fruit de belangrijkste bron van vitamine C en voedingsvezel. De aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit is respectievelijk (minimaal) twee ons en twee stuks per dag. Je kunt dit makkelijker halen door er een gewoonte van te maken bij minimaal twee maaltijden per dag groenten/rauwkost te gebruiken en deze regelmatig als tussendoortje te nemen.

Categorie 1



- Amsoi
- Andijvie
- Alfalfa
- Asperges
- Artisjok
- Augurken
- Aubergine
- Bloemkool
- Biet
- Bimi
- Bleekselder
- Kool (alle soorten)
- Broccoli
- Courgette
- Champions
- Erwtten
- Knol- en bleekselderij
- Komkommer
- Raap
- Kousenband
- Maïs
- Pastinaak
- Paprika
- Pompoen

Categorie 1

- Raapstelen
- Rabarber
- Schorseneren
- Sjalotten
- Sla (alle soorten)
- Snijbieten
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Spruitjes
- Taugé
- Tomaat
- Tuinbonen
- Ui
- Venkel
- Witloof
- Wortelen

Categorie 2



- Andijvie a la crème
- Prei a la crème
- Spinazie a la crème
- Groenten, pot of blik

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Fruit

Fruit is een gezond en lekker tussendoortje! Fruit bevat veel vitamine C, voedingsvezel en antioxidanten. We raden je aan ten minste twee stuks fruit per dag te gebruiken. Klein fruit zoals aardbeien, bessen, frambozen, kersen en druiven, gelden bij een portie van 100 gram als een portie fruit. Probeer zoveel mogelijk te variëren in de soorten fruit.

Categorie 1



- Aardbeien
- Abrikoos
- Ananas
- Appel
- Bessen, alle soorten
- Bramen
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Grapefruit
- Guave
- Kersen
- Kaki
- Kiwi
- Lychee
- Madarijn
- Mango
- Nectarine
- Papaja
- Passievrucht
- Peer
- Perzik
- Pruimen
- Rozenbottel
- Rozijnen
- Sinaasappel
- (Water) meloen
- Watergruwel

Categorie 2



- Banaan
- Dadel
- Druiven
- Vijgen
- Vruchtensap, zonder toegevoegd suiker
- Advocado

Categorie 3



- Appelmoes
- Compote
- Fruitconserven, op siroop
- Fruitconserven, op waterbasis
- Gedroogd fruit
- Vruchtendrank, vruchtennectar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Koek en gebak

Koek en gebak zijn meestal rijk aan suiker (of kunstmatige zoetstoffen bij suikervrij snoep). Vaak zijn het snelle, geraffineerde suikers, die geen bijdrage leveren aan de dagelijkse inname van vitaminen en mineralen. Bovendien zorgt regelmatig gebruik van snoep ervoor dat de behoefte eraan blijft bestaan of steeds groter wordt. Snoep kan even een kleine oppepper geven, maar deze wordt vaak gevolgd door een energiedip. Beperk om deze redenen het gebruik ervan. Een uitzondering is gedroogd fruit. Deze bevatten wel vezels, vitaminen en mineralen. Af en toe een portie gedroogd fruit als tussendoortje is daarom een prima keuze, hoewel de voorkeur bij zoete trek uitgaat naar vers fruit.

Categorie 1



Categorie 2



Categorie 3



- Alle voorverpakte koekjes (bijv. liga, sultana, mueslireep etc.)
- Bastogne koek
- Biscuitje
- Biscuitje, volkoren
- Bitterkoekje
- Café noir
- Eierkoek
- Lange vinger
- Ontbijtkoek/kruidkoek
- Speculaasje

- Amandelbroodje
- Biscuit met chocolade
- Bokkenpoot
- Boterkoek
- Cake
- Donut
- Gevulde koek
- Gevulde speculaas
- Jodenkoek
- Kano
- Koffiebroodje
- Kokosmakroon
- Mergpijp
- Puddingbroodje
- Roze koek
- Sprits
- Stroopwafel
- Taart/gebak/vlaai

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Zoetigheden

Zoete versnaperingen zijn meestal rijk aan suiker (of kunstmatige zoetstoffen bij suikervrij snoep). Vaak zijn het snelle, geraffineerde suikers, die geen bijdrage leveren aan de dagelijkse inname van vitaminen en mineralen. Bovendien zorgt regelmatig gebruik van snoep ervoor dat de behoefte eraan blijft bestaan of steeds groter wordt. Snoep kan even een kleine oppepper geven, maar deze wordt vaak gevolgd door een energiedip. Beperk om deze redenen het gebruik ervan. Een uitzondering is gedroogd fruit. Deze bevatten wel vezels, vitaminen en mineralen. Af en toe een portie gedroogd fruit als tussendoortje is daarom een prima keuze, hoewel de voorkeur bij zoete trek uitgaat naar vers fruit.

Categorie 1



- Cherry tomaatjes
- Fruit, vers
- Gedroogd fruit
- Rozijnen
- Suikervrije kauwgom
- Worteltjes

Categorie 2



- Chocolaatje, puur
- Drop
- Fruit, geconserveerd
- Kauwgom
- Pepermunt
- Winegum
- Winegum, suikervrij
- Zuurtje
- Zuurtje, suikervrij
- Softijs, suikervrij
- Sorbetijs
- Waterijs

Categorie 3



- Bonbon
- Chocolaatje, melk of wit
- Chocoladepinda's
- Cornetto
- M&M's
- Spekje
- Sunday
- Swirl
- Tiramisu
- Toffee
- Candybars
- Candybar ijsreep
- Milkshake
- Roomijs
- Softijs
- Chocoladereep
- Chocoladereep, suikervrij

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Hartige tussendoortjes en snacks

Hartige tussendoortjes passen prima in een gezond voedingspatroon en geven - wanneer de juiste keuze wordt gemaakt - vaak meer verzadiging dan zoete tussendoortjes. Ongebrande noten bevatten veel vitaminen, mineralen en gezonde, onverzadigde vetten en zijn dus erg gezond. Andere hartige tussendoortjes kunnen de verkeerde vetten bevatten. Verkeerde vetten zijn bewerkte vetten en sterk verhitte (gefrituurde) vetten, zoals in chips en gebrande noten. Voor de meeste hartige tussendoortjes geldt dat ze relatief veel calorieën bevatten, dus dat de porties klein behoren te zijn.

Snacks zijn vaak gefrituurde producten die veel ongezonde vetten en zout bevatten. Deze producten leveren vrijwel geen nuttige voedingsstoffen. De hoeveelheid energie die een snack bevat, kan gelijk staan aan die van een complete maaltijd! Deze producten dienen vanzelfsprekend minimaal gebruikt te worden en tijdens een afslankperiode te worden vermeden.

Categorie 1



- Augurk
- Blokje kaas, 20+
- Haring
- Noten, ongezouten en ongebrand
- Zilveruitjes
- Olijven
- Japanse rijstcrackertjes

Categorie 2



- Blokje kaas, 30-40+
- Japanse mix
- Noten, gebrand en gezouten
- Popcorn (zonder of weinig suiker)
- Studentenhaver
- Zoute stokjes
- Huzarensalade, zelfgemaakt
- Mini pizza
- Tosti
- Vietnamese loempia

Categorie 3



- Blokje kaas, 48+
- Borrelnootjes
- Chips
- Chips, light
- Pinda's
- Worst
- Bamibal
- Bitterballen
- Broodje shoarma
- Frikandel
- Kipnuggets
- Kroket
- Nasibal/nasischijf
- Saté
- Saucijzenbroodje
- Slaasje, kant en klaar

Voedingsvariatielijsten



Categorie: Dranken

In een periode van gewichtsverlies speelt drinkvocht een belangrijke rol. Het is belangrijk om ten minste twee liter per dag te drinken. Kies voor dranken die geen energie leveren, zoals water en thee zonder suiker. Groentesap bevat wel een kleine hoeveelheid calorieën, maar draagt dankzij de vitaminen en mineralen en gevoel van verzadiging, toch bij aan het verlies van vetmassa. Nu en dan een glas light frisdrank kan ook, maar beperk het gebruik tot maximaal twee glazen per dag.

Alcoholische dranken dienen vooral in een periode van gewichtsverlies zoveel mogelijk vermeden te worden. Alcohol in combinatie met snacks, zorgt voor een snellere opslag van vetten in het lichaam. Bovendien werkt alcohol eetlustopwekkend. Het is belangrijk om tijdens de afslankfase en de opbouwfase geen gebruik te maken van alcoholische dranken. Beperk het gebruik in de gewichtsheersingsfase en na het afslanken tot één of twee glazen per dag.

Categorie 1



- Granenkoffie
- Groentesap
- Smoothie
- Vruchtensap, vers geperst
- Thee, zonder suiker
- Water

Categorie 2



- Diksap
- Energiedrink, light
- Frisdrank, light
- Koffie
- Roosvicee
- Rozenbottelsiroop
- Thee, met honing
- Vruchtensap, vers uit fles
- Bier, light
- Maltbier
- Rode wijn
- Witte wijn

Categorie 3



- Dubbeldrank
- Energiedrink
- Frisdrank
- Limonadesiroop
- Sportdrink
- Taxi
- Thee, met suiker
- Vruchtennectar
- Bier
- Breezer
- Champagne
- Jenever
- Likeur
- Mixdrankjes
- Rosé
- Sherry
- Wodka