

Vetlijst

Dieetbehandeling voor:

Naam:
Geboortedatum:
Datum van afgifte:
Naam diëtist:

In deze vetlijst vindt u hoeveel grammen vet verschillende voedingsmiddelen bevatten. De producten zijn als volgt gerangschikt in groepen:

Brood	blz. 2	Saus	blz. 4
Boter	blz. 2	Groenten	blz. 4
Beleg	blz. 2	Zetmeelgerechten	blz. 4
Dranken	blz. 3	Samengestelde gerechten	blz. 5
Pap	blz. 3	Nagerechten	blz. 5
Soep	blz. 3	Fruit	blz. 5
Vlees / -vervangers	blz. 3	Versnaperingen	blz. 5

Ook staat het gewicht van een lepel, plak, snee, enz. vermeld, zodat u hiervoor een richtlijn heeft. Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw diëtist.

GERECHT/VOEDINGSMIDDEL	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
BROOD			
Beschuit	1 stuks	10	0
Brood, bruin, wit of volkoren	1 snee	35	1
Broodje wit, bruin	1 stuks	50	2
Croissant	1 stuks	40	8
Eierkoek	1 stuks	30	1
Knäckebröd	1 snee	10	1
Krentenbol	1 stuks	50	1
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood met spijs	1 snee	35	3
Muesli, alle soorten	1 eetlepel	10	1
Ontbijtkoek	1 plak	25	0
Roggebrood	1 snee	25	1

BOTER	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
(dieet) Halvarine	1 theelepel	5	2
(dieet) Margarine	1 theelepel	5	4
Roomboter	1 theelepel	5	4

BELEG	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Ei, gebakken	1 stuks	50	9
Ei, gekookt	1 stuks	50	4
Chocoladehagel	op 1 snee	15	2
Chocoladepasta / hazelnootpasta	op 1 snee	15	5
Kaas, volvet 48+	op 1 snee	20	6
Kaas, 30+	op 1 snee	20	4
Kaas, 20+	op 1 snee	20	2
Kokosbrood	op 1 snee	20	4
Pindakaas	op 1 snee	15	9
Salade, ei-	op 1 snee	30	7
Salade, tonijn	op 1 snee	30	8
Sandwichspread	op 1 snee	15	0
Smeerkaas, 20+	op 1 snee	15	1
Smeerkaas 40+	op 1 snee	15	3
Vleeswaren, mager	op 1 snee	15	1
Vleeswaren, gemiddeld vet	op 1 snee	15	3
Vleeswaren, vet	op 1 snee	15	4
Zoet beleg, zoals jam, stroop, honing, vruchtenhagel	op 1 snee	15	0

DRANKEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Bier	1 glas	200	0
Bouillon	1 glas	125	0
(Bron)water	1 glas	150	0
Cappuccino	1 glas	150	1
Chocolademelk, (kant en klaar)	1 beker	250	8
Chocolademelk, (kant en klaar) mager	1 beker	250	1
Frisdrank, limonade	1 glas	225	0
Karnemelk	1 beker	250	1
Koffie	1 kopje	125	0
Melk, halfvol	1 beker	250	4
Melk, vol	1 beker	250	9
Milkshake	1 beker	200	3
Vruchtensap	1 glas	150	0
Thee	1 kop	125	0
Wijn, rood, wit, rosé	1 glas	125	0
Yoghurtdrink zoals Yogidrink, Optimel	1 beker	250	0

PAP	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Karnemelksepap	1 schaalte	150	1
Pap, halfvol	1 schaalte	150	3
Pap, vol	1 schaalte	150	5

SOEPEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Cup à soup	1 beker	175	2
Erwtensoep	1 bord	250	8
Soep, gebonden met vlees	1 bord	250	6
Soep, gebonden zonder vlees	1 bord	250	1
Soep, helder met vlees	1 bord	250	5
Soep, helder zonder vlees	1 bord	250	1

VLEES / VLEESVERVANGERS	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Ei, gebakken	1 stuks	50	9
Ei, gekookt	1 stuks	50	4
Garnalen	10 stuks	10	0

Kipfilet	1 stuks	100	4
Kippenpoot	1 stuks	160	23
Rookworst	1 portie	100	30
Vegetarische groentenschijf	1 stuks	75	10
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	10
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100	19
Vlees, mager	1 stukje	75	4
Vlees, gemiddeld vet	1 stukje	75	10
Vlees, vet	1 stukje	75	15
Vis, mager gestoofd/gestoomd	1 stukje	120	1
Vis, mager gebakken	1 stukje	120	13
Vis, vet gestoofd/gestoomd	1 stukje	120	21
Vis, vet gebakken	1 stukje	120	34
Vissticks	1 stuks	25	4

SAUS	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Barbecuesaus	1 sauslepel	25	0
Cocktailsaus	1 sauslepel	25	7
Fritessaus	1 sauslepel	25	9
Jus, mager	1 sauslepel	25	5
Jus, gemiddeld vet	1 sauslepel	25	8
Jus, vet	1 sauslepel	25	11
Mayonaise	1 eetlepel	20	15
Satésaus	1 sauslepel	25	4
Slasaus	1 eetlepel	15	8
Tomatenketchup	1 sauslepel	25	0

GROENTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Groenten, zonder saus	1 opscheplepel	50	0
Groenten, met saus / à la crème	1 opscheplepel	50	2
Rauwkost, zonder saus	1 schaalte	35	0
Rauwkost, met saus	1 schaalte	70	8

ZETMEELGERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	0
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	2
Aardappelkroket	1 stuks	30	8
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	1
Couscous, pasta, rijst zonder	1 opscheplepel	50	0
Ovenfrites	1 opscheplepel	50	4

Patates frites	1 opscheplepel	50	7
Patates frites	1 zakje /bakje	150	21
Rösti	1 opscheplepel	50	3

SAMENGESTELDE GERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Babi pangang	1 opscheplepel	50	11
Bami goreng	1 opscheplepel	60	2
Chili con carne	1 opscheplepel	70	4
Lasagne	1 stuks	50	4
Macaroni met ham/kaassaus	1 opscheplepel	50	3
Nasi goreng	1 opscheplepel	60	2
pizza	1 stuks	350	43
Spaghetti bolognese	1 opscheplepel	50	3
Tjap tjoy	1 opscheplepel	50	0

NAGERECHTEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Appelmoes	1 schaalte	125	0
Kwark, mager	1 schaalte	150	1
Kwark, vol	1 schaalte	150	12
Mousse / bavaroise	1 schaalte	125	4
Pudding	1 schaalte	150	4
Vla, vol	1 schaalte	150	4
Yoghurt, mager	1 schaalte	150	0
Yoghurt, vol	1 schaalte	150	4
Yoghurtijs	1 bolletje	50	1
IJs, room	1 bolletje	50	7

FRUIT	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Alle soorten	1 stuks	125	0
Avocado	halve	90	18

VERSNAPERINGEN	EENHEID	GEWICHT IN GRAMMEN	VET IN GRAMMEN
Amandelbroodje	1 stuks	60	14
Appelcarré	1 stuks	110	21
Appelflap	1 stuks	100	19
Appeltaart	1 punt	100	11
Baklava	1 stukje	30	27
Bamibal	1 stuks	70	12
Biscuit	1 stuks	5	1
Bitterbal	1 stuks	15	3

Bolus	1 stuks	55	6
Bonbon	1 stuks	15	3
Bonbon met likeur	1 stuks	15	3
Borrelnootjes	1 handje	25	8
Boterkoek	1 blokje	20	6
Bounty	1 stuks	55	14
Bounty, mini	1 stuks	15	4
Cake	1 plak	30	7
Chips	1 handje	10	3
Chocolade, melk, puur, wit	1 stukje	5	2
Chocolade pinda's	1 handje	15	4
Chocoprince	1 stuks	30	6
Dadels, vers	1 stuks	5	0
Drop	1 stuks	5	0
Eierkoek	1 stuks	30	1
Frikadel	1 stuks	80	15
Gebak, slagroom	1 punt	100	18
Gevulde koek, kano, rondo	1 stuks	60	11
Hamburger op broodje met ui	1 stuks	125	8
Japanse mix	1 eetlepel	10	1
Kaassoufflé	1 stuks	55	9
Kaaszoutje	1 stuks	4	1
Kauwgom	1 stuks	2	0
Knakworst	1 stuks	20	3
Koekje allerhande	1 stuks	10	2
Koffiebroodje	1 stuks	75	7
Kokosmakroon	1 stuks	50	12
Kroepoek	1 schaalpje	10	2
Kroket	1 stuks	65	9
Kruimelvlaai	1 stuks	110	8
Kwarktaart	1 punt	115	13
Lekkerbekje	1 stuks	145	18
Loempia	1 stuks	150	12
M & m's	1 zakje	45	9
M & M's met pinda's	1 zakje	45	12
Mars	1 stuks	60	10
Mars, mini	1 stuks	20	3
Milky Way	1 stuks	25	4
Milky Way, mini	1 stuks	15	2
Nasibal	1 stuks	70	14
Noten, gemengd	1 eetlepel	20	11
Nuts	1 stuks	50	12
Nuts, mini	1 stuks	15	3
Oliebol	1 stuks	65	4

Olijven	10 stuks	20	0
Pennywafel	1 stuks	25	3
Pepermunt	1 stuks	3	0
Petit four	1 stuks	50	13
Pinda's	1 eetlepel	20	10
Popcorn	1 handje	10	0
Rijstevlaai	1 punt	85	8
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	17
Slagroomsoesje	1 stuks	15	4
Snickers	1 stuks	60	17
Speculaas, gevuld	1 stuks	30	8
Spekkie	1 stuks	5	0
Sprits	1 stuks	20	8
Stroopwafel	1 stuks	40	6
Studentenhaver	1 handje	20	7
Tompouce	1 stuks	100	14
Twix	1 staaf	30	7
Vietnamese loempia	1 stuks	50	4
Vruchtenvlaai	1 punt	85	6
Worstenbroodje	1 stuks	75	16

Bron: Eettabel, NEVO-tabel

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noteer hieronder uw vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50

Diëtetiek, 41_1173 11-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

