

Puntenlijst bij het 40 punten dieet

url: http://www.diëtenlijst.nl/dieten/40_punten_dieet/

Brood en graan producten - 2

Fruit - 2

Kaas - 3

Oliën en vetten - 4

Groenten - 4

Sauzen - 5

Noten - 5

Broodbeleg - 5

Vis (rauw gewogen) - 6

Alcoholische dranken - 7

(Fris)Dranken - 7

Chinees en Indische gerechten - 8

Soepen - 8

Vlees / kip (rauw gewogen) - 8

Melkproducten - 9

Zoutjes - 10

Gebak, snoep en koek - 10

Snacks - 11

Diversen - 12

Brood en graan producten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Brood, wit	1 snee	30	3
Brood, bruin	1 snee	30	3
Brood, volkoren	1 snee	30	3
Broodje	1 stuk	30	5
Knäckebröd	1 snee	10	1,5
Knäckebröd	1 snee	35	3,5
Krentenbol	1 stuks	50	5
Roggebrood	1 snee	30	2
Ontbijtkoek	1 plak		2,5
Toast	2 stuks	10	1
Croissants	1 stuk		5
Croquine (Krokien)	1 stuk		1
Cracottes	1 stuk		1
Croissants (Verkade)	1 stuk		1
Beschuit	1 stuk		1,5
Cream cracker	1 stuk	10	1
Cornflakes	3 eetlepels		1
Muesli	5 eetlepels		8
Havermout	4 eetlepels	20	3
Stokbrood	1/4 stuk		4
Kerstbrood met spijs	1 snee		10

Fruit

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Perzik, blik	2 halve	50	3,5
Ananas, blik	1 schijf	50	2
Fruitcocktail, blik	1 eetlepel		1
Aardbeien, blik	1 eetlepel		1
Aardbeien		100	1
Rode bessen		100	1
Bosbessen		100	1,5
Frambozen		100	1
Perziken, hollands		100	1,5
Perziken, buitenland		100	2
Bramen		100	1
Nectarines		100	1,5
Pruimen	1 stuk		1
Druiven	10 stuks	100	2,5
Meloen		100	0,5
Vossenbessen		100	2
Veenbessen		100	1,5
Kersen		100	1,5
Sinaasappel	1 stuk	150	3
Mandarijn	1 stuk	60	1

Citroen	1 stuk	100	0,5
Grapefruit	1 stuk	150	2
Appel	1 stuk	100	2
Peer	1 stuk	100	2
Ananas, vers	1 schijf	100	2
Banaan zonder schil		90	3
Mango	1 stuk		7
Kiwi	1 stuk		1
Avocado	1 stuk		8
Lychee		100	2,5
Papaya	1 stuk		2

Kaas

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Brie 45%		100	12,5
Danish blue 50%		100	12
Pompadour 50%		100	14
Cheddar 50%		100	16
Bel paese 50%		100	13
Boursin 60%		100	16,5
Kernhemmer 60%		100	17
Mon chou 60%		100	13,5
Camembert 45%		100	13
Camembert 30%		100	9
Emmentaler 45%		100	16,5
Gorgonzola 45%		100	13,5
Gruvere 45%		100	17,5
Maaslander 45%		100	14
Tilsiter 45%		100	14,5
Saint paulin 45%		100	13
Roquefort 45%		100	16,5
Goudse kaas 45%		100	14,5
Friese nagelkaas		100	14
Friese nagelkaas		100	9
Friese kanterkaas		100	14
Friese kanterkaas		100	9
Leidse kaas 40%		100	14
Edammer kaas 40%		100	14
Boeren leidse 20%		100	8,5
Boeren leidse 30%		100	11
Cottage cheese		100	4
Hutten kase		100	4
Taille fine		100	2

Oliën en vetten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Bak en braad vet		30	11
Roomboter	Voor 1 snee brood	5	2
Halvarine	Voor 1 snee brood	5	1
Margarine	Voor 1 snee brood	5	2
Olie	1 eetlepel		5,5

Groenten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Aardappelpuree	1 grote lepel		2,5
Andijvie		150	1
Asperges		100	1
Aubergine	1 stuk	300	2
Augurken	12 kleine	5	1
Bieten		100	1,5
Bloemkool		150	1,5
Boerenkool		150	2,5
Bonen bruin of wit droog		100	10,5
Bonen bruin of wit gekookt		100	4
Broccoli		100	1,5
Champignons		100	1
Doperwtten pot of blik		100	2,5
Groene kool		100	1,5
Kapucijners droog		100	10,5
Kapucijners gekookt		100	4
Knolselderij		100	1
Komkommer	1 hele	400	1
Paprika groen	1 stuk	100	1
Paprika rood	1 stuk	100	3
Postelein		250	1
Prei		100	1,5
Rabarber rauw		250	1
Radijs		200	1
Rode kool		200	1
Sla	1 krop	200	1
Snijbonen		150	1
Sperziebonen		150	2
Spinazie vers		200	1
Spinazie diepvries		200	3
Spruitjes		125	2
Taugé		100	1
Tomaten		150	1
Tuinbonen		100	2

Uien		100	2,5
Witlof		150	1
Witte kool		100	1
Wortelen		100	1
Zuurkool		150	1

Sauzen

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Sla slank 5% vet	2 eetlepels		1,5
Slasaus 50% vet	2 eetlepels		6
Slasaus 25% vet	2 eetlepels		3,5
Mayonaise 80% vet	1 eetlepel		6
Halvanaise 40% vet	1 eetlepel		3
Barbecue saus	1 eetlepel		0,5
Tomaten ketchup	1 eetlepel		0,5
Dipsaus gemengd	1 eetlepel		3,5
Cocktailsaus whisky	1 eetlepel		2
Knoflooksaus	1 eetlepel		2
Pindasaus	1 eetlepel		4
Saté saus	1 eetlepel		3
Mosterd	1 eetlepel		0,5

Noten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Amandelen		100	23
Hazelnoten		100	25
Kastanjes		100	6,5
Kokosnoot (vlees)		100	15,5
Paranoten		100	27
Pindas		100	24
Walnoten		100	27

Broodbeleg

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Kaas 40+		15	2
Boterhamworst		10	1,5
Bacon		10	2
Boerenmetworst		10	1,5
Cornedbeef		15	2
Ham	1 plak		2,5
Leverworst	1 plak		2
Leverpastei		10	1,5
Ossenworst		10	1,5

Palingworst		10	1,5
Paté, alle soorten		10	4
Pekelvlees		10	1,5
rauwe ham		10	1,5
Rookvlees		10	1,5
Rosbief		10	1
Salami		10	1,5
Tongworst		10	0,5
Lever		10	1
Vruchtenhagel	Voor 1 sneebrood		1,5
Chocoladehagelslag	Voor 1 sneebrood		1,5
Jam	Voor 1 snee brood		1,5
Halva jam	Voor 1 snee brood		1
Pindakaas	Voor 1 snee brood		2,5
keukenstroop	Voor 1 snee brood		1
Appelstroop	Voor 1 snee brood		1
Honing	Voor 1 snee brood		1
Filet American		100	8

Vis (rauw gewogen)

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Magere vis (baars, kabeljauw, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, spiering, tarbot, tong, tonijn, wijting, zeelt)		150	5
Matige vette vis (bot, brasem, forel, heilbot, karper)		150	6,5
Vette vis (ansjovis, gerookte paling, gerookte bokking, zalm)		150	13
Haring zout en zuur		100	4
Garnalen gepeld		100	4
Krab en kreeft		100	3
Makreel	1 stuk	150	9,5
Mosselen	10/15 stuks		2
Paling vers		100	8
Sardines uit blik	3/5 stuks	100	9,5
Schelvis lever		100	17
Stokvis ongeweepte		100	13,5
Stokvis geweekt		100	4
Vissticks rauw		30	2
Zalm uit blik en vers		100	8
Lekkerbekje gebakken		100	12

Alcoholische dranken

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal ml	Punten
Bier	1 glas	250	4,5
Cognac	1 glas	35	3
Dry gin	1 glas	35	3
Jenever jong	1 glas	35	3
Jenever oud	1 glas	35	3
Bessenjenever	1 glas	35	2,5
Likeur	1 glas	35	5
Advocaat	1 glas	50	4,5
Vermout	1 glas	50	3
Whisky	1 glas	35	3,5
Long drink	1 glas	150	6,5
Rode wijn	1 glas	100	3,5
Witte wijn	1 glas	100	4
Rosé wijn	1 glas	100	3,5
Moezel wijn	1 glas	100	2
Chianti wijn	1 glas	100	3,5
Champagne	1 glas	100	3,5
Campari	1 glas	35	3,5
Sherry	1 glas	50	2,5

(Fris)Dranken

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal ml	Punten
Cola, light			0
Pepsi cola, light			0
7-up rood			0
Spa rood			0
Victoria water			0
Appelsap zonder suiker	1 glas	100	1,5
Jus d'orange z. suiker	1 glas	100	2
Druivensap z. suiker	1 glas	100	3
Cassis	1 glas	150	3
grapefruitsap z. suiker	1 glas	100	2
Sinas	1 glas	150	3
Cola	1 glas	150	3
Tonic	1 glas	150	2,5
Rivella blauw	1 glas	150	0,5
Tomatensap	1 glas	100	0,5
Groentesap	1 glas	100	1
Up-drink	1 glas	150	3

Chinees en Indische gerechten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Nasi goreng	1 portie	400	27
Bami goreng	1 portie	400	23
Tjap tjoï	1 portie		8
Foo young hai	1 portie		10
Saté met saus 3 stokjes	1 portie		11
Gekookte rijst	1 eetlepel		2
Gekookte mie	1 eetlepel		1
Loempia (gemiddeld)	1 stuk		8
Pisang goreng	1 stuk		10
Gebakken ei	1 stuk		5
Gebakken kroepoek	1 portie	10	2
Seroedeng	1 eetlepel		5
Atjar	1 eetlepel		0,5

Soepen

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Asperge, blik		100	1,5
Champignon, blik		100	1,5
Groente, blik		100	1
Kip, helder, b		100	1
Kip gebonden		100	1,5
Ossenstaart		100	2
Tomaten, blik		100	1,5
Maaltijd, blik		200	9
Uit pakje, gebonden		100	2
Zelfgem., mager vlees		100	2
Bouillonblokje	10 stuks		1
Bouillonpoeder	3 eetlepels		1
Erwten, blik		200	9

Vlees / kip (rauw gewogen)

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Biefstuk	1 stuk	100	4,5
Blinde vink	1 stuk		9
Slavink	1 stuk		17
Gehakt h.o.h.		100	12,5
Gehakt rund met ei enz.		100	9
Kalfsvlees, mager		100	4
Kalfsvlees, gemiddeld		100	5,5
Kalfsvlees, vet		100	6,5
Lamsvlees, mager		100	6

Lamsvlees, gemiddeld		100	8,5
Lamsvlees, vet		100	11
Niertje		100	5
Paardenbiefstuk		100	3
Rundvlees, mager		100	4,5
Rundvlees, gemiddeld		100	8
Rundvlees, vet		100	11
Saucijsje		100	14
Verse worst		100	14
Varkensvlees, mager		100	6,5
Varkensvlees, gem.		100	11
Varkensvlees, vet		100	15
Karbonade, haas		100	8
Karbonade, rib		100	11
Karbonade, schouder		100	13
Varkensschnitzel, gep.		100	10
Speklap		100	25
Kipfilet		100	6
Kip zonder bot		100	7
Kippenpoot		150	9
1/2 kip van de grill		250	17
t.v. of drumsticks	1 stuk		4
Hamburger	1 stuk		7
Rookworst		250	40
Ontvette jus		50	2
Lever		100	5
Kippenlever		100	5

Melkproducten

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal g/ml	Punten
Melk, vol	1 glas	175	4
Melk, halfvolle	1 glas	175	3,5
Melk, mager	1 glas	175	2
Karnemelk	1 glas	175	2
Koffiemelk	1 eetlepel		1
Koffiemelk, halfvol	1 eetlepel		0,75
Koffie, witmaker, vol	1 eetlepel		1
koffie witmaker, halfv.	1 eetlepel		0,75
Magere melkpoeder	1 eetlepel		0,25
Chocolademelk	1 glas		6
Chocolademelk, mager	1 glas		3
Kwark,room 40		100	6
Kwark, halfvol 20		100	4,5
Kwark, mager		100	3,5
Kwark, mannequin		100	2
Kwark met vruchten		100	5
Yoghurt, normaal		150	3,5

Yoghurt, mager		150	2
Yoghurt, vruchten		150	4
Yoghurt, Bulgaarse		150	5,5
Yoki drink	1 glas	100	6
Slagroom z. suiker		100	15
Slagroom geklopt, suiker	1 eetlepel		2
Zure room	1 beker	125	8
Zure room	1 eetlepel		1,5
Vla, normaal		150	6
Vla, mager		150	4
Havermout, halfv.melk	1 bord	200	6
Brinta, halfv. melk	1 bord	200	8
Muesli met magere yoghurt		200	8
Cornflakes met magere yoghurt		200	4
Watergruwel, besola		100	2,5

Zoutjes

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Chips	1 zakje	25	5,5
Dips	2 stuks		1
Fuifnummers	12 stuks		1
Knabbelnootjes	20 stuks		3
Pepsels	15 stuks		2
Tuc	1 stuk		1
Kaaswafeltjes	1 stuk		1
Koekjes, bladerdeeg		100	24

Gebak, snoep en koek

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Cake	1 plak		6
Amandelbroodje	1 stuk		17
Saucijzenbroodje	1 stuk		15
Koffiebroodje	1 stuk		12,5
Worstbroodje	1 stuk		7,5
Appeltaart	1 punt		12
Appelbol	1 stuk		13
Appelcarre	1 stuk		7
Slagroomgebak	1 punt	140	18
Moorkop	1 stuk		9
Vruchtengebak	1 stuk		6,5
Kwarkgebak	1 stuk		10
Kwarkgebak zonder	1 stuk		5,5

slagroom (zelf gemaakt)			
Mokka gebak	1 punt	60	11
oliebollen (met krenten/rozijnen)	1 stuk		5,5
Boterkoek	1 punt	100	19
Banketstaaf	1 hele		50
Banketstaaf	3 cm		6
Gevulde koek	1 stuk		12,5
Kokosmakroon	1 stuk		6
Koekjes, allerhande	1 stuk		1,5
Boterkoekje	1 stuk		2
Sprits	1 stuk		4
Speculaasje	1 stuk		1,5
speculaasje met amandel	1 stuk		1
gevulde speculaas		100	17
Marsepein		100	17,5
Biscuittje	1 stuk		1
Kruidkoek	1 plakje		3
Krakeling	1 stuk		2
Bonbons	1 stuk		2
Borstplaat	1 stuk		1,5
Chocolaatje	1 stuk		1
Chocolade	1 reep	30	6
Bonitos	1 zakje		6
Mars	1 stuk		12
Milky way	1 stuk		5
Drop, gemiddeld		100	6,5
Drop, dubbel, zout	3 stuks		1
Engelse drop	3 stuks		2
Gomballen	3 stuks		1
Rang	2 stuks		1
Treets	1 zakje		10
Schuimpjes	3 stuks		1
Benbits kauwgum	6 stuks		6
Mentos	2 stuks		1
Pepermunt	3 stuks		1
Spekkie	1 stuk		1
Stroopwafel	1 stuk		8

Snacks

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Bitterbal	1 stuk		2
Borrelworstje	1 stuk		1,5
Toastje filet american	1 stuk		2
pasteitje ragout 14 pnt			14

Patat friet z. mayo		150	14
Kroket	1 stuk		6
Frikadel	1 stuk	60	7
Nasibal	1 stuk		10
Bamibal	1 stuk		7
Huzarensalade	1 eetlepel		2,5
Garnalensalade	1 eetlepel		2,5
Sellerysalade	1 eetlepel		2,5
Fruitsalade	1 eetlepel		1,5
Haringsalade	1 eetlepel		1,5
Broodje shoarma	1 stuk		20

Diversen

Voedingsmiddel	Eenheid	Aantal gram	Punten
Cacaopoeder	1 eetlepel	10	1
Custard poeder	1 eetlepel	10	1,5
Gelatine	5 blaadjes	10	1,5
Griesmeel	1 eetlepel	10	1,5
Pannenkoek		100	6,5
Tutti frutti		100	9
Tarwe bloem		7	1
Macaroni, gekookt		100	4,5
Rijst, gekookt	1 eetlepel		2
Pizza	1 stuk		40
Spaghetti, gekookt		100	4,5
Vermicelli, ongekookt		30	4
Ei, heel	1 stuk		3
Eidooier	1 stuk		2,5
Eiwit	1 stuk		0,5
Suiker		5	1
Krenten	1 eetlepel		1
Rozijnen	1 eetlepel		1
Braadjuspoeder	1 eetlepel		1,5
Paneermeel	1 eetlepel		0,5
Ijs room	1 bol		4
Ijs consumptie	1 bol		2,5

Puntenlijst bij het 40 punten dieet

url: http://www.dietenlijst.nl/dieten/40_punten_dieet/