

Toegestane groentelijst

Naast de reguliere maaltijdvervangers vul je je dieet dagelijks aan met groenten. Houd er bij Lose it en Shape it fase rekening mee dat je maximaal 250 gram groenten mag nuttigen. Tijdens de Keep it fase raden we aan om minimaal 250 gram groenten per dag te nuttigen. De onderstaande calorieën zijn per 100 gram rauwe en onbereide groenten. Gebruik je 1 eetlepel olijfolie om de groenten te bereiden? Tel er dan 90 kcal bij.

Groenten	Energie	Groenten	Energie
Andijvie	16 kcal	Radijs	22 kcal
Asperges	19 kcal	Rode biet	38 kcal
Artisjok	49 kcal	Rode kool	27 kcal
Aubergine	20 kcal	Rode sla	18 kcal
Augurk	27 kcal	Rucola	22 kcal
Bamboespruiten	33 kcal	Savooiekool	36 kcal
Bleekselderij	14 kcal	Sla	15 kcal
Bloemkool	25 kcal	Snijbiet	29 kcal
Boerenkool	33 kcal	Snijbonen	22 kcal
Broccoli	27 kcal	Sperziebonen	25 kcal
Champignons	18 kcal	Spinazie	26 kcal
Chinese kool	17 kcal	Spitskool	42 kcal
Courgette	18 kcal	Spruitjes	46 kcal

Groenten	Energie	Groenten	Energie
IJsbergsla	14 kcal	Sugarsnaps	33 kcal
Knolselderij	38 kcal	Taugé	25 kcal
Komkommer	13 kcal	Tomaat	23 kcal
Koolraap	30 kcal	Tuinbonen	51 kcal
Koolrabi	30 kcal	Uien	38 kcal
Kropsla	13 kcal	Veldsla	17 kcal
Paksoi	14 kcal	Venkel	17 kcal
Paprika	24 kcal	Witlof	19 kcal
Peultjes	33 kcal	Witte kool	30 kcal
Pompoen	14 kcal	Wortel	33 kcal
Prei	28 kcal	Zuurkool	13 kcal
Rabarber	23 kcal	Zilveruitjes	41 kcal