



# Hart- en vaatvriendelijke voeding

Productinformatie

Diëtiëk



## 01 Inhoud

Productinformatie	4
Cholesterolverlagende producten	7
Recepten voor zout- en vetarm broodbeleg	18
Hoe een zoutarme voeding smakelijker maken met kruiden en specerijen?	20
Kruidenwijzer	22

## 02 Inleiding

Doordat het aanbod van producten zo uitgebreid is en regelmatig wisselt, kan je nog steeds producten vinden die goed zijn, maar nog niet in onze lijst zijn opgenomen. Deze lijst wordt op regelmatige basis bijgewerkt.

Dienst diëtik

## 03 Productinformatie

Hieronder vind je per categorie voedingsmiddelen die passen binnen een gezonde voeding aangepast aan hart- en vaatziekten.

Deze producten zijn geen weerspiegeling van onze voorkeur. Je kan met deze lijst gemakkelijk inkopen doen en zelf andere producten zoeken door het etiket van een product op de lijst te vergelijken met het nieuwe product. Sommige winkelketens voorzien zout- en vetarme producten van een logo. De winkelketen Delhaize maakt bijvoorbeeld gebruik van blauwe en oranje logo's.



### Kazen: 20 of 30+ krijgen de voorkeur (< 20 g vet/100 g kaas (<1,4 g zout/100 g kaas)

Harde kaas	Smeerkaas	Geraspte kaas
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nazareth Light</li><li>• Nazareth Light minder zout</li><li>• Weight Watchers</li><li>• Maasdammer</li><li>• Entremont Light/ Gold Light (Carrefour)</li><li>• Molenland Life (Aldi): fruitige gatenkaas</li></ul>	/	<ul style="list-style-type: none"><li>• Milner Slankie rasp</li><li>• Entremont Light (Carrefour)</li><li>• Mont Merveille Emmental Light (Aldi)</li><li>• Stylesse Light-kaas (Carrefour)</li><li>• Vache Bleue Light (AH)</li><li>• Emmentaler Light Boni (Colruyt)</li><li>• Geraspte kaas light (Delhaize)</li></ul>

Harde kaas	Smeerkaas	Geraspte kaas
		<b>Zachte kaas</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozzarella Light</li> <li>• Stylesse -50% vet mozzarella (Carrefour)</li> <li>• Casale Fresco Mozzarella Light (Aldi)</li> <li>• Linessa Mozzarella Light (Lidl)</li> </ul>

	<b>Smeltkaas</b>	<b>Verse kaas</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Président Camembert Light</li> <li>• Ricotta Galbani</li> <li>• Président Brie Light</li> <li>• Ricoatta Casale Fresco (Aldi)</li> <li>• Chêne d'argent (Lidl)</li> <li>• Geitenkaas Cabre d'or (Aldi) (natuur of bieslook)</li> <li>• Geitenkaas Boni (Colruyt) (zacht, look &amp; fijne kruiden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cottage Cheese</li> <li>• St. Môret Ligne et Plaisir</li> <li>• Boursin Light</li> <li>• Philadelphia (Light, Komkommer en Feta Light, Zalm &amp; Dille Light, Bieslook Light)</li> <li>• Paturain Light</li> <li>• Verse kaas light (Delhaize)</li> <li>• Hüttenkäse (AH) (bieslook-peterselie, naturel)</li> <li>• Zuivel-spread light (AH) (naturel, bieslook)</li> <li>• Verse kruidenkaas light (AH)</li> <li>• Madame Loïk Light Natuur (AH)</li> <li>• Stylesse -34% vet (Carrefour)</li> <li>• Verse kaas light Everyday (Colruyt)</li> </ul>

## Smeer- en bereidingsvet (< 0,4 g zout/100 g)

<b>Smeervet</b>	<b>Bereidingsvet</b>	<b>Oliën</b>
Minarine (≤ 25% vet)	Bakken en braden (vlootje)	Warme bereiding
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitelma Light</li> <li>• Becel Pro Active Light</li> <li>• Stylesse 25% V.G. (Carrefour)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becel</li> <li>• Vitelma</li> <li>• Planta Smeren en koken</li> <li>• Boni Smeren, Bakken en Braden (Colruyt)</li> <li>• Omega 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olijfolie</li> <li>• Koolzaadolie: rijk aan omega 3</li> <li>• Arachideolie</li> <li>• Maïskiemolie</li> <li>• Sesamolie</li> <li>• Zonnebloemolie</li> <li>• Druivenpitolie: geschikt voor fondue</li> <li>• Sojaolie</li> <li>• Raapolie</li> </ul>
<b>Smeervet</b>	<b>Bereidingsvet</b>	<b>Oliën</b>
Minarine (25-45% vet)	Bakken en braden (vloeibaar)	Koude bereiding
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becel Light/ Original/ Proactiv Original</li> <li>• Vitelma Omega 3</li> <li>• 365 smeervet Omega 3 (Delhaize)</li> <li>• Bewust Light/ Omega 3/ Cholesterolverlagend (Delhaize)</li> <li>• Boni Cholesterolverlagend (Colruyt)</li> <li>• Butella Omega 3/ Optifit (Aldi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becel Light/ Original</li> <li>• Vitelma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolzaadolie (rijk aan omega 3)</li> <li>• Lijnzaadolie (zeer rijk aan omega 3)</li> <li>• Notenolie (ideaal voor vinaigrettes)</li> <li>• Maïskiemolie</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Sojaolie</li> <li>• Saffloerolie</li> <li>• Tarwekiemolie</li> <li>• Zonnebloemolie</li> </ul>

<b>Smeervet</b> (> 45% vet)	<b>Smeervet</b> (>45% vet)	<b>Oliën</b> Frituur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becel Gold/Walnootolie/Kokos &amp; amandelolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planta Classic/Smeren en koken</li> <li>• Bewust balans (AH)</li> <li>• Everyday om te smeren (Colruyt)</li> <li>• Boni Smeren, bakken en braden (Colruyt)</li> <li>• Butella Family (Aldi)</li> <li>• Vita d'or Classic (Lidl)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arachideolie</li> <li>• Becel frituurolie</li> <li>• Excellence</li> <li>• Impériale frituurolie</li> <li>• Vitelma frituurolie</li> <li>• Vandemoortele frituurolie</li> <li>• Butella frituurolie (Aldi)</li> <li>• Frituurolie of supérieure (Delhaize)</li> <li>• Frituurolie (Carrefour)</li> <li>• Boni frituurolie (Colruyt)</li> </ul>

**Frituur max. 1 keer om de 14 dagen en dit aan max. 180°C. Vervang na 6 bakbeurten de olie.**



## Melkproducten

<b>Magere yoghurt</b>	<b>Yoghurt/Platte kaas met goede vetzuursamenstelling + gesuikerd</b>	<b>Magere platte kaas ongesuikerd</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weight Watchers 0%</li> <li>• Activia 0% vet</li> <li>• 365 fruit yoghurt gesuikerd (Delhaize)</li> <li>• Magere fruityoghurt (AH)</li> <li>• Milsani (Aldi) - Natuur yoghurt gesuikerd</li> <li>• Magere yoghurt met vruchten (Carrefour)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alpro Soja (vruchten/natuur/amandel/mild &amp; creamy vruchten)</li> <li>• Alpro Go On (pasiëvrucht/cassis)</li> <li>• Alpro Mild &amp; Creamy (ongesuikerd)</li> <li>• Alpro Go On Natuur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danone Vitalinea verse kaas 0%</li> <li>• Danone verse kaas mager</li> <li>• Petit Yoplait 0% V.G.</li> <li>• Verse kaas 365 mager (Delhaize)</li> <li>• Bio (Delhaize)</li> <li>• Boni verse kaas 0% (Colruyt)</li> <li>• Boni Galeo Light aardbei (Colruyt)</li> <li>• Optimel vruchten variatie (AH)</li> <li>• Campina natuur (AH)</li> <li>• Milsani (Aldi)</li> <li>• Milbona (Lidl)</li> <li>• Danone Vitalinea Mousse en Fruit 0% (suiker en zoetstof)</li> </ul>

<b>Magere yoghurt 0% vet ongesuikerd</b>	<b>Magere Griekse (buitenlandse) yoghurt 0% vet</b>	<b>Pudding</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalinea 0% (natuur, fruit, break)</li> <li>• Activia natuur mager</li> <li>• Optimel (AH)</li> <li>• Magere yoghurt natuur (AH)</li> <li>• Yoghurt Natuur 365 mager/Met vruchten 0%/Stevia 0% (Delhaize)</li> <li>• Boni Natuur mager/Bio natuur mager/Fruityoghurt zoetstof (Colruyt)</li> <li>• Everyday natuur mager (Colruyt)</li> <li>• Stylese 0% V.G. (Carrefour) Fruit/Roeryoghurt</li> <li>• Yoplait Panier vruchten 2x 0% (Carrefour)</li> <li>• Milsani Natuur Yoghurt/Ongesuikerd/Fruityoghurt 0% (Aldi)</li> <li>• 4x1 25 ml (kers, ananas, aardbei, perzik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fage 0%</li> <li>• Optimel (AH)</li> <li>• Skyr Arla (AH)</li> <li>• Yoghurt Griekse stijl 0% vet (AH)</li> <li>• Yogood 0% (AH)</li> <li>• Boni Griekse yoghurt natuur 0% (Colruyt)</li> <li>• Skyr Milbona (Lidl)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalinea</li> <li>• Alpro Soja</li> </ul>

<b>Magere yoghurt 0% vet ongesuikerd</b>	<b>Magere drinkyoghurt</b>	<b>Pudding ongesuikerd</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linessa magere fruityoghurt 0% (Lidl)</li> <li>• Milbona magere yoghurt (Lidl)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milbona (Lidl)</li> <li>• Milsa (Aldi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanille vla 0% (AH)</li> <li>• Vla Optimel (AH)</li> </ul>
	<b>Magere drinkyoghurt ongesuikerd</b>	<b>Magere chocolamelk gesuikerd</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actimel 0%</li> <li>• Alpro Soja (Framboos-Granaatappel, Mango-Stervrucht)</li> <li>• Optimel (AH)</li> <li>• Optimel Griekse stijl (AH)</li> <li>• AH drinkyoghurt 0% (AH)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choco choco mager</li> <li>• Cecemel mager</li> <li>• Chocovit</li> <li>• Alpro Soja Light Choco</li> <li>• Boni Magere Chocolamelk (Colruyt)</li> </ul>
		<b>Light chocolamelk (halfvolle, niet gesuikerd)</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• AH chocolamelk light (AH)</li> <li>• Milsa chocolamelk light (Aldi)</li> </ul>
		<b>Cacaopoeders ongesuikerde</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cankao (Canderel)</li> <li>• Kwatta</li> <li>• Tagacao (Damhert)</li> </ul>

## Sauzen (≤ 1,4 g zout/100 gram)

<b>Koude sauzen</b> ≤ 25 g vet/ 100 g	<b>Warme sauzen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoetzure piccalilly (AH)</li> <li>• Piccalilly (Colruyt)</li> <li>• Devos Lemmens (surtout hot/ surtout exotic)</li> <li>• Remia (Balsamicodressing)</li> <li>• Vandemoortele</li> <li>• Bicky Hot Sauce</li> <li>• Amora Vinaigrette fijne kruiden</li> <li>• Mad sauce the original</li> <li>• Bio Citroen Chilipeper Dressing (AH)</li> <li>• American Fritessaus (AH)</li> <li>• Slasaus yoghurt (AH)</li> <li>• Salade dressing (AH) (kokoscurry, framboos yoghurt, thousand islands, sinaasappel chili)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelf te bereiden zonder zout</li> </ul>
<b>Koude sauzen &gt; 25 g vet/100 g</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Citroen</li> <li>• Eieren</li> <li>• Olijf (olie)</li> <li>• Tartaarsaus (Carrefour)</li> <li>• Knoflooksaus (AH, Devos Lemmens)</li> <li>• Andalousesaus (Carrefour, Aldi)</li> <li>• Pitasaus (Carrefour, La William)</li> <li>• Samouraisaus (Carrefour)</li> </ul>	

## Crackers, ontbijtgranen ( $\leq 0,4$ g zout/100 gram)

Crackers/Cracotte/ Toast	Ontbijtgranen	Muesli
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kellogg's Variana/ Frozen</li> <li>• Boni Honey Cribbs (Colruyt)</li> <li>• Golden Bridge Cho- co Chips (Lidl)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli (AH) granen en pitten, rood fruit, spelt, biologisch, bio meergranen, bio noten, bio fruit, bio bessen - pitten, basic, blauw fruit</li> <li>• Vezelrijke vlokken- mix 7 granen (AH)</li> <li>• Zonnatura muesli roodfruit/noten en zaden/appel kaneel/ Cashew vanille</li> <li>• Dorset cereals (sim- ply fruity/simply de- licious muesli/real- ly nutty/cranberry, cherry, almond</li> </ul>
Beschuiten	Havermout	Cruesli
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle natuur haver- mout-haverzeme- len van verschillen- de merken</li> <li>• Quaker Oats Ex- press Multifruit/ Kaneel</li> <li>• Speltnoutvlok- ken (AH)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quaker havermout crunchy muesli goji-blueberry/pe- can-brazil nuts</li> <li>• Jordans crunchy na- turel</li> <li>• Golden Bridge (Lidl) crunchy granola</li> </ul>
Knäckebröd		

## Koeken met minder dan 15% vet: max. 1/3 is verzadigd vet ( $\leq 1,4\text{g}$ zout/100 gram, $\leq 0,4\text{ g}$ zout/ 100 gram)

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Rijstwafel natuur</li><li>• Peperkoek/Honingkoek</li><li>• Boudoir</li><li>• Madeira</li><li>• Nic Nac</li><li>• Vitabis</li><li>• LU Belvita Breakfast (Granen &amp; Melk, Multi Granen, Soft Baked Chocolate Stukjes)</li><li>• LU Lulu (Beer aardbei/melk, letterbeertjes vanille/chocolade)</li><li>• LU La Barquette aardbeien</li><li>• Quaker havermout repen</li><li>• Special K reep hazelnoot &amp; amandel</li><li>• Sultana (bosvruchten, aardbei, peer kaneel, naturel, appel, goodmorning havermout)</li><li>• Céréal koekjes (soja-sinaasappel, melkchocolade, kokos)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bio Baby (Aldi) Biscuit vanaf 6m, koekjes cacao vanaf 6m</li><li>• Milleville (Aldi) Fruit Biscuits krenten, Fruit Biscuits appel</li><li>• Cracker classic (Aldi)</li><li>• Boni Oat Bears met haver (Colruyt)</li><li>• Twi Bio (Colruyt)</li><li>• Delhaize Meergranenbiscuit met rozijnen (Delhaize)</li><li>• Carrefour Kids mini cakes aardbei (Carrefour)</li><li>• Sondey (Lidl) Lange vingers, Fruitness Appel, Bosvruchten, Naturel, Crunchy Muesli Chocolade, Crunchy Muesli rozijnen</li></ul> |
|--|--|

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sultana (bosvruchten, aardbei, peer kaneel, naturel, appel, goodmorning havermout)</li> <li>• Céréal koekjes (soja-sinaasappel, melkchocolade, kokos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini cakes Aardbei (Lidl)</li> <li>• Italiamo Amaretti Italian Biscuits (Lidl)</li> <li>• De graanschuur granla crunch (AH)</li> <li>• Bolletjes stevige graanreep rood fruit (AH)</li> <li>• Wicky fruit breaks (AH) <ul style="list-style-type: none"> <li>Framboos</li> <li>Appel</li> </ul> </li> <li>• Liga (AH) <ul style="list-style-type: none"> <li>Mini letterbeertjes vanilla/chocolade</li> <li>Haverkick fruitreep appel</li> <li>Haverkick fruitreep bosvruchten</li> </ul> </li> <li>• Liga Evergreen (AH) <ul style="list-style-type: none"> <li>Appel</li> <li>Bosvruchten</li> <li>Krenten</li> <li>Crunchy appel-peer</li> <li>Crunchy muesli-chocolade</li> <li>Crunchy muesli-rozijn</li> </ul> </li> </ul>
---	---

## Bouillon ( ≤ 0,4 g zout/100 gram)

Maggi	
Tuinkruiden	
Damhert groenten low salt (AH)	

## Kruiden ( ≤ 0,4 g zout/100 gram)

Verstegen kruidenmix natriumarm	Piet Huysentruyt
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vis</li><li>• Kip</li><li>• Ajuin</li><li>• Gehakt</li><li>• Vlees</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mix spaghetti</li><li>• Mix curry</li><li>• Mix italian</li><li>• Pepermix</li><li>• Mix mediterrannée</li><li>• Lookmix</li></ul>

## Vervangzouten

• LoSalt	Co-Salt (apotheek)	X-al (apotheek)
----------	--------------------	-----------------



## 04 Cholesterolverlagende producten

Bespreek het gebruik van deze producten steeds met je arts of diëtist(e). Deze producten kunnen helpen maar zijn geen ideale oplossing. Aandacht geven aan een gezonde voeding blijft belangrijk.

Cholesterolverlagende producten moeten regelmatig gebruikt worden om effect te hebben. Er wordt aanbevolen dagelijks drie porties van de cholesterolverlagende smeervetten te gebruiken. Een klein flesje cholesterolverlagende yoghurtdrink, bevat net zoveel plantensterolen als drie porties van de cholesterolverlagende smeervetten. Het product één of twee dagen niet gebruiken kan geen kwaad. Indien je volledig stopt zal het cholesterolgehalte na ongeveer twee weken terug op het oude niveau komen. Bij normaal dagelijks gebruik daalt het cholesterolgehalte de eerste drie weken. Hierna stabiliseert het zich op het nieuwe, verlaagde niveau. Voor meer inlichtingen over deze producten, kan je steeds terecht bij jouw diëtist(e).

### Cholesterolverlagende smear- en bereidingsvetten

<ul style="list-style-type: none"><li>• Becel Pro-Activ (35% vet)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Becel Pro-Activ extra light (23% vet)</li></ul>	Becel Pro-Activ met olijfolie (35% vet)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Benecol light (34% vet)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benecol met olijfolie (55% vet)</li></ul>	Benecol bakken en braden (62% vet)

### Cholesterolverlagende yoghurtdrink

<ul style="list-style-type: none"><li>• Becel Pro-Activ minidrink (original, exotic, aardbei)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benecol yoghurtdrink (natuur, aardbei)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benecol yoghurtdrink light</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Benecol fruit en soja drink (lactosevrij)</li></ul>		

## Recepten voor zout- en vetarm broodbeleg

Hieronder vind je enkele recepten voor zoutarm en vetarm broodbeleg. Deze recepten zijn slechts enkele voorbeelden. Zelf kan je steeds nieuwe recepten ontwikkelen op basis van deze recepten.

### Fruitspread

- 150 gram magere platte kaas
- Een halve geraspte appel
- Kaneel
- Suiker of zoetstof

Meng de magere platte kaas met de appel. Voeg naar smaak kaneel, zoetstof of suiker toe. De appel kan ook vervangen worden door andere fruitsoorten.

### Komkommersla

- 150 gram magere platte kaas
- Een kwart van een komkommer
- Peper
- Een halve theelepel munt
- Twee eetlepels fijngesneden zilveruitjes

Was de komkommer en rasp deze op een grove rasp. Roer alle ingrediënten door elkaar. Breng op smaak met peper.

## Kipcurrysalade

- 150 gram magere platte kaas
- Één kipfilet
- Currypoeder
- Cayennepeper of chilivlokken

Kook de kipfilet gaar. Haal deze uit het water en laat afkoelen. Snij of scheur de kipfilet in kleine stukken. Meng hierna alle ingrediënten. Er kunnen eventueel ook enkele stukjes ananas, appel, mandarijn of bieslook toegevoegd worden.

## Tonijnsalade

- 150 gram yoghurt
- 100 gram tonijn op eigen nat
- Een halve eetlepel light mayonaise
- Eén gekookt ei
- Cayennepeper
- Gemberpoeder

Giet de yoghurt in een kom. Voeg hieraan de mayonaise toe. Snij het ei doormidden en verwijder de eidooier. Prak met een vork het eiwit doorheen de yoghurt. Voeg vervolgens de tonijn toe. Gebruik de kruiden naar smaak.

## Hoe een zoutarme voeding smakelijker maken met kruiden en specerijen?

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anijs</b> als zaadjes of gedroogd als poeder <i>gebruik:</i> spaarzaam, niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kerrie</b> als gedroogd poeder <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basilicum</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> royaal, niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kervel</b> vers of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> royaal, takjes laten meekoken, blaadjes niet</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bieslook</b> vers of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> royaal, niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Komijn</b> als zaadjes <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bonenkruid</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken en voor het opdienen nog wat extra toevoegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Koriander</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> royaal, laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Citroenmelisse</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken en voor het opdienen nog wat extra toevoegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kruidnagel</b> gedroogd <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dille</b> vers als takjes of fijngesneden invriezen gebruik: spaarzaam, niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laurier</b> vers als blaadjes, gedroogd of invriezen <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dragon</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> spaarzaam, niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Look</b> als bol vers of gedroogd <i>gebruik:</i> spaarzaam of royaal, laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gember</b> vers in de koelkast, diepvries of gedroogd <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marjolein</b> vers als blaadjes of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> spaarzaam, in gedroogde vorm laten meekoken, vers niet</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jeneverbes</b> gedroogd <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mierikswortel</b> gedroogd of invriezen <i>gebruik:</i> niet laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaneel</b> als stokjes of gedroogd als poeder <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Munt</b> vers als blaadjes, takjes drogen of fijngesneden invriezen <i>gebruik:</i> niet laten meekoken</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Karwijzaad</b> als zaadjes <i>gebruik:</i> laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paprika</b> gedroogd als poeder <i>gebruik:</i> spaarzaam, laten meekoken en voor het opdienen nog wat extra toevoegen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nootmuskaat</b> gedroogd als noot of als poeder <i>gebruik:</i> niet laten meekoken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Peper</b> gedroogd als bolletjes of als poeder</li> </ul>

- **Oregano**

vers als takjes of gedroogd

*gebruik:* spaarzaam, in gedroogde vorm laten meekoken, vers niet

## 07 Kruidenwijzer

### Soepen

Voor alle soepen: peper, peterselie, sjalot en ui

Naar smaak: basilicum, bieslook, cayennepeper, citroenmelisse, gember, kerrie, kervel, koriander, laurier, lavas, look, marjolein, oregano, paprika-poeder, pili-pili, postelein, rozemarijn, saffraan, salie, tijm, venkel

Aspergesoep: bieslook, dille, laurier, nootmuskaat, tijm

Bloemkoolsoep: cayennepeper, kerrie, paprikapoeder

Bonensoep: basilicum, bonenkruid, laurier, oregano, tijm

Bouillon: dragon, kruidnagel, laurier, oregano, tijm

Champignonsoep: bieslook, citroenkruid, tijm

Erwtensoep: bieslook, bonenkruid, munt, citroenkruid, laurier, rozemarijn, tijm

Groentesoep: bieslook, laurier, oregano, rozemarijn, tijm

Kippensoep: basilicum, dragon, kervel, kruidnagel, kurkumapoeder, laurier, oregano, saffraan, tijm

Preisoep: bieslook, citroenkruid, laurier

Tomatensoep: basilicum, bieslook, dragon, kervel, laurier, look, marjolein, paprikapoeder, tijm

Uiensoep: bonenkruid, laurier, look, oregano, tijm

Vissoep: bieslook, citroenkruid, dille, dragon, kervel, look, paprikapoeder, saffraan, salie, venkel

Witloofsoep: bieslook, dragon, kerrie, laurier, tijm

## Aardappelen

Gekookt (in de schil): kruidnagel, laurier, look, sjalot, ui

Afwerking: bieslook, dille, paprikapoeder, peterselie

Puree: bieslook, kerrie, kervel, look, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, peterselie, sjalot of ui (gestoofd)

Gebakken: cayennepeper, dille, look, marjolein, oregano, paprikapoeder, peper, rozemarijn, salie, sjalot, tijm, ui

## Groenten

Voor alle groenten: peper

**Tip:** groenten zijn het smakelijkst wanneer ze gestoomd of in weinig water beetbaar gekookt worden.

Naar smaak: basilicum, bonenkruid, dille, dragon, koriander, kruidnagel, laurier, lavas, look, marjolein, nootmuskaat, oregano, peterselie, pili-pili, rozemarijn, salie, sjalot, tijm, ui

Andijvie: look, nootmuskaat

Asperge: citroen, dille, marjolein, nootmuskaat, peterselie, rozemarijn

Aubergine: basilicum, cayennepeper, kervel, marjolein, paprikapoeder, rozemarijn, salie, ui

Bloemkool: bieslook, bonenkruid, dragon, kerrie, nootmuskaat, peterselie

Champignon: bieslook, citroenkruid, dragon, koriander, look, peterselie, tijm, ui

Courgette: basilicum, cayennepeper, look, oregano, paprikapoeder, peterselie, tijm, ui

Komkommer: basilicum, bieslook, dille, dragon, peterselie, ui

Rode kool: kaneel, kruidnagel, laurier, tijm

Sla: basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, kervel, koriander, lavas, marjolein, munt, oregano, peterselie, salie, ui, waterkers

Spruit: bonenkruid, look, nootmuskaat, salie, ui

Tomaat: basilicum, bieslook, dille, chilipeper, dragon, kervel, look, oregano, peterselie, ui

Witloof: bieslook, dragon, peterselie

Wortel: bieslook, dragon, komijn, koriander, kurkuma, laurier, look, oregano, paprikapoeder, peterselie, tijm, ui

Spinazie: look, nootmuskaat



## Peulvruchten

Basilicum, bonenkruid, munt, oregano, peterselie

## Vlees

Voor alle vleessoorten: peper

Naar smaak: kerrie, kruidnagel, laurier, look, marjolein, mierikswortel, nootmuskaat, paprikapoeder, rozemarijn, salie, tijm, ui

Rundvlees: basilicum, bieslook, citroenmelisse, laurier, lavas, oregano, peterselie, rozemarijn, salie, tijm

Varkensvlees: basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, kaneel, kerrie, koriander, lavas, marjolein, oregano, peterselie, salie, tijm

Kalfsvlees: basilicum, bieslook, citroenmelisse, dragon, kervel, marjolein, oregano, peterselie, salie

Lamsvlees: basilicum, bonenkruid, citroenmelisse, komijn, lavas, marjolein, oregano, peterselie, rozemarijn, tijm

Gevogelte: basilicum, cayennepeper, citroenmelisse, dille, dragon, gember, kaneel, kerrie, koriander, lavas, look, marjolein, paprikapoeder, peterselie, rozemarijn, saffraan, salie, tijm

Wild: kruidnagel, rozemarijn

## Vis

Basilicum, bieslook, citroenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, koriander, laurier, lavass, marjolein, peper, peterselie, tijm

## Schaal- en schelpdieren

Cayennepeper, dille, kerrie, look, paprikapoeder, peper, peterselie, saffraan

## Ei

Basilicum, bieslook, bonenkruid, dragon, kerrie, look, oregano, paprikapoeder, peper, peterselie, saffraan, sjalot, tijm, ui

## Sauzen

Tomatensaus: basilicum, bieslook, bonenkruid, dille, laurier, look, marjolein, oregano, peper, peterselie, tijm, ui

Provençaalse saus: lavas, peper, rozemarijn, salie, tijm

Bechamel-/kaassaus: basilicum, bieslook, kervel, peterselie, peper, nootmuskaat, oregano

Vissaus: bieslook, dille, laurier, look, paprikapoeder, peterselie, sjalot, tijm

Vleessaus: dille, look, marjolein, nootmuskaat, paprikapoeder, peper, sjalot, tijm, ui.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst diëtiëk

tel.: 011 69 91 84



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

**[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)**

Volg ons op   