

VARIATIELIJSTEN

Wat als wij iets op het menu hebben staan wat jij helemaal niet lust of je wil even variëren of je hebt iets in huis waarvan je wilt weten of het wel gezond is. Hiervoor hebben wij deze fantastische variatielijst gemaakt. We zijn allemaal uniek en iedereen heeft een andere smaak. Voor elk product is er gelukkig wel een alternatief te vinden. Wat belangrijk is dat je wel in dezelfde productgroep blijft, dus kies in plaats van een appel een peer en geen koek of in plaats van kwark kies jij voor yoghurt en rijst kun je vervangen door pasta en geen friet.

Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten

- Alle volkoren pasta's
- Bonen bruin en wit
- Couscous
- Erwtten
- Gekookte aardappelen
- Gepofte aardappelen
- Gebakken aardappelen
- Gestoomde aardappelen
- Kapucijners
- Lassie toverrijst extra vezels
- Linzen
- Verse pasta's
- Zilvervliesrijst

Brood - en graanproducten

- Brinta
- Kellogg's All Bran plus
- Mueslibrood
- Naanbrood
- Roggebrood
- Turks brood
- Volkoren beschuit
- Volkoren brood
- Volkoren crackers
- Volkoren krentenbrood

Broodbeleg - vleeswaren

- Achterham
- Beenham
- Casselerrib
- Filet Américain
- Fricandea
- Kalkoenfilet
- Kipfilet
- Kiprollade
- Rookvlees
- Ossenworst
- Rosbief
- Schouderham

Broodbeleg - overig

- Appelstroop
- Fruit, denk aan banaan, appel of aardbei
- Groenten, denk aan tomaat, komkommer, radijs, paprika
- Groentespread
- Honing
- Jam light/halva
- Leverpastei light
- Pindakaas light
- Sandwichspread
- Vruchtenhagel

Dranken

- Christal Clear
- Koffie zonder suiker
- Light en zero frisdranken
- Light ijsthee
- Ranja 0% suiker
- Thee zonder suiker
- Verse gemberthee
- Verse muntthee
- Water, mineraal-, bron- en kraanwater

Groenten en fruit

- Alle soorten verse groenten en fruit
- Alle soorten diepvries groenten en fruit
- Alle soorten blik of glas groenten waar geen zout aan toegevoegd is
- Alle soorten blik of glas fruit waar geen suiker aan toegevoegd is

Kaas

- 10+ kaas
- 20+ kaas
- 30+ kaas
- Boursin light
- Geitenkaas 30+
- Hüttenkäse
- Philadelphia light
- Smeerkaas 15+, 20+, 30+

Margarine en oliën

- Dieethalvarine
- Halvarine light
- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Lijnzaadolie
- Vloeibaar frituurvet
- Vloeibare margarine
- Sojaolie

Sauzen

- Chilisaus
- Mayonaise light of opyoghurtbasis
- Mosterd
- Piccalilly
- Pikante ketjap
- Tzatziki

Vis

- Forel
- Garnalen
- Gerookte paling
- Gestoomde makreel
- Haring in tomatensaus
- Kabeljauw
- Oesters
- Sardines in tomatensaus
- Sardines vers
- Tonijn
- Verse paling
- Witte vis
- Zalm
- Zoute haring
- Zure haring

Vlees en kip

- Biefstuk
- Entrecote
- Fricandea
- Hamlappen
- Kalkoenfilet
- Kip zonder vel
- Kipfilet
- Ongepaneerde schnitzel
- Ribkarbonade

- Rosbief
- Rundergehakt
- Runderrollade
- Sukadelappen
- Tartaar
- Varkensfiletlappen
- Varkenshaas

Vleesvervangers

- Gekookte Tahoe/tempé
- Groenteburger
- Peulvruchten; bruine bonen, witte bonen, linzen, kapucijners
- Quorn producten
- Valess producten
- Vegaburger

Zoete en hartige snacks

- Augurken
- Bastogne koek
- Bitterbal
- Café noir koekje
- Drop light/suikervrij
- Eigen gemaakt ijs o.b.v. magere yoghurt en vers fruit
- Gedroogde rozijnen
- Geroosterde kikkererwtten
- Japanse mix
- Kipnugguts
- Lange vinger
- Lay's oven baked chips
- Mini loempia
- Mini rijstwafels
- Mitsuba rijstcrackers
- Olijven (10 stuks)
- Ontbijt koek low calorie
- Rijstsnacks
- Rolletje ham met augurk
- Speculaas
- Suikervrije kauwgom
- Sultana (1 stuk)
- Toast met zalm
- Toast met zuivelspread light
- Vlammetje
- Volkoren biscuit/koekje
- Waterijsje
- Zoute stokjes

Zuivelproducten

- crème fraîche light
- Ehrmann eiwitrijke toetjes
- Finesse voor koken
- Finesse voor verrijken
- Griekse yoghurt 0% vet
- Halfvolle koffiemelk
- Halfvolle melk
- Karnemelk
- Kookroom light
- Magere koffiemelk
- Magere kwark
- Magere melk
- Magere yoghurt
- Optimel toetjes 0% vet
- Skyr
- Sojamelk met calcium en vitamine b2
- Yoghurtdrink 0% vet en geen suiker

