Coaching by Koman

Vetten

Een lijst vol producten met vetten

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.

BOTER

Becel Gold
Becel Light
Becel Omega-3 Plus
Becel Original
Becel pro-activ
Becel pro-activ calorie light
Blue Band Finesse
Blue Band Goede Start
Blue Band Halvarine
Blue Band Idee
Bona Extra Romig
Bona Halfvol
Bona Margerine
Boter gezouten
Boter ongezouten
Boterproduct 25% vet
Boterproduct Botergoud melange
Boterproduct halfvol
Halvarine 40% vet <17 g verz vetz
Halvarine 40% vet <17g verz vetz ongezouten
Halvarineproduct
Halvarineproduct 20-25% vet <10 g verz vetz
Halvarineproduct 35% vet <10g verz vetz ongezouten
Halvarineproduct kuipje
Lätta
Margarine 80% vet 17-24 g verz vetz
Margarine 80% vet 17-24g verz vetz ongezouten
Margarine 80% vet > 24 g verz vetz ongezouten
Margarine 80% vet >24 g verz vetz

Coaching by Koman

BOTER

Margarine vlb 80% vet< 17 g verz vetz ongezouten
Margarine vloeibaar 80% vet <17 g verz vetz
Margarineproduct
Margarineproduct 60% vet <17 g verz vetz ongez
Margarineproduct 60% vet >17g verz vetz
Margarineproduct 70% vet >17 g verz vetz
Margarineproduct kuipje
Margarineproduct kuipje Jumbo dieet
Roomboter
Twenty four Ultralight

BEREIDINGSVETTEN

Bak- en braadvet vast 70-80% vet >17 g vvz
Bak- en braadvet vast 97% vet > 17g verz vetz ongezouten
Bak- en braadvet vast 97% vet >17 g verz vetz
Bak- en braadvet vlb 97% vet <17g verz vetz ongezouten
Bak- en braadvet vloeib 97% vet <17g verz vetz
Becel Gold bakken, braden en koken
Becel Light Vloeibaar
Becel met een vleugje olijfolie Vloeibaar
Becel Original Vloeibaar
Becel Vlees & Jus
Becel Vlees & Jus Vloeibaar
Blue Band Cake & Koekjes
Blue Band Iedere Dag
Blue Band koken, bakken en braden
Blue Band Light
Blue Band Roombotersmaak
Blue Band Vlees & Jus
Frituurvet horeca
Frituurvet vast >24 g verz vetz <10 g transvetz
Frituurvet vloeibaar <24 g verz vetz
Margarineproduct vloeibaar light
Margarineproduct vloeibaar light ongezouten
PAM cooking spray original
Smart Cooking Spray Body & Fit

Chips & Snacks

Bamibal
Bamibal/bamischijf diepvries onbereid
Berenhap
Bierworstje
Bitterbal
Bitterballen
Boerenkool Chips Rawlicious
Chips
Chips light naturel
Chips light paprika
Chips naturel
Chips op basis van aardappelmeel
Chips paprika
Frikandel bereid
Frikandel diepvries onbereid
Inktvisringen gefrituurd
Kipsaté
Kroepoek cassave
Lays Sensations
Ovenchips
Quiche
Tortilla chips naturel

Room

Alpro Cuisine
Slankroom 25% vet
Slankroom 25% vet onbereid

Koek & Gebak

Bladerdeeg
Bossche bol
Donut
Moorkop
Slagroomsoes
Soes ongevuld
Spekkoek

IJS

Vanilleroom cornet ijs
Vanilleroom ijs

HARTIG BELEG

Ambachtelijke Beenham Mascarponesalade AH
Ambachtelijke Ei-Bieslook Salade AH
Ambachtelijke Gerookte Zalm Salade AH
Ambachtelijke Huzarensalade AH
Ambachtelijke Kaas Mosterdsalade
Ambachtelijke Kip Kerrie Salade AH
Ambachtelijke Kipsaté Salade AH
Ambachtelijke Rivierkreeftjes Salade AH
Ambachtelijke Surinaamse Eisalade AH
Ambachtelijke Tonijn Salade AH
Baba Ganoush
Basilicumpesto AH
Bruschetta Tomaatsalade AH
Calvé Pindakaas
Coleslaw salade
Eier- Bieslooksalade AH Puur & Eerlijk
Eiersalade

HARTIG BELEG

Eiersalade AH Basic
Eiersalade met Zongedroogde Tomaat AH
Filet americain
Formaggio Tapenade AH
Ganzenlever
Gerookte Kip Kastanje Salade AH
Ham-prei salade
Huzarensalade
Huzarensalade AH Basic
Huzarenslaatje AH Basic
Kipkerrie Pikant Salade AH
Kipkerrie Salade AH
Kipkerrie Salade AH Puur & Eerlijk
Kipkerriesalade AH Basic
Kipsaté salade AH
Kipsaté salade AH Basic
Komkommer Salade AH
Krabsalade AH
Mangocurry Spread AH
Mascarpone Chilidip AH
Mediterrane Tapenade AH
Naturel pindakaas poeder Body & Fitshop
Palingworst
PB2 pindakaas poeder
Peanut Butter Powder Body & Fit
Pesto
Pesto Arrabiata
Pestospread AH
Pikante Hummus AH
Pindapasta Body & Fit Rundvleessalade AH Basic
Rundvleesslaatje AH
Rundvleesslaatje AH Basic
Scharrelei Bieslook Salade AH
Scharrelei Salade AH

Coaching by Koman

HARTIG BELEG

Selderij salade
Sellerie Salade AH
Selleriesalade AH Basic
Smeuïge Tonijn Salade AH
Surimi Krab Salade AH
Surimi Krabsalade AH Basic
Surinaamse Scharrelei Salade AH
Tapenade van olijven
Tonijnsalade AH
Tonijnsalade AH Basic
Toscaanse Biefstuktapenade AH
Vissalade
Vlees Salade AH
Vleessalade
Zalm Salade AH
Zalmsalade AH basic
Zoete Pompoenhummus AH
Zoetpikante Tapenade AH
Zongedroogde Tomatentapenade AH
Zuivelspread
Zure zult

Coaching by Koman

KAAS

Babybel mini
Brie
Camembert 45+
Edammer kaas
Emmenthaler 45+
ERU Balans Naturel
Feta koe
Fetakaas
Friese nagelkaas
Geitenkaas
Geraspte Goudse kaas 30+ Linessa
Gorgonzola
Gruyère
Kaas 10+
Kaas 20+
Kaas 20+ korstloze
Kaas 20+ natriumarm
Kaas 30+
Kaas 30+ belegen
Kaas 30+ jong
Kaas 30+ jong belegen
Kaas 30+ minder zout
Kaas 30+ minder zout belegen
Kaas 30+ minder zout jong
Kaas 30+ minder zout jong belegen
Kaas 30+ oud
Kaas 40+ korstloze
Kaas 40+ natriumarm
Kaas 45+
Kaas 48+ minder zout
Kaas 48+ minder zout belegen
Kaas 48+ minder zout jong
Kaas 48+ minder zout jong belegen
Kaas 48+ natriumarm

Coaching by Koman

KAAS

Babybel mini
Brie
Camembert 45+
Edammer kaas
Emmenthaler 45+
ERU Balans Naturel
Feta koe
Fetakaas
Friese nagelkaas
Geitenkaas
Geraspte Goudse kaas 30+ Linessa
Gorgonzola
Gruyère
Kaas 10+
Kaas 20+
Kaas 20+ korstloze
Kaas 20+ natriumarm
Kaas 30+
Kaas 30+ belegen
Kaas 30+ jong
Kaas 30+ jong belegen
Kaas 30+ minder zout
Kaas 30+ minder zout belegen
Kaas 30+ minder zout jong
Kaas 30+ minder zout jong belegen
Kaas 30+ oud
Kaas 40+ korstloze
Kaas 40+ natriumarm
Kaas 45+
Kaas 48+ minder zout
Kaas 48+ minder zout belegen
Kaas 48+ minder zout jong
Kaas 48+ minder zout jong belegen
Kaas 48+ natriumarm

Coaching by Koman

KAAS

Kaas 50+
Kaas Bel Paese
Kaas Bluefort
Kaas Brie 50+
Kaas Brie 60+
Kaas Camembert 30+
Kaas Camembert 45+
Kaas Cheddar
Kaas Edammer 40+
Kaas Emmentaler
Kaas Goudse 48+
Kaas Goudse 48+ belegen
Kaas Goudse 48+ jong
Kaas Goudse 48+ jong belegen
Kaas Goudse 48+ oud
Kaas Gruyere
Kaas met plantaardige vetten
Kaassoesje
Kernhemmer 60+ kaas
Leidse Friese nagelkaas 20+
Leidse Friese nagelkaas 40+
Limburgse kaas
Linessa cream cheese light
Maasdammer 45+
Manchego
Mascarpone
Mon Chou
Mozzarella Galbani
Mozzarella light Galbani
Old Amsterdam 48+
Parmezaanse kaas
Rambol kaas
Rauwmelkse kaas 48+
Ricotta kaas

KAAS

Rookkaas
Roomkaas 60+
Roomkaas met kruiden AH Basic
Roomkaas zacht
Roquefort kaas
Saint Paulin Port Salut
Schapenkaas vers
Slanki smeerkaas 20+
Smeerkaas 20+
Smeerkaas 20+ natriumarm
Smeerkaas 30+
Smeerkaas 40+
Smeerkaas 45+
Smeerkaas 60+
Smeerkaas volvet 48+
Stilton kaas
Turkse kaas 60+ koemelk blik
Verse kaas light 8% vet
Zwitserse strooikaas

Coaching by Koman

NOTEN

Amandelen
Amandelen zonder vliesje gezouten
Amandelen zonder vliesje ongezoutten
Amandelpasta
Borrelnootjes
Cashewnoten gezouten
Cashewnoten ongezouten
Hazelnoten
Honing Notenmix Body & Fit
Macadamianoten
Macademia noten ongezouten
Noten gemengd gezouten
Noten gemengd ongezouten
Noten ongezouten naturel mix Deen
Noten-appel-kaneel Reep Zonnatura
Notenmixreep Zonnatura
Notenpasta
Paranoten ongezouten
Peanut flour
Pecannoten ongezouten
Pinda's dry roasted
Pinda's gezouten
Pinda's ongezouten
Pindacrunch Zonnatura
Pindakaas
Pistachenoten
Pure Notenmix Body & Fit
Sesamcranberry Reep Zonnatura
Suikerpinda's
Walnoten

Coaching by Koman

OLIËN

Arachideolie
Becel olie
Citroen Olijfolie
Ghee
Halvanaise
Kokosolie
Maïskiemolie
Maïsolie
Olijfolie
Olijfolie (extra vierge)
Pure Omega 369 Body & Fit
Saffloerolie
Santen kokoscreme
Sesamolie
Sojaolie
Visolie
Walnootolie

PITTEN & ZADEN

Lijnzaad
Maanzaad
Pijnboompitten
Pompoenpitten
Sesamcrunch Zonnatura
Sesamzaad
Zonnebloempitten

Coaching by Koman

vis

Bakbokking
Makreel
Zalm

vruchten

Avocado
Kokos vruchtvlees
Olijven in blik/glas

Zuivel

Banketbakkersroom
Crème fraîche light
Creme Fraiche
Kruidenkaas light
Lecithinepoeder Zonnatura
Mozzarella
Philadelphia Naturel
Room
Zure room

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