

VOEDINGSSCHEMA BIJ INSULINE ANALOGEN

Soort insuline:

ONTBIJT

Brood en ontbijtgranen:

..... gr bruin brood of gr pistolet(s)
..... gr beschuiten of toast
..... gr ontbijtgranen

**Smeervetten:
Beleg:**

rijk aan onverzadigde vetten, dun gesmeerd
• Magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas of magere smeerkaas
• Magere vleeswaren
• Ei: max. 2 à 3 eidooiers/week
• Zelf bereide fruitmoes, eventueel kunstmatig gezoet

Drank:

• Confituur met een verlaagd suikergehalte
• Koffie of thee met magere of halfvolle melk
• Ongesuikerd mager melkproduct

VOORMIDDAG

eventueel 1 stuk fruit

BROODMAALTIJD

Brood:

..... gr bruin brood of gr pistolet(s)
..... gr beschuiten of toast
..... gr deegwaren of gr rijst

**Smeervetten:
Beleg:**

rijk aan onverzadigde vetten, dun gesmeerd
• Magere kaas: magere harde kaas, magere witte kaas of magere smeerkaas
• Magere vleeswaren
• Vis- of kipsla, bereid met een magere saus

Het is aan te raden om hierbij rauwe groenten te eten, eventueel met een kleine hoeveelheid magere slasaus.

Drank:

• Koffie of thee met magere of halfvolle melk
• Ongesuikerd mager melkproduct

Dessert:

1 stuk vers fruit of verse fruitsla of fruit in blik op water of op eigen nat of ongesuikerd mager melkproduct

NAMIDDAG

eventueel 1 stuk fruit

WARME MAALTIJD

**Groentesoep:
Aardappelen,
graanproducten,
peulvruchten:**

Magere ongebonden groentesoep (zonder deegwaren)
..... gr gekookte aardappelen of gr puree
..... gr gebakken aardappelen of gr frieten (max. 1x/week)
..... gr ongekookte rijst of deegwaren (= gr gekookt gewicht)
..... gr gekookte peulvruchten

Groenten:

grote portie
• Gekookt, gestoomd of gestoofd
• Eventueel met magere melksaus
• Rauwe groenten met eventueel een kleine portie magere slasaus

Gevogelte, vis, vlees:

bij voorkeur:
• 2 à 3x/week gevogelte
• 2 à 3x/week vis
• 2x/week: 100 gr mager vlees

Bereidingsvetten:

rijk aan onverzadigde vetten: max. 1 eetlepel

Dessert:

1 stuk vers fruit of verse fruitsla of fruit in blik op water of op eigen nat of ongesuikerd mager melkproduct

Drank:

water of light frisdrank (met minder dan 6 kcal/100 ml)

LATERE AVOND

eventueel 1 stuk fruit

Raadpleeg voor variatie de productinfolijst en de diabetesbrochure.