

WAT KIES JIJ?

Af en toe snacken moet kunnen. Het ruime aanbod biedt vele mogelijkheden om te genieten. Deze snackwijzer helpt je om een bewuste keuze te maken.

PORTIEGROOTTE

Kies je een normale portie? Of neem je de "super speciaal met extra saus"? Ook bij grote trek kun je de porties bescheiden houden. Combineer snacks met brood, groente, salade of fruit. Dat vult beter.

BALANSDAG

Een keertje écht te veel gegeten? Compenseer dit met een Balansdag. De volgende dag eet je minder en beweeg je meer. Je eet volgens de Schijf van Vijf, maar laat de extraatjes (snoep, snacks, alcohol) weg.



BEWEEG JE GENOEG?

Het is vooral belangrijk om meer te bewegen in het dagelijks leven. Laat de auto vaker staan en ga lopen of fietsen. Ook activiteiten als tuinieren, doe-het-zelven en huishouden tellen mee.

ONVERZADIGD=OKÉ

Cafeteria die bakken in vloeibaar frituurvet (rijk aan de betere onverzadigde vetten), herken je aan de 'verantwoord frituren'-sticker op de deur.



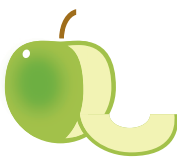
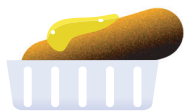
Wist je dat...

- mannen ongeveer **2500 kcal** per dag nodig hebben en vrouwen **2000 kcal**?
- een complete warme maaltijd normaal **tussen de 550 en 900 kcal** telt. Tel je eigen bestelling eens op.
- de richtlijn voor een **tussendoortje 75 - 110 kcal** per portie is? Neem dus een calorierijke snack liever als onderdeel van de **lunch of het avondeten**.
- frisdrank zonder energie (bijvoorbeeld sinas light of cola light) en water **0 kcal** bevatten?
- **rode sauzen** (ketchup, curry, salsa) en light fritessaus veel **minder calorieën** hebben dan gewone fritessaus?

Mannen: 2500 kcal per dag

Vrouwen: 2000 kcal per dag

Meer informatie over gezond, veilig, bewust en lekker eten vind je op www.voedingscentrum.nl.



		energie (kcal)	hoe lang fietsen ¹		energie (kcal)	hoe lang fietsen ¹
FRITES	groot	960 kcal	210 min	klein	460 kcal	100 min
				normaal	670 kcal	140 min
SNACKS	kipsaté (3 stokjes)	280 kcal	60 min	kaassoufflé	140 kcal	30 min
	frikadel speciaal	310 kcal	65 min	kipcorn	180 kcal	40 min
	berenhap	320 kcal	70 min	rundvleeskroket	210 kcal	45 min
	kipnuggets (6 stuks)	330 kcal	70 min	frikadel naturel	210 kcal	45 min
	bal gehakt	340 kcal	75 min	nasi- en bamirol	210 kcal	45 min
	mexicano	390 kcal	85 min	shoarmarol	220 kcal	45 min
SAUZEN	pindasaus	65 kcal	15 min	light fritessaus 5% olie	20 kcal	5 min
	fritessaus 35% olie	75 kcal	15 min	ketchup	25 kcal	5 min
BROODJES	goudse kaas 48+	300 kcal	65 min	ham	210 kcal	45 min
	brie	300 kcal	65 min	kipfilet	220 kcal	45 min
	cheeseburger	300 kcal	65 min	hamburger	240 kcal	50 min
	gezond: kaas, ham en ei	350 kcal	75 min	tartaar	260 kcal	55 min
	shoarma	370 kcal	80 min	eiersalade	270 kcal	60 min
	kroket	375 kcal	80 min	tosti (ham/kaas)	280 kcal	60 min
	frikadel	375 kcal	80 min	warm vlees	290 kcal	60 min
bal gehakt	500 kcal	110 min				
MAALTIJDEN	kipsaté schotel ²	1190 kcal	260 min	uitsmijter	480 kcal	100 min
	spareribs schotel ²	1640 kcal	350 min	nasi schotel	660 kcal	140 min
SALADES	huzarensalade	180 kcal	40 min	gemengde salade	35 kcal	10 min
DRANKEN	blikje frisdrank	130 kcal	30 min	blikje frisdrank zonder energie	0 kcal	0 min
	blikje bier	140 kcal	30 min	blikje alcoholvrij bier	75 kcal	15 min
	blikje yoghurt drank	160 kcal	35 min	flesje sinaasappelsap	100 kcal	20 min
	blikje chocomel	220 kcal	45 min	beker halfvolle melk	120 kcal	25 min
IJS/MILKSHAKES/SMOOTHIES	medium milkshake	190 kcal	40 min	Raket	50 kcal	10 min
	Magnum	310 kcal	65 min	Solero	100 kcal	20 min
	medium roomijs hoorn	530 kcal	110 min	smoothie	110 kcal	25 min
CANDYBARS/KOEKEN	roze koek	230 kcal	50 min	rol drop	65 kcal	15 min
	gevulde koek	260 kcal	55 min	pakje Evergreen	140 kcal	30 min
	Mars	270 kcal	60 min	pakje Sultana	165 kcal	35 min
	Twix	290 kcal	60 min	ontbijtkoekreep	170 kcal	35 min
GROENTE/FRUIT				zakje snoeptomaatjes	10 kcal	2 min
				zakje appelpartjes	40 kcal	10 min

De waarden in de tabel zijn gebaseerd op gemiddelde porties in de horeca en de NEVO-tabel 2006.

¹Gemiddeld voor een persoon van 70kg. ²Inclusief frites en salade met dressing.

www.voedingscentrum.nl