

# Werk aan je cholesterolarm menu

- Vrij te gebruiken
- Gebruik met mate
- Te vermijden

## Melk / zuivelproducten

Melk met 1,5% vetgehalte

Yoghurt met 1,5% vetgehalte

Karnemelk

Platte kaas

Melk met 3,5% vetgehalte

Yoghurt met 3,5% vetgehalte

Room

Koffieroom

Geconcentreerde melk

Slagroom

Roomyoghurt

Zure room

Kazen	Mozzarella	■
	Camembert < 30% vetgehalte	■
	Brie	■
	Camembert	■
	Smeerkaas	■
	Mascarpone	■
	Gorgonzola	■
Gebak	Patisserie met bladerdeeg	■
	Koek	■
	Kaaskoek	■
	Kwarktaart	■
	Slagroomtaart	■
	Suikertaart	■
	Wafel	■
	Boterkoek	■
	Notenkoek	■
	Noten	Hazelnoten
Amandelen		■
Pistache		■
Noten		■
Kokosnoot		■

Suikers

Aroma's/sauzen

Bereidingen

Fruit	Green
Vruchten-gommetjes	Green
Vruchtenijs	Green
Snoep	Orange
Honing	Orange
Gelei	Orange
Konfituur	Orange
Melkijs	Orange
Nougat-noten room	Red
Chocolade	Red
Pralines	Red
Nougat	Red
Marsepein	Red
Roomijs	Red
Ijs	Red
Kruiden	Green
Specerijen	Green
Ketchup	Orange
Zout	Orange
Mayonaise	Red
Remoulade	Red
Stoven	Green
Stomen	Green
Koken	Green
Grillen	Green
Braden	Red
Paneren	Red

Vis	Makreel	Green
	Haring	Green
	Tonijn	Green
	Zalm	Green
	Schol	Green
	Zeetong	Green
	Kabeljauw	Green
	Baars	Green
	Schelvis	Green
	Vis in blik	Orange
Schaaldieren	Paling	Red
	Gerookte paling	Red
	Oesters	Orange
	Inktvis	Orange
	Mosselen	Red
	Krab	Red
	Langoustine	Red
	Scampi	Red
	Garnalen	Red
	Rivierkreeft	Red
Eieren	Kreeft	Red
	Kaviaar	Red
	Eiwitten	Green
	2 à 3 eieren per week	Orange
> 3 eieren per week	Red	

Vetstoffen & Oliën	Olijfolie	Green
	Lijnzaadolie	Green
	Magere margarine	Green
	Olijfmargarine	Green
	Omega-3-margarine	Green
	Zonnebloemolie	Orange
	Distelolie	Orange
	Maïsolie	Orange
	Notenolie	Orange
	Margarine	Orange
	Boter	Red
	Reuzel	Red
	Bakmargarine	Red
	Palmhartvet	Red
	Palmolie	Red
Kokosvet	Red	
Vleeswaren	Kalfsvlees	Green
	Konijn	Green
	Rundvlees	Orange
	Wild	Green
	Varkensvlees	Orange
	Vet vlees	Red
	Lever	Red
	Niertjes	Red
	Tong	Red
	Hart	Red
Hersentjes	Red	

Gevogelte	_____
	_____
	_____
	_____