

BBQ kcal lijst

Noteer en tel op wat jij op een gemiddelde BBQ eet en drinkt. Hoeveel kcal levert dit?

<u>Vlees:</u>		kcal	
1 Shajslick mag vlees+groente	100 gr	ca	90
Kipfilet	100 gr		100
Biefstuk	100 gr		115
Sate kip met saus	100 gr		190
Hamburger	100 gr		216
Kip drumstick	100 gr	ca	200
Kippenpoot	100 gr		229
Sate varken met saus	100 gr		230
Runderworst	100 gr		235
Schouderkarbonade	100 gr		270
Speklap	100 gr		424
<u>Vis:</u>		kcal	
Gamba's- ca 4 stuks	100 gr		90
Forel	100 gr		99
Snoekbaars, tilapia	100 gr		110
Zalm	100 gr		210
kruidenboter op zalm	10 gr		70
			+ marinade van olie+ provinc kruiden+knoflook, ca 40 kcal
<u>Groente met iets olie erop:</u>			
Aubergine 3 plakken	50 gr		30
Courgette 3 plakken	50 gr		30
Groente spies: ui, paprika, champignon, courgette	50 gr		30
<u>Salade:</u>			
Rauwkost salade zonder dressing	100 gr	30	+ dressing, ca 20 kcal
Huzarensalade	100 gr	135	
Aardappelsalade	100 gr	ca 160	
Pastasalade met tonijn	100 gr	ca 120	(afhankelijk vh recept-dressing)
Rijstsalade met groente	100 gr	ca 100	(afhankelijk vh recept-dressing)
<u>Hapjes:</u>			
Chips Tortilla, 1 handje		70	
Salsa dipsaus, ca 4 x		60	
Stokbrood	1 stukje	25	
Stokbrood met kruidenboter	1 st + 5 gr kr boter	60	
<u>Patat – aardappelschijfjes:</u>			
Patat 2 aardappelpfels	100 gr	260	
Gebakken aardappelen	100 gr	110	
Aardappelkroketten	1 stuk	70	
<u>Sauzen:</u>			
BBQ, chili rood	1 sauslepel 25 gr	20	
Ketchup	1 sauslepel 25 gr	25	
Curry	1 sauslepel 25 gr	35	
Cocktailsaus	1 sauslepel 25 gr	60	
Sate-saus	1 sauslepel 25 gr	75	
Knoflooksaus	1 sauslepel 25 gr	75	

_____ +
Totaal

_____ +
Totaal

BBQ kcal lijst

Noteer en tel op wat jij op een gemiddelde BBQ eet en drinkt. Hoeveel kcal levert dit?

<u>Desserts:</u>		kcal
Fruitsalade	100 gr	50
IJs, schepijs 2 bolletjes	100 gr	170
Slagroom	1 eetlepel	20

<u>Drank:</u>		kcal
Sinaasappelsap, frisdrank	1 glas	60
Wijn, rood, rosé	1 glas	80
Wijn, wit	1 glas	70
Light drank	1 glas	-
Bier	1 glas	85
Witbier	1 glas	110
Rosébier	1 flesje	113

_____+
_____+
Totaal

BBQ Recepten

Kijk op www.voedingscentrum.nl voor heel veel originele magere BBQ recepten.

Bijv. kip-groente spiesjes, marinades, salades, vis in kruiden, etc.

Saladedressings

Kijk in de supermarkt op de voedingswaarde op de etiketten van sla dressings.

De 'witte' sladressings bevatten over het algemeen veel meer kcal dan de 'transparante' naturel dressings.

	kcal per 100 gr	kcal per sauslepel van 25 gram
Sladressing zonder olie	30	8
Sladressing naturel (C-1000, AH)	45	11
Basilicum Walnoten	112	28
Honing Mosterd	200	50
Lente ui	200	50
Yoghurt	245	61

<u>Mosterd dressing:</u>	kcal per ca 100 gr	kcal per sauslepel van 25 gram
1,5 eetlepel wijnazijn	-	
1,5 eetlepel yoghurt mager	8	
1 eetlepel olijfolie	100	
1 theelepel mosterd	6	
(of 2 als je van pittig houdt)		
1 theelepel honing	20	
(of zoetstof)	-	
	-----+	
	134 kcal	33 kcal