

Hulp bij het tellen van calorieën



Als je gewicht wil verliezen is het altijd noodzakelijk om een negatieve energiebalans te creëren. Energie in voeding meten we in calorieën (kcal). De energiebalans van je lichaam is de balans tussen de hoeveelheid calorieën uit je voeding (energie inname), en de hoeveelheid energie die je lichaam verbrandt (energieverbruik).

Wil je afvallen of aankomen dan raad ik je aan om bij te houden wat je eet zodat je kunt zien waar je energie inname op zit. Hoe nauwkeuriger je dit doet hoe beter beeld je krijgt van je proces en uiteindelijk hoe optimaler het resultaat

Tegenwoordig zijn er een heleboel apps te downloaden waarmee je

Brood en broodproducten

Product	Portie	Aantal g./ml.
Brood	1 boterham	35 g.
Krentenbrood	1 boterham	35 g.
Ontbijtkoek	1 plak	25 g.
Kruidkoek	1 plak	35 g.
Luxe koeken (kandij, noten etc.)	1 plak	32 g.
Roggebrood, lichtbruin	1 plak	25 g.
Kadetje (zacht broodje)	1 stuk	50 g.
Beschuit	1 stuk	10 g.
Roggebrood, donker	1 plak	50 g.
Liga	1 koek	20 g.
Pistolet	1 stuk	65 g.
Cracker	1 stuk	15 g.
Worstenbroodje	1 stuk	75 g.
Saucijzenbroodje	1 stuk	75 g.
Eierkoek	1 stuk	75 g.

Boter en margarine

Product	Portie	Hoeveelheid
Boter	op 1 boterham	5 g.
Olie	1 eetlepel	15 g.
Vloeibaar vet	1 eetlepel	15 g.
Margarine	op 1 boterham	5 g.

Broodbeleg

Product	Portie	Hoeveelheid
Harde Kazen	op 1 boterham	30 g.
Verse Kazen	op 1 boterham	10 g.
Smeerkazen	op 1 boterham	15 g.
Rookkaas	op 1 boterham	20 g.
Vis	op 1 boterham	40 g.
Vleeswaren	op 1 boterham	20 g.
Pindakaas	op 1 boterham	15 g.
Jam	op 1 boterham	15 g.
Alle hagels (strooibaar)	op 1 boterham	20 g.

eenvoudig je voedingspatroon kunt invoeren/inscannen, om zo precies te kunnen zien wat je daadwerkelijk eet. Echter zijn er in de praktijk tal van voorbeelden waarbij je niet precies weet hoe groot je portie nu echt is. Neem als voorbeeld de gesmeerde boterhammen die je echtgenote 's morgens voor je klaar maakt. Hoeveel beleg zit hier op? Hoeveel gram boter?

Om je met dit probleem een klein beetje te helpen heb ik een lijst toegevoegd met producten waarbij de portie grote vermeld is.

Let op: het blijven gemiddelde waarden, ik heb totaal geen zicht op hoeveel chocolade vlokken je daadwerkelijk op je boterham gooit. Blijf reëel, het exact tellen van calorieën is bij 99% van de mensen onmogelijk.

Melk en Melkproducten

Product	Portie	Hoeveelheid
Melk	1 glas/beker	200 ml.
Karnemelk	1 glas/beker	200 ml.
Fruitmelk	1 glas/beker	200 ml.
Yogidrinken	1 glas/beker	200 ml.
Yoghurt	1 glas/beker	150 ml.
Vla dessert	1 schaalte	125 ml.
Luchtig dessert	1 schaalte	115 ml.
Kwark	1 schaalte	150 ml.
Room, ongezoet	1 eetlepel	9 g.
Room, gezoet	1 eetlepel	10 g.
Zure roomproducten	1 eetlepel	20 g.
Koffiemelk	1 cupje	7 ml.
Poedermelk	1 zakje	2,5 g.
Geraspte kaas	1 handje	20 g.
IJs	3 bolletjes	100 ml./ 50 g.

Dranken

Product	Portie	Hoeveelheid
Frisdrank	1 glas	225 ml.
Limonadesiroop	1 glas	225 ml.
koffie	1 kopje	150 g.
Thee	1 kopje	150 g.
Vruchtensappen	1 glas	200 ml.
Bier	1 glas	250 g.

Groenten en Fruit

Product	Portie	Hoeveelheid
Tomaat	1 stuk	60 g.
Appel	1 stuk	150 g.
Banaan	1 stuk	100 g.
Mandarijn	1 stuk	45 g.
Sinaasappel	1 stuk	150 g.
Peer	1 stuk	125 g.

Hulp bij het tellen van calorieën



Koek, Gebak, chips en Snoep

Product	Portie	Hoeveelheid
Gevulde koek	1 stuk	70 g.
Roomboter Krakeling	1 stuk	42 g.
Sprits	1 stuk	25 g.
Chips	1 zakje	25 g.
Biscuits	1 Stuk	10 g.
Borrelnootjes	1 schaalpje	100 g.
Boterkoek	1 blokje	20 g.
Cake	1 plak	50 g.
Celebrations (chocolaatje)	1 stuk	8 g.

Hoeveel is	maat in ml
1 druppel	0,05 ml
1 theelepel	5 ml
1 dessertlepel	10 ml
1 eetlepel	15 ml
1 waterglas	250 ml
1 wijnglas	125 – 135 ml
1 sherryglas	80 ml
1 likeurglas	25 ml
1 diep bord	250 – 350 ml
1 soepkop	250 ml

Overige producten

Product	Portie	Hoeveelheid
Pannenkoek	1 stuk	50 g.
Aardappelen	2 scheplepels	125 g.
Appelmoes	2 scheplepels	150 g.
Groenteburger	1 Stuk	75 g.