

De vetgedrukte producten zijn de producten waar wij mee rekenen als ze op het weekmenu voorkomen.

Brood & bolletjes

Snee volkoren brood (van 35 gr) - 79 Kcal
Bruin bolletje (van 50 gr) - 110 Kcal
Snee rozijnenbrood - 128 Kcal
Snee volkoren roggebrood (van 55 gr) - 110 Kcal
Krentenbol (van 60 gr) - 162 Kcal

Harde broodjes

Volkoren pistolet - 175 Kcal
Kaiser broodje - 130 Kcal
Ciabatta (van 75 gr) - 195 Kcal
Italiaanse bol - 226 Kcal

Crackers, beschuit & rijstwafels

Volkoren knäckebröd - 45 Kcal
Rijstwafel - 25 Kcal
Volkoren beschuit - 45 Kcal
Goudbruin knäckebröd - 53 Kcal
Sesam knäckebröd - 63 Kcal
Volkoren luchtige cracker - 23 Kcal
Naturel luchtige cracker - 25 Kcal
Rijstwafel meergranen - 37 Kcal
Maïswafel - 27 Kcal
Beschuit - 40 Kcal

Overig brood

Wrap (van 25 gr) - 74 Kcal
Wrap (van 40 gr) - 125 Kcal
Naanbroodje - 167 Kcal
Pita broodje (van 50 gr) - 120 Kcal
Pita broodje (van 80 gr) - 195 Kcal
Panini - 263 Kcal
Croissant (van 45 gr) - 200 Kcal

(Ontbijt)granen (per 100 gr)

Granola - 426 Kcal
Havermout - 370 Kcal
Muesli - 345 Kcal
Cruetsli - 405 Kcal
Cornflakes - 370 Kcal
Volkoren graanontbijt (Brinta) - 347 Kcal
Teff - 328 Kcal

Pasta & rijst (per 100 gr)

Zilvervliesrijst - 340 Kcal
Volkoren spaghetti / macaroni - 350 Kcal
Risottorijst - 344 Kcal
Witte (snelkook) rijst - 350 Kcal
Basmatirijst - 350 Kcal
Pandanrijst - 360 Kcal
Gele rijst - 335 Kcal
Quinoa - 354 Kcal
Couscous - 350 Kcal
Bulgur - 335 Kcal
Spaghetti / macaroni (vlugkokend) - 355 Kcal
Tagliatelle - 365 Kcal
Fusilli - 351 Kcal
Penne - 345 Kcal
Lasagnebladen - 341 Kcal
Rijstnoedels - 360 Kcal
Mihoen - 370 Kcal
Eiermie - 370 Kcal
Mie (nestjes) - 355 Kcal
Wok (noedels) - 410 Kcal

Aardappels (per 100 gr)

Aardappels - 90 Kcal
Zoete aardappels - 110 Kcal
Roodschillige aardappels - 90 Kcal
Krieltjes - 86 Kcal
Aardappelschijfjes - 86 Kcal
Aardappelpuree - 99 Kcal
Zoete aardappelpuree - 126 Kcal
Rösti rondjes - 160 Kcal
Ovenfrites - 119 Kcal
Zoete aardappelfriet - 143 Kcal

De vetgedrukte producten zijn de producten waar wij mee rekenen als ze op het weekmenu voorkomen.

Melk & zuiveldrank (per 100 ml)

Halfvolle melk - 48 Kcal

Volle melk - 65 Kcal
Magere melk - 34 Kcal
Karnemelk - 33 Kcal
Fruitmilk - 44 Kcal
Drinkyoghurt - 33 Kcal
Geitenmelk - 70 Kcal
Rijstmelk - 54 Kcal
Havermelk - 44 Kcal
Sojamelk - 39 Kcal
Kokosdrink - 24 Kcal
Amandelmelk - 14 Kcal
Lactosevrije melk - 40 Kcal

Yoghurt & kwark (per 100 gr)

Magere yoghurt - 35 kcal

Griekse yoghurt 0% - 45 kcal

Magere kwark - 53 kcal

Volle yoghurt - 57 kcal
Vruchtenyoghurt - 74 kcal
Halfvolle yoghurt - 50 kcal
Griekse yoghurt 5% - 79 kcal
Turkse yoghurt - 125 kcal
Geitenyoghurt - 60 kcal
Volle kwark - 170 kcal
Halfvolle kwark - 110 kcal
Vruchtenkwark - 74 kcal
Geitenkwark - 92 kcal
Hüttenkwark - 80 Kcal
Skyr - 78 kcal
Biogarde roer - 66 kcal
Biogarde stand - 47 kcal
Soja yoghurt - 45 kcal
Creamy - 50 kcal
Lactosevrije yoghurt - 50 Kcal
Lactosevrije kwark - 62 Kcal
Soja kwark - 71 kcal

Boter & olie (per 100 gr/ml)

Roomboter (ongezouten) - 745 kcal

Olijfolie - 820 kcal

Margarine - 720 kcal
Halvarine - 320 kcal
Kruidenboter - 506 kcal
Bak- en braadboter (vloeibaar) - 885 kcal
Kokosolie - 889 kcal

Kaas (per 100 gr)

Jonge kaas 48+ - 355 kcal

Smeerkaas 48+ - 260 kcal

Zuivelspread - 260 kcal

Roomkaas - 316 kcal
Jong belegen kaas 48+ - 355 kcal
Belegen kaas 48+ - 385 kcal
Extra belegen kaas 48+ - 405 kcal
Oude kaas 48+ - 430 kcal
Kruidenkaas 50+ - 420 kcal
Rookkaas 45+ - 320 kcal
Geitenkaas jong belegen 50+ - 375 kcal
Geitenkaas jong belegen 30+ - 305 kcal
Zachte geitenkaas 45+ - 270 kcal
Schapenkaas 50+ - 390 kcal
Feta - 320 kcal
Mozzarella - 235 kcal
Brie - 355 kcal
Camembert - 265 kcal
Roquefort (blauwaderkaas) - 345 kcal
Marscarpone - 408 kcal
Ricotta - 169 kcal
Hüttenkäse - 92 kcal
Parmezaanse kaas - 392 kcal
Gruyère - 400 kcal
Smeerkaas 20+ - 135 kcal
Zuivelspread light - 180 kcal
Geitenkaas spread - 242 kcal
Lactosevrije zuivelspread - 200 Kcal
Heksenkaas - 173 kcal

De vetgedrukte producten zijn de producten waar wij mee rekenen als ze op het weekmenu voorkomen.

Room (per 100 ml)

Kookroom light - 100 kcal

Crème fraîche - 290 kcal

Slagroom - 335 kcal

Zure room - 125 kcal

Kookroom - 210 kcal

Kokosmelk 6% - 58 Kcal

Ei

In eieren zitten veel eiwitten en vetten. Mocht je geen eieren willen eten of ze niet lusten dan kan je deze daarom het beste vervangen voor zuivel, vlees, vis, noten, zaden, bonen of peulvruchten.

Ei (maat M, circa 50 gr per stuk) - 68 kcal

Vleeswaren (per 100 gr)

Magere vleeswaren (tot 150 Kcal)

Tartaar - 90 Kcal
 Achterham - 95 Kcal
 Schouderham - 110 Kcal
 Runderrollade - 110 Kcal
 Kalkoenfilet - 100 Kcal
 Rosbief - 115 Kcal
 Biefstukworst - 115 Kcal
 Runderrookvlees - 120 Kcal
 Varkenslever - 120 Kcal
 Kiprollade - 130 Kcal
 Kipfilet naturel - 130 Kcal
 Gebraden beenham - 135 Kcal
 Varkensrollade - 137 Kcal
 Pastrami - 140 Kcal
 Carpaccio - 150 Kcal
 Casselerrib - 150 Kcal
 Pekelvlees - 150 Kcal

Minder magere vleeswaren (vanaf 150 Kcal)

Gebraden kipgehakt - 160 Kcal
 Ossenworst - 170 Kcal
 Coburger ham - 180 Kcal
 Bacon - 185 Kcal
 Smeerpaté (Linera) - 186 Kcal
 Fricandeau - 190 Kcal
 Kipgehakt - 195 Kcal
 Kipgrillworst - 210 Kcal
 Schwarzwalders schinken - 210 Kcal
 Kipleverworst - 220 Kcal
 Corned beef - 225 Kcal
 Serranoham - 235 Kcal
 Bakbacon - 240 Kcal
 Filet American - 245 Kcal
 Parmaham - 245 Kcal
 Kalfsleverworst - 250 Kcal
 Boterhamworst - 260 Kcal

Leverworst - 265 Kcal
 Berliner - 275 Kcal
 Kookworst - 285 Kcal
 Grillworst - 300 Kcal
 Katenspek - 300 Kcal
 Tongenworst - 300 Kcal
 Zeeuws spek - 305 Kcal
 Zure zult - 305 Kcal
 Palingworst - 310 Kcal
 Ontbijtspek - 330 Kcal
 Kalkoensalami - 330 Kcal
 Smeerleverworst - 350 Kcal
 Roompaté (cranberry) - 385 Kcal
 Cervelaat - 405 Kcal
 Salami - 405 Kcal
 Metworst - 460 Kcal
 Chorizo - 465 Kcal

Vegetarisch broodbeleg

Vegetarische kipworst - 178 Kcal
 Vegetarisch gebraden gehakt - 212 Kcal
 Vegetarische boterhamworst - 225 Kcal
 Vegetarische leverworst - 236 Kcal
 Vegetarische paté (tuinkruiden) - 238 Kcal
 Vegetarische filet american - 212 Kcal

Kaas & zuivelspread (per 100 gr)

Bekijk voor de variaties voor kaas en zuivelspread de *variatielijst zuivel*.

De vetgedrukte producten zijn de producten waar wij mee rekenen als ze op het weekmenu voorkomen.

Zoet beleg (per 100 gr)

Jam - 245 Kcal

Appelstroop - 285 Kcal

Halvajam - 125 Kcal

Fruitspread - 70 Kcal

Confiture - 241 Kcal

7-vruchtenstroop - 225 Kcal

Honing - 325 Kcal

Schenkstroop - 288 Kcal

Ahornsiroop - 260 Kcal

Agavesiroop - 310 Kcal

Hagelslag puur - 445 Kcal

Vruchtenhagel - 390 Kcal

Anijshagel - 386 Kcal

Overig beleg (per 100 gr)

Ham-preisalade - 107 Kcal

Surimisalade - 133 Kcal

Farmersalade - 57 Kcal

Tonijnsalade - 118 Kcal

Eiersalade - 136 Kcal

Kip-kerriesalade - 168 Kcal

Notenpasta's (per 100 gr)

Pindakaas - 664 Kcal

Cashewnotenpasta - 633 Kcal

Tahin - 588 Kcal

Amandelpasta - 592 Kcal

Gemengde notenpasta - 677 Kcal

Groentespreads (per 100 gr)

Groentespread (bv. Sandwich spread) - 235 Kcal

Paprikaspread - 178 Kcal

Hummus - 162 Kcal

Baba ganoush - 139 Kcal

In het weekmenu rekenen wij met vers fruit of fruit uit de diepvries.

Avocado en olijven kun je in plaats van een andere fruitsoort beter vervangen door noten, zaden, pitten, kaas, eieren of vette vis.

Fruit per 100 gram

Aardbeien - 36 Kcal
Ananas - 62 Kcal
Blauwe bessen - 43 Kcal
Bramen - 58 Kcal
Cranberries - 24 Kcal
Druiven - 57 Kcal
Frambozen - 44 Kcal
Galiameloen - 34 Kcal
Kersen - 69 Kcal
Mango - 62 Kcal
Rode bessen - 29 Kcal
Watermeloen - 39 Kcal
Olijven - 215 Kcal

Gedroogd fruit (per 100 gram)

Rozijnen - 340 Kcal
Abrikozen - 274 Kcal
Cranberries - 369 Kcal
Dadels (gekonfijt) - 286 Kcal
Kokos (gemalen) - 660 Kcal
Pruimen - 221 Kcal
Vijgen - 270 Kcal
Ananas - 369 Kcal
Banaan - 535 Kcal
Mango - 350 Kcal

Fruit per stuk

Abrikoos - 17 Kcal
Appel - 72 Kcal
Avocado - 322 Kcal
Banaan - 105 Kcal
Grapefruit - 41 Kcal
Citroen - 17 Kcal
Kakifruit - 77 Kcal
Kiwi - 48 Kcal
Mandarijn - 45 Kcal
Nectarine - 60 Kcal
Sinaasappel - 62 Kcal
Limoen - 20 Kcal
Peer - 96 Kcal
Perzik - 38 Kcal
Pruim - 30 Kcal
Vijgen - 37 Kcal
Stoofpeer - 64 Kcal
Dadels - 23 Kcal

Sperziebonen, haricots verts, peultjes, sugarsnaps, doperwten, tuinerwten en snijbonen lijken qua voedingswaarden het meest op groente. Daarom zijn deze groenten opgenomen in onderstaande tabel en niet bij de bonen en peulvruchten.

Groente (per 100 gr)

Alfalfa - 33 Kcal	Knolraap - 13 Kcal
Andijvie - 17 Kcal	Raapstelen - 22 Kcal
Asperges - 19 Kcal	Rabarber - 23 Kcal
Aubergine - 25 Kcal	Radijs - 22 Kcal
Bimi (aspergebroschi) - 27 Kcal	Rode biet - 38 Kcal
Bleekselderij - 14 Kcal	Rode kool - 45 Kcal
Bloemkool - 20 Kcal	Romaine sla - 13 Kcal
Boerenkool - 46 Kcal	Romanesco - 25 Kcal
Bospeen - 32 Kcal	Roodlof (radicchio) - 19 Kcal
Bosui - 44 Kcal	Rucola - 23 Kcal
Botersla - 13 Kcal	Schorseneren - 82 Kcal
Broccoli - 27 Kcal	Shiitakes - 31 Kcal
Champignons - 30 Kcal	Snijbiet (warmoes) - 29 Kcal
Chinese kool - 17 Kcal	Snijbonen - 20 Kcal
Courgette - 29 Kcal	Sperziebonen - 34 Kcal
Doperwten - 69 Kcal	Spinazie - 26 Kcal
Eikenbladsla - 17 Kcal	Spitskool - 42 Kcal
Groene asperge - 19 Kcal	Spruiten - 45 Kcal
Groene kool - 24 Kcal	Sugarsnaps - 33 Kcal
Haricots verts - 39 Kcal	Tomaten - 18 Kcal
Ijsbergsla - 15 Kcal	Tuinerwten - 69 Kcal
Jonge bladsla - 10 Kcal	Ui (wit/rood) - 37 Kcal
Kastanjechampignons - 29 Kcal	Veldsla - 29 Kcal
Knolraap - 13 Kcal	Venkel - 31 Kcal
Knolselderij - 42 Kcal	Waterkers - 20 Kcal
Komkommer - 13 Kcal	Winterpeen - 34 Kcal
Koolraap - 13 Kcal	Witlof - 19 Kcal
Koolrabi - 27 Kcal	Wittekool - 30 Kcal
Kropsla - 13 Kcal	Wortel - 19 Kcal
Maïs - 74 Kcal	Zoete aardappels - 110 Kcal
Oesterzwam - 46 Kcal	Zuurkool - 13 Kcal
Paksoi - 14 Kcal	
Paprika - 28 Kcal	
Pastinaak - 85 Kcal	
Peultjes - 33 Kcal	
Pompoen - 15 Kcal	
Postelein - 13 Kcal	
Prei - 29 Kcal	

Bonen & peulvruchten (per 100 gr)

Bonenmix - 107 Kcal

Bruine bonen - 100 Kcal

Bruine linzen (gedroogd) - 270 Kcal

Groene linzen (gedroogd) - 398 Kcal

Groene spliterwten (gedroogd) - 350 Kcal

Kapucijners - 100 Kcal

Kidneybonen - 100 Kcal

Kikkererwten - 130 Kcal

Rode linzen (gedroogd) - 325 Kcal

Sojabonen - 110 Kcal

Tuinbonen - 39 Kcal

Witte bonen - 90 Kcal

Zwarte bonen - 115 Kcal

Vlees (per 100 gr)

Rund

Ossenhaas - 110 Kcal
 Entrecote - 165 Kcal
 Biefstuk - 110 Kcal
 Rosbief - 100 Kcal
 Rosbieflapjes - 120 Kcal
 Bieflap - 110 Kcal
 Ribeye - 170 Kcal
 Runder riblap - 165 Kcal
 Sucadelap - 135 Kcal
 Magere runderbraadlap - 105 Kcal
 Runderreepjes - 135 Kcal
 Runderrollade - 106 Kcal
 Rundergehakt - 215 Kcal
 Mager rundergehakt - 190 Kcal
 Half-om-half gehakt - 220 Kcal
 Rundertartaar - 170 Kcal
 Duitse biefstuk - 130 Kcal
 Hamburger - 215 Kcal
 Runderbraadworst - 265 Kcal
 Runderchipolata - 250 Kcal
 Rundervink - 235 Kcal
 Carpaccio - 128 Kcal
 Kalfsfricandeau - 110 Kcal
 Kalfsschnitzel - 125 Kcal
 Kalfssaucijs - 153 Kcal

Varken

Varkenshaas - 105 Kcal
 Schnitzel - 110 Kcal
 Filetlapjes - 119 Kcal
 Fricandeau - 110 Kcal
 Hamlap - 115 Kcal
 Varkenslap - 135 Kcal
 Schouderarbonade - 185 Kcal
 Ribkarbonade - 150 Kcal
 Haaskarbonade - 155 Kcal

Spareribs - 192 Kcal
 Gehakt cordon blue - 290 Kcal
 Slavink - 270 Kcal
 Boomstammetje - 290 Kcal
 Half-om-half gehakt - 220 Kcal
 Braadworst - 260 Kcal
 Beenham - 97 Kcal
 Varkensrollade - 125 Kcal
 Shoarma - 195 Kcal
 Gyros - 145 Kcal
 Varkensreepjes - 135 Kcal
 Nasi-bamivlees - 135 Kcal
 Speklap - 320 Kcal
 Magere spekreepjes - 240 Kcal
 Zuurkoolspek - 280 Kcal
 Magere rookworst - 200 Kcal

Gevogelte

Kipfilet - 110 Kcal
 Gerookte kip - 105 Kcal
 Kipdijfilet - 140 Kcal
 Kipfiletschnitzel - 155 Kcal
 Kipnuggets - 204 Kcal
 Kipgehakt - 185 Kcal
 Kipgehaktschnitzel - 165 Kcal
 Kip cordon blue - 306 Kcal
 Kipburger - 225 Kcal
 Kiprollade - 125 Kcal
 Kippenpoot - 190 Kcal
 Kippenbout - 235 Kcal
 Kippendij - 230 Kcal
 Kipdrumsticks - 140 Kcal
 Kipkluijjes - 180 Kcal
 Kippenvleugels - 180 Kcal
 Kippenlevertjes - 125 Kcal
 Kalkoenfilet - 110 Kcal
 Kalkoenschnitzel - 110 Kcal

Overige

Eend (entrecote of borst) - 230 Kcal
Kwartel - 185 Kcal
Parelhoen - 150 Kcal
Struisvogelbiefstuk - 120 Kcal
Lamsworstjes - 245 Kcal
Lamskotelet - 245 Kcal
Lamsrecek - 290 Kcal
Hertenbiefstuk - 150 Kcal
Konijn (bout of filet) - 175 Kcal
Hazenrugfilet - 115 Kcal

Vis, schaal- & schelpdieren (per 100 gr)

Visburger - 171 Kcal
Forel - 117 Kcal
Haring - 134 Kcal
Sardines (op water, blik) - 165 Kcal
Anjovis (op olie, blik) - 196 Kcal
Gerookte zalm - 190 Kcal
Zalmfilet - 210 Kcal
Paling - 236 Kcal
Makreel - 315 Kcal
Kabeljauwfilet - 69 Kcal
Pangasiusfilet - 75 Kcal
Tilapiafilet - 90 Kcal
Tonijn (vers) - 100 Kcal
Tonijn (op water, blik) - 97 Kcal
Tonijn (op olie, blik) - 177 Kcal
Dorade - 118 Kcal
Kibbeling - 205 Kcal
Lekkerbek - 185 Kcal
Garnalen - 90 Kcal
Gamba's - 96 Kcal
Surimi - 125 Kcal
Mosselen - 125 Kcal

Vleesvervangers (per 100 gr)

Champignonburger - 202 Kcal
Falafel (per stuk) - 64 Kcal
Tempeh - 145 Kcal
Tofu - 115 Kcal
Vegetarische kipstukjes - 180 Kcal
Vegetarische schnitzel - 215 Kcal
Vegetarisch gehakt - 135 Kcal
Vegetarische balletjes - 165 Kcal
Vegetarische hamburger - 155 Kcal
Groenteburger - 170 Kcal
Vegetarische braadworst - 152 Kcal
Vegetarische rookworst - 125 Kcal
Kaasschnitzel - 300 Kcal
Vegetarische spekreepjes - 165 Kcal
Vegetarische biefstuk - 222 Kcal
Vegetarische shoarma - 175 Kcal

De vetgedrukte producten zijn de producten waar wij mee rekenen als ze op het weekmenu voorkomen.

Noten, zaden & pitten (per 100 gram)

Gemengde noten - 660 Kcal
Macadamianoten - 750 Kcal
Pecannoten - 725 Kcal
Walnoten - 695 Kcal
Paranoten - 710 Kcal
Hazelnoten - 655 Kcal
Amandelen - 615 Kcal
Cashewnoten - 625 Kcal
Pinda's - 620 Kcal
Pistachenoten - 615 Kcal
Zonnebloempitten - 629 Kcal
Sesamzaad - 581 Kcal
Pompoenpitten - 541 Kcal
Pijnboompitten - 720 Kcal
Maanzaad - 533 Kcal
Lijnzaad (gebroken) - 407 Kcal

Repen & koekjes (per stuk)

Pindacrunch reep - 126 Kcal
Pindacrunchkoekje (bv. Zonnatura) - 124 Kcal
Sesamkoekje - 76 Kcal
Sesamkoekje (bv. Zonnatura) - 81 Kcal
Eerlijke energiereep - 137 Kcal
Notenreep (bv. Zonnatura) - 135 Kcal