

## Variatielijst

Bij de indeling is gelet op het totale koolhydraatgehalte (waarbij de voorkeur uitgaat naar zetmeel) en vetgehalte van de voedingsmiddelen. Producten met een \* bevatten wel veel vet, maar in verhouding weinig verzadigd vet. Voor alcohol geldt: gebruik ze niet dagelijks en niet meer dan 1-2 glazen per keer.

**Kolom bij voorkeur:** deze producten vormen de basis van uw voeding. Gebruik deze producten dagelijks.

**Kolom middenweg:** deze producten kunnen als variatie gerust gebruikt worden 1-2x per week. Deze producten leveren meer vet en minder vezels dan de kolom bij voorkeur.

**Kolom bij uitzondering:** deze producten zijn niet verboden maar probeer ze zo min mogelijk te gebruiken, maximaal 1-2x per maand. De producten bevatten veel suiker en of veel vet.

Voedingsmiddelengroep	Kies bij voorkeur:	Kies als middenweg:	Kies bij uitzondering:
Aardappelen	gekookte aardappelen	aardappelpuree	gebakken aardappelen, frites, aardappel kroketten
Rijst	Gekookte zilvervliesrijst, meergranenrijst	Gekookte witte rijst/rissotto rijst	Nasi
Pasta/bulgur/couscous	Volkorenpasta/bulgur	Witte pasta/couscous	
Peulvruchten (minstens 1x per week)	Alle soorten zoals: bonen, (kikker) erwten, linzen		
Broodbeleg	(halva)jam, honing, (appel)stroop, fruitahagel, anijshagel, sandwichspread variant komkommer, humus	chocoladehagel, chocoladevlokken, pindakaas light	pindakaas, sandwichspread, chocoladepasta, speculoos
Dranken Maximaal 7 eenheden van light producten. Drink 3 koppen thee per dag	water uit de kraan, mineraalwater, bronwater, koffie en thee zonder suiker, light frisdranken, crystal clear, spa clear, slimpie, cool bear en diaran	Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100ml	Vruchtensap, gewone frisdrank, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken
Eieren (max. 6 per week) Bij voorkeur gekookt, gebakken kan bijv. 1 keer per week	Gekookt ei	Gebakken ei	
Fruit	alle soorten vers fruit, vruchten op water of op eigen sap in blik of pot	vruchten op siroop, sinaasappelsap, grapefruitsap	gedroogd fruit, appelsap, druivensap
Groente	gekookte groente zonder saus, rauwkost met saus tot 57% olie. Alle soorten vers, diepvries, blik, glas	rauwkost met vinaigrette of yoghurt dressing, tomatensap	rauwkost met mayonaise dressing, groente a la crème of met saus
Grote snacks		minipizza, loempia, kroket, bitterbal	saté met saus, frikadel, saucijzenbroodje, worstenbroodje, huzarenslaatje, bamibal, rookworst
IJs	waterijs	yoghurtijs	consumptie ijs en roomijs

Voedingsmiddelengroep	Kies bij voorkeur:	Kies als middenweg:	Kies bij uitzondering:
Kaas	10+ , 20+ en 30+ (smeer)kaas 30+ Camembert, mozzarella, Hüttenkäse, verse geitenkaas, verse Light kaas Zwitserse strooikaas	40+ (smeer)kaas Edammer, 45+ Camembert, 50+ brie, Maasdammer, 40+ Friesche nagelkaas, Parmezaanse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en roomkaas, 60+ brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Cheddar, rookkaas.
Koekjes, biscuitjes, gebak	(volkoren) biscuitjes, rijstwafel, lange vinger, (volkoren) ontbijtkoek, evergo, switch, granny, milkbreak, sultana, eierkoek, snack a jacks, liga continue	vruchtenvlaai, speculaas, appeltaart, rijstevlaai, koffiebroodje	Allerhande koekjes, sprits, kwarkgebak, slagroom- en crèmegebak, gevulde koek, oliebol, stroopwafel, cake
Melk en melkproducten	karnemelk, magere melk, magere chocolademelk, magere (vruchten)yoghurt, magere kwark, magere vla, Vifit Light, Optimeldrink, magere koffiemelk	halfvolle melk, halfvolle chocolademelk, halfvolle koffiemelk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	volle melk, volle koffiemelk, koffieroom, volle chocolademelk, volle yoghurt, vla, roomkwark, slagroom, zure room, crème fraiche, roompudding, yoghurt dranken met suiker
Noten, zoutjes en kleine snacks	Japane mix, zoute stokjes, kroepoek, popcorn zout, tapenade zongedroogde tomaten en olijven	pinda's, hazelnoten, walnoten zoutjes, zonnebloempitten, studentenhaver, bitterbal, popcorn zoet	chips
Ontbijtproducten (20 gram komt overeen met 1 belegde boterham)	brinta, al-bran, bambix naturel, 8 granen ontbijt, havermout	muesli zonder toegevoegde suikers	Ontbijtgranen met toegevoegde suikers zoals cornflakes, rice crispies, cruesli, honey pops
Sauzen en jus	rode saus, appelmoes (barbecuesaus, shaschliksaus), tomaten ketchup, slasaus tot 10% olie, ketjap, jus poeder, piccaliliy	Curry, fritessaus, satésaus, slasaus tot 25% olie, halfvolle mayonaise met 40% olie, crème fraiche light	mayonaise, slasaus met 50% olie*, crème fraiche, vette jus, zure room
Snoep	(suikervrije)** kauwgom, drop, pepermint, zuurtjes	toffee, bonbons, mini candybar	candybar, chocolade
Soep	Opkikkertje, heldere Cup a Soup, heldere groentesoep	gebonden groente- of vleessoep, Cup a Soup	Cup a Soup specials
Vet voor de bereiding (1 eetlepel per persoon)	vloeibaar bak- en braadvet en frituurvet met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram, (olijf)olie	vloeibaar bak- en braadvet en frituurvet met 20-40 gram verzadigd vet per 100 gram	vast bak- en braadvet en frituurvet met meer dan 40 gram verzadigd vet per 100 gram

Voedingsmiddelengroep	Kies bij voorkeur:	Kies als middenweg:	Kies bij uitzondering:
Vet voor de broodmaaltijd (dun besmeren 5 gram per boterham)	dieethalvarine (max 40 gram vet per 100 gram)	halvarine (max 40 gram vet per 100 gram)	margarine, dieetmargarine, roomboter
Vis, schaal- en schelpdieren 100 gram per persoon  Voorkeur: 1x per week vette vis (haring, zalm, makreel, paling)	gekookte of ongepaneerde gebakken kabeljauw, schelvis, schol, tong, wijting, gerookte forel, gekookte mosselen tonijn op waterbasis, mosselen, oester, krab, tilapia filet, panga filet, zoute en zure haring	verse makreel, gebakken forel, sardientjes uit blik, verse en gerookte zalm, gebakken mosselen	Paling, gestoomde makreel, garnalen*, lekkerbekje, kibbeling, vissticks  * dit product bevat veel cholesterol, gebruik niet vaker dan 1x per 2 weken Lekkerbekje en kibbeling bevatten veel vet maar nauwelijks goede vis vetzuren, laat ze daarom liever staan.
Vlees*, kip 100 gram per persoon	Kip zonder vel, bief lappen, biefstuk, rosbief, rollade, riblappen, magere runderlappen, poulet, rundertartaar(gehakt) varkens fricandeau, rundervink, entrecote, varkenshaas, ongepaneerde schnitzel, ribkarbonade, kipfilet, kalkoenfilet	rundergehakt, doorregen runderlappen, magere rookworst, sukadelapjes, schouderkarbonade, krabbetjes, saucijs, schouderlappen, gehakt half-om-half, gepaneerde schnitzel, entrecote	rookworst, slavink, speklappen, varkensgehakt, braadworst, karbonade, kip met vel, cordon blue, rauwe ham, leverkaas
Vleeswaren* (1 plak per boterham)	Achter- cobourg-schouder- beenham, rookvlees, rosbief, magere rollade, fricandeau, kipfilet, casselerrib, kalkoenham, ossenworst	gekookte ossentong, knakworst (let wel op hoeveelheid)!	bacon, bloedworst, boterhamworst, gebraden gehakt, cervelaatworst, salami, cornedbeef, leverworst, paté, ontbijtspek, rauwe ham, pekelvlees, palingworst, smeerleverworst, zure zult, leverkaas, chorizo, gebakken ei, filet americain (is in principe mager maar vaak aangemaakt met mayonaise)
Vleesvervangers	Quorn, Valess, Goodbite, Tivall tahoe, tempé noten, peulvruchten	Tivall veg gehaktbal Tivall veg hamburger Valess ongepaneerde producten, Valess gehakt	Gepaneerde burgers

\*De World Health Organisation (WHO) concludeert dat er een verband is tussen het eten van rood vlees en het risico op kanker, met name darmkanker. Een hoog gebruik van 100 tot 120 gram rood vlees per dag hangt samen met een 17% hoger risico op darmkanker. De WHO classificeert rood vlees als 'mogelijk kankerverwekkend'. Ook is er sterk bewijs voor een verhoogd risico op longkanker door een hoog gebruik van rood vlees. Ook bewerkt vlees geeft een verhoogde kans op kanker.

Varieer daarom met vlees en eet niet dagelijks rood- of bewerkt vlees.