

Fast food

Alles wordt van gezond naar minder gezond gerangschikt.

! betekend gezond (3X meer eiwit dan vet)

+ betekend vet maar ook veel eiwit (eiwit-vet grammen staan in 2^e kolom: E-V)

Mc Donnallds

Hamburger	2€ belgie
Cheesburger	1€ belgie
Nuggets	
Mc Chicken	
Royal Cheese	+ 32-27

Burger King

Grilled chicken classic	!
Wrap grilled chicken	!
Chicken wings	
Double cheesburger	+ 29-28
Grilled chicken bbq	+ 37-35

Quick

Chicken wings	
Cheeseburger	
Quick N toast	+ 39-33

Wendy's

Ultimate chicken grill	!
Double Stack	
½ lb Double	+ 50-43

KFC

Honey BBQ sandwich	!!
OR chicken breast without skin	!
Grilled chicken breast	!
Double Down	+ 52-37

Taco Bell

(Fresco) Chicken soft taco	(!)
Burrito supreme chicken	
Triple steak burrito	+ 35-25