

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
<b>Brood</b> , volkoren, bruin of wit	1 snee, 35 g	1
broodje, wit, tarwe	1 stuks, 50 g	2
ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
knäckebröd / volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
knäckebröd light	1 stuks, 5 g	0
beschuit	1 stuks, 10 g	0
croissant	1 stuks, 40 g	8
muesli, naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10 g	1
muesli, met noten of chocolade	1 eetlepel, 10 g	2
<b>Besmeerd met</b>		
halvarine	5 g	2
halvarine, dik	10 g	4
margarine, roomboter	5 g	4
margarine, roomboter, dik	10 g	8
<b>Belegsoorten</b>		
<b>kaas</b> volvet, 48+	voor 1 snee 20 gram	6
kaas, 30+	voor 1 snee 20 gram	4
smeerkaas volvet, 40+	voor 1 snee 15 gram	3
smeerkaas mager, 20+	voor 1 snee 15 gram	1
<b>vleeswaren</b> , vet (worstsoorten)	voor 1 snee 15 gram	4
vleeswaren, mager *	voor 1 snee 15 gram	1
<i>* ham, rollade, kipfilet, rookvlees, fricandeau, rosbief</i>		
<b>pindakaas</b>	voor 1 snee 15 gram	9
pindakaas, light	voor 1 snee 15 gram	6
hazelnootpasta	voor 1 snee 15 gram	5
<b>chocolade</b> hagelslag, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	2
chocopasta, puur, melk, wit	voor 1 snee 15 gram	6
<b>jam</b> , vruchtenhagel, stroop, honing	voor 1 snee 15 gram	0
<b>ei</b> , gekookt	1 stuks	4
ei, gebakken	1 stuks	9

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
<b>Melk</b> , vol	1 beker, 250 ml	9
melk, vol	1 kleine beker, 200 ml	7
melk, halfvol	1 beker, 250 ml	4
melk, halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
karnemelk	1 beker, 250 ml	1
karnemelk	1 kleine beker, 200 ml	0
chocolademelk, vol	1 beker, 250 ml	8
chocolademelk, vol	1 kleine beker, 200 ml	6
chocolademelk, mager	1 beker, 200-250 ml	1
Optimel Drink	1 beker, 200-250 ml	0
Vifit Drink	1 beker, 200-250 ml	2
Vifit Drink 0%	1 beker, 200-250 ml	0
yoghurt, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	0
vla, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
roomijs	2 bolletjes, 100 g	14
yoghurtijs	2 bolletjes, 100 g	2
chocolademousse	1 bakje, 60 g	4
tiramisu	1 portie, 115 g	12
<b>Fruit</b> , gemiddeld	1 portie	0
avocado	halve, 90 g	18
<b>Vlees</b> , bereid		
mager	1 stuks, 100 g	6
gemiddeld vet	1 stuks, 100 g	15
<b>Vis</b>		
witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	1
tilapia, gestoofd	1 portie, 100 g	3
schol, kabeljauw, tilapia, gebakken	1 portie, 100 g	11
kibbeling	1 portie, 145 g	18
makreel, gerookt/gestoomd	voor 1 snee, 40 g	11
paling, gerookt	op toastje, 10 g	2
paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
vissticks	4 stuks, 100 g	13
zalm, gegrild	1 portie, 100 g	14

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
<b>Jus</b> , mager	1 sauslepel, 25 g	6
jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	12
jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
currysaus	1 eetlepel, 25g	0
fritessaus	1 sauslepel, 25 g	9
mayonaise	1 eetlepel, 20 g	15
<b>Aardappelen</b> , rijst, witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
frites,	1 zakje/bakje, 50 g	22
nasi, bami	1 opscheplepel, 50 g	2
lasagne (met vlees en saus)	200 g	15
pizza (met o.a. kaas)	350 gram	43
pizza (met vlees/vis)	350 gram	35
hartige taart van bladerdeeg	200 gram	40
<b>Groenten</b> zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
groenten, a la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
<b>Tussendoor, hartig</b>		
borrelnootjes	1 handje, 25 g	8
pinda's	1 eetlepel, 20 g	10
studentenhaver	1 eetlepel, 20 g	7
chips	1 handje, 10 g	3
chips	1 klein zakje, 30 g	10
chips, light	1 handje, 10 g	2
japanse mix	1 handje, 10 g	1
popcorn	1 bakje, 50 g	2
kaas, volvet	1 blokje, 20 g	6
brie of kruidenkaas	op toastje, 10 g	3
filet americain	op toastje, 10 g	2
salade	op toastje, 15 g	3
worst	1 plakje, 15 g	4
minipizza	100 g	10

**VOEDINGSMIDDEL**

	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	17
worstenbroodje	1 stuk, 75 g	16
frikadel	1 stuk, 75 g	15
bitterballen	1 stuk, 15 g	3
kroket	1 stuk, 65 g	9
loempia	1 stuk, 150 g	12
hartige taart van bladerdeeg	punt, 175 g	31

**Tussendoor, zoet**

biscuitje	1 stuk, 5 g	1
biscuitje, chocolade, Digestive	1 stuk, 15 g	3
koekje, speculaas, krakeling	1 stuk, 10 g	2
kokosmakroon	1 stuk, 50 g	11
eierkoek	1 stuk, 30 g	1
EverGreen	1 stuk, 20 g	2
Sultana, zoet	1 stuk, 13 g	1
stroopwafel	1 stuk, 40 g	8
cake	1 plak, 30 g	7
boterkoek	1 blokje, 20 g	4
gevulde koek	1 stuks, 60 g	9
koffiebroodje	1 stuks, 75 g	7
banketstaaf	stukje, 25 g	6
appelbol, appelcarré	1 stuk, 170 g	32
appelflap	1 stuk, 100 g	22
appeltaart	1 punt, 100 g	11
kruimelvlaai	1 punt, 110 g	8
kwarktaart	1 punt, 115 g	13
mokkataart	1 punt, 100 g	25
moorkop	1 stuk, 65 g	16
tompouce	1 stuk, 100 g	14
slagroomtaart	1 punt, 100 g	18
chocolade, melk, puur	1 stuk, 50 g	16
Bounty, klein	1 stuk, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuk, 55 g	14
Mars, klein	1 stuk, 20 g	3

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
Mars, reep	1 stuk, 60 g	10
Milky way, klein	1 stuk, 15 g	2
Milky way, reep	1 stuk, 25 g	4
Snickers, klein	1 stuk, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuk, 60 g	16
oliebol	1 stuk, 65 g	4
drop, alle soorten		0

### **Drinkvoeding**

Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar.

Raadpleeg voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of raadpleeg uw diëtist.

energierijke eiwitrijke drinkvoeding 11	1 flesje, 200 ml	
energierijke drinkvoeding ** <i>**op melk/yoghurt basis</i>	1 flesje, 200 ml	12
energierijke drinkvoeding ** * <i>***op sap basis</i>	1 flesje, 200 ml	0

<b>VOEDINGSMIDDEL</b>	<b>EENHEID/GEWICHT</b>	<b>VET (GRAM)</b>
<b>Sondevoeding</b>		
sondevoeding, melkbasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis met vezels	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, eiwitverrijkt	1000 ml	49
sondevoeding, melkbasis, energieverrijkt	1000 ml	58
sondevoeding, sojabasis	1000 ml	39
sondevoeding, melkbasis, geconcentreerd	500 ml	50