

## Huisartsenpraktijk Vileyn Bvba

### NORMAAL VERMAGERINGSDIEET 1200 KCAL

### STANDAARDSCHEMA

EETWAREN	HOEVEELH.	P(GR)	L(GR)	G(GR)	
<b>ONTBIJT</b>					
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	
<b>10 UUR</b>					
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	
<b>12 UUR</b>					
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	
<b>15 UUR</b>					
VANILLEPUDDING MET MELK 0% VETSTOFFEN		125 ML	4.4	0.1	12.7
			4.4	0.1	12.7
<b>AVONDMAAL</b>					
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	
<b>20 UUR</b>					
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	
TOTAAL	GR		76.5	43.4	135.3
			x 4	x 9	x 4
	KCAL	<b>1237.8</b>	306.0	390.6	541.2
	KJ	<b>5174</b>			

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 wege 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, appelen, 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