

Aantal vakjes bij het streep je slank dieet

Groep 1:

Brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten

1 beschuit 4
1 bruine boterham 8
1 volkoren boterham 7
1 witte boterham 9
¼ ciabatta 8
1 eetlepel cornflakes 1
1 cracotte 3
1 creamcracker 5
1 croissant 24
1 minicroissant 9
50 g cruesli appel-rozijn 22
50 g cruesli multifruit 20
1 donut 24
1 Finse ronde maanzaad 5
1 hotdog (Mora) 30
1 broodje shoarma (Mora) 31
1 stukje focaccia 22
1 Italiaanse bol 26
1 kadetje 12
1 knäckebröd bruin 4
1 knäckebröd sesam 6
1 krentebol 15
1 liga sanovite 6
1 eetlepel muesli 4
1 snee ontbijtkoek 6
1 pistolet wit of bruin 12
1 pistolet gevuld (Mora) 20
1 pitabroodje 14
1 pizzabroodje 20
1 puddingbroodje 18
1 snee licht roggebrood 5
1 snee donker roggebrood 8
¼ stokbrood 11
1 tortilla (ongevuld) 15

Groep 2:

Smeersels, soepen, sauzen

1 eetlepel bak- en braadvet 14
1 eetlepel olijfolie 11
1 theelepel olijfolie 3
1 smeersel roomboter 4
1 smeersel dieetmargarine 3
1 smeersel halvarine 2
1 smeersel Linera 1
1x beleg appelstroop 4
1x beleg chocoladevlokken 7
1x beleg Duo Penotti 10
1x beleg hagelslag melk 5
1x beleg honing 5
1x beleg jam 4
1x beleg halfvolle jam 3
1x beleg Nutella 8
1x beleg pindakaas 10
1x beleg sandwichspread 4
1x beleg stroop 5
1x plak kokosbrood 9
1 eetlepel barbecuesaus 2
1 eetlepel bearnaisesaus 12
1 eetlepel bechamelsaus 2
1 eetlepel champignonsaus 3
1 eetlepel cocktailsaus 13
1 eetlepel halvanaise 10
1 eetlepel kaassaus 3
1 eetlepel kerriesaus 6
1 eetlepel mayonaise 15
1 eetlepel mosterd 1
1 eetlepel peperroom Calvé 4
1 eetlepel pindasaus 9
1 eetlepel ravigottesaus 7
1 eetlepel salsa 2
1 eetlepel satésaus 8
1 eetlepel sjaslieksaus 2

1 stukje Turks brood (35 g) 10
1 snee voltarwe crackers (Lu) 6
1 snee waldkorn 6
1 snee zesgranentoast 5
1 snee zuurdesembrood 8
1 Weetabix 6
1 gevulde Wrap (Mora) 20
1 aardappel (85 g) 4
50 g gebakken aardappelen 15
1 groentel. aardappelpuree (150 g) 8
1 eetlepel aardappelsalade 7
1 klein zakje friet 31
1 portie ovenfriet (100 g) 23
1 groentelepel couscous 7
1 groentelepel gare pasta (50 g) 6
1 groentelepel risotto 20
1 groentelepel gekookte rijst (45 g) 6
1 groentelepel gekookte tarly 9
1 groentelepel zilvervliesrijst 7
1 groentelepel bruine bonen 4
1 groentelepel witte bonen (50 g) 4
1 groentel. gekookte kapucijners 4
1 groentelepel doperwten 7

Groep 3:

Zuivel & zuivelproducten

1 kommetje biogarde 8
1 beker chocolademelk light 13
1 beker mag. drinkyoghurt + fruit 14
1 pakje Fristi 13
1 bakje hopjesvla (150 g) 15
1 beker karnemelk 5
1 beker kefir 4
1 kuipje koffiemelk 2
1 kommetje halfvolle kwark 7
1 kommetje magere kwark 5
1 kommetje roomkwark 12
1 kuipje halfvolle koffiemelk 1
1 beker boerenlandmelk 14
1 beker halfvolle melk 10

1 eetlepel slasaus 25% 5
1 eetlepel sojasaus 6
½ pot Spagheroni 13
1 eetlepel Thousand Islands 6
4 eetlepels Italiaanse tomatensaus 5
1 eetlepel yogonaise 6
1 eetlepel crème fraîche 9
1 eetlepel halfroom 2
1 eetlepel koffieroom 3
1 eetlepel ongeslagen slagroom 9
1 eetlepel geslagen slagroom 4
1 eetlepel slankroom 3
1 eetlepel zure room 6
1 kop champignonsoep light 5
1 kop Chinese groentesoep 5
1 kop Chinese kippensoep 5
1 kop Chinese tomatensoep 8
1 kop Franse uiensoep 9
1 kop groentesoep 5
1 kop kerriesoep 7
1 kop minestrone 6
1 kop tomatencremesoep 7

Groep 4: Vvlees, wild, vis, gevogelte, ei, kaas

Vlees als broodbeleg:

1 plak magere achterham 4
1 plak bacon 6
1 plak boerenmetworst 6
1 plak boterhamworst 5
1 plak cervelaatworst 6
1x beleg filet americain 4
1 plak magere fircandean 4
1 smeersel ham-aspergesalade 7
1 smeersel ham-prei salade 8
1x beleg leverworst 2
1x beleg paté 6
1x beleg paté Linera 4
1 plak rauwe ham 4
1 plak rookvlees 1

1 beker magere melk 7
1 beker volle melk 13
1 schaaltje halfvolle yoghurt 9
1 schaaltje magere yoghurt 6
1 schaaltje volle yoghurt 12
1 sch. mag. yoghurt, fruitsmaak 12
1 schaaltje halfvolle vanille yoghurt 12
1 beker yoghurt drank 20
1 portie yoghurtijs (80 g) 9
1 beker Vifit 10
1 berke Vifit met sinaasappel 16
1 flesje Yakult 5
1 eetlepel zure room 3

Groep 5:

Groente en fruit

8 gedroogde abrikozen 7
100 g verse ananas 5
1 schijf ananas uit blik 4
1 appel 5
1 kleine banaan 7
10 druiven 7
1 kleine grapefruit 5
1 kiwi 3
5 verse lychees 5
½ mango 6
½ papaya 3
1 peer 5
½ peer uit blik 4
1 sharonfruit 9
1 sinaasappel 5
½ bakje alfafa 2
1 groentelepel appelmoes 12
1 grote artisjok 8
1 artisjokbodem 2
1 portie asperges 5
2 eetlepels atjar tjampoer 2
1 portie rauwe andijvie 1
1 augurk zoetzuur 1
½ avocado 10
4 stengels bleekselderij 1

1 plak rosbief 4
Vlees bij de maaltijd:
50 g (achter)ham 7
1 blinde vink 13
1 eetlepel huzarensalade 9
1 Frankfurter knakworst 10
50 g matig vet rundvlees (hachee-
vlees, klapstuk, runderrollade 10
50 g mager kalfsvlees (-biefstuk,
-fricandeau, -schnitzel) 5
50 g mager lamsvlees (-bout,
-schouder) 8
50 g mager rundvlees (biefstuk,
entrecote, sukadelap) 7
1 eetlepel rundvlees + pastasalade 4
50 g rundergehakt, onbereid 12
1 slavink 14
1 tartaartje 10
Gevogelte:
1/3 portie Chicken Tonight 10
1 smeersel cajun-kip salade 8
1 drumstick 13
1 smeersel kip-kerriesalade 10
1 smeersel kip-satésalade 11
1 plakje kalkoenborst 3
50 g kalkoenfilet, rauw 7
1 plakje kipfilet 3
50 g kipfilet, rauw 7
50 g fazant 10
1 eetlepel eiersalade 10
1 ei 8
Vis:
1 uitgelekte ansjovisfilet 1
1 eetlepel krabsalade 13
50 g gepelde garnalen 5
1 kleine zoute haring 11
50 g mosselen 4
50 g magere vis (kabeljouw, poon,
rog, schar, schol, tong, tarbot) 4
50 g matig vette vis (bot, brasem,
heilbot, forel, karper) 7
6 oesters 3

1 portie bloemkool 4
1 portie broccoli 3
1 doosje champignons 4
½ courgette 2
¼ komkommer 1
1 eetlepel komkommersalade AH 7
1 groentelepel gekookte kool (gem) 4
1 groentelepel kool rauw (gem.) 3
2 groentelepels paksoi 3
1 groentelepel rabarbercompote 6
10 radijsjes 1
½ krop sla 1
1 groentelepel snijbonen 4
1 groentelepel spinazie 1
1 portie spitskool 13
1 groentelepel spruitjes 2
1 doosje sterrekers 1
1 bakje taugé 1
2 tomaten 1
1 struikje witlof 1
1 portie witte kool 11
1 portie wokgroenten 2
5 rauwe worteltjes 1
1 groentelepel gekookte wortels 2
zoetzuursalades 1
1 zure bom 1

Groep 6:

De lekkere trek

1 After eight 4
1 amigo 3
1 punt appeltaart 26
1 bastognekoek 5
1 Bifiworstje 11
1 bitterbal 6
1 plak boerencake 17
1 bokkenpootje 5
1 handje borrelnootjes 13
1 Bounty ijs 18
1 Café Noir 4
1 Calippo 10

1 kleine moot tonijn 9
½ blikje tonijn op water 8
1 eetlepel tonijnsalade 12
1 kleine moot zalm 14
1 plak gerookte zalm 3
1 eetlepel zalmsalade 13
1 eetlepel zalm-pastasalade 9

Kazen:

25 g brie 7
25 g bluefort 9
25 g camembert 7
25 g carpice de dieux 9
25 g danablue 9
25 g gorgonzola 8
25 g roombrie 9
25 g roquefort 9
1 plak (15 g) Edammer 5
1 plak Friese nagelkaas 4
1 plak geitenkaas 5
1 plak Hollandse gatenkaas 5
1 plak Goudse 5
1 plak Milner 5
1 plak Pardano 6
1 plak Slanki 20+ 3
1x beleg smeerkaas 5+ 2
1x beleg smeerkaas volvet 6
1 eetlepel Parmezaanse kaas 4
Vegetarisch
100 g Quorn naturel 9
1 Quorn Southern Style burger 14
¼ blok tahoe 8
2 balletjes falafel 6
½ groenteburger 10
1 vegetarische knakworst 9
1 smeersel Vetara paté 3

Groep 6:

Dranken en alcohol

Dranken:

1 glaasje advocaat 50 cc 12
1 wijnglas appelsientje 5

10 Chipito's 2	1 glaasje Bailey's 9
1 chocoprins 13	1 glas bier 9
1 klein zakje chips 14	-abdijbier 300 cc 20
1 Cornetto classico 17	- Amstel light 3,5% 8
1 beker drinkbouillon 1	- Lingen's Blond 2% 11
3 dropjes (gem.) 3	- Vos 5% 15
1 Festini mini peer 4	1 glas bitter lemon 150 cc 7
1 gevulde koek 26	1 Breezer 18
1 stuk gevulde speculaas 17	1 kopje Café Amaretto DE 7
4 Hamka's 3	1 glas Campari 35 cc 9
1 bekertje ijs 10	1 kopje cappucino zonder suiker 2
1 bekertje roomijs 17	1 kopje cappucino DE 5
10 Japanse zoutjes 2	1 cocktail met alcohol (gem.) 16
1 Jive stick 7	1 cocktail zonder alcohol (gem.) 10
1 kaneelbeschuitje 2	1 blikje Coebergh-jus 32
6 stuks kroepoek 4	1 glas cognac 35 cc 8
1 stuks liga milkbreak 10	1 glas Curaçao 35 cc 13
1 stuk liga fruitkick 13	1 blikje Dextro energy 13
1 mokkastick 40	1 glas druivensap 8
2 vingers KitKat 12	1 blikje Extran dorstlesser 10
1 Magnum dark/white 30	1 glas frisdrank 7
1x Griekse mezze (gem.) 13	1 glas frisdrank light 1
1 moorkop 20	1 glas gin-tonic 12
1 handje Nibbits 5	1 wijnglas Goudappeltje 5
3 grote olijven 2	1 glaasje port 8
1 Pim's 5	1 blikje Pisang Ambon-jus 38
1 eetlepel pesto 7	1 glas rum-cola 17
1 eetlepel pinda's 9	1 glas sangria 17
3 pretzels 1	1 glas droge sherry 6
1 raket ijsje 4	1 glaasje Tia Maria 35 cc 12
1 klein roomsoesje 8	1 glas vers sinaasappelsap 3
1 San Francisco 3	1 blikje Sonnema-cola 18
1 Scholiertje 7	1 glas tomatensap 2
1 Smacks reep (Kellogg's) 10	1 kopje café Vienna DE 9
1 zakje Smoeltjes 15	1 glas whisky 35 cc 9
1 Solero citrus 15	1 glas wodka 35 cc 12
1 Solero split 8	1 glas rode wijn 9
1 handje suikerpinda's 8	1 glas witte wijn 11
1x tapas (gem.) 13	1 glas Moezelwijn 5
1 eetlepel tapenade 7	1 glas zoete Spaanse wijn 17
1 toastje met Boursin 6	1 glas Glühwein 16
1 toastje met brie 6	1 glas Beaujolais wijn 9

- 1 toastje met camembert 6
- 1 toastje met danablue 7
- 1 toastje met Monchou 5
- 1 tompouce 21
- 1 Tuc 3
- 1 eetlepel knoflookboter 12
- 1 Belgische wafel 17
- 1 stokje vanille-ijs met chocolade 7
- 1 punt vlaai 13
- 1 vruchtengebakje 17
- 1 waterijsje 4
- 4 winegums 3
- 1 handje wikkels 3
- 1 taaitai 4
- 6 pepernoten 3
- 1 stukje gevulde speculaas 17
- 1 beker warme halfvolle choc. melk 13
- + 1 el slagroom 18
- 1 amandelbroodje 42
- 1 stukje amandelstaaf 35
- 1 oliebol 10
- 1 oliebol met krenten 13
- 1 appelbeignet 36
- 1 portie poffertjes 40
- 1 appel flap 40
- 1 stukje apfelstrudel 15

Aantal vakjes bij het streep je slank dieet

url: http://www.diëtenlijst.nl/dieten/streep_je_slank/