

VARIATIELIJST

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Brood en ontbijtproducten	Bruinbrood Volkorenbrood Roggebrood (donker en licht) Volkorenbeschuit Bruin knäckebröd Volkorencornflakes Brinta Havermout Muesli Drinkontbijt	Wit brood Krentenbrood Stokbrood (Luxe) broodjes Lichtbruin knäckebröd Cream crackers Cornflakes Crueli Rice crispies	Croissant Worstenbrood Saucijzenbrood
Broodsmearsel	Dieethalvarine (maximaal 10 g verzadigd vet per 100 g)	Halvarine met meer dan 10 g verzadigd vet per 100 g Dieetmargarine (maximaal 20 g verzadigd vet per 100 g) Halfvolle boter	Roomboter Margarine
Kaas	10+kaas, 20+ kaas Panpan komijnekaas Leidse/Friese nagelkaas (20+) Smeerkaas 15+ Smeerkaas 20+ Cottage cheese = Hüttenkäse Zwitserse strooikaas	30+ kaas 40+ kaas Smeerkaas 30+ Smeerkaas 40+ Parmezaanse kaas (30+)	48+/volvette Goudse kaas Smeerkaas 48+ Brie Roomkaas Camembert 45+ Zachte Franse kaas Geitenkaas Feta
Vleeswaren	Achterham Schouderham Casselerrib Fricandeau Rookvlees Rosbief Kalkoenfilet Kipfilet Kiprollade Magere rollade Gekookte lever (dit product bevat veel cholesterol, daarom niet vaker dan 1 x per 2 weken gebruiken)	Gekookte tong Rauwe ham Magere paté Zult Filet américain	Bacon Gebraden gehakt Corned beef Leverworst Leverkaas Leverpastei Ontbijtspek Paté Salami Alle soorten spek en Worst
Overig broodbeleg	(Appel)stroop Vruchtenhagel (Halva)jam Muisjes Honing Fruit/rauwkost	Choco.vlokken Choco.hagel Groentespread Sandwichspread Halfvolle pindakaas	Choco.pasta Hazelnootpasta Kokosbrood Salades, zoals zalmzalade, selderiesalade Pindakaas

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Melk, koffiemelk en room	Magere melk Karnemelk Magere drinkyoghurt met zoetstoffen Halfroom Banketbakkersroom	Halfvolle melk Magere choc.melk Halfvolle choc.melk met zoetstoffen Magere drinkyoghurt Halfvolle koffiemelk Slankroom Sojaroom Zure room Koksroom	Volle melk Drinkyoghurt (Half)volle choc.melk Volle koffiemelk Koffiecreamer (poeder) Koffieroom Slagroom Crème fraiche
Ei	Gebruik niet meer dan 3 eieren per week		
Soep	Gebruik magere soep of bouillon		
Vlees	Bieflap/baklap Biefstuk Entrecote Runderrollade Ossenhaas Poulet Rosbief Tartaar Kalfsvlees Magere runderlap Fricandeau Varkensoester Hamlap Nasivlees Ongepaneerde schnitzel Varkensfilet Varkenshaas Magere varkenslap Kipfilet Kalkoenfilet Kiprollade Vegetarische steak Quorn naturel Tahoe/tofu Tempé Wild Mager, maar bevat veel cholesterol. Advies: Max. 1 x per 2 weken: orgaanvlees	Riblap Rundergehakt Hamburger Klapstuk Sucadelap Runderbraadworst Blinde vink (rundervink) Magere rookworst Ribkarbonade Haaskarbonade Varkensrollade Varkenslap Lamsbout Lamsschouder Kippengehakt Gepaneerde/ gemarineerde vegetarische producten	Hacheevlees Doorregen runderlap Half-om-half gehakt Rookworst Saucijs Verse worst/ braadworst Slavink Speklap Vleesschijf Krabbetjes/spare ribs Schouderlap Schouderkarbonade Lamskarbonade Schapenvlees Kip met vel Kipnuggets Kroket Frikadel Saté met saus Andere snacks

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Vis, schaal- en schelpdieren	Ongepaneerde gebakken of gekookte: Kabeljauw Schelvis Schol Tong Wijting Koolvis Gekookte mosselen Tonijn (Naturel) Oesters Tilapia Forel Zeeduivel Zeewolf Heilbot Rode poon Baars Mager, maar bevat veel cholesterol. Advies, maximaal: 1 x per 2 weken: Garnalen Krab Kreeft		Zalm* Haring* Sardientjes* Bokking* Ansjovis* Makreel* Gebakken mosselen Vissticks Lekkerbekje Kibbeling Bevat tevens veel cholesterol. Advies, maximaal: 1 x per 2 weken: Paling Inktvisringen
Vet voor de bereiding	Bereidingswijzen zonder vet: - grillen - wok/pan anti-aanbaklaag - bakvel - oven - magnetron	Alle soorten olie Vloeibaar: - bak- en braadvet - margarine - frituurvet	Roomboter Hard: - bak- en braadvet - margarine - frituurvet
Hartige sauzen en smaakmakers Gebruik sauzen met mate	Kruiden en specerijen (zout met mate) Tomatenketchup Rode sauzen (bv. curry, bbq-saus) Tomatenpuree Mosterd Piccalilly Ketjap Magere jus (eventueel met juspoeder) Slasaus met minder dan 10 % olie Sladressing met minder dan 15 g vet	Frietsaus Slasaus met (minder dan) 25 % olie Halfvolle mayonaise Yoghonaise	Mayonaisse Slasaus met meer dan 25 % olie Vette jus Satésaus/pindasaus Saus van bloem, melk en boter/margarine (roux) Roomsauzen/witte Sauzen
Aardappelen e.d.	Gekookte aardappelen Volkoren/meergranen pasta (macaroni, spaghetti e.d.) Peulvruchten Zilvervliesrijst	Aardappelpuree Witte pasta Witte rijst	Gebakken aardappelen Friet Rösti Aardappelkroket Gebakken rijst Pizza

* Deze vissoorten zijn vetrijk, maar bevatten veel goede vetzuren

	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Groente	Groente (koken of roerbakken) Rauwkost (eventueel met een magere dressing)	Groente à la crème Groente en rauwkost met saus	
Fruit	Vers fruit Multivitaminesap	Sinaasappelsap Grapefruitsap	Gedroogd fruit Appelmoes Appelcompôte Appelsap Druivensap Fruit uit blik of pot
Melknagerechten	Magere: - yoghurt - kwark - yoghurt gezoet met zoetstoffen Karnemelksepap (bloempap) Gortepap	Magere: - vla - yoghurt/kwark met vruchten Halfvolle: - yoghurt - kwark	Kant- en klare pap (rijstepap, griesmeelpap, havermoutpap)
			Pudding Vla Volle yoghurt/ roomyoghurt Volle kwark/ roomkwark Consumptie-ijs Roomijs
Dranken	Water Mineraal/bronwater (zonder smaakje) Light frisdrank Koffie en thee zonder suiker en melk (eventueel met zoetstof en magere melk) Light aanmaaklimonade	Light vruchtensap Tomatensap	Frisdrank (dus ook ijsheel) Vruchtensap Aanmaaklimonade Alcoholvrij bier Alcoholische dranken

Tussendoortjes: Gebruik deze met mate!			
	Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Zoete tussendoortjes	Café noir Biscuit Lange vinger (Volkoren) ontbijtkoek Rijstwafel Kaneelbescuit Taai-taai Dropje Zuurtje Pepermunt Suikervrije kauwgom	Koekje Speculaas Kruidkoek Volkoren biscuit Evergreen Sultana Eierkoek Waterijs	Gebak Cake Koeken Chocolade bv. repen, candybars, bonbons
Hartige tussendoortjes	Uitjes/augurken Rauwkost Olijven (niet in olie) Kerstomaatjes Magere bouillon	Japanse mix Zoute stengels Popcorn Gekruide rijstwafels Krenten/rozijnen Wokkels Ringlings Toastjes met vis	Chips Light chips Noten Pinda's Pitten (bv. zonnebloempitten) Studentenhaver Kroepoek Zoute koekjes Toastjes met roomkaas/ paté Blokje kaas/worst Bitterballen e.d.