

**Vet & olie**

**Onverzadigd**

**Transvet  
(Vermijden)**

**Verzadigd**

**Enkelvoudig**

**Meervoudig  
(Voorkeur)**

Koekjes  
Bladerdeegproducten  
Chips  
Snoep  
Margarine en halvarine  
Gebak  
Cake  
Frituurvet en gefrituurd voedsel  
gebakken in hard vet.  
Diepvriesproducten: kroketten,  
kaassoufflés, frikadellen, patat  
Koffiecreamer  
Pizza's  
Kant-en-klaar maaltijden  
Instant mixen en -sauzen

Kokos  
Palm  
Reuzel  
Rundvet  
Boter/Gee  
Kaas  
Volle melkproducten  
Vetvlees, vette  
vleeswaren en worst.  
Kip

**Omega 9**

**Omega 6**

**Omega 3**

Olijven  
Koolzaad  
Noten en pinda's  
Arachideolie  
Avocado  
Rijst  
Pindakaas

Maiskiem  
Soja  
Zonnebloem  
Sesam  
Druivenpit  
Saffloer

Lijnzaad  
Raapzaad  
Chiazaad  
Walnoot  
Hennep  
Parilla  
Vis  
Zeevruchten  
Visolie  
Hummus