

Keuzetabel

Om gezond af te vallen en op de lange termijn het gewicht te behouden, is het van belang dat u gezonder gaat eten. Het is belangrijk om gezonde productkeuzes te maken en uw porties te beperken. Producten kunnen worden opgedeeld in basis en niet-basis voedingsmiddelen. Onder basisvoedingsmiddelen verstaan wij de producten uit de Schijf van 5, zoals brood / aardappelen / rijst / pasta, fruit, groenten, melk(producten), kaas, vlees(waren), vis, vegetarische producten, ei en smeer- en bereidingsvetten. Onder niet-basisvoedingsmiddelen worden koek, snoep, gebak, chips, frisdrank, sauzen en ijs gerekend. In kolom met uitzonderingen vindt u de calorierijke en/of vezelarme producten binnen de basisvoedingsmiddelen. Het advies is om maximaal 2 keer per week een product uit deze kolom te kiezen. Dit is inclusief de niet-basisproducten. De diëtist kan u advies geven over de hoeveelheden die u mag gebruiken.

Productcategorie met etiket advies per 100 gram of milliliter	Advies	Uitzondering (totaal maximaal 2 keer per week)
Brood en graanproducten		
Brood Etiket advies/100 gram: Vezel: minimaal 4,5 g Suiker: maximaal 8,5 g 1 portie = 1 snee brood/½ zacht bolletje/½ hard broodje	- Volkorenbrood - Bruinbrood - Roggebrood - Volkoren zacht bolletje - Volkoren hard broodje	- Koolhydraatarm brood - Witbrood - Maïsbrood - Suikerbrood - Croissant - Eierkoek - Krentenbrood/-bol - Mueslibol - Brood met spijs - Ontbijtkoek/kandijkoek - De meeste luxe broodjes/pistoletjes
Crackers Etiket advies/100 gram: Vezel: minimaal 15 g Suiker: maximaal 8,5 g 1 portie = 2 crackers	Volkoren cracker conform etiket advies: - Wasa knäckebröd/vezelrijk/lichtgewicht/sesam crunch sensation - Bolletje knäckebröd/ ontbijtcracker volkoren/rond knäckebröd - Fjord - Leksands - Eigen merk cracker volgens etiket advies	- Knäckebröd goudbruin en sesam - (volkoren) cracotte en beschuit - Crackers light - Rijst- en maïs wafel - Proteïne crackers/-rijst wafels
Ontbijtgranen Etiket advies/100 gram: Vezel: minimaal 8 g Suiker: maximaal 10 g 1 portie = 20 – 30 gram (2 – 3 eetlepels)	- Havermout en brinta naturel - Gepofte spelt, haver, rogge - Mueslimengsels: eat natural low in sugar/noten en zaden met honing – holie – quacker zero. (check altijd het aantal suiker i.v.m. grote aantallen verschillende producten) - Gebroken lijnzaad (maximaal 1 eetlepel per dag)	- Krokante muesli, cruesli, granola of andere volkoren ontbijtgranen met toegevoegd suiker - Mueslimengsels met gedroogd fruit - Cornflakes - Ontbijtproducten met toegevoegd zout
Overige graanproducten (meel- en bakproducten)	- Volkorenmeel 100% volkorenmeelproducten zijn de beste keuze, maar zijn niet altijd verkrijgbaar. Dan kan er gekozen worden voor meel dat voor minimaal 50% uit volkorenmeel bestaat.	- Witte meel- en bakproducten - Bloem - Pannenkoek of pizzabodem bereid met wit meel - Groente/witte wrap

Zuivelproducten en plantaardige vervangers	Advies	Uitzondering
Zuivelproducten Etiket advies/100 gram: Verzadigd vet: maximaal 1,1 g Totaal suiker: maximaal 6 g <i>Bij voorkeur een eiwit-rijk melkproduct</i> Etiket advies/100 gram: Eiwit: minimaal 5 g	- Magere en halfvolle melk - Karnemelk - Magere en halfvolle yoghurt - Magere en halfvolle kwark <u>Let op:</u> bij magere zuivelproducten met een smaakje waarbij totaal suiker lager dan 6 gram is, wordt gebruikt gemaakt van zoetstoffen. Kies bij voorkeur voor natuurlijk zuivel. <u>Let op:</u> indien lactose-intolerantie gebruik vervangende producten (zie tabel op het platform).	- Volle melk - Volle kwark - Volle vla - Volle yoghurt - Pudding - Alle yoghurt dranken en vruchten-yoghurt met suiker - Roomijs - Slagroom
Plantaardige zuivel alternatieven Etiket advies/100 gram: Verzadigd vet: maximaal 1,1 g Totaal suiker: maximaal 6 g Eiwit: minimaal 5 g	Plantaardige eiwitdranken en desserts met toegevoegd calcium en vitamine B12 die voldoen aan criteria. Bijv. ongezoete sojamelk	Plantaardige eiwitdranken en desserts die niet voldoen aan criteria.
Broodbeleg		
Kaas Etiket advies/100 gram: Verzadigd vet: maximaal 14 g Zout: maximaal 2,05 g	- 10+ tot 30+ kaas - 10+ tot 30+ smeerkaas - Hüttenkäse / cottage cheese - Mozzarella (light) - 30+ geitenkaas	- 40+ of hoger (smeer)kaas - 40+ of hoger geitenkaas - Alle soorten roomkaas - Diverse buitenlandse kaassoorten, zoals brie en blauwgeaderde kaas - Buffelmozzarella
Vleeswaren Etiket advies/100 gram: Verzadigd vet: maximaal 5 g	- Achter-, schouder-, beenham - Fricandeau - Kip- en kalkoenrollade - Kip- en kalkoenfilet - Runderlever - Runder rookvlees - Rosbief - Carpaccio - Filet americain - Casselerrib - Rauwe ham - Magere paté	Meeste soorten worst (m.u.v. ossenworst) - Spek - Cervelaat - Leverkaas - Berliner - Leverpastei, paté - Gebraden gehakt - Pekelvlees - Corned beef - Knakworstjes - Zult
Overig broodbeleg Smeersels: 1 portie = 15-25 gram Etiket advies/100 gram: Eiwit: minimaal 8 g	- Ei (gebakken ei in vloeibare margarine of plantaardige olie is ook geschikt) - Zelfgemaakte eier-/tonijn-/kipkerriesalade op basis van magere/halfvolle yoghurt/kwark en kruiden/specerijen - 100% pindakaas - Vegetarische filet americain (bijv. verse variant van Jumbo) - Vis: zalm, makreel, forel, tonijn, haring. Z.o.z.	- Chocolade beleg - Pindakaas met toegevoegd zout en suiker - Vruchtenhagel - Muisjes - Kant- en klare salades (zoals eiersalade) - Stroop - (halva) Jam - Sandwichspread - Honing/suiker

	Let op de volgende belegsoorten bevatten nauwelijks/geen eiwit, maar zijn een lekkere smaakmaker en kunnen gecombineerd worden met eiwitrijk broodbeleg: - Light zuivelspread - Sandwichspread - Light knoflook kruidenkaas - Humus - Avocado (max 2x per week aangezien avocado calorierijk is) - Groente en fruit: tomaat, komkommer, radijs, gebakken courgette, paprika, appel, aardbei, banaan	
Groente en fruit	Advies	Uitzondering
Groente <i>Let op: indien groenten gedronken kunnen worden (smoothie) is het geen geschikte keuze. Wel als deze met een lepel gegeten kan worden. Dit heeft te maken met de verzadiging.</i>	- Onbewerkte verse groente - Diepvriesgroente* - Blikgroenten* - Gedroogde groenten* *Zonder toegevoegd zout en suiker	- Groentesap - Groente à la crème - Groenten uit blik of glas met toegevoegd suiker - Zuurkool - Witte bonen in tomatensaus
Fruit <i>Let op: indien fruit gedronken kunnen worden (smoothie) is het geen geschikte keuze. Wel als deze met een lepel gegeten kan worden. Dit heeft te maken met de verzadiging.</i>	- Vers fruit - Voorgesneden fruit - Diepvriesfruit* - Fruit in blik of glas op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt)* *Zonder toegevoegd suiker	- Kokos - Gedroogd fruit zonder en met toegevoegd suiker - (vers) Vruchtensap - Knijpfruit - Gesuikerd gedroogd fruit - Fruit in blik of pot op siroop
Boter, vloeibaar bak- en braad vet, olie		
Boter, vloeibaar bak- en braad vet, olie <u>Etiket advies/100 gram:</u> Verzadigd vet: maximaal 30 g	- Halvarine en margarine uit een kuipje - Vloeibare margarine of bak- en braad uit een fles De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	- Margarine in een wikkel - Roomboter - Bak- en braad uit een wikkel - Hard frituurvet - Roomboter - Kokosvet en -olie - Palmolie

Warme maaltijd	Advies	Uitzondering
Vlees <u>Etiket advies/100 gram:</u> Verzadigd vet: maximaal 5 g	Onbewerkt vlees volgens etiket advies, zoals: - Kip - Varkens- en runderlappen - (extra) Mager rundergehakt - Biefstuk - Varkenshaas - Lamsbout - Riblappen - Schapenvlees ≤10 g vet per 100 g product	Onbewerkt vlees met meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 gram of minder, zoals: - Half-om-half en gemengd gehakt - Spek - Vet rundvlees Alle bewerkte vleessoorten, zoals: - Hamburgers - Rundervink - Worst - Shoarma - Gepaneerd vlees
Vis <u>Etiket advies/100 gram:</u> Zout maximaal 2,5 g	- Alle onbewerkte vis - Schaal- en schelpdieren - Vis die voor minimaal 70% uit vis bestaat	- Vis die voor maximaal 70% uit vis bestaat, zoals sommige gepaneerde vissoorten (vissticks, kibbeling, lekkerbekjes etc.)
Peulvruchten <u>Etiket advies/100 gram:</u> Zout: maximaal 0,5 g Suiker: niet toegevoegd	- Linzen, Kikkererwten - Bonen, zoals: kidneybonen, witte bonen, zwarte bonen - Producten van peulvruchtenbloem en peulvruchtenmeel	- Peulvruchten uit blik/glas met meer dan 200 mg natrium per 100 gram OF toegevoegd suiker
Vleesvervangers <u>Etiket advies/100 gram:</u> Verzadigd vet: maximaal 2,5 g Zout: maximaal 1,1 g Suiker: niet toegevoegd	- Tahoe - Tempé - Kant-en-klare-vleesvervangers die voldoen aan criteria	- Alle overige kant-en-klare-vleesvervangers die niet voldoen aan de criteria
Ei	- Gekookt ei - Gebakken ei - Roerei/omelet - Ei muffin	
Rijst, pasta, noedels <u>Etiket advies/100 gram:</u> Vezel: minimaal 2,1 g	- Volkoren pasta - Zilvervliesrijst - Volkoren couscous - Volkoren bulgur - Quinoa - Erwten couscous - Volkoren wrap	- Witte-, basmati-, pandan rijst - Witte pasta - Witte couscous - Notenrijst - Bami - Witte wrap - Groente wrap
Aardappel	- Aardappelen - Aardappelproducten zonder zout	- Gefrituurde aardappelen - Aardappelproducten met zout, bereid in bereidingsvet dat niet in de aan te raden lijst staat
Kruiden en smaakmakers	- Verse kruiden - Losse kruiden uit een potje - Boemboe's (currypasta's etc.) - Kokosmelk light (niet dagelijks in verband met hoog vetgehalte) - Kookzuivel light of zuivelspread light om sauzen mee te maken - Rode en groene pesto	- Kruidenmix (in verband met de hoeveelheid toegevoegd zout) - Kokosmelk - Kookzuivel - Crème fraîche

Dranken		
Water, thee, koffie	- Water - Thee, met voorkeur groene en zwarte thee - Koffie (maximaal 3-4 kopjes per dag)	- Koffie met (half)volle koffiemelk - Koffie met kofficreamers - Koffie met suiker - Thee met suiker
Overige dranken Inclusief sappen, exclusief melk Etiket advies/100 gram: Energie: maximaal 5 kcal	- Water - Water met smaakje/ fruitwater - Thee (zonder suiker/honing) - Koffie (zonder suiker) - Drinkbouillon of ontvette bouillon - Light dranken welke voldoen aan etiket advies* - Spa rood met of zonder smaakje <i>Indien koolzuur: let op klachten bij koolzuur, eventueel glas even laten staan.</i> <i>*Liever water dan zoetstof, maar liever zoetstof dan suiker.</i>	- Vruchtensap - Limonadesiroop en diksap - Tomaten- en groentesap - Energie- en sportdranken - Alcoholische dranken - Alcohol vrij bier - Cup a soup - Vitaminedrank - Normale frisdrank - Alle alcoholische dranken
Overig	Advies	Uitzondering
Hartige sauzen	Sauzen gemaakt op basis van (griekse)yoghurt of kwark. Bekijk de app voor recepten.	<i>Let op: het gebruik van sauzen heeft niet de voorkeur, aangezien dit geen waardevolle voedingsstoffen levert. Het gebruik van sauzen blijft een extra (niet basisproduct). Mocht er toch gekozen worden voor een saus dan zijn de voorkeurscategorie het meest geschikt op basis van calorieën.</i>
Tussendoor Etiket advies per portie: Maximaal 120 kcal en minimaal 6 gram eiwit	- 200 g zuivel - 3-6 kipspiesjes - 2-3 blokjes / 1 voorgesneden plak 30+ kaas - 1-2 babybel - 2 volkoren soepstengels met 30-40 g magere smeerkaas 20+ - 6 surimisticks - 4-5 mozzarella bolletjes met tomaat en (basilicum) - 3-6 plakjes magere vleeswaren - 1 gekookt ei - 55-130 gram cottage cheese - 2-3 plakjes gerookte zalm of forelfilet - 1 haring - 2-7 garnalen spiesjes - 1 kleine volkoren wrap met mager eiwitrijk beleg (vleeswaren/kaas/ei) - Rauwkost met zelfgemaakte tzatziki (minimaal 100 ml griekse yoghurt) - ½ proteïne reep volgens het etiket advies (niet dagelijks, gezien bewerkt product) - 3 linzenwafels	- Cheesedippers - Fuetworst - Bifiworstje Niet-basis voedingsmiddelen zoals chips, koek, snoep, gebak.

Noten	- Mits ongezout dagelijks maximaal 25 gram. <i>Van dit advies kan individueel afgeweken worden.</i>	- Gezouten en gebrande noten
--------------	---	--