

## Weer thuis: gezonde voeding

Om verantwoorde keuzes te maken bij het samenstellen van uw maaltijden, kunt u het onderstaande overzicht gebruiken: het kan u helpen bij het kiezen van gezonde voeding. De tabel houdt rekening met de hoeveelheid vet, voedingsvezels, zout, suiker en calorieën.

	<b>Bij voorkeur</b>	<b>Bij uitzondering</b>
Groente	Alle soorten verse groente, diepvriesgroente, groente in blik of pot zonder toevoegingen	Groente à la crème of met saus
Fruit, vruchtensap	Alle soorten vers fruit, fruit uit diepvries	Fruit in blik of pot op siroop, vruchtensap
Brood	Alle soorten volkoren- en bruinbrood, roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	Wittebrood, krentenbrood, croissants
Graanproducten	Brinta, Bambix, muesli, 8-granenontbijt,	Ontbijtgranen met toegevoegde suikers zoals Cruesli, Cornflakes, Rice Krispies en Honey Pops
Aardappelen, rijst, pasta, couscous, peulvruchten	Volkorenpasta, zilvervliesrijst, gekookte aardappelen, couscous, alle soorten peulvruchten	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, gewone pasta, witte rijst
Vlees, kip, eieren, vleesvervangers	Kipfilet, mager rundvlees zoals runderlappen, rosbeef, rundergehakt, entrecote; mager varkensvlees zoals hamlappen en varkensfilet; gekookt ei; vegetarisch gehakt, vegetarische burgers, Valess	Halfom gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, varkenslap, schouderkarbonade, slavinken, worst, gebakken ei
Vlees als broodbeleg	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casselerrib, gekookte lever, varkensfricandeau, magere knakworst, vegetarische paté	Meeste soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, leverpastei, paté
Vis	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, mosselen, garnalen	Vissticks, kibbeling, lekkerbekje
Melk(producten)	Alle magere en halfvolle zuivelproducten (melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark)	Alle volle zuivelproducten (melk, yoghurt, vla, kwark en pudding)

## Patiënteninformatie

Kaas	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, 40+- kaas, Maasdammer, mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten roomkaas, Camembert, Brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyère, Stilton, Cheddar, rookkaas
Vetten	Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak-, braaden frituurvet
Dranken	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, lightfrisdranken	Gewone frisdranken, vruchtendranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken

*Odin 037791 / uitgave juni 2016*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)