

Proteïedieet vlees, vis, vega en zuivellijst vanaf fase 2

Notenlijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Paranoten	4,5 g	1,4 g	30 g (max. 6 stuks)
Macadamianoten	6,5 g	2,0 g	30 g
Pecannoten	9,5 g	2,9 g	30 g
Amandelen	10,4 g	3,1 g	30 g
Hazelnoten	10,6 g	3,2 g	30 g
Pistachenoten	10,2 g	3,1 g	30 g
Walnoten	12,1 g	3,6 g	30 g
Pinda's	11,2 g	3,4 g	30 g
Cashewnoten	22,5 g	6,8 g	30 g

Vleeslijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Kipfilet	0 g	0 g	150 g
Rundergehakt	0 g	0 g	150 g
Varkenshaas	0 g	0 g	150 g
Biefstuk	0 g	0 g	150 g
Rosbief	0 g	0 g	150 g
Kippenbout (met vel)	0 g	0 g	150 g
Lamskotelet	0 g	0 g	150 g
Kippenlever	0 g	0 g	150 g
Spek (ontbijtspek)	0 g	0 g	50 g
Salami	0 g	0 g	50 g

Vislijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Zalm (vers)	0 g	0 g	150 g
Tonijn (vers)	0 g	0 g	150 g
Makreel	0 g	0 g	150 g
Haring	0 g	0 g	150 g
Forel	0 g	0 g	150 g
Kabeljauw	0 g	0 g	150 g
Sardines (in olie)	0 g	0 g	100 g
Garnalen	0 g	0 g	100 g
Mosselen	0 g	0 g	150 g
Inktvis	0 g	0 g	150 g

Vegalijs	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Tofu (naturel)	0 g	0 g	150 g
Tempeh	0 g	0 g	150 g
Seitan	0 g	0 g	150 g
Vegetarisch gehakt (bereid)	0 g	0 g	150 g
Vegetarische burger (gemiddeld)	0 g	0 g	150 g
Vegetarische worst (gemiddeld)	0 g	0 g	150 g
Falafel	0 g	0 g	100 g
Groenteburger	0 g	0 g	100 g
Kaasburger (vegetarisch)	0 g	0 g	150 g
Vleesvervanger (gepaneerd, gemiddeld)	0 g	0 g	150 g

Zuivellijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Griekse yoghurt (10% vet)	3,0 g	4,5 g	150 g
Volle kwark	3,5 g	5,3 g	150 g
Roomkaas (naturel)	2,0 g	0,6 g	30 g
Parmezaanse kaas	0,0 g	0,0 g	30 g
Cheddar kaas	0,0 g	0,0 g	30 g
Volle melk	4,6 g	9,2 g	200 ml
Halfvolle melk	4,6 g	9,2 g	200 ml
Magere melk	4,9 g	9,8 g	200 ml
Karnemelk	3,5 g	7,0 g	200 ml
Zure room	3,5 g	0,5 g	15 g
Slagroom (35% vet)	2,9 g	0,9 g	30 ml
Roomboter	0,1 g	0,01 g	10 g