



INFORMATIE voor de patiënt

## Voedingsrichtlijnen

### Gezonde voeding

Verantwoordelijke diëtisten:

Ellen Goris  
[ellen.goris@uzbrussel.be](mailto:ellen.goris@uzbrussel.be)

Carla De Smedt  
[carla.desmedt@uzbrussel.be](mailto:carla.desmedt@uzbrussel.be)

Elien Dyck  
[elien.dyck@uzbrussel.be](mailto:elien.dyck@uzbrussel.be)

Indien u een afspraak wenst te maken: ☎ 02 477 60 01





## Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of extra toe te voegen.

## Enkele algemene adviezen

- Drink voornamelijk water. Water zorgt ervoor dat afvalstoffen op een goede manier uit het lichaam verwijderd worden. Aanbevolen hoeveelheid: minimum **1.5l water per dag**.
- **Eet gevarieerd**. Met eenzijdige voedingsgewoonten zal je nooit alle nodige voedingsstoffen opnemen. Een **gezonde en gevarieerde voeding** beschermt je tegen welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes, enz.
- Neem **drie hoofdmaaltijden** en twee tot drie kleinere **tussendoortjes**.
- Eet bij voorkeur wekelijks **2x rood vlees, 2x wit vlees, 1x vis, 1x vegetarisch en 1x ei**.
- Eet minder **bewerkte voedingsmiddelen**. Sterk bewerkte voedingsmiddelen zoals kant- en klare maaltijden, chips, frisdranken, koeken en sterk bewerkte vleeswaren zoals salami, gerookte en gezouten vleeswaren, salades (vleessalade, kip curry, vissalade, ...) kunnen bij overdaad schadelijk zijn voor onze gezondheid.
- Pas je **omgeving** aan. Zorg ervoor dat gezonde voedingsmiddelen in het zicht staan, zo zal je minder 'zin' hebben in ongezonde voedingsmiddelen. Zet bijvoorbeeld een schaal fruit op de tafel of in de keuken.
- Eet bewust en met mate. Leer luisteren naar je eigen lichaam. Sta even stil bij het verschil tussen **honger en verzadiging**. Leer ook een onderscheid maken tussen **zin en honger**.
- Zorg voor voldoende dagelijkse **beweging**. Daarnaast is het ook zinvol om regelmatig intensievere inspanningen te plannen.
- **Eet rustig, kauw goed en eet langzaam**. Combineer de maaltijd niet met andere activiteiten, zoals lezen of tv kijken.

## DRANKEN

Drank is nodig om een **goede vochtbalans** in het lichaam te bewaren. Geef de voorkeur aan water (mineraalwater of bruisend water) of caloriearme dranken zoals smaakwater 0%, infusies, koffie of thee zonder toevoegingen. Je drinkt best **minimum 1,5 liter** water per dag.

Calorierijke frisdranken, klant- en klare vruchtensappen, energiedranken en alcoholische dranken zijn overbodig in een gezonde voeding en dus te beperken.

|   | <b>Bij voorkeur</b>  | <b>middenweg</b>  | <b>Te beperken</b>   |
|---|--|---|--|
| Dranken op waterbasis                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Water: kraantjeswater, bronwater, mineraalwater, bruiswater, smaakwater 0%</li> <li>- Thee</li> <li>- Koffie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smaakwater met toevoegingen van calorieën</li> <li>- Light frisdranken max. 5 kcal/100 ml</li> <li>- Koffie, thee, infusies zonder toevoegingen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frisdranken &gt; 5 kcal/100 ml</li> <li>- Energie- en sportdranken</li> <li>- Alcoholische dranken</li> <li>- kant- en klare koffie- en thee dranken</li> <li>- Koffie, thee en infusies met toevoegingen van melk en suiker</li> </ul> |
| Dranken op basis van groenten                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vers groentesap</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groentesap</li> </ul>  |  |
| Dranken op basis van fruit                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versgeperst vruchtensap (max. 100 ml)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruitsappen/ Vruchtensappen</li> <li>- Smoothies</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diksappen</li> <li>- Siropen</li> <li>- Nectar</li> <li>- Vruchtenlimonade</li> </ul>   |
| Dranken op basis van melk en plantaardige melkdranken | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melk natuur</li> <li>- Karnemelk</li> <li>- Calcium en vitamine verrijkte soja-, granen- en notendrank</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruitmelkdranken</li> <li>- Yoghurtdrinks</li> <li>- Chocomelk</li> <li>- Niet calcium en vitamine verrijkt soja-, granen- en notendrank</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geëvaporeerde melk</li> <li>- Gecondenseerde melk</li> <li>- Melkpoeder</li> <li>- Milkshakes en freakshakes</li> </ul>   |

## GROENTEN

Groenten zijn een bron van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Je eet best **minimum 300 g groenten** per dag. Dit kan je behalen door dagelijks een half bord groenten te eten bij de hoofdmaaltijd en een extra portie groenten te nemen bij de kleinere maaltijden of tussenmaaltijden.

Bijvoorbeeld: 200g groenten bij de warme maaltijd + 50g rauwkost bij de broodmaaltijd + 1 portie groentesoep.

Lokaal geteelde seizoensgebonden groenten hebben meestal een betere smaak en zijn goedkoper. Peulvruchten bevatten veel eiwitten, vezels en ijzer. We kunnen ze door hun samenstelling ook aanzien als vleesvervanger.

Geef de voorkeur aan verse of diepvriesgroenten (zonder toevoegingen).

| <b>Bij voorkeur</b>   | <b>middenweg</b>   | <b>Te beperken</b>   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Verse groenten</li><li>- Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen</li><li>- Verse groentesoep zonder toevoegingen van room, vlees e.d.</li><li>- Verse of gedroogde peulvruchten (kikkererwten, linzen, bruine, witte en rode bonen)</li><li>- Hummus</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Groenten uit blik of glas</li><li>- Diepvriesgroenten met room of saustoevoegingen</li><li>- Gepekeld groenten (augurken, zilveruitjes, e.d.)</li><li>- Groenteburgers</li><li>- Verse groentesoep met toevoeging van room, vlees e.d.</li><li>- Soep uit blik</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Instant soep (type Royco)</li><li>- Gefrituurde kikkererwten</li></ul> |

## FRUIT

Net zoals groenten bevat fruit veel vezels, vitaminen en mineralen. Daarnaast bevat het natuurlijke snelle suikers, waardoor je beter niet overdrijft met de inname van fruit. Bij voorkeur worden **2-3 stukken vers fruit per dag** genomen, verdeeld over de dag.

| Bij voorkeur  | middenweg  | Te beperken   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Vers fruit</li><li>- Diepvriesfruit zonder toevoegingen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Vruchtenmoes</li><li>- Fruit uit blik of glas op eigen sap</li><li>- Gedroogd fruit (max. 1 handvol)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Fruit uit blik of glas op siroop</li><li>- Gekonfijt fruit</li><li>- Gefrituurde bakbananen</li></ul> |

## GRANEN EN AARDAPPELEN

**Volle of volkoren graansoorten** bevatten meer vezels, vitaminen en mineralen dan hun ongezontere witte variant. Verder bevatten graanproducten trage suikers (zetmeel) en plantaardige eiwitten. De hoeveelheid dat je mag eten is sterk afhankelijk van je energieverbruik.

Geef de voorkeur aan donkere broodsoorten, volkoren pasta, bruine rijst, natuuraardappelen, ongesuikerde muesli, haver mout, quinoa, ...

Je eet best niet vaker dan om de veertien dagen gefrituurde bereidingen.

|                        | Bij voorkeur   | middenweg   | Te beperken   |
|------------------------|--|---|---|
| Brood en ontbijtgranen | <ul style="list-style-type: none"><li>- Volkoren, voltarwe, bruin, meergranen, rogge, spelt, ... brood</li><li>- Grijs brood</li><li>- Volkoren pistolet, piccolo, stokbrood, sandwiches, Turks brood, pitabrood e.d.</li><li>- Volkoren</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Wit brood</li><li>- Witte pistolet, piccolo, stokbrood, sandwiches, Turks brood, pitabrood, chapati e.d.</li><li>- Wit beschuit, crackers, toast e.d.</li><li>- Rozijnenbrood</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Koffiekoek: croissant e.d.</li><li>- Gebak</li><li>- Fantasie ontbijtgranen</li><li>- Suikerbrood</li></ul> |

|                     |   |  |  |
|---------------------|---|--|--|
|                     | <p>beschuit, crackers, toast e.d.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volkoren ontbijtgranen, ongesuikerde muesli, granola zonder toevoegingen van chocolade (ongesuikerd)</li> <li>- Havervlokken, havermout</li> <li>- Meel en broodmixen met meer dan 50% volle granen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melkbrood</li> <li>- Ontbijtgranen, muesli, granola met toevoegingen van chocolade en/of suiker</li> <li>- Witte bloem</li> <li>- Broodmixen met minder dan 50% volle granen</li> </ul> |  |
| Deegwaren en granen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volkoren deegwaren, bulgur, couscous, tarwekorrels, quinoa, gierst, gerst, boekweit, rijstnoedels e.d.</li> <li>- Bruine, volkoren rijst</li> <li>- Zilvervliesrijst</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Witte deegwaren, couscous, rijstnoedels e.d.</li> <li>- Witte rijst, pilav e.d.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fufu (foufou)</li> <li>- Gefrituurde deegwaren</li> </ul>   |
| Aardappelen         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gekookte aardappelen</li> <li>- Puree zonder toevoegingen van boter</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebakken aardappelen</li> <li>- Puree met toevoegingen van boter</li> <li>- Ovengebakken frietjes met weinig vetstof</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frieten</li> <li>- Kroketten</li> <li>- (Light) chips</li> <li>- Aardappel-puree in poedervorm</li> </ul> |



## ZUIVELPRODUCTEN EN KAAS

Zuivelproducten en kaas zijn voornamelijk een bron van eiwitten en mineralen zoals calcium dat de botten helpt versterken.

Kaas bevat zeer veel calcium maar ook een niet te onderschatten hoeveelheid zout en vet, daarom moeten we er matig mee omspringen binnen een gezond voedingspatroon.

Melkproducten bestaan in magere, halfvolle en volle variant. Kinderen tot vier jaar krijgen best volle melkproducten maar nadien kan je beter kiezen voor halfvolle of zelfs magere melkproducten. Met **2-3 glazen melk of melkproducten en een sneetje kaas per dag** heb je zeker voldoende calcium opgenomen.

Indien men opteert voor melkvervangers zoals amandel-, rijst-, kokos- en havermelk, neem dan bij voorkeur de calcium- en vitamineverrijkte melkvervangers.

|                      | <b>Bij voorkeur</b>  | <b>middenweg</b>  | <b>Te beperken</b>   |
|----------------------|--|---|--|
| Zuivel-<br>producten | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melk</li> <li>- Ongesuikerde yoghurt</li> <li>- Platte kaas</li> <li>- Kefir natuur</li> <li>- Ayran natuur</li> <li>- Calcium- en vitamine verrijkte alternatieven voor yoghurt</li> <li>- Calcium- en vitamine verrijkte alternatieven voor melk</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesuikerde yoghurt</li> <li>- Room, plantaardige room</li> <li>- Melkdessert</li> <li>- Niet calcium- en/of vitamine verrijkte alternatieven voor yoghurt en melk</li> <li>- Rijstmelk, havermelk, kokosmelk, ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koffieroom</li> <li>- Dessert op roombasis (chocomousse, tiramisu e.d. )</li> <li>- Roomijs</li> <li>- Slagroom</li> </ul>    |
| Kaas                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Platte kaas, verse kaas met fruit, cottage cheese, Hüttenkäse, magere verse kruidenkaas, mozzarella, magere smeerkaas, ricotta, zachte</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaaskroketten</li> <li>- zoute snacks met kaas of kaassmaak (borrelhapjes, chips e.d.)</li> <li>- Dipsaus met kaas</li> </ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | geitenkaas, light kazen, harde kaas 30+ e.d.<br>– Franse zachte kazen (Brie, Beaufort e.d.), Brusselse kazen, Parmezaanse kaas, Pecorino, Leerdammer, Emmentaler, Abdijkazen, volle smeerkazen, 40+ kaas, verse roomkazen e.d. |  |  |
|--|--|--|--|

## VIS

Verse vis is gezond en bevat veel eiwitten en gezonde vetten. Consumeer bij voorkeur **1 maal** vis per week en wissel hierbij regelmatig af tussen magere en vette vissoorten

| Bij voorkeur  | Middenweg   | Te beperken  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verse vis</li> <li>- Schaal - en schelpdieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surimi</li> <li>- Vis in blik</li> <li>- Gepaneerde verse vis</li> <li>- Gerookte vis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vissalades</li> <li>- Gefrituurde vis</li> <li>- Fish sticks</li> <li>- Gepaneerde calamares</li> <li>- Garnaalkroketter</li> </ul> |

## VLEES, VLEESWAREN, VLEESVERVANGERS EN EIEREN

Vlees is een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals vitamine B12 en ijzer. Maar aangezien alle dierlijke producten wel verzadigde vetten bevatten raden we aan om de vleesconsumptie te matigen. Dit wil zeggen dat een hoeveelheid van ongeveer **120 gram** per dag voldoende is om onze behoefte te dekken.

Alsook raden we aan om overmatig consumeren van rood en bewerkt vlees te beperken omwille van de nadelige effecten op de gezondheid.

De voorkeur gaat naar onbewerkte magere vlees- en gevogeltesoorten, alsook voor de vleeswaren.

**Vervangproducten** van vlees en vis zijn: eieren, sojaproducten, mycoproteïne, tofu, tempé, seitan, peulvruchten, noten en zaden. Deze voedingsmiddelen bevatten een hoog gehalte aan eiwitten. Indien je ze combineert met melkproducten of eieren kan het aanzien worden als een volwaardige vleesvervanger.

Verder mag je tot **zes eieren** per week eten.

|            | Bij voorkeur   | Middenweg  | Te beperken   |
|------------|--|--|---|
| Vers vlees | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gevogelte zonder vel: kip, kalkoen, duif, struisvogelfilet, wild gevogelte (fazant, patrijs, eend, parelhoen e.d.), soepkip e.d.</li> <li>- Konijn, haas, ree, schapenvlees</li> <li>- Paardenvlees</li> <li>- Mager rundsvlees (biefstuk, chateaubriand, rundgebraad, rosbief, stoofvlees, entrecote, tournedos e.d.)</li> <li>- Mager varkensvlees (varkenshaas,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organvlees (lever, nieren, hersenen e.d.)</li> <li>- Gepaneerd vers vlees (schnitzel, cordon bleu e.d.)</li> <li>- Vers gehakt en gehaktbereidingen (hamburger, worst, blinde vink e.d.)</li> <li>- Alle gehaktsoorten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Mager) spek</li> <li>- Kipnuggets</li> <li>- Gepekeld vlees??</li> <li>- Beuling</li> <li>- Frituurvlees</li> </ul> |

|                               |   |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|
|                               | <p>mignonette, filet-kotelet e.d.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mager kalfsvlees (gebraad, rollade, kalfslapje, entrecote e.d.)</li> <li>- Mager Lamsvlees (lamsfilet, lamsbout, lamskotelet e.d.)</li> <li>- Americain natuur</li> </ul> |  |  |
| Vleeswaren                    | <p>&lt; 15 gram vet/100 gram</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontvette gekookte ham, casselerrib, corned beef, rosbief, varkensgebraad, kalkoenham, kippenham e.d.</li> <li>- Americain natuur</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerookte vleeswaren (rundsvlees gerookt, paardenvlees gerookt, filet de Saxe, filet d'Anvers e.d.)</li> <li>- Gehakt-bereidingen (vleesbrood e.d.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Americain préparé</li> <li>- Salami</li> <li>- paté, leverpastei</li> <li>- Boterham-worst</li> <li>- Vleessalade, kipsalade, kip cury, ...</li> <li>- droge worst</li> </ul> |
| Vlees-<br>vervangers          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tofu</li> <li>- Tempeh, tempé</li> <li>- Seitan</li> <li>- Myco-proteïnen (type Quorn)</li> <li>- Peulvruchten, noten en zaden</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gepaneerde vegetarische burgers</li> <li>- Gepaneerde mycoproteïnen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefrituurde vegetarische voedings-middelen (type vegetarische frituurhapjes, veggi loempia's e.d.)</li> <li>- Falafel</li> </ul>  |
| Eieren<br>(max. zes per week) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gekookt ei</li> <li>- Gepocheerd ei</li> <li>- Omelet + groenten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omelet zonder groenten</li> <li>- Gebakken eieren</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefrituurde eieren</li> </ul>   |

## VETSTOFFEN EN SAUZEN

Onder vetten verstaan we smeer- en bereidingsvetten. Deze zijn een bron van essentiële vetzuren en vitamines zoals A, D en E.

Volgens de aanbeveling volstaat een **mespuntje vetstof** (5 gram) per snede brood en een **eetlepel vetstof** (10-15 gram) per persoon per dag voor de bereiding van de warme maaltijd.

Kies voor een product met een **goede vetzuursamenstelling**. Dit wil zeggen rijk aan onverzadigde vetzuren (min. 2/3) en arm aan verzadigde vetten (max. 1/3).

**Sauzen** zijn niet essentieel in een gezonde voeding, deze dienen dus beperkt te worden.

|        | <b>Bij voorkeur</b>  | <b>middenweg</b>  | <b>Te beperken</b>  |
|--------|--|---|---|
| Vetten | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plantaardige oliën (olijfolie, arachideolie, zonnebloemolie, maïsolie e.d.)</li> <li>- zachte bak- en smeervetten</li> <li>- Vloeibare margarine</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boter</li> <li>- Harde margarines</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokosvet</li> <li>- Palmvet</li> <li>- Dierlijk frituurvet</li> <li>- Reuzel</li> </ul>  |
| Sauzen |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pickels</li> <li>- Mosterd</li> <li>- Ketchup</li> <li>- Vinaigrette, dressing</li> <li>- Yogonaise</li> <li>- Sauzen op basis van kookvocht</li> <li>- Sauzen op basis van yoghurt</li> <li>- Groentesaus</li> <li>- Ontvette sauzen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayonnaise</li> <li>- Fantasie-sauzen (samurai, andalouse, bickysaus e.d.)</li> <li>-Vette sauzen (roomsaus, bechamelsaus, bearnaisesaus, hollandaisesaus e.d.)</li> <li>- Poeder-sauzen</li> <li>- kant- en klare sauzen</li> </ul> |

## VARIA

De groep VARIA bevat voornamelijk voedingsmiddelen met weinig belangrijke voedingsstoffen zoals vezels, vitaminen en mineralen. De meeste voedingsmiddelen bevatten ook te veel calorieën, suiker, zout en of (verzadigde) vetten.

Deze voedingsmiddelen kunnen beperkt genuttigd worden in een gezond voedingspatroon, let hierbij op de portie en de frequentie. Voorbeelden: choco, confituur, koekjes, snoep, ijs, chocolade, taart, chips, fastfood en kant- en- klare maaltijden.

Met uitzondering van (ongezouten) **noten en zaden**, deze zijn een bron van 'goede' vetten. Omwille van het hoge vetgehalte en hierdoor ook hoog caloriegehalte beperken we beter onze inname tot één handje per dag.

|       | <b>Bij voorkeur</b>  | <b>Middenweg</b>  | <b>Te beperken</b>  |
|-------|--|---|---|
| Varia | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Snoep-groenten</li> <li>- Olijven</li> <li>- Ongezouten noten en zaden*</li> <li>- Noten- en zadenpasta 100%</li> <li>- Rijstwafel en varianten op basis van mais, spelt e.d. zonder toevoeging van chocolade</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gezouten noten en zaden</li> <li>- Noten- en zadenpasta met toevoegingen van zout en suiker</li> <li>- Honing</li> <li>- Siroop</li> <li>- Sorbet, waterijs</li> <li>- Droge koek (type: petit beurre, boudoir, madeleine e.d.)</li> <li>- Peperkoek</li> <li>- Kruiden-mengelingen</li> <li>- Confituur met verlaagd suikergehalte</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noten met een krokantje, chocolade of suikerlaagje</li> <li>- Kant- en klare maaltijden (kant- en klare lasagne, maaltijden e.d.)</li> <li>- Fastfood (pizza, kebab, frituur e.d.)</li> <li>- Pure suiker</li> <li>- Suikersnoep</li> <li>- Koeken met chocolade</li> <li>- Frituurhapjes</li> <li>- chocolade</li> <li>- Chocopasta</li> <li>- Chocolade-hagelslag</li> <li>- Speculaas</li> <li>- Speculaaspasta</li> <li>- Marsepein</li> <li>- Cake, taart, ...</li> <li>- Chips</li> <li>- Confituur</li> <li>- Vruchtenstroop</li> </ul> |



## Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen