

## Voedingsmiddelenkeuzetabel Gezonde Voeding

Voedings-middelengroep	Bij voorkeur
<b>Brood</b>	Volkorenbrood, roggebrood, 100% speltbrood, volkorenkrentenbrood, volkoren knäckebröd, volkoren/ rogge zuurdesem knäckebröd.
<b>Broodsmearsel</b>	Roomboter met mate (is vet, maar wel onbewerkt), diverse merken margarine.
<b>Beleg (zoet)</b>	Fruit. En met mate 100% appelstroop, perenstroop, jam, zonnatura 75% fruit, honing (= 90% suiker, maar wel onbewerkt), agave siroop (vooral fructose, dus minder slecht dan suiker).
<b>Kaas</b>	Mozzarella, hüttenkäse, verse light kaas, light/ 20% smeerkaas, Zwitserse strooikaas, cottage cheese, feta kaas (niet op olie). Of... lekkere volle producten, maar dan 1 portie per dag. Dus volle smeerkaas, camembert, brie, verse geitenkaas, biologische volle kaas, etc.
<b>Vleeswaren</b>	Rookvlees, rosbief, fricandeau, kipfilet, kiprollade, casselerib.
<b>Broodbeleg (overig)</b>	Fruit b.v. aardbeien, appel, banaan, kiwi. Groente bijv. komkommer, tomaat, paprika, radijs, rettich, sterrenkers, rauwkost, groentespread (zonnatura). Ei zoals een gekookt ei, omelet, roerei, uitsmijter met rosbief/ kipfilet/ rookvlees. Humus, baba ganoush, tonijn (niet op olie) uit blik.
<b>Ontbijtproducten</b>	Brinta, Bambix, All Bran, Haverhout, zelfgemaakte granola zonder suiker, muesli zonder toegevoegde suiker.

<b>Aardappel (+ vervangers)</b>	Gekookte aardappelen, gepofte aardappel, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, bulgur, quinoa, zoete aardappel.
<b>Groenten</b>	Verse of diepvries groenten gekookt, gegrild of rauw. Champignons en paddenstoelen. Verse kruiden. Rauwkost (sla, rucola, bleekselderij, bloemkoolrosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, wortel, augurk, zilveruitjes, olijven, groentesalade in zoetzuur). Eventueel aangemaakt met een klein beetje olijfolie, wat feta of zelfgemaakte yoghurt dressing (zie sauzen).
<b>Vlees en gevogelte</b>	Bieflappen, biefstuk, entrecote, rosbief, runderpoulet, runderrollade, riblappen, rundervink, tartaar, kipfilet, kippendijen, kalkoenfilet, kippenpoten/ drumsticks/ vleugeltjes (zonder vel is minder vet), ossenhaas, wild.
<b>Soepen</b>	Heldere magere, ongebonden soep en bouillon. Of groenten zoals pompoen, tomaat, broccoli, courgette, etc. gekookt in bouillon met toegevoegde (verse) kruiden en na garing gepureerd.
<b>Vis</b>	Alle verse vis en vis in diepvries, gerookte zalm, gestoomde makreel, zoute en zure haring.
<b>Schaal- en schelpdieren</b>	Mosselen, oesters, krab, kreeft, garnalen.
<b>Maaltijd zonder vlees</b>	Peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, sojabonen, linzen, kapucijners), gierst, granen, gekookte tahoe en tempé, quorn, gekookt ei, gebakken ei, roerei, etc.
<b>Vet voor de bereiding</b>	Olijfolie, ghee (geklaarde boter) en kokosolie zijn gezonde onbewerkte vetten en gezond om eten mee te bereiden. Koolzaadolie, lijnzaadolie en rijstolie bevatten ook gezonde vetten (zijn beter dan zonnebloemolie) maar wel vaak bewerkt en daarmee minder gezond dan de eerste 3 suggesties.

<b>Dranken/ vocht</b>	Kraanwater, mineraalwater, bronwater (voeg eventueel vers fruit of citroen of verse munt toe voor een smaakje) koffie en thee zonder suiker (en liefst niet te veel/ vaak met melk).
-----------------------	--

### Tussendoortjes indien echt nodig (bij voorkeur niet!)

<b>Fruit</b>	Alle soorten vers fruit of fruit uit de diepvries (niet meer dan 2 stuks of 200 gram per dag).
<b>Groenten</b>	Bleekselderij, bloemkoolrosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, wortel, augurk, zilveruitjes, olijven.
<b>Zuivel</b>	Kwark.

## Zuivel

In de tabel ontbreekt de variatie voor zuivel. Daar is het volgende over te zeggen:

Magere producten bevatten minder vetten en dus minder calorieën dan de volle varianten. Echter geven volle zuivelproducten een meer verzadigd (vol) gevoel en zijn minder bewerkt waardoor het als maaltijd de voorkeur geniet. Door meer en langer verzadigd te zijn is de kans op snack-trek en dus foute keuzes maken kleiner. Sport je veel dan is magere kwark (of een eiwit-verrijkt zuivelproduct) een goede keuze; deze bevatten veel eiwitten die je spieren ondersteunen en helpen opbouwen.

### Deze producten vallen onder zuivel:

Volle melk, yoghurt, kwark, Griekse yoghurt 10%. Deze bevatten de meeste calorieën en geven het meest een verzadigd gevoel. Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, halfvolle yoghurt, Griekse yoghurt 2%, halfvolle melk zijn om af te vallen beter alternatieven als je niet te veel honger hebt.

Alle zoete zuivelproducten of zuivelproducten met een smaakje (chocolade/fruit) zoals pudding, alle soorten yoghurt drank, vruchtenyoghurt, chocolademelk met suiker, rijstepap, vla, optimel of vifit passen niet binnen een gezond eetpatroon. Ze bevatten óf suikers óf zijn bewerkt met zoetmakers. Mager of niet. Dit zijn allemaal bewerkte producten en genieten niet de voorkeur. Gebruik deze een enkele keer in de week.

Je kunt naturel varianten beter op smaak maken met vers of diepvries fruit of nootjes en zaden. Als je jezelf echt wilt verwennen een heel klein beetje agavesiroop (minder suikers dan honing of suiker).

## Sauzen

Het nadeel van veel sauzen is dat het vaak sterk bewerkte producten zijn die veel zout, vet of suiker bevatten. Dus het gebruik van sauzen is altijd liever niet, en anders met mate.

De minst slechte kant en klare sauzen zijn sojasaus, rode sauzen (bijv. ketchup, barbequesaus, schaschliksaus, chilisaus), piccalilly, ketjap, magere jus, saus op basis van een pakje met minder dan 3 gram vet per 100 gram, dressing zonder olie, fritessaus en slasaus tot 10% olie .

Gebruik liever zelf gemaakte yoghurtsaus van milde/ volle yoghurt op smaak gemaakt diverse kruiden naar smaak (knoflook, zout, peper, kerrie, en/ of verse groene kruiden). Te verdunnen als dressing door wat water toe te voegen. Gebruik af en toe, met mate, zelfgemaakte mayonaise van ei en olijfolie. Dit is wel vet maar het zijn gezonde vetten en onbewerkt. Of gewoon met mate een goede olijfolie met verse kruiden over een salade of rauwkost is ook lekker, en gezond!

