

Toegestane vlees en gevogelte

Tijdens de Lose it fase mag je geen vlees en gevogelte eten. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product uit de onderstaande lijst of vis en vleesvervangerslijst kiezen. Tijdens de Keep it fase volg je een gezonde levensstijl en raden we aan om alleen het vlees uit onderstaande lijst te eten. Hoe veel gram vlees je per dag mag eten, is afhankelijk van jouw energiebehoefte.

Varken	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Varkensschnitzel*	120g	1 lapje	131 kcal
Varkenshaas	100g	1 stukje	105 kcal
Varkenshamlap	100g	1 stukje	114 kcal
Beenham	100g	1 portie	127 kcal
Varkensfilet	100g	1 stukje	128 kcal
Varkensreepjes	100g	1 portie	128 kcal
Varkensrollade	100g	1 stukje	128 kcal
Varkenslever	100g	1 stukje	129 kcal
Varkensshoarmavlees	100g	1 portie	146 kcal
Varkensspies	90g	1 stukje	115 kcal
Balkenbrij	80g	2 plakken	133 kcal
Varkensfricandeau	75g	1 stukje	119 kcal
Varkensribkarbonade	75g	1 stukje	133 kcal
Varkensoester	70g	1 stukje	99 kcal
Varkensschouderlap	70g	1 stukje	119 kcal
Knakworst	70g	7 stuks	141 kcal
Varkenslap	70g	1 lapje	143 kcal
Kalf	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Kalfschenkel	75g	1 stukje	105 kcal
Kalfsfricandeau	70g	1 stukje	85 kcal
Kalfsoester	70g	1 stukje	100 kcal
Kalfsschnitzel	70g	1 portie	101 kcal
Kalfsentrecote	70g	1 stukje	116 kcal
Kalfslever	70g	1 stukje	120 kcal
Kalfssukadelappen	60g	1 portie	95 kcal
Kalfsriblap	60g	1 portie	118 kcal

Eet je liever vis of een vleesvervanger? Op de volgende bladzijde vind je de lijst met toegestane vis en vleesvervangers.

Rund	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Runderbaklappen	100g	1 portie	103 kcal
Runderollade	100g	1 lapje	109 kcal
Runderrosbief	100g	1 stukje	122 kcal
Rundertartaar	90g	1 stuk	123 kcal
Runderschenkel	90g	1 stukje	126 kcal
Runderlever	75g	1 stukje	121 kcal
Rundersukadelappen	60g	1 lapje	113 kcal
Kip en kalkoen	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Kipfilet	125g	1 stuk	146 kcal
Kalkoenfilet	125g	1 portie	115 kcal
Kalkoenreepjes	100g	1 portie	133 kcal
Kipshoarmavlees	100g	1 portie	119 kcal
Kippengehakt	100g	1 bal	133 kcal
Kippenvleugels	100g	1 stuk	99 kcal
Kippenlever	100g	4 stuks	119 kcal
Kalkoen	100g	1 stukje	141 kcal
Kalkoenrollade	100g	1 stukje	143 kcal
Kalkoenbiefstuk	100g	1 stukje	105 kcal
Kipdrumstick	80g	1 stuk	105 kcal
Lam	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Lamsworst	60g	1 stuk	100 kcal
Lamskoteletje	50g	1 stuk	101 kcal
Overig	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Paardenvlees	100g	1 stukje	120 kcal
Geitenvlees	100g	1 stukje	95 kcal
Konijn	75g	1 stukje	118 kcal

*ongepaneerd

Toegestane vis en vleesvervangers

Tijdens de Lose it fase eet je geen vis en vleesvervangers. Tijdens de Shape it dagen in de Shape it fase mag je bij je avondeten één product uit de onderstaande lijst of vlees en gevogeltelijst kiezen. Tijdens de Keep it fase volg je een gezonde levensstijl en raden we aan om alleen de vis en vleesvervangers uit de onderstaande lijst aan te houden. Hoe veel gram vis en vleesvervangers je per dag mag eten, is afhankelijk van jouw energiebehoefte.

Vis	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Kabeljauw	150g	1 stukje	113 kcal
Koolvis	130g	1 stukje	106 kcal
Pangasius	120g	1 stuk	89 kcal
Tilapia	120g	1 portie	103 kcal
Schol	120g	1 stukje	118 kcal
Schelvis	120g	1 moot	120 kcal
Tonijn	120g	1 portie	121 kcal
Heilbot	120g	1 stuk	150 kcal
Tongschar	115g	1 portie	84 kcal
Tong	100g	1 portie	76 kcal
Zeewolf	90g	1 stukje	114 kcal
Schar	75g	1 stuk	89 kcal
Vissticks	60g	2 stuks	116 kcal
Ansjovis	60g	15 stuks	125 kcal
Bakkeljauw (gekookt)	30g	1 stukje	107 kcal
Wijting	120g	1 stuk	121 kcal
Zoute haring	75g	1 stuk	129 kcal
Rolmops	75g	1 kleine	131 kcal
Sardines	60g	6 stuks	139 kcal
Kuit	50g	1 stuk	131 kcal

Schaal- & schelpdieren	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Kreeft	120g	1 portie	103 kcal
Oesters	100g	10 stuks	57 kcal
Inktvis	100g	2 stukjes	73 kcal
Jacobsschelpen	100g	10 stuks	83 kcal
Slakken	100g	5 grote	85 kcal
Garnalen	100g	10 eetlepels	94 kcal
Mosselen	100g	1 portie	125 kcal
Gamba's	90g	3 stuks	118 kcal
Surimi	85g	5 stuks	88 kcal
Vleesvervanger	Hoeveelheid	Eenheid	Energie
Tofu	100g	1 portie	122 kcal
Eieren	100g	2 stuks	128 kcal
Seitan	75g	1 stukje	85 kcal
Tahoe	75g	1 plak	87 kcal
Vegetarische balletjes	75g	5 stuks	127 kcal
Vegetarische nuggets	40g	2 stuks	102 kcal
Vegetarisch gehakt	90g	1 portie	93 kcal
Vegetarische stukjes	90g	1 portie	103 kcal