# 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 |