

# BRAMSBOOTCAMP BODYCENTERGILZE

## Variatielijst energiebeperkt

### Deze variatielijst bestaat uit drie categorieën voedingsmiddelen:

**Bij voorkeur** = Dit is de meest gezonde keuze die u kunt doen. In deze categorie staan de voedingsmiddelen weergegeven die het minste aan verkeerde vetten, zout of energie bevatten, t.o.v. de andere categorieën.

**Middenweg** = In deze categorie staan de voedingsmiddelen die u regelmatig kunt kiezen ter afwisseling van de voedingsmiddelen uit de categorie bij voorkeur. Ze leveren vaak wel meer energie, de kans op minder snel resultaat kan toenemen.

**Uitzondering** = Dit is de minst gezonde keuze die u kunt maken! Dit zijn voedingsmiddelen met de meeste energie, suiker, vetgehalte en vaak weinig tot geen vezels. Hoe meer u hier uit kiest hoe minder snel het gewenste resultaat bereikt wordt.

### Voedingsmiddelen per categorie:

- De *schuingedrukte voedingsmiddelen* bestaan voor het grootste gedeelte uit **onverzadigd vet**, deze producten verdienen de voorkeur binnen die groep.
- De producten waar een \* bij staat, bevatten veel **cholesterol**, deze producten moeten niet te vaak gegeten worden.

### **Brood(vervangers)**

<b>Bij voorkeur</b>	<b>Middenweg</b>	<b>Uitzondering</b>
Volkorenbrood Bruinbrood Roggebrood Bruin knäckebröd Volkoren beschuit Havermout Brinta Muesli Cruetsli met extra vezels	Wit brood Beschuit Cracker Stokbrood Witte harde broodjes Cornflakes Rice crispies Cruetsli/krokante muesli	Croissant Worstenbrood Saucijzenbrood Krentenbrood

### **Vetten voor op brood**

<b>Bij voorkeur</b>	<b>Middenweg</b>	<b>Uitzondering</b>
<i>Dieethalvarine die max. 10 gram verzadigd vet per 100 gram boter bevat</i>	<i>Dieetmargarine, halvarine en margarine die max. 20 gram verzadigd vet per 100 gram boter bevat</i>	Margarine die meer dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram boter bevat.  Roomboter

### **Kaas**

Kaas kan veel verzadigd vet bevatten. Het "+gehalte" geeft aan hoeveel vet er in zit, dus 20+ kaas bevat minder vet dan 45+ kaas. De begrippen jong, belegen en oud hebben niets te maken met de hoeveelheid vet, maar geven de leeftijd van de kaas aan.

<b>Bij voorkeur</b>	<b>Middenweg</b>	<b>Uitzondering</b>
20+ en 30+ (smeer)kazen Cottage cheese Magere kwark Parmezaanse kaas Zwitserse strooikaas	<i>Kaas met weinig verzadigd vet/verlaagd vetgehalte</i> 40+ (smeer)kazen Magere feta Magere geitenkaas	45+ en 48+ kaas (volvet) Brie Camembert Roomkaas Roomkwark Volvette feta Volvette geitenkaas

# BRAMSBOOTCAMP

## BODYCENTERGILZE

### Vleeswaren

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Casselerrib Filet american Fricandeau Gekookte ham / achterham / schouderham (zonder vetrand) Kip/kalkoenfilet en –rollade rookvlees zoutarm Rosbief	Alle hamsoorten met vetrand Corned beef Gekookte tong Rauwe ham	Bacon Gebraden gehakt Lever(pastei/worst)* Paté Pekelvlees Salami Spek Worst (alle soorten) Zure zult*

### Zoet & overig beleg

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Appelstroop Andere fruitstropen Honing Jam / halva jam / marmelade Vruchtenhagel / anijshagel Fruit Rauwkost Sandwichspread	Chocoladehagel/vlokken Pindakaas	Chocoladepasta Hazelnootpasta Kokosbrood

### Melk(producten)

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Karnemelk Magere/halfvolle melk Magere Yoghurt Magere kwark Magere chocolademelk Magere yoghurt drank en vruchtenyoghurt zonder suiker  <i>Koffiemelk met onverzadigd vet</i>	Halfvolle chocolademelk Halfvolle yoghurt Halfvolle kwark Magere vla  Zure room Crème fraiche light	Volle (chocolade)melk Volle (vruchten)yoghurt Volle kwark/umer Vla/pudding Milkshake Vruchtenyoghurt/yoghurt drank met suiker  (Poeder)koffiemelk Koffieroom Slagroom/slankroom Crème fraiche

### Vis, schaal- en schelpdieren

Het wordt aanbevolen om twee keer per week vis te eten, waarvan één keer vette vis en één keer magere. Zowel verse vis, als vis in blik (op waterbasis) of diepvries is goed.

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Alle gekookte of gebakken soorten vis Gekookte mosselen	Garnalen* Paling*	Gepaneerde vis Vis uit blik op oliebasis

# BRAMSBOOTCAMP

## BODYCENTERGILZE

### Vlees(vervangers)

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Bieflappen Biefstuk Entrecote (rund) Fricandeau Haascarbonade Hamlappen Kalkoenfilet Kiprollade Magere varkenslappen Ongepaneerde schnitzel Ossenhaas Poelet Riblappen Tartaar Varkensfilet Varkenshaas/oester Wild  <b>Vervangers:</b> Peulvruchten / seitan / Sojabrokken / tahoe / tempé / Valess	Doorregen runderlappen Kip met vet Kipnuggets Krabbetjes Lamsbout Mager hacheevlees Magere hamburger Ribcarbonade Rundergehakt Rundervink Saucijzen Schoudercarbonade Schouderlappen Sukadelappen Varkensrollade Verse worst  <b>Vervangers:</b> Vegetarische hamburger Gekookt ei* 20+ en 30+ kaas	Entrecote (kalf) Gepaneerd vlees Hacheevlees Half-om-half gehakt Hamburger Klapstuk Lamsvlees Lever* Nier* Rookworst Slavink Speklappen Vleeschijf  <b>Vervangers:</b> Gepaneerde vegetarische producten Kant-en klare sojaproducten Gebakken ei* Noten(pasta)

### Vetten en olie ter bereiding van gerechten

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Bak- en braadvet en frituurvet met minder dan 20 gram verzadigd vet per 100 gram  Alle oliesoorten  Dieetmargarine	Bak- en braadvet en frituurvet met 20-40 gram verzadigd vet per 100 gram	Bak- en braadvet en frituurvet met meer dan 40 gram verzadigd vet per 100 gram of zonder vermelding van de hoeveelheid verzadigd vet  Roomboter

### Granen, zoals pasta, aardappelen en rijst

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Gekookte aardappelen Aardappelpuree (zonder vet bereid) Volkoren pasta en deegwaren Zilvervliesrijst Peulvruchten Couscous / bulgur	Witte pasta en deegwaren Witte rijst Risotto	Gebakken aardappelen Aardappelpuree met vet bereid (Oven)frites Rösti / aardappelkroketten Gebakken rijst (nasi)

### Groenten en fruit

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Alle groenten zonder vet bereid Alle rauwkost zonder saus Vers fruit	Vruchten op eigen sap/siroop Rauwkost met (magere) dressing Gedroogd fruit	Groenten met saus en appelmoes

# BRAMSBOOTCAMP

## BODYCENTERGILZE

### Sauzen

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Rode sauzen zonder vet bereid (oa ketchup, curry, bbq saus, tacosaus) Piccalilly Slasaus 10% vet Magere jus Dressing zonder olie Ketjap, sojasaus	Frites- en slasaus met 25% olie Halvaise Yogonaise Crème fraiche light Olie	Mayonaise Satésaus Knoflooksaus Whiskeysaus Vette vleesjus Crème fraiche / zure room / slagroom / slankroom

### Dranken

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
(mineraal)water Koffie/thee zonder suiker/melk Magere bouillon Limonadesiroop zonder suiker Spa clear/crystal clear	Light frisdranken (met mate) Tomatensap Ongezoet vruchtensap (100% puur sap)	Frisdrank Limonadesiroop Vruchtendrank Gezoet vruchtensap Koffie/thee met suiker/melk Spa fruit e.d.

### Tussendoortjes

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<b>Tot ca. 60 kcal per aangegeven portie</b>	<b>Tot ca. 150 kcal per aangegeven portie</b>	<b>Meer dan 150 kcal</b>
Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<b>KOEK</b> 2 soepstengels 2 rijstwafels 2 lange vingers 2 mini taai taai 1 speculaasje 1 café noir koekje 1 bitterkoekje 1 bastognekoek ½ grote eierkoek 1 kleine eierkoek 1 plakje ontbijtkoek 1 sultana koek (uit pak van 3)	1 grote eierkoek 1 scholiertje 1 rozijnenkoek (uit pak van 2) 1 melkbiscuit (uit pak van 2) 1 dun plakje cake 1 mueslireep 1 stukje kerstkrans	1 snelle Jelle (150 kcal) 1 oliebol (160 kcal) 1 grote stroopwafel (165 kcal) 1 kano koek (190 kcal) 1 muffin (210 kcal) 1 roze koek (225 kcal) 1 gevulde koek (260 kcal) 1 stuk vruchtenvlaai (190 kcal) 1 stuk appeltaart (280 kcal) 1 stuk slagroomtaart (300 kcal) 1 stuk mokkataart (400 kcal)
Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<b>SNOEP</b> 5 winegums 5 pepermintjes/stophoest 4 dropjes zoet/zout 3 engelse dropjes 1 lolly 3 mentos snoepjes 1 doosje rozijnen 1 schuimkoekje/kransje	10 winegums 8 dropjes zoet/zout 6 engelse dropjes 1 suikerspin	

# BRAMSBOOTCAMP

## BODYCENTERGILZE

Bij voorkeur	Middenweg	Uitzondering
<b>HARTIG</b> 1 handje popcorn 1 handje kroepoek 1 handje japanse mix (zonder noten) 1 toastje belegd 15 zoute stokjes 2 zoute biscuit (tuc) 1 bitterbal Hoppe flatbread sticks 3 stuks	1 handje chips 2 toastjes belegd	1 handje noten (130 kcal) 1 klein zakje chips (160 kcal) 1 saucijzenbroodje (275 kcal) 1 worstenbroodje (290 kcal)
<b>CHOCOLA</b> 1 bonbon 1 chocolaatje 2 stukjes chocola a 5 gram 1 mini milky way	1 minizakje M&M 1 mini candybar (bv mars) 1 milky way	1 zakje M&M panda (250 kcal) 1 snickersreep (300 kcal)
<b>IJS</b> 1 klein waterijsje 1 bolletje sorbetijs	1 solero 1 bolletje schepijs	1 bolletje roomijs (150 kcal) 1 softijs (150 kcal) 1 mini magnum (170 kcal) 1 cornetto (195 kcal) 1 grote magnum (300 kcal)

### **Belangrijk:**

- Probeer **1,5l – 2l** te drinken per dag. **Het liefste bij elk eetmoment wat drinken.** Thee, water kan onbeperkt, koffie niet meer dan 4 kopjes.
- Drink liever geen suikerrijke dranken (bv sap, frisdrank), maar light dranken maximaal 2.
- 1x per week friet (of andere uitzonderingsmaaltijd) is geen probleem, het liefste met rode sauzen.
- 500ml zuivel per dag; zit verwerkt in het dagmenu
- 1,5 plak kaas verwerkt als broodbeleg, zie dagmenu
- De richtlijn voor bewegen vanuit de gezondheidsraad voor mensen met overgewicht is 1 uur dagelijkse beweging en minimaal 2x 1 uur sporten per week.
- Probeer 2x per week vis te eten; 1x vette soort en 1x magere soort  
Soorten vis:
  - Vette vis is onder andere: makreel, haring, zalm, paling, heilbot, bokking, sardines, forel.
  - Matig vette vis is onder andere: baars, schar, tong, tonijn, zeewolf, zeeduivel.
  - Magere vis is onder andere: kabeljauw, schelvis, wijting, koolvis

**Ben je eventueel opzoek naar lekkere recepten of gezonde maaltijdvervangers voor als je even geen tijd hebt om te koken en die jouw dieet aan kunnen vullen met voedingsstoffen om jouw immuunsysteem te ondersteunen? Neem eens een kijkje op [www.bram.juiceplus.com](http://www.bram.juiceplus.com) of neem contact met mij op, zodat ik je hier geheel vrijblijvend advies over kan geven**

[bramsbootcamp@gmail.com](mailto:bramsbootcamp@gmail.com)

06-27324758