

## Variatielijst

### Variëren met voeding

Door elke dag te variëren met voedingsmiddelen, zorg je ervoor dat je lichaam verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook wordt het met variatie leuker en makkelijker om een gezond eetpatroon op te bouwen en vol te houden. Deze variatielijst helpt je bij het maken van de juiste keuzes. Samen met het XL-S Medical weekmenu kun je volop variatie aanbrengen in je eetpatroon.

In deze variatielijst zijn de voedingsmiddelen per productgroep onderverdeeld in twee categorieën: de 'Bij voorkeur'-categorie en de 'Met mate'-categorie. Op deze manier leer je snel wat gezonde keuzes zijn.

#### De 'Bij voorkeur'-categorie

De voedingsmiddelen uit deze categorie hebben de voorkeur, omdat zij de basis vormen van een gezonde voeding. De 'bij voorkeur' voedingsmiddelen kun je elke dag gebruiken, omdat ze een gezonde keuze zijn. Zo bevatten ze veel vezels en weinig verzadigd vet en/of toegevoegde suikers.

#### De 'Met mate'-categorie

De voedingsmiddelen uit deze categorie zijn bedoeld om 'met mate' te kiezen. Ze zijn een minder gezonde keuze dan de voedingsmiddelen uit de 'Bij voorkeur'-categorie. Dit komt doordat zij minder vezels en meer calorieën, verzadigd vet en/of toegevoegde suikers bevatten. Je kunt deze producten als variatie als uitzondering gebruiken: maximaal 2 voedingsmiddelen per productgroep per week.

Veel variatieplezier!

Hartelijke groet,

Sabine Pronk  
Diëtiste XL-S Medical

	Bij voorkeur	Met mate
<p><b>Brood en graanproducten</b></p> <p>1 snee brood (35 gram) kan vervangen worden door:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 snee volkorenbrood</li> <li>• 1 snee roggebrood</li> <li>• 1 snee volkoren krentenbrood</li> <li>• 1 snee meergranenbrood</li> <li>• 3 sneetjes volkorenstokbrood</li> <li>• ½ hard/zacht volkoren broodje</li> <li>• 2 knäckebröd donker</li> <li>• 2 volkoren beschuiten</li> <li>• 20 gram Brinta</li> <li>• 20 gram havermout</li> <li>• 20 gram muesli (zonder toegevoegde suikers)</li> <li>• 20 gram Fruit 'n Fibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 knäckebröd licht</li> <li>• 1 snee witbrood</li> <li>• 3 sneetjes stokbrood</li> <li>• 1 snee mueslibrood</li> <li>• 1 snee krentenbrood</li> <li>• ½ krentenbol</li> <li>• ½ croissant</li> <li>• 25 gram cornflakes</li> <li>• 20 gram krokante muesli</li> <li>• 20 gram overige ontbijtgranen</li> </ul>
<p><b>Smeerbare vetten</b></p> <p>1 beleg is 5 gram</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halvarine</li> <li>• Halvarineproduct 35% vet (bijv. dieethalvarine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieetmargarine</li> <li>• Halfvolle roomboter</li> </ul>
<p><b>Vleeswaren</b></p> <p>1 beleg is 1 plak (circa 15 gram) of 15 à 20 gram smeerbaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterham</li> <li>• Beenham</li> <li>• Casselerrib</li> <li>• Fricandeau</li> <li>• Gerookte kipfilet</li> <li>• Kalkoenfilet</li> <li>• Kipfilet</li> <li>• Kiprollade</li> <li>• Rookvlees</li> <li>• Rosbief</li> <li>• Schouderham</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten worst</li> <li>• Filet américain</li> <li>• Paté</li> <li>• Rauwe ham</li> <li>• Salami</li> </ul>
<p><b>Kaas</b></p> <p>1 beleg is 1 plak (20-30 gram) of 15 à 20 gram smeerbaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10+, 20+ en 30+ kaas</li> <li>• 20+ en 30+ smeerkaas</li> <li>• Hüttekäse (cottage cheese)</li> <li>• Kruiden roomkaas light</li> <li>• Zwitserse stroikaas</li> <li>• Verse geitenkaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaas, 48+</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Rookkaas</li> <li>• Camembert, 30+</li> </ul>
<p><b>Hartig beleg</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gekookt ei</li> <li>• 1 gepocheerd ei</li> <li>• 15 gram sandwichspread</li> <li>• Schijfjes tomaat, komkommer of radijs (mag altijd als extra)</li> <li>• 25 gram tonijn op water (blik)</li> <li>• 25 gram gerookte zalm</li> <li>• 15 gram hummus (kikkererwten puree)</li> <li>• 20 gram vegetarische paté</li> <li>• 1 eetlepel geprakte avocado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 gram salade op basis van yoghurt (bijv. farmer, selderij)</li> <li>• 15 gram pindakaas</li> <li>• 1 gebakken ei</li> <li>• 1 verse haring</li> <li>• 25 gram makreel op water (blik)</li> </ul>

	Bij voorkeur	Met mate
<b>Zoet beleg</b>  <i>1 beleg is 15 gram</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelstroop</li> <li>• Honing</li> <li>• Jam</li> <li>• Plakjes fruit, bijv. van een halve banaan of een paar aardbeien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anijshagel</li> <li>• Gestampde muisjes</li> <li>• Vruchtenhagel</li> <li>• Chocoladehagel of -pasta</li> </ul>
<b>Melk(producten)</b>  <i>1 glas is 150 gram</i>  <i>1 beker/groot glas is 250 gram</i>  <i>1 schaaltje is 150 gram</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karnemelk</li> <li>• Magere of halfvolle melk</li> <li>• Magere of halfvolle yoghurt</li> <li>• Magere               <ul style="list-style-type: none"> <li>- chocolademelk</li> <li>- (vruchten) kwark</li> <li>- vla</li> <li>- vruchtenyoghurt</li> <li>- yoghurt drank</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halfvolle of volle:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vruchtenyoghurt</li> <li>- kwark</li> <li>- vla</li> <li>- chocolademelk</li> </ul> </li> <li>• Volle melk</li> <li>• Volle yoghurt</li> </ul>
<b>Fruit</b>	Alles soorten vers fruit en diepvries fruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit uit blik/glas</li> <li>• Verse sinaasappelsap</li> <li>• Vruchtensap zonder toegevoegde suikers</li> <li>• Smoothie van vers fruit zonder toegevoegde suikers</li> </ul>
<b>Groente</b>	Alle soorten verse groente, groente uit de diepvries en groente uit blik of pot zonder toevoegingen.	Groente à la crème of met saus, groentepuree
<b>Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten</b>  <i>1 kleine aardappel is 50 gram en gelijk aan:</i> <i>- 10 à 15 gram ongekookte pasta, rijst, couscous, quinoa, parelgort</i> <i>- 30 gram gekookte peulvruchten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten peulvruchten</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Couscous</li> <li>• Gekookte aardappelen</li> <li>• Gepofte aardappelen</li> <li>• Parelgort</li> <li>• Volkoren pasta</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Zilvervliesrijst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aardappelpuree</li> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• Witte pasta</li> <li>• Witte rijst</li> </ul>
<b>Bereidingsvet</b>  <i>1 eetlepel is 15 gram</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantaardige olie zoals olijfolie en zonnebloemolie</li> <li>• Vloeibaar bak- en braadproduct</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hard bak- en braadproduct</li> </ul>

	Bij voorkeur	Met mate
<b>Vlees</b> 1 portie is 75 à 100 gram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biefstuk</li> <li>• Fricandeau</li> <li>• Kalfsoester</li> <li>• Kalkoenfilet</li> <li>• Kipfilet</li> <li>• Magere runderlappen</li> <li>• Ongepaneerde schnitzel</li> <li>• Ossenhaas</li> <li>• Rosbief</li> <li>• Rundertartaar</li> <li>• Rundervink</li> <li>• Varkensfilet</li> <li>• Varkenshaas</li> <li>• Varkenshamlap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Mager) rundergehakt</li> <li>• (Magere) rookworst</li> <li>• Half om half gehakt</li> <li>• Hamburger</li> <li>• Kip met vel</li> <li>• Lamsvlees</li> <li>• Saucijsje</li> <li>• Schouderkarbonade</li> <li>• Slavink</li> </ul>
<b>Vis</b> 1 portie is 75 à 100 gram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle verse vis</li> <li>• Alle diepvries vis</li> <li>• Vis uit blik in water</li> <li>• Gekookte mosselen</li> <li>• Garnalen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestoomde bokking</li> <li>• Lekkerbekje, kibbeling of vissticks en andere gepaneerde vissoorten</li> <li>• Vis uit blik in olie</li> </ul>
<b>Vleesvervangers</b> 1 portie is 75 à 100 gram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitan</li> <li>• Tempé</li> <li>• Tofu</li> <li>• Vegetarische ongepaneerde producten, zoals een vega groenteburger of hamburger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarische gepaneerde producten</li> </ul>
<b>Eieren</b> In een gezonde gevarieerde voeding passen gemiddeld 3 eieren per week	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gekookt ei</li> <li>• Gepocheerd ei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebakken ei</li> <li>• Omelet</li> <li>• Scrambled egg</li> </ul>
<b>Jus</b>	Bij de warme maaltijd kunt u 1 juslepel jus gebruiken, gemaakt van het bakvet waarin u vlees heeft gebraden of van magere juspoeder met water.	
<b>Sauzen</b> 1 portie is 1 sauslepel à 25 gram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barbecuesaus</li> <li>• Chilisaus</li> <li>• Curry</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Oosterse saus</li> <li>• Salsasaus</li> <li>• Shaslicksaus</li> <li>• Tomatensaus</li> <li>• Zoetzure saus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fritessaus (light)</li> <li>• Halfvolle mayonaise</li> <li>• Satésaus</li> <li>• Whiskysaus/cocktailsaus</li> <li>• Yoghurtdressing</li> <li>• Yogonaise</li> </ul>
<b>Kruiden</b>	Verse, gedroogde en ingevroren kruiden	Kruidenmixen (bevatten veel zout)

	Bij voorkeur	Met mate
<b>Dranken</b>  <i>1 glas is 150 gram</i>  <i>1 beker/groot glas is 250 gram</i>  <i>1 kopje is 125 gram</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water</li> <li>• Thee zonder suiker en melk</li> <li>• Koffie zonder suiker en melk</li> <li>• Frisdrank zonder toegevoegde suikers</li> <li>• Limonadesiroop zonder toegevoegde suikers</li> <li>• Groentesap</li> <li>• Heldere bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisdrank</li> <li>• Limonade</li> <li>• Vruchtensap</li> <li>• Bier</li> <li>• Wijn</li> </ul> <p><i>Gebruik alcohol met mate. Het zorgt ervoor dat je minder snel gewicht verliest.</i></p>
<b>Zoete tussendoortjes</b>  <i>Vervangingen voor 1 tussendoortje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Evergreen</li> <li>• 1 glas magere zuivel</li> <li>• 1 glas ongezoet vruchtensap</li> <li>• 1 kleine volkoren eierkoek</li> <li>• 1 mueslireepje</li> <li>• 1 plakje kruidkoek</li> <li>• 1 plakje volkoren ontbijtkoek</li> <li>• 1 portie fruit</li> <li>• 1 Sultana biscuit</li> <li>• 1 volkoren knäckebröd met zoet beleg</li> <li>• 1 Café Noir</li> <li>• 2 Maria biscuitjes</li> <li>• 1 volkorenbiscuit</li> <li>• 2 lange vingers</li> <li>• 4 dropjes</li> <li>• 20 gram tutti frutti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Bastognekoek</li> <li>• 1 Milkbreak liga</li> <li>• 1 bolletje schepijs</li> <li>• 1 bonbon</li> <li>• 1 Digestive biscuit</li> <li>• 1 mini candybar</li> <li>• 1 plakje cake</li> <li>• 1 Solero</li> <li>• 1 stroopwafel</li> <li>• 2 kleine slagroomsoesjes</li> <li>• 2 kleine speculaasjes</li> <li>• 2 stukjes chocolade</li> </ul>
<b>Hartige tussendoortjes</b>  <i>Vervangingen voor 1 tussendoortje</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rijstwafels met kaassmaak</li> <li>• 3 Tuc biscuits</li> <li>• 1 schaalje popcorn (25 gram)</li> <li>• 1 glas groentesap</li> <li>• 1 beker bouillon</li> <li>• 3 soepstengels</li> <li>• 1 schaalje Japanse mix zonder pinda's (20 gram)</li> <li>• 1 volkoren beschuit met mager beleg</li> <li>• 1 volkoren knäckebröd met mager beleg</li> <li>• 2 rijstwafels met halvarine</li> <li>• 1 handje luchtige zoutjes</li> <li>• 10 zoute stokjes</li> <li>• 1 schaalje rauwkost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 handjes chips (20 gram)</li> <li>• 1 handje verse, ongezouten noten (20 gram)</li> <li>• 1 handje studentenhaver (25 gram)</li> <li>• 2 toastjes met gerookte zalm</li> <li>• 2 toastjes met light brie</li> <li>• 3 blokjes 30+-kaas</li> <li>• 2 bitterballen (met mosterd)</li> <li>•</li> </ul>

