



# HART- EN VAATVRIENDELIJKE VOEDING

## Welke risicofactoren bij hart- en vaatziekten kunt u beïnvloeden?

Sommige factoren in ons dagelijks leven vergroten de kans op problemen met hart en/of bloedvaten. Als we het risico op hart- en vaatziekten willen verminderen kunnen we een aantal factoren zelf corrigeren. De bekendste:

- Ongezond eten
- Een hoog (LDL) cholesterolgehalte in het bloed
- Overgewicht
- Weinig lichaamsbeweging
- Veel alcohol drinken
- Een hoge bloeddruk
- Roken
- Type 2 diabetes

Hoe meer risicofactoren u hebt, hoe groter uw risico op hart- en vaatziekten is. Door minder te roken, gezond te eten en een goed lichaamsgewicht te behouden kunt u de risico's op hart- en vaatziekten beperken. Vergeet niet dat voldoende beweging (wandelen, fietsen...) ook bijdraagt tot een gezonde levensstijl en helpt om ons hart en onze bloedvaten in goede conditie te houden.



## Hoe stelt u een gezonde hart- en vaatvriendelijke voeding samen?

Om een gezonde maaltijd samen te stellen maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

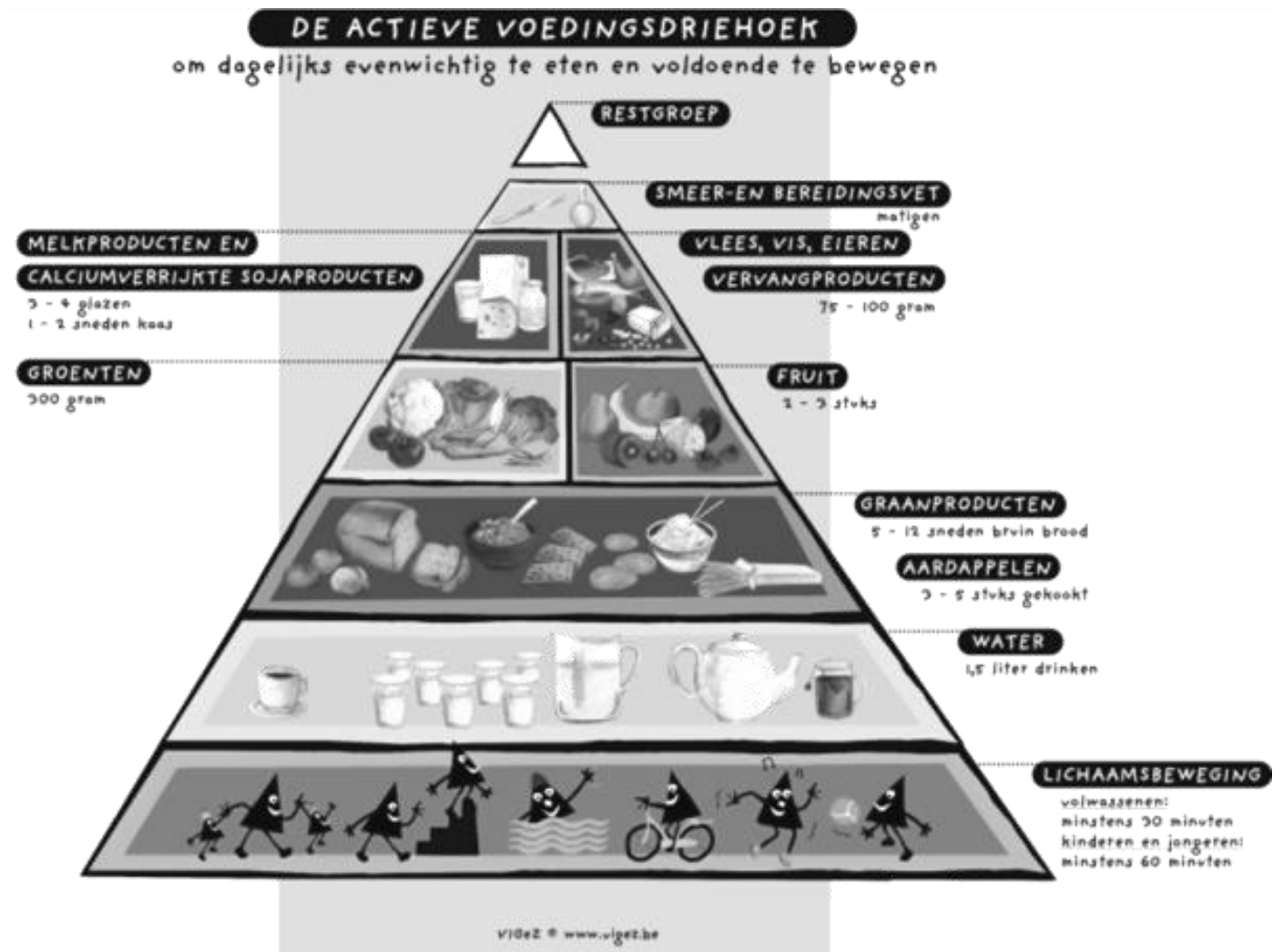
Elke groep heeft een aanbreng van verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines...

Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen (restgroep) die u af en toe en in kleine hoeveelheden mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen te kort opneemt, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.

Eet niet elke dag hetzelfde. Wanneer u gevarieerd eet, neemt u alle noodzakelijke voedingsstoffen op. Daarom is het goed om elke dag verschillende producten uit elke groep te eten.

Wilt u zoveel mogelijk van de voordelen van de gezonde voeding genieten, dan is het belangrijk een zekere regelmaat en rust in de maaltijd te brengen:

**Goed ontbijt - tussendoortje - middagmaal - tussendoortje - licht avondmaal (- tussendoortje)**



Figuur 1 De voedingsaanbevelingen volgens de actieve voedingsdriehoek

## Algemene regels voor een gezonde hart- en vaatvriendelijke voeding

“Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het risico op hart- en vaatziekten met maar liefst 80% daalt door eenvoudige verandering in de levensstijl.”

- Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding, met behulp van de voedingsdriehoek.
- Steef naar een gezond lichaamsgewicht.
- Zorg dagelijks voor voldoende beweging
- Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
- Zorg voor een ruime consumptie van zetmeel en voedingsvezels (volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst...), maar vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers (snoep, frisdranken....)
- Probeer maximaal 1 keer om de twee weken gefrituurde gerechten te gebruiken, bij voorkeur in olie gebakken.
- Eet dagelijks voldoende groenten (bij de warme maaltijd, de broodmaaltijd en tussendoor) en fruit (2 tot 3 stukken).
- Probeer 2 keer per week vis te eten, zowel magere als vettere soorten.
- Kies voor voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol (zie verder). Matig de totale vetinname.
- Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van verse kruiden.
- Restgroep (koekjes, chocolade, alcohol, sausjes...) worden best zoveel mogelijk gemeden!

## Zuinig met zout



Door het eten van veel zout kunt u een hoge bloeddruk krijgen waardoor het hart extra belast wordt. Probeer daarom hiermee zuinig te zijn. Door brood en charcuterie te eten, neemt u al veel zout op. Voeg daarom zelf geen extra zout toe bij het bereiden van de maaltijd. Om de maaltijd toch smaak te geven kunt u kruiden en specerijen zoals peper, peterselie, paprikapoeder, kerrie... gebruiken.

Let op: smaakmakers als bouillonblokjes, sojasaus en kruidenmengelingen bevatten ook veel zout! Gebruik ze daarom maar met mate.

## Voedingsvezels

Voedingsvezels brengen geen energie aan maar zijn toch noodzakelijk. De positieve effecten van vezels:

- Ze helpen om het voedsel sneller door de darmen te laten bewegen. Waardoor u een vlottere stoelgang hebt.
- Ze helpen om de cholesterol in uw bloed te laten dalen.
- Ze zorgen voor een verzadigend gevoel, u zult dus sneller een vol gevoel hebben dan wanneer u geen vezels eet.
- Ze kunnen helpen om darmkanker te voorkomen.
- Ze hebben een goede invloed op de regeling van de bloedsuiker.

Dagelijks hebben we ongeveer 30 gram vezels nodig. Deze zijn vooral aanwezig in volkoren voedingsmiddelen, groenten en fruit.

Beperkt te gebruiken vezelrijke granenkoeken:

Granny evergreen, Sultana Biscuit, Sultana Yo'fruit, Vitalinea (pruimen, frambozen), Betterfood, Kellog's All bran bars, Lu petit dejeuner, All-Bran reep, All Bran Mini-Breaks, Grany krokant, Opti Lu, Vitalinea citroenkoekje, Sultana, Sultana muslireep, Canderel Crispy amandelen/rijst, Vondelmolen peperkoek met fructose, Céréal, Special K Mini-breaks, Special K reep

## Let op vet!



vetten).

Vetten zijn nodig in een gezonde voeding. Ze geven uw lichaam energie zodat u kunt lopen, fietsen, werken, het huishouden doen... ook leveren vetten belangrijke vetzuren en vitaminen A, D, E en K. Maar wist u dat er "goed" en "slecht" vet is? Goede vetten (onverzadigde vetten) is gezonder voor u dan slecht vet (verzadigde

**Onverzadigd vet** (= plantaardig en visvetten) is goed voor hart en bloedvaten. Het is gezond dagelijks goede vetten te eten. Hierdoor hebt u minder kans op hart- en vaatziekten. Goed vet zit in vloeibaar vet, zoals olie, zachte smeervetten en vloeibare bak- en braadproducten. U hebt er maar een beetje van nodig! Ook in vette vis, zaden als zonnebloempitten en noten zit het goede vet.

**Omega 3 en Omega 6 vetzuren** zijn onverzadigde vetzuren die noodzakelijk zijn voor ons lichaam maar die we niet zelf kunnen aanmaken. Deze vetzuren komen vooral voor in vette vis, visolie, noten, zaden, plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, sojaolie, zonnebloemolie...) zachte margarines en smeervetten.

**Verzadigd vet** (= vnl. dierlijk vet) is schadelijk voor ons lichaam en verhoogt het cholesterolgehalte. Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed geeft u meer kans op hart- en vaatziekten. Verkeerde vetten zitten vooral in boerenboter, harde margarines (in aluminium of papierenwikkel), vet vlees, charcuterie, kaas, volle melkproducten, koek, gebak, snacks...



Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in je lichaam voorkomt. Je lever maakt zelf cholesterol aan. Verder krijgt u een deeltje binnen via je voeding. Te veel verzadigd vet in de voeding stimuleert de aanmaak van cholesterol door de lever en kan het cholesterolgehalte in u bloed verhogen. Als je de slechte vetten in u voeding vervangt door goede vetten draagt dit bij tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in je bloed.

Cholesterol is maar een probleem als het gehalte in u bloed te hoog is. U hebt dan meer cholesterol in je lichaam dan het effectief nodig heeft. Te veel aan cholesterol kan leiden tot vetophopingen in je hart en bloedvaten. En juist dat is slecht voor de gezondheid van je hart.

### Er bestaan 2 soorten cholesterol:



- **LDL – cholesterol** is “slecht” omdat het de cholesterol haalt uit de lever en brengt het via de bloedvaten naar de lichaamscellen. LDL- cholesterol zet zich gemakkelijk af tegen de wanden van het bloedvat. Hierdoor kunnen de bloedvaten vernauwen en zelfs dichtslibben en ontstaat een hart- of herseninfarct.



- **HDL – cholesterol** of “goede” cholesterol voert het teveel aan cholesterol af naar de lever. De lever zorgt dat de cholesterol in de darmen komt en zo wordt verwijderd. Daardoor daalt het cholesterolgehalte. Cholesterolafzetting tegen de vaatwanden worden verminderd en dat is gunstig want zo worden de aderen weer zuiverder.



Wilt u afvallen? Eet dan minder vet, zowel onverzadigd als verzadigd! Want onverzadigd vet is wel gunstig voor het cholesterolgehalte maar het levert evenveel kilocalorieën als verzadigd vet.

## Gezonde kooktechnieken

Er zijn verschillende manieren om voedsel te bereiden waarbij u minder vet en zout kunt gebruiken. Leuk om te proberen en het kan ook erg lekker zijn. Door gezond te koken blijft de smaak van het eten behouden. Hieronder kunt u lezen hoe u anders kunt koken.

Wokken: In een roerbakpan heeft u een klein beetje olie (of vloeibaar bak- en braadproduct) nodig. Verhit op een hoog vuur. Vervolgens doet u het kleingesneden voedsel in de pan. Dit bakt u al roerend een paar minuten.



De grill(pan): Voor grillen hebt u weinig vet nodig. Als u grilt wordt het vet dan al in vlees, vis of kip zit gebruikt. Kruidt het vlees, vis of kip niet voordat u gaat grillen. Achteraf kan dit prima!

De microgolfoven: De microgolf kunt u perfect gebruiken voor het koken van aardappelen en groenten. U hoeft bij het koken maar weinig water toe voegen, zo behouden de voedingsmiddelen hun smaak. Omdat de kooktijd ook kort is blijven de vitamines beter bewaard.



Stoompan/mandje: Stomen zorgt ervoor dat vitamines, voedingsstoffen en smaak goed bewaard blijven. Door middel van stoom blijft vlees mals, vis blijft geheel (valt niet uit elkaar) en groenten blijven kleurrijk en knapperig. Stoompannen en mandjes zijn er in alle vormen en maten te koop. U kunt ze ook stapelen, en zo verschillende gerechten tegelijk bereiden.

## Welke voedingsmiddelen gebruikt u best?

| Bij voorkeur te gebruiken  | Met mate te gebruiken   | Bij uitzondering te   |
|--|---|---|
| <b>Drank</b>   |   |   |
| Mineraalwater  | Koffie, thee<br>Light frisdranken<br>Alcohol (max 2 glazen per dag)   | Frisdrank<br>Vruchtensappen<br>Alcohol (meer dan 2 glazen)  |
| <b>Graanproducten</b>  |   |   |
| Volkorenbrood - meergranen brood - bruin brood - volkorenbeschuit - roggebrood - bruin stokbrood/ pistolets - haverhout - knäckebröd -                       | Wit brood/stokbrood/pistolets - sandwiches -<br>Volkoren cornflakes - Vezelrijke granenkoeken - Muesli – Peperkoek – Droge koekjes/cake<br><br>Zelfgemaakte koekjes en gebak met toegelaten margarine (eidooiers meetellen in week hoeveelheid) | Krentenbrood - suikerbrood - melkbrood Croissant - boterkoeken - gevulde koeken<br><br>Alle koekjes en gebak bereid met boter, gewone margarine, eieren, slagroom, boterroom, chocolade |
| Gestoomde/gekookte aardappelen – Aardappelpuree (bereid met magere melk, zonder vetstof en zonder ei)<br><br>Volkoren deegwaren, volle rijst, gekookte tarwe | Aardappelpuree (bereid met halfvolle melk en vetstof, zonder ei)<br><br>Couscous  | Aardappelpuree bereid met vetstof, volle melk en eieren – Pureevlokken<br><br>Gratin Dauphinois<br><br>Kant en klare bereidingen met deegwaren,   |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Gefrituurde gerechten in olijfolie of andere zoals Vitelma of Becel frituurolie, Butella frituurolie.<br><br>(max. 180 °C) | deegwaren bereidt met ei<br><br>Gefrituurde gerechten in vetstof die veel verzadigde vetten bevat (zoals Ozo, Resi, Ossewit) |
|--|--|--|

### Groenten

|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
| Alle soorten, liefst in grote hoeveelheid, bij voorkeur vers.<br><br>Rauwkost (met aangepaste saus)<br><br>Groenten uit de diepvries (zonder saus, niet bereidt)<br><br>Verse zelfbereide soepen op basis van magere bouillon. | Groenten uit blik<br><br><br><br><br><br><br><br><br>Soep uit pakjes, blik of brik |                     |
| Bij voorkeur te gebruiken  | Met mate te gebruiken  | Bij uitzondering te |

### Fruit

|  |                        |   |
|--|------------------------|---|
| Alle soorten, bij voorkeur vers<br><br>Fruit uit diepvries | Fruit in blik (op sap) | Fruit in blik (op siroop)<br><br>Fruitsap |
|--|------------------------|---|

## Vlees

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Gevogelte:</p> <p>Kalkoen – Kip - Parelhoen</p> <p>(Na bereiding vet en vel verwijderen)</p>   | <p>Eend</p>   | <p>Kippengehakt</p>   |
| <p>Varken/rund/paard</p> <p>Alle zuivere soorten</p> <p>(na bereiding vet en vel verwijderen)</p> | <p>Lamsvlees</p> <p>(na bereiding vet verwijderen)</p> <p>Zelfbereid mager stoofvlees</p> | <p>Gehakt en gehaktbereiding (worst, blindevink...)</p> <p>Ribbetjes</p> <p>Gepaneerde en gefrituurde bereidingen</p> |
| <p>Wild</p> <p>Haas – Konijn – Ree – Stuisvogel</p> <p>(Na bereiding vet en vel verwijderen)</p>  |   |   |
| <p>Vleeswaren</p> <p>Alle zuivere vleeswaren (ev ontdaan van een vetrandje)</p>                   | <p>Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)</p>                            | <p>Salami, leverworst, paté, worstsoorten, spek, vleesbrood, vleessalades, hoofdvlees...</p>                          |
|   |   | <p>Orgaanvlees (lever – nier – zwezerik – merg)</p>   |

## Vis

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| <p>Alle soorten</p> | <p>Visconserven in eigen nat of olijfolie</p> <p>Garnalen, kreeft, krab, scampi's, mosselen en oesters</p> <p>Zelfbereide slaatjes (bereidt met toegelaten producten)</p> | <p>Gepaneerde en gefrituurde vissoorten</p> <p>Alle kant- en klare visbereidingen en salades</p> |
|---------------------|---|--|

## Eieren

|                           |  |                     |
|---------------------------|--|---------------------|
| Eiwit                     | Beperk het gebruik van eidooiers tot maximum 2 per week. Eidooiers gebruikt bij de bereiding van gerechten zijn hierin meegerekend |                     |
| Bij voorkeur te gebruiken | Met mate te gebruiken  | Bij uitzondering te |

## Melk en melkproducten

|   |   |   |
|---|---|---|
| Karnemelk, magere of halfvolle melk<br>Magere yoghurt (natuur of met fruit)<br>Magere pudding<br>Magere platte kaas | Magere chocolade melk<br><br>Light room < 10% vet | Volle melk en melkproducten<br>Gecondenseerde melk<br><br>Koffieroom, zure room, slagroom en lichtroom >10% vet |
| <b>Kaas</b>   |   |   |
| Magere smeerkaas<br>Magere kaas (20+ of 30+)  | Kaas (40+)  | Vette kaassoorten (48+)   |

### Vetten, olie en sauzen

|  |  |  |
|--|--|--|
| Smeerstoffen en bereidingsvet  |  |  |
| Rijk aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigd vet (< 17 g/100g) eventueel verrijkt met omega 3 | Belolive en Bertolie   | Boter, halfvolle boter, rundsvet, reuzel<br>Producten met meer dan 20% verzadigd vet |
| Olie   |  |  |
| Alle soorten (zoals olijfolie, zonnebloemolie...)  | Frituurolie (niet verhitten boven de 180°C, verversen om de 7à8 beurten) | Kokosolie, palmpit olie, kokosvet en vast frituurvet                                 |
| Sauzen   |  |  |
| Zelfgemaakte saus/dressing/vinaigrette op basis van olie   | Gekochte slasaus met tot 10% olie  | Gebuijksklare sauzen: mayosaise, tartaar, cocktail...                                |
| Tomatenketchup   | Light dressing   | Gewone slasaus   |

### Restgroep

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  | Noten, studentenhaver     | Gezouten nootjes, pindanoot, kokosnoot, borrelnootjes, chips en olijven |
|  | Kauwgom – pepermunt       |   |
|  | Witte en bruine suiker    | Chocolade, chocoladepasta, hagelslag                                    |
|  | Confituur (>50% vruchten) | Gewone confituur  |
|  | Droge koekjes             | Mars, Snickers...   |

## Lijst met toegelaten dieetproducten

### SMEERVETTEN EN BEREIDINGSVETTEN

|                        |   |
|------------------------|---|
| Oliën rijk aan omega 3 | Sojaolie, olijfolie, walnootolie  |
| Oliën rijk aan omega 6 | Bijna alle plantaardig oliën zoals sesamolie, maïsolie, druivenpitolie, olijfolie |
| Warme bereiding        | Olijfolie, arachideolie, maïsolie, sojaolie                                       |
| Koude bereiding        | Maïsolie, walnootolie, sesamolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, lijnzaadolie      |

#### Smeervetten

**Algemeen:** Becel Light 25% vet, Becel Pro-activ, Becel Original, Becel pro-activ light, Becel omega 3 plus, Becel pro-activ olijfolie, Becel pro-activ extra light 23%, Benecol met olijfolie, Benecol smeren en bakken, Effi, Vitelma Progress multi omega 3, Vitelma Progress, Vitelma Light omega 3-6, Vitelma light 25%, Alpro soja minarine, Alpro soja light spread, Balade So Light, Benecol Light, Belolive 38%

**Aldi:** Buttella light, Soypro minarine 38%, Optifit 35%.

**Lidl:** Vita d'or light 30%, Vita d'or omega 3, Soywell Soja minarine 38%

**Delhaize:** Delhaize Light 25%, Delhaize rijk aan omega3

**Carrefour & GB:** Carrefour omega 3, Carrefour 35%

**Colruyt:** Boni Selection broodsmersel omega3, Boni Selection 25%

**Match:** Elle&Vivre tender et Léger Doux, bridelight 15%, Match Léger

**Albert Hein:** AH bewust light, AH bewust omega3, AH lekker op brood

#### Bereidingsvetten

**Algemeen:** Becel bakken en braden, Becel bakken en braden light vloeibaar, Becel bakken en braden vloeibaar, Becel bakken en braden omega 3, Bertolli bakken en braden vloeibaar, Benecol bakken en braden, Alpro soja bakken en braden, Alpro soja bakken en braden vloeibaar, Alpro soja vloeibaar light, Solo vloeibaar, Solo light vloeibaar, Vitelma Finesse voor bakken en braden, vitelma bakken en braden omega 3,

**Aldi:** Bratella culinair bakken en braden, Soypro bakken en braden vloeibaar, Soypro bakken en braden, Bratella olijfolie.

**Lidl:** Vita d'or met olijfolie, Vita d'or b&b vloeibaar omega3, Soywell soja b&b vloeibaar.

**Delhaize:** Delhaize b&b vloeibaar, Delhaize vloeibaar soja, Delhaize omega 3 vloeibaar

**Carrefour & GB:** Carrefour margarine bakboter

**Colruyt:** Boni b&b vloeibaar

## KAZEN

### Magere vaste kaas

**Algemeen:** Balade So Light 5%, Bellelign, Entremont light 303 8,5%, Leerdammer Lightlife 17%, Maredsous light 15%, Milner, Weight Watchers belegen/ jong/ Maasdammer , Westlife, Nazareth light, Babybel Light 12%, Belgolight 30%, Breugel light, Emmental light 14%, Grano padano 28%, Oudendijk Light 20%, Oudendijk Light, Permigiano Reggiano 28%, Père Joseph Light 6%,

**Aldi:** Light kaas 16%, Mimolette

**Lidl:** Linessa Vital & Active 17%, Leerdammer Lightlife, Maredsous Light

**Delhaize:** Leerdammer light, Maredsous Light, Milner gerijpt/jong, Oudendijk Light, Passendale Lightesse, Weightwatchers.

**GB & Carrefour:** Père Joseph Light, Weightwatchers, Entremont, Stylesse Gouda Light 20%, Noord-Holland Gouda light Carrefour Stylesse, Stylesse Noord-Hollandse Gouda belegen

**Colruyt:** Maaslander, Nazareth Light, Beemsterlight, Noordhollander Gouda light, Leerdammer Light, Milner

**Match:** Leerdammer Ligne, Entre Mont léger

**Albert Hein:** AH belegen/jong, Milner, Leerdammer, PanPan

### Zachte kazen

Babybel Light 12%, Ligne & Plaisir St-Môret 6%, Maredsous fagotin 27%, Maredsous fagotin light 11,5%, Président Light Brie 18,3%, Jean-louis Tomme light 9,5%, Paturain 8%, Président Light 11%, Bridelight Extra Léger 5%, Coeur De Lion Light 11%, Balade So Light licht kaasspecialiteit 12%, Balade omega 3 13%, Ziz Light sneetjes 10,5%

**Aldi:** brie Roi de Treffle met yoghurt

**Lidl:** Linessa cream cheese light, Léger, Tenery smeerkaas light, Linessa mozzarella

**GB & Carrefour:** La Rustique light, Stylesse Emmentaler light, Ziz light

**Colruyt :** Bridelight la Brique, La vache qui rit light sneden, Saint Marcelin, Goudkuipje, Zott light smeltkaas.

**Match :** Bridelight 5% Moelleux Saveux, Coeur de lion léger, Match fromage allégé 11%

**Albert Hein:** Babybel Light mini, Paturain

## Smeerkazen

**Algemeen:** Boursin Light 9%, La Vache Qui Rit light 7%, Maredsous light 11%, Bellelign, Effi Light, Eru balans naturel met yoghurt 5%, ZIZ light, Benecol Light Naturel 14%, Balade So Light Smeerkaas 12,3%

**Aldi:** Valblanc

**Lidl:** Linessa smeerkaas natuur 1%, Tartiflon

**Carrefour & GB:** Smeltkaas light 9%

**Delhaize:** Smeltkaas light 12%

**Match:** Bridelight, Sylphide Fondant à l'emmental, La vache qui rit légère, Elle&Vivre fondant 0%

## Smeerbare kazen (Vers)

**Algemeen :** Effi Licht en Fris, Philadelphia Light, Balade verse lichte kaasspecialiteit, Balade Omega 3 Natuur 14%, Ligne et Plaisir St-Moret Natuur 6%, Madame Loïk Light 15,5%, Maredsous Light Verse Kaas Natuur 10,5%, Paturain Knoflook en Fijne Kruiden Light 8%, Boursin look en fijne kruiden light 9%, Weight Watchers crème gourmet 4,8%

**Delhaize :** vetarme kaas extra light 7%, Magere verse kaas light 16%

**Carrefour & GB:** Stylesse magere verse kaas 7%

**Match:** Match Ail&tines herbes, St Moret Linge & plish 8% mg

## Verse kaas

**Algemeen:** Cottage Cheese Luxlait 7,5%, Cottage Cheese Danone 3,5%, Cottage Cheese Delhaize 4%, Mozzarella Light Delhaize 10%, Mozzarella Light Santa Lucia 9%, Ricotta Santa Lucia 13,3%, Ricotta Carrefour 11%, Salakis Feta Light 9%, Verse kaas Light Stylesse 0%, Verse Kaas Danone 3%, Verse kaas Vitalinea 0%

**Lidl :** Linessa Mozzarella Light 8,5%

**Delhaize :** Verse vetarme kaas extra light 7%

**Carrefour & GB:** Mozzarella light santa Lucia 9%

## Geitenkaas

Chavroux 14%, Effi geitenkaas/kruiden 15%, Geitenkaas smeerbaar 13% (Delhaize), Soignon light 13,7%

## Geraspte kaas

**Algemeen:** Bellelign Pasta, Bellelign vetarme kaas 15%, Galban Parmigiano Reggiano 28,4%, Parmigiano Grattugiato Fresco 28,4%, EntreMont light 8,5%, Parmesello Italiano, Grana Padano 28%, Parmigiano Reggiano 29,4%

## Platte kaas

**Colruyt** : Emmental Light 18%, Oude Italiaanse kaas 26%

**Carrefour & GB**: Stylesse Emmentaler light 15%

**Delhaize**: Emmentaler Light 15%

**Algemeen**: Vitalinea opgeklopte kaas 0% Duo mousse en fruit, Vitalinea verse kaasspecialiteit, Petite suisse mager, Petite suisse gervais, Bio-time magere verse kaas, Danone verse kaas mager

**Carrefour & GB**: Stylesse kaasdessert mager 0%, Stylesse verse kaas natuur 0%,

**Delhaize**: Magere platte kaas 0%, Magere verse kaas 365 natuur, Campina magere verse kaas, Delhaize magere verse kaasspecialiteit

**Colruyt**: Galaxi verse kaas 0%, biologische kaas biotime 0%, Galeo verse kaas, Galaxi Galeo light, Galaxi magere verse kaas

**Aldi**: Milsa magere platte kaas natuur 0%

**Lidl**: Petit France magere verse kaas

## YOGHURT

### Fruit/natuuryoghurt

**Algemeen**: Activia 0%, Danone Nutriday 0%, Vitalinea fruityoghurt 0%, Vitalinea Cremosso 0%, Vitalinea Duo 0%, Vitalinea Pleasure 0%, Vitalinea 0%+ , Weight Watchers fruitpleziertjes 0%, Weight Watchers vanille 0%, Weight Watchers yoghurt met actilight vezels natuur 0%, magere yoghurt natuur Inex, magere yoghurt Danone zonder suiker, Mannequin

**Aldi**: Milsa magere fruityoghurt 0,1%, Magere natuuryoghurt

**Lidl**: Milbona magere yoghurt natuur 0,1%, Pinola fruityoghurt aardbei 0%, Naturis 0,1 %

**Colruyt**: Galaxy Yoghurt 0%

**Carrefour & GB**: Fruits N°1 0%, Stylesse magere yoghurt 0%, Magere yoghurt natuur 0%, Magere yoghurt Bifidus natuur 0%, Mik Light Yoghurt met Bifidus bosbes 0%, MIK magere natuuryoghurt

**Delhaize**: Delhaize magere yoghurt natuur 0%, Delhaize magere yoghurt bifidus 0%, Delhaize magere yoghurt met vruchten 0%

**Match**: Activia 0%, Activia a verser, Soja sun Nature, Danone nature, Cora yaourt nature, Petit yoplait 0%, Taillefine Stevia, Taillefine yaourt au fruit 0%, Taillefine fromage aux blanc, Taillefine Mouse au fromage blanc sure fruit, Taillefine les jardins gourmads, Match fromage frais,



Nestle Sveltesse ferme et fondant 0%0%, Cora yaourt aux fruit 0%,  
Panier de Yoplait 0%

### Drinkyoghurt

Danacol 0%, Vitalinea van Danone 0 %, Stassano (Campina) B'fresh  
met limoen, Actimel 0%, Sveltesse 0%, Benecol light 0%, Stylesse  
drinkyoghurt 0% Carrefour

### ROOM

Alpro soya cuisine 17%, Alpro soya cuisine light 5%, Vitalinea room  
6%, Balade So light 5%, Campina Gastronomie extra light 4%,  
Campina Chef & Co 12%, Vitalinea verse room 8%, Campina  
Gastronomie 7%

### DRESSINGS

Vitelma dressing light, Vitelma slasaus, Becel dressing, Calvé  
yoghonaise, Calvé slasaus, Effi dressing, Effi slasaus, Remia  
Frietsaus, Kraft dressing Light, Santane dressing, Santane vinaigrette,  
DL salade saus extra light, DL vinaigrette extra light, Effi yogonaise,  
Effi extra light 5%

