

Bij de warme maaltijd:

- minimaal 200 gram groenten/rauwkost (zonder vet en/of sausjes bereiden)
- maximaal 100 gram mager vlees, vis of vleesvervanger
- bereiden met 1 eetlepel vloeibare boter of (olijf)olie

Koolhydraten (gram)	60	75	90	110	120	150
aardappelen per gram	300	375	450	525	600	750
aardappelen per gram	225+1	300+1	375+1	450+1	525+1	525+3
portie fruit (zie lijst)	1	1	1	1	1	1
150ml magere vla	1	1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt	1	1	1	1	1	1
100 gram appelmoes	1	1	1	1	1	1
200ml vruchtensap	1	1	1	1	1	1
aardappelen per gram	150+2	225+2	300+2	375+2	450+2	450+4
portie fruit	1	1	1	1	1	1
150ml magere vla	1	1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt	1	1	1	1	1	1
100 gram appelmoes	1	1	1	1	1	1
200ml vruchtensap	1	1	1	1	1	1
aardappelen per gram		150+3	225+3	300+3	375+3	375+5
portie fruit		1	1	1	1	1
150ml magere vla		1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt		1	1	1	1	1
100 gram appelmoes		1	1	1	1	1
200ml vruchtensap		1	1	1	1	1
aardappelen per gram				225+4	300+4	300+6
portie fruit				1	1	1
150ml magere vla				1	1	1
300ml magere yoghurt				1	1	1
100 gram appelmoes				1	1	1
200ml vruchtensap				1	1	1
rijst gekookt per gram	175	225	250	325	350	450
rijst gekookt per gram	125+1	175+1	200+1	275+1	300+1	300+3
portie fruit	1	1	1	1	1	1
150ml magere vla	1	1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt	1	1	1	1	1	1
200ml vruchtensap	1	1	1	1	1	1
rijst gekookt per gram			150+2	225+2	250+2	250+4
portie fruit			1	1	1	1
150ml magere vla			1	1	1	1
300ml magere yoghurt			1	1	1	1
200ml vruchtensap			1	1	1	1
pasta, peulvruchten, couscous gekookt per gram	250	325	400	500	550	700
pasta, peulvruchten, couscous gekookt per gram	175+1	250+1	250+2	350+2	400+2	475+3
portie fruit	1	1	1	1	1	1
150ml magere vla	1	1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt	1	1	1	1	1	1
200ml vruchtensap	1	1	1	1	1	1
pasta, peulvruchten, couscous gekookt per gram		175+2	175+3	280+3	300+3	325+5
portie fruit		1	1	1	1	1
150ml magere vla		1	1	1	1	1
300ml magere yoghurt		1	1	1	1	1
200ml vruchtensap		1	1	1	1	1

Vervang bij een slechte stoelgang zoveel mogelijk aardappelen/rijst/pasta door fruit

Met vruchtensap wordt bedoeld: appelsap, multivitamedrank, jus d'orange etc, geen light sappen!

Bij de broodmaaltijd:

- Kies altijd voor bruin/volkorenbroodsoorten met mager beleg.
Het aantal boterhammen met zoet beleg vindt u in de kolom.
- Beleg de overige boterhammen met magere kaas of vleeswaren.
Wat magere beleg soorten zijn vindt u in de variatielijst, kolom bij voorkeur.
- Gebruik minimaal 100 gram rauwkost bij de broodmaaltijd.
Dit kan zijn in de vorm van tomaten, sla, komkommer, radijsjes, wortels, augurk etc.
Gebruik geen dressing hierbij!

Koolhydraten (gram)	60	75	90	110	120	150
bruin/volkoren boterhammen per snee (35 gram) dun besmeerd met halvarine	3	4	4	5	6	6
aantal met zoetbeleg	1 óf	1 óf	1 én	1 én	2 én	2 én
250ml magere zuivel óf	1	1	1	1,5	1	2
portie fruit óf 200ml vruchtensap						
thee/koffie zonder suiker en zonder melk/ light frisdranken	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt
bruin/volkoren boterhammen per snee (35 gram) dun besmeerd met halvarine		3	3	4	5	5
aantal met zoetbeleg		1 én	2 én	2 én	2 én	3 én
250ml magere zuivel óf		1	1	2	2	2
portie fruit óf 200ml vruchtensap						
thee/koffie zonder suiker en zonder melk/ light frisdranken	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt	onbeperkt

Voorbeeld: stel u bent ingedeeld in kolom 75.

U gaat een broodmaaltijd eten: de uitgangswaarde is 4 snee brood

U heeft in de eerste rij 2 opties:

Optie 1: 4 snee brood met hartig beleg én 1 portie fruit of 250 ml zuivel of 200ml vruchtensap

Optie 2: 4 snee brood, waarvan 3 met hartig en 1 met mager zoet beleg. Dan mag er verder niets bij.

U kunt zakken in de kolom naar 3 snee brood, dan is er 1 snee brood met zoetbeleg en 2 met hartig, aangevuld met weer een portie fruit, 250 ml zuivel, of 200 ml vruchtensap.

Keuzetabel magere producten:

Warme maaltijd: mager vlees of vis 100 gram

Vlees

Kip zonder vel, bief lappen, biefstuk,
rosbief, rollade, ribkarbonade
riblappen, magere runderlappen
ongepaneerde schnitzel, kip- kalkoenfilet
rundertartaar(gehakt) varkens fricandeau,
rundervink, entrecote, varkenshaas

Vis

vis: witvis soorten en 1x per week zalm

Brood maaltijd

mager hartig beleg:

Achter- cobourg-schouder-
beenham, rookvlees, rosbeef,
magere rollade, fricandeau, kipfilet,
casselerrib, kalkoenham,
ossenvorst , 20/30 + (smeer)kaas

mager zoet beleg:

jam, honing, appelstroop
vruchtenhagel, anijshagel