

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.

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		
beschuit	1 stuks, 10 g	1
broodje, wit, tarwe	1 stuks, 50 g	2
croissant	1 stuks, 40 g	8
knäckebröd / volkorenbeschuit	1 stuks, 10 g	1
knäckebröd, lichtgewicht	1 stuks, 5 g	0
muesli (krokant), met noten of chocolade	1 eetlepel, 10 g	2
muesli, naturel of met vruchten	1 eetlepel, 10 g	1
ontbijtkoek	1 plak, 25 g	0
volkoren-, bruin- of witbrood	1 snee, 35 g	1
Besmeerd met		
halvarine	5 g	2
halvarine, dik	10 g	4
margarine / roomboter	5 g	4
margarine / roomboter, dik	10 g	8
Belegsoorten		
chocoladehagel, puur / melk / wit	voor 1 snee, 15 g	2
chocopasta, puur / melk / wit	voor 1 snee, 15 g	5
ei, gebakken	1 stuk	9
ei, gekookt	1 stuk	4
hazelnootpasta	voor 1 snee, 15 g	5
jam / vruchtenhagel / stroop / honing	voor 1 snee, 15 g	0
kaas mager, 30+	voor 1 snee, 20 g	4
kaas volvet, 48+	voor 1 snee, 20 g	6
pindakaas	voor 1 snee, 15 g	9
pindakaas, light	voor 1 snee, 15 g	6

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
smeerkaas mager, 20+	voor 1 snee, 15 g	1
smeerkaas volvet, 40+	voor 1 snee, 15 g	3
vleeswaren, mager (ham/rollade/kipfilet/rookvlees/fricandeau/rosbief)	voor 1 snee, 15 g	1
vleeswaren, vet (worstsoorten)	voor 1 snee, 15 g	4
Zuivel		
chocolademelk, halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
chocolademelk, mager	1 kleine beker, 200 ml	1
chocolademelk, vol	1 kleine beker, 200 ml	6
karnemelk	1 kleine beker, 200 ml	0
kwark, mager	1 schaaltje, 150 ml	0
kwark, vol	1 schaaltje, 150 ml	12
melk, halfvol	1 kleine beker, 200 ml	3
melk, vol	1 kleine beker, 200 ml	7
Optimel Drink	1 kleine beker, 200 ml	0
roomijs	2 bolletjes, 100 g	11
slagroom	1 toef, 10 g	3
slagroomvla	1 schaaltje, 150 ml	8
soja yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	3
sojadrank, light, Alpro	1 kleine beker, 200 ml	2
sojadrank, naturel	1 kleine beker, 200 ml	4
sorbetijs	2 bolletjes, 100 g	0
Vifit Drink	1 kleine beker, 200 ml	2
vla, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
yoghurt, mager	1 schaaltje, 150 ml	0
yoghurt, vol	1 schaaltje, 150 ml	4
Fruit		
avocado	halve, 90 g	17
gemiddeld stuk fruit	1 portie	0
vruchtenmoes/appelmoes	1 portie	0
Vlees bereid		
biefstuk / runderlap	1 portie, 100 g	3
blinde vink / ribkarbonade / sukadelap	1 portie, 75 g	5
entrecote	1 portie, 100 g	8
gehaktbal	1 stuks, 80 g	16
hamburger	1 stuks, 70 g	13
hamlap	1 portie, 100 g	5
kipfilet	1 portie, 100 g	4
kip zonder vel	1 portie, 100 g	8
rookworst	1 stukje, 100 g	27
rookworst, mager	1 stukje, 100 g	21
slavink	1 stuks, 80 g	17
spek, mager	1 portie, 75 g	27
spek, vet	1 portie, 75 g	34

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
Vegetarische vleesvervanging bereid		
falafel	1 portie, 100 g	9
tofu / tempé	1 plak, 75 g	5
vegetarische hamburger	1 stuks, 75 g	7
vegetarische schnitzel	1 stuks, 90 g	7
Vis		
kibbeling	1 portie, 145 g	16
makreel, gerookt / gestoomd	op toastje, 10 g	2
paling, gerookt	op toastje, 10 g	3
paling, gestoofd	1 portie, 120 g	15
schol / kabeljauw / tilapia, gebakken	1 portie, 100 g	11
vissticks	4 stuks, 100 g	13
witte vis, mager, gestoofd	1 portie, 100 g	2
zalm, gegrild	1 portie, 100 g	11
Jus en sauzen		
currysaus	1 eetlepel, 20 g	0
fritessaus	1 eetlepel, 20 g	7
jus, gemiddeld vet	1 sauslepel, 25 g	9
jus, mager	1 sauslepel, 25 g	6
jus, vet	1 sauslepel, 25 g	18
mayonaise	1 eetlepel, 20 g	14
pindasaus	1 sauslepel, 30 g	4
Aardappelen en variatie		
aardappelen / rijst / witte pasta	1 opscheplepel, 50 g	0
aardappelen, gebakken	1 opscheplepel, 50 g	2
frites, uit de frituur	1 opscheplepel, 50 g	7
frites, uit de oven of airfryer	1 opscheplepel, 50 g	4
lasagne (met vlees en saus)	1 bord, 400 g	33
nasi / bami	1 opscheplepel, 50 g	2
pizza (met o.a. kaas)	350 g	34
pizza (met vlees / kip)	350 g	32
Groenten		
Groenten zonder saus	1 opscheplepel, 50 g	0
Groenten a la crème	1 opscheplepel, 50 g	2
Tussendoor, hartig		
bitterbal	1 stuk, 15 g	3
borrelnootjes	1 handje, 25 g	8
brie of kruidenkaas	voor 1 toastje, 10 g	3
chips	1 handje, 10 g	3
chips	1 klein zakje, 25 g	8
chips, ovenbaked	1 handje, 10 g	1
filet americain	voor 1 toastje, 15 g	3

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
frikandel	1 stuk, 75 g	14
hartige taart van bladerdeeg	1 punt, 175 g	32
Japanse mix (zonder pinda's)	1 handje, 10 g	1
kaas, volvet	1 blokje, 20 g	6
kroket	1 stuk, 65 g	11
loempia	1 stuk, 150 g	12
minipizza	30 g	3
pinda's	1 eetlepel, 20 g	10
popcorn	1 bakje, 50 g	2
salade	voor 1 toastje, 15 g	4
saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	16
studentenhaver	1 eetlepel, 20 g	6
worst	1 plakje, 15 g	5
worstenbroodje	1 stuk, 75 g	14
Tussendoor, zoet		
appelbol / appelcarré	1 stuk, 170 g	20
appelflap	1 stuk, 100 g	22
appeltaart	1 punt, 100 g	9
banketstaaf	1 stukje, 25 g	6
biscuitje	1 stuk, 5 g	1
biscuitje, chocolade	1 stuk, 15 g	3
boterkoek	1 blokje, 20 g	5
Bounty, klein	1 stuk, 15 g	4
Bounty, reep	1 stuk 55 g	14
cake	1 plak, 30 g	7
cheesecake	1 punt, 100 g	22
chocolade, melk / puur	1 stukje, 50 g	16
drop, alle soorten	1 handje	0
eierkoek	1 kleine, 30 g	1
Evergreen	1 stuk, 20 g	2
gevulde koek	1 stuk, 60 g	9
koekje, speculaas / krakeling	1 stuk, 10 g	2
koffiebroodje	1 stuk, 75 g	11
kokosmakroon	1 stuk, 50 g	11
kruimelvlaai	1 punt, 110 g	7
kwarktaart	1 punt, 115 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
mokkataart	1 punt, 100 g	27
moorkop	1 stuk, 100 g	24
oliebol	1 stuk, 65 g	6
roze koek	1 stuk, 55 g	11
slagroomtaart	1 punt, 100 g	19
baklava	1 stukje, 30 g	7

Voedingsmiddel	Eenheid/gewicht	Vet (gram)
spekkoek	1 puntje, 25 g	8
Snickers, klein	1 stuk, 20 g	5
Snickers, reep	1 stuk, 60 g	14
stroopwafel	1 stuk, 30 g	6
Sultana, hartig	1 stuk, 15 g	2
Sultana, zoet	1 stuk, 13 g	1
tompouce	1 stuk, 100 g	17
Drinkvoeding		
<i>Er zijn diverse merken, soorten en maten verkrijgbaar. Raadpleeg voor de hoeveelheid vet (en eiwit) de verpakking van het product of vraag het uw diëtist.</i>		
energierijke drinkvoeding op melk- / yoghurtbasis	1 flesje, 200 ml	10-13
energierijke drinkvoeding op sapbasis	1 flesje, 200 ml	0
<i>Bij semi elementaire drinkvoeding, zoals Vital (Abbot), Peptisip Energy HP (Nutricia) en Survimed OPD (Fresenius): bij deze soort drinkvoeding hoeft u geen enzymen te gebruiken, tenzij uw diëtist anders adviseert.</i>		
Sondevoeding		
<i>Er zijn diverse merken en soorten verkrijgbaar. Raadpleeg voor de hoeveelheid vet (en eiwit) de verpakking van het product of raadpleeg uw diëtist.</i>		

Het lezen van een etiket

U kunt het vetgehalte van een verpakt voedingsmiddel ook terugvinden op het etiket. Op het etiket staat de voedingswaardetabel. Deze geeft onder andere aan hoeveel vet er in het product zit. Dit staat altijd per 100 gram of 100 ml vermeld. Soms laat de verpakking in een tabel of een icoon ook zien hoeveel de voedingswaarde per portie is. Hieronder vindt u een voorbeeld, het vetgehalte per portie en per 100 gram is rood omcirkeld.

Op onverpakte voedingsmiddelen vindt u vaak geen etiket. Bent u benieuwd naar het vetgehalte van een voedingsmiddel zonder etiket, kunt u dit opzoeken in de Eetmeter van het voedingscentrum. Uw diëtist kan u hierbij ook helpen.

