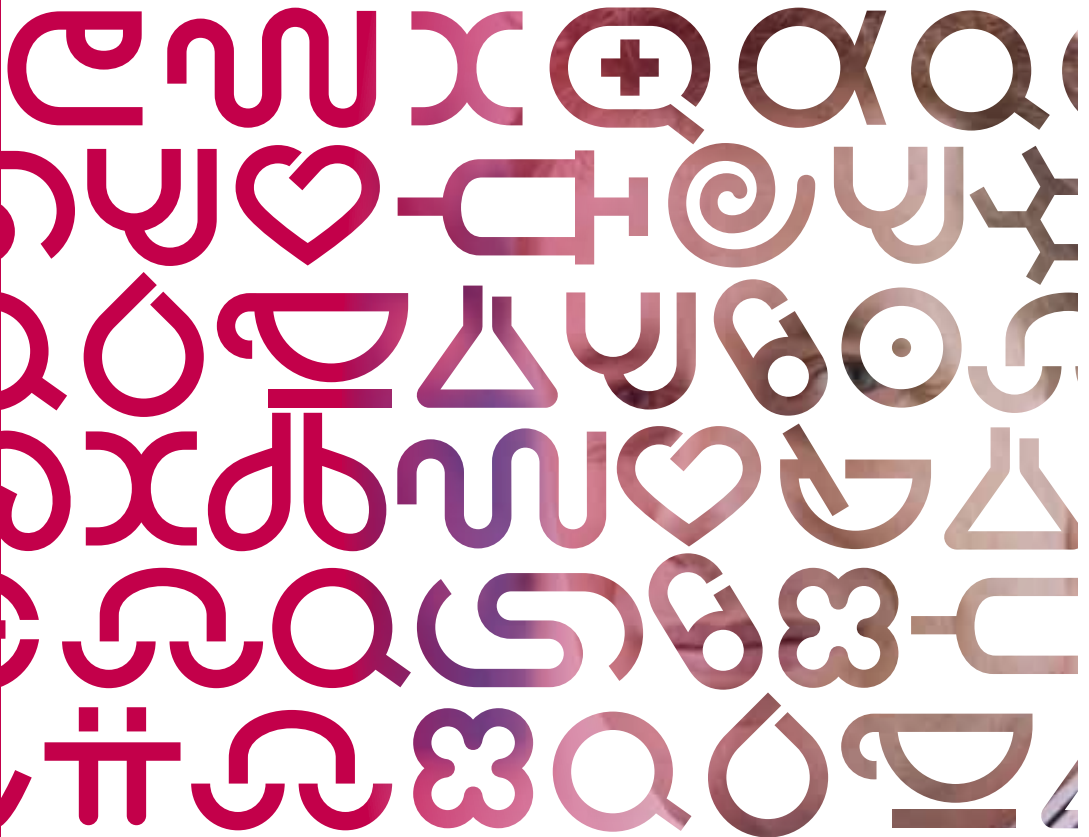


DIETETIEK

# Variatielijst algemene voeding

ADVIES



# Variatielijst algemene voeding

Variatie in productkeuze is zeer belangrijk. Het is zelfs noodzakelijk om te variëren, want alleen op die manier krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt en houd je plezier in het eten. In deze richtlijn vind je per eetmoment variatiemogelijkheden.

## Broodmaaltijden

1 snee brood, met halvarine en beleg naar keuze, kan vervangen worden door:

- 2 beschuiten, dun besmeerd met halvarine en per beschuit een halve portie beleg naar keuze
- 2 knäckebröd, dun besmeerd met halvarine en per knäckebröd een halve portie beleg naar keuze
- 1 schaalte yoghurt (125 ml) met 4 eetlepels muesli
- 1 glas (200 ml) Goede Morgen Drinkontbijt (Mona), zowel yoghurt als drink
- 1 bakje (175 g) Goede Morgen Kwarkontbijt (Mona)
- 1 glas (250 ml) Hero Drinkontbijt

1 glas halfvolle melk (150 ml), kan vervangen worden door:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaalte (150 ml) yoghurt
- 1 klein glas of kopje (125 ml) chocolademelk

## Tussenmaaltijden

1 portie fruit, bijvoorbeeld 1 appel, kan vervangen worden door:

- 1 glas vruchtensap
- 1 schijf ananas, 1 kleine banaan, 1 sinaasappel, 2 mandarijnen, 1 trosje druiven, 1 schaalte (100 g) kersen, 2 schijven (samen 200 g) meloen, 2 kiwi's, 3 pruimen

1 tussendoortje, bijvoorbeeld 2 plakken ontbijtkoek, kan vervangen worden door:

- 1 pakje Evergo, Milkbreak etc.
- 1 pakje Sultana
- 2 (cream)crackers of 1 (cream)cracker met beleg
- 4 rijstwafels of 2 rijstwafels met beleg
- 6 mariabiscuitjes (5 g per stuk)
- 2 volkoren biscuitjes (10 g)
- 2 koekjes
- 1 schaalte yoghurt (150 ml)

## Warme maaltijd

150 g aardappelen (ca.3 stuks) kan vervangen worden door:

- 3 opscheplepels spaghetti of macaroni zonder saus
- 3 opscheplepels (zilvervlies)rijst zonder saus
- 3 opscheplepels aardappelpuree

1 portie rund-, varkens-, kippenvlees (±100 g) kan vervangen worden door:

- 1 portie vis (± 150 g)
- 1 portie vegetarische vleesvervanging
- 2 eieren
- 50 g kaas
- 150 g tahoe
- 115 g tempé
- 40 g noten en/ of zaden

1 volledige maaltijd van 3 aardappelen, 200 g groente, 1 stukje vlees en 1 schepje jus kan vervangen door:

- 3 grote opscheplepels pasta met (bo-lognese)saus
- 3 grote opscheplepels rijst met saus en vlees, vis, kip of vervanging
- 1 pizza
- 3 pannenkoeken naturel of 2 pannenkoeken met kaas o.i.d.
- 1 bakje frites + 1 snack, evt. met rauwkost o.i.d. erbij
- 3 sneden brood (met halvarine en beleg naar keuze) en 1 schaalje rauwkost.



N.B.

Samengestelde gerechten zoals pasta en rijst bevatten vaak weinig tot geen groente.

Per dag heb je 200 g groente nodig. Je kan hier rekening mee houden door in het ziekenhuis een schaalje rauwkost bij de warme maaltijd te nemen.

Bereid je de maaltijd zelf dan kun je ook groenten in de saus verwerken. Een eenvoudige kant- en klaar pizza kun je beleggen met extra groenten, zoals tomaat, champignons en paprika.

1 nagerecht kan zijn:

- 1 schaalje yoghurt of kwark, evt. met vruchten
- 1 schaalje vla of pudding
- 1 portie fruit
- bij het vervangen van de warme maaltijd door een broodmaaltijd: 1 glas (karne) melk

## Extraatjes/snoep/snacks

In plaats van 1 tussendoortje:

- 3 bonbons
- 1 stukje boterkoek
- 1 plak cake
- 8 dropjes
- 1 punt vruchtenvlaai
- 1 oliebol
- 1 stroopwafel
- 2 bolletjes schepijs
- 1 mini-candybar, mini-Mars
- 1 Mars Ice cream
- 1 croissant zonder beleg
- 1 klein zakje chips naar keuze
- 1 klein schaaltje Japanse mix
- 3 bitterballen, vlammetjes of kipnuggets
- 1 kroket
- 1 Vietnamese loempia
- 3 toostjes met bijvoorbeeld Brie
- 3 taai-taaitjes
- 1 stukje banketstaaf, boterletter of kerstkrans
- 1 snee krentenbrood met spijs en boter

In plaats van 2 tussendoortjes:

- 1 amandelbroodje, koffiebroodje
- 1 punt appeltaart, rijstevlaai, kwarkgebak
- 1 moorkop, tompoes, donut
- 1 gevulde koek, rondo, kokosmakroon
- 1 candybar, Bounty, Mars, zakje M&M's
- 1 reep chocolade (45 g)
- 1 Magnum
- 1 nasibal, bamiblok
- 1 frikadel
- 1 loempia

- 2 handjes (ruim 2 eetlepels) borrelnootjes, gemengde noten of studentenhaver
- 1 broodje hamburger
- 1 worstenbroodje, saucijzenbroodje
- 1 pizzapunt
- 1 pasteitje met ragoût

## Meer informatie

Als u over bovenstaande nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek.



### **St Antonius Ziekenhuis**

Telefoon 088 - 320 30 00  
voorlichting@antoniusziekenhuis.nl  
www.antoniusziekenhuis.nl

### **Spoeisende Hulp**

088 - 320 33 00

### **Locaties St Antonius Ziekenhuis**

#### **Nieuwegein**

Koekoekslaan 1

#### **Utrecht Oudenrijn**

Van Heuven Goedhartlaan 1

#### **Utrecht Overvecht**

Paranadreef 2

#### **Utrecht Veldhuizen (Kaakchirurgie)**

Van Lawick van Pabstlaan 12  
De Meern

#### **Utrecht Vleuterweide**

Utrechtse Heuvelrug 130-132  
Vleuten

#### **Houten**

Hollandsspoor 5

## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van Patiëntenvoorlichting



ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS