

## HET GEHEIM VAN AFVALLEN

Wil je graag afvallen en wil je precies weten wat je dan wel of niet mag eten? Hoe vaak? En hoeveel? In dit boek ontdek je het grote geheim van afvallen! Vanaf nu hoef je nooit meer te jojoën met je gewicht, continu honger te lijden of calorieën te tellen.

In dit boek geef ik je – 4 weken lang – elke dag een heerlijk menu. Van ontbijt en lunch tot diner én tussendoortjes: op de foto's van de dagmenu's zie je in één oogopslag wat je per dag kunt eten. Lekker, verantwoord én in de juiste porties! Dankzij de slimme variatielijsten kun je zelf variëren met de gerechten.

Bovendien geef ik je tal van handige tips & tricks én het antwoord op de meest gestelde vragen over afvallen. Wil jij je slanker, energieke en zelfverzekerder voelen? Ook jij kunt met dit handige boek blijvend kilo's afvallen!



Ariyana Arsala, diëtiste

ISBN 978-90-825539-0-1



9 789082 553901 >

[www.hetgeheimvanafvallen.nl](http://www.hetgeheimvanafvallen.nl)

# het GEHEIM van AFVALLEN

met  
dagmenu's én  
handige portie  
aanduiding



Ariyana Arsala, diëtiste



het  
**GEHEIM** van  
**AFVALLEN**

*Ariyana Arsala, diëtiste*





# INHOUD

---

INLEIDING	9
BEREKEN JE BMI	10
WERKWIJZE	12
WAAROM HEBBEN MENSEN OVERGEWICHT?	16
KLAAR OM AF TE VALLEN?	19
DAGMENU'S WEEK 1	20
VRAAG & ANTWOORD	31
TIPS	37
DAGMENU'S WEEK 2	38
VRAAG & ANTWOORD	45
TIPS	55
DAGMENU'S WEEK 3	56
VRAAG & ANTWOORD	59
TIPS	73
DAGMENU'S WEEK 4	74
VRAAG & ANTWOORD	77
GROENE VARIATIELIJSTEN	92
ORANJE VARIATIELIJSTEN	102
RODE VARIATIELIJSTEN	108
BEWEGING: ZO VAL JE SNELLER AF	116
TABEL: HOUD JE VOORUITGANG BIJ	117
TOT SLOT	118
VRAGEN? OF ONZE HULP NODIG?	125



# INLEIDING

---

Ben je het ook zo beu om te diëten, te jojoën met je gewicht, steeds maar calorieën te moeten tellen of continu op je eten te letten? Vraag jij je wel eens af hoe je op de juiste manier kunt afvallen en hoe je vervolgens op dat gewenste gewicht kunt blijven? Weet jij wat je wel of niet mag eten, hoeveel en hoe vaak?

Met dit boek ontdek je het geheim van afvallen! Je valt niet alleen af, maar je voelt je straks weer zelfverzekerder, je zit beter in je vel en je past straks weer in je lievelingskleren.

Ik geef je deskundig voedingsadvies, waarbij je kilo's kunt afvallen. Als je succesvol blijvend gewicht wilt verliezen, volg dan de weekmenu's en de groene voorkeurslijst volledig. Zie de uitleg op pagina 12.

Daarnaast vind je vele handige en praktische tips hoe je bijvoorbeeld met die vervelende hongermomenten moet omgaan, zodat je niet meer terugvalt in je oude eetgedrag. Ook geef ik antwoord op de meestgestelde vragen over afvallen.

Het principe van dit afvalboek is dat je geniet van jouw lievelingseten, terwijl je gewicht verliest op een verantwoorde en haalbare manier. Ik heb dagmenu's voor 4 weken samengesteld, inclusief foto's van de porties. Zo kun je precies zien wat je per dag kunt eten en hoeveel. Hierbij kun je naar hartenlust zelf variëren. Zie de uitleg op pagina 12.

Met deze menu's kun je gemiddeld 0,5 tot 1 kilo per week afvallen.

## BEREKEN JE BMI

### HEB JE OVERGEWICHT?

Om erachter te komen of je een gezond gewicht hebt, kun je je eigen BMI (Body Mass Index) berekenen. Deze waarde geeft aan of je gewicht bij je lengte past. Je BMI geeft ook een schatting aan van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. Indien je BMI te hoog is, raad ik je aan om – op een verantwoorde manier - af te vallen.

### ZO BEREKEN JE JE BMI

Voorbeeld: Je lengte is 1,65 m en je gewicht is 66 kilo.

**STAP 1** vermenigvuldig je lengte met je lengte.  
 $1,65 \times 1,65 = 2,72$ .

**STAP 2** Onthoud dit getal tot 2 cijfers achter de komma.  
deel je gewicht door dit getal. De uitkomst is je BMI.  
 $66 : 2,72 = \text{BMI } 24$ .

### DIT ZEGT JE BMI OVER JE GEWICHT

**BMI < 18.5** ondergewicht: te laag gewicht. Probeer niet meer af te vallen! Raadpleeg evt. je huisarts.

**BMI 18.5 - 25** gezond gewicht

**BMI 25 - 30** overgewicht: te zwaar. Probeer af te vallen.

**BMI > 30** obesitas: kans op gezondheidsproblemen. Afvallen is noodzakelijk.

**BMI > 40** morbide obesitas: meer kans op ernstige gezondheidsproblemen. Je zit in de gevarenzone. Afvallen is echt noodzakelijk. Raadpleeg evt. je huisarts.

### BEREKEN JE BMI ONLINE

Wil je je BMI heel snel en eenvoudig online berekenen? Ga dan naar de BMI-calculator op [www.hetgeheimvanafvallen.nl](http://www.hetgeheimvanafvallen.nl).

### DE OMTREK VAN JE TAILLE

Het is voor je gezondheid ook belangrijk waar je lichaamsvet zit. Veel vet in en rond je buik is nadelig voor je gezondheid. Meet daarom ook de omtrek van je taille.

### Omtrek taille vrouwen

< 80 cm blijf op gewicht

80 - 88 cm probeer af te vallen: je komt dichtbij de gevarenzone

> 88 cm gevarenzone: afvallen is echt noodzakelijk.

Raadpleeg evt. je huisarts.

### Omtrek taille mannen

< 94 cm blijf op gewicht

94 - 102 cm probeer af te vallen: je komt dichtbij de gevarenzone

> 102 cm gevarenzone: afvallen is echt noodzakelijk.

Raadpleeg evt. je huisarts.

### WEET WAAR JE STAAT

Wil je graag je vorderingen tijdens het afvallen bijhouden? Download dan het gratis schema op [www.hetgeheimvanafvallen.nl](http://www.hetgeheimvanafvallen.nl).

### ZIT JE OP SCHEMA?

Houd hieronder je gewichtsverloop bij. Vergeet niet ook tussentijds je afvalsuccessen te vieren!

HUIDIG GEWICHT	
WEEK	GEWICHT
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

*Ga bijvoorbeeld bij elke 2 kilo die je bent afgevallen, gezellig naar de bioscoop of koop iets leuks voor jezelf.*

# WERKWIJZE

## WAAROM DIT AFVALPROGRAMMA ZO SUCCESVOL WERKT

### HOE WERKT HET?

Dit boek bevat een handig 4-weken programma met foto's van de dagmenu's én de aanbevolen porties. Je ziet dus precies wat je elke dag mag eten. Voor het beste resultaat is het heel belangrijk om de porties zoveel mogelijk na te streven. Je krijgt bovendien verschillende variatielijsten met allerlei voedingsmiddelen, waarmee je zelf naar hartenlust kunt variëren. Hiermee kun je vele kilo's afvallen.

### GROENE, ORANJE EN RODE VARIATIELIJSTEN




Bij elke productgroep is een indeling gemaakt naar:

**Groene lijst**  dagelijks toegestaan om te eten

**Oranje lijst**  af en toe eten: 1x per week tot 1x per maand

**Rode lijst**  zo min mogelijk eten: maximaal 1x per maand

De groene, oranje en rode variatielijsten zijn bedoeld om te variëren. De groene lijst bevat voedingsmiddelen die helpen bij het versnellen van je afvalproces. De oranje en rode lijsten bevatten voedingsmiddelen die je afvalproces juist verminderen.

De dagmenu's bestaan uit producten uit de **groene lijst** , tenzij anders aangegeven met een icoontje uit de **oranje lijst**  of **rode lijst** . De groene, oranje en rode variatielijsten vind je achterin dit boek.

Deze 3 groepen zijn gebaseerd op de calorieën per portie, het vetgehalte en de voedingsstoffen van het product. Het is zeker niet zo dat groene producten elke dag gegeten moeten worden. Ook oranje en rode producten passen bij het afvalproces, mits met mate. Houd je wel steeds aan de aangegeven porties.

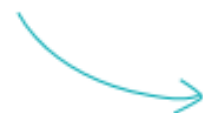
### WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DIT AFVALPROGRAMMA?

- Je kunt gemiddeld 1 kilo per week afvallen zonder te 'lijden'
- Je werkt met 'normale' herkenbare voeding
- De porties worden handig weergegeven met afbeeldingen
- Varieer zelf met de voedingsmiddelen dankzij de handige variatielijsten
- Geen jojo-effect of tellen van calorieën
- Betaalbare producten

### IS HET GOED VOL TE HOUDEN?

Ja. Dit gevarieerde afvalprogramma is zowel voor vrouwen en mannen goed te volgen. Zo is het afvallen makkelijker vol te houden, totdat je je gewenste gewicht hebt bereikt.

*Op de volgende pagina's vind je uitleg over de porties die in de dagmenu's worden gebruikt.*





# WAAROM

## HEB BEN MENSEN OVERGEWICHT?

In Nederland heeft 40% van de bevolking overgewicht. Vaak zitten mensen die willen afvallen niet lekker in hun vel en hebben ze moeite met hun uiterlijk. Leuke kleding kopen is minder makkelijk als je een maatje meer hebt. Ook slecht slapen en continu een hongergevoel hebben zijn veelgehoorde klachten. Jij hebt misschien ook al van alles uitgetprobeerd: van pillen tot streng diëten. Maar niets werkte blijvend. Herkenbaar?

### LIGT HET AAN DE GENEN?

Mensen denken vaak dat ze overgewicht hebben vanwege hun genen (een moeder en/of vader met overgewicht). Bij de meerderheid komt overgewicht echter niet door hun genen, maar door hun verkeerde voeding en onvoldoende beweging.

### LIGT HET AAN DE VETTEN?

Het verlagen of vermijden van de hoeveelheid vet die je binnenkrijgt, betekent niet dat je automatisch gewicht verliest. Vetten zijn namelijk nodig om vet in je lichaam te kunnen verbranden. Vroeger at iedereen volvette producten en lang niet iedereen had overgewicht.

### LIGT HET AAN DE KOOLHYDRATEN?

Vaak gaan mensen het aantal koolhydraten verlagen of deze helemaal vermijden. Overgewicht wordt niet veroorzaakt door koolhydraten te eten. In gebieden waar ze veel koolhydraten eten zoals Frankrijk (stokbrood), Italië (pizza en pasta) en Azië (rijst) zijn de meeste mensen helemaal niet te dik.

### WAAROM VEEL DIETEN NIET WERKEN

Veel mensen hebben al allerlei afvalpogingen gedaan, zoals streng diëten door zichzelf uit te hongeren, of door het gebruik van dieetpillen, shakes, maaltijdvervangers etc.

Hoe kun je dan toch overgewicht hebben?

- Door tijdelijk een bepaald dieet te volgen, dat niet bij je normale voedingspatroon past, is de kans groot dat je een terugval krijgt naar je oude eetgewoonte.
- Als je minder gaat eten dan je lichaam nodig heeft, gaat je lichaam over naar de spaarstand. Dit zorgt ervoor dat je lichaam minder vet kan verbranden. Als je weer normaal gaat eten, komt je lichaam weer uit de spaarstand. En vervolgens kom je weer aan. Dit is het bekende jojo-effect.

### DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN OVERGEWICHT

- een langzame stofwisseling door een verkeerd eetpatroon
- te kleine of te grote porties innemen
- het overslaan van eetmomenten
- eten wanneer je geen honger hebt
- onvoldoende beweging
- vaak een crashdieet volgen

Gelukkig heb je nu - met dit boek - het geheim in handen om wél succesvol blijvend af te vallen!



# KLAAR

## KLAAR OM AF TE VALLEN? —

Wil je succesvol afvallen? Volg de weekmenu's dan volledig en beweeg voldoende volgens mijn richtlijnen. Je zult snel merken dat ook jij kilo's kunt afvallen! Hieronder geef ik je alvast enkele tips.

### **STEL REALISTISCHE DOELEN!**

Elk lichaam is anders. Elk lichaam ziet er anders uit en werkt anders. Sommige lichamen zijn fors gebouwd en andere weer slank. Het is dus belangrijk om te weten dat niet elke vrouw een modellichaam hoeft te hebben. En dat niet elke man er als een topatleet uit hoeft te zien. Je doel tijdens het afvallen moet zijn om gezond te zijn. Je moet streven naar een gezond lichaamsgewicht, dat past bij je postuur.

### **BEWEEG OP JOUW MANIER!**

Ook tijdens het bewegen moet je realistisch zijn. Als je beperkt bent in je bewegingen, houd er dan rekening mee dat het afvallen ook iets langzamer gaat. Laat je hierdoor niet ontmoedigen, ook jij kunt afvallen!

### **JE HOEFT NIET TE LIJDEN!**

Tijdens het afvallen hoor je absoluut niet te 'lijden': continu een hongergevoel te hebben of saaie gerechten te eten. Afvallen draait niet alleen om het eten van gezonde producten. Dat is niet realistisch en voor de meeste mensen ook niet haalbaar.

### **JE KUNT HET!**

Ik heb in de praktijk gemerkt dat als iemand echt wil afvallen en bereid is om te veranderen, het afvallen echt lukt. Ben jij er ook klaar voor? Je kunt het!

*Veel succes!*



# MAANDAG DAG 1

## ONTBIJT



2 sneeën volkoren brood  
1 plak kaas 30+  
1 glas (kame)melk (150-200 ml)

## TUSSENDOOR OCHTEND



15 gram studenten haver / 🖐️

## LUNCH

150-200 gram halfvolle 🍷 / volle yoghurt 🍷  
20-40 gram frambozen / 🖐️-🖐️



2 mandarijnen



TUSSENDOOR  
MIDDAG

## AVONDMAALTIJD

150-200 gram volkoren macaroni / 4-6 🍴  
met 100-150 gram mager gehakt / 2-3 🍴  
50 gram groente / 1 🍴  
15-30 ml tomatensaus / 2 🍴



TUSSENDOOR



AVOND 1 appel

*Dag 1. Veel succes! Je kan het!  
Geniet vandaag van een heerlijke  
wandeling of fietstocht.*

# VRAAG & ANTWOORD

## HET IS NU TIJD VOOR ACTIE!

*Het is nooit te laat om aan de slag te gaan*



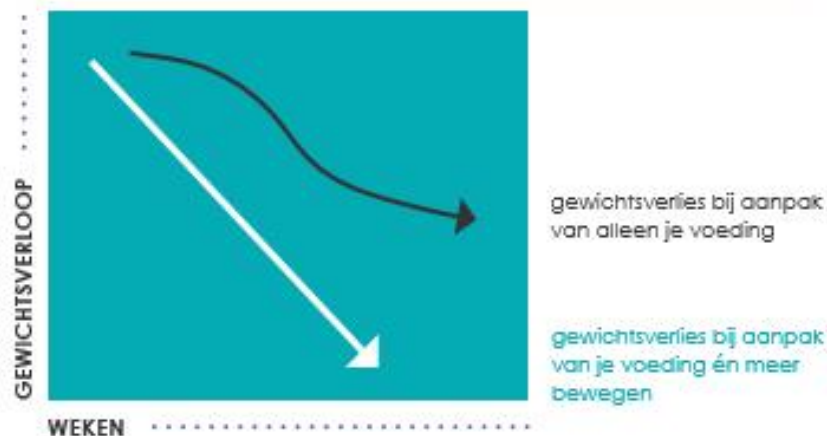
### VEELGESTELDE VRAGEN

#### WORD IK DIK VAN KOOLHYDRATEN OF VET?

In Italië, Frankrijk en Azië eet men veel koolhydraatrijke voeding zoals pasta, brood en rijst. En lang niet iedereen daar heeft overgewicht. Het probleem ligt dus niet aan de koolhydraten. Van vetten word je niet dik. Vroeger bestonden vetarme producten niet. Iedereen at en dronk gewoon volvette producten en toen had men amper overgewicht. Wat nu wel vaak de oorzaak is van overgewicht? Suikers, suikers en nog eens suikers! Hierdoor breng je je suikerspiegel uit balans, waardoor 'snackmomenten' veel vaker voorkomen.

#### IK KAN MOEILIJK BEWEGEN. HOE KAN IK ALSNOG AFVALLEN?



Onze voeding speelt voor ca. 70% een rol bij het afvallen en beweging voor 30%. Probeer daarom je hartslag toch omhoog te krijgen door te bewegen. Ga bijv. 1 uur per dag zwemmen of fietsen. Dit is minder belastend voor je lichaam (zeker voor je gewrichten). Je kunt ook gewichtjes tillen: neem 1 of 2 literflesjes water, til ze op en beweeg je armen op en neer (3x per dag, 5-10 min.). Beweging versnelt je stofwisseling, waardoor je sneller afvalt.





## ONTBIJT




40 gram Brinta / 3-4  met  
150-200 ml magere of halfvolle  melk

## TUSSENDOOR OCHTEND

2 kiwi's



## LUNCH





1 driehoekbroodje  met  
kaas 30+, sla en tomaat



## TUSSENDOOR MIDDAG


150 gram aardbeien / 1 

## AVONDMAALTIJD

150 gram zilvervliesrijst / 3   
75-100 gram magere gehaktballen / 1-2   
25-50 gram courgette / 1   
15-30 ml tomatensaus / 2 



## TUSSENDOOR AVOND

150 gram radijsjes  
12-15 stuks / 3 



*Je bent al ruim over de helft!  
Blijf volhouden!*



# TIPS

## UIT ETEN GAAN ZONDER AL TE VEEL TE ZONDIGEN

Plan je eetschema van te voren. Houd het 's middags bij 1 portie fruit als tussendoortje en sla het avondtussendoortje over. Vergeet niet de volgende dag een compensatiedag te houden met een yoghurt-fruit-mueslidag (zie pagina 59).

## VOORAFJE

- Begin met een salade (allerlei soorten groente, zonder dressing).
- Of neem een helder soepje (bouillon, groentesoep etc.) zonder brood.
- Drink veel water (minimaal 1 glas).
- Sla het brood op tafel over.

## HOOFDGERECHT

- Neem mager gegrild vlees. Gebakken of gepaneerd vlees bevat veel vet, en dus veel calorieën.
- Neem magere vis, bij voorkeur uit de oven. Kies liever geen gebakken of gepaneerde vis (meer calorieën).
- Begin met de portie groente, eet daarna zetmeelrijke producten en als laatste het vlees of vis. Vlees bevat de meeste calorieën per portie.
- Drink ook tijdens het eten water en liever geen frisdrank. Wil je een lekker wijntje? Houd het dan bij 1 glas.

## TOETJE



Neem fruitsalade of koffie/thee zonder suiker. Wil je toch iets zoets? Jezelf verwennen mag best een keer, maar houd het dan bijvoorbeeld bij 1 balletje ijs.



# DONDERDAG DAG 25

## ONTBIJT






150-200 gram magere of halfvolle  yoghurt  
met 40 gram frambozen / 



## TUSSENDOR OCHTEND

1 appel

## LUNCH

100 gram gemengde salade / 2   
50 gram kip / 1   
50 gram aardappelen / 1   
1 ei



## TUSSENDOR middag

2 kiwi's



## AVONDMAALTIJD

150-175 gram forel / 3   
150-200 gram krieltjes  / 3-4   
200 gram groentemix / 4 



## TUSSENDOR avond

1 volkoren beschuit met kaas 30+  
en tomaat



*Blijf in beweging.  
Zo versnelt je stofwisseling en val je sneller af.*



# VARIATIE

L I J S T E N

---

*Kijk voor een toelichting op  
deze lijsten op pagina 12*



## ONTBIJT OF LUNCH



### BROOD/CRACKERS MET BELEG

*Per portie de aangegeven hoeveelheid*

- 2 (geroosterde) sneden bruinbrood of volkorenbrood
- 3 tot 4 volkoren beschuiten
- 3 tot 4 volkoren knäckebröden
- 2 sneden krentenbrood (zonder beleg)
- 2 sneden mueslibrood (zonder beleg)
- 2 plakjes voorgesneden volkoren ontbijtkoek (30 gram per stuk)
- 3 tot 4 volkoren onbelegde crackers
- 2 (geroosterde) sneden meergranenbrood
- 2 (geroosterde) sneden donker roggebrood
- 1 klein volkoren pistolet (50 gram per stuk)
- 2 sneden waldkombrood
- 4 rijstwafels



### BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

*15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven*

- Vegetarische paté (20 gram per portie)
- Halvajam of jam (light)
- Marmelade
- Appelstroop
- Fruit op brood: halve appel, 2-3 aardbeien of een halve banaan
- Sandwichspread
- Tonijn (blikje, op waterbasis)
- Magere feta
- Humus
- Plakje gerookte zalm
- Sardines (2 stuks)
- ½ gekookt ei

Bij je broodbeleg mag je onbeperkt groente gebruiken zoals sla, tomaten, komkommer etc.

Vet op brood is toegestaan bij het beleg. 5 gram per snee brood, cracker of beschuit. Dun besmeren met halvarine of margarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram.



### KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*1 plak of 15 gram per snee, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven*

- Hüttenkäse
- 20+/30+ smeerkaas (dun besmeren)
- Leidse/Goudse kaas 20+
- Friese nagelkaas 20+
- Standaard kaas 10+/20+/30+
- Camembert 30+
- Zuivelspread (mager of light)
- Mozzarella (1 dunne plak)
- Geitenkaas
- Komijnekaas 30+
- Roomkaas (mager)
- Zwitserse strooikaas (2 gram per portie)



### VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit, tenzij anders aangegeven*

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Filet americain
- Achterham
- Schouderham
- Rookvlees
- Beenham
- Rosbief

## ONTBIJT OF LUNCH



### BROOD/CRACKERS MET BELEG

*Per portie de aangegeven hoeveelheid*

- 1 snee wit brood
- 1 klein wit kadetje met beleg uit de groene lijst
- 1 bruin luxe broodje met beleg uit de groene lijst
- 1 klein wit stokbroodje (75 gram, ter grootte van een klein pistoletje)
- 1 stukje Turks brood (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- 1 pitabroodje
- Ciabatta (75 gram) met beleg uit de groene lijst
- Halve focaccia (150 gram)
- 4 witte beschuiten
- 4 witte luchtige crackers
- 4 witte knäckebröden
- 8 cream cracker-tjes
- 2 plakjes gewone ontbijtkoek
- 1 grote of 2 kleine eierkoek(en)
- 1 krentenbol
- 1 klein broodje met 1 plakje ham en kaas en een half ei
- 2 sneden maïsbrood (zonder beleg)
- 2 sneden notenbrood (zonder beleg)



### BELEG

*15 gram per snee brood, cracker of beschuit of per portie*

- 2 gekookte eieren
- Jam
- Vruchten- of anijshagel
- Pindakaas
- Honing
- Kwart avocado in dunne plakjes
- Gestampte muisjes
- Vegetarische worstvervangers (2-3 plakjes)



### KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit*

- Parmezaanse kaas
- 40+ kaas
- Camembert 45+
- Standaard zuivelspread
- Mozzarella



### VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*5 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit*

- Margarine (met tussen 17-24 gram verzadigd vet per 100 gram)
- Standaard halvarine
- Halfvolle boter



### VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*1 plak of 15 gram per portie of per snee brood, cracker of beschuit*

- Rauwe ham
- Corned beef
- (Light) smeerpaté
- Ossenvorst
- Leverworst (2 plakjes)



### OVERIGE ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Halve haring
- 1 maaltijdloempia
- Cornflakes (40 gram) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Drinkontbijt van fruit met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli (30 gram, 2-3 lepels) met halfvolle melk, yoghurt of kwark (150-200 ml)

## ONTBIJT OF LUNCH



### BROODSOORTEN

*Per portie de aangegeven hoeveelheid*

- 1 croissant
- 1 saucijzenbroodje of 2 mini saucijzenbroodjes
- 1 pizzabroodje
- 1 koffiebroodje
- 1 donut
- 1 worstenbroodje
- 2 sneden suikerbrood
- 1 puddingbroodje
- 1 broodje bapao
- 1 frikandelbroodje



### BELEG BIJ ONTBIJT OF LUNCH

*15 gram per snee brood, cracker of beschuit*

- Hagelslag
- 1 speculaasje
- Chocoladepasta
- 1 plakje kokosbrood
- Suikerstroop of appelstroop
- Pindakaas
- 3-4 knakworstjes
- Notenpasta
- Suiker



### VET OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT BIJ ONTBIJT OF LUNCH

*15 gram per portie*

- Margarine
- Roomboter



### KAAS OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit*

- Kaas / smeerkaas 45+
- Brie
- (Kruiden)roomkaas
- Schapenkaas
- Geitenkaas
- Feta kaas
- Rookkaas
- Cheddar kaas
- Gorgonzola



### VLEESWAREN OP BROOD, CRACKER OF BESCHUIT

*1 plak of 15 gram per snee brood, cracker of beschuit*

- Bacon
- Salami
- Cervelaatworst
- Leverworst
- Paté
- Boterhamworst
- Gebraden gehakt
- Smeerworst
- Zure zult
- Pekelvlees
- Ontbijtspek
- Bloedworst
- Chorizo
- Leverpastei



### OVERIG ONTBIJT- OF LUNCHGERECHTEN

- Cornflakes (30 gram, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)
- Krokante muesli/cruetsli (30 gr, 3-4 el) met magere of halfvolle melk (150-200 ml)