

## Snackwijzer

Vrouw:  
2000 kcal  
per dag

Man:  
2500 kcal  
per dag

	energie (kcal)	% energie-behoefte/dag <sup>2</sup>		verzadigd vet (gram)	% maximale hoeveelheid verzadigd vet/dag <sup>3</sup>		minuten fietsen <sup>4</sup>		
		♀	♂		♀	♂			
Frites <sup>1</sup>	klein	460	23	18	5	23	18	99	
	normaal	670	34	27	7	33	26	144	
	groot	960	48	38	10	47	37	206	
Snacks	rundvleeskroket	210	11	8	5	23	18	45	
	bitterballen (6 stuks)	270	14	11	8	35	28	58	
	frikandel naturel	210	11	8	5	23	18	45	
	frikandel speciaal	310	16	12	6	28	22	66	
	kaassoufflé	140	7	6	4	20	16	30	
	nasi- en bamiroel	210	11	8	6	27	21	45	
	mexicano	390	20	16	13	60	47	84	
	kipcorn	180	9	7	3	15	12	39	
	kipnuggets (6 stuks)	330	17	13	8	35	27	71	
	loempia	270	14	11	2	10	8	58	
	berenhap	320	16	13	11	48	38	69	
	bal gehakt	340	17	14	9	39	31	73	
	kipsaté (3 stokjes)	280	14	11	4	18	14	60	
	pizzapunt	200	10	8	3	13	10	43	
	shoarmarol	220	11	9	6	27	21	47	
	Sauzen	pindasaus	65	3	3	1	3	3	14
		light fritessaus 5% olie	20	1	1	1	1	1	4
fritessaus 35% olie		75	4	3	1	5	4	16	
ketchup		25	1	1	0	0	0	5	
currysaus		35	2	1	0	0	0	8	
knoflooksaus	75	4	3	1	5	4	16		
Broodjes	goudse kaas 48+	300	15	12	9	40	32	64	
	brie	300	15	12	9	42	33	64	
	ham	210	11	8	3	12	10	45	
	fricandeau	220	11	9	2	10	8	47	
	kipfilet	220	11	9	2	11	9	47	
	gezond: kaas,ham,ei	350	18	14	8	35	27	75	
	ei	240	12	10	3	15	11	51	
	roomkaas	320	16	13	11	49	38	69	
	roompaté	320	16	13	6	28	22	69	
	zalmzalade	280	14	11	3	14	11	60	
	eiersalade	270	14	11	3	14	11	58	
	croissant ham/kaas	260	13	10	9	41	32	56	
	warm vlees	290	15	12	3	12	10	62	
	bal gehakt	500	25	20	11	48	38	107	
	hamburger	240	12	10	3	15	12	51	
fishburger	310	16	12	2	11	9	66		
cheeseburger	300	15	12	7	30	24	64		

### Gezond eten

Af en toe is er best ruimte om iets af te halen of ergens wat te gaan eten. Bijvoorbeeld bij fastfoodrestaurants, snackbars, cafetaria's en dergelijke. Kortweg: snacken. Deze wijzer maakt een gezondere keuze gemakkelijker. In de tabel vindt u informatie over de hoeveelheid calorieën en over de hoeveelheid verzadigde vetten.

### Kies bewust

#### Calorieën

Een vrouw heeft per dag ongeveer 2000 kcal nodig, een man 2500 kcal. Met deze wijzer kunt u uitzoeken hoeveel calorieën uw maaltijd levert. Een richtlijn voor een warme maaltijd is tussen de 450-750 kcal.

#### Portiegrootte

U bepaalt of u een normale portie neemt of de "super speciaal met extra saus". Ook bij grote trek kunt u de porties bescheiden houden. Combineer snacks met brood, groente, salade of fruit. Dat vult beter.

#### Verzadigd vet

#### Verzadigd = Verkeerd

#### Onverzadigd = Oké

Vloeibaar frituurvet is gezonder dan vast frituurvet. Dat komt doordat er veel minder verzadigd vet in zit. Verzadigd vet is ongezond, omdat dit het cholesterolgehalte van het bloed verhoogt. Cafetaria's die bakken in vloeibaar frituurvet, herkent u aan de 'verantwoord frituren'-sticker op de deur.

#### Groente en fruit

Eet elke dag 2 stuks fruit en 200 gram groente. Lastig? Kies voor een extra salade en neem fruit toe. Ook kunt u natuurlijk op een ander moment alsnog fruit, wat rauwkost, een tomaat of andere groente nemen.

#### Vezels

Maaltijden met witte rijst, gewone pasta en pizza, bevatten weinig vezels. Vezelrijk zijn aardappelen, volkorenbrood, zilvervliesrijst, groente en fruit. Slimme keuzes: bruin of volkoren brood en gerechten als moussaka of chili.

1) Gebakken in vloeibaar vet.

2) Dit is het percentage dat de snack bijdraagt aan het aantal calorieën dat iemand gemiddeld per dag nodig heeft.

3) In de tabel staat aangegeven hoeveel procent een snack bijdraagt aan de maximaal aanbevolen hoeveelheid verzadigd vet per dag. (voor mannen: 28 gram, voor vrouwen: 22 gram).

4) Gemiddelde voor persoon van 70 kg.

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

## Snackwijzer



	energie (kcal)	% energie-behoefte/dag <sup>2</sup>		verzadigd vet (gram)	% maximale hoeveelheid verzadigd vet/dag <sup>3</sup>		minuten fietsen <sup>4</sup>
		♀	♂		♀	♂	
<b>Broodjes</b>							
kroket	375	19	15	7	32	25	80
frikandel	375	19	15	7	32	25	80
tartaar	260	13	10	4	18	14	56
shoarma	370	19	15	6	29	23	79
tosti (ham/kaas)	280	14	11	5	21	17	60
<b>Soepen</b>							
tomatensoep (helder)	25	1	1	1	1	1	5
kippensoep	140	7	6	2	10	8	30
champignonsoep	100	5	4	3	12	10	21
<b>Maaltijden</b>							
pizza met vlees	1200	60	48	17	79	62	257
biefstuk <sup>1</sup>	1060	53	42	12	54	43	227
kipsaté schotel <sup>1</sup>	1190	60	48	13	59	47	255
kipfilet <sup>1</sup>	1080	54	43	12	54	43	231
schnitzel <sup>1</sup>	1310	66	52	17	77	60	281
nasi	660	33	26	4	18	14	141
spareribs schotel <sup>1</sup>	1640	82	66	30	136	107	351
uitsmijter	480	24	19	8	34	27	103
<b>Salades</b>							
huzarensalade	180	9	7	1	6	5	39
zalsalade	340	17	14	3	15	12	73
gemengde salade	35	2	1	1	2	1	8
<b>Dranken</b>							
blikje light frisdrank	0	0	0	0	0	0	0
blikje frisdrank	130	7	5	0	0	0	28
blikje chocomel	220	11	9	5	22	17	47
blikje yoghurt drank	160	8	6	0	0	0	34
blikje bier	140	7	6	0	0	0	30
blikje energiedrank	220	11	9	0	0	0	47
flesje sinaasappelsap	100	5	4	0	0	0	21
koffie zonder melk/suiker	0	0	0	0	0	0	0
thee zonder suiker	0	0	0	0	0	0	0
halfvolle melk 250 ml	120	6	5	3	11	9	26
<b>IJs/Wilksakes</b>							
kleine roomijshoorn	430	22	17	16	71	56	92
middel roomijshoorn	530	27	21	19	88	69	114
grote roomijshoorn	660	33	26	24	110	87	141
sundae aardbei-topping	230	12	9	4	20	16	49
kleine milkshake	110	6	4	2	8	6	24
middel milkshake	190	10	8	3	13	10	41
grote milkshake	260	13	10	4	18	14	56
slagroom	70	4	3	4	16	13	15
Magnum (verpakt)	310	16	12	12	57	45	66
Raket (verpakt)	50	3	2	0	0	0	11
Solero (verpakt)	60	3	2	0	0	0	13
<b>Groente/Fruit</b>							
zakje snoeptomaatjes	10	1	0	0	0	0	2
zakje snackworteltjes	10	1	0	0	0	0	2
zakje appelpartjes	40	2	2	0	0	0	9

- 1) Inclusief frites en salade met dressing.
- 2) Dit is het percentage dat de snack bijdraagt aan het aantal calorieën dat iemand gemiddeld per dag nodig heeft.
- 3) In de tabel staat aangegeven hoeveel procent een snack bijdraagt aan de maximaal aanbevolen hoeveelheid verzadigd vet per dag. (voor mannen: 28 gram, voor vrouwen: 22 gram).
- 4) Gemiddelde voor persoon van 70 kg.

### Het moment

Als u voor een calorierijke snack kiest, eet deze dan bij voorkeur als onderdeel van de lunch of het avondeten. En niet als tussendoortje, omdat ze daarvoor al snel te veel calorieën leveren.

### Balansdag

Hebt u toch een dag te veel gegeten? Neem dan de dag erna een Balansdag. Een dagje minder eten en meer bewegen. Meer informatie op:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



### Wit of rood?

Witte saus (fritessaus, roomsaus) is bijna altijd calorierijker dan rode saus (ketchup, curry, salsa en andere tomatensaus). Light fritessaus is een goede middenweg.



### Met een broodje!

Uw favoriete snack kunt u meestal ook op een broodje bestellen in plaats van met frites. Kies dan bij voorkeur bruin- of volkorenbrood.

### Voedingscentrum eerlijk over eten

Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die consumenten informatie geeft over gezond, veilig en lekker eten. Wilt u meer weten, bel dan (070) 306 88 88 (werkdagen van 9 – 17 uur).