

## DIEETAFDELING

# Vetarme voeding

### ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Neem meerdere kleine maaltijden per dag.
- Eet langzaam en kauw goed. Een maaltijd mag zeker twintig minuten duren.
- Probeer zo licht mogelijk te koken.
- Kies magere voedingswaren.
- Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet.
- Geschikte bereidingswijzen voor vlees en vis zijn bakken, braden, koken, grillen, stoven, pochieren, stomen.
- Vermijd gefrituurde gerechten.
- Rust na elke maaltijd.
- Drink 1,5 liter per dag.
- Beperk het gebruik van alcohol.

## VLEES EN BEREIDE VLEESWAREN

Kies	Vermijd
<p>Mager vlees, magere vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rund: biefstuk, entrecote, filet pur, rosbief, schenkel zonder merg, gehakt</li><li>• Kalf: kalfsoester, gebraad, lapjes, kotelet</li><li>• Varken: haasje, mignonet, filetgebraad</li><li>• Paard: alle soorten</li><li>• Wild en gevogelte: kip, kalkoen, fazant, duif, struisvogel, haas, wild konijn, zuiver gevogeltegehakt</li><li>• Charcuterie: hesp, kalkoenham, kippenwit, rookvlees, paardenfilet, rosbief</li><li>• Omelet of gekookt ei</li></ul>	<p>Vet vlees, vette vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rund/varken: worst, blinde vink, spek, ribbetjes, spiering</li><li>• Lam: gehakt, kotelet, schouder, rollade, alle gehaktsoorten, ...</li><li>• Bereide américain, salami, paté, kipkap, kop, vleessalades, ...</li><li>• Gepaneerd(e) en/of voorgebakken vlees en vleesvervangers</li><li>• Orgaanvlees: hersenen, lever, nieren, zwezerik, ...</li></ul>

## VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Kies	Vermijd
<p>Magere soorten vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kabeljauw, tong, wijting, forel, schelvis, tarbot, baars, schol, rog, koolvis, tonijn, ...</li><li>• Krab, mosselen, kreeft, garnalen, scampi, oesters</li></ul>	<p>Vette soorten vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Haring, makreel, paling, sprout, zalm, sardienen</li><li>• Gemarineerde, gepekeld of gerookte vis en visconserven in olie of saus</li><li>• Gepaneerde vis</li></ul>

## VLEESVERVANGERS

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"><li>• Onbewerkte vleesvervangers: tofu, tempeh, seitan, ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewerkte, gefrituurde of gepaneerde vleesvervangers: burgers, ...</li></ul>

## SMEER- EN BEREIDINGSVET

Kies	Vermijd
<p>Kleine hoeveelheden van onderstaande vetten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minarine</li> <li>• Olie</li> <li>• Dieetmargarine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grote hoeveelheid toegelaten vet</li> <li>• Boter, gebruide margarine</li> <li>• Frituurvet- of frituurolie</li> <li>• Runds- of varkensvet</li> </ul>

## BROOD, AARDAPPELEN, DEEGWAREN EN RIJST

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit of bruin brood, toast, beschuiten, pistolets, craquette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers brood, krentenbrood, suikerbrood, sandwiches</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontbijtgranen: cornflakes natuur, rice krispies, volkoren ontbijtgranen zonder gedroogd fruit, muesli, haverhout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontbijtgranen met chocolade, gesuikerde ontbijtgranen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aardappelen: gekookt, gestoomd of als puree (met halfvolle melk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebakken aardappelen, nieuwe aardappelen, frieten, kroketten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte of volkoren deegwaren en rijst</li> <li>• Maizena, zelfrijzende bloem, griesmeel, tarwebloem, aardappelbloem</li> </ul>	

## MELK- EN MELKPRODUCTEN

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere of halfvolle melk</li> <li>• Karnemelk</li> <li>• Soja- of andere plantaardige melk (verrijkt met calcium)</li> <li>• Mager melkpoeder</li> <li>• Magere koffiemelk</li> <li>• Paardenmelk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle melk</li> <li>• Gecondenseerde melk</li> <li>• Koffieroom</li> <li>• (light) room</li> <li>• Plantaardige room</li> <li>• Geitenmelk</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere en halfvolle yoghurt met of zonder fruit</li> <li>• Sojayoghurt of andere plantaardige yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle yoghurt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbereide pudding of pap met halfvolle of magere melk</li> <li>• Sojapudding</li> <li>• Flan op basis van halfvolle melk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkbereidingen op basis van volle melk</li> </ul>

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bechamelsaus met toegelaten melk en vetstof</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant-en-klare bechamelsaus</li> <li>• Maïzenaroux</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere of halfvolle platte kaas met of zonder fruit</li> <li>• Cottage kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle platte kaas met of zonder fruit</li> </ul>
<b>Tot 50 g per dag</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere smeerkaas, smeltkaas, verse kaas, kruidenkaas</li> <li>• Magere harde en zachte kazen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vette kaassoorten (vanaf vetgehalte 30+)</li> </ul>

## GROENTEN EN FRUIT

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries, blik of bokaal</li> <li>• Magere groentesoep, bereid met vetarme bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle kant-en-klaar bereide groenten: vers, diepvries, blik of bokaal</li> <li>• Soep: roomsoepen, kant-en-klare soepen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten fruit: vers, diepvries, opgelegd fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedroogd en gekonfijt fruit</li> </ul>

## SAUZEN, KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

Kies	Vermijd
Magere sauzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfbereide vinaigrette</li> <li>• Dressing</li> <li>• Slasaus, in kleine hoeveelheden</li> </ul>	Vette en pikante sauzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonaise, tartaar, kant-en-klare sauzen, mosterd</li> <li>• Sauspoeders</li> <li>• Engelse saus, sambal, ketchup</li> </ul>
Zachte kruiden/ smaakmakers <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zout en peper in kleine hoeveelheden</li> <li>• Groene tuinkruiden: tijm, laurier, peterselie, ...</li> <li>• Kaneel, kruidnagel, muskaatnoot</li> <li>• Vetarme bouillonblokjes</li> </ul>	Kruiden/ smaakmakers <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azijn, citroen</li> <li>• Pilipili, gember, kerrie, pickles, paprikapoeder,</li> <li>• Kappertjes, olijven</li> <li>• Knoflook</li> </ul>

## SUIKER, ZOET BROODBELEG EN SNOEP

Kies	Vermijd
Broodbeleg <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelei, confituur</li> <li>• Honing en vruchtenstroop in kleine hoeveelheden</li> </ul>	Broodbeleg <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolade, chocopasta en hagelslag</li> <li>• Speculaas, speculaaspasta</li> </ul>
Nagerechten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puddings, flan</li> <li>• Droge koeken, droge biscuits</li> <li>• Peperkoek, honingkoek</li> </ul>	Nagerechten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nagerechten bereid in frituurvet of olie</li> <li>• Nagerechten met blader- of kruimeldeeg</li> <li>• Wafels, cake</li> </ul>
	Snoep <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kauwgom</li> <li>• Zure snoepjes</li> <li>• Chips</li> <li>• Noten: natuur, borrelnootjes</li> </ul>

## DRANKEN

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slappe koffie of thee</li> <li>• Plat water</li> <li>• Koolzuurhoudende dranken en frisdranken</li> <li>• Vruchtensappen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterke koffie of thee</li> <li>• Alcoholische dranken</li> </ul>

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019