

Vervangende voedingsmiddelenlijst

FITNESS-MENU'S

		Kcal/portie
Proteïnepoeder	30 gr.	125
Kwark magere/platte kaas	200 gr.	120

AARDAPPELEN, PASTA'S EN RIJST

	Gr.	Gr.	Gr.	Gr.	Kcal/100gr.
(Kriel-) aardappel gekookt	150	75	100	188	83
Aardappelpuree bereid	150	75	100	188	83
Aardappelpuree instant bereid	200	100	133	250	58
Bataat, zoete aardappel, gekookt	125	65	85	150	94
Bulgur bereid	150	75	100	188	80
Couscous bereid	90	50	65	120	126
Farfalle, vlinderpasta bereid	100	50	67	120	129
Fusilli bereid	100	50	67	120	129
Gnoggi bereid	75	40	50	95	154
Lasagnebladen, gekookt	80	40	53	100	140
Macaroni bereid	80	40	53	100	142
Mie/noedels bereid	80	40	53	100	141
Pasta glutenvrij gekookt	80	40	53	100	143
Pasta volkoren bereid	90	50	65	120	131
Penne bereid	100	50	67	125	120
Quinoa, bereid	100	50	67	125	114
Rijst zilvervlies/basmati bereid	100	50	67	125	131
Spaghetti bereid	100	50	67	125	129
Tagliatelle bereid	100	50	67	125	129
Tortellini bereid	75	40	50	95	158
Tortilla wrap meergranen/volkoren	40	20	30	50	320

Aardappelen, pasta's en rijst kunt u binnen dezelfde verticale rij vervangen door een andere hoeveelheid aardappelen, pasta's en rijst.

BROOD EN CRACKERS 1

		Kcal/eenheid
Cracker, vita LU	1 stuks	60
Cracker, volkoren LU	1 stuks	55
Cracker glutenvrij	1 stuks	26

BROOD EN CRACKERS 2

		Kcal/eenheid
Beschuit, volkoren	2 stuks	79
Brood bruin glutenvrij	1 snee	105
Knäckebröd glutenvrij	2 sneetjes	91
Knäckebröd, gemiddeld/vezelrijk	2 sneetjes	70
Koolhydraatarm brood volkoren	1 sneetje	78
Krenten/rozijnenbrood	1 snee	95
Broodje, pistolet bruin	0,5 stuks	97
Rijstwafel	2 stuks	76
Rijstwafel, meergranen	2 stuks	73
Roggebrood	1 snee	89
Roggebrood donker	1 snee	87
Speltbrood	1 snee	85
Volkorenbrood, geroosterd	1 snee	82

Volkorenbrood	1 snee	82
Zuurdesembrood	1 snee	82

BROOD EN CRACKERS 3

Kcal/eenheid

Broodje, bruin/volkoren zacht, bol	1 stuks	131
Bruin bolletje glutenvrij	1 stuks	178
Ciabatta voorgebakken	1 stuks	191
Italiaanse bol	0,5 stuks	130
Krentenbol	1 stuks	134
Mueslibol	1 stuks	176
Stokbroodje, meergranen	0,5 stuks (60g)	138
Volkorenbrood	2 sneetjes	164

Brood en crackers kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere hoeveelheid brood en crackers. N.B Krentenbrood: Zie GEBAK EN KOEK

DRANKEN

Kcal/eenheid

Appelsap	100 ml.	46
Bessensap	100 ml.	42
Bietensap	100 ml.	34
Grapefruitsap	100 ml.	34
Perensap	100 ml.	35
Sinaasappelsap	100 ml.	45
Weidrank Taxi m zoetstof	100 ml.	33

Dranken kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere drank.

EIEREN

Kcal/eenheid

Ei, gekookt	1 stuks	84
Noten gemengd, ongezoeten	15 gr.	97

LET OP: Een ei is een uniek product, bijzonder in voedingswaarden. Het is niet exact 1 op 1 te wisselen met een ander product met dezelfde samenstelling.

FRUIT 1

Kcal/eenheid

Aardbeien, vers	100 gr.	29
Frambozen	100 gr.	35
Grapefruit	1 stuks	35
Mandarijn, klein	55 gr.	25
Mandarijn, groot	80 gr.	40
Mango (blokjes)	50 gr.	33
Nectarine	1 stuks	30
Suikermeloen	100 gr.	30
Watermeloen	100 gr.	38

In geval van fruitallergie te vervangen door 0,5 stuks Liga Evergreen.

FRUIT 2

Kcal/eenheid

Abrikozen met schil	5 stuks	44
Ananas, vers	100 gr.	50
Bessen zwarte/blauwe	100 gr.	50
Kersen	100 gr.	54
Kiwi	1 stuks	51
Nectarine	2 stuks	55
Peer	1 stuks	55
Sinaasappel, klein	100 gr.	50

In geval van fruitallergie te vervangen door 0,75 stuks ontbijtkoek volkoren.

FRUIT 3		Kcal/eenheid
Abrikoos gedroogd	25 gr.	71
Ananas op siroop, blik/glas	100 gr.	63
Appel m schil, middelgroot	120 gr.	72
Appelmoes, blik/glas	100 gr.	77
Cocktailvruchten op siroop, blik/glas	100 gr.	75
Dadels vers	50 gr.	67
Druiven witte/blauwe m schil	100 gr.	78
Kersen op siroop	100 gr.	77
Mango	100 gr.	66
Stoofperen, pot	100 gr.	64

In geval van fruitallergie te vervangen door 1 stuks ontbijtkoek volkoren.

FRUIT 4		Kcal/eenheid
Appel m schil, groot	160 gr.	96
Banaan, kind	100 gr.	95
Banaan, gemiddeld	150 gr.	135
Druiven witte/blauwe m schil	125 gr.	97
Perzik	2 stuks	82
Pruimen, gedroogd	50 gr.	90
Rozijnen, cranberry , moerbeien, gedroogd	25 gr.	85
Sinaasappel, groot	160 gr.	88
Vijg, vers	2 stuks	80

In geval van fruitallergie te vervangen door 1 stuks Liga Evergreen.

Fruit kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere hoeveelheid fruit. Als extra variatie kunt u fruit uit groep 3 vervangen door 2 hoeveelheden uit groep 1.

GEBAK EN KOEK 1		Kcal/eenheid
Ontbijtkoek volkoren	1 snee	75
Voedingsbiscuit Liga Evergreen dv smaken	1 stuks	73
Voedingsbiscuit Liga Evergreen krenten	1 stuks	73

GEBAK EN KOEK 2		Kcal/eenheid
Eierkoek	1 stuks	85
Krentenbrood*	1 snee	96
Mueslireep	1 stuks	86
Ontbijtkoek volkoren	1,5 snee	90
Rozijnenbrood glutenvrij	1 snee	120

*LET OP: 1 krentenbol is 1,5 sneetje krentenbrood

Gebak en koek kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere hoeveelheid gebak en koek.

GRANEN EN ONTBIJTPRODUCTEN			Kcal/eenheid
Havermout	(2 porties)	10 gr.	37
Muesli fruit glutenvrij	(1 portie)	10 gr.	38
Muesli z suiker	(1 portie)	10 gr.	36
Ontbijtproduct Brinta	(2,5 portie)	12,5 gr.	43
Ontbijtproduct Cornflakes	(3 porties)	12 gr.	45
Ontbijtproduct Fruit 'n Fibre Kellogg's	(2 porties)	10 gr.	45
Teff oergranenontbijt	(2 porties)	10 gr.	32

Granen en ontbijtproducten kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere hoeveelheid granen en ontbijtproducten.

GROENTEN 1**Kcal/100gr.**

Andijvie gekookt	100 gr.	17
Asperges rauw	100 gr.	19
Asperges gekookt	100 gr.	18
Aubergine rauw	100 gr.	20
Aubergines gekookt	100 gr.	21
Augurk zoetzuur	100 gr.	21
Bamboespruiten, blik/glas	100 gr.	33
Bieten gekookt	100 gr.	29
Bleekselderij rauw	100 gr.	14
Bloemkool gekookt	100 gr.	23
Broccoli gekookt	100 gr.	27
Broccoli roosjes	100 gr.	27
Champignon rauw	100 gr.	18
Champignons, blik/glas	100 gr.	19
Chinese kool gekookt	100 gr.	21
Chinese kool rauw	100 gr.	17
Courgette rauw	100 gr.	29
Groentemix rauw naar keuze	100 gr.	20
Groene kool gekookt	100 gr.	25
Haricots verts gekookt	100 gr.	25
Ijsbergsla, rauw	100 gr.	13
Komkommer rauw	100 gr.	13
Koolraap rauw	100 gr.	13
Koolrabi rauw	100 gr.	30
Paprika, geel rauw	100 gr.	25
Paprika groene rauw	100 gr.	19
Paprika rode rauw	100 gr.	25
Peultjes gekookt	100 gr.	33
Prei gekookt	100 gr.	22
Prei rauw	100 gr.	29
Pompoen rauw	100 gr.	14
Raapstelen gekookt	100 gr.	25
Radijs rauw	100 gr.	22
Savooiekool gekookt	100 gr.	33
Sla rauw	100 gr.	13
Snijbonen diepvries onbereid	100 gr.	27
Snijbonen gekookt	100 gr.	15
Sperziebonen gekookt	100 gr.	25
Spinazie gekookt	100 gr.	25
Spinazie gesneden diepvries	100 gr.	20
Spitskool gekookt	100 gr.	21
Tomaat rauw	100 gr.	20
Tuinkers	100 gr.	15
Ui, bos/lente	100 gr.	31
Witlof gekookt	100 gr.	17
Witlof rauw	100 gr.	19
Wortel rauw	100 gr.	33
Zuurkool gekookt	100 gr.	14

GROENTEN 2**Kcal/100gr.**

Bieten rode zoetzuur glas	100 gr.	37
Rode kool blik/glas	100 gr.	39
Sperziebonen diepvries gekookt	100 gr.	35
Spitskool rauw	100 gr.	42
Spruitjes diepvries gekookt	100 gr.	45
Taugé rauw/sojascheuten	100 gr.	48
Tuinbonen gekookt	100 gr.	45

Ui rauw	100 gr.	37
Zeekraal	100 gr.	45
Zilveruitjes zoetzuur	100 gr.	36

GROENTEN 3

		Kcal/100gr.
Doperwten gekookt	100 gr.	69
Doperwten diepvries	100 gr.	58
Doperwten m wortelen blik/glas	100 gr.	53
Pastinaak gekookt	100 gr.	70
Rodekool m appeltjes diepvries gekookt	100 gr.	59
Suikerpeultjes	100 gr.	55
Stoofperen, pot	100 gr.	60
Tomaat gestoofd	100 gr.	59

GROENTEN 4

		Kcal/100gr.
Avocado	100 gr.	199
Groentemix Mexico diepvries onbereid	100 gr.	85
Mais	100 gr.	114
Schorseneren gekookt	100 gr.	84
Spinazie à la crème diepvries gekookt	100 gr.	75
Tuinbonen diepvries	100 gr.	87
Witte bonen in tomatensaus	100 gr.	91

Groenten kunt u binnen dezelfde groep vervangen door andere groenten.

Als extra variatie kunt u groenten uit groep 3 of 4 vervangen door 2 hoeveelheden uit groep 1.

HALVARINE EN BOTER

		Kcal/portie
Halvarine	10 gr.	32
Boter ongezoeten	5 gr.	36

KAAS 1

		Kcal/portie
Hüttenkäse	20 gr.	18
Kaas smeer- 20+	15 gr.	23
Kaas verse light 8% vet	15 gr.	20
Kaas, Philadelphia light	15 gr.	24

KAAS 2

		Kcal/portie
Geitenkaas hard	20 gr.	80
Geitenkaas zachte	20 gr.	41
Kaas 20+	20 gr.	47
Kaas camembert 30+	20 gr.	45
Kaas 30+	20 gr.	58
Kaas Goudse lactosevrij	20 gr.	68
Kaas Parmezaanse	20 gr.	80
Kaas smeer 40+	20 gr.	45
Kaas verse ricotta	20 gr.	34
Mozzarella	20 gr.	52
Zuivelspread lactosevrij	20 gr.	40

Kaas 1 bij uitzondering vervangen door vleesbeleg uit groep 1

Kaas kunt u binnen dezelfde groep vervangen door andere kaas.

Als extra variatie kunt u kaas uit groep 2 vervangen door 2 hoeveelheden uit groep 1.

MELK EN MELKPRODUCTEN 1

		Kcal/100ml.
Amandelmelk ongezoet	100 ml.	13
Drinkyoghurt mager m zoetstof	100 ml.	26
Karnemelk	100 ml.	31

Melk magere	100 ml.	35
Sojadrink Original Alpro	100 ml.	39
Sojamelk Naturel Fresh Alpro	100 ml.	45
Yoghurt magere	100 ml.	38
Yoghurt drank Fristi m zoetstof	100 ml.	30
Yoghurt drank Optimel m zoetstof	100 ml.	29

MELK EN MELKPRODUCTEN 2

Kcal/100gr.

Alpro mild&creamy naturel	100 gr.	50
Biogarde halfvol	100 gr.	47
Griekse yoghurt 0% vet	100 gr.	56
Melk halfvolle	100 gr.	46
Melk Lactosevrij	100 gr.	45
Pap karnemelkse bloem-	100 gr.	52
Rijstemelk	100 gr.	47
Sojayoghurt naturel	100 gr.	50
Yoghurt halfvolle	100 gr.	51
Yoghurt magere Bulgaarse	100 gr.	53

MELK EN MELKPRODUCTEN 3

Kcal/100gr.

Geitenyoghurt volle	100 gr.	60
Havermoutpap m halfvolle melk	100 gr.	70
Skyr naturel	100 gr.	65
Kwark magere	100 gr.	67
Magere kwark lactosevrij	100 gr.	70
Soja yoghurt div. smaken	100 gr.	75
Yoghurt mild lactosevrij	100 gr.	72
Yoghurt magere m vruchten	100 gr.	69
Vanillevla magere	100 gr.	67

MELK EN MELKPRODUCTEN 4

Kcal/100gr.

Alpro mild & creamy div. smaken	100 gr.	78
Chocoladevla magere	100 gr.	78
Drinkontbijt Goede Morgen	100 gr.	68
Geitenmelk volle	100 gr.	68
Kwark, vruchten- magere	100 gr.	72
Skyr, div. smaken	100 gr.	78
Sojadessert Alpro	100 gr.	84
Yoghurt vanille- halfvol	100 gr.	79

MELK EN MELKPRODUCTEN 5

Kcal/100gr.

Griesmeelpap	100 gr.	96
Kwark halfvolle	100 gr.	103
Kwarkyoghurt m vruchten	100 gr.	92
Sojadessert Alpro	100 gr.	85
Vla halfvolle alle smaken	100 gr.	93

Melkproducten kunt u binnen dezelfde groep vervangen door andere melk- of **soja**producten.

NOTEN, ZADEN EN SNACKS

Kcal/eenheid

Cashewnoten	10 gr.	62
Fruit, gedroogd	20 gr.	60
Geraspte kokos	15 gr.	62
Houmous	20 gr.	63
Lijnzaad	15 gr.	71
Noten gemengd ongezoeten	10 gr.	65
Pesto	15 gr.	65
Pijnboompitten	10 gr.	61

Pompoenpitten	10 gr.	57
Walnoot	10 gr.	71

PEULVRUCHTEN

Kcal/100gr.

Bonen, bruine blik/glas, bereid	100 gr.	109
Bonen, witte blik/glas, bereid	100 gr.	105
Bonen, zwarte blik, bereid	100 gr.	154
Linzen, blik/glas, bereid	100 gr.	99
Kapucijners, blik/glas	100 gr.	92
Kidneybonen blik/glas, bereid	100 gr.	107
Kikkererwten blik/glas, bereid	100 gr.	127
Splitterwten, bereid	100 gr.	126

SAMENGESTELDE GERECHTEN

Kcal/eenheid

Gado gado zonder rijst en zonder ei	100 gr.	91
Stamppot boerenkool z vlees bereid	100 gr.	85
Stamppot rauwe andijvie z vlees	150 gr.	98
Stamppot wortel/ui z vlees bereid	150 gr.	93
Stamppot zuurkool z vlees bereid	150 gr.	81

Samengestelde gerechten kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een ander samengesteld gerecht.

SAUZEN 1

Kcal/portie

Authentieke vleesjus (Knorr)	100 ml.	20
Azijn, balsamico	20 ml.	20
Crème fraîche halfvol	20 ml.	32
Jus bereid glutenvrij	100 ml.	20
Kerriesaus (Jumbo)	50 ml.	30
Ketjap manis glutenvrij	10 ml.	26
Ketjap zoet	15 ml.	35
Kookroom light	40 ml.	41
Kookroom cuisine Alpro light	40 ml.	25
Mangochutney	10 ml	22
Mosterd, gele	20 ml.	28
Pastasaus, Polpabella (Grand Italia)	100 gr.	25
Roomsaus Vetarm (Maggi)	50 ml.	32
Tamari coriander&wasabi (Lima)	60 ml.	30
Tamari hot chile&lemon (Lima)	20 ml.	15
Tomatenketchup (hot)	15 ml.	15
Vegetarische jus (zie onderaan de lijst)	65 ml.	20

+Bio-sauzen 30 ml. (zie onderaan de lijst)

SAUZEN 2

Kcal/eenheid

Chicken tonight ajam pangang	100 ml.	55
Chicken tonight zoetzuur perzik	100 ml.	55
Chicken tonight Ajam Bali	100 ml.	60
Chicken tonight kerrie	100 ml.	65
Groentesaus fijne tuinkr. (Honig)	100 ml	55
Lente-ui knoflooksaus (Knorr)	75 ml.	60
Pastasaus	100 ml.	60
Saus Ham-Kaassmaak (Maggi)	50 ml.	40

+Bio-sauzen 50 ml. (zie onderaan de lijst)

SAUZEN 3		Kcal/eenheid
Champignonsaus (Knorr)	100 ml.	70
Cuisine Alpro	40 ml.	68
Room-basilicumsaus (Knorr)	75 ml.	70
Tomatenpuree geconcentreerd blik	100 ml.	70
Vissaus (Knorr)	75 ml.	75
Zigeunersaus (Remia)	100 ml.	70

+Bio-sauzen 60 ml. (zie onderaan de lijst)

SAUZEN 4		Kcal/eenheid
Chicken tonight milde tandoori	100 ml.	140
Chicken tonight pikante tomaten-room	100 ml.	140
Chili con carne mix	48 gr.	148
Kokosmelk	75 ml.	135
Kookroom Alpro	75 ml.	125
Satésaus op basis pakje bereid	100 gr.	145
Saus oosterse kant-en-klaar glas	100 gr.	135
Boemboe kruidenpasta	50 gr.	150
Rode Curry, boemboe (currypasta)	100 gr.	149
Woksauz sweet and sour	100 gr.	145

+Bio-sauzen 100 ml. (zie onderaan de lijst)

Saus kunt u binnen dezelfde groep vervangen voor een andere hoeveelheid saus.

SOEPEN 1		Kcal/100ml.
Cup a Soup, Chinese kip	100 ml.	25
Instant groentebouillon glutenvrij	100 ml.	21
Soep heldere m groente	100 ml.	9
Soep op vleesbasis bereid blik	100 ml.	29

SOEPEN 2		Kcal/ 100ml.
Cup a Soup, Chinese tomaat	100 ml.	35
Cup a Soup, Franse ui	100 ml.	30
Instant tomatensoep glutenvrij	100 ml.	34
Soep gebonden m groente	100 ml.	35
Soep op groentebasis bereid blik	100 ml.	43

SOEPEN 3		Kcal/ 100ml.
Cup a Soup, broccoli crème	100 ml.	40
Cup a Soup, kerrie	100 ml.	40
Maaltijdsoep m peulvruchten z vlees	100 ml.	60
Soep gebonden m vlees en groente	100 ml.	48
Soep heldere m vermicelli en vlees	100 ml.	45
Soep heldere m vlees/vermicelli/groente	100 ml.	41
Soep op peulvruchtenbasis bereid pakje	100 ml.	45

Soepen kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere soep.

VEGETARISCHE PRODUCTEN EN VLEESVERVANGERS 1		Kcal/100gr.
Kaas, hüttenkäse/cottage cheese	100 gr.	91
Kwark halfvolle	100 gr.	103
Tahoe	100 gr.	113
Tempeh	100 gr.	150
Valess gehakt mild gekruid onbereid	100 gr.	115
Valess ongepaneerd prod. excl. gehakt onbereid	100 gr.	105
Quorn stukjes	100 gr.	114
Quorn roerbakreepjes	100 gr.	110

VEGETARISCHE PRODUCTEN EN VLEESVERVANGERS 2		Kcal/eenheid
Oosterse wokblokjes (Garden Gourmet)	100 gr.	220
Valess champignon (Valess)	100 gr.	200
Valess gepaneerde producten onbereid	100 gr.	190
Vegetarische balletjes	100 gr.	177
Vegetarische hamburger	100 gr.	188
Falafel vegetarisch	100 gr.	214

VEGETARISCHE PRODUCTEN EN VLEESVERVANGERS 3		Kcal/100gr.
Gegrilde stukjes (Garden Gourmet)	100 gr.	226
Schnitzel vegetarisch onbereid (Garden Gourmet)	100 gr.	231
Sojabonen gekookt	100 gr.	251
Spekreepjes (Garden Gourmet)	100 gr.	237

Vegetarische producten en vleesvervangers kunt u binnen dezelfde groep vervangen door andere vegetarische producten en vleesvervangers.

VIS 1		Kcal/100gr.
Inktvis rauw	100 gr.	73
Kabeljauwfilet rauw	100 gr.	78
Koolvis rauw	100 gr.	71
Pangafilet gekookt	100 gr.	89
Tong rauw	100 gr.	76

VIS 2		Kcal/100gr.
Garnalen gepeld	100 gr.	94
Kabeljauw gekookt	100 gr.	105
Mosselen gekookt	100 gr.	125
Schol gekookt	100 gr.	98
Schol rauw	100 gr..	93
Surimi	100 gr.	105
Tilapia rauw	100 gr.	101
Tonijn rauw	100 gr.	101
Wijting	100 gr.	101
Zeewolf rauw	100 gr.	127

VIS 3		Kcal/100gr.
Ansjovis in olie, blik	100 gr.	208
Haring in zuur	100 gr.	208
Heilbot gerookt	100 gr.	211
Lekkerbekje gefrituurd	100 gr.	211
Makreelfilet gerookt	60 gr.	210
Paling zee- bereid in magnetron z toev	100 gr.	199
Schol gebakken	100 gr.	194
Sprotfilet gerookt	100 gr.	212
Zalm rauw	100 gr.	209
Zalm gerookt	100 gr.	185

Vis kunt u binnen dezelfde groep vervangen door andere vis.

Staat er vis op het menu maar eet u die dag liever vegetarisch dan kunt u dat gewoon vervangen. Let wel altijd op de kcal.

Als extra variatie kunt u vis uit groep 2 vervangen door vlees uit groep 1 en vis uit groep 3 door vlees uit groep 3.

Als extra variatie kunt u vlees uit groep 1 vervangen door vis uit groep 1 en 2.

VLEES 1		Kcal/100gr.
Geitenvlees rauw gemiddeld	100 gr.	103
Kalbsfricandeau rauw	100 gr.	111
Kalbsvlees mager rauw	100 gr.	104
Kalkoenfilet rauw	100 gr.	110
Kipfilet rauw	100 gr.	110
Paardenvlees rauw	100 gr.	99
Runderrosbief rauw	100 gr.	122
Runderbiefstuk rauw	100 gr.	108
Runderbiefstuk van de haas rauw	100 gr.	116
Rundertartaar rauw	100 gr.	137
Rundvlees, mager rauw	100 gr.	109
Varkenshaas rauw	100 gr.	105

VLEES 2		Kcal/100gr.
Ham schouderhamblokjes	100 gr.	133
Kalbs Blinde vink rauw	100 gr.	154
Kalbskotelet rauw	100 gr.	160
Kip drumstick m vel rauw	100 gr.	147
Kip z vel rauw	100 gr.	139
Ribkarbonade rauw	100 gr.	150
Runder doorregen lappen rauw	100 gr.	147
Runde entrecote rauw	100 gr.	165
Varkensfiletlappen rauw	100 gr.	128
Varkensfricandeau bereid	100 gr.	158
Varkenshaas bereid	100 gr.	142
Varkensoester bereid	100 gr.	145
Varkensschnitzel ongepaneerd bereid	100 gr.	142

VLEES 3		Kcal/100gr.
Lamsvlees mager rauw	100 gr.	187
Kip m vel rauw	100 gr.	218
Rookworst runder gekookt	100 gr.	226
Rundergehakt rauw	100 gr.	225
Rundervink rauw	100 gr.	209
Rundvlees, rauw gemiddeld	100 gr.	212
Varkenshaaskarbonade bereid	100 gr.	179

Vlees kunt u binnen dezelfde groep vervangen door ander vlees.

Staat er vlees op het menu maar eet u die dag liever vegetarisch dan kunt u dat gewoon vervangen. Let wel altijd op de kcal.

Als extra variatie kunt u vlees uit groep 1 vervangen door vis uit groep 2 en vlees uit groep 3 door vis uit groep 3.

VLEESBELEG 1		Kcal/portie
Achterham	15 gr.	20
Achterham gegrild	20 gr.	24
Beenham	15 gr.	19
Casselerrib gerookt/gekookt	15 gr.	20
Ham rauwe	10 gr.	19
Kalbsfricandeau bereid	15 gr.	17
Kalkoenfilet	15 gr.	17
Kipfilet	15 gr.	19
Rosbief	15 gr.	23
Runderlever gekookt	15 gr.	20
Runderrookvlees	10 gr.	16
Schouderham	20 gr.	27
Varkenslever gekookt	15 gr.	20

VLEESBELEG 2

		Kcal/portie
Boterhamworst magere	15 gr.	47
Cervelaatworst magere	15 gr.	36
Cornedbeef	15 gr.	31
Filet américain	15 gr.	36
Gekookte worst magere	15 gr.	33
Leverkaas/Berliner magere	15 gr.	46
Leverworst Hausmacher	20 gr.	45
Ontbijtspek gegrild	15 gr.	52
Sandwichspread komkommer	20 gr.	31
Sandwichspread naturel	15 gr.	35

Vleesbeleg kunt u binnen dezelfde groep vervangen door een andere hoeveelheid vleesbeleg.
 Staat er vleesbeleg op het menu maar eet u die dag liever vegetarisch dan kunt u dat gewoon vervangen.
 Let wel altijd op de kcal.

ZOET BELEG 1

		Kcal/portie
Appelstroop	15 gr.	35
Jam	15 gr.	35
Jam z suiker	15 gr.	26

ZOET BELEG 2

		Kcal/portie
Anijshagel	15 gr.	60
Gestampde muisjes	15 gr.	60
Honing	15 gr.	48
Muisjes	15 gr.	60
Vruchtenhagel	15 gr.	58

ZOET BELEG 3

		Kcal/portie
Chocoladevlokken melk	15 gr.	68
Chocoladevlokken puur	15 gr.	66
Hagelslag, chocolade- melk	15 gr.	68
Hagelslag, chocolade- puur	15 gr.	67
Kokosbrood	20 gr.	85

Zoet beleg kunt u binnen dezelfde groep vervangen door ander zoet beleg.

Hoe maakt u zelf muesli?

	Kcal/100gr.
	395

Havermout; 300g
 Zonnebloempitten; 50g,
 Gedroogde cranberries of rozijnen; 50g
 Honing; 3 eetlepels
 Zonnebloemolie; 3 eetlepels

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng de havermout, zonnebloempitten, olie en honing en schep op een bakplaat.

Bak de muesli in de oven ongeveer 30 minuten af en schep elke 10 minuten om. Na het bakken kunt u de cranberries of rozijnen toevoegen.

Als de muesli goed is afgekoeld kunt u de muesli bewaren in een luchtdichte pot of weckpot.

Let op; in de menu's staat de juiste hoeveelheid die u moet nemen in gr. aangegeven.

Biologische sauzen, recepten**Kcal/100ml.****Vegetarische jus, 3 porties****40**

Ui; 100 gr.

Margarine; 10 gr.

Tarwebloem; 5 gr.

Groentebouillon; 300 ml.

Bereiden:

Hak de ui fijn.

Bak de fijngehakte ui in de margarine tot deze glazig is.

Roer de tarwebloem door de ui.

Schenk de bouillon er direct bij.

Maak op smaak met peper en zout.

Bio-saus basis, 4-6 porties**100**

Olie; 15 ml.

Tarwebloem; 10 gr.

Halfvolle melk; 200 ml.

Water; 50 ml.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de basissaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus met hamsnippers, 4-6 porties**115**

Olie; 15 ml.

Tarwebloem; 10 gr.

Ham; 15 gr.

Halfvolle melk; 200 ml.

Water; 50 ml.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de ham en de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de saus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus kerrie, 4-6 porties**105**

Olie; 15 ml.

Kerriepoeder; 2,5 gr.

Tarwebloem; 10 gr.

Halfvolle melk; 200 ml.

Water; 50 ml.

Sambal oelek; 3 gr.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit het kerrie-poeder en de bloem 2 min. Voeg de melk, sambal, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

U kunt de kerrie-saus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus peper, 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.

Peperbolletjes, fijngeslagen; 3 gr.

Tarwebloem; 10 gr.

Halfvolle melk; 200 ml

Water; 50 ml.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Sla de peperbolletjes fijn, fruit de peperbolletjes en de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de pepersaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus champignon, 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.

Champignons in dunne plakjes, 100 gr. .

Tarwebloem; 10 gr.

Halfvolle melk; 200 ml.

Water; 50 ml.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Voeg de champignons toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de champignonsaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus met dille, 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.

Dille, vers, fijngesneden .

Tarwebloem; 10 gr.

Halfvolle melk; 200 ml.

Water; 50 ml.

1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Voeg de dille, naar smaak, toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de dillesaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus met basilicum, 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.

Basilicum, vers, fijngesneden .

Tarwebloem; 10 gr.
Halfvolle melk; 200 ml.
Water; 50 ml.
1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Voeg de basilicum, naar smaak, toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de basilicumsaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus met lente-ui en knoflook, 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.
Lente-ui, 10 gr., vers, fijngesneden
Knoflook, 1 teentje, vers, fijngesneden
Tarwebloem; 10 gr.
Halfvolle melk; 200 ml.
Water; 50 ml.
1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit de knoflook en de bloem 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Voeg de lente-ui toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de lente-ui knoflooksaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.

Bio-saus basis glutenvrij , 4-6 porties

105

Olie; 15 ml.
Boekweitmeel; 10 gr.
Halfvolle melk; 200 ml.
Water; 50 ml.
1/2 biologisch bouillonblokje

Bereiden:

Verhit de olie in een steelpan. Fruit het boekweitmeel 2 min. Voeg de melk, een half bouillontablet en 50 ml water toe. Breng aan de kook en laat 5 min. op laag vuur zachtjes koken. Breng op smaak met zout.

U kunt de basissaus 1 dag van tevoren bereiden. Verwarm de saus vlak voor serveren in een steelpan al roerend op laag vuur in 5 min.