

	bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente, Groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree	Groente a la crème of met saus
Fruit	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker	Fruit in blik of pot op siroop
Brood	Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	Bruin brood (alle soorten)	Wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant
Graanproducten	Brinta, bambix naturel	Havermout	Muesli, cornflakes, rice crispies
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten)	Volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappel-kroketten, pasta, rijst
Vlees, kip, eieren, vleesvervangers	Kip zonder vel, biefstuk, rosbief, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, runderbaklappen, entrecote, tartaar,gekookt ei, vegetarisch gehakt, vegetarische burgers, Quorn, Valess	Rundergehakt, kip met vel	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouder-karbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei
Vleeswaren	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casseler rib, gekookte lever,	Magere knakworst	pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, varkens-fricandeau, leverpastei, pate
Vis	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling, mosselen, garnalen		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje

Melk(producten)	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurt drank met zoetstof	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurt dranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding
Kaas	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nagelkaas, St Paulin, Parmezaanse kaas, Limburgse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room) Brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyere, Stilton, Cheddar, rookkaas
Vetten	Margarine in een kuipje met maximaal 40% vet, alle soorten olie vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak, braad- en frituurvet
Dranken	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder energie	Frisdranken met maximaal 20 kcal per 100 ml	Vruchtensap, gewone frisdranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken