

**Vetconstant dieet:  
70 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 70 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 botersoorten, (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

- 3 à 4 sneetjes brood.
- Beleg: 2 plakken magere vleeswaren (zoals achterham, rookvlees, rosbeef, 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, rosbeef, 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 65 gram.
- Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 70 gram vet bevat, gebruikt u 55 gram.
- Als u boter/margarine gebruikt die per 100 gram 80 gram vet bevat, gebruikt u 40 gram.
- 70 gr volvette kaas (48+ kaas)  
of 600 gr volle melk (deze kan eventueel ook in de koffie worden gebruikt)  
of 650 gr volle yoghurt  
of 700 gr volle vanillevla  
Een combinatie is natuurlijk ook mogelijk. Gebruik dan van twee producten de helft van de genoemde hoeveelheden bijvoorbeeld:  
300 gr melk en 350 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](http://www.annaziekenhuis.nl)



**LAB024  
02-19**