

Kruis aan of schrijf op wat jij op een gemiddelde verjaardag of visite eet en drinkt. Hoeveel kcal levert dit totaal op? En als je kiest voor matigen?

	kcal	gewoonte	nieuwe aanpak
Drank per glas			
Sinaasappelsap, frisdrank	60		
Wijn, wit, rood, rosé	100		
Light drank, mineraalwater	0		
Bie	85		
Witbier	110		
Koffie zwart	0		
Thee zonder suiker	0		

Zoet			
Gevulde koek	260		
Kokosmakroon	230		
Stroopwafel	170		
Eierkoek	90		
Krakeling	55		
Koekje	50		
Bonbon	65		
Taart monchou	380		
Taart appel	280		
Taart kwark	260		
Taart vruchten	260		
Taart mokka	330		
Taart slagroom	300		

Verjaardagen of visites:
taart, hapjes, drank.

	kcal	gewoonte	nieuwe aanpak
Hartig			
Noten gemengd, pinda's (1 el)	130		
Studentenhaver (1 el)	95		
Japanse mix (1 el)	40		
Tuc (1 st)	20		
Zoute stokjes (10 st)	35		
Zout koekje	30		
Nibbits	50		
Chips	55		
Chips light	50		
Chips Tortilla	70		
Salsa dipsaus (ca 4x)	60		
Gevuld ei	90		
Toastje eiersalade	60		
Toastje filet americain	40		
Toastje Boursin	60		
Blokje kaas	60		
Vlammetje (1 st)	50		
Bitterbal (1 st)	45		
¼ ei + rookvlees	35		
Plak worst	55		
½ augurk + ½ plak ham	20		
½ augurk + ½ plak boterhamworst	60		

	+	+
Totaal		