

# VETTEN EN GEZONDHEID

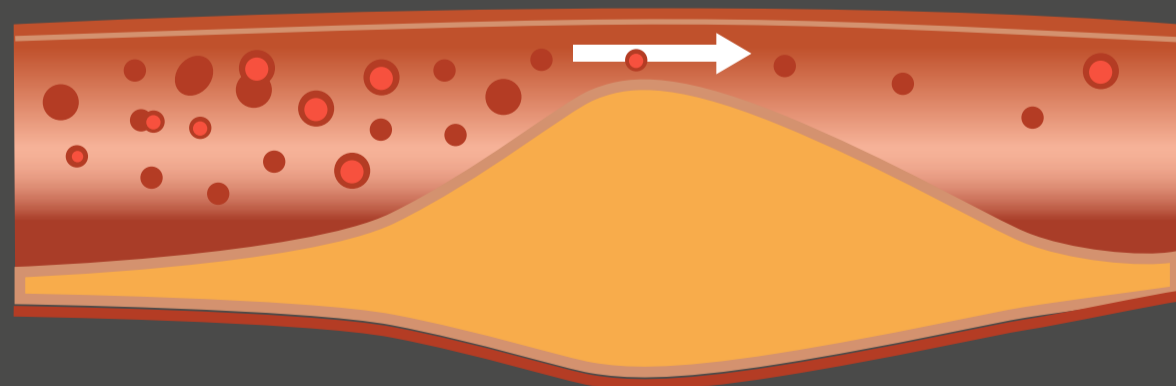
[www.gezondleven.be/oliën-en-vetten](http://www.gezondleven.be/oliën-en-vetten)

VETTEN ZIJN BRONNEN VAN VETOPLOSBARE **VITAMINEN A, D EN E**  
EN BEVATTEN **ESSENTIËLE VETZUREN (ZOALS OMEGA-3)**



## VERZADIGDE VETZUREN

VERHOGEN DE **LDL-CHOLESTEROL**  
(SOMMIGE SOORTEN MEER DAN ANDERE)

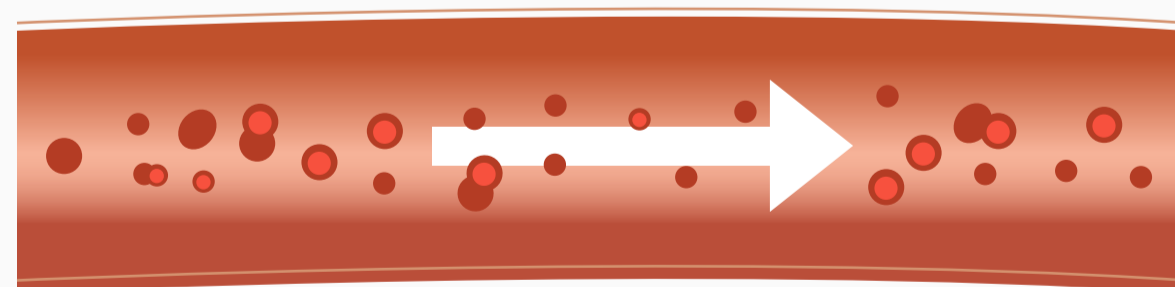


DIT **VERHOOGT**  
**DE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN**



## ONVERZADIGDE VETZUREN

VERLAGEN DE **LDL-CHOLESTEROL**



DIT **BESCHERMT**  
**TEGEN HART- EN VAATZIEKTEN**

# INDELING VETZUREN

OP BASIS VAN DE SCHEIKUNDIGE STRUCTUUR

[www.gezondleven.be/oliën-en-vetten](http://www.gezondleven.be/oliën-en-vetten)

**VERVANG** BRONNEN VAN **VERZADIGD VET** ZOVEEL MOGELIJK  
**DOOR** BRONNEN VAN **ONVERZADIGD VET**

## VERZADIGDE VETZUREN

mogelijke bronnen:



gebak



vet vlees



palm- en  
kokosolie



kaas



boter

## ONVERZADIGDE VETZUREN

MONO-ONVERZADIGDE  
VETZUREN

OMEGA-9

mogelijke bronnen:



avocado



olijven



olijfolie

POLY-ONVERZADIGDE  
VETZUREN

OMEGA-6

mogelijke bronnen:



zonnebloemolie  
maïsolie  
sojaolie



OMEGA-3

mogelijke bronnen:



vis



walnoten

# HOE WEET JE OF EEN VETSTOF RIJK IS AAN ONVERZADIGDE VETZUREN?

[www.gezondleven.be/oliën-en-vetten](http://www.gezondleven.be/oliën-en-vetten)

## KIJK NAAR DE TEXTUUR EN DE VERPAKKING

IS DE VETSTOF **ZACHT OF VLOEIBAAR BIJ KAMERTEMPERATUUR?**  
ZIT HET IN EEN **VLOOTJE OF FLES** EN NIET IN EEN WIKKEL?

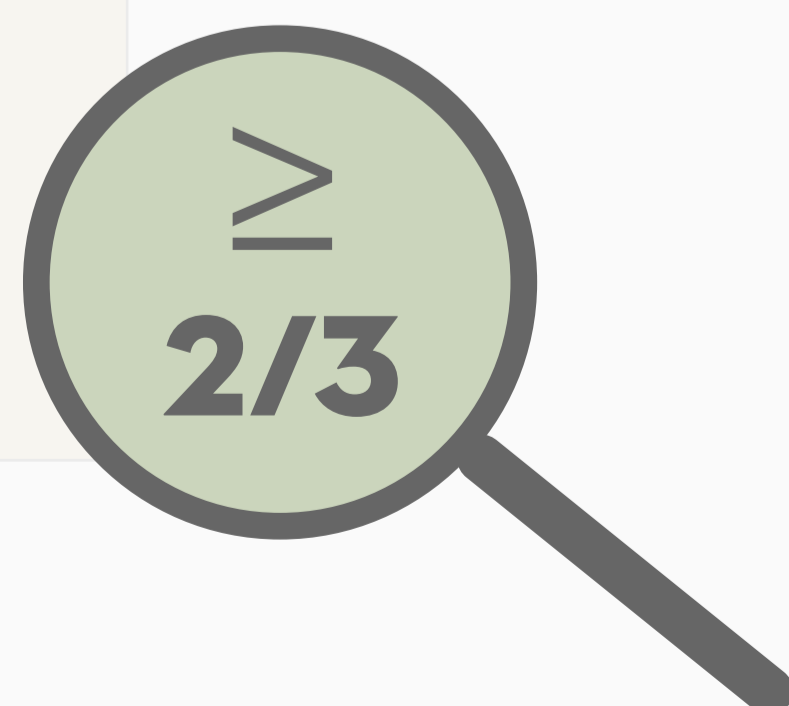


DAN IS HET **RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN**  
EN HEEFT HET EEN **GUNSTIGE SAMENSTELLING**

## KIJK NAAR DE VOEDINGSWAARDETABLEL OP DE VERPAKKING

IS **MINSTENS 2/3** VAN HET TOTAAL VET ONVERZADIGD?

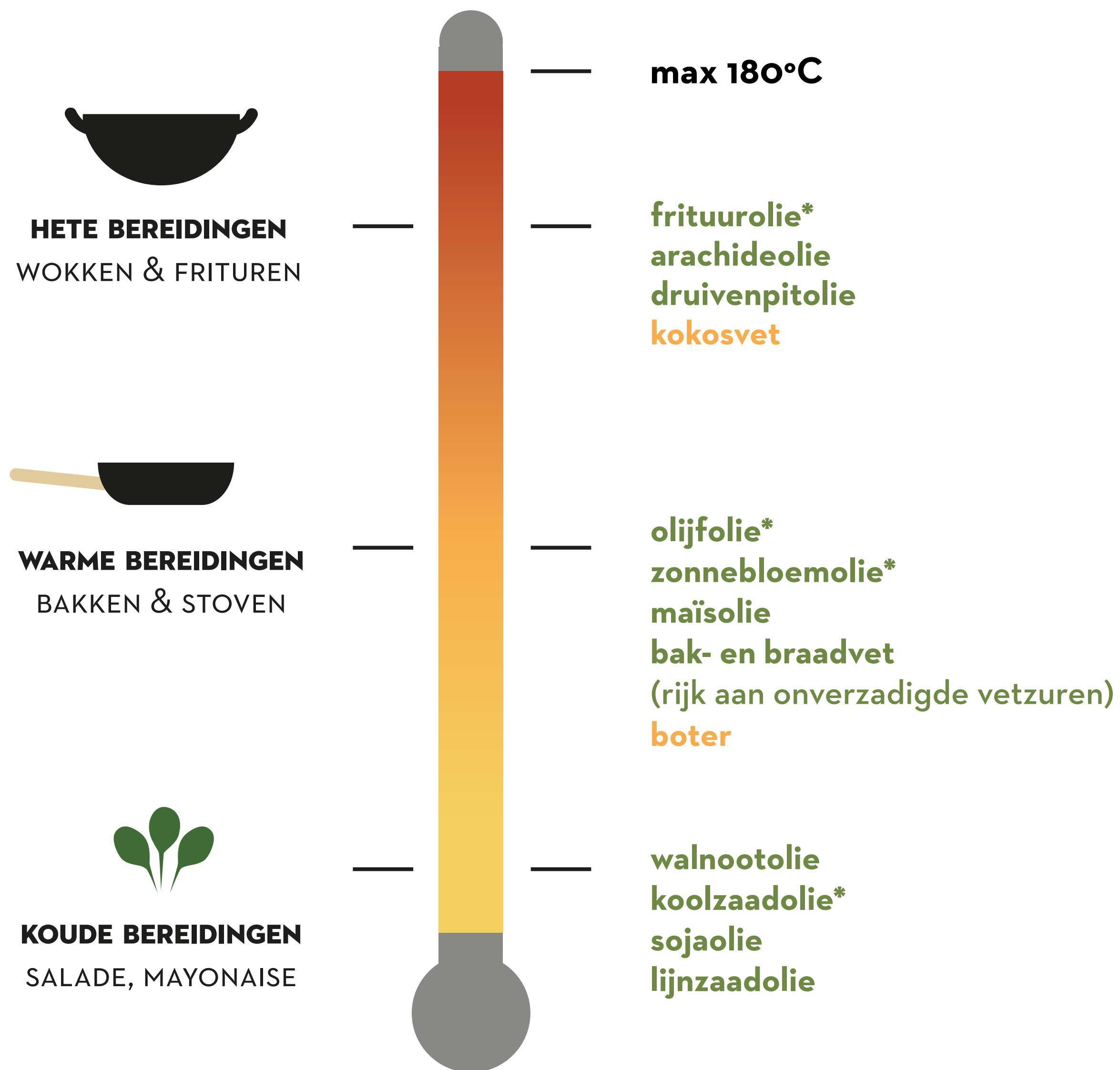
<b>VETTEN</b>	
<b>totaal vet</b>	<b>75g</b>
waarvan verzadigd vet	20g
waarvan onverzadigd vet	55g
mono-onverzadigd vet	35g
poly-onverzadigd vet	20g



DAN IS HET **RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN**  
EN HEEFT HET EEN **GUNSTIGE SAMENSTELLING**

# WELKE VETSTOF VOOR WELKE BEREIDING?

[www.gezondleven.be/oliën-en-vetten](http://www.gezondleven.be/oliën-en-vetten)



**\*Deze oliën kunnen verschillen van samenstelling waardoor het mogelijk is dat het ook voor andere bereidingen gebruikt kan worden. Lees altijd de verpakking na.**