Smeervet & Bereidingsvet



Waarom moeten we dit eten?

Energie! Ze zijn belangrijk voor essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines!

Wat zit in deze groep?

Smeervet : vetstof met verlaagd vetgehalte, minarine, margarine, halfvolle boter
Bereidingsvet : olie, margarine, boter, frituurolie, frituurvet

Hoeveel moeten we ervan eten?

Een mespunt smeervet per snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per dag.

Budget

Ook winkelmerken bieden vetten met een goede vetzuursamenstelling!
Lees het etiket! Kies bij voorkeur: ≤ 1/3de V.V. (verzadigd vet) van het totaal vet.

Minarine :	40% totaal vet
Margarine en boter :	82% totaal vet
Olie :	100% totaal vet

Tips!

Kies voor zachte margarines of minarines om te smeren
In de keuken wordt aangeraden vaak olie te gebruiken omdat het doorgaans een betere vetzuursamenstelling heeft en zo hart- en vaatziekten helpt voorkomen .