

Macro cheat sheet

Dit is dé lijst waarmee jij
gebalanceerde maaltijden samenstelt
met een compleet overzicht van
koolhydraten, eiwitten en vetten

body and mind in shape

KOOLHYDRATEN + EIWITTEN

+ VETTEN

aardappel
brood
rijst
pasta
witte bloem
ontbijtgranen
ontbijtkoek
havermout
beschuit
crackers
rijstwafel
zoet broodbeleg
granen
noedels
groenten
fruit
frisdrank
limonade
alcohol
snoep
tafelsuiker
sorbet- / waterijs

peulvruchten
linzen
groene bonen
magere zuivel
magere kaas
vegetarische burger
vleesvervanger

fruit + notenboter
rood fruit + kokosmelk
chocolade
koekjes
gebak
taart
frietjes
chips
popcorn
avocado + toast
tapenade + crackers
lijnzaad

EIWITTEN

+ KOOLHYDRATEN + VETTEN

ei eiwit
biefstuk
mager tartaar
rookvlees
rosbief
ham
kalkoenfilet
carpaccio
duitste biefstuk
schaal- / schelpdieren
witte vis
whey eiwit poeder

peulvruchten
linzen
groene bonen
magere zuivel
magere kaas
vegetarische burger
vleesvervanger

volle kaas
smeerkaas
mozzarella
feta
zuivelspread
cottage cheese
rundvlees
kippendij
varkensvlees
haring
makreel
tonijn in olie
zalm
paling
volle kwark
volle melk
vega vlees
beyond burger
noten
pitten & zaden
kokos
pindakaas

VETTEN

+ KOOLHYDRATEN + EIWITTEN

roomboter
margarine
olijfolie
zonnenbloem olie
avocado olie
sesam olie
pinda olie
noten olie
kokos olie
frituur olie
avocado
room
ei geel
olijven
mayonaise
saladedressing

fruit + notenboter
rood fruit + kokosmelk
chocolade
koekjes
gebak
taart
frietjes
chips
popcorn
avocado + toast
tapenade + crackers
lijnzaad

volle kaas
smeerkaas
mozzarella
feta
zuivelspread
cottage cheese
rundvlees
kippendij
varkensvlees
haring
makreel
tonijn in olie
zalm
paling
volle kwark
volle melk
vega vlees
beyond burger
noten
pitten & zaden
kokos
pindakaas