

TABEL - Verzadigde en onverzadigde vetzuren in de voeding.

Alle voedingsmiddelen bevatten zowel verzadigde als onverzadigde vetzuren maar in verschillende verhoudingen.

BRONNEN VAN VERZADIGDE VETZUREN (VV)	Goed om weten	Enkele cijfers per portie ⁽¹⁾
Volle melk en melkproducten	<ul style="list-style-type: none">- Magere en halfvolle melk bevatten minder vet en dus ook minder verzadigd vet.- Magere melk is vetarm en <u>arm aan verzadigd vet</u> (minder dan 0,75 g VV per 100 ml) ⁽²⁾.- Hou je aan de aanbevolen hoeveelheden van 3 tot 4 glazen (à 150 ml) per dag.	<ul style="list-style-type: none">• 1 glas (150 ml) <u>magere melk</u>: 0,15 g totaal vet – <u>0,15 g VV</u>• 1 glas (150 ml) halfvolle melk: 2,4 g totaal vet - 1,5 g VV• 1 glas (150 ml) volle melk: 5,4 g totaal vet - 3,5 g VV• 1 glas (150 ml) <u>calciumverrijkte sojadrink</u>: 2,7 g totaal vet – <u>0,5 g VV</u>
Vette kaas	<ul style="list-style-type: none">- Magere en lightkazen (minder dan 20 g vet per 100 g) bevatten minder vet en dus ook minder verzadigd vet.- Raadpleeg het etiket.- Hou je aan de aanbevolen hoeveelheden van 1 tot 2 sneetjes (à 20 g) per dag.	<ul style="list-style-type: none">• 1 sneetje (20 g) magere harde kaas: 2 g totaal vet – 1,1 g VV• 1 sneetje (20 g) Gouda light: 3,7 g totaal vet – 2,4 g VV• 1 sneetje (20 g) Gouda: 5,6 g totaal vet - 3,6 g VV
Vet vlees	<ul style="list-style-type: none">- Mager vlees (minder dan 10 g per 100 g) bevat minder vet en dus ook minder verzadigd vet. Sommige zijn <u>arm aan verzadigd vet</u> (minder dan 1,5 g VV per 100 g) ⁽²⁾.- Hou je aan de aanbevolen hoeveelheid van 100 g per dag en varieer met vis, ei en geschikte vleesvervangers.	<ul style="list-style-type: none">• 100 g <u>tournedos (rund)</u>: 2 g totaal vet – <u>0,8 g VV</u>• 100 g entrecote (rund): 9,4 g totaal vet – 4,1 g VV• 100 g <u>varkenshaasje</u>: 2,3 g totaal vet – <u>0,8 g VV</u>• 100 g varkenskotelet: 9,9 g totaal vet – 3,1 g VV• 100 g <u>kipfilet</u>: 1,3 g totaal vet – <u>0,4 g VV</u>
Vette vleeswaren en -bereidingen	<ul style="list-style-type: none">- Magere vleeswaren (minder dan 15 g per 100 g) bevatten minder vet en dus ook minder verzadigd vet.- Raadpleeg het etiket.- Er wordt aangeraden om het gebruik van vleeswaren te matigen.	
Boter		<ul style="list-style-type: none">• 1 afgestreken eetlepel (18 g) boter: 14,8 g totaal vet – 9 g VV
Room		<ul style="list-style-type: none">• 1 eetlepel (24 g) room 35 % vet: 8,4 g totaal vet – 5,1 g VV• 1 eetlepel (12 g) room 5 % vet: 0,6 g totaal vet – 0,4 g VV
Bepaalde margarines verpakt in een wikkel	<ul style="list-style-type: none">- Meer dan 1/3 van het vet is verzadigd vet.- Raadpleeg het etiket.	

Kokosolie, palmolie		<ul style="list-style-type: none"> • 1 eetlepel (10 g) kokosolie: 10 g totaal vet – 8,7 g VV • 1 eetlepel (10 g) palmolie: 10 g totaal vet – 4,9 g VV
Allerhande zoetigheden en fastfood bereid met vetstoffen rijk aan verzadigd vet	<ul style="list-style-type: none"> - Raadpleeg het etiket. - Transvet is minstens even ongunstig als verzadigd vet. 	

BRONNEN VAN ONVERZADIGDE VETZUREN	Goed om weten
-----------------------------------	---------------

Zachte margarines, minarines, vloeibare bak- en braadproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Minstens 2/3 van het vet is onverzadigd. - Raadpleeg het etiket.
Olie (uitgezonderd kokosolie en palmolie)	<p>Rijk aan mono-onverzadigde vetzuren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - olijfolie - koolzaadolie - arachideolie - hazelnootolie <p>Rijk aan poly-onverzadigde vetzuren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zonnebloemolie - maaskiemolie - saffloerolie - druivenpitolie - sojaolie ⁽³⁾ - lijnzaadolie ⁽³⁾ - walnootolie ⁽³⁾ <p>Varieer binnen het olie-assortiment.</p>
Noten	
Olijven	
Zaden	
Avocado	

BRONNEN VAN OMEGA 3-VETZUREN	Goed om weten
------------------------------	---------------

Lijnzaadolie ⁽³⁾	Rijk aan alfa-linoleenzuur
Koolzaadolie ⁽³⁾	Rijk aan alfa-linoleenzuur
Walnootolie ⁽³⁾	Rijk aan alfa-linoleenzuur
Sojaolie ⁽³⁾	Rijk aan alfa-linoleenzuur
Vette vis	Rijk aan EPA en DHA Eet wekelijks vette vis

⁽¹⁾ Belgische voedingsmiddelentabel www.internubel.be – geraadpleegt februari 2017

⁽²⁾ Verordening (EG) Nr. 1924/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen – http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims_en

⁽³⁾ Niet geschikt om te verhitten