

	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

Je 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 weeg je 's morgens de margarine, kaas en de melk of het melkproduct voor de dag af. Alle producten die vet bevatten maak je helemaal op. Verder eet je niets wat vet bevat.

Welke producten kun je gebruiken

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

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

Voordat je met het dieet gaat beginnen kijk je 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, 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 gebruik je om te smeren en te bakken.
 - Als je boter/margarine gebruikt die per 100 gram 60 gram vet bevat, gebruik je 65 gram.
 - Als je boter/margarine gebruikt die per 100 gram 70 gram vet bevat, gebruik je 55 gram.
 - Als je boter/margarine gebruikt die per 100 gram 80 gram vet bevat, gebruik je 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

Heb je nog vragen?

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

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

Met medische vragen kun je terecht bij je behandelende specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lab024-vetconstant-dieet-70-gram-vet-per-dag/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LAB024
01-06-2023