# met deze tips eet je gezond en Cholesterolvriendelijk

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Voedingsmiddelen  | Dit gebruik je beter **MINDER**  | Dit gebruik je beter **MEER** |
| Brood  | Suikerbrood, melkbrood, boterkoeken, croissants, witte broodsoorten, sandwiches, mastellen, gebakjes, koekjes  | Volkoren of bruin brood, volkorenbeschuit, bruine pistolets of bruin stokbrood  |
| Graanproducten  | Gesuikerde ontbijtgranen, gesuikerde muesli | Ongesuikerde ontbijtgranen, ongesuikerde muesli, havermout  |
| Aardappelen  | Meer dan 1x/week gefrituurde gerechten, kant- en klare aardappelbereidingen, aardappelgratin  | Gekookte of gestoomde natuuraardappelen, aardappelen in de schil, aardappelgerechten bereid met magere of halfvolle melk en kruiden. Max. 1x/week gefrituurde gerechten bereid in plantaardige olie  |
| Rijst en deegwaren  | Gebruiksklare bereidingen, geraffineerde witte rijst en deegwaren  | Volkoren deegwaren, bruine (zilvervlies)rijst  |
| Groenten  | Groenten uit blik, kant- en klare groentenbereidingen in saus  | Verse of diepgevroren groenten (gekookt, gestoomd of rauw), groentensap  |
| Fruit | Fruit in blik op siroop, vruchtensap met toegevoegde suiker, gedroogd fruit  | Diverse soorten vers fruit, fruit in blik in eigen sap, vruchtensap zonder toegevoegde suiker  |
| Vlees  | Vette vleessoorten: vet varkensvlees, vet rundsvlees, orgaanvlees (lever, niertjes,..), schapenvlees Vette vleeswaren: salami, worstsoorten, paté, vleessalades | Magere vleessoorten: kalfs- en paardenvlees, mager rundsvlees, wild en gevogelte zonder vel Magere vleeswaren: kippenwit, kalkoenham, paardenfilet, gerookt vlees, ontvette ham, niet gepaneerde vleesvervangers bv quorn, tofu  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vis  | Kant- en klare visbereidingen en vissalades, vis in blik in olie  | Magere en vette vis: vervang 2 à 3x/week vlees door verse of diepgevroren vis, vis in blik in eigen nat. Zelfbereide vissalades met dressing  |
| Eieren  | Eigeel, gebakken eieren | Eiwit ( bevat geen cholesterol), gekookte eieren. Max. 3 eieren per week, inclusief eieren in bereidingen  |
| Melk en melkproducten | Volle melk, volle yoghurt, gesuikerde desserts op basis van volle melk, slagroom of room  | Magere of halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, desserts op basis van magere of halfvolle melk |
| Kaas  | Volvette kazen zoals Gouda, Franse kazen | Kazen met verlaagd vetgehalte: magere smeerkaas, light sneetjes of verse kaas  |
| Vetten | Boter, reuzel, mayonaise  | Plantaardig broodsmeersel en bakmargarines, plantaardige olie, dressing, slasaus, light-mayonaise  |
| Dranken  | Frisdranken en vruchtensap met toegevoegde suiker, vette bouillon of soep (crème/room). Alcoholische dranken: met mate  | Mineraal- en bruisend water (1.5 liter /dag), koffie en thee zonder suiker, ontvette bouillon of soep, vers fruit- en groentensap, light frisdrank  |
| Zoete toespijs  | Choco, hagelslag, speculoos  | Confituur met weinig suiker, stroop, gelei, honing, peperkoek  |
| Snoep, koekjes, gebak en snacks  | Chocolade, cake, gebak, roomijs, suiker  | Droge koekjes, rijstwafels, fruitsorbet, kunstmatige zoetstof  |
| Zout, kruiden en specerijen | Zout | Peper, knoflook, alle verse of gedroogde kruiden  |