



Eiwitten

Een lijst vol producten met eiwitten

Groen = Dit is waar je je winkelmandje echt vol mee kan stoppen.

Geel = Dit mag iets minder in je winkelmandje.

Rood = Dit hoort er het minst in thuis, kies dit af en toe.

Coaching by Koman



VLEESWAREN

Bloedworst
Boterhamworst
Boterhamworst mager
Cervelaatworst
Cervelaatworst mager
Chorizo worst
Coburger ham
Droge Turkse worst salam
Gekookte worst
Gekookte worst mager
Grillworst
Grillworst- met kaas
Smeerleverworst
Vegetarische worst onbereid

Kipfilet vleeswaren
Leverkaas
Leverpastei
Leverworst
Leverworst hausmacher
Magere smeerpaté
Ossenworst
Pekelvlees
Rookworst ambachtelijk gekookt
Rookworst gekookt
Rookworst industrieel gekookt
Rookworst mager gekookt
Rookworst runder gekookt
Salami worst

Vleeswaren
Vleeswaren 10-20 g vet
Vleeswaren 20-30 g vet
Vleeswaren <10 g vet
Vleeswaren >30 g vet
Vleeswaren natrium arm
Worst



VLEES – MAGER

Bakkeljauw gedroogd en gezouten
Bakkeljauw geweekt gekookt
Bieflap
Biefstuk rund bereid
Biefstuk rund rauw
Biefstuk rund van de haas (rauw)
Bizon
Carpaccio
Dikke lende/braadstuk
Duits biefstuk
Gerookte kipfilet
Gerookte snijkipfilet
Haas
Ham

Hamlapjes
Hert
Kalfsfricandeau
Kalfslappen
Kalfsoester
Kalfsschenkel rauw
Kalfsschnitzel
Kalfssukadelappen
Kalfsvleesreepjes
Kalfszwezerik
Kalkoenfilet
Kipfilet
Kipfilet (biologisch gebraden)
Konijn

Kophaasje
Lamsnier
Paardenvlees
Ree wild rauw
Rookvlees
Rosbief
Runderlappen
Rundernier
Runderpoelet
Runderpoulet
Runderreepjes
Runderschenkel
Runderschnitzel

Schouderham
Varkensfilet
Varkensfricandeau
Varkenshaas
Varkenshamlappen
Varkensnier
Varkensoester
Varkenspoelet rauw
Varkensschnitzel (ongepaneerd)
Varkensschnitzel gepaneerd rauw
Yorkham



VLEES – MIJDDELVET

Beenham
Casselerrib gerookt/gekookt
Cornedbeef
Extra mager rundergehakt
Gehakt Kip
Geitenvlees rauw
Gyrosreepjes
Kalfsentrecote
Kalfslever
Kalfsriblappen
Kalfstong
Kalkoen
Kip
Kipdijfilet
Kipgehakt

Kippen lever
Kippenbout
Rauwe ham
Runder ribeye steak
Runderborstlappen
Runderentrecote
Rundergehakt 30% plantaardig AH
Runderhamburger
Runderklapstuk
Runderlappen doorregen bereid
Runderlappen doorregen rauw
Runderlever
Runderriblappen
Runderrollade
Rundersukadelappen

Schapenvlees rauw
Schnitzel vegetarisch
Shoarma vlees
Tartaar
Varkensfiletrollade
Varkenshaaskarbonade
Varkenslappen bereid
Varkensribcarbonade
Wild Zwijn



VLEES – VET

Bacon
Balkenbrij
Gebraden gehakt
Gehakt
Haaskarbonade
Hamburger
Kalfsbraadworst
Kalfsgehakt rul gebakken
Kalfsvink
Katenspek
Kipburger
Kipcorn
Kipnuggets
Kippenrollade
Kofte schapengehakt bereid
Varkenshamschijf

Lamsbout
Lamskarbonade
Lamsschouder
Lamszadel
Magere spekreepjes
Ontbijtspek
Pain d'Ardenne
Rookspek
Roompaté
Runder knakworst blik/glas
Runder T-bone steak
Runderbraadworst
Rundergehakt
Rundergehaktbal met ei bereid
Rundertartaar
Varkenskrabbetjes

Rundertong rauw
Rundervink
Runderworst
Schapenvlees >10 g vet rauw
Shoarmavlees varken
Slavink
Soepballetjes
Soepkip
Spareribs varkens
Spek mager bereid
Spek vers vet
Speklap
Steak du boeuf
Tongenworst
Turkse kofte rundergehakt bereid
Varkensbraadworst

Varkenspen bereid
Varkenspen rauw
Varkenspoelet bereid
Varkenssaté met saus bereid
Varkensschouderkarbonade
Varkensspek (mager)



vis – MAGER

Baars
Barramundi
Garnalen
Heilbot
Kabeljauw
Kalfsschenkel
Koolvis
Pangasius
Pangasiusfilet
Roodbaars bereid in magnetron
Schar
Schelvis
Schol
Sliptong
Stokvis geweekt
Tilapia

Tong bereid in magnetron
Tong rauw
Tonijn
Wijting
Zeeduivel
Zeewolf
Zonnevis



Vis – Middelvet

Ansjovis in olie blik

Bot bereid in magnetron zonder toevoeging

Forel

Inktvis

Poon

Sardines

Varkenslever

Vissticks



vis – VET

Gerookte zalm

Haring

Kibbeling

Lekkerbekje

Paling

Rolmops

Schelvislever

Sprotfilet

Zalm



GEVOGELTE

Eend met vel rauw

Ei eiwit

Eieren

Eipoeder

Fazant

Gevogeltefond

Kalkoenfilet

Patrijs

Sports Breakfast Body & Fit

Struisvogel



zuivel

Actimel yoghurt drank
Actimel yoghurt drank 0% vet
Activia 0% vet met vruchten
Activia met granen en muesli
Activia naturel
Alpro Sojadrink
Alpro Sojayoghurt
Arla apetina feta light
Biest
Biogarde magere kwark
Boer'n Yoghurt
Boursin
Breaker
Breaker Light
Brie light President

Bulgaarse yoghurt
Bulgaarse yoghurt vol
Chocolademelk
Chocolademelk halfvol
Chocolademelk mager
Chocolademelk met zoetstof
Chocolademelk vol
Chocoladevla
Chocoladevla mager
Chocoladevla vol
Cottage Cheese
Drinkontbijt
Drinkyoghurt mager
Fristi
Fristi met zoetstof
Fruitmilk
Geitenmelk vol

Griesmeelpap
Hangop
Havermoutpap bereid met halfvolle melk
Havermoutpap bereid met volle melk
Hüttenkäse
Hüttenkäse
Hüttenkäse
Karnemelk
Karnemelk met vruchten
Karnemelkse bloempap
Karnemelkse gortepap
Kefir
Koffiemelk Balance
Koffiemelk halfvol
Koffiemelk halfvol plantaardig

Koffiemelk mager
Koffiemelk vol
Kwark
Kwarkyoghurt met vruchten
Magere aardbeien kwark
Magere Franse kwark Linessa
Magere kwark biologisch
Magere kwark Konings
Magere kwark Weerribben Zuivel
Magere kwark Zaanse Hoeve
Magere melk
Magere vruchtenkwark vanille met zoetstof
Melk halfvol verrijkt met calcium
Melkan magere kwark
Melkdrank mager



zuivel

Milk&fruit
Milk&Fruit aardbei-kers
Optimel Drink
Optimel Kwark
Optimel Vla
Optimel Yoghurt
Optimel Yoghurt Griekse Stijl
Philadelphia bieslook light
Plantaardige yoghurt met vruchten
Plantaardige yoghurtvariatie naturel
Rauwe melk
Rijstepap
Roomyoghurt
Roomyoghurt met vruchten
Senoble halfvolle kwark

Slagroom vla
Soja melk light
Stracciatella yoghurt vol
Turkse yoghurt
Vanille vla mager
Vanille vla vol
Vanille yoghurt halfvol
Vifit naturel
Vifit vruchten
Vla halfvol
Vla mager met zoetstof
Vla zacht & luchtig
Vlaflip
Vlaflip dubbel
Vruchtenkwark
Yomild drink naturel

Yomild drink vruchten



ZEEVVRUCHTEN

Gamba's
Garnalen
Jacobsschelpen
Kaviaar
Krab in water blik
Kreeft
Mosselen
Oesters
Surimi



VEGETARISCH

Balletjes vegetarisch

Biologische Groenteballetje AH Puur & Eerlijk

Biologische Groenteburger AH puur & eerlijk

Biologische Tofu Naturel AH Puur & Eerlijk

Biologische Tofu Roerbakblokjes Fijn Gekruid

Biologische Tofu Roerbakblokjes Pittig AH Falafel

Filet Toscane AH

Frittata Paprika AH

Frittata Shiitake Noten AH

Gist

Groente Maaltijdblokjes AH

Groente Wokstukjes AH

Linzenburger Vegetarisch AH

Maaltijdblokjes Proviand

Nuggets vegetarisch

Vegetarische burger Soygood

Vegetarische Gekruide Filet AH

Vegetarische hamburger

Vegetarische Leverworst Tivall

Vegetarische Rookworst AH

Vegetarische Slager

Wokstukjes Proviand

Zeewiersnipper Takaokaya Yama

Quorn Quorn southern style

burger Roerbakreepjes Proviand

Schijf vegetarisch Seitan Soja

drink Sojamelk Spinazieschnitzel

AH Puur & Eerlijk Tahoe Tempeh

Tofu Valess gevulde filet onbereid

Valess kaasvariantie onbereid

Valess roerbakblokjes Valess

schnitzel onbereid Vega 3 Kazen

Schnitzel AH

Vega Balletjes AH

Vega Braadworst AH

Vega Burger Deluxe AH

Vega Caprese Carré AH

Vega Couscousburger AH

Vega Falafel AH

Vega Fijngehakt AH

Vega Gegrilde Stukjes AH

Vega Griekse Rondo AH

Vega Groenteballetjes AH

Vega Groenteschijf AH

Vega Groenteschijf AH

Vega Groenteschijf AH

Vega Hamburger AH

Vega Kaasburger AH

Vega Marokkaanse Burger AH

Vega Nuggets AH

Vega Oosterse Wokblokjes AH

Vega Paprika Kaas Rondo AH

Vega Pittige Worst AH

Vega Provencaalse Carré AH

Vega Satéballetjes AH

Vega Schnitzel AH

Vega Shoarma AH

Vega Spekreepjes AH

Vega Spicy Falafel AH

Vega Spinazie-kaasrondo AH

Vega stukjes Teriyaki AH

Vega Toscaanse Carré AH

Vega Wokstukjes AH

Vega Worstjes AH

Vegetarisch fijngehakt onbereid

Online coaching om af te vallen

Wil je een strakke buik en heb je daar hulp bij nodig? Schrijf je dan in voor ons online afslankprogramma! We zijn 24/7 beschikbaar om je te ondersteunen. Het is super eenvoudig te gebruiken via een app op je telefoon!

PROEFPERIODE VOOR

MAAR **€4,95** voor 28 dagen

DRUK HIER

OF KOOP ONZE...



BESTSELLER

In 100 dagen slanker

NU VOOR MAAR €9,95

DRUK HIER

