

# Gezonde voeding en inkopen

Gevarieerd

Regelmatig

Vers

Prijzen vergelijken

## Gevarieerd

- Per week een plan maken qua eten en inkopen.
- Altijd een boodschappen lijst maken om impuls inkopen te voorkomen.
- Belangrijkste ingrediënten zijn groente, fruit en peulvruchten.
- Hygiëne betrachten bij het bereiden en bewaren.

## Regelmatig

- Minstens 3 maaltijden per dag.
- Geen of nauwelijks tussendoortjes en goede keuzes maken.
- Niet te laat 's avonds.
- Niet te veel.
- Rekening houden met eigen eetcultuur.

## Vers

- Zoveel mogelijk vers inkopen van groente en fruit.
- Goed en koel bewaren in de koelkast of vriezer
- Andere producten ook afwisselen.
- Houdbaarheidsdatum in de gaten houden.
- Geen fastfood of kant en klaar gerechten i.v.m. toevoegingen m.n. zout, suiker en kleurstoffen.

## Prijzen vergelijken

- Inkopen op de markt of in winkels.
- Kijken naar aanbiedingen.
- Ook rekening houden met hoeveelheden.
- Bij het koken eventueel portioneren en invriezen.
- Indien mogelijk zogenaamd “slow food”

## Daarnaast:

- Veel bewegen, sporten maar ook wandelen en fietsen.
- Niet roken.
- Geen drugs!
- Bij gezondheidsklachten altijd je huisarts raadplegen en eventueel diëtiste.

## Dranken

- Groen thee, gember thee, pepermuntthee | (kraan-)water
- Amandel-, kokos- of sojamelk
- **Geen** fris- en energydranken | koffie en alcohol met mate !

## Fruit

- Dagelijks 2 stuks fruit, ook avocado is fruit
- Ananas en mango met mate vanwege “vruchtensuiker”
- Grapefruit, mandarijnen en sinaasappels niet uitpersen maar eten met vruchtvlees !

## Granen

- Allerlei soorten en gevarieerd
- Boekweit is tarwe- en glutenvrij

## Groenten

- Zoveel mogelijk vers of eventueel diepvries
- In blik of glas opletten op toevoegingen van suikers en zout



## Kruiden en specerijen

- Erg gezond en mag je royaal consumeren

## Noten

- Altijd ongezouten
- Is een geschikt “tussendoortje”

## Oliën en vetten

- Variëren en niet te zeer “verhitten”

## Paddenstoelen

- Goed als vleesvervangers

## Peulvruchten

- Allerlei soorten bonen, linzen etc.

## Vis en zeevruchten

- Minimaal 2 x per week
- Het liefst rijk aan omega 3 vetzuren zoals bij ansjovis, haring, makreel, sardines, tonijn, zalm

## Vlees en gevogelte

- Het liefst biologisch of rechtstreeks van “de boer”

## Vleesvervangers

- Zijn er in allerlei soorten

## Zaden

- Gezond en rijk aan oliën

## Overig

- Chocolade vanaf 70% cacao
- Eieren, elke dag één of meerdere i.r.t. overige eiwitinname
- Honing

## Gezonde voeding en inkopen

- Al het bovenstaande gaat er van uit dat je gezond bent en bij vragen kun je altijd bij je begeleider of huisarts terecht.