

## Weet wat je eet.

Om voor een goede spieropbouw te zorgen is het belangrijk om de hoeveelheid verzadigd vet te beperken.

Dit zorgt er tevens voor dat je het risico op hart en vaatziektes vermindert.

Na een training kan je voor herstel en spieropbouw een eiwit shake nemen.

## Overzicht calorieën.

Brood, graan en graanproducten en aardappelen	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Beschuitje	40	0	0	9	3	5
Luxe wit broodje	150	3	1	35	12	20
Bruin volkoren, wit brood, 1 snee	85	1	0	20	7	12
Croissant	160	8	4	37	13	22
Knäckebröd, 1 snee	40	1	0	9	3	5
Krentenbol	130	2	0	30	11	18
Donker roggebrood	95	1	0	22	8	13
Cornflakes, 5 eetlepels	75	0	0	17	6	10
Muesli met suiker, 5 eetlepels	200	5	0	46	16	27
Gekookte aardappelen, 1 snee	40	0	0	9	3	5
Gebakken aardappelen, 1 groentelepel	70	4	1	16	6	9
Pasta, 1 groentelepel	45	0	0	10	4	6
Rijst, 1 groentelepel	60	1	0	14	5	8
Bonen, linzen, 1 groentelepel	45	0	0	10	4	6
Groente en fruit	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Aardbeien, schaalpje	25	0	0	6	2	3
Appel	60	0	0	14	5	8
Banaan	80	0	0	19	6	11
Druiven, trosje	80	0	0	19	6	11
Fruitcocktail op siroop, schaalpje	110	0	0	26	9	15
Grapefruit, halve	25	0	0	6	2	3
Kiwi	30	0	0	7	2	4
Meloen, schijf	30	0	0	7	2	4
Perzik	40	0	0	9	3	5
Sinaasappel	55	0	0	13	4	7
Avocado, halve	110	9	3	26	9	15
Mango, halve	90	0	0	21	7	12
Gekookte groente, 1 groentelepel	10	0	0	2	1	1
Rauwkost, 1 schaalpje	10	0	0	2	1	1
Komkommer, 1 schaalpje	10	0	0	2	1	1
Tomaat	10	0	0	2	1	1
Melk en melkproducten	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Magere chocolademelk, 1 glas	90	1	0	21	7	12
Karnemelk, 1 glas	45	1	0	10	4	6
Magere melk, 1 glas	60	0	0	14	5	8

Halfvolle melk, 1 glas	70	2	1	16	6	9
Volle melk, 1 glas	95	5	3	22	8	13
Milkshake, 1 glas	140	3	2	32	11	19
Yoghurtdrink, 1 glas	90	0	0	21	7	12
Magere kwark, 1 schaalte	90	1	0	21	7	12
Halfvolle kwark, 1 schaalte	150	7	5	35	12	20
Slagroom met suiker, 1 eetlepel	35	3	2	0,8	3	5
Magere vla, 1 schaalte	100	0	0	23	8	14
Volle vla, 1 schaalte	110	4	2	26	9	15
Magere Yoghurt, 1 schaalte	50	0	0	12	4	7
Volle Yoghurt, 1 schaalte	85	5	3	20	7	12
Olie en vetten	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Boter, 1 theelepel	40	4	3	9	3	5
(Dieet) Margarine, 1 theelepel	40	4	1	9	3	5
(Dieet) Halvarine, 1 theelepel	20	2	0	5	2	3
Olijfolie, 1 theelepel	90	10	1	21	7	12
Slalolie, 1 theelepel	90	10	1	21	7	12
Zonnebloemolie, 1 theelepel	90	10	1	21	7	12
Kaas en kaassoorten	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
20+ Kaas voor 1 snee	55	3	2	13	4	7
30+ Kaas voor 1 snee	60	4	2	14	5	8
40+ Kaas voor 1 snee	65	5	3	15	5	9
48+ Kaas voor 1 snee	75	6	4	17	6	10
Magere smeerkaas voor 1 snee	30	1	1	7	2	4
Volvette smeerkaas voor 1 snee	40	3	2	9	3	5
Brie, roquefort, op toast	35	3	2	8	3	5
Cottage cheese voor 1 snee	20	1	1	5	2	3
Vlees, vis en vervangers	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Half-om-half gehakt, 1 bal	260	17	7	60	21	35
Rookworst, 1 stukje	270	25	9	63	22	37
Hacheevlees, 1 portie	190	10	5	44	15	26
Biefstuk, 1 stukje	130	5	2	30	11	18
Vet spek, 1 stukje	380	34	14	88	31	51
Tartaartje	150	7	3	35	12	20
Schouderkarbonade	180	10	4	42	15	24
Haaskarbonade	130	4	1	30	11	18
Worst, paté voor 1 snee	45	4	1	10	4	6
Achterham, rosbief voor 1 snee	20	1	0	5	2	3
Kip, kalkoenfilet, 1 stukje	120	3	1	28	10	16
Gebakken kabeljauw, 1 stukje	120	3	1	28	10	16
Gekookte kabeljauw, 1 stukje	110	1	1	26	9	15
Gestoomde makreel, 1 portie	420	27	6	97	34	57
Tonijn in olie, 100 gram	200	10	2	46	16	27

Gebakken ei	110	9	3	26	9	15
Kaasschnitzel	230	14	4	53	19	31
Tahoe, 1 plak	85	5	1	20	7	12
Tempé, 1 plak	110	5	1	26	9	15
Drinken / vocht	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Frisdrank, limonade, 1 glas	55	0	0	13	4	7
Frisdrank, light, 1 glas	0	0	0	0	0	0
Vruchtensap, 1 glas	50	0	0	12	4	7
Bier, pils, 1 glas	80	0	0	19	6	11
Alcoholvrij bier, 1 glas	45	0	0	10	4	6
Jenever, 1 glas	70	0	0	16	5	6
Wijn, 1 glas	70	0	0	19	6	11
Groentesoep, 1 bord	100	4	1	23	8	14
Champignonsoep, 1 bord	170	10	2	39	14	23
Erwtensoep met worst, 1 bord	260	15	8	60	21	35
Extraatjes	Kilocalorieën (kcal)	Vet (gram)	Verzadigd vet (gram)	Wandelen (minuten)	Zwemmen (minuten)	Fietsen (minuten)
Patates frites, 1 zak	470	23	10	109	38	64
Mayonaise, 1 eetlepel	110	12	2	26	9	15
Fritessaus, 1 eetlepel	55	5	1	13	4	7
Ketchup, 1 eetlepel	15	0	0	3	1	2
Bitterbal	45	3	1	10	4	6
Broodje hamburger	380	20	10	88	31	51
Frikadel	210	15	5	49	17	28
Kroket	160	10	4	37	13	22
Mini pizza	290	11	6	67	24	39
Saucijzenbroodje	310	21	9	72	25	42
Nootjes	130	8	2	30	11	18
Chips, 1 handje	55	3	1	13	4	7
Pinda's, 1 eetlepel	130	11	2	30	11	18
Ontbijtkoek, 1 plak	60	0	0	14	5	8
Gevulde koek	260	11	4	60	21	35
Cake, 1 plak	130	8	3	30	11	18
Vruchtenvlaai, 1 punt	170	6	2	39	14	23
Slagroomgebak, 1 punt	270	16	9	63	22	37
Roomijsje	180	9	5	42	15	24
Magnum	300	20	16	70	24	41
Candybar	240	11	6	56	19	32
Reep chocolade	230	14	8	53	19	31
Dropjes, 10 stuks	150	0	0	35	12	20