



**SAMEN
GEZOND**

Punten Systeem

Je moet dit zien op week basis, de ene dag zal je er 7 punten over zitten, de andere dag 5 punten onder, enz...

Streven naar 40 punten / dag = 280 punten / week.

Dit om te vermageren. Voor Obesitas patiënten, of een andere medische aandoening waar men moet vermageren of een gezonder eetpatroon moet volgen.

+ Hierbij zit een aangepaste maaltijd van de keuken inbegrepen op maat van de klant. **7,5 punten.**

Indien zelfkook, dan zorgt men zelf voor een maaltijd.

Streven naar 60 punten / dag = 420 punten / week.

Dit om het zelf te proberen zonder geldig voorschrift.

Indien een maaltijd van de traiteur. **16,5 punten.**

Frietjes, taart, boterkoek kan perfect in een 60 puntensysteem, Maar de porties moeten gewoon wat kleiner (zie lijst).

Vb. Nu krijgen ze 250g frieten / persoon

dan mag je maar naar 150g / persoon gaan. = 14 punten
wil je er toch 250g eten, dan zit je aan ongeveer 23 punten.

Let op!!! Een stuk vlees is meestal 150 à 200g.

Deze lijst is op 100g berekend. Dus zal je nog wat extra punten moeten bij tellen.

kcal/energie staat altijd op een aangekochte verpakking vermeld:

Hoe zelf berekenen

Potje Yoghurt fruit 0% = 125g. Op de verpakking staat 50 kcal op 100g dan is dit potje van 125g, 62,5 kcal of 2,5 punten / yoghurt potje.

De meeste voedingsmiddelen zijn al berekend voor jullie, per eenheid of per gram zodat het optellen makkelijker zal gaan.

Calorieën

“ Eten en drinken leveren energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of **kcal.**”

“ Hoeveel calorieën het lichaam nodig heeft verschilt voor mannen en vrouwen, per leeftijd en of er sprake is van een actieve of inactieve leefstijl. Voor onze mensen in Mivalt is dit om te vermageren op 1000 **kcal** / dag berekend of op 1500 **kcal** / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.”

“ De hoeveelheid energie (**kcal**) in een voedingsmiddel hangt af van de hoeveelheid, **vetten, koolhydraten, eiwitten, suiker** en **alcohol.**”

“ Als alle energie via de voeding binnenkomt ook weer wordt gebruikt, (door beweging) is het lichaam in energiebalans.”

“ Als er meer energie binnenkomt dan dat het lichaam gebruikt, blijft er energie (**kcal**) “over” Dit teveel aan energie slaat het lichaam op als vet. Wanneer dit langere tijd achter elkaar gebeurt neemt het lichaamsgewicht toe.”

“ Wanneer het lichaam minder energie (**kcal**) binnenkrijgt dan het gebruikt, zal het lichaam energie vrijmaken uit onder andere vet en val je af.”

BROOD & GRAAN PRODUCTEN

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Brood wit	1 snee	30	3
Brood bruin	1 snee	30	3
Brood volkoren	1 snee	30	3
Roggebrood	1 snee	30	2
Toast	2 stuks	10	1
Cracotte	1 stuk	8	1
Beschuit	1 stuk	8	1
Cornflakes Natuur	5 eetlepels	20	1,5
Muesli	5 eetlepels	30	8
Havermout	5 eetlepels	25	3
Stokbrood	1/4 stuk		4
Suikerbrood	1 snee	45	5,5
Rozijnenbrood	1 snee	35	4
Melkbrood	1 snee	35	4
Boterkoek rozijnen	1 stuk		11,5
Croissant	1 stuk		9
Puddingkoek	1 stuk		12,5
Chocoladekoek	1 stuk		12,5

BROODBELEG

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Ziz kaas		15	2
Smeerkaas 30%		15	1,5
Kaas 40%		15	2
Charcuterie, alle soorten		10	2,5
Charcuterie mager		10	1,5
Smeerbaar, alle soorten		100	8
Paté, alle soorten		10	4
Confituur	voor 1 snede	20	2
Honing	voor 1 snede	15	1,5
Chocopasta	voor 1 snede	20	4,5
Chocolade hagelslag	voor 1 snede	20	1,5
Speculoospasta	voor 1 snede	20	4,5
Luikse siroop	voor 1 snede	20	11
Peperkoek	1 dikke plak	55	6,5
Boerenboter	voor 1 snede	5	2
Smeerboter	voor 1 snede	5	2
Smeerboter light (basis+)	voor 1 snede	5	1

1 PUNT = 25 kcal

1000 kcal of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 kcal of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

ZUIVEL

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Volle Melk	1 glas	175	4
Halfvolle Melk	1 glas	175	3,5
Magere Melk	1 glas	175	2
Karnemelk	1 glas	175	2
Koffie Melk cups	1 eetlepel		1
Chocolademelk	1 glas		6
Chocolademelk mager	1 glas		3
Yoghurt fruit 0% (basis)	1 potje		2,5
Yoghurt Natuur 0% (basis)	1 potje		2
Yoghurt fruit vol	1 potje		3,5
Dessert v/d dag (basis)	1 potje		5,5
Drink yoghurt	1 glas	100	6
Slagroom 40% Z suiker		100	13
Slagroom 40% + suiker		100	15
Zure room	1 eetlepel		1,5

FRUIT

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Kiwi	1 stuk		1
Peer	1 stuk		2
Appel	1 stuk		2
Banaan	1 stuk		3
Sinaasappel	1 stuk		3
Mango	1 stuk		7
Aardbei		100	1
Rode/ bos bessen		100	1
Frambozen		100	1
Perziken		100	1,5
Nectarines		100	1,5
Pruimen	1 stuk		1
Druiven	10 stuks		2,5
Meloen		100	0,5
Kersen		100	1,5
Ananas vers	1 schijf		2
Mandarijn	1 stuk		1

1 PUNT = 25 **kcal**

1000 **kcal** of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 **kcal** of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

GROENTEN

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Aardappel		100	1,5
Asperges		100	1
Aubergine	1 stuk	300	2
Augurken	12 kleine	5	1
Bieten		100	1,5
Bloemkool		150	1,5
Boerenkool		150	2,5
Bonen bruin/wit gekookt		100	4
Broccoli		100	1,5
Champignons		100	1
Doperwten vers/dv		100	2,5
Groene kool		100	1,5
Knolserder		100	1
Komkommer	1 stuk		1
Paprika	1 stuk		1,5
Prei		100	1,5
Radijs		200	1

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Rode kool Z appels		200	1
Selderij		100	0,5
Sla		200	1
Snijbonen		150	1
Sperziebonen		150	2
Spinazie vers		200	1
Spinazie dv		200	3
Spruiten		125	2
Tomaten		150	1
Tuinbonen		100	2
Uien		100	2,5
Witloof		150	1
Witte kool		100	1
Wortelen		100	1
Zuurkool		150	1

1 PUNT = 25 kcal

1000 kcal of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 kcal of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

VLEES

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Varkensgehakt		100	12,5
Rundsggehakt		100	9
Kalfsgehakt		100	4
Varkensvlees mager		100	6,5
Rundsvlees mager		100	4,5
Kalfsvlees mager		100	4
Varkensvlees gemiddeld		100	11
Rundsvlees gemiddeld		100	8
Kalfsvlees gemiddeld		100	5,5
Varkensvlees vet		100	15
Rundsvlees vet		100	11
Kalfvlees vet		100	6,5
Kip / kalkoen filet		100	6
Kip zonder bot		100	7
Kip met bot		100	9
Speklap		100	25
Slavink	1 stuk	150	17
Worst varken	1 stuk	150	14
Varkensschnitzel	1 stuk	150	12

VIS

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Scampi		150	4
Kabeljauw (mager)		150	5
Tarbot (mager)		150	5
Tong (mager)		150	5
Tonijn (mager)		150	5
Forel (matig)		150	6,5
Brasem (matig)		150	6,5
Heilbot (matig)		150	6,5
Ansjovis		150	13
Gerookte paling		150	13
Zalm		150	13
Haring (roll mops)		100	4
Garnalen (grijze)		100	4
Mosselen	10/15 stuks		2
Makreel		150	9,5
Fishsticks		100	9

1 PUNT = 25 kcal

1000 kcal of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 kcal of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

SAUZEN, OLIE, VETTEN, NOTEN

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Bak en braad vet		30	11
Olie	1 eetlepel		5,5
Vinaigrette 5% vet	2 eetlepels		1,5
Vinaigrette 25% vet	2 eetlepels		3,5
Vinaigrette 50% vet	2 eetlepels		6
Mayonaise (vers)	1 eetlepel		6
Tartaarsaus (vers)	1 eetlepel		7
Tomaten ketchup	1 eetlepel		2
Cocktailsaus	1 eetlepel		2
Knoflooksaus	1 eetlepel		2
Mosterd	1 eetlepel		0,5
Amandelen		100	23
Hazelnoten		100	25
Kastanjes		100	6,5
Kokosnoot		100	15,5
Pinda noten		100	24
Paranoten		100	27
Walnoten		100	27

SNACKS, BISTRO

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Chips (klein zakje)	1 zakje	25	5,5
Knabbelnootjes	20 stuks		3
Tuc	1 stuk		1
Koekjes bladerdeeg		100	24
Bitterbal	1 stuk		2
Frikandel	1 stuk	60	7
Frietjes		150	14
Pizza	volledig		40
Spaghetti Bolognaise		400	19
Macaroni kaas & hesp		400	25
Croque Monsieur	1 stuk		15
Kippennugget	1 stuk	20	2
Pannenkoek		100	6,5
slagroom 40% + suiker		100	15
Bruine suiker		100	14
Olijven	10 stuks		1
Kaas blokjes	1 blokje	10	1,5
Salami schijfjes	1 schijfje	10	2

1 PUNT = 25 kcal

1000 kcal of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 kcal of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

DRANKEN

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Plat water	1 glas	25cl	0
Spuut water	1 glas	25cl	0
Fanta	1 glas	25cl	5
Sprite	1 glas	25cl	4
Coca Cola	1 glas	25cl	4
Zero Cola	1 glas	25cl	2
Ice Tea	1 glas	25cl	3
Schweppes	1 glas	25cl	2
Appelsap	1 glas	25cl	4,5
Fruitsap	1 glas	25cl	2
Tomatensap	1 glas	25cl	1,5
Pils	1 glas		4,5
Duvel	1 glas		7
Leffe	1 glas		8
Trappist	1 glas		9
Kriek	1 glas		5,5
Koffie	1 tas	25cl	0,1
Thee	1 tas	25cl	0
Witte wijn droog	1 glas		2,5
Witte wijn zoet	1 glas		4
Rode wijn	1 glas		3,5

DIVERSEN

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Cacaopoeder	1 eetlepel	10	1
Gelatine	5 blaadjes	10	1,5
Griesmeel	1 eetlepel	10	1,5
Tarwebloem		7	1
Pasta		100	4,5
Rijst	1 eetlepel		2
Ei volledig	1 stuk	50	3
Ei wit		30	0,5
Ei geel		20	2,5
Suiker	1 eetlepel	5	1
Rozijnen	1 eetlepel		1
Paneermeel	1 eetlepel		0,5

1 PUNT = 25 **kcal**

1000 **kcal** of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 **kcal** of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

GEBAK

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Cake	1 snede		6
Appeltaart	1 punt		12
Confituurtaart	1 carré		7
Slagroomgebak	1 punt	140	18
Vruchtengebak + Slagr.	1 punt		12
Vruchtengebak Z Slagr.	1 punt		7
Mokka gebak	1 punt		11
Gevulde koek	1 stuk		12,5
Sprits	1 stuk		4
Oliebollen	per stuk		5,5
Macron	1 stuk		6
Luikse wafel	1 stuk		9

SNOEP

VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	AANTAL GRAM	PUNTEN
Marsepein		100	17,5
Koekje v/d Koffie	1 stuk		1
Chocolaatje	1 stuk		1
Chocolade	1 reep	30	6
Mars	1 stuk		12
Snickers	1 stuk		8,5
Milky way	1 stuk		5
Twix	1 verpakking		9
Suzy wafel	1 stuk		9
Stroopwafel			8

1 PUNT = 25 kcal 1000 kcal of 40 PUNTEN / dag om te vermageren. 1500 kcal of 60 PUNTEN / dag om een evenwichtig eetpatroon te hebben.

Deze lijst is gebaseerd op de 40 punten lijst van dietenlijst.nl Op maat gemaakt voor iedereen van Mivalti. Meer vragen: olivier.deryckere@mivalti.be.