

Een calorie is een calorie. Of toch niet?

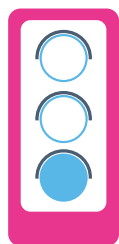
HET JUISTE EVENWICHT



CALORIEËN IN ONZE VOEDING

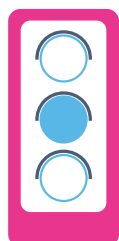


KWANTITEIT ~ KWALITEIT



VEEL VOOR 200 kcal

- 200 kcal =
- bv. 3 stukken fruit (375 g)
 - bv. 3 sneden volkorenbrood (90 g)
 - bv. 4 gekookte aardappelen (260 g)
 - bv. 3 glazen halfvolle melk (450 ml)
 - bv. 280 g kabeljauw
 - bv. 150 g kip



WEINIG VOOR 200 kcal

- 200 kcal =
- bv. 3 eetlepels friet (90 g)*
 - bv. 1/2^{de} cheeseburger (70 g)
 - bv. 1 eetlepel mayonaise (25 g)
 - bv. 1 reep chocolade (50 g)

* een gemiddelde portie friet in de frituur is 250 g

Kies veel waar (volume en voedingsstoffen) voor je calorieën. Enkele voorbeelden.

Meer volume en voedingsstoffen voor je calorieën, meer verzadigend

200 kcal ~	3 sneden volkorenbrood zonder beleg (90 g) 50 g muesli 4 gekookte aardappelen ter grootte van een ei (260 g) 150 g gekookte volkoren pasta of bruine rijst	+ vezels, plantaardige eiwitten, vitaminen B1 en B3, ijzer, magnesium, kalium
	3 stukken fruit (375 g) 1 kg groenten of 1,4 kg rauwkost	+ vezels, vitamine C, kalium
	3 glazen à 150 ml halfvolle melk (450 ml) 2 sneetjes à 30 g gouda kaas (60 g) 2 potjes magere platte kaas (300 g) 2 potjes magere yoghurt met fruit (250 g)	+ hoogwaardige eiwitten, calcium, vitaminen B2 en B12 - het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte (volvet/mager) en de toegevoegde suikers
	280 g gekookte kabeljauw 100 g zalm	+ hoogwaardige eiwitten, vitaminen B12 en D, jodium, visvetzuren (EPA, DHA) – het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte
	200 g varkenshaasje 180 g rosbief 150 g kip 100 g varkenskotelet 100 g worst 4 sneden à 45 g gekookte ham (180 g) 4 sneetjes à 12 g salami (50 g) 2 eieren (120 g)	+ hoogwaardige eiwitten, vitaminen B3, B6 en B12, ijzer, zink – het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte
	200 g peulvruchten (gekookt) Een handje noten (30 g)	+ vezels, plantaardige eiwitten, ijzer, essentiële vetzuren (noten)
	2 eetlepels olie (20 g)	+ essentiële vetzuren, vetoplosbare vitaminen

Minder volume en weinig of geen voedingsstoffen voor je calorieën, minder verzadigend, smaakt snel naar meer

200 kcal ~	1 kleine croissant (45 g) 1/2 appelflap (55 g) 3 eetlepels friet (90 g) 4 kleine aardappelkroketten (100 g) 100 g chocolademousse 2 bollen roomijs (100 g) 1 eetlepel mayonaise (25 g) 1 klein zakje chips (40g) 1 reep chocolade (50 g) 1 middelgrote chocoladewafel (45 g) 1,5 plakje cake (45 g) 6 boterkoekjes (45 g) 1 glas abdijbier (330 ml) 2 glaasjes wijn (250 ml)	Restgroeproducten leveren relatief veel calorieën in de vorm van vet en/of suiker of alcohol en weinig of geen vezels, vitaminen en mineralen. <i>Haal per dag niet meer dan 10 % van je calorieën uit de restgroep: gemiddeld max. 200 kcal voor vrouwen, max. 250 kcal voor mannen.</i>
------------	---	--

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel – www.internubel.be – geraadpleegd januari 2016