

Huisartsenpraktijk Vileyn Bvba

NORMAAL VERMAGERINGSDIEET 1200 KCAL

STANDAARDSCHEMA

EETWAREN	HOEVEELH.	P(GR)	L(GR)	G(GR)	
ONTBIJT					
GRIJS BROOD	35 GR	2.5	1.0	17.2	
BOTER	5 GR		4.2		
PROTEINERIJK BELEG		9.0	3.0		
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER 20 ML		0.7	0.7	1.0	
		12.2	8.9	18.2	
10 UUR					
GRIJS BROOD	35 GR	2.5	1.0	17.2	
BOTER	5 GR		4.2		
MAGERE YOGHURT 0% VETSTOFFEN	75 GR	3.0		3.8	
FRUIT IN BLIK IN NAT	60 GR	0.3		6.0	
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0	
		6.5	5.9	28.0	
12 UUR					
SOEP ZONDER AARDAPPELEN	250 ML	2.0	1.5	11.0	
GEROOSTERD MAGER VLEES	100 GR	20.0	5.0		
IN WATER GEKOOKTE GROENTEN	200 GR	4.0		8.0	
GEKOOKTE,GESTOOMDE OF AARDAPPELEN IN SCHIL	100 GR	2.0		19.0	
BOTER	5 GR		4.2		
		28.0	10.7	38.0	
15 UUR					
VANILLEPUDDING MET MELK 0% VETSTOFFEN		125 ML	4.4	0.1	12.7
			4.4	0.1	12.7
AVONDMAAL					
GRIJS BROOD	35 GR	2.5	1.0	17.2	
BOTER	5 GR		4.2		
RAUWKOST OF GEKOOKTE GROENTEN		1.0		2.0	
PROTEINERIJK BELEG		9.0	3.0		
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0	
		13.2	8.9	20.2	
20 UUR					
GRIJS BROOD	35 GR	2.5	1.0	17.2	
BOTER	5 GR		4.2		
PROTEINERIJK BELEG		9.0	3.0		
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0	
		12.2	8.9	18.2	
T O T A A L	GR		76.5	43.4	135.3
			x 4	x 9	x 4
	KCAL	1237.8	306.0	390.6	541.2
	KJ	5174			

25 % P (300 KCAL) 75 GR PROTEINEN 30 % L (360 KCAL) 40 GR LIPIDEN
45 % G (540 KCAL) 135 GR GLUCIDEN

Algemene toelichtingen:

Ontbijt en de maaltijden van 10 u en 20 kunnen voor een vlottere bereiding worden ongewisseld gedurende de dag.

De vetstof van het middagmaal kan worden gebruikt voor het braden of op een bestanddeel van de maaltijd naar keuze worden geschikt.

Voor de soep gebeurt de bereiding op basis van ontvette bouillon of water, waaraan men meer groenten dan gewoonlijk toevoegt, en waarbij men de hoeveelheid aardappelen en bindmiddelen vermindert.

Het is van belang grijs brood te gebruiken want bij een vermageringskuur scheidt u meer toxinen af en de voedingsvezels spelen een zeer belangrijke rol bij de faecale uitscheiding.

Fruit wordt onderverdeeld in drie categorieën :

1. Verboden vruchten: zoals gedroogde vruchten, oliehoudende vruchten,
----- druiven, bananen, verse vijgen,
lijsterbessen, goyava's, lychees.

2. Af te wegen vruchten: (max 3 porties per dag)
zoals abrikozen, veenbessen, wilde kaki-appelen,
----- ananas, zwarte bessen, kersen, morellen,
blauwbessen, kiwi's, sinaasappelen, grapefruit,
mandarines, perziken, peren, appels, pruimen,
avocados, passievruchten, granaatappels,
mango's, tangerines.

3. Vruchten naar believen (300 gr/dag):

zoals aardbeien, frambozen, citroen, kruisbessen, rode bessen, meloen,
braambessen, lime-citroen, papaya's, watermeloen.

Gebruik vierkant brood daar de sneetjes ongeveer 35 gr wegen.

Drink minstens 1.5 l water per dag.

Proteinerijk beleg: 45 gr rosbief
----- of 45 gr gerookte runderfilet
of 50 gr magere ham
of 35 gr mager ontbijtspek
of 35 gr ardense ham
of 50 gr kip
of 50 gr jonge kalkoen
of 1 ei
of 100 gr verse kaas 0% vetstoffen
of 35 gr magere smeerkaas