

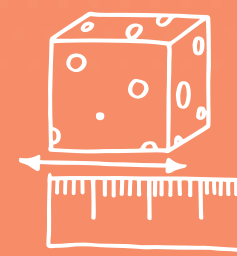


# VARIATIE LIJST

---

## Dagmenu

MET DE  
**NU SLANK  
METHODE**  
MAAR MINDER KILO'S  
EN MEER GRIP  
OP JE (EET)GEDRAG



# VARIATIELIJST



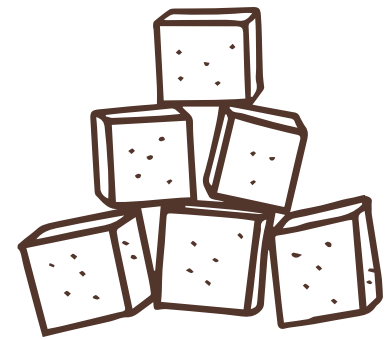
	BIJ VOORKEUR	MIDDENWEG	UITZONDERING
<b>Groente</b>	Alle soorten verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree	Groente à la crème of met saus
<b>Fruit</b>	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker	Fruit in blik of pot op siroop, appelmoes
<b>Brood/broodvervangers</b>	Koolhydraatarm brood, volkorenbrood, roggebrood, volkoren knäckebröd	Bruin brood (alle soorten), knäckebröd goudbruin, (volkoren) beschuit	Wit brood, krentenbrood, croissant, Cracotte
<b>Ontbijtgranen</b>	Havermout, volkoren muesli zonder toegevoegde suikers, Brinta, havervlokken, gerstvlokken, tarwevlokken, speltvlokken	Weetabix, All-Bran Plus, Bambix, Cruesli Volvezel, All-Bran Flakes	Cruesli, Cornflakes, Rice Krispies, gepofte tarwe met honing
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>	Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten)	Volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst
<b>Vlees, kip, eieren, vleesvervangers</b>	Kip zonder vel, biefstuk, rosbeef, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, runderbaklappen, entrecote, tartaar, gekookt ei, Quorn, Valess, GoodBite, Tivall, tempé, tofu, peulvruchten	Rundergehakt, kip met vel	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavinken, worst, noten

# VARIATIELIJST



	BIJ VOORKEUR	MIDDENWEG	UITZONDERING
<b>Vis</b>	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling, mosselen, garnalen		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje
<b>Melk(producten)</b>	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurtdrink met zoetstof	Halfvolle melk, volle yoghurt, volle kwark	Volle melk, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurt dranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding, magere vruchtenkwark
<b>Vlees en vleeswaren</b>	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casselerrib, gekookte lever, rookvlees, varkensfricandeau	Magere knakworst, rauwe ham	Pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, leverpastei, paté
<b>Kaas</b>	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, Hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ brie, Maasdammer, 40+ Parmezaanse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room) Brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyère, Stilton, Cheddar, rookkaas
<b>Dranken</b>	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder suiker	Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100 ml	Vruchtensap, gewone frisdranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken

# VOORBEELD-DAGMENU



VÓÓR HET ONTBIJT	ONTBIJT	TUSSENDOOR	LUNCH	TUSSENDOOR	DINER	TUSSENDOOR
Glas water	Schaaltje halfvolle kwark/ melk met volkoren ontbijtgranen (ongezoete muesli, Brinta of haverhout)  Kop thee of koffie zonder suiker	Stuk fruit met een schaaltje halfvolle kwark eventueel met kaneel 2 glazen water of 2 koppen thee/koffie	2 sneetjes (koolhydraatarm) volkoren brood met magere vleeswaren, kaas en roomboter 1 schaalte rauwkost met olijfolie/azijn dressing 1 kop thee of water	1 sneetje knäckebröd met een gekookt eitje 1 stuk fruit 10 snoeptomaatjes 2 koppen thee, koffie of water	100-125 gram vlees/vis gebakken in roomboter met 250 gram groenten (+ 2x per week 100 gram peulvruchten)	Bakje halfvolle yoghurt/ kwark evt. met kaneel 2 koppen thee

