



*Ruud 's Kookboek*

***Vetwijzer I v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>Vetwijzer. ....</b> | <b>3</b> |
|------------------------|----------|

## Vetwijzer.

Eet zo min mogelijk verzadigd vet.

Rode producten bevatten veel (verborgen) verzadigd vet.

Groene producten zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet.

Kijk op het etiket voor het vetgehalte en de hoeveelheid verzadigd vet.



3

### Veel verzadigd vet

### Weinig verzadigd vet

| Hartig broodbeleg       | Hartig broodbeleg                          |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| Berliner, leverkaas     | 20+ en 30+ kaas                            |
| Boterhamworst           | Gekookte ham                               |
| Cervelaatworst          | Kipfilet                                   |
| Gekookte worst          | Komkommer-, selderie, eier- of vleessalade |
| Leverworst              | Magere smeerkaas                           |
| Palingworst             | Rookvlees                                  |
| Paté                    | Rosbief                                    |
| Salami                  | Sandwichspread                             |
| Smeerworst              | Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)   |
| Volvette kaas, roomkaas |                                            |

| Zoet broodbeleg  | Zoet broodbeleg |
|------------------|-----------------|
| Chocoladehagel   | Anijshagel      |
| Chocoladepasta   | Appelstroop     |
| Chocoladevlokken | Honing          |
| Hazelnootpasta   | Jam             |
| Kokosbrood       | Vruchtenhagel   |
| Pindakaas        |                 |

| Vlees                    | Vlees                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle soorten gehakt      | Kalkoenfilet                                                                                    |
| Hamburger                | Kip zonder vel, kipfilet                                                                        |
| Knakworst                | Mager rundvlees (biefstuk, entrecôtes, rosbief, poelet, magere runderlappen, tartaar)           |
| Lamskarbonade            | Mager varkensvlees (fricandeau, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoester, varkensfilet) |
| Rookworst                | Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)                                                          |
| Saucijs, braadworst      |                                                                                                 |
| Schouderkarbonade        |                                                                                                 |
| Shoarmareepjes           |                                                                                                 |
| Slavinken, blinde vinken |                                                                                                 |
| Speklapje, spekblokjes   |                                                                                                 |

| Melkproducten       | Melkproducten            |
|---------------------|--------------------------|
| Vla (vol)           | Magere melk of karnemelk |
| Volle melk          | Magere vla               |
| Yoghurt (vol)       | Magere yoghurt           |
| Zuiveltoetjes (vol) | Magere zuiveltoetjes     |

| Snacks           | Snacks                   |
|------------------|--------------------------|
| Blokjes kaas     | Broodje bapao            |
| Frikadel         | Gegrild kippenvleugeltje |
| Kroket           | Huzarensalade            |
| Patatje met      | Loempia                  |
| Saucijzenbroodje | Minipizza                |
| Worstenbroodje   | Toastje met zalm         |

| Veel verzadigd vet | Weinig verzadigd vet |
|--------------------|----------------------|
|--------------------|----------------------|

| Koek en gebak           | Koek en gebak                               |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| Appelflap, appelcarré   | Berliner bol                                |
| Boterkoek               | Biscuit, volkoren biscuit                   |
| Cake                    | Bitterkoekje                                |
| Chocoladebiscuit        | Café noir                                   |
| Jodenkoek               | Eierkoek                                    |
| Kokosmakroon            | Koffiebroodje                               |
| Mokkataart              | Kruidkoek                                   |
| Roomboterkoekje         | Kruimelvlaai                                |
| Roze koek               | Lange vinger                                |
| Slagroomtaart           | Ontbijtkoek                                 |
| Koek en gebak           | Koek en gebak                               |
| Slagroomsoes            | Puddingbroodje                              |
| Speculaasje             | Schuimkoekje                                |
| Sprits                  | Tussendoorbiscuit (o.a. Evergreen, Sultana) |
| Stroopwafel, stroopkoek | Vruchtenvlaai                               |
| Tompouce                |                                             |

| Snoep en ijs                   | Snoep en ijs         |
|--------------------------------|----------------------|
| Bonbons                        | Drop                 |
| Chocolade melk en puur         | Lolly                |
| Mueslireep met chocolade       | Marshmallow, spekkie |
| Repen (Bounty, Mars, Snickers) | Pepermunt            |
| Sorbetijs                      | Waterijsje           |
| Roomijs, schepijs              | Winegums, tum-tum    |
| Toffee                         | Zuurtje              |

| Zoutjes en noten | Zoutjes en noten |
|------------------|------------------|
| Cashewnoten      | Amandelen        |
| Chips            | Hazelnoten       |
| Kaaskoekjes      | Japanse mix      |
| Kaasstengels     | Popcorn          |
| Paranoten        | Studentenhaver   |
| Pinda's          | Tortillachips    |
| Zoute koekjes    | Walnoten         |
|                  | Wokkels, Nibbits |
|                  | Zoute sticks     |

| Sauzen         | Sauzen                 |
|----------------|------------------------|
| Fritessaus 35% | Kerriesaus             |
| Halvanaise     | Ketchup, curry         |
| Mayonaise      | Magere fritessauzen    |
|                | Saus uit een pakje     |
|                | Tomatensaus voor pasta |

# Vetwijzer

## Let op verborgen vet!

De meeste Nederlanders eten te veel verzadigd (= verkeerd) vet. Eet u bijvoorbeeld regelmatig volvette kaas (48+), worst, koek, gebak of snacks? Dan geldt dat waarschijnlijk ook voor u. Het eten van te veel verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De Vetwijzer laat zien hoe u lekker kunt eten met minder verzadigd vet.

Er is gezond en minder gezond vet. Het ezelsbruggetje **Verzadigd = Verkeerd**, **Onverzadigd = Oké** is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.

### Verzadigd = Verkeerd

Verzadigd vet verhoogt het cholesterol-gehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit vooral verborgen in volvette kaas (48+), worst, vet vlees, volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes. Het zit ook in pakjes margarine en bak- en braadvet in een wikkel. Vaak staat op het etiket hoeveel verzadigd vet erin zit. Check dus het etiket!

### Onverzadigd = Oké

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterol-gehalte van het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet zit vooral in vloeibare vetsoorten. Olie, margarine uit een kuipje, halvarine, vloeibaar bak- en braadvet en vloeibaar frituurvet bevatten meer onverzadigd dan verzadigd vet.



#### Verborgen vet is vaak verkeerd vet

Vet is niet altijd zichtbaar. Veel vet zit in het eten 'verborgen'. Zo bestaan volvette kaas en de meeste soorten worst voor bijna eenderde uit vet! Een groot deel van dit verborgen vet is verzadigd (= verkeerd). Zo krijgt u ongemerkt veel verzadigd vet binnen. Op de achterkant staan producten met veel 'verborgen' verzadigd vet.



#### Kies bij voorkeur zacht of vloeibaar

Hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd (verkeerd) vet het bevat. Dit geldt voor halvarine, zachte margarine in een kuipje en vloeibare bak- en braadproducten. Ook olie bevat voornamelijk onverzadigd vet.



#### Te veel vet maakt dik

Een eetpatroon met veel vet levert meestal ook veel calorieën. Of vet verzadigd of onverzadigd is, maakt voor het aantal calorieën niet uit. Voor volwassen mannen wordt aanbevolen per dag niet meer dan 100 gram vet te eten, waarvan maximaal 28 gram verzadigd. Voor volwassen vrouwen is dat 80 gram, waarvan maximaal 22 gram verzadigd. Kies bij voorkeur voor magere producten, snoep en snack niet te veel en zorg voor voldoende beweging.



#### Vet is een voedingsstof

Het is niet verstandig vet te mijden. Kies wel voor producten die zo min mogelijk verzadigd vet bevatten. Vet levert energie (calorieën) en is een bron van vitamine A, D en E. Daarnaast levert vet essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die het lichaam nodig heeft, maar niet zelf kan maken, zoals linolzuur en linoleenzuur. Visvetzuren zijn ook gezond, vooral vanwege het gunstige effect op hart- en bloedvaten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis.



## Ontdek verborgen vet: lees het etiket!

#### Meer informatie

Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die wordt gefinancierd door de overheid om consumenten betrouwbare informatie te geven over gezond, veilig en bewust eten. Meer weten? Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of bel (070) 306 88 88 (werkdagen van 9.00-17.00 uur).



# Voedingscentrum

eerlijk  
over  
eten

# Vetwijzer

## Let op verborgen vet!

Eet zo min mogelijk verzadigd vet. **De rode producten** bevatten veel (verborgen) verzadigd vet. **De groene producten** zijn lekkere alternatieven met weinig verzadigd vet. Onderstaande indeling is gebaseerd op gemiddelden in een productcategorie. Kijk op het etiket voor de exacte hoeveelheid vet en verzadigd vet.

6

### VEEL VERZADIGD VET

#### Hartig broodbeleg

Volvette kaas, roomkaas  
Boterhamworst  
Cervelaatworst  
Salami  
Palingworst  
Berliner, leverkaas  
Paté  
Smeeworst  
Leverworst  
Gekookte worst



#### Zoet broodbeleg

Chocoladepasta (melk, puur, hazelnoot)  
Chocoladehagel  
Chocoladevlokken  
Kokosbrood  
Pindakaas



#### Vlees

Speklapjes, spekblokjes  
Rookworst  
Saucijs, braadworst  
Slavinken, blinde vinken  
Alle soorten gehakt  
Schouderkarbonade  
Hamburger  
Kipnuggets  
Shoarmareepjes  
Lamskarbonade



#### Melkproducten

Volle melk  
Vla (vol)  
Yoghurt (vol)  
Zuiveltoetjes (volle)

#### Sausen

Mayonaise  
Halvaneise  
Fritessaus 35%



### WEINIG VERZADIGD VET

#### Hartig broodbeleg

20+ en 30+ kaas  
Magere smeerkaas  
Gekookte ham  
Kipfilet  
Rookvlees  
Rosbief  
Sandwichspread  
Vis uit blik (tonijn, makreel, sardines)  
Komkommer-, selderie-, eier- of vleessalade

#### Zoet broodbeleg

Jam  
Appelstroop  
Honing  
Vruchtenhagel  
Anijshagel

#### Vlees

Magere rundvlees (biefstuk, entrecôtes, rosbief, poelet, magere runderlappen, tartaar)  
Magere varkensvlees (fricandeau, hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensoster, varkensfilet)  
Kip zonder vel, kipfilet  
Kalkoenfilet  
Vleesvervangers (zoals tahoe en tempé)

#### Melkproducten

Magere melk of karnemelk  
Magere vla  
Magere yoghurt  
Magere zuiveltoetjes

#### Sausen

Magere fritessausen  
Ketchup, curry  
Kerriesaus  
Tomatensaus voor pasta  
Saus uit een pakje

### VEEL VERZADIGD VET

#### Koek en gebak

Roomboter koekje  
Kokosmakroon  
Sprits  
Amandelbroodje  
Bastognekoek  
Jodekoek  
Chocoladebiscuit  
Speculaasje  
Appelflap, appelcarré  
Boterkoek  
Cake  
Mokkataart  
Slagroomsoes  
Slagroomtaart  
Tompouce



#### Snoep en ijs

Chocolade melk en puur  
Repen (Bounty, Mars, Snickers)  
Bonbons  
Mueslireep met chocolade  
Toffee  
Roomijs, schepijs



#### Zoutjes en noten

Zoute koekjes  
Kaaskoekjes  
Kaasstengels  
Chips  
Pinda's  
Cashewnoten  
Paranoten



#### Snacks

Frikadel  
Kroket, bitterballen  
Worstenbroodje  
Saucijzenbroodje  
Blokjes kaas  
Plakjes worst



### WEINIG VERZADIGD VET

#### Koek en gebak

Eierkoek  
Biscuit, volkoren biscuit  
Kruidkoek  
Ontbijtkoek  
Café noir  
Lange vinger  
Schuimkoekje  
Bitterkoekje  
Tussendoorbiscuit (zoals Evergreen of Sultana)  
Koffiebroodje  
Berliner bol  
Puddingbroodje  
Vruchtenvlaai  
Kruimelvlaai

#### Snoep en ijs

Drop  
Lollie  
Marsh mallow, spekkie  
Pepermunt  
Winegums, tum-tum  
Zuurtje  
Sorbetijs  
Waterijsje

#### Zoutjes en noten

Japanse mix  
Popcorn  
Zoute sticks  
Light chips  
Studentenhaver  
Hazelnoten  
Walnoten  
Amandelen

#### Snacks

Loempia  
Huzarensalade  
Broodje bapao  
Toastje met zalm  
Minipizza  
Olijven  
Stukjes wortel, komkommer, radijs, kerstomaten

www.voedingscentrum.nl

# GEZONDE VETTEN

|                                                                                                                  | SFA<br>verzadigde<br>vetzuren | MUFA<br>mono<br>onverzadigd | PUFA<br>poly<br>onverzadigd | GEBRUIK<br>waarvoor kan je ze gebruiken<br>hoe kook je ermee                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Kokosolie /<br>Kokosvet        | 83%                           | 6%                          | 2%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>sterke kokossmmaak</li> <li>werkt goed voor Aziatische en zoete recepten</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>                                                                   |
|  Palmolie                       | 82%                           | 11%                         | 2%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>neutrale smaak</li> <li>goed voor bakken</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>                                                                                                   |
|  Macadamia olie                 | 14%                           | 78%                         | 3%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>zachte nootsmaak</li> <li>werkt goed voor dressings of om af te smaken</li> <li>niet verhitten</li> </ul>                                                                        |
|  Cacaoboter                     | 60%                           | 33%                         | 3%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>zachte smaak die doet denken aan kokos</li> <li>werkt goed voor zoete en hartige gerechten</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>                                                 |
|  Ghee /<br>geklaarde boter      | 62%                           | 29%                         | 4%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>unieke noot/karamelachtige smaak</li> <li>werkt goed voor alle gerechten</li> <li>kan hoger verhit worden dan boter</li> </ul>                                                   |
|  Roomboter                      | 62%                           | 29%                         | 4%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>volle romige smaak</li> <li>werkt goed voor alle gerechten</li> <li>kan matig verhit worden (tot 175°C)</li> </ul>                                                               |
|  Ossewit                        | 50%                           | 42%                         | 4%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>rijke smaak</li> <li>werkt goed voor vleesgerechten / groenten</li> <li>kan verhit worden om te bakken of te frituren</li> </ul>                                                 |
|  Hazelnootolie                | 7%                            | 78%                         | 10%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>zachte hazelnootsmaak</li> <li>werkt goed als afsmaker en in dressings</li> <li>niet verhitten</li> </ul>                                                                        |
|  Olijfolie                    | 14%                           | 73%                         | 11%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>zachte tot sterke smaak naargelang soort</li> <li>werkt goed voor buitenlandse gerechten en dressings</li> <li>kan verhit worden (tot 180°)</li> </ul>                           |
|  Smout / Reuzel               | 32%                           | 42%                         | 11%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>milde smaak</li> <li>werkt goed voor hartige gerechten</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>                                                                                     |
|  Eendenvet                    | 33%                           | 49%                         | 13%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>rijke smaak</li> <li>werkt goed voor groenten en gevogelte</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>                                                                                 |
|  Avocado olie                 | 12%                           | 71%                         | 13%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>milde smaak</li> <li>werkt goed in exotische gerechten / dressings</li> <li>niet verhitten</li> </ul>                                                                            |
|  Amandelolie                  | 9%                            | 70%                         | 17%                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>milde / neutrale smaak</li> <li>werkt goed als afsmaker of in dressings</li> <li>niet verhitten</li> </ul>                                                                       |
| <b>UITZONDERINGEN</b> <b>DIT ZIJN GERAFFINEERDE OLIËN MET SPECIFIEK GEBRUIK</b>                                  |                               |                             |                             |                                                                                                                                                                                                                         |
|  MCT olie                     | 95%                           | 1%                          | 1%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>gefractioneerde kokosolie met neutrale smaak</li> <li>eerder voor therapeutisch gebruik</li> <li>werkt goed voor hartige gerechten</li> <li>kan verhit worden</li> </ul>         |
|  High Oleic<br>Zonnebloemolie | 8%                            | 83%                         | 8%                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>geraffineerde olie van een speciaal ras van zonnebloemen, eerder voor sporadisch gebruik</li> <li>werkt goed voor wokgerechten / mayonaise</li> <li>kan verhit worden</li> </ul> |



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



**Elephant  
Experience**

*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

