



# DE VETTEST

Vul per groep in hoeveel en wat je gisteren hebt gegeten. Vermenigvuldig dit met de getallen die er naast staan, en tel dan alles op.

## 1. Melk en melkproducten

### Gisteren dronk ik de volgende melkproducten

- ... glazen volle melkproducten zoals (choco)melk, volle yoghurt, volle vla of pudding
- ... glazen halfvolle melkproducten zoals halfvolle (choco)melk, halfvolle yoghurt, halfvolle vla of pudding
- ... glazen magere melkproducten zoals magere (choco)melk, magere yoghurt, magere vla of pudding.

x 5 = ...

x 2 = ...

x 1 = ...

**Totaal: ...**

## 2. Brood en broodbeleg

### Gisteren at ik:

- ... sneden brood zoals witbrood, tarwebrood, volkorenbrood
- ... koffiekoeken zoals koffiekoeken met chocolade
- ... croissants of koffiekoeken met abrikoos, rozijnen
- ... sandwiches
- ... pistolet, ¼ stokbrood, piccolo
- ... kommetje(s) cruesli
- ... kommetje(s) muesli

x 1 = ...

x 24 = ...

x 11 = ...

x 6 = ...

x 1 = ...

x 9 = ...

x 3 = ...

**Totaal: ...**

### Gisteren heb ik mijn brood en crackers ... besmeerd met:

- ... sneden met boter of margarine zoals melkerijboter, Planta, Rhoda
- ... sneden met minarine zoals Vitelma gezond smeren, Benecol margarine, light boter, Bertolli, Butella
- ... sneden met margarine zoals Effi, Alpro soyaminarine, Becel control, Minelma, Benecol minarine, Spring (Aldi)
- ... sneden met smeervet met verlaagd vetgehalte zoals Becel essential

x 4 = ...

x 3 = ...

x 2 = ...

x 1 = ...

**Totaal: ...**

### Als beleg heb ik gisteren gekozen voor:

#### KAAS

- ... sneden met vette kaassoorten (48+, 50+, 60+, 70+) zoals zachte roomkaas, Boursin, Maaslander, Franse kazen (Chaume, Camembert, Brie,...) Passendale, Rocquefort, Père Joseph, vette smeerkazen
- ... sneden met gemiddelde vette kaassoorten (40+, 45+) zoals jonge kaas (Gouda), Trenta, Petrus, halfvette smeerkaas, volle platte kaas
- ... sneden met magere kaassoorten of light kazen (20+, 30+) zoals Westlite, St Maarten, Milner, Samsø, Philadelphia light, Bellelignè, magere en halfvolle platte kaas

x 8 = ...

x 6 = ...

x 3 = ...

**Totaal: ...**

#### VLEESWAREN

- ... sneden met vette vleeswaren en salades zoals paté, salami, ontbijtspek, worstsoorten zoals boterhamworst, vleessalade
- ... sneden met gemiddeld vette vleeswaren zoals filet américain bereid, vleesbrood
- ... sneden met magere vleeswaren zoals schouderham, achterham, rauwe ham, filet américain puur, kippenwit, kalkoenham, gekookte ham)

x 4 = ...

x 2 = ...

x 1 = ...

**Totaal: ...**

#### ANDERE

- ... sneden met choco
- ... sneden met hagelslag

x 6 = ...

x 3 = ...

**Totaal: ...**

**Let op! Kijk naar het aantal sneden brood om het aantal sneden beleg te schatten.**

**Subtotaal: ...**

### 3. Bereide gerechten

**Ik heb gisteren volgende samengestelde gerechten (\*) gegeten:**

(inclusief rijst/deegwaren, groenten, vlees, saus en bereidingsvet)

- ... Chinees
- ... lasagne
- ... pizza (groot)
- ... klein pakje frieten (= 1/3 bord)
- ... spaghetti bolognaise (bereid)
- ... burgers (fastfood)

- x 57 = ...
- x 42 = ...
- x 34 = ...
- x 31 = ...
- x 25 = ...
- x 20 = ...

(\*) Indien u een samengesteld gerecht heeft gegeten dan hoeft u de ingrediënten niet meer apart aan te kruisen in de volgende rubrieken.

**Totaal: ...**

### 4. Vlees en vis

**Ik at gisteren als vlees of vis (1 stuk is ongeveer 100 gram):**

- ... stukken vet vlees zoals varkensgehakt, worst
- ... stukken gemiddeld vet vlees of vette vis zoals hamburger, schapenvlees, varkenshals, Schouderkarbonade, zalm, maatje, haring
- ... stukken mager vlees of gemiddeld vet vlees of vis zoals kip, kalkoen, varkensfilet, runderbiefstuk, forel, grijze garnalen
- ... vervangproducten zoals eieren (stuks), Quorn, tempeh, tofu, ...

- x 30 = ...
- x 15 = ...
- x 5 = ...
- x 5 = ...

**Totaal: ...**

### 5. Bereidingsvet

**Om het eten te bereiden heb ik gisteren volgende bereidingsvetten gebruikt**

(smeervet niet meegerekend):

- ... eetlepels olie (zoals arachideolie, zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie)
- ... eetlepels margarine, bakboter of vloeibare margarine

- x 12 = ...
- x 10 = ...

**Totaal: ...**

### 6. Sauzen

**Ik at gisteren de volgende sauzen:**

- ... eetlepels mayonaise
- ... eetlepels andere sauzen zoals cocktailsaus, tartaar, béarnaisesaus
- ... eetlepels room, slagroom of dressing
- ... eetlepels saus (vleesnat)

- x 12 = ...
- x 8 = ...
- x 4 = ...
- x 1 = ...

**Totaal: ...**

### 7. Tussendoortjes

**Gisteren at ik volgende voedingsmiddelen:**

- ... ijshoortje, ijsstick, ...
- ... stukken gebak zoals frangipane
- ... chocoladerepen, gevulde chocoladereep, potje(s) chocolademousse
- ... stukken fruittaart, wafels
- ... een klein zakje chips (1 grote zak = 3 kleine), handvol borrelnoten, pinda's (gezouten)
- ... sneden cake, mueslikoek, chocoladekoek
- ... bollen roomijs
- ... stuks speculaas, koekjes, kinderkoeken, rijstwafels met chocolade
- ... blokjes kaas en sneetjes vleeswaren tussendoor

- x 30 = ...
- x 24 = ...
- x 16 = ...
- x 12 = ...
- x 10 = ...
- x 6 = ...
- x 4 = ...
- x 2 = ...
- x 2 = ...

**Totaal: ...**

**TOTAAL**

**= ...**

U kan in de tabel hieronder uw eindscore vergelijken met de richtlijnen die bestaan voor verschillende groepen. Kies in de kolommen de groep waar u toe behoort. De rijen geven weer tot welke groep u behoort m.b.t hoeveelheid vetinname.

	VROUWEN VANAF 18 JAAR	MANNEN TUSSEN 18 EN 59 JAAR	OUDER DAN 60 JAAR
Kijk uit, u eet te weinig vet	< 47 vetpunten	< 61 vetpunten	< 49 vetpunten
Proficiat, u bent op de goede weg	Tussen 47 en 82 vetpunten	Tussen 61 en 107 vetpunten	Tussen 49 en 86 vetpunten
Opletten, u eet te veel vet	> 82 vetpunten	> 107 vetpunten	> 86 vetpunten

#### Volgens de eindscore at u gisteren te weinig vetten.

Kijk eens na of u geen items hebt overgeslagen. Hebt u al uw maaltijden van gisteren overlopen? Ook de tussendoortjes? We hebben dagelijks een minimum aan vetten nodig. Vetten bevatten naast vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D en E, ook essentiële vetzuren; dit zijn vetzuren die we enkel via onze voeding kunnen innemen. Alle vetrijke voedingsmiddelen vermijden is dus geen goede keuze.

#### Goed zo! Gisteren heeft u – wat betreft de hoeveelheid vetten – een goed evenwicht gevonden in uw voeding.

Naast de hoeveelheid vetten in de voeding is het ook belangrijk te letten op de soort vetten die u gebruikt. De voorkeur gaat best uit naar voedingsmiddelen die arm zijn aan verzadigde vetzuren (verzadigde vetzuren worden ook wel 'slechte' vetten genoemd). Kijk bij aankoop van smeer- en bereidingsvetten eens naar de benamingen en de analysecijfers op de verpakking. Kies bij voorkeur voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren (de zogenaamde 'goede' vetten). In dierlijke vetten zoals volle melk, vlees, kaas, komen ook veel verzadigde vetzuren voor. Eet deze voedingsmiddelen eerder in beperkte mate.

#### Volgens de eindscore at u gisteren te veel vetten.

Te vetrijk eten kan de kans op hart- en bloedvaten, kanker, overgewicht en suikerziekte vergroten. Bekijk de verschillende items van de test nog eens: waar scoor je het hoogst? Probeer hier zoveel mogelijk naar vetarme alternatieven te zoeken (deze voedingsmiddelen hebben een lagere vetscore). Let vooral op tussendoortjes die, zonder dat je het echt beseft, veel vet kunnen bevatten (onzichtbare vetten). Matig ook het gebruik van vette kazen, vet vlees en sauzen.