



Ontbijt : BELEG

ZUIVEL

Platte kaas:

0 % vet EN < 5 % koolhydraten
(2 soeplepels = portie)

Bijvoorbeeld :

Platte kaas merk GB
Delhaize magere kaas
Campina verse kaas mager
Wit product Delhaize
Colruyt: Saint Martin
Aldi Milsa
Lidl magere kwark
Match 0%
Total griekse yoghurt 0%

Smeerkaas:

< 15% vet EN < 5% koolhydraten
(2 koffielepels = portie)

Bijvoorbeeld:

AANRADER!

Milner Slankie (3.5g kh)
Saint Martain light
Saint Môret Ligne et Plaisir
Cottage cheese
Boursin light
Benecol light
Philadelphia light fijne kruiden

Vaste kazen (1 sneetje = 1 portie) :

Vanaf programma 1A: **< 15% vet EN < 5% koolhydraten**

Vanaf programma 2B : **< 20% vet EN < 5% koolhydraten**

VLEESWAREN

< 5 % vet EN < 2 % koolhydraten
(20g = portie)

Bijvoorbeeld :

Pastrami
Filet de Saxe
Filet d'Anvers
Rosbief
Ontvette ham
Kippenham
Kalkoenham
(zie ook programma)

ZOET BELEG (max. 1x/dag)

Beleg koolhydraatarm
(2 koffielepels = portie 20g)

Confituur extra light **AANRADER!**
Suikerarme smeerpasta Choco **AANRADER!**
Glucoregul Céréal (2.8g kh)
Speculoospasta Prodia (2.16g kh)

Opgelet vanaf educatief 2!

Prodia confituur (>5.33 kh)
Chocolade smeerpasta light Rabeko (6g kh)
Chocopasta 't Boerinneke (10.4g kh)
Chocopasta hazelnoot met Tagatose (10g kh)