Afvallen schema online

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Simpele veranderingen die veel kCal besparen** | | |  |
|  | Van |  | Naar |  |
|  | Product | kCal | Product | kCal |
| ontbijt | 1 Croissantje | 161 | Volkoren boterham | 82 |
| 1 plak voorgesneden kaas | 113 | Jam (voor 1 snee) | 50 |
| 1 glas sinaasappelsap (250 gr) | 110 | 1 sinaasappel (groot) | 82 |
| 1 schaaltje (45 gr) krokante cruesli met noten | 216 | 1 schaaltje (45 gram) naturel muesli | 162 |
| avondeten | 100 gr gebakken aardappelen | 120 | 100 gr gekookte aardappelen | 83 |
| 100 gr patat | 262 | 100 gr gekookte aardappelen | 83 |
| 100 gr pasta carbonara | 161 | 100 gr pasta bolognese | 121 |
| 100 gr gehakt | 240 | 100 gr kipfilet | 109 |
| tussendoortjes / snacks | 1 paaseitje | 44 | 1 cherry tomaat | 3 |
| 1 handje chips | 53 | 1 schaaltje komkommers | 17 |
| 1 gevulde koek | 246 | 1 plak ontbijtkoek (30 gram) | 92 |
| 1 cheesecake | 367 | 1 appeltaart | 259 |
| 1 softijsje | 200 | 1 waterijsje | 40 |
| 1 beschuit met vruchtenhagel | 134 | 1 appel | 76 |
| drinken | 1 blikje cola (330 ml) | 139 | 1 glas water | 0 |
| 1 blikje bier (330 ml) | 145 | 1 glas limonade | 61 |
| 1 milkshake | 242 | 1 beker (250 gr) melk | 115 |