



VETARM DIEET

TOEGELATEN	VERBODEN
Groenten	
Alle soorten zonder vet bereid.	Avocado.
Fruit	
Alle soorten.	Olijven.
Aardappelen	
Gekookt, gestoomd of als puree met magere melk of bouillon.	Gebakken aardappelen, frieten, aardappelkroketter, chips.
Brood, gebak, meelproducten en andere graanproducten	
Alle soorten.+	Croissants, koffiekoeken, rozijnenbrood, suikerbrood, sandwiches, fantasiebrood, speculoos, gebak (uitz. peperkoek, rijstwafel, boudoir).
Melk	
Afgeroomde melk, botermelk, magere yoghurt.	Volle melk, volle yoghurt, gecondenseerde melk, ijsroom, slagroom, koffieroom.
Vetstoffen, eieren en kaas	
Magere witte kaas. Magere smeerkaas, magere Hollandse kaas (minder dan 250 Kcal/100 gr.).	- Alle vetten - Frituurvet en frituurolie - Eieren - Vette kaas - Mayonaise.
Vlees en vleeswaren	
Mager vlees van kalf, paard of rund. Vleeswaren: filet américain puur, rookvlees van paard, filet de saucisson, filet de york. Blaasham, kalkoenham, kippenwit. Braadkip, kalkoen. (→ roosteren)	Vet vlees: varkensvlees, bacon, spek, schapevlees, wild, lever. Bereide vleeswaren zoals gehakt, saucisson, worst. Vleespasteien.
Noten	
/	Alle soorten.

TOEGELATEN	VERBODEN
Vis, schaal- en schelpdieren	
Magere vissoorten gepocheerd of geroosterd. Kabeljauw, schelvis, griet, koolvis, tarbot, tong, schol, wijting, rog, zonnevis, snoek, spiering, schar, zeeduivel, inktvis, st.-jacobsschelp, tonijn natuur.	Vette vissoorten zoals haring, makreel, paling, sprot, zalm, heilbot, forel, maatjes. Ingeblikte vis zoals ansjovis, pilchards, sardines, tonijn in olie. Gemarineerde vis zoals haring, rolmops, gemarineerde mosselen. Schelp- en schaaldieren: mosselen, zee kreeft, krab, garnaal, oesters.
Zoetstoffen	
Matig gebruik van: witte suiker, bruine suiker, jam, gelei, honing, siroop.	Marsepein, chocolade, cacao, pralines, truffels, choco.
Kruiden en specerijen	
Alles.	/
Dranken	
Alles uitgezonderd: →	Bier, alcohol.

Dieetadvies gegeven door