

Tabel met vetgehaltenes van voedingsmiddelen (Vettabel)

Bijlage bij de folder '[Alveesklierenzymen gebruiken](#)'.

De vettabel is een overzicht van voedingsmiddelen waar vet in zit. Hiermee kunt u berekenen hoeveel vet er in uw maaltijd of tussenmaaltijd zit en zelf bepalen hoeveel pancreasenzympreparaten u per (tussen)maaltijd nodig hebt.

Het advies is om per 1 gram vet 1000-2000 eenheden lipase te gebruiken. Per persoon kan dit afwijken.

Op de laatste pagina staat een rekenvoorbeeld hoe u de hoeveelheid vet in maaltijden berekent en hoeveel enzymen u moet innemen.

Bij welke voedingsmiddelen hebt u geen enzymen nodig?

Bij voedingsmiddelen waar geen vet (en/of eiwit) in zit is het niet nodig enzymen in te nemen. Voorbeelden hiervan zijn:

- fruit en vruchtensap;
- frisdrank, (vruchten) limonades;
- thee, koffie zonder melk;
- bouillon;
- harde snoepsoorten, zoals lollies, pepermunt, zuurtjes;
- kauwgom, winegums, drop.

Tabel met de hoeveelheid gram vet per voedingsmiddel

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Brood		
Volkoren-, bruin- of witbrood	1 snee, 35 g	1
Broodje wit of tarwe	1 stuks, 50 g	2
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
Knäckebröd of volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
Knäckebröd lichtgewicht	1 stuks, 5 g	0
Beschuit	1 stuks, 10g	0
Croissant	1 stuks, 40 g	8
Muesli naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10g	1
Muesli (krokant) met noten of chocolade	1 eetlepel, 10g	2
Besmeerd met		
Halvarine	5 g	2
Halvarine dik	10 g	4
Margarine of roomboter	5 g	4
Margarine of roomboter, dik	10 g	8
Belegsoorten		
Kaas volvet 48+	voor 1 snee, 20 g	6
Kaas mager 30+	voor 1 snee, 20 g	4
Smeerkaas volvet 40+	voor 1 snee, 15 g	3
Smeerkaas mager 20+	voor 1 snee, 15 g	1
Vleeswaren vet (worstsoorten)	voor 1 snee, 15 g	4
Vleeswaren mager (ham, rollade, Kipfilet, rookvlees, fricandea, rosbief)	voor 1 snee, 15 g	9
Kipfilet, rookvlees, fricandea, rosbief	voor 1 snee, 15 g	9

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Pindakaas light	voor 1 snee, 15 g	6
Hazelnootpasta	voor 1 snee, 15 g	5
Chocoladehagelslag, puur, melk, wit	voor 1 snee, 15 g	2
Chocopasta, puur, melk, wit	voor 1 snee, 15 g	5
Jam, vruchtenhagel, stroop of honing	voor 1 snee, 15 g	0
Ei gekookt	1 stuk	4
Ei gebakken	1 stuk	9
Zuivel		
Melk vol	1 beker, 250 ml	9
Melk vol	1 kleine beker, 200 ml	7
Melk halfvol	1 beker, 250 ml	4
Melk halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
Karnemelk	1 beker, 250 ml	1
Karnemelk	1 kleine beker, 200 ml	0
Chocolademelk vol	1 beker, 250 ml	7
Chocolademelk vol	1 kleine beker, 200 ml	6
Chocolademelk halfvol	1 beker, 200-250 ml	4
Chocolademelk mager	1 beker, 200-250 ml	1
Optimel Drink	1 beker, 200-250 ml	0
Vifit Drink	1 beker, 200-250 ml	2
Sojadrink		
Sojadrink naturel	1 beker, 200-250 ml	5
Sojadrink light	1 beker, 200-250 ml	3
Soja yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	3
Yoghurt vol	1 schaaltje, 150 ml	4
Yoghurt mager	1 schaaltje, 150 ml	0
Kwark vol	1 schaaltje, 150 ml	12
Kwark mager	1 schaaltje, 150 ml	1
Vla vol	1 schaaltje, 150 ml	4
Slagroomvla	1 schaaltje, 150 ml	9
Roomijs	2 bolletjes, 100 g	11
Sorbetijs	2 bolletjes, 100 g	0
Chocolademousse	1 schaaltje, 100 g	7
Tiramisu	1 portie, 85 g	9
Slagroom	1 toef, 10 g	3
Fruit		
Gemiddeld stuk fruit	1 portie	0
Avocado	halve, 90 g	18
Vlees bereid		
Biefstuk of runderlap	1 portie, 100 g	3
Kipfilet	1 portie, 100 g	4
Hamlap	1 portie, 100 g	5
Blinde vink, ribkarbonade of sukadelap	1 portie, 75 g	5
Entrecote of kip zonder vel	1 portie, 100 g	8

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Hamburger	1 stuks, 70 g	13
Slavink	1 stuks, 80 g	17
Gehaktbal	1 stuks, 80 g	18
Spek mager	1 portie, 75 g	26
Spek vet	1 portie, 75 g	34
Rookworst	1 stukje, 100 g	30
Rookworst mager	1 stukje, 100g	21
Vegetarische vleesvervanging bereid		
Tofu of tempé	1 plak, 75 g	5
Vegetarische hamburger	1 stuks, 75 g	6
Vegetarische schnitzel	1 stuks, 90 g	10
Falafel	1 portie, 100 g	6
Vis		
Witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	1
Schol, kabeljauw, tilapia of gebakken	1 portie, 100 g	11
kibbeling	1 portie, 145 g	18
Makreel gerookt of gestoomd	op toastje, 10 g	2
Paling gerookt	op toastje, 10 g	3
Paling gestoofd	1 portie, 120 g	15
Vissticks	4 stuks, 100 g	13
Zalm gegrild	1 portie, 100 g	11
Jus en sauzen		
Jus mager	1 sauslepel, 25 g	6
Jus gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	9
Jus vet	1 sauslepel, 25 g	18
Currysaus	1 eetlepel, 20 g	0
Fritessaus	1 eetlepel, 20 g	7
Mayonaise	1 eetlepel, 20 g	14
Aardappelen en variatie		
Aardappelen, rijst of witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
Aardappelen gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
Frites uit de frituur	1opscheplepel, 50 g	7
Frites uit de oven of airfryer	1 opscheplepel, 50 g	4
Nasi of bami	1 opscheplepel, 50 g	2
Lasagne (met vlees en saus)	1 bord, 400 g	31
Pizza (met o.a. kaas)	350 g	43
Pizza met vlees of kip	350 g	33
Groenten		
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
Groenten a la crème	1 opscheplepel, 50 g	2

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Tussendoor, hartig		
Borrelnootjes	1 handje, 25 g	8
Pinda's	1 eetlepel, 20 g	10
Studentenhaver	1 eetlepel, 20 g	7
Chips	1 handje, 10 g	3
Chips	1 klein zakje, 25 g	8
Chips ovenbaked	1 handje, 10 g	1
Japanse mix	1 handje, 10 g	1
Popcorn	1 bakje, 50 g	2
Kaas volvet	1 blokje, 20 g	6
Brie of kruidenkaas	voor 1 toastje, 10 g	3
Filet americain	voor 1 toastje, 15 g	3
Salade	voor 1 toastje, 15 g	3
Worst	1 plakje, 15 g	4
Minipizza	30 g	3
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	16
Worstenbroodje	1 stuk, 75 g	14
Frikadel	1 stuk, 75 g	14
Bitterbal	1 stuk, 15 g	3
Kroket	1 stuk, 65 g	11
Loempia	1 stuk, 150 g	12
Hartige taart van bladerdeeg	1 punt, 175 g	32
Tussendoor, zoet		
Biscuitje	1 stuk, 5 g	1
Biscuitje chocolade	1 stuk, 15 g	3
Koekje, speculaas of krakeling	1 stuk, 10 g	2
Kokosmakroon	1 stuk, 50 g	11
Eierkoek	1 kleine, 30 g	1
EverGreen	1 stuk, 20 g	4
Sultana, zoet	1 stuk, 13 g	1
Sultana, hartig	1 stuk, 15 g	2
Stroopwafel	1 stuk, 30 g	6
Cake	1 plak, 30 g	7
Boterkoek	1 blokje, 20 g	4
Gevulde koek	1 stuk, 60 g	9
Roze koek	1 stuk, 55 g	11
Koffiebroodje	1 stuk, 75 g	11
Banketstaaf	1 stukje, 25 g	6
Appelbol of appelcarré	1 stuk, 170 g	32
Appelflap	1 stuk, 100 g	22
Appeltaart	1 punt, 100 g	11
Kruimelvlaai	1 punt, 110 g	8
Kwarktaart	1 punt, 115 g	14
Cheesecake	1 punt, 100 g	21
Mokkataart	1 punt, 100 g	25
Moorkop	1 stuk, 65 g	16

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Tompouce	1 stuk, 100 g	14
Slagroomtaart	1 punt, 100 g	19
Chocolade melk of puur	1 stukje, 50 g	16
Bounty, klein	1 stuk, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuk 55 g	14
Mars, klein	1 stuk, 20 g	3
Mars, reep	1 stuk, 60 g	10
Milky way, klein	1 stuk, 15 g	2
Milky way, reep	1 stuk, 25 g	4
Snickers, klein	1 stuk, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuk, 60 g	16
Oliebol	1 stuk, 65 g	6
Drop alle soorten	1 handje	0
Drinkvoeding en/of sondevoeding		
Gebruikt u drink- en/of sondevoeding? Uw diëtist legt u uit of u alveesklierenzymen moet gebruiken en zo ja, hoe u ze moet slikken.		
<i>Er zijn diverse merken, soorten en inhoudsmaten verkrijgbaar. Bekijk voor de hoeveelheid vet de verpakking van het product of vraag het uw diëtist.</i>		
Energierijke eiwitrijke drinkvoeding	1 flesje, 200 ml	11
Energierijke drinkvoeding op melk- of yoghurtbasis	1 flesje, 200 ml	12
Energierijke drinkvoeding op sapbasis	1 flesje, 200 ml	0

Voorbeelden van hoe u de hoeveelheid vet in maaltijden berekent en hoeveel enzymen u moet innemen

Voedingsmiddel	Vet (gram)
Ontbijt	
2 sneetjes brood	2
besmeerd met margarine	8
belegd met 1x kaas, 48+	6
belegd met 1x jam of stroop	0
1 kleine beker volle melk (200 ml)	7
Totaal	23
Benodigde enzymen : 2-5 LD capsules of 1-2 HD capsules	
Tussendoor	
1 flesje energierijke drinkvoeding (melkbasis)	12
1 stroopwafel (30 g)	8
Totaal	20
Benodigde enzymen: 2-4 LD capsules of 1-2 HD capsules	
Warme maaltijd	
1 schouderkarbonade (85 g)	15
1 lepel jus, gemiddeld vet (25 g)	12
4 opscheplepels groente (200 g)	0
4 opscheplepels gebakken aardappelen (200 g)	10
1 eetlepel mayonaise (20 g)	15
1 schaaltje vanillevla (150 ml)	4
Totaal	56
Benodigde enzymen: 6-11 LD capsules of 3-5 HD capsules	

LD: laag gedoseerd preparaat (10.000 EH lipase)

HD: hoog gedoseerd preparaat (25.000 EH lipase)

Disclaimer merknamen voedingsmiddelen

In deze informatie staan sommige voedingsmiddelen met merknaam genoemd. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten, u mag natuurlijk ook soortgelijke producten van andere merken gebruiken.