

Huisartsenpraktijk Vileyn Bvba

NORMAAL VERMAGERINGSDIEET 1500 KCAL S T A N D A A R D S C H E M A

E E T W A R E N	HOEVEELH.	P(GR)	L(GR)	G(GR)
ONTBIJT				
GRIJS BROOD	40 GR	2.8	1.2	19.6
BOTER	5 GR		4.2	
PROTEINERIIJK BELEG		9.0	3.0	
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER	20 ML	0.7	0.7	1.0
		12.5	9.1	20.6
10 UUR				
GRIJS BROOD	40 GR	2.8	1.2	19.6
BOTER	5 GR		4.2	
MAGERE YOGHURT 0% VETSTOFFEN	100 GR	4.0		5.0
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0
		7.5	6.1	25.6
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	250 GR		5.0	10.0
GEKOOKTE,GESTOOMDE OF AARDAPPEL IN DE SCHIL	125 GR	2.5		23.8
BOTER	5 GR		4.2	
		29.5	10.7	44.8
15 UUR				
VANILLEPUDDING MET MELK 0% VETSTOFFEN	250 ML	8.8	0.3	25.3
		8.8	0.3	25.3
AVONDMAAL				
GRIJS BROOD	70 GR	5.0	2.0	34.4
BOTER	10 GR		8.3	
RAUWKOST OF GEKOOKTE GROENTEN		1.0		2.0
PROTEINERIIJK BELEG	50 GR	9.0	3.0	
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0
		15.7	14.0	37.4
20 UUR				
GRIJS BROOD	40 GR	2.8	1.2	19.6
BOTER	5 GR		4.2	
PROTEINERIIJK BELEG		9.0		3.0
KOFFIE,MELK 0% VETSTOFFEN(20ML) Z.SUIKER		0.7	0.7	1.0
		12.5	9.1	20.6
T O T A A L				
GR		86.5	49.3	174.3
KCAL	1486.9	x 4	x 9	x 4
KJ	6215	346	443.7	697.2

25 % P - 375 KCAL - 94 GR PROTEINEN
30 % L - 450 KCAL - 50 GR LIPIDEN
45 % G - 675 KCAL - 169 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, 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