

VOEDINGSMIDDELENGROEP	KIES BIJ VOORKEUR	KIES ALS MIDDENWEG	KIES BIJ UITZONDERING
melk- en melkproducten	karnemelk, magere melk, magere yoghurt, magere kwark, magere Bulgaarse yoghurt, sojamelk	halfvolle melk, magere chocolademelk, halfvolle yoghurt, magere vla, magere vruchtenyoghurt, magere vruchtenkwark, yoghurtdrink, sojadrink met suiker	volle melk, halfvolle en volle kwark, volle vla, volle yoghurt, milkshake, volle Bulgaarse yoghurt, pudding, halfvolle vruchtenkwark
kaas	20+(smeer)kaas, 30+ (smeer)kaas, Hüttenkäse, camembert 30+, Zwitserse strooikaas, magere kwark, Zonnezuivel	40+ kaas, camembert 45+	Maasdammer, Goudse kaas, brie, Kernhemmer 60+, gorgonzola, Parmezaanse kaas, gruyère, zachte roomkaas
vleeswaren	achterham, beenham, schouderham, rookvlees, rosbeef, fricandeau, kipfilet, kiprollade, casselerrib, filet américain	rauwe ham	bacon, cornedbeef, pekelvlees, leverkaas, ontbijtspek, salami, paté, alle soorten worst, smeerleverworst, knakworst
broodbeleg	fruit, groenten, groentespread, (halve)jam, appelstroop	vruchtenhagel, honing, stroop	chocoladepasta, hazelnootpasta, chocoladehagelslag, chocoladevlokken, kokosbrood, pindakaas
vlees	biefstuk, biefstuk, rosbeef, runderpoelet, runderrollade, magere runder- en riblappen, rundervink, tartaar, varkensfiletlappen, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlappen, magere varkenslappen, ongepaneerde schnitzel, kipfilet, kalkoenfilet, kip zonder vel	entrecote, haaskarbonade, ribkarbonade, blinde vink, kip met vel	alle soorten gehakt, hamburger, sukadelappen, klapstuk, lamsvlees, schouderkarbonade, varkenskrabbetjes, slavink, speklappen, rook- en braadworst, kipburger.
vis, schaal- en schelpdieren	gekookte, gegrilde of gebakken ongepaneerde vis, gekookte mosselen, oesters, krab, kreeft, garnalen	haring, paling (niet gerookt), vissticks	gerookte paling, gestoomde en gerookte makreel, bokking, lekkerbekje, sprout
vegetarische producten	peulvruchten, gierst, granen, gekookte tahoe en tempé, quorn, vegetarische hamburger	vegetarische schnitzel, gebakken tahoe en tempé, gekookt ei	gebakken ei, noten
vet voor de broodmaaltijd	halvarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram	halfvolle boter, margarine met 17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram	roomboter, margarine met meer dan 24 gram verzadigd vet per 100 gram
vet voor de bereiding	margarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram, alle soorten olie, vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibaar frituurvet	halfvolle boter, margarine en bak- en braadvet met 17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram	roomboter, vast frituurvet, vast bak- en braadproduct.

VOEDINGSMIDDELENGROEP	KIES BIJ VOORKEUR	KIES ALS MIDDENWEG	KIES BIJ UITZONDERING
slasaus, fritessaus	rode sausen, piccalilly, ketjap, magere jus, dressing zonder olie	fritessaus en slasaus met 25% olie, yogonaise, satésaus	mayonaise, dressing met olie, fritessaus met 35% olie, gemiddeld vette jus, pesto, vette jus, rouxsaus
brood	volkoren brood, roggebrood, volkorenknäckebröd, volkorenkrentenbrood, brinta	bruin brood, volkorenbeschuit, ontbijtbiscuit, muesli zonder suiker	wittebrood, krentenbrood, rozijnenbrood, luxe broodjes, croissant, beschuit, toast, cornflakes, rice crispies
aardappelen	gekookte aardappelen, peulvruchten, volkorenmacaroni, volkorenspaghetti	aardappelpuree, zilvervliesrijst, macaroni, spaghetti	gebakken aardappelen, witte rijst, gebakken rijst, patates frites, rösti, aardappelkroket
snoep	(suikervrije) kauwgom, drop, pepermint, zuurtjes	toffee	candy bar, chocolade
koekjes en biscuitjes	biscuitje, rijstwafel, lange vinger	volkorenbiscuitje, speculaas	koekje
koek en gebak	ontbijtkoek	oliebol, eierkoek, vruchtenvlaai, tussendoorbiscuit, sprits	kwarkgebak, slagroomgebak en crèmegebak, vruchtentaart, appeltaart, rijstevlaai, gevulde koek, koffiebroodje
ijs	waterijs		consumptie-ijs, roomijs
grote snacks		minipizza, loempia, kroket	saté met saus, frikadel, saucijzenbroodje, worstenbroodje, huzarenslaatje, bamibal, rookworst
noten, zoutjes en kleine snacks	Japanse mix, zoute stokjes, kroepoek, popcorn	zoutjes, chips, zonnebloempitten, studentenhaver, bitterbal, kipnugget	pinda's, hazelnoten, walnoten

Bron: Energiebeperkt dieet, Voedingscentrum 2004, 9^e herziene druk
Goed van eten en drinken, Voedingscentrum
Schijf van Vijf, Voedingscentrum