



# STRIKT VETARME VOEDING



# Specifieke tips voor een strikt vetarme voeding

TE MIJDEN	TOEGELATEN
<b>DRANKEN</b>	
Koffie, alcohol Energiedranken	Water, thee, koolzuurhoudende dranken
<b>BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</b>	
Fantasiebrood (melkbrood, krentenbrood, suikerbrood,...) Luxe broodjes: sandwiches, croissants, koffiekoeken, chocoladebroodjes,...  Gebakken aardappelen  Puree met ei, room of vetstof bereid Gefrituurde aardappelproducten: frieten, kroketten,... Deegwaren met eieren Bindmiddelen: maizena roux	Brood (wit, bruin, volkoren) Beschuit (wit, volkoren) Pistolets Peperkoek Muesli en ontbijtgranen zonder noten en zonder chocolade  Aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil gekookt Puree bereid met magere melk, zonder ei en vetstof  Deegwaren zoals spaghetti, macaroni, ... Rijst
<b>GROENTEN</b>	
Groenten bereid met vetstof, olie, room, volle/halfvolle melk of ei Kant-en-klare gerechten met sauzen  Soep bereid met gewone bouillonblokjes Toevoegingen zoals croûtons, balletjes,...  Kant-en-klare soepen Soepen uit blik/brik	Alle soorten groenten: vers of onbereid diepgevroren Bij voorkeur: gekookt, gestoomd Groentesappen  Soep bereid met vetarme bouillonblokjes zonder de toevoeging van room, croûtons, balletjes,...
<b>FRUIT</b>	
	Alle soorten vers fruit  Beperkt toegelaten: Gedroogd fruit Vruchtensappen Fruit in blik

# Specifieke tips voor een strikt vetarme voeding

TE MIJDEN	TOEGELATEN
<b>MELK EN KAAS</b>	
<p>Volle en halfvolle melk</p> <p>Alle harde kazen (ook magere kazen), smeerkazen, volle platte (fruit)kaas Volle (fruit)yoghurt</p> <p>(Koffie)room Milkshake</p> <p>Bereidingen op basis van volle of halfvolle melk</p>	<p>Magere melk, karnemelk, sojamelk</p> <p>Magere platte (fruit)kaas</p> <p>Magere (fruit)yoghurt</p> <p>Magere koffiemelk</p> <p>Bereidingen op basis van magere melk</p>
<b>VLEES, VIS, EIERN EN VERVANGPRODUCTEN</b>	
<p>Vlees: vet vlees : schapenvlees, vet lamsvlees, varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees Gepaneerde vleessoorten</p> <p>vette vleeswaren: paté, vette ham, cornedbeef, filet américain, vleessalades, worstsoorten (salami, ringworst, pensen,...),...</p> <p>Vis, schaal- en schelpdieren: vette vis:haring, ansjovis, makreel, sprot, zalm, hom, kuit, paling</p> <p>Ook niet toegelaten: kant-en-klare vissalades, gepaneerde vis, gemarineerde vis, vis in blik, garnalen, krab, kreeft, oesters, mosselen</p> <p>Eidooier</p> <p>Noten en zaden Peulvruchten:kant-en-klare bereidingen met peulvruchten zoals hummus</p>	<p>Vlees: zacht mager vlees van gevogelte, mager kalfsvlees, mager rundsvlees of paardenvlees Bij voorkeur: gekookt, gegrild</p> <p>magere vleeswaren: rookvlees, filet d'Anvers, filet de Sax, kalkoenham, ontvette gekookte ham, kippenham met of zonder tuinkruiden, kalfsgebraad, rosbief,...</p> <p>Vis, schaal- en schelpdieren:verse of diepgevroren magere vissoorten baars, forel, kabeljauw, pladijs, pieterman, poon, rog, schelvis, schar, schol, snoekbaars, stokvis, tarbot, tong, wijting</p> <p>Bij voorkeur: gekookt, gestoomd, gepocheerd, bereid in aluminiumfolie</p> <p>Eiwit</p> <p>Peulvruchten:alle soorten zoals linzen, kapucijners, kikkererwten, bruine bonen, witte bonen, zwarte bonen, kidneybonen</p>

# Specifieke tips voor een strikt vetarme voeding

TE MIJDEN	TOEGELATEN
<b>Oliën en vetten</b>	
Alle smeervetten: (room)boter, margarine, minarine (inclusief soja) Alle bereidingsvetten, (inclusief soja) Alle oliesoorten	
<b>Voeding buiten voedingsdriehoek</b>	
Alle gebak (koeken, taart, cake,...) Chocolade, pralines Chips Roomijs Sauzen zoals mayonaise, cocktail, ...	Sorbet en waterijs Rijstwafels zonder chocolade



# Nota's

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**HEB JE VRAGEN ?**

**NEEM CONTACT MET ONS OP !**

**DIËTISTEN**

Rochus Kelly	011 71 50 88
Vandebosch Anneleen	011 71 50 92
Van Leuffelen Annelies	011 71 50 91

E-mail: [dietistensfz@sfz.be](mailto:dietistensfz@sfz.be)

Publicatiedatum: April 2018, dienst communicatie  
Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

