
DE CALORIEËNGIDS

Dina Liewes



Deze uitgave kwam tot stand dankzij de medewerking van het Voedingscentrum en vele producenten van voedingsmiddelen. Uitgever en auteur danken hen voor hun medewerking.

© Rebo International b.v.

Herziene uitgave: © 2018 R&B, Noordwijkerhout

Samenstelling: Dina Liewes

Redactie: TextCase

Vormgeving en opmaak: Rebo International b.v.

Fotoverantwoording: blz. 33, 37, 41, 45, 49, 55, 61, 63, 67, 69, 77, 87, 89, 93, 97, 99, 101, 103, 105, 107, 109, 115: Floris Scheplitz

omslag, blz. 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 29, 31, 36, 39, 43, 47, 51, 57, 59, 65, 71, 73, 75, 81, 83, 85, 86, 95, 113, 116: Shutterstock.com

ISBN 978-90-396-2937-6

12e druk 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD



| | |
|--|-----|
| Inleiding | 6 |
| Toelichting op de tabel | 12 |
| Aardappelproducten | 14 |
| Boter, margarine en oliën | 18 |
| Brood | 20 |
| Broodbeleg | 24 |
| Hartig broodbeleg | 24 |
| Zoet broodbeleg | 27 |
| Delicatessen | 28 |
| Diversen | 28 |
| Sojaproducten | 31 |
| Dranken en sappen | 32 |
| Dranken zonder alcohol | 32 |
| Dranken met alcohol | 35 |
| Eieren | 36 |
| Fruit | 38 |
| Gebak en koek | 42 |
| Granen en deegwaren | 46 |
| Groente | 50 |
| Groenteconserven | 56 |
| Hartige tussendoortjes | 58 |
| Kaas | 62 |
| Kant-en-klare gerechten | 66 |
| Kruiden, specerijen en smaakmakers | 70 |
| Meelproducten en bindmiddelen | 72 |
| Melk en melkproducten | 76 |
| Nagerechten | 80 |
| Noten en zaden | 84 |
| Peulvruchten | 86 |
| Sauzen en mixen | 88 |
| Snoepgoed, suiker en ijs | 92 |
| Soepen | 96 |
| Sport- en voedingssupplementen | 100 |
| Vegetarische en vleesvervangende producten | 102 |
| Vis | 106 |
| Vlees en vleeswaren | 108 |
| Wild en gevogelte | 114 |

INLEIDING

Wie zelfstandig zijn gewicht in de gaten wil houden, kan prima uit de voeten met deze calorieëngids. Mensen die te zwaar zijn en aandacht willen besteden aan gezonde voeding, maar ook degenen met een gezond gewicht kunnen met deze overzichtelijke gegevens hun gewicht stabiel houden. Andere beweegredenen om de gids te raadplegen, zijn diverse soorten diëten. In de praktijk blijkt dat het gebruik van een voedingsmiddelentabel over het algemeen goed voldoet aan de dieetvoorschriften.

Alle producten staan zo veel mogelijk beschreven in hoeveelheden die je normaal gebruikt. Voor een deel worden de hoeveelheden per 100 gram of 100 ml gegeven. Je kunt de calorieën die je consumeert optellen, zodat je altijd weet hoe je eigen caloriegebruik er uitziet.

Inzicht

Het accent in deze gids ligt op het beheersen van de hoeveelheid calorieën die je per dag opneemt. Door middel van vermelding van de energie per product is het mogelijk om handhaving, vermindering of desgewenst vermeerdering van je gewicht bij te houden. De berekening van gangbare hoeveelheden staat steeds aangegeven. Bij sommige levensmiddelen is de hoeveelheid per 100 gram aangehouden. Hoeveel energie bevat een boterham met pindakaas en is dat meer dan een sneetje met kaas? Zo'n 312 calorieën voor 100 g cacao lijkt een behoorlijke hoeveelheid, maar als je bedenkt dat voor een kop chocolademelk een halve theelepels voldoende is, valt dat wel mee. Op deze eenvoudige manier krijg je inzicht in de calorieënwaarde van diverse levensmiddelen.

Calorieën

Voedsel is als het ware de brandstof (de energieleverancier) voor het lichaam. De hoeveelheid energie die het voedsel levert, wordt uitgedrukt in aantallen calorieën. De benaming calorie is tegenwoordig, overeenkomstig een internationale afspraak in de voedingswereld, vervangen door de joule. De energiewaarde in deze gids is zowel in (kilo-) calorieën (kcal) als in kilojoules (kJ) weergegeven. De kilojoules worden berekend met de formule $\text{kJ} = \text{kcal} \times 4,184$. Het komt erop neer dat



INLEIDING

1 calorie gelijk is aan 4,1842 kiloJoules, afgerond tot 4,2. En om precies te weten wat de energie ons per gram oplevert, geven we je hierbij een aantal gegevens: 1 gram eiwit levert 17 kJ/4 kcal, 1 gram vet 38 kJ/9 kcal, 1 gram koolhydraten levert 17 kJ/4 kcal en 1 gram alcohol levert 29 kJ/7 kcal.

Afvallen of aankomen?

Uit onderzoek blijkt dat er steeds meer te zware mensen zijn. Bijna de helft van de volwassen mannen (45 procent) in Nederland is te zwaar. Bij vrouwen is dat percentage 35 procent.

Niet alleen gezonde voeding en voldoende beweging worden in dat geval aan-geraden, want vooral beperking van de energie-inname is belangrijk. Als de calorieën uit het voedsel en de calorieën die het lichaam verbruikt, in evenwicht zijn, blijft het lichaamsgewicht op hetzelfde niveau. Dit verandert uiteraard wanneer dat evenwicht verstoord wordt. Ga je minder eten in verhouding met het verbruik van energie, dan wordt het opgeslagen overschot aangesproken en zal gaandeweg verdwijnen. De eenvoudigste methode om af te vallen, is dan ook je energie-inname te verminderen en daarbij meer beweging nemen. Het reserve-lichaamsvet wordt gebruikt als energiebron. De hoeveelheid energie, calorieën dus, die je minder gebruikt, bepaalt uiteindelijk hoeveel je af zult vallen. Overigens is het niet zo dat de bekende tabellen met ideale gewichten, toegespitst op mannen en vrouwen, lengten en leeftijd, en soorten werk, zonder meer geldig zijn. De tabellen mogen niet al te letterlijk genomen worden. De een voelt zich bij het daarin genoemde ideale gewicht nog te dik, voor de ander is datzelfde gewicht absoluut onhaalbaar en zullen er altijd een paar extra ponden mee te torsen zijn.

De meeste mensen zijn in de gelukkige situatie in ieder geval in grote lijnen zelf te kunnen bepalen hoeveel ze wegen. Binnen de 'toegestane' marge, over het algemeen zo'n kilo of drie, is er maar één maatstaf: het gewicht waarmee je je het plezierigst voelt. Broodmager hoef je al lang niet meer te zijn om in het modebeeld te passen, want we zijn tegenwoordig wat minder strikt. Voor vrouwen van in en na middelbare leeftijd is het zelfs beter om een dun vetlaagje te hebben, want dat beschermt hun kwetsbaarder wordende botten, bijvoorbeeld bij een valpartij.

Natuurlijk is het niet gezond om te dik te zijn en is het wel verstandig dan te proberen wat ponden of kilo's kwijt te raken. Echt te dikke mensen zijn bepaald niet

beter 'beschermd' door hun overtollige gewicht, integendeel.

Energie per dag

De hoeveelheid energie die je dagelijks nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, de mate van lichamelijke inspanning van je werk, het klimaat waarin je leeft en je gezondheid. Een man heeft meer energie nodig dan een vrouw. Een man met een geringe activiteit heeft gemiddeld 2600 kcal per dag nodig en een vrouw met geringe activiteit gemiddeld 2000 kcal per dag. Bij veel en inspannende lichamelijke activiteiten kan de behoefte aan energie sterk oplopen. Naarmate je ouder wordt, neemt de behoefte aan energie weer af. Dit betekent dat je minder energieleverende stoffen kunt gebruiken, want het teveel slaat het lichaam op als vet. Wil je nu juist in gewicht aankomen, dan is het belangrijk om te proberen energierijke voeding te gebruiken. De energie die het voedsel je levert, is afkomstig van vetten, koolhydraten en eiwitten. Alcohol is overigens ook een leverancier van energie.



Gezond eetgedrag

Om je eetgedrag te kunnen veranderen, moet je je eerst bewust worden van je eetgewoonten. Het gaat er namelijk niet alleen om wat en hoeveel je eet, maar ook hoe en wanneer je eet, en in welke stemming je eet. Ben je altijd gauw klaar met eten en neem je daarom wel eens wat extra? Probeer dan eens wat bewuster en langzamer te kauwen. Heb je altijd de gewoonte om te eten wanneer je in een slechte stemming bent? Probeer op zo'n moment iets te gaan doen dat je afleidt van het eten.

Regelmaat in de voeding is eveneens belangrijk. Gebruik als basis in ieder geval drie maaltijden per dag en neem niet vaker dan viermaal iets tussendoor. De voeding van nu bevat veel minder voedselvezels dan vroeger, probeer daarom zoveel mogelijk gebruik te maken van vezelrijke producten. Vezels zorgen voor een betere vertering van de maaltijd. Bovendien heb je door de grote verzadigingswaarde van vezelrijke voeding minder gauw opnieuw trek. Vezels komen voor in fruit, (rauwe) groente, volkoren- en bruinbrood, zilvervliesrijst, peulvruchten, aardappelen en grove graanproducten, zoals muesli. Daarnaast heb je minimaal per dag anderhalve liter vocht nodig.

Eetcultuur

Eten is in de loop der jaren steeds belangrijker geworden. Wie zelf lekker kan koken en in staat is een originele maaltijd op tafel te zetten, krijgt daar veel waardering voor en uit eten gaan is tegenwoordig een geliefde vorm van vrijetijdsbesteding. Tegelijkertijd zijn ook de kant-en-klare maaltijd, het afhaalen en de snack enorm populair geworden. De aardappel heeft stevige concurrentie gekregen van rijst en pasta. In de jaren zeventig had nog nooit iemand van het woord pasta gehoord en beschikten we alleen over spaghetti en macaroni – en zelfs die gerechten waren voor veel mensen nog te exotisch. Vruchten die geteeld worden in het buitenland, bijvoorbeeld mango's, kiwi's en lychees, waren een onbekend begrip. Nu vinden we al die vruchten lekker, maar dragen ze ook bij aan verantwoorde voeding? Zo veel mogelijk fruit en groente, weinig vet, matig zout, bruin brood en beperkt vlees schreef de 'Schijf van vijf' ons ooit voor. Deze is inmiddels vervangen door de Voedingswijzer, die meer gericht is op het beïnvloeden van ons voedingspatroon. Langzamerhand heeft het uitgangspunt 'verantwoord' eten plaatsgemaakt

voor een concretere benaming: 'natuurlijk', 'halva' en 'light' zijn bekende begrippen waarvan iedereen direct weet wat ze betekenen.



TOELICHTING OP DE TABEL

In de tabel staat de samenstelling zo mogelijk per portie of huishoudelijke maat beschreven; een snee brood, een portie komkommersalade of een punt appeltaart. Nu is de ene snee brood groter en zwaarder dan de andere. In deze gids staan om die reden gemiddelde gewichten. Niet elk glas en elke lepel hebben precies dezelfde inhoud, daarom is steeds de meest gangbare maat genomen. Een kop koffie bevat gemiddeld 125 ml, een glas vruchtensap 100 ml. Voor een glas melk of frisdrank is 150 ml berekend. Ook bij de alcoholhoudende dranken hantieren we maten die gebruikelijk zijn.

Bij fruit, groente, vlees, wild, gevogelte en vis staat over het algemeen het gewicht van het schone product vermeld. Dat betekent fruit en groente zonder schil en pitten; vlees, kip en vis zonder bot of graat.

Voor alle zekerheid kun je de volgende maten en gewichten raadplegen.

Vergelijkbare maten



| | | |
|----------------|---|------------------|
| 1 theelepel | = | 3 ml |
| | = | 3 g tot 5 g |
| 1 eetlepel | = | 15 ml |
| | = | 15 g |
| 1 groentelepel | = | 50 g |
| 1 borrelglas | = | 35 ml |
| 1 sherryglas | = | 50 ml |
| 1 wijnglas | = | 100 ml |
| 1 kop | = | 125 ml |
| 1 glas/beker | = | 150 ml |
| 1 bierglas | = | 200 ml |
| 1 soepkop | = | 200 ml |
| | = | 2 dl |
| | = | 0,2 liter |
| 1 bord | = | 250 ml |
| | = | een vierde liter |

