Dranken die weinig calorieen bevatten

Melkproducten om te drinken met minder vet en suiker:

- Magere of halfvolle melk
- Magere chocolademelk
- Karnemelk
- Optimel yoghurtdrink

Frisdranken zonder geen suiker en minder calorieën:

Alle light of 0% frisdranken zoals:
- Cola light, zero
- 7 up light
- Cassis light, zero
- Sinas light
- Tonic light
- Bitterlemon light
- Cristal clear
- Rivella light
- Dubbel fris Free (bevat geen zoetstof) of dubbelfris light

Aanlenglimonade zonder suiker zoals:
- Slimpie
- Teisseire

Gebruik van suikervrije frisdranken maar maximaal 3 glazen van 150 ml per dag. De zoetstoffen die erin zitten kunnen diarree veroorzaken als je er te veel van gebruikt.

Vruchtensappen:

kun je met water mengen zodat ze minder suiker en calorieën bevatten:
- ½ glaasje appelsap aanvullen met ½ glaasje water
- ½ glaasje sinaasappelsap aanvullen met ½ glaasje water
- ½ glaasje druivensap aanvullen met ½ glaasje water
- ½ glaasje multi-vruchtensap aanvullen met ½ glaasje water

Water kun je een smaakje geven zonder dat er calorieën bij komen:
- Water of Spa rood of Spa Henriëtte met 1 schijfje citroen. Met een stampertje de citroen fijn stampen.
- Water of Spa rood of Spa Henriëtte met 1 schijfje limoen. Met een stampertje de limoen fijn stampen.
- Water of Spa rood of Spa Henriëtte met 3-4 door midden gesneden druiven even laten intrekken in de koelkast.
- Water of Spa rood of Spa Henriëtte in een waterkan doen en dan 4 schijfjes citroen of limoen erbij met 1 takje munt. Dit 1 uur in de koelkast laten intrekken.
- Water of Spa rood of Spa Henriëtte in een waterkan doen en dan 10 dunne schijfjes komkommer toevoegen. Dit 1 uur in de koelkast laten intrekken.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34296590 - Dietetiek - november 2025