

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 Margarine

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

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

KOEK & GEBAK

Alpro Cuisine

Slankroom 25% vet

Slankroom 25% vet onbereid

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

HARTIG BELEG

Selderij salade

Sellerie Salade AH

Selleriesalade AH Basic

Smeuige 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

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

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

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

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

OLIËN PITTEN & ZADEN

[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](#)

[Lijnzaad](#)

[Maanzaad](#)

[Pijnboompitten](#)

[Pompoenpitten](#)

[Sesamcrunch Zonnatura](#)

[Sesamzaad](#)

[Zonnebloempitten](#)

vis

Bakbokking

Makreel

Zalm

VRUCHTEN

Avocado

Kokos vruchtvlees

Olijven in blik/glas

zuivel

Banketbakkersroom

Crème fraîche light

Crème Fraîche

Kruidenkaas light

Lecithinepoeder Zonnatura

Mozzarella

Philadelphia Naturel

Room

Zure room

ONLINE AFSLANKPROGRAMMA

Wil je graag afvallen 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

