

In een uitgebalanceerde voeding kunnen in principe alle voedingsmiddelen worden gebruikt.

Sommige voedingsmiddelen kunnen echter, omwille van het hoge vet- en/of suikergehalte, het best zoveel mogelijk worden beperkt.

| VOEDINGS-MIDDEL | BEPERKEN   | LIEVER VERVANGEN DOOR  |
|-----------------|--|--|
| <b>VLEES</b>    | Vette vleessoorten :<br>varkens-, schape-, vet rundsvlees.<br><br>Ingewanden (hersenen, niertjes).<br><br>Bereide vleeswaren (b.v. ham, spek, worst, vleespasteien). | Magere vleessoorten :<br>kalfs-, paardevlees, mager rundsvlees.<br><br>Wild en gevogelte (vet en vel verwijderen).<br><br>Magere ham, rundgebraad, gerookt vlees, gemalen rundsvlees.                                    |
| <b>VIS</b>      | Alle gebruiksklare visbereidingen.<br><br><br><br><br><br>Mosselen, oesters, kreeft, e.a. schaaldieren.  | 2 à 3 keer per week vlees door vis vervangen.<br><br>Magere vis (tong, schol, kabeljauw, koolvis, tonijn, schelvis, zalm, forel, karperbaars).<br><br>Vette vis (paling, makreel, haring, ansjovis, sardienen, heilbot). |
| <b>EI</b>       | Eidooier.  | Maximaal drie eieren per week, inbegrepen in bereidingen.  |
| <b>ZUIVEL</b>   | Room, volle melk, gecondenseerde melk, koffiemelk, chocolademelk, volle yoghurt, volvet melkpoeder.<br><br>Bereidingen met volle melk (pap, vla, pudding).           | Afgeroomde melk, karnemelk, magere yoghurt, mager melkpoeder.<br><br>Bereidingen met magere melk (pap, vla, pudding, sausen,...).  |
| <b>KAAS</b>     | Alle vette kaassoorten.  | Magere smeer- of vaste kaas.   |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| <b>GROENTEN FRUIT</b>                 | Groenten uit blik of glas, gebruiksklare groenten met saus.<br><br>Fruit in blik of glas, fruit met saus.   | Verse of diepvriesgroenten (vers) groentesap.<br><br>Vers of diepvriesfruit, (vers) vruchtesap.  |
| <b>SOEP</b>                           | Vette bouillon, gewone bouillonblokjes, soep uit pakjes of blik.  | Magere bouillon, vetarme bouillonblokjes, verse groentensoep.<br>Bouillon ontvetten door hem te laten afkoelen en daarna het vet te verwijderen. |
| <b>BROOD DEEGWAREN</b>                | Verbeterd brood, boterkoeken, croissants, suikerbrood, krentenbrood.<br>Gebruiksklare deegwaren.  | Volkoren of bruin brood, gewoon huishoudbrood, haverhout, corn-flakes.<br>Volle rijst, volkoren deegwaren.                                       |
| <b>AARDAPPELEN</b>                    | Frietten, kroketten, voorgebakken frieten of frituurbereidingen.<br>Kant- en klaarpuree.  | Gekookte, gestoomde aardappelen, aardappelen in de schil.<br>Maximum 1x per week frituurbereidingen.   |
| <b>SUIKERWAREN EN VERSNAPE-RINGEN</b> | Versnaperingen blijven een uitzondering op het menu.  | Honig, confituur, gelei, stroop.   |
| <b>GEBAK</b>                          | Gebak blijft een uitzondering op het menu.  |  |
| <b>VETTEN</b>                         | Boter, halfboter, reuzel, gewone margarine en gewone minarine.<br><br>Dierlijke vetten, harde plantaardige vetten o.a. palmpit- en kokosolie of frituurvet. | Vetstoffen met bijzondere eigenschappen o.a. rijk aan poly-onverzadigde vetzuren.<br><br>Saffloerolie, zonnebloemolie, maïsolie, Vitelma-olie.   |
| <b>DRANKEN</b>                        | Gezouten groentesap, Gezoet vruchtesap.<br>Alcoholhoudende dranken met mate gebruiken.  | Koffie, thee, mineraalwater, (vers) vruchte- en groentesap.  |
| <b>SPECERIJEN</b>                     | Zout en samengestelde kruiden met zout (b.v. ajuinzout, selderijzout).  | Verse tuinkruiden, Gemengde kruiden en specerijen (zonder zout).   |