

Exstraatjes

Hieronder staan veel voorkomende voedingsmiddelen of liever gezegd, 'exstraatjes'.

Ze staan gerangschikt in 4 categorieën van calorieën.

Uiteraard is het altijd 'ongeveer', niet iedere plak cake is immers hetzelfde..

Hoeveel extra's kun je eten? Dat ligt aan je gehele voeding. Kom je aan, dan ligt dit soms aan hoeveel extra's je eet, maar het kan ook door de dranken, boterhammen of veel warm eten komen. Wilt u dat eens weten en bent u nog nooit bij een diëtist geweest? Laat er dan eens een expert naar kijken! Maak eens een afspraak, dat kan ook eenmalig.

Tot 50 kcal:

1 sultana
2 lange vingers
2 kaneelbeschuitjes/biscuitjes
2 soepstengels
10 snoeptomaatjes (30 kcal)
100 gram komkommer (14 kcal)
Aantal augurken
1 lolly
1 waterijsje
1 festini ijsje (en vast nog meer soorten)
2 invrieslollies
1 doosje rozijnen
speculaasje
1 biscuitje
2 blokjes chocolade
Bakje aardbeien, bessen
1 schijf Galiameloen (120 g) is slechts 30 kcal

Tot 100 kcal

1 mueslireep (let op: verschillen nogal in kcal)
1 mini marsje of vergelijkbare (staat vaak op: 100 kcal)
Meeste fruitsoorten zitten hieronder of ver hieronder
1 bol roomijs (exclusief hoorntje!)
1 mini bakje roomijs (verpakt, bv Jumbo)
1 schijf watermeloen (300 gram) is 114 kcal
30 pepsils
1 eierkoek
2 speculaasjes
2 bokkenpootjes
1 evergreen
Klein handje noten

tot 250 kcal

1 klein zakje chips
1 stroopwafel
1 chocoprince
meerdere koekjes
ijs, paar bolletjes en hoorntje
plak cake
gebakje
2 extra boterhammen met beleg
1 krentenbol (130)
6-8 blokjes kaas/worst
1 kroket (130)
pizza in plaats van warm (250 kcal
meer dan warm eten)
1 blikje gewone frisdrank (130 kcal)
schaaltje appelmoes
50 g popcorn

tot 500 kcal

100 gram chips
frietje
pizza extra, naast rest warm eten
uit eten
bakje kibbeling
big mac