

Voedingsmiddel	Voorkeur/ middenweg	Kwaliteit	Toegepaste inhoudsmaat	Nodige gewicht	Gewicht per verpakking	Aantal stuks in verpakking	Gewicht per stuk
dagelijks of enkele keren per week							
verse groenten	voorkeur		gram	656	1000	5	200
vers fruit	voorkeur		gram	846	1000	4	250
wekelijks							
brood bruin	voorkeur	wordt ingevroren	gram	3159	800	1	800
brood licht grof	voorkeur	wordt ingevroren	gram	1474	800	1	800
brood wit	middenweg	wordt ingevroren	gram	1263	800	1	800
aardappel	voorkeur		gram	4750	5000	1	5000
charcuterie	voorkeur	mager (5-15 g vet/100 g)	gram	409	1000	1	1000
yoghurt halfvol	voorkeur	halfvol	milliliter	2260	1000	1	1000
yoghurtdrink	middenweg	mager of halfvol	milliliter	598	600	1	600
fruityoghurt	middenweg	mager of halfvol	milliliter	598	1500	12	125
kaas 20+	voorkeur	30+ kaas type light kaas	gram	197	300	1	300
kaas 48+	middenweg	jonge kaas of jongbelegen kaas	gram	260	500	1	500
maandelijks							
koffie	middenweg	met cafeïne	gram	315	250	1	250
thee	middenweg	kruidenthee	gram	137	50	25	2
cola light	middenweg	met kunstmatige zoetstoffen	liter	9	1,5	1	1,5
ontbijtgranen ongesuikerd	voorkeur	standaard cornflakes	gram	0	750	1	750
rijst bruin	voorkeur	bruin	gram	608	2000	1	2000
deegwaren	voorkeur	volkoren	gram	608	500	1	500
onbereide diepvriesgroenten	voorkeur		gram	6509	1000	1	1000
bereide diepvriesgroenten	middenweg		gram	1764	1000	1	1000
blikgroenten/soep	middenweg		gram	1764	1000	1	1000

blikfruit	middenweg		gram	1095	1000	1	1000
vruchtenmoes	middenweg		gram	1095	1000	1	1000
vruchtensap	middenweg		milliliter	1095	1000	1	1000
gedroogd fruit	middenweg		gram	1095	1000	1	1000
melk, vol	voorkeur		milliliter	30417	1000	1	1000
melk halfvol	voorkeur		milliliter	9794	1000	1	1000
chocomelk	middenweg	mager	milliliter	2592	500	1	500
vis mager of vet	voorkeur	geen bereidingen	gram	4930	1000	1	1000
vlees mager	voorkeur	geen bereidingen	gram	2797	1000	1	1000
vlees (half) vet	middenweg	geen bereidingen	gram	1627	1000	1	1000
eieren	voorkeur		gram	989	408	6	68
smeervet <= 1/3 VerzVetten tov totaal vetten	middenweg		gram	3802	250	1	250
smeervet >1/3 VerzVetten tov totaal vetten	voorkeur	plantaardige oorsprong	gram	0	250	1	250
bereidingsvet > 1/3 VVZ tov tot vetten	voorkeur	vloeibaar	gram	0	500	1	500
bereidingsvet <= 1/3 VVZ tov tot vetten	voorkeur	olie	gram	1369	1000	1	1000
choco	rest		gram	1120	400	1	400
confituur	rest	met suiker	gram	1120	450	1	450
kristal suiker	rest		gram	300	1000	1	1000
zout	rest	gejodeerd zout	gram	20	1000	1	1000
peper	rest		gram	20	100	1	100
nootmuskaat	rest		gram	20	100	1	100
viskruiden	rest		gram	10	40	1	40
bloem	rest		gram	300	1000	1	1000
mayonaise/dressing	rest	light	gram	164	250	1	250
ketchup	rest		gram	164	450	1	450
pudding poeder	rest		gram	300	350	7	50

azijn	rest		milliliter	2000	1500	1	1500
paneermeel	rest		gram	20	400	1	400
groentebouillon	rest	light	gram	80	120	12	10
kinderkoek	rest	type vitabis	gram	365	250	1	250
peperkoek	rest		gram	456	500	1	500
speculoos	rest		gram	152	750	1	750
chocoladekoek	rest		gram	152	500	1	500
kraantjeswater	rest		gram	111	1000	1	1000