

DAGELIJKS BETER ETEN

Het is over het algemeen raadzaam om gezonder te eten, de inname van vet en zout te beperken, minstens 5 porties fruit en groenten per dag te eten en de grootte van de porties te verminderen.

De consumptierichtlijnen van het NVGP (Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan) kunnen een goede basis zijn om beter te eten. Ze kunnen u inspireren. Zie hier de details van de voedingsaanbevelingen:

Fruit en groenten :

Minstens 5 keer per dag

- Bij elke maaltijd en bij een kleine honger (vieruurtje, snack)
- Rauw, gekookt, natuur of bereid
- Vers, diepvries of uit blik
- 1 geperste vrucht of 1 glas vruchtensap "zonder toegevoegde suikers" bij het ontbijt of bij het vieruurtje

Brood, granen, aardappelen en peulvruchten :

Bij elke maaltijd en volgens de eetlust

- Geef de voorkeur aan variatie: brood, rijst, pasta, griesmeel, tarwe, aardappelen, linzen, bonen, kastanjes, boekweit ...
- Geef de voorkeur aan volwaardige voedingsmiddelen: volkoren brood, volkoren pasta en rijst ...

Melk en zuivelproducten :

3 of 4 keer per dag

- Kies voor variëteit
- Geef de voorkeur aan natuurlijke producten en aan producten die het rijkst zijn aan calcium, met de minste vetten en zout: melk, yoghurt, kwark ...

Vlees, vis en visproducten, eieren

1 of 2 keer per dag

- Voor vlees: kies voor verschillende soorten vlees en de minst vette stukken
- Vis: minstens 2 keer per week, vers, diepvries of uit blik
- Beperk gefrituurde en gepaneerde bereidingen
- Denk aan het slachtafval!

Toegevoegde vetten

Eet niet te veel vetten

- Geef de voorkeur aan plantaardige vetten (olijfolie, koolzaadolie, noten ...)
- Ga voor variatie
- Beperk dierlijke vetten (boter, room ...)

Zoete producten

Eet er niet te veel

- Eet het vooral tijdens de maaltijd en vieruurtje
- Opletten voor suikerhoudende dranken (frisdranken, siropen, gezoete dranken op basis van fruit, nectar ...)
- en snoepgoed
- Let ook op voor vette en zoete voedingsmiddelen (taart, gebak, commerciële pudding, chocolade, ijs, chocoladerepen, enz.)

Dranken

Water naar believen (1 liter tot 1,5 liter per dag)

- Drink water tijdens en tussen de maaltijden
- Beperk suikerhoudende dranken
- Wat betreft alcohol, niet meer dan 2 glazen wijn (10 cl) per dag voor vrouwen en 3 voor mannen. 2 glazen wijn is gelijk aan 2 pintjes bier of 6 cl sterke drank

Zout

Eet niet te veel zout

- Geef de voorkeur aan gejodeerd zout
- Niet teveel zout toevoegen en geen zout toevoegen alvorens te proeven
- Verminder het toevoegen van zout bij het koken en in het kookwater
- Beperk de consumptie van vette en zoute producten: charcuterie, hartige hapjes ...
- Eet niet zoutloos, tenzij dit medisch is voorgeschreven

Dit dieet moet individueel worden aangepast, afgestemd op uw levensstijl en voorkeuren: aarzel niet om hulp te vragen aan uw arts of diëtist! En vergeet niet dat het essentieel is dat u gematigd aan lichaamsbeweging doet om u te helpen gewicht te verliezen ...