

**Vetconstant dieet:
100 gram vet per dag**

	WAT TE DOEN:	DATUM
Dag 1	Dieet	
Dag 2	Dieet	
Dag 3	Dieet + ontlasting sparen	
Dag 4	Dieet + ontlasting sparen	
Dag 5	Dieet + ontlasting sparen	
Dag 6	Ontlasting inleveren	

Algemene richtlijnen

U volgt gedurende 5 dagen het onderstaande dieet. Het dieet bevat per dag 100 gram vet. Om vergissingen te voorkomen en in verband met extra nauwkeurigheid weegt u 's morgens de margarine, kaas en de melk of het melkproduct voor de dag af. Alle producten die vet bevatten maakt u helemaal op. Verder eet u niets wat vet bevat.

Welke producten kunt u gebruiken

Tegenwoordig bestaan er veel verschillende soorten 'boters' (margarines, bak- en braadproducten en dergelijke) die allemaal een andere vetsamenstelling hebben.

In dit dieet gebruikt u boter of margarine die 60, 70 of 80 gram vet per 100 gram bevat.

Voordat u met het dieet gaat beginnen kijkt u aan de onder- of zijkant van de verpakking hoeveel vet het product precies bevat. Dit staat bij de voedingswaarde per 100 gram: Vet..... gr.

Gebruik per dag als basis

- 7 à 8 sneetjes brood.
- Beleg: 4 plakken magere vleeswaren (zoals achterham, rookvlees, rosbief, fricandeau, kiprollade).
- Eventueel zoet beleg (jam, honing, stroop of vruchtenhagel).
- Eventueel ontvette soep zonder vlees (van de koude soep/bouillon het vet afscheppen).
- 100 gr, rauw gewogen, mager vlees (zoals biefstuk, runderlappen, rosbief, kalfsvlees of kipfilet) of magere vis (zoals kabeljauw, schelvis of schol).
- Een portie groente en aardappelen, rijst of pasta naar keuze.

Gebruik eveneens per dag

- Boter of margarine, deze gebruikt u om te smeren en te bakken.
 - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 60 gram vet bevat, gebruikt u 100 gram.
 - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 70 gram vet bevat, gebruikt u 85 gram.
 - Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 80 gram vet bevat, gebruikt u 75 gram.
- 90 gr volvette kaas (48+ kaas)
 - of 750 gr volle melk (deze kan eventueel ook in de koffie worden gebruikt)
 - of 850 gr volle yoghurt
 - of 900 gr volle vanillevla

Een combinatie is natuurlijk ook mogelijk. Gebruik dan van twee producten de helft van de genoemde hoeveelheden bijvoorbeeld: 375 gr melk en 450 gr vla.

Vrij te gebruiken gedurende de dag

Thee, koffie zonder melk, suiker, zoetstof, water, frisdrank, vruchtensap, fruit, appelmoes, zuurtjes en drop.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen over het dieet, neem dan contact op met de **afdeling diëtetiek, telefoon: 040 - 286 40 50**.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelende specialist.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop


Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**LAB023
02-19**