

Introductie	4
Ontbijt	11
Lunch	28
Diner	43
Snacks	64
Vet- en calorietabel	73



De unieke werkwijze van **alli** houdt in dat je je eetgewoonten enigszins moet aanpassen. Het eten van calorie- en vetarme maaltijden betekent echter niet dat deze minder smakelijk zijn. Neem een kijkje in de volgende recepten en je zult zien hoe eenvoudig en bevredigend je maaltijden kunnen zijn. Dit is slechts een beperkte greep uit wat je kunt doen om lekker te eten. Voor de volledige receptdetails ga je naar **www.alli.be**.

Portiegrootte – begin met afwegen

Elke soort voedsel bevat een andere hoeveelheid calorieën en vetten. De beste manier om porties te maken, is eerst te investeren in een goede elektronische weegschaal die kleine hoeveelheden aankan, zoals 5 gram, en beginnen met het wegen van je voedsel.

Bepaal op voorhand het aantal grammen vet

Reken eerst uit hoeveel grammen vet je favoriete stuk vlees of kaas bevat en hoeveel je mag eten om je streefwaarden voor vet niet te overschrijden.

Denk eraan dat vetarm voedsel nog steeds calorieën bevat

Een aantal soorten voedsel, zoals rijst, pasta, aardappelen en brood, bevatten niet zoveel vet, maar dragen wel bij aan je opname van calorieën. Je houden aan je streefwaarden voor calorieën is een belangrijk onderdeel van het **alli**-programma.

Opzoeken en noteren

Zoek de informatie over het aantal calorieën en de hoeveelheid vet op in een standaardboek waarin calorieën en vetten worden geteld.

Schrijf de details ergens op (een logische plaats hiervoor is je voedingsdagboek), vooral voor voedsel dat je vaak eet.

Gebruik maatlepels

Maatlepels zijn een handig hulpmiddel om een theelepel (5 ml) en een grotere (eet- of soep) lepel (15 ml) nauwkeurig af te meten.

Meet steeds producten die een grote hoeveelheid vet bevatten, zoals oliën, pasta's, kazen, mayonaise en noten.

Hulp bij het afmeten van kleine porties

De volgende tabel geeft het aantal calorieën en vetten aan in kleine hoeveelheden of bij het typische gebruik van voedsel dat een grote hoeveelheid vet bevat. Afgestreken lepels verwijzen naar maatlepels. Voor volle of niet-afgestreken lepels wordt een normale lepel van 5 of 15 ml gebruikt.

Ingrediënt	Keukenmaat	Gram	Vet (g)	Calorieën
Olie – elk type	Theelepel	3	2,9	26
	Eetlepel	11	10,9	98
Kookroom	Eetlepel	15	2,8	28
Vetarme slagroom	Afgestreken eetlepel	15	2,8	29
	Niet afgestreken eetlepel	40	7,6	78
Zure room	Afgestreken eetlepel	15	2,9	30
Halfvolle zure room	Afgestreken eetlepel	15	1,3	18
	Niet afgestreken eetlepel	35	3,9	54
Griekse yoghurt (gewoon 10% vet)	Afgestreken eetlepel	15	1,5	20
	Niet afgestreken eetlepel	45	4,5	61
Vetvrije Griekse yoghurt	Afgestreken eetlepel	15	0	7
	Niet afgestreken eetlepel	45	0	23
Currypasta	Afgestreken eetlepel	15	4,7	55
	Niet afgestreken eetlepel	35	11	129

Ingrediënt	Keukenmaat	Gram	Vet (g)	Calorieën
Rode Thaise currypasta	Niet afgestreken eetlepel	25	4,1	43
Pesto	Afgestreken theelepels	5	2,3	26
	Afgestreken eetlepel	15	7	80
	Niet afgestreken eetlepel	30	14	160
Zongedroogde tomatenpasta	Afgestreken eetlepel	15	6,7	66
	Niet afgestreken eetlepel	30	13,5	132
Boter	Gesmeerd op brood	10	8,2	74
Zeer vetarm paste (20-25% vet)	Gesmeerd op brood	7	1,4	12
Vetarm pasta (40% vet)	Gesmeerd op brood	7	2,8	27
Olijvenpasta (59% vet)	Gesmeerd op brood	7	4,1	37
Mayonaise (vetrijk)	Afgestreken eetlepel	15	11,3	103
	Niet afgestreken eetlepel	45	33,9	309
Mayonaise (vetarm)	Afgestreken eetlepel	15	4,2	43
	Niet afgestreken eetlepel	45	12,6	129

Voedsel koken en bereiden

Tot nu toe heb je informatie gekregen hoe je je doelstellingen op het vlak van calorieën en vet kunt bepalen, hoe je het **alli**-programma dient te volgen en hoe je geschikt voedsel kunt kiezen.

Ook de manier waarop je dit voedsel kookt en bereidt, speelt een belangrijke rol. Het kiezen van een vetarme maaltijd is tijdverspilling als je het frituurt of er extra vet aan toevoegt.

Er zijn een aantal zeer eenvoudige richtlijnen die je kunt volgen om je voedsel te koken en te bereiden op een gezondere manier, zonder aan smaak te verliezen.

Je hebt geen speciale uitrusting nodig, maar de volgende zaken kunnen het je gemakkelijker maken en zijn een goede investering voor je nieuwe levensstijl:

- Pannen met antiaankleeflaag van goede kwaliteit.
- Scherpe messen om vet af te snijden en verse groenten en fruit te bereiden.

- Een oliesprayer die je kunt vullen met plantaardige of olijfolie. Deze sprayer besprenkelt je voedsel met een fijne olienevel waarvan de hoeveelheid veel kleiner is dan wanneer je olie uit een fles giet, of zelfs wanneer je deze afmeet met een lepel.
- Een grillpan of antiaanbakrooster voor het vetvrij grillen van vlees, gevogelte, groenten en vis.
- Een stomer voor het koken van groenten of in aluminium verpakte vis.

Voedsel bereiden

Wanneer je vetarme ingrediënten hebt gekozen, ben je al halverwege. Denk er eveneens aan om:

- Het vel van gevogelte te verwijderen. Wanneer je dit doet voordat je het vlees bereidt, zul je meer vet verwijderen. Maar wanneer je het vlees grilt of roostert met het vel er nog aan, zal het vlees sappiger blijven. Dus verwijder het vel juist voor het opdienen.
- Snij het zichtbare vet weg van stukken vlees die meer vet bevatten, zoals steaks of ribbetjes.

Leer koken met minder vet

Er bestaan tal van heerlijke manieren om te koken zonder je te baseren op vet.

- Pocheer vis of gevogelte in een bouillon, wijn of magere melk met toegevoegde kruiden.
 - Gebruik een microgolfoven om voedsel snel te bereiden.
 - Stoom groenten of in aluminiumfolie gewikkelde vis.
 - Gril of barbecue voedsel, waarbij je ze eerst drenkt in vetarme marinades of besprenkelt met kruiden en citroensap.
- Probeer vlees en gevogelte droog te bakken in een pan met antiaanbaklaag. Maak hierbij gebruik van een oliesprayer om aanbakken te vermijden.
 - Meet de olie of de boter af met een maatlepel wanneer je dit moet gebruiken in een recept.
 - Denk eerst na alvorens je automatisch boter, pasta's of mayonaise toevoegt aan sandwiches of toast. Het is heel goed mogelijk dat je het zelfs niet merkt wanneer je er minder van gebruikt.

Introductie

- Gebruik een rooster, zodat het overvloedige vet kan afdruppelen. Beperk het gebruik ervan niet tot vlees en vis. Probeer ook gegrilde groenten, zoals paprika's of courgettes. Gebruik een oliesprayer om ze vochtig te houden.
- Bak vlees in de oven of gebruik dunnere plakken vlees die minder lang moeten bakken of met groenten en kruiden.
- Hou je van roerbakken? Gebruik dan een pan met antiaanbaklaag en een oliesprayer om de hoeveelheid toegevoegd vet te beperken.
- In plaats van sauzen te maken die boter, olie of room bevatten, experimenteer eens met sauzen op basis van tomaten en bind kookvocht van het pocheren of in de pan met een beetje tarwebloem.



Ontbijt

Bruine broodjes met confituur

2 lekkere bruine broodjes elk besmeerd met 1 theelepel minarine en confituur met minder suiker. Met een lekkere kwart meloen.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

2 bruine broodjes
2 theelepels minarine
confituur met minder suiker

Serveren met:

¼ meloen

Bereiding:

- 1) Besmeer de broodjes met 1 theelepel minarine en met confituur met minder suiker.
- 2) Snijd de meloen in vieren. Bewaar het resterende deel van de meloen in de koelkast.

Per pers. **359 kcal** **7,6 g vet** per portie

Muesli met melk

Muesli zonder suiker met halfvolle melk en 1 appel als toetje.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

50g Muesli zonder suiker
200 ml halfvolle melk

Serveren met:

1 appel

Bereiding:

- 1) Giet de melk over de muesli.

Per pers. **344 kcal** **6,9 g vet** per portie

Croissant met confituur

Kleine croissant met confituur en magere fruityoghurt met een handje gemixte bessen.

Vorbereitung: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

kleine croissant
confituur

Serveren met:

150 ml magere fruityoghurt
een handje gemixte bessen
(bv. frambozen en blauwe bessen)

Bereiding:

- 1) Besmeer de croissant met de confituur.
- 2) Mix de bessen door de fruityoghurt.

Per pers. **322 kcal** **11,6 g vet** per portie

Sandwich met ham en kaas

Sandwich besmeerd met minarine en belegd met ham en zachte kaas. Met een lekker glas vers fruitsap.

Vorbereitung: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

1 sandwich
een theelepel minarine
1 sneetje ontvette ham
zachte kaas (bv. Chimaykaas)

Serveren met:

1 glas vers fruitsap

Bereiding:

- 1) Besmeer de sandwich met minarine en beleg deze met de ham en kaas.

Per pers. **344 kcal** **7,2 g vet** per portie

Pistolet met confituur

Pistolet met margarine en confituur met minder suiker. Bessen-smoothie – met aardbeien en frambozen, halfvolle melk en honing.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

1 Pistolet
1 theelepel margarine
1 theelepel confituur met minder suiker

Serveren met:

bessen-smoothie – met 100 g aardbeien,
60 g frambozen met 100ml halfvolle melk en
1 theelepel honing.

Bereiding:

- 1) Pistolet besmeren met margarine en confituur.
- 2) Alle ingrediënten voor de smoothie in een blender doen en mixen.

Per pers. 341 kcal 5,8 g vet per portie

Havermout met honing en rozijnen

Havermout gekookt met halfvolle melk en wat water, geserveerd met honing en rozijnen.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 15 minuten

Ingrediënten:

60 g havermout
100 ml halfvolle melk
wat water

Serveren met:

1 theelepel honing en 1 theelepel rozijnen

Bereiding:

- 1) Kook de havermout met de halfvolle melk en een beetje water.
- 2) Voeg de honing en rozijnen toe.

Per pers. 373 kcal 12,2 g vet per portie

Volkorenbrood met chocopasta

2 sneetjes volkorenbrood geroosterd met minarine en chocopasta.

Geserveerd met een banaan.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

2 middelgrote sneetjes
volkorenbrood geroosterd
½ theelepel minarine
1 theelepel chocopasta 20 g

Serveren met:

Eén banaan

Bereiding:

- 1) Rooster de sneetjes brood.
- 2) Besmeer de sneetjes met de minarine en de chocopasta.

Per pers. **373 kcal** **12,2 g vet** per portie

Wentelteefjes met confituur

Twee heerlijk warm gebakken zoete sneetjes brood in ei met jam.

Lekker met fruitsalade en een mok thee.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

2 sneetjes bruin brood
confituur met verlaagd suikergehalte
1 ei
100 ml halfvolle melk
2 theelepels suiker

Serveren met:

Verse fruitsalade (100 gram) van bijvoorbeeld
een schijfje meloen en aardbeien.
Mok thee zonder suiker en melk

Bereiding:

- 1) Klop het ei los met 100 ml halfvolle melk en 2 theelepels suiker.
- 2) Dip de sneetjes oud brood langs beide kanten in dit mengsel.
- 3) Bak ze in een pan met één eetlepel vloeibare margarine aan beide zijden goudbruin (ongeveer 5 minuten) en serveer met confituur.

Per pers. **405 kcal** **9 g vet** per portie

Roggebrood met roerei

Een hartig en voedzaam ontbijtje van 2 sneetjes roggebrood met roerei van een eitje, melk en tomaten.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

2 sneetjes roggebrood
2 porties minarine
1 ei
50 ml halfvolle melk
2 tomaten

Serveren met:

1 glas bessensap

Bereiding:

- 1) Besmeer de roggebrood dun met minarine.
- 2) Kluts een ei met melk en doe in een koekenpan. Voeg blokjes tomaat toe.
- 3) Roer het ei en de blokjes tomaten ongeveer 5 minuten.

Per pers. **319 kcal** **15 g vet** per portie

Knäckebröd met confituur

Een knapperig ontbijtje van 3 knäckebröds met confituur. Afwisselend door gebruik van de varianten met sesamzaad of maanzaad. Als afsluiter een banaan en een kopje koffie.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

3 knäckebröd (naturel, met sesam of met maanzaad)
3 porties minarine
3 theelepels confituur met minder suiker

Serveren met:

1 banaan
1 kopje koffie zonder melk en suiker

Bereiding:

- 1) Besmeer de knäckebröds dun met minarine en confituur.

Per pers. **308 kcal** **8 g vet** per portie

Volkorenbrood met chocopasta

2 sneetjes geroosterd volkorenbrood met chocopasta. Lekker met een bananensmoothie.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

2 sneetjes volkorenbrood
2 porties minarine
1 theelepel chocopasta

Serveren met:

Banaan smoothie van ½ banaan met 100 ml magere natuuryoghurt en 1 theelepel honing (kort in de blender)

Bereiding:

- 1) Rooster het brood 4 minuten in de broodrooster.
- 2) Besmeer beiden sneetjes met minarine en een snede met chocopasta. Doe de andere snede er bovenop en snij door.

Per pers. **395 kcal** **12 g vet** per portie

Bruine pistolets met ham

Dit ontbijt is een goede bodem voor een actieve ochtend. Het bestaat uit twee bruine pistolets met ham en een sinaasappel. Drink er een mok kruidenthee bij.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

2 bruine pistolets
2 porties minarine
3 plakken ontvette ham (45 gram)

Serveren met:

Een sinaasappel
Een mok kruidenthee zonder melk en suiker

Bereiding:

- 1) Besmeer de pistolets met minarine en doe op elke pistolet 1½ plak ham. Doe naar smaak er mosterd op.

Per pers. **400 kcal** **9 g vet** per portie

Zuivelontbijtje

Dol op zuivel? Dan is dit een lekker ontbijt! Eerst een sandwich met kaas en daarna een schaaltje yoghurt met bosbessen.

Vorbereiding: 7 minuten

Totaal: 7 minuten

Ingrediënten:

- 1 sandwich
- 2 porties minarine
- 30 g magere zachte kaas (bv. Maredsous light)

Serveren met:

Een schaaltje magere natuuryoghurt (150 ml)
gemixt met bosbessen (50 g)

Bereiding:

- 1) Besmeer de sandwich dun met minarine en beleg met zachte kaas.

Per pers. **365 kcal** **12 g vet** per portie

Tarwevlokken met rozijnen

Makkelijk drinkontbijt van halfvolle melk, tarwevlokken en rozijnen.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

- 50 g tarwevlokken
- 1 eetlepel rozijnen
- 200 ml halfvolle melk

Serveren met:

1 theelepel honing en 1 theelepel rozijnen

Bereiding:

- 1) Doe de melk in een schaal en voeg er de tarwevlokken en rozijnen aan toe.
- 2) Roer door elkaar.
- 3) Kan koud gegeten worden, maar ook lauwwarm (dan de melk eerst 1 minuut in de magnetron verwarmen).

Per pers. **405 kcal** **11 g vet** per portie

Lunch



Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

3 kleuren sla

Een heerlijke salade van andijvie, rode- en groene sla. Afgemaakt met tomaatjes en waterkers. Geserveerd met volkorenbrood en een kommetje kersen.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 15 minuten

Ingrediënten:

2 kroppen andijvie
1 kleine krop rode sla
1 kleine krop groene sla
1 bundel waterkers
2 tomaten
2 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fruitsap
1 eetlepel mosterd
snufje peper

Serveren met:

4 sneetjes volkorenbrood
minarine
1 kommetje kersen

Bereiding:

- 1) Snij 2 kroppen andijvie.
- 2) Meng met 1 kleine rode en groene krop sla samen met 1 bundel waterkers.
- 3) Snij de 2 tomaten en voeg ze toe.
- 4) Werk af met 2 eetlepels balsamicoazijn, 2 eetlepels olijfolie, 3 eetlepels fruitsap, 1 eetlepel mosterd en een snufje peper.
- 5) Serveer de salade met 4 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met minarine, en 1 kommetje kersen.

4 pers. **308 kcal** **13,5 g vet** per portie

Andijviesoep

Lekker, geurige soep, geserveerd met 2 kleine volkorenbroodjes besmeerd met minarine en 1 sinaasappel.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 35 minuten

Ingrediënten:

2 kroppen andijvie
2 grote aardappelen
500 ml ontvette kippenbouillon
200 ml halfvolle melk
1 ui
1 teentje knoflook
look, dille

Serveren met:

2 kleine volkorenbroodjes
minarine
1 sinaasappel

Bereiding:

- 1) Stoof 1 gesnipperde ui en 1 teentje geperste look met 2 gesneden andijvie in 1 theelepel olijfolie.
- 2) Voeg 2 grote, in stukken gesneden aardappelen toe met 500 ml ontvette kippenbouillon en laat 15 minuten sudderen.
- 3) Mix de soep en voeg 200 ml halfvolle melk, fijngehakte look en dille toe.
- 4) Breng op smaak en serveer met 2 kleine volkorenbroodjes besmeerd met minarine, en 1 sinaasappel.

4 pers. **482 kcal** **9,5 g vet** per portie

Baguette met salami

Franse baguette met margarine, belegd met light salami en tomaat. Geserveerd met 1 appel en 1 pakje light crackers.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

¼ Franse baguette
margarine
3 kleine sneetjes light salami
1 sneetje tomaat.

Serveren met:

1 appel
30 g of 1 pakje light crackers

Bereiding:

- 1) Baguette besmeren met margarine en beleggen met salami en tomaat.

Per pers. **396 kcal** **15 g vet** per portie

Roggebrood met kaas en rauwkost

2 sneden roggebrood met zachte kaas, sla en tomaat. 2 zoete koekjes (speculoos, caramelkoekjes) en 2 kiwi's.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

2 sneden roggebrood
40 g zachte kaas (bv. Hervekaas)
sla
tomaat

Serveren met:

2 zoete koekjes (speculoos, caramelkoekjes)
2 kiwi's

Bereiding:

- 1) Sneden roggebrood beleggen met kaas, sla en tomaat.

Per pers. **358 kcal** **14 g vet** per portie

Resto lunch

Gemiddelde portie mosselen gekookt met witte wijn, geserveerd met een halve portie frietjes. Schaaltje fruitsla met vers fruitsap.

Vorbereiding: 0 minuten

Totaal: 0 minuten

Ingrediënten:

Mosselen
Frietjes

Serveren met:

Vers fruitsap

Bereiding:

Geen

Per pers. **398 kcal** **15,5 g vet** per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Resto lunch

Charcuterie – 1 snede ontvette ham, 1 snede kalfsvlees, 1 snede rundsvlees, geserveerd met volkorenbrood en tomaat en sla met uienringen. Fruitsla met 1 eetlepel magere yoghurt.

Vorbereiding: 0 minuten

Totaal: 0 minuten

Ingrediënten:

1 snede ontvette ham

1 snede kalfsvlees

1 snede rundsvlees

Serveren met:

volkorenbrood

tomaat en sla met uienringen

fruitsla met 1 eetlepel magere yoghurt

Bereiding:

Geen

Per pers. 470 kcal 15g vet per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Boerenbrood met tapenade

Bruin boerenbrood met tapenade, zongedroogde tomaten en Limburger kaas. 1 nectarine.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

1 snede bruin boerenbrood

2 eetlepels tapenade

4 uitgelekte zongedroogde tomaten

30 g Limburger kaas

Serveren met:

1 nectarine

Bereiding:

- 1) Brood beleggen met tapenade, tomaten en kaas.

Per pers. 366 kcal 13,5 g vet per portie

Wok van zeewolf met Chinese kool

Een vullende lunch van vis met knapperige groenten.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

150 g zeewolf
1 eetlepel olijfolie
1 schijfje gember
150 g Chinese kool
½ eetlepel vloeibare margarine
60 g bruine wokrijst
50 ml ontvette visbouillon
peper en zout

Bereiding:

- 1) Marineer de zeewolf in olijfolie met de gember.
- 2) Bak de zeewolf gaar in de pan in ongeveer 10 minuten, na 5 minuten draaien.
- 3) Stoof de in reepjes gesneden Chinese kool in een wokpan met één eetlepel vloeibare margarine en voeg bruine wokrijst toe.
- 4) Voeg de ontvette visbouillon toe aan het wokgerecht. Laat al roerend garen en voeg de zeewolf er in stukjes aan toe. Kruid naar smaak met peper en zout.

Per pers. **429 kcal** **11 g vet** per portie

Witloofsalade en pijnboompitten

Smakelijke zomerse witloofsalade met twee bruine pistoletjes en perziken uit blik (2 personen).

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

60 g witloof
1 geraspte wortel
1 sjalotje
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 koffielepel mosterd
zout en peper, dragon
2 bruine pistolets
2 porties minarine

Serveren met:

3 halve perziken uit blik (op eigen sap)

Bereiding:

- 1) Doe de witloof, geraspte wortel en sjalotje in een kom.
- 2) Zet volgende ingrediënten in de microgolf gedurende 1 minuut: 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 koffielepel mosterd, zout en peper, dragon.
- 3) Giet dit over het witloof en voeg pijnboompitten toe.
- 4) Serveer met 2 pistolets dun besmeerd met minarine.

Per pers. **436 kcal** **15 g vet** per portie

Baguette met rundsvlees

Hartige baguette met rundsvlees en als bijgerecht frisse kiwi's.

Vorbereitung: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

¼ (bruine) baguette
1 portie roomboter
2 dunne sneetjes rundvlees
waterkers
tomaat

Serveren met:

2 kiwi's en 30 g crackers

Bereiding:

- 1) Besmeer een ¼ (bruine) baguette dun met roomboter.
- 2) Beleg de baguette met 2 dunne sneetjes rundsvlees, waterkers en een tomaat in sneetjes. Bestrooi naar smaak met peper.

Per pers. **429 kcal** **14 g vet** per portie

Uit eten: Vlaamse runderstoverij geserveerd met gekookte aardappelen

**Bijna in elk eetcafé verkrijgbaar en daarom lekker makkelijk, gezond en smakelijk!
Bestel als nagerecht fruitsla.**

Vorbereitung: 0 minuten

Totaal: 0 minuten

Ingrediënten:

gemiddelde portie 250 g stoverij met 175 g gekookte aardappelen

Serveren met:

Fruitsla
Frisdrank light

Bereiding:

Bestellen

Per pers. **506 kcal** **8 g vet** per portie

Volkorenstokbroodje met charcuterie

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

1 snede gekookte ham
 1 snede kalfsvlees
 1 sneetje light salami
 een volkorenstokbroodje
 groene salade
 1 portie minarine

Serveren met:

Klein kommetje druiven (125 gram)

Bereiding:

- 1) Beleg het volkorenbroodje met de ham, kalfsvlees en salami.
- 2) Eet er een groene salade bij.

Per pers. **390 kcal** **15g vet** per portie

Uit eten: Croque monsieur

Minder vet dan men vaak denkt! Lekker met een stuk meloen.

Vorbereiding: 0 minuten

Totaal: 0 minuten

Ingrediënten:

1 croque monsieur geserveerd met rauwkost en ketchup

Serveren met:

1 grote snede meloen

Bereiding:

Bestellen

Per pers. **410 kcal** **12g vet** per portie

Aardappel-preisoep

Maaltijdsoep met broodje, gevolgd door een heerlijke banana-split (2 personen).

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 30 minuten

Ingrediënten:

2 preiwitten
1 ui
2 lookteentjes
1 eetlepel olijfolie
2 grote aardappelen
500 ml groentebouillon
200 ml magere melk
zout en peper

Serveren met:

1 multigranenbroodje dun besmeerd met minarine. Banana-split gemaakt van één banaan en 1 klein bolletje light ijs

Bereiding:

- 1) Stoof 2 preiwitten, 1 ui en 2 lookteentjes in 1 eetlepel olijfolie gedurende 3 minuten.
- 2) Voeg 2 grote aardappelen in dobbelsteentjes toe samen met 500 ml groentebouillon. Laat sudderen gedurende 15 minuten. Mix de soep glad.
- 3) Voeg 200 ml magere melk, zout en peper toe en laat 5 minuten doorkoken.

Per pers. **408 kcal** **14 g vet** per portie



Diner

Waterzooi

Waterzooi met witte vis. Geserveerd met Frans brood met minarine. 3 bolletjes fruit sorbet.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 50 minuten

Ingrediënten:

1 prei
1 andijvie
2 wortels
1 laurierblad
10 peperkorrels
1 eetlepel olijfolie
500 ml groentebouillon
2 aardappelen
500 g witte vis
1 eidooier

150ml light room
peper

Serveren met:

2 sneden Frans brood dun besmeerd met minarine. 75 g fruit sorbet of 3 kleine bolletjes

Bereiding:

- 1) Stoof 1 in stukjes gesneden prei, 1 andijvie, 2 wortels, 1 laurierblad en 10 peperkorrels in 1 eetlepel olijfolie.
- 2) Voeg 500 ml groentebouillon toe en 2 in stukjes gesneden aardappelen en breng aan de kook.
- 3) Voeg vervolgens 500 g witte vis toe en laat gedurende 10 minuten stoven.

- 4) Voeg 20 ml van de bouillon toe aan 1 eidooier en roer, voeg dan terug toe in de pan.
- 5) Voeg 150 ml light room toe en laat even doorkoken. Breng op smaak met peper.
- 6) Reken per persoon 2 sneden Frans brood dun besmeerd met minarine.

Kippensuprème met asperges en kruiden

Kip met saus en lekkere verse groenten en aardappelen. Als dessert een aardbeientaartje.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 50 minuten

Ingrediënten:

1 eetlepel olie
4 gehakte sjalotjes
4 halve kippenborsten
50 ml witte wijn
een beetje dragon
150 g spinazie en 200g asperges
1 eetlepel gehakte peterselie en kervel

Serveren met:

3 à 4 nieuwe aardappelen per portie
aardbeientaartje (ongeveer 50 g)

Bereiding:

- 1) Verwarm 1 eetlepel olie in een pan en stooft 4 gehakte sjalotjes.
- 2) Voeg 4 halve kippenborsten toe en bak ze goudbruin.
- 3) Voeg 50 ml witte wijn toe en een beetje dragon. Laat 15 minuten afgedekt sudderen.
- 4) Verwijder de kip en hou ze warm.
- 5) Voeg 150 g spinazie en 200 g asperges toe, 1 eetlepel gehakte peterselie en kervel.
- 6) Serveer de kip met de saus, groenten en 3 à 4 nieuwe aardappelen per portie.

4 pers. **545 kcal** **15,4 g vet** per portie

Luikse salade

Frisse salade met als toetje een light chocolademousse.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 50 minuten

Ingrediënten:

500 g aardappelen
500 g prinsessenbonen
250 g magere bacon
2 uien
1 eetlepel olijfolie
2 paprika's
1 appel

Serveren met:

125 ml chocolademousse light

Bereiding:

- 1) Schil 500 g aardappelen en snij in plakjes, kook deze gaar.
- 2) Stoom ondertussen 500 g prinsessenbonen.
- 3) Bak 250 g magere bacon knapperig en snij in reepjes.
- 4) Stooft 2 uien in 1 eetlepel olijfolie.
- 5) Voeg 2 paprika's in stukjes toe, de bacon, de aardappelen en de prinsessenbonen.
- 6) Roer uiteindelijk 1 appel in stukjes erdoor en laat gedurende 5 minuten sudderen.

4 pers. **400 kcal** **16 g vet** per portie

Belgische gehaktballetjes in bier

Gehaktballetjes voor het hele gezin, met bladgroente en pasta. Magere fruityoghurt en een klein kommetje druiven toe.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 95 minuten

Ingrediënten:

1 kop broodkrumels
100 ml halfvolle melk
500 g mager rundsvlees
1 ei
1 sjalotje
een beetje peterselie, nootmuskaat en peper.
2 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde uien
2 andijvies
2 preiwitten

2 wortels
1 theelepel suiker
1 eetlepel bloem
200 ml bier
200 ml ontvette kippenbouillon
Per portie 75 g pasta

Serveren met:

groene kool of andere bladgroente
150 ml magere fruityoghurt
Klein kommetje druiven (100 g)

Bereiding:

- 1) Week 1 kop broodkrumels in 100 ml halfvolle melk en plet ze droog.
- 2) Meng in een kom het brood, 500 g mager rundsvlees, 1 ei, 1 sjalotje, een beetje peterselie, nootmuskaat en peper.
- 3) Maak een 15-tal gehaktballetjes en bestrooi met bloem.
- 4) Bak de gehaktballetjes in 2 eetlepels olijfolie tot ze goudbruin zijn.
- 5) Breng de gehaktballen in een ander recipiënt en hou ze warm.
- 6) Voeg 2 gesnipperde uien, 2 andijvies, 2 preiwitten en 2 wortels in stukjes toe en

kook gedurende 10 minuten op een zacht vuurtje.

- 7) Voeg 1 theelepel suiker toe en 1 eetlepel bloem. Laat koken gedurende 1 minuut.
- 8) Voeg 200 ml bier toe en 200 ml ontvette kippenbouillon en breng snel aan de kook.
- 9) Zet het vuur lager en voeg de gehaktballetjes toe.
- 10) Laat sudderen gedurende 45 minuten en bestrooi met peterselie.
- 11) Kook voor een portie 75 g pasta, en serveer met groene kool of andere bladgroente.

4 pers. **471 kcal** **13,8 g vet** per portie

Kalfskotelet met champignonsaus

Heerlijke kalfskotelet met een romige champignonsaus en gekookte aardappelen en 3 groentenlepels broccoli. Toetje (zie opmerking p.15), 3 eetlepels gestoofd fruit (appel of rabarber) met 150 ml magere vla.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 50 minuten

Ingrediënten:

1 eetlepel olie
2 kalfskoteletten
peper
2 sjalotjes
50 g gedroogde champignons,
5 verse champignons
200 ml ontvette kippenbouillon
1 eetlepel light room
1 eetlepel gehakte kervel

Serveren met:

3 à 4 aardappelen
broccoli
gestoofd fruit (appel of rabarber) met
150 ml magere vla

Bereiding:

- 1) Verwarm 1 eetlepel olie in een antikleefpan en bak de kalfskotelet voor 5 minuten aan elke kant, voeg af en toe wat water toe om aanbranden te voorkomen.
- 2) Verwijder het vlees en hou het warm. Kruid met peper.

- 3) Voeg 2 sjalotjes toe en bak ze in de vleesjus, voeg 50 g gedroogde champignons, 5 verse champignons en 200 ml ontvette kippenbouillon toe.
- 4) Laat 10 minuten koken en voeg 1 eetlepel light room toe.
- 5) Voeg 1 eetlepel gehakte kervel toe en giet de saus over het vlees.
- 6) Serveer dit gerecht met 3 à 4 gekookte aardappelen en 3 groentenlepels broccoli.

Forel in rodewijn

Gezonde forel in rodewijnsaus. Bij elke portie peterselie, groene bonen en gestoomde aardappelen. Als dessert een klein kommetje mandarijntjes uit blik (op eigen sap).

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 80 minuten

Ingrediënten:

3 sjalotjes
1 eetlepel olijfolie
250 g champignons
2 eetlepels bloem
250 ml rode wijn
4 forellen
sap van één citroen

Serveren met:

bij elke portie 1 eetlepel peterselie, 100 g groene bonen en 3 à 4 gestoomde aardappelen
1 klein kommetje mandarijntjes uit blik (op eigen sap)

Bereiding:

- 1) Stoof 3 sjalotjes in 1 eetlepel olijfolie en voeg 250 g champignons toe.
- 2) Meng 2 eetlepels bloem en voeg beetje bij beetje 250 ml rode wijn toe.
- 3) Breng aan de kook en laat gedurende 10 minuten sudderen.

- 4) Voeg 4 forellen toe en breng op smaak, kook op een zacht vuurtje gedurende 25 minuten.
- 5) Verwijder de forellen en laat de saus voor de helft inkoken. Voeg het sap van één citroen toe.
- 6) Serveer bij elke portie 1 eetlepel peterselie, 100 g groene bonen en 3 à 4 gestoomde aardappelen.

Stoofpotje

Lekker stoofpotje van varkensvlees, met ¼ baguette en een slaatje van sla, komkommer, tomaten en selder. Dessert: 1 appel.

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 55 minuten

Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie

500 g mager varkensvlees

1 gehakte ui

2 geperste lookteentjes en 1 theelepel komijn

2 eetlepels bloem

800 ml ontvette kippenbouillon

2 blikken maïs

peterselie en peper naar smaak

Serveren met:

¼ baguette en een slaatje van sla,
komkommer, tomaten en selder.

1 appel

Bereiding:

- 1) Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een diepe grote pan, voeg 500 g mager varkensvlees toe, 1 gehakte ui, 2 geperste lookteentjes en 1 theelepel komijn, roer en laat bakken tot het vlees goudbruin is.
- 2) Voeg 2 eetlepels bloem toe en bak al roerend gedurende 2 minuten.

- 3) Voeg 800 ml ontvette kippenbouillon toe en 2 blikken maïs, laat gedurende 20 minuten sudderen tot geheel is ingedikt.
- 4) Voeg peterselie en peper toe naar smaak. Serveer dit gerecht met ¼ baguette en een slaatje van sla, komkommer, tomaten en selder.

Brood en kaasplank

Makkelijk, snelle maaltijd zonder te koken. Heerlijk met een frisse fruitsla.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 5 minuten

Ingrediënten:

½ baguette (100 g)

3 stukken (in totaal 60 g) magere (30+) harde en zachte kaas (bv. Mardesous light, Milner, Westlite, Belgomilk)

Serveren met:

Fruitsla van appel en sinaasappel met 3 eetlepels magere yoghurt
Frisdrank light

Bereiding:

- 1) Snijd de baguette in stukken en doe er de kaas op.

Per pers. **490 kcal** **13 g vet** per portie

Uit eten: Mosselen à la marinière

Mosselen met brood en als dessert een fruitbord.

Vorbereiding: 0 minuten

Totaal: 0 minuten

Ingrediënten:

mosselen à la marinière
4 sneden volkorenbrood

Serveren met:

Fruitbord
1 glas witte wijn

Per pers. **421 kcal** **5 g vet** per portie

Stoemp met worst

Goed vullende maaltijd die afgesloten wordt met een sappige peer (4 personen).

Vorbereiding: 10 minuten

Totaal: 25 minuten

Ingrediënten:

350 g aardappelen
2 raapjes
2 wortels
15 g minarine
200 ml halfvolle melk
1 eetlepel olijfolie
2 preiwitten
4 gegrilde worsten (100 g per stuk)

Serveren met:

Een peer

Bereiding:

- 1) Kook de aardappelen met de raapjes en wortels in ongeveer 20 minuten gaar. Pureer de groenten met de minarine en halfvolle melk.
- 2) Verwarm in een wok 1 eetlepel olijfolie en bak 2 preiwitten. Voeg de preiringetjes toe aan de puree.
- 3) Verwarm in een grillpan zonder vet de gegrilde worsten.
- 4) Serveer per persoon een vierde van de puree en een gegrilde worst.

Per pers. **337 kcal** **16g vet** per portie

Vegetarische rijstsalade

Lauwwarme rijstsalade met bonen. Toetje een stukje fruittaart met magere vla (4 personen).

Vorbereiding: 15 minuten

Totaal: 25 minuten

Ingrediënten:

200 g rijst
2 eetlepels limoensap
200 g geblancheerde groene bonen
200 g gehakte tomaten
85 g waterkers
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
1 koffielepel suiker
1 lookteentje
1 eetlepel gehakte basilicum en peterselie

Serveren met:

Stukje fruittaart (50 g) met 150 ml magere vla

Bereiding:

- 1) Blancheer in een pan met een beetje kokend water circa 5 minuten de groene bonen.
- 2) snij de tomaten in stukjes.
- 3) Kook in een pan met ruim kokend water 200 g voorgekookte rijst (±8 minuten)
- 4) Meng door de rijst: de limoensap, geblancheerde groene bonen, gesneden tomaten en waterkers toe.
- 5) Doe 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel witte wijnazijn, 1 koffielepel suiker, 1 lookteentje, 1 eetlepel gehakte basilicum en peterselie in een kom en mix tot een dressing.
- 6) Doe de dressing over de rijst en dien op.

Per pers. **500 kcal** **15g vet** per portie

Varkensvlees op zijn Vlaams

Gegrilde koteletten uit de oven met aardappelpuree en rode kool.

Als dessert een klein stukje kaastaart (4 personen).

Vorbereiding: 20 minuten

Totaal: 50 minuten

Ingrediënten:

4 varkensmignonettes (120 g per stuk)
 citroensap
 rozemarijn en peterselie
 4 appels
 20 g minarine.
 1 kg aardappelen
 250 ml halfvolle melk
 nootmuskaat
 1 rode kool of 1 kg gesneden rode kool
 2 dl appelsap

2 kruidnagels
 1 theelepel kaneel
 1 eetlepel azijn
 1 eetlepel suiker
 peper

Serveren met:

Klein puntje kaastaart (50 g)

Bereiding:

1) Grill 4 varkensmignonettes in de grillpan zonder vet goudbruin (±4 minuten). Doe deze in een ovenschotel, kruid en besprenkel met citroensap, rozemarijn en peterselie.

- 2) Snijd 4 appels in plakjes en leg 3 appels over het vlees samen met de minarine.
- 3) Dek de schotel af en laat bakken gedurende 30 minuten in de oven tot de koteletten gaar zijn.
- 4) Snijd de rode kool in dunne repen. Breng de kool met de plakjes appel, het appelsap, de kruidnagels, wat peper en kaneel aan de kook. Kook de rode kool in 30 minuten gaar. Haal de kruidnagels eruit en breng de kool op smaak met wat azijn en suiker.
- 5) Schil de aardappelen en breng met weinig

water aan de kook. Kook de aardappelen in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat de aardappel zonder deksel droog stomen.

- 6) Warm melk op in een pannetje of de microgolfoven. Stamp de aardappelen fijn en roer er beetje bij beetje de melk door tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met nootmuskaat.

Per pers. **465 kcal** **11 g vet** per portie

Oeuf à la Flamande

Geroosterd brood met ei en smeüige kaassaus. Met als nagerecht vla met warm gestoofde appel (4 personen).

Vorbereiding: 20 minuten

Totaal: 25 minuten

Ingrediënten:

4 sneetjes volkorenbrood
40 g kaas
maïszetmeel
mosterd
1 koffielepel witte wijnazijn
peper
4 sneetjes gekookte ham
4 gepocheerde eieren
groene sla
worteltjes

Serveren met:

Schaaltje halfvolle vla (150 ml) met gestoofde appels (100 g; Snijd een appel in grote stukken. Leg in de pan en doe er de deksel op. Voeg na 2 minuten een glas water toe en laat 1 minuut pruttelen. Doe de appelstukken in een schaalje en druppel er wat citroensap over. Giet tot slot de vla erover.

Bereiding

- 1) Rooster 4 sneetjes volkorenbrood ongeveer 4 minuten in de broodrooster.
- 2) Maak een saus door de kaas te smelten op een laag vuurtje (ongeveer 5 minuten) en indien nodig in te dikken met maïszetmeel. Breng op smaak met mosterd en 1 koffielepel witte wijnazijn en kruid met peper.
- 3) Breng ondertussen water aan de kook met een scheutje azijn. Breek een ei in een kopje. Laat dan het ei voorzichtig in het rustig kokende water glijden. Haal na twee

minuten het ei met een lepel uit het kokende water. Herhaal deze handeling voor elk ei.

- 4) Doe 1 snede gekookte ham en gepocheerd ei op elke snede brood. Voeg wat kaassaus toe en zet onder de grill gedurende 2 minuten.
- 5) Serveer met een groene sla en wat worteltjes.

Per pers. **567 kcal** **16 g vet** per portie

Tomaat-mozzarellasalade met roggebrood

Zonder te koken een heerlijke frisse salade van tomaat en mozzarella. Smaakt lekker met roggebrood en als dessert 3 verse paarse pruimen.

Vorbereiding: 5 minuten

Totaal: 10 minuten

Ingrediënten:

2 tomaten
50 g mozzarella
frisee sla
tuinkruiden
1 eetlepel olijfolie
4 sneetjes roggebrood.

Serveren met:

3 verse paarse pruimen

Bereiding:

- 1) Maak een salade van blokjes tomaat, stukjes mozzarella, friseesla. Roer een dressing van olijfolie en tuinkruiden. Giet deze erover.
- 2) Serveer er de sneetjes roggebrood bij.

Per pers. **355 kcal** **16g vet** per serving



Snacks

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Aardbeiendessert met magere plattekaas

Ingrediënten:

100 g aardbeien

100 g magere plattekaas

Gedroogde abrikozen en melk

Ingrediënten:

4 gedroogde abrikozen

1 glas of 150 ml halfvolle melk

66 **Per pers.** **93 kcal** **1,6g vet** per portie

Per pers. **154 kcal** **2,4g vet** per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Brood met minarine en frambozenconfituur

Ingrediënten:

1 sneetje multigranenbrood dun besmeerd met minarine en frambozenconfituur

Per pers. **164 kcal** **2,4g vet** per portie

Fruityoghurt

Ingrediënten:

125 ml magere fruityoghurt

Per pers. **105 kcal** **1g vet** per portie

67

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Banaan en appelsap

Ingrediënten:

Banaan
200 ml Appelsap

68 **Per pers.** **196 kcal** **0,2 g vet** per portie

Peperkoek

Ingrediënten:

2 plakjes peperkoek

Per pers. **126 kcal** **0,7 g vet** per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Perziken en warme chocolade

Ingrediënten:

6 halve perziken uit blik (op eigen sap)
Warme chocolade (mager cacaopoeder en
200 ml magere melk)

Per pers. **164 kcal** **0,8 g vet** per portie

Verse abrikozen en melk

Ingrediënten:

1 glas halfvolle melk (150 ml)
3 abrikozen

Per pers. **168 kcal** **3 g vet** per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Cake met fruitvulling

Ingrediënten:

30 g cake met fruitvulling

70 **Per pers.** **134 kcal** **3 g vet** per portie

Biscuits

Ingrediënten:

2 droge koekjes

Per pers. **91 kcal** **2 g vet** per portie

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Magere vanille milkshake en sinaasappel

Ingrediënten:

6 halve perziken uit blik (op eigen sap)

1 sinaasappel

Milkshake gemaakt van magere melk (150 ml)

en vanillepoeder (18 gram)

Per pers. **151 kcal** **1 g vet** per portie

Magere rijstpap

Ingrediënten:

Schaaltje kant-en-klare magere rijstpap (150 ml)

Per pers. **106 kcal** **1 g vet** per portie

Koek en banaan

Ingrediënten:

1 volkoren koek
1 kleine banaan

72 **Per pers.** **143 kcal** **0,0g vet** per portie

Schaaltje magere yoghurt

Ingrediënten:

150 ml magere yoghurt met vruchten

Per pers. **105 kcal** **1g vet** per portie

Vet- en calorietabel

Vlees, gevogelte en vleeswaren	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Rundvlees, biefstuk mager	een steak	147	1,2	147
Rundvlees, rosbief, mager	3 sneden	100	2,7	109
Varkenskotelet	een kotelet	135	12,4	217
Lamskotelet	een stuk	65	5,8	97
Kip nuggets	4 stuks	68	6,0	137
Kip zonder vel	1 enkele kipfilet	130	8,1	180
Kalkoenbout zonder vel	1 portie	130	2,5	129
Ham, rauw, gerookt	1 snede	25	2,7	50
Salami	3 sneetjes	27	8,2	95
Boerenpaté	1 snede	20	5,2	61
Bacon	2 sneetjes	22	1,8	38

Vis en schaaldieren	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Rivierpaling	portie	215	44,7	531
Zalm	3 sneetjes	120	19,8	266
Makreel	een blikje	125	14,8	228
Tonijn in eigen nat blik	een blikje	100	0,9	112
Tonijn in olie uitgelekt	een blikje	100	8,0	169
Forel	portie	115	3,1	113
Mossel, gekookt	een portie	200	2,2	116
Kabeljauw, gekookt	een portie	125	1,3	126

Kaas en eieren	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Maaslander	een portie	30	9,2	112
Belgische brie	een portie	30	9,7	104
Belgische harde kaas	een portie	30	8,3	105
Zachte kaas (bv. Hervekaas)	een portie	30	7,1	90

Kaas en eieren	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Harde kaas, light	een portie	30	3,2	66
Platte kaas, halfvolle	een portie	100	4,2	82
Platte kaas, magere 0% vet	een portie	100	0,1	48
Verse kaas, halfvette	een portie	100	19,5	213
Platte kaas, magere met fruit	een portie	100	2,0	110
Kippenei, hard gekookt	één stuk	50	5,6	77
Omelet natuur	2 eieren	100	17,6	220

Melk en yoghurt	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Halfvolle melk	glas	200	3,0	92
Magere melk	glas	200	0,2	68
Yoghurt, magere 0% vet met fruit	1 potje	125	0,1	66
Yoghurt, magere met fruit	1 potje	125	1,0	105
Yoghurt, volle	1 potje	125	4,0	80

Fruit en groenten	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Appelmoes, verlaagd suiker	1 portie	120	0,2	49
Appel	medium	125	0,0	54
Druiven	gemiddelde portie	100	0,0	57
Peer	medium	135	0,0	54
Banaan	medium	130	0,0	108
Witloof gekookt	1 portie	85	0,0	14
Princessenboon, gekookt	1 portie	90	0,0	22
Doperwtten	3 eetlepels	75	0,0	42
Tomaat, rauw	klein	90	0,0	10
Bloemkool gekookt	3 eetlepels	90	0,0	14

Ontbijtgranen	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Volkorentarwe- en rijstvlokken	1 portie	30	0,3	111
Fijne muesli, vruchten	1 portie	40	1,7	147

Ontbijtgranen	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Volkoren ontbijtgranen	1 portie	30	0,6	98
Ontbijtgranen obv maisvlokken	1 portie	30	0,3	110
Ontbijtgranen 30g met 125ml halfvolle melk	1 portie met HV melk		2,3	168

Aardappelen, rijst, deegwaren en brood	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Stokbrood	kwart groot stokbrood	100	1,9	283
Ciabatta	kwart	56	0,7	130
Roggebrood	1 sneede	35	1,0	80
Suikerbrood	1 sneede	36	2,6	112
Volkorenbrood	1 sneede	35	0,8	84
Pistolet	1 pistolet	45	1,4	129
7granenbrood	1 sneede	35	1,2	86
Deegwaren met ei gekookt	1 portie	300	3,0	363

Aardappelen, rijst, deegwaren en brood	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Deegwaren, extra gekookt	1 portie	300	1,2	414
Rijst, gepeld, gekookt	1 portie	62,5	0,2	80
Rijst, bruin, gekookt	1 portie	62,5	0,7	87
Frieten, bereid	1 portie	110	22,9	377
Aardappelkroket, bereid	per stuk	27	3,5	58
Aardappel, gekookt	1 portie	175	0,0	133

Vetten en oliën	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Zonnebloemolie	eetlepel	10	10,0	90
Olijfolie	eetlepel	10	10,0	90
Boter	dun besmeerd	5	4,1	37
Halfvolle boter (41%)	dun besmeerd	5	2,0	20
Soja broodsmearsel 15%	dun besmeerd	5	0,7	8
Mayonaise	opgehoopte eetlepel	25	20,2	185

Kant en klare maaltijden en snacks	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Cheeseburger	per stuk	115	19,3	339
Spaghettisaus	kwart verpakking	75	2,4	65
Aspergesoep	kwart verpakking	250	8,0	140
Tomatensoep met balletjes	kwart verpakking	250	4,8	95
Witloofroomsoep	kwart verpakking	250	16,3	245
Pizza met kaas en champignons	halve pizza	250	12,5	778
Pizza 4 kazen	halve pizza	175	19,3	448
Moules mariniere	ongeveer 20	180	2,7	126
Lasagne	1 portie	225	13,9	303
Vanillepudding	1 potje	125	4,3	151
Rijstpap	1 potje	200	6,4	254
Chocolademousse light	1 potje	60	1,1	73

Snacks	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Cake	1 sneede	30	6,6	132
Cracker (bv. Cracotte)	1 stuk	10	0,3	37
Luikse wafel	1 stuk	55	12,8	250
Chocopasta met hazelnoten	opgehoopte eetlepel	33	7,4	144
Chips	1 klein pakje	30	10,5	167
Light chips	1 klein pakje	30	7,8	150

Gebak en koek	Portie beschrijving	Portiegrootte (g)	g vet per portie	kcal per portie
Madeleine	1 stuk	25	5,5	110
Peperkoek	1 sneede	23	0,4	72
Peperkoek, verlaagd suiker	1 sneede	23	0,3	60

Notities
