



Inhoudsopgave.

Vetwijzer. 3

Vetwijzer.

Eet zo min mogelijk verzadigd vet.

Rode producten bevatten veel (verborgen) verzadigd vet.

Groene producten zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet.

Kijk op het etiket voor het vetgehalte en de hoeveelheid verzadigd vet.



Veel verzadigd vet

Weinig verzadigd vet

Hartig broodbeleg	Hartig broodbeleg
Berliner, leverkaas	20+ en 30+ kaas
Boterhamworst	Gekookte ham
Cervelaatworst	Kipfilet
Gekookte worst	Komkommer-, selderie, eier- of vleessalade
Leverworst	Magere smeerkaas
Palingworst	Rookvlees
Paté	Rosbief
Salami	Sandwichspread
Smeerworst	Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)
Volvette kaas, roomkaas	

Zoet broodbeleg	Zoet broodbeleg
Chocoladehagel	Anijshagel
Chocoladepasta	Appelstroop
Chocoladevlokken	Honing
Hazelnootpasta	Jam
Kokosbrood	Vruchtenhagel
Pindakaas	

Vlees	Vlees
Alle soorten gehakt	Kalkoenfilet
Hamburger	Kip zonder vel, kipfilet
Knakworst	Mager rundvlees (biefstuk, entrecôtes, rosbeef, poelet, magere runderlappen, tartaar)
Lamskarbonade	Mager varkensvlees (fricandeau, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, varkensfilet)
Rookworst	Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)
Saucijs, braadworst	
Schouderkarbonade	
Shoarmareepjes	
Slavinken, blinde vinken	
Speklapje, spekblokjes	

Melkproducten	Melkproducten
Vla (vol)	Magere melk of karnemelk
Volle melk	Magere vla
Yoghurt (vol)	Magere yoghurt
Zuiveltoetjes (vol)	Magere zuiveltoetjes

Snacks	Snacks
Blokjes kaas	Broodje bapao
Frikadel	Gegrild kippenvleugeltje
Kroket	Huzarensalade
Patatje mèt	Loempia
Saucijzenbroodje	Minipizza
Worstenbroodje	Toastje met zalm

Veel verzadigd vet**Weinig verzadigd vet**

Koek en gebak	Koek en gebak
Appelflap, appelcarré	Berliner bol
Boterkoek	Biscuit, volkoren biscuit
Cake	Bitterkoekje
Chocoladebiscuit	Café noir
Jodenkoek	Eierkoek
Kokosmakroon	Koffiebroodje
Mokkataart	Kruidkoek
Roomboterkoekje	Kruimelvlaai
Roze koek	Lange vinger
Slagroomtaart	Ontbijtkoek
Koek en gebak	Koek en gebak
Slagroomsoes	Puddingbroodje
Speculaasje	Schuimkoekje
Sprits	Tussendoorbiscuit (o.a. Evergreen, Sultana)
Stroopwafel, stroopkoek	Vruchtenvlaai
Tompouce	

Snoep en ijs	Snoep en ijs
Bonbons	Drop
Chocolade melk en puur	Lolly
Mueslireep met chocolade	Marshmallow, spekkie
Repen (Bounty, Mars, Snickers)	Pepermunt
Sorbetijs	Waterijsje
Roomijs, schepijs	Winegums, tum-tum
Toffee	Zuurtje

Zoutjes en noten	Zoutjes en noten
Cashewnoten	Amandelen
Chips	Hazelnoten
Kaaskoekjes	Japanse mix
Kaasstengels	Popcorn
Paranoten	Studentenhaver
Pinda's	Tortillachips
Zoute koekjes	Walnoten
	Wokkels, Nibbits
	Zoute sticks

Sauzen	Sauzen
Fritessaus 35%	Kerriesaus
Halvanaise	Ketchup, curry
Mayonaise	Magere fritessauzen
	Saus uit een pakje
	Tomatensaus voor pasta

Vetwijzer

Let op verborgen vet!

De meeste Nederlanders eten te veel verzadigd (= verkeerd) vet. Eet u bijvoorbeeld regelmatig volvette kaas (48+), worst, koek, gebak of snacks? Dan geldt dat waarschijnlijk ook voor u. Het eten van te veel verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De Vetwijzer laat zien hoe u lekker kunt eten met minder verzadigd vet.

Er is gezond en minder gezond vet. Het ezelsbruggetje **Verzadigd = Verkeerd**, **Onverzadigd = Oké** is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.

Verzadigd = Verkeerd

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit vooral verborgen in volvette kaas (48+), worst, vet vlees, volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes. Het zit ook in pakjes margarine en bak- en braadvet in een wikkel. Vaak staat op het etiket hoeveel verzadigd vet erin zit. Check dus het etiket!

Onverzadigd = Oké

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte van het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet zit vooral in vloeibare vetsoorten. Olie, margarine uit een kuipje, halvarine, vloeibaar bak- en braadvet en vloeibaar frituurvet bevatten meer onverzadigd dan verzadigd vet.



Verborgen vet is vaak verkeerd vet

Vet is niet altijd zichtbaar. Veel vet zit in het eten 'verborgen'. Zo bestaan volvette kaas en de meeste soorten worst voor bijna eenderde uit vet! Een groot deel van dit verborgen vet is verzadigd (= verkeerd). Zo krijgt u ongemerkt veel verzadigd vet binnen. Op de achterkant staan producten met veel 'verborgen' verzadigd vet.



Kies bij voorkeur zacht of vloeibaar

Hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd (verkeerd) vet het bevat. Dit geldt voor halvarine, zachte margarine in een kuipje en vloeibare bak- en braadproducten. Ook olie bevat voornamelijk onverzadigd vet.



Te veel vet maakt dik

Een eetpatroon met veel vet levert meestal ook veel calorieën. Of vet verzadigd of onverzadigd is, maakt voor het aantal calorieën niet uit. Voor volwassen mannen wordt aanbevolen per dag niet meer dan 100 gram vet te eten, waarvan maximaal 28 gram verzadigd. Voor volwassen vrouwen is dat 80 gram, waarvan maximaal 22 gram verzadigd. Kies bij voorkeur voor magere producten, snoep en snack niet te veel en zorg voor voldoende beweging.



Vet is een voedingsstof

Het is niet verstandig vet te mijden. Kies wel voor producten die zo min mogelijk verzadigd vet bevatten. Vet levert energie (calorieën) en is een bron van vitamine A, D en E. Daarnaast levert vet essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die het lichaam nodig heeft, maar niet zelf kan maken, zoals linolzuur en linoleenzuur. Visvetzuren zijn ook gezond, vooral vanwege het gunstige effect op hart- en bloedvaten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis.



Ontdek verborgen vet: lees het etiket!

Meer informatie

Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die wordt gefinancierd door de overheid om consumenten betrouwbare informatie te geven over gezond, veilig en bewust eten. Meer weten? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl of bel (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).



Voedingscentrum

eerlijk
over
eten

Vetwijzer

Let op verborgen vet!

Eet zo min mogelijk verzadigd vet. **De rode producten** bevatten veel (verborgen) verzadigd vet. **De groene producten** zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet. Onderstaande indeling is gebaseerd op gemiddelden in een productcategorie. Kijk op het etiket voor de exacte hoeveelheid vet en verzadigd vet.

6

VEEL VERZADIGD VET

Hartig broodbeleg

Volvette kaas, roomkaas
Boterhamworst
Cervelaatworst
Salami
Palingworst
Berliner, leverkaas
Paté
Smeerworst
Leverworst
Gekookte worst



Zoet broodbeleg

Chocoladepasta (melk, puur, hazelnoot)
Chocoladehagel
Chocoladevlokken
Kokosbrood
Pindakaas



Vlees

Speklapje, spekblokjes
Rookworst
Saucijs, braadworst
Slavinken, blinde vinken
Alle soorten gehakt
Schouderkarbonade
Hamburger
Kipnuggets
Shoarmareepjes
Lamskarbonade



Melkproducten

Volle melk
Vla (vol)
Yoghurt (vol)
Zuiveltoetjes (volle)

Sausen

Mayonaise
Halvanaise
Fritissaus 35%



WEINIG VERZADIGD VET

Hartig broodbeleg

20+ en 30+ kaas
Magere smeerkaas
Gekookte ham
Kipfilet
Rookvlees
Rosbief
Sandwichspread
Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)
Komkommer-, selderie-, eier- of vleessalade

Zoet broodbeleg

Jam
Appelstroop
Honing
Vruchtenhagel
Anijshagel

Vlees

Magere rundvlees (biefstuk, entrecôtes, rosbeef, poelet, magere runderlappen, tartaar)
Magere varkensvlees (fricandeau, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, varkensfilet)
Kip zonder vel, kipfilet
Kalkoenfilet
Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)

Melkproducten

Magere melk of karnemelk
Magere vla
Magere yoghurt
Magere zuiveltoetjes

Sausen

Magere fritessausen
Ketchup, curry
Kerriesaus
Tomatensaus voor pasta
Saus uit een pakje

VEEL VERZADIGD VET

Koek en gebak

Roomboter koekje
Kokosmakroon
Sprits
Amandelbroodje
Bastognekoek
Jodekoek
Chocoladebiscuit
Speculaasje
Appelflap, appelcarré
Boterkoek
Cake
Mokkataart
Slagroomsoes
Slagroomtaart
Tompouce



Snoep en ijs

Chocolade melk en puur
Repen (Bounty, Mars, Snickers)
Bonbons
Mueslireep met chocolade
Toffee
Roomijs, schepijs



Zoutjes en noten

Zoute koekjes
Kaaskoekjes
Kaausstengels
Chips
Pinda's
Cashewnoten
Paranoten



Snacks

Frikadel
Kroket, bitterballen
Worstenbroodje
Saucijzenbroodje
Blokjes kaas
Plakjes worst



WEINIG VERZADIGD VET

Koek en gebak

Eierkoek
Biscuit, volkoren biscuit
Kruidkoek
Ontbijtkoek
Café noir
Lange vinger
Schuimkoekje
Bitterkoekje
Tussendoorbiscuit (zoals Evergreen of Sultana)
Koffiebroodje
Berliner bol
Puddingbroodje
Vruchtenvlaai
Kruimelvlaai

Snoep en ijs

Drop
Lollie
Marsh mallow, spekkie
Pepermint
Winegums, tum-tum
Zuurtje
Sorbetijs
Waterijsje
















Zoutjes en noten

Japanse mix
Popcorn
Zoute sticks
Light chips
Studentenhaver
Hazelnoten
Walnoten
Amandelen

Snacks

Loempia
Huzarensalade
Broodje bapao
Toastje met zalm
Minipizza
Olijven
Stukjes wortel, komkommer, radijs, kerstomaten

www.voedingscentrum.nl

		SFA verzadigde vetzuren	MUFA mono onverzadigd	PUFA poly onverzadigd	GEBRUIK waarvoor kan je ze gebruiken hoe kook je ermee
	Kokosolie / Kokosvet	83%	6%	2%	<ul style="list-style-type: none"> sterke kokossmak werkt goed voor Aziatische en zoete recepten kan verhit worden
	Palmolie	82%	11%	2%	<ul style="list-style-type: none"> neutrale smaak goed voor bakken kan verhit worden
	Macadamia olie	14%	78%	3%	<ul style="list-style-type: none"> zachte nootsmaak werkt goed voor dressings of om af te smaken niet verhitten
	Cacaoboter	60%	33%	3%	<ul style="list-style-type: none"> zachte smaak die doet denken aan kokos werkt goed voor zoete en hartige gerechten kan verhit worden
	Ghee / geklaarde boter	62%	29%	4%	<ul style="list-style-type: none"> unieke noot/karamelachtige smaak werkt goed voor alle gerechten kan hoger verhit worden dan boter
	Roomboter	62%	29%	4%	<ul style="list-style-type: none"> volle romige smaak werkt goed voor alle gerechten kan matig verhit worden (tot 175°C)
	Ossewit	50%	42%	4%	<ul style="list-style-type: none"> rijke smaak werkt goed voor vleesgerechten / groenten kan verhit worden om te bakken of te frituren
	Hazelnootolie	7%	78%	10%	<ul style="list-style-type: none"> zachte hazelnootsmaak werkt goed als afsmaker en in dressings niet verhitten
	Olijfolie	14%	73%	11%	<ul style="list-style-type: none"> zachte tot sterke smaak naargelang soort werkt goed voor Zuidse gerechten en dressings kan verhit worden (tot 180°)
	Smout / Reuzel	32%	42%	11%	<ul style="list-style-type: none"> milde smaak werkt goed voor hartige gerechten kan verhit worden
	Eendenvet	33%	49%	13%	<ul style="list-style-type: none"> rijke smaak werkt goed voor groenten en gevogelte kan verhit worden
	Avocado olie	12%	71%	13%	<ul style="list-style-type: none"> milde smaak werkt goed in exotische gerechten / dressings niet verhitten
	Amandelolie	9%	70%	17%	<ul style="list-style-type: none"> milde / neutrale smaak werkt goed als afsmaker of in dressings niet verhitten
UITZONDERINGEN		DIT ZIJN GERAFFINEERDE OLIEËN MET SPECIFIEK GEBRUIK			
	MCT olie	95%	1%	1%	<ul style="list-style-type: none"> gefractioneerde kokosolie met neutrale smaak eerder voor therapeutisch gebruik werkt goed voor hartige gerechten kan verhit worden
	High Oleic Zonnebloemolie	8%	83%	8%	<ul style="list-style-type: none"> geraffineerde olie van een speciaal ras van zonnebloemen, eerder voor sporadisch gebruik werkt goed voor wokgerechten / mayonaise kan verhit worden



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24