

GEZOND MET VETTEN

VERVANG

- Verzadigd vet door onverzadigd vet
- Harde boter door zachte boter en/of oliën
- Vette en rode vleessoorten door (vette) vis

BEPERK OF VERMIJD

- Volvette kaas, worst, volle melkproducten, vet (rood)vlees, koek, gebak, snacks, zoutjes
- Transvetten, zoals koek, kant-en-klaar maaltijden, pizza en fastfood
- Geoxideerde vetten, zoals gebrande noten (ongebrende noten zijn wel gezond, daarvan wordt elke dag een handjevol dag geadviseerd), chips en gefrituurde etenswaar

EET MEER

- Plantaardige oliën, zoals olijfolie
- Avocado
- (Vette) vis
- Niet gebrande of gezouten noten

Bronnen: Voedingsrichtlijn Gezondheidsraad en Voedingscentrum