

Noteer en tel op wat jij op een gemiddelde BBQ eet en drinkt.
Hoeveel kcal levert dit?

Vlees	gram	kcal	totaal
Shahslick (vlees+groente)	100	90	
Kipfilet	100	100	
Biefstuk	100	115	
Kipsaté met saus	100	190	
Hamburger	100	216	
Kip drumstick	100	200	
Kippenpoot	100	229	
Varkenssaté met saus	100	230	
Runderworst	100	235	
Schouderkarbonade	100	270	
Speklap	100	424	

Vis	gram	kcal	totaal
Gamba's (4 stuks)	100	90	
Forel	100	99	
Snoekbaars, tilapia	100	110	
Zalm	100	210	
+ kruidenboter	10	70	

Groente (+ olie)	gram	kcal	totaal
Aubergine (3 plakken)	50	30	
Courgette (3 plakken)	50	30	
Groentespies (ui, paprika, champignon, courgette)	50	30	
Maiskolf	175	130	

Salade	gram	kcal	totaal
Rauwkostsalade	100	30	
+ dressing		20	
Huzarensalade	100	135	
Aardappelsalade	100	160	
Pastasalade met tonijn*	100	120	
Rijstsalade met groente*	100	100	

*afhankelijk vh recept-dressing

Hapjes	gram	kcal	totaal
Tortilla chips (1 handje)	25	117	
Salsa dipsaus	15	11	
Guacamole	20	40	
Aïoli	10	75	
Stokbrood	1 st	25	
+ kruidenboter	5	60	

Aardappelproducten	gram	kcal	totaal
Patat	100	260	
Gebakken aardappelen	100	110	
Aardappelkroketten	1 st	70	

Sauzen (per lepel)	gram	kcal	totaal
BBQ, chili rood	25	20	
Ketchup	25	25	
Curry	25	35	
Chilisaus	25	50	
Cocktailsaus	25	60	
Satésaus	25	70	
Knoflooksaus	25	75	
Mayonaise	25	158	

Dessert	gram	kcal	totaal
Fruitsalade	100	50	
Schepijs (2 bollen)	100	170	
Slagroom	1 el	20	

Drank	glas	kcal	totaal
Sinaasappelsap, frisdrank	1	80	
Light frisdrank	1	< 5	
Wijn rood/rosé	1	120	
Wijn wit	1	100	
Bier	1	105	
Witbier	1	115	
Rosébier	1	110	
Radler	1	100	

+

Totaal

Kijk op voedingscentrum.nl
voor heel veel originele magere
BBQ recepten.

Bijvoorbeeld: kip-groente
spiesjes, marinades, salades,
vis in kruiden ...

Saladedressings

Kijk in de supermarkt op de voedingswaarde op de etiketten van sla dressings. De 'witte' sladressings bevatten over het algemeen veel meer kcal dan de 'transparante' naturel dressings.

	kcal per 100 gr	kcal per lepel
Sladressing zonder olie	30	8
Sladressing naturel	40	10
Thousand Islands	245	61
Honing Mosterd	200	50
Yoghurt	245	61
Ceasar	345	86

