

Gezonde keuzes maken

Om gezond en gevarieerd te eten is het belangrijk om bewuste keuzes te maken. Zo krijgt het lichaam de nodige voedingsstoffen binnen, voel je je fit en kan je gewicht verliezen.

Om ondersteuning te geven volgen in onderstaande schema's de verschillende keuzemogelijkheden per voedingsmiddelengroep.

Brood/graanproducten			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Brood, volkoren	1 snede (35g)	84	1
Brood, rogge	1 snede (30g)	80	1
Brood, meergranen	1 snede (35g)	83	1
Volkorentarwevlokken	1 portie (30g)	112	0
Rijstwafel	1 stuk (7,5g)	29	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Brood, bruin	1 snede (30g)	73	1
Crackers, voltarwe	1 stuk (5g)	21	1
Pistolet, bruin	1 stuk (45g)	109	2
Muesli met vruchten	1 portie (40g)	132	2
Rijstkorrels, gepoft	1 portie (30g)	114	0
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Brood, wit	1 snede (30g)	81	1
Brood, rozijnen	1 snede (35g)	99	3
Beschuit	1 stuk (8g)	31	0,5
Pistolet	1 stuk (45g)	129	1
Sandwich	1 stuk (40g)	118	3
Cornflakes	1 portie (30g)	110	0
Croissant	1 stuk (50g)	234	13
Koffiekoek met rozijnen	1 stuk (75g)	290	16

Brood en graanproducten zijn rijk aan zetmeel en bevatten in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën. Volkoren producten leveren bovendien veel nuttige voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Witte, geraffineerde broodsoorten bevatten niet bepaald veel meer calorieën en vet maar nagenoeg geen voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Verkijs daarom steeds volkoren brood of graanproducten.

Zoet broodbeleg			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Confituur, verlaagd suiker	1 portie (25g)	39	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Confituur	1 portie (25g)	61	0
Honing	1 portie (20g)	64	0
Luikse stroop	1 portie (25g)	69	0
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Choco	1 portie (20g)	111	7
Speculoospasta	1 portie (20g)	113	7
Hagelslag	1 eetlepel (10g)	45	2

Kies bij een zoet broodbeleg voor een product zonder vetten en een verlaagd suikergehalte. Zoet beleg als choco en hagelslag bevat naast vetten ook een grote hoeveelheid suikers.

Melk(producten)			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Magere melk	1 glas (150ml)	51	0,15
Karnemelk, niet gesuikerd	1 glas (150ml)	50	0,75
Magere yoghurt 0%vet	1 potje (125g)	39	0
Magere platte kaas 0% vet	1 potje (100g)	48	0
Magere pudding (met zoetstof)	1 potje (125g)	75	0
Magere yoghurt 0% vet met fruit	1 potje (125g)	61	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Halfvolle melk	1 glas (150ml)	69	2,4
Halfvolle yoghurt	1 potje (125g)	69	2
Magere chocolademelk	1 glas (150ml)	91	1
Magere drinkyoghurt met fruit	1 glas (150ml)	98	0,5
Sojadrink, natuur	1 glas (150ml)	63	3
Sojadessert, vanille	1 potje (125g)	105	2,3
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Volle melk	1 glas (150ml)	95	5,3
Volle yoghurt	1 potje (125g)	83	4
Volle vanillepudding	1 potje (125g)	151	4,4
Volle platte kaas	1 potje (100g)	137	9
Rijstpap	1 potje (125g)	156	3,8
Sojadrink, chocolade	1 glas (150ml)	105	3

Let bij melk en melkproducten op het vet- en het suikergehalte dat op de verpakking vermeld staat. Verkies bij melkproducten magere varianten met een zo laag mogelijk suikergehalte. Vaak is magere fruityoghurt of magere platte kaas gesuikerd!

Kaas			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
20+ (smeer)kaas	1 hoekje (20g)	35	2
30+ (smeer)kaas	1 hoekje(20g)	40	3
Ricotta kaas	1 portie (20g)	29	2
Geitenkaas om te smeren	1 portie (20g)	37	3
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Halfvette smeerkaas	1 hoekje (20g)	50	4
Kaas, light	1 snede (30g)	88	6
Mozzarella	1/3 bolletje (40g)	111	8
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Volvette smeerkaas	1 hoekje (20g)	72	6
Volvette kaas bv.48+	1 snede (30g)	120	10
Mascarpone	1 portie (20g)	83	8
Brie 45+	1 portie (50g)	150	12
Brugse Blomme	1 portie (50g)	153	12

Bij kaas is het vetgehalte van belang. Kijk goed op de verpakking naar het vermelde vetgehalte in de nutriëntentabel. Het vetgehalte van kaas wordt meestal aangeduid met een cijfer en een plusteken: bijvoorbeeld 48+, 30+, 20+. Dat betekent dat het percentage vet aangeduid wordt per 100 g droge stof en niet per 100 g kaas. Deel je het cijfer voor het plusteken door twee, dan bekom je voor de meeste kazen bij benadering de hoeveelheid vet voor 100 g kaas want kaas bevat gemiddeld 40 tot 50 % water.

Groenten/Fruit			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Verse of diepvriesgroenten, gekookt	1 eetlepel (30g)	11	0
	1 portie (200g)	68	0
Rauwkost	1 portie (85g)	13	0
Vers fruit	1 portie (125g)	59	0
Vers sinaasappelsap	1 glas (150ml)	59	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Groenten uit blik of glas (zonder toegevoegde saus)	1 portie (200g)	66	0,2
Fruitsap, ongesuikerd	1 glas (150ml)	63	0
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Avocado	1 kleine (90g)	170	18
Diepvriesgroenten met room/kaassaus	1 eetlepel (30g)	23	1
	1 portie (200g)	154	8,6
Fruitsap, gesuikerd	1 glas (150ml)	74	0
Fruitmengeling, op siroop	1 portie (150g)	105	0,1

Kies bij voorkeur verse groenten of groenten uit de diepvries omwille van het hogere gehalte vezels, vitaminen en mineralen. Blikgroenten of groenten uit bokaal zijn een goed alternatief als middenweg.

Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Gekookte aardappelen	1 stuk (50g)	38	0
Peulvruchten (bijv. kikkererwten/bonen)	1 eetlepel (35g)	38	0
Volkoren deegwaren, gekookt	1 eetlepel (20g)	25	0
Zilvervliesrijst, gekookte	1 eetlepel (32g)	31	0
Bruine rijst, gekookt	1 eetlepel (32g)	45	0
Aardappelpuree met magere melk, zonder vetstof en zonder eidooier	1 eetlepel (50g)	53	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Aardappelpuree, met vetstof en eidooier	1 eetlepel (50g)	45	1,5
Frietjes in de oven	1 kleine portie (100g)	158	4,7
	Of 1 eetlepel (30g)	47	1,4
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Gebakken aardappelen	1 eetlepel (30g)	42	1,5
	Of 1 portie (150g)	211	7,5
Frietjes, gefrituurd	1 eetlepel (30g)	72	2,3
	Of 1 grote portie (200g)	484	15
Aardappelkroketten	1 stuk (27g)	50	2
Gratin aardappelen	1 portie (120g)	198	7

Vlees (per aanbevolen portie van 100g)			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Kippenborst zonder vel	Aanbevolen portie 100g	103	1,3
Rundsbiefstuk		98	0,8
Kalfslapje		103	1,8
Kalkoenborst zonder vel		101	1
Paardenbiefstuk		99	1,7
Rosbief		109	2,7
Schapefilet, mager		96	1,6
Struisvogel		103	1,4
Varkenshaas		100	2,3
Varkensmignonette		100	1,9
Middenweg			Kcal per portie
Eendenborst zonder vel	Aanbevolen portie 100g	108	2
Fazant zonder vel		133	3,6
Wild konijn		133	5
Lamsfilet		117	3,7
Lever		128	4,2
Soepkip zonder vel		120	4,2
Rundsgenhakt		126	4,9
Bij uitzondering		Kcal per portie	Vet in g per portie
Kip met vel	Aanbevolen portie 100g	161	9,3
Rundstong		147	9,2
Duif		288	23,8
Tam konijn		169	10,3
Lamskotelet		161	8,9
Patrijs met vel		248	12
Soepkip met vel		247	19
Mager spek		366	33,7
Varkensworst		236	19
Varkenskotelet		161	9,2
Beuling		243	18,7
Varkensgehakt		289	24,6
Spareribs		292	19,5

Vleeswaren			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Filet d'Anvers	1 sneetje (15g)	17	0,3
Filet de saxe	1 sneetje (11g)	13	0,2
Gekookte ham	1 sneetje (50g)	56	1,4
Kalkoenham	1 sneetje (20g)	21	0,4
Kippenham	1 sneetje (20g)	21	0,5
Paardenfilet	1 sneetje (15g)	15	0,2
Bacon	1 sneetje (11g)	19	0,9
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Rauwe ham gerookt	1 sneetje (25g)	44	2
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Kalfskop	1 sneetje (50g)	69	3,4
Cervelaatworst	1sneetje (9g)	28	2,5
Filet american bereid	1 portie (30g)	70	5,6
Ganzenlever	1 portie (30g)	156	16,2
Hespenworst	1 sneetje (18g)	51	4,6
Kipcurry salade	1 portie (30g)	105	9,5
(Boeren)paté	1 sneetje (22g)	89	7,5
Salami	1 sneetje (12g)	42	3,5
Vleessalade	1 portie (30g)	98	8,7
Vis			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Witte magere vis (kabeljauw, koolvis, victoriabaars, zeewolf, schol...)	1 portie (100g)	+75	1
Krab/surimi	1 eetlepel (25g)	20	0
Langoustine	1 stuk (8g)	7	0
Oester	1 stuk (15g)	10	0,2
Zeekreeft	1 stuk (300g)	270	4,8
Sint jacobsvruchten	1 stuk (30g)	24	0,3
Zalmforel	1 portie (100g)	134	5,4
Garnalen	1 eetlepel (18g)	18	0,2
Mosselen	1 kg (netto 200g)	106	2,2
Tonijn op eigen nat	1 eetlepel (25g)	27	0,2
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Maatje	1 stuk (80g)	236	15,8

Makreel in eigen nat	1 eetlepel (25g)	149	10
Zalm	1 portie (100g)	42	2,3
Gerookte zalm	1 sneetje (40g)	222	16,5
Zure haringfilet	1 stuk (50g)	69	3,5
		108	8
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Ansjovis in olie	1 portie (25g)	42,5	2,5
Rivierpaling gerookt	1 stuk (25)	81	7,1
Makreel in olie	1 eetlepel (25g)	55	3,6
Tonijn in olie	1 eetlepel (25g)	74	5,6
Garnalenkroket, gefrituurd	1 stuk (50g)	85	3,8
Krabsalade	1 portie (30g)	131	12,6
Fishstick gefrituurd	1 stuk (30g)	94	5
Gerookte haring	1 stuk (110g)	236	15,8

Jus, saus, oliën en vetten			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Minarine (15-38%vet)	1 koffielepel (7g)	16	1,8
Vloeibare/zachte margarine	1 eetlepel (15g)	128	14,3
Mosterd	1 eetlepel (25g)	30	2,2
Ketchup	1 eetlepel (23g)	23	0,1
Dressing extra light	1 eetlepel (25g)	35	2,5
Vinaigrette light	1 eetlepel (10ml)	25	2,5
Tomatensaus	1 eetlepel (20g)	11	0,5
Sojasaus	1 eetlepel (16g)	10,2	0
Worchestersaus	1 eetlepel (16g)	12,3	0
Pickels	1 eetlepel (25g)	7,3	0,1
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Halfvolle boter, gezouten	1 koffielepel (7g)	27	2,8
Plantaardige olie(bv. olijfolie, zonnebloemolie)	1 eetlepel (10ml)	90	10
Smeermargarine >40%vet	1 koffielepel (7g)	39	4,3
Vinaigrette	1 eetlepel (10ml)	45	4,9
Bechamel(witte) saus	1 eetlepel (20ml)	26	1,9
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Boter, gezouten of ongezouten	1 koffielepel (7g)	52	5,7
Harde margarine	1 eetlepel (18g)	132	14,7
Vleesjus	1 eetlepel (12g)	99	11
Mayonaise	1 eetlepel (28g)	185	20,2
Bearnaisesaus	1 eetlepel (20ml)	95	10,1
Saus uit pakjes	1 eetlepel (20ml)	17	1
Kokosmelk	1 eetlepel (10ml)	19,6	2

Het caloriegehalte en het vetgehalte van harde en zachte/vloeibare vetstoffen ligt in dezelfde lijn maar een vetstof met een zachte of vloeibare structuur geniet de voorkeur aangezien die meer goede onverzadigde vetten bevatten. Harde vetstoffen bevatten meer slechte dierlijke vetten en zijn dus minder goed voor onze gezondheid.

Soep			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Heldere soep met groenten	1 bord (250ml)	45	1,3
Verse groentensoep	1 bord (250ml)	33	1,5
Verse groentensoep met vermicelli	1 bord (250ml)	52	0,5
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Verse groentensoep, gebonden	1 bord (250ml)	37,5	1,8
Verse vissoep	1 bord (250ml)	77,5	3
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Erwtensoop met spekjes	1 bord (250ml)	158	15,3
Verse groentenroomsoep	1 bord (250ml)	52	4,7
Verse groentensoep met balletjes	1 bord (250ml)	90	6,2

Dranken			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Bronwater	1 glas (150ml)	0	0
Mineraalwater (plat of bruisend)	1 glas (150ml)	0	0
Koffie zonder suiker/melk	1 tas (125ml)	0	0
Thee zonder suiker/melk	1 tas (125ml)	0	0
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Magere bouillon	1 bord (250ml)	15	1,3
Frisdrank, light	1 glas (150ml)	3	0
Verse vruchtensappen	1 glas (150ml)	58	0
Tomatensap	1 glas (150ml)	28	0
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Frisdrank (limonade, cola, sprite)	1 glas (150ml)	66	0
Bier, pils	1 glas (250ml)	113	0
Trappist	1 glas (330ml)	227	0
Champagne	1 glas (100ml)	76	0
Droge witte/rode wijn	1 glas (125ml)	84	0
Zoete witte wijn	1 glas (125ml)	120	0
Porto	1 glas (75ml)	112	0

Snacks, snoep, gebak en ijs			
Bij voorkeur	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Olijven	5 stuks (20g)	29	2,8
Muntje	1 stuk (2g)	7	0
Rozijnen	1 handje (20g)	50	0,1
Gedroogde abrikoos	1 stuk (8g)	18	0
Rijstwafel	1 stuk (5,5g)	19	0
Boudoir	1 stuk (5,5g)	21	0,2
Droog koekje	1 stuk (10g)	45	1,3
Peperkoek	1 snede (23g)	72	0,3
Waterijs/sorbetijs	1 bolletje (50g)	55	0
Granenkoek met vruchten	1 stuk (25g)	94	1,9
Kauwgom zonder suiker	1 stuk (1g)	3	0
Popcorn	1 handje (10g)	38	0,4
Petit beurre	1 stuk (7g)	32	1
Nic nac	1 stuk (14g)	63	1,8
Mueslikoek	1 stuk (12g)	48	1,7
Middenweg	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Eierkoek zonder vulling	1 stuk (33g)	106	1,2
Meringue	1 stuk (95g)	368	0
Granenreep	1 stuk (25g)	121	6,3
Fruitgum/zuurtje	1 stuk (4g)	7	0
Pannenkoek	1 stuk (60g)	140	5,1
Milkshake	1 glas (150ml)	185	3,9
Makron	1 stuk (35g)	138	5,4
Noga	1 stuk (30g)	120	2,5
Bij uitzondering	Portie	Kcal per portie	Vet in g per portie
Noten of pitten	1 handje (25g)	158	13,4
Chips	1 klein zakje (30g)	163	10,2
Chips, light	1 klein zakje (30g)	150	7
Appelflap	1 stuk (110g)	398	22,6
Botercake	1 plak (30g)	133	7,2
Frangipane	1 stuk (80g)	338	17
Éclair	1 stuk (110g)	254	10,3
Speculaas	1 stuk (7g)	34	1,3
Aardbeitaart	1 stuk (150g)	267	13
Biscuittaart	1 stuk (135g)	409	8,7
Luikse wafel	1 stuk (55g)	253	13,5
Melkchocolade	1 reep (47g)	247	14

Pure chocolade	1 reep (47g)	241	14
Roomijs	1 bol (50g)	102	5,1
Marsepein	1 blokje (25g)	106	3,8
Pinda met chocolade	1 zakje(45g)	232	12,1
Praline	1 stuk (15g)	82	5
Candybar type snicker	1 stuk (60g)	303	16,4
Madeleine	1 stuk (25g)	110	5,5

Een goede keuze aan tussendoortjes maak je door de verpakking te raadplegen. Tegenwoordig vermelden veel fabrikanten het caloriegehalte per portie vooraan op de verpakking. Let er wel op over welke portie het gaat! Vaak is het misleidend... Op een grote zak chips staat bv. het caloriegehalte van een kleine portie (30g) en niet van de hele zak. Bewust gezonde keuzes maken begint bij het lezen van de verpakking en de voedingsmiddelentabel.