



Barbecue wijzer

Dutchhealthworks

Barbecue vleeswijzer

Barbecuen is een gezellige en populaire bezigheid vooral in de zomer. Eten van een barbecue is niet per definitie ongezond, maar dit is wel heel erg afhankelijk van wat en hoeveel je er op legt!

Opletten begint bij het vlees kopen. Je kunt deze wijzer gebruiken bij de vleeskeuze. Dutch Health Works raadt bij het barbecuen het vlees op de tweede bladzijde (groen) aan. Vlees op de derde bladzijde (orange) past ook goed binnen de gezonde levensstijl van DHW, als het met maten gegeten wordt.

Alle voedingswaarden in deze wijzer zijn weergegeven en vergeleken bij 100 gram.

Het vlees wordt echter vaak niet per 100 gram verkocht, let hier op! Koop of eet daarom de gepaste hoeveelheid die past bij jou voedingswaardenbehoefte, of koop het vlees op maat bij een slager.

Vlees bewaren

Omdat je bbq-vlees vaak niet op de dag van het barbecuen zelfs koopt, is het belangrijk om te weten hoe je het vlees zo lekker mogelijk houdt en bacteriën zo weinig mogelijk kans te geven.

Bij het kopen van het vlees het aan te raden om een koeltas te gebruiken, zeker op de warmere dagen.

Laat het vlees niet onnodig op bijvoorbeeld het aanrecht liggen.

Beter kun je het vlees meteen bewaren in de koelkast bij een zo laag mogelijke temperatuur.

Als je vlees langer dan twee dagen wil bewaren kun je dat het beste in de vriezer doen. Hieronder zijn de bewaartijden van verschillende vleessoorten terug te vinden.

Vlees	Koelkast (2-4 °C)	Diepvries (<18 °C)
Kalfsvlees	1-2 dagen	3 maanden
Kip en kalkoen	1-2 dagen	3 maanden
Lamsvlees	1-2 dagen	3 maanden
Rundvlees	1-2 dagen	6 maanden
Varkenvlees	1-2 dagen	3 maanden
Gehakt	1 dag	2 maanden
Bereid vlees	3-4 dagen	2-3 maanden

Ontdooien

Je kunt vlees het beste eerst uit de verpakking halen en afgedekt op bord in de koelkast leggen. Dit voorkomt bacteriën.

Nadat het vlees ontdooit is kun je het vleessap wegspoelen en beginnen met bereiden.

Bij kleine stukjes vlees is ontdooien in de magnetron ook mogelijk.

Bij grotere stukken is dit lastiger omdat in de magnetron de binnen- en buitenkant niet gelijk opwarmen.

Ontdooi vlees nooit op het aanrecht, boven een verwarming(element) of in warm water.

Vries ontdooit vlees nooit opnieuw in. Ontdooit vlees dat al bereid is kan je wel invriezen.

Veel gebruikt barbeque vlees

Kalfsmedaillon

105 kcal
22,9 gram eiwit
1,4 gram vet
0 gram kh



Runderschnitzel

108 kcal
22,6 gram eiwit
1,9 gram vet
0 gram kh



Kalkoenschnitzel

110 kcal
24,8 gram eiwit
1,2 gram vet
0 gram kh



Kipfilet/kipschnitzel

111 kcal
23,6 gram eiwit
1,9 gram vet
0 gram kh



Kalkoenhaas

110 kcal
24,8 gram eiwit
1,2 gram vet
0 gram kh



Ossenhaas

116 kcal
23,7 gram eiwit
2,3 gram vet
0 gram kh



Hamlap

121 kcal
22,1 gram eiwit
3,6 gram vet
0 gram kh



Rosbief

122 kcal
22,9 gram eiwit
3,4 gram vet
0 gram kh



Baklap

108 kcal
22,6 gram eiwit
1,9 gram vet
0 gram kh



Hollandse biefstuk

109 kcal
23,8 gram eiwit
1,5 gram vet
0 gram kh



Kogelbiefstuk

109 kcal
23,8 gram eiwit
1,5 gram vet
0 gram kh



Tartaar

127 kcal
21,8 gram eiwit
4,4 gram vet
0 gram kh



Lenderollade

126 kcal
22,5 gram eiwit
4 gram vet
0 gram kh



Varkensfiletrollade

144 kcal
22,7 gram eiwit
5,9 gram vet
0 gram kh

**Kipsparerib**

143 kcal
20,5 gram eiwit
6,3 gram vet
1 gram kh

**Haaskarbonade**

151 kcal
22,6 gram eiwit
6,7 gram vet
0 gram kh

**Entrecote**

145 kcal
22,8 gram eiwit
6,0 gram vet
0 gram kh

**Kalfskotelet**

160 kcal
20,3 gram eiwit
8,8 gram vet
0 gram kh

**Kipdrumstick**

166 kcal
19,2 gram eiwit
9,9 gram vet
0 gram kh

**Kipkarbonade**

166 kcal
19,2 gram eiwit
9,9 gram vet
0 gram kh

**Kippenvleugel**

166 kcal
19,2 gram eiwit
9,9 gram vet
0 gram kh

**Kippenbout**

166 kcal
19,2 gram eiwit
9,9 gram vet
0 gram kh

**Rib-eye**

171 kcal
20,8 gram eiwit
9,7 gram vet
0 gram kh

**Lamsgehakt**

193 kcal
19,3 gram eiwit
12,9 gram vet
0 gram kh

**Schouderkarbonade**

197 kcal
19,4 gram eiwit
13,2 gram vet
0 gram kh



Rundersaucijs

234 kcal
19,1 gram eiwit
17,6 gram vet
0,8 gram kh

**Slavink**

282 kcal
16,8 gram eiwit
23,9 gram vet
0 gram kh

**Hamburger**

230 kcal
18,1 gram eiwit
15,9 gram vet
4 gram kh

**Rundergehakt**

234 kcal
19,1 gram eiwit
17,6 gram vet
0,8 gram kh

**Braadworst**

270 kcal
16,5 gram eiwit
22,8 gram vet
0 gram kh

**Saucijs**

270 kcal
16,3 gram eiwit
22,8 gram vet
0 gram kh

**Speklap**

329 kcal
16,7 gram eiwit
29,1 gram vet
0 gram kh

**Spareribs**

260 kcal
18,3 gram eiwit
20,8 gram vet
0 gram kh



