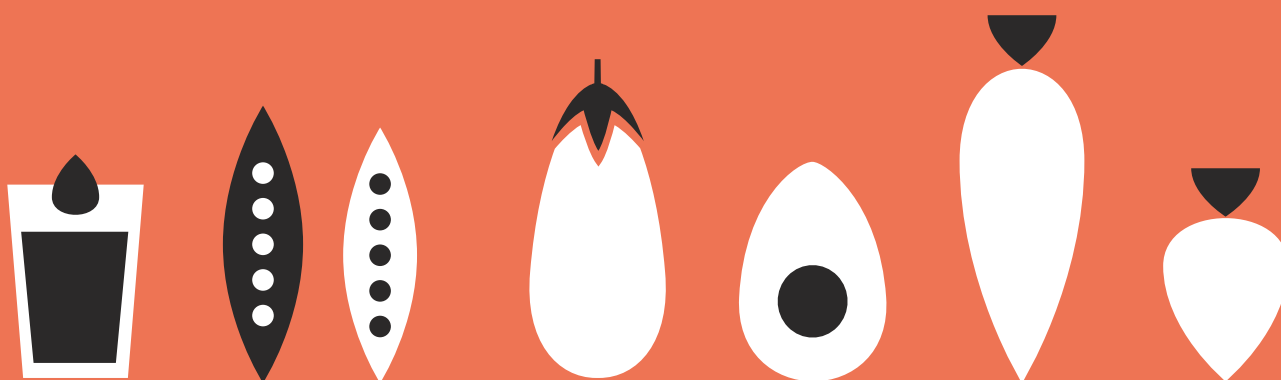


# HOE STEL JE EEN EVENWICHTIGE, GEZONDE MAALTIJD SAMEN?



# DE HELE DAG DOOR

## Met deze basistips sla je de de bal nooit mis

- Varieer voldoende in je voeding. Grijp niet altijd naar worteltjes en erwtjes, maar wissel eens af. Met prei, courgette, broccoli, ... de opties zijn eindeloos! Dat geldt trouwens ook voor je tussendoortjes: eet bijvoorbeeld niet bij elke pauze een potje yoghurt. Graai ook eens een handje ongezouten noten weg of verorber een stuk fruit.
- Kies zoveel mogelijk voor plantaardige en verse, onbewerkte producten.
- Eet bewust en met mate: leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen: las - in de mate van het mogelijke - vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.



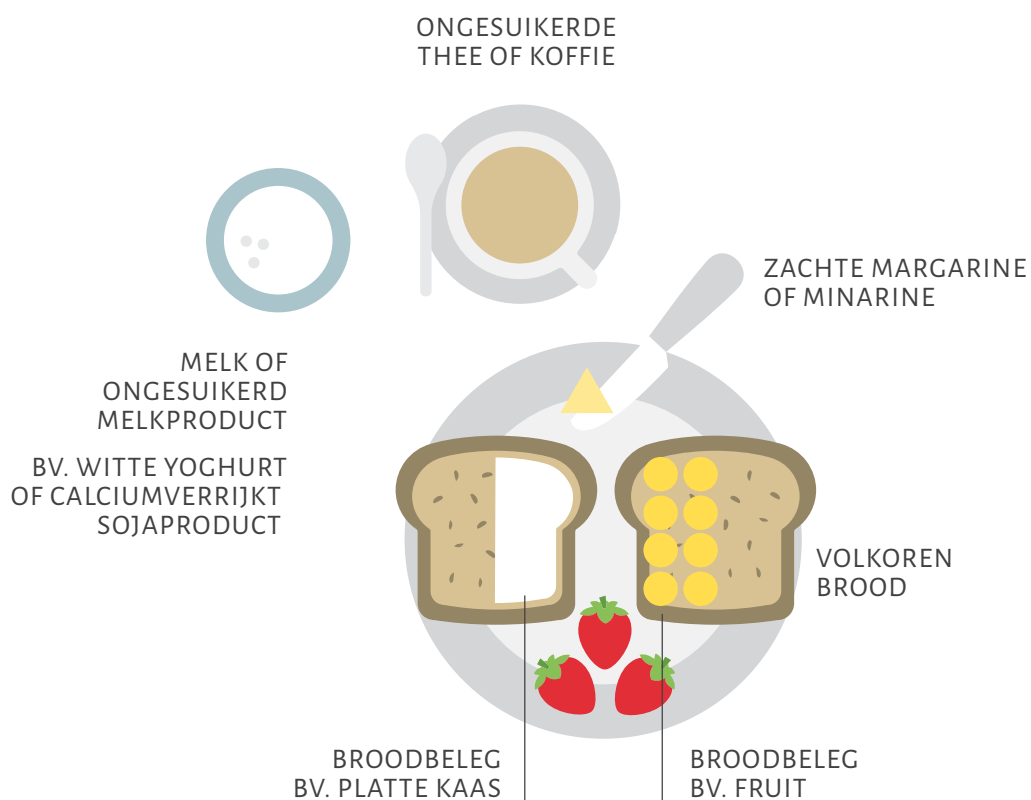
Voor meer informatie over gezond eten en de voedingsdriehoek:

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

# TIPS

## OM EEN GEZOND ONTBIJT TE MAKEN

Voorbeeld van een evenwichtig samengesteld ontbijt.



### Ga voor granen

Je garandeert een vliegende start door een graanproduct in je ontbijt op te nemen. Kies bij voorkeur voor volkoren granen, bijvoorbeeld:

- volkorenbrood
- volkorenbeschuit
- havermout
- vezelrijke ontbijtgranen (ongesuikerd)
- muesli (ongesuikerd)
- granola (ongesuikerd)
- ...

## Plantaardig doet je goed

Leg vooral plantaardig beleg op je boterhammen.

Bijvoorbeeld:

- fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus, linzenpaté

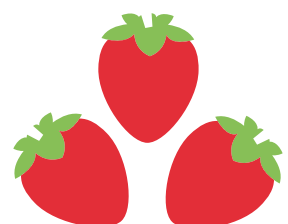
## Of kies voor deze gezonde alternatieven

- eieren
- cottagecheese
- mozzarella
- platte kaas
- vis
- (gebakken) kip- of kalkoenfilet

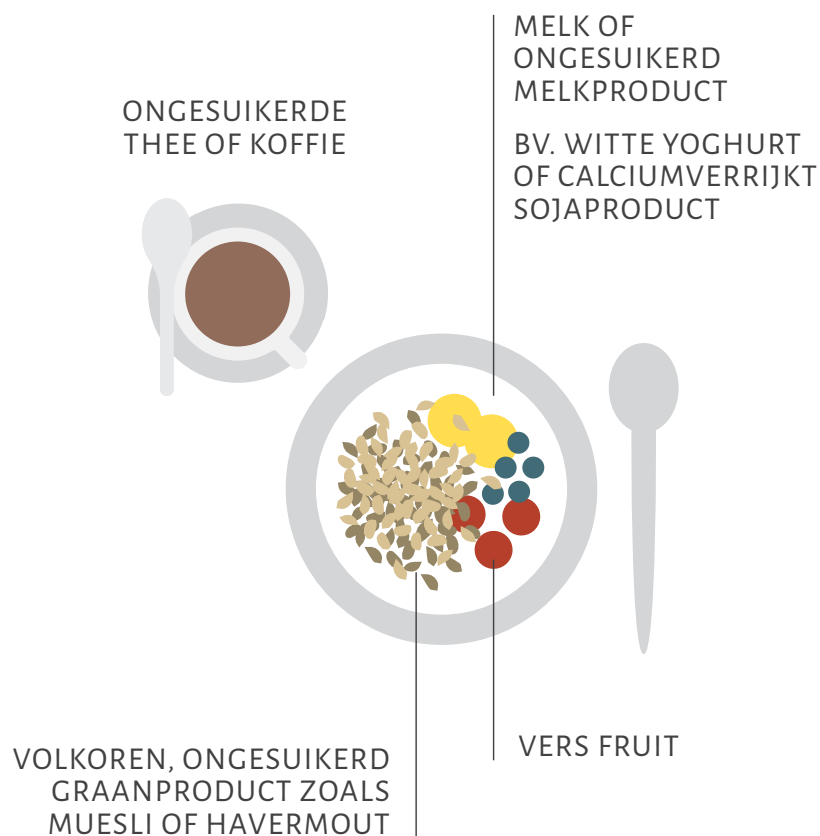
Beperk vlees eten tot maximum 1 keer per dag. Zin in wat hesp of salami op je brood? Grijp er niet dagelijks naar: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.

## Ga slim voor smaak

Twee plakken kaas op je brood: dat smaakt extra goed. Probeer het toch bij eentje te houden. Wil je wat meer smaak op je boterham? Ga dan voor **gezonde smaakcombinaties** zoals plattekaas met aardbeien of pindakaas met banaan.



Voorbeeld van een evenwichtig samengesteld ontbijt.



## Vervang slim

Schud je wat ontbijtgranen, muesli of granola in je kommetje? Kies dan altijd voor de volkoren variant. En probeer alles zo min mogelijk te zoeten. Óók als je dat doet met zogenaamde ‘gezonde’ honing, agavesiroop of kokosbloesemsuiker. Hetzelfde geldt voor havermout- of andere pap. Voeg als alternatief **vers fruit** toe, en hou je in met chocolade. Ook noten, pitten of zaden zorgen voor extra smaak. Een handje gedroogde vruchten zoals rozijnen toevoegen kán, maar vers fruit is nog beter.

## Rustig aan met boter

Vervang die dikke laag boter op je brood door **zachte margarine of minarine**. Eén mespunt per snede brood is genoeg.

## Melkproducten

Melkproducten zijn een gezonde aanvulling voor je ontbijt.  
Bij ontbijtgranen bijvoorbeeld:

- melk, karnemelk of calciumverrijkte sojadrink
- ongesuikerde melkproducten zoals yoghurt of plattekaas

Of je drinkt een glaasje melk bij je boterhammen.

## Scoor met fruit

De kers op jouw ontbijttaart? Een grabbel in de fruitmand. Banaan en appel, sinaasappel en peer, aardbeien en passievruchten, ... Keuze te over!



# ZO TOVER JE SNEL EEN GEZONDE LUNCH OP TAFEL

## Gezond middageten: voorkeur voor volkoren

Kies bij een broodlunch altijd voor volkorenbrood: daaruit haalt je lichaam de meeste voedingsstoffen. Zin in iets anders? Zet je tanden in een wrap, of schep wat pasta, rijst, couscous of quinoa op je bord. Maar kies altijd voor de volkoren variant.

## Plantaardig fleurt je brood op

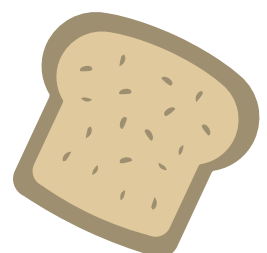
Boterhammen tijdens het middageten, saai? Helemaal niet. Want je hebt een waaier aan beleg om uit te kiezen. De plantaardige varianten hieronder zijn nog gezond ook:

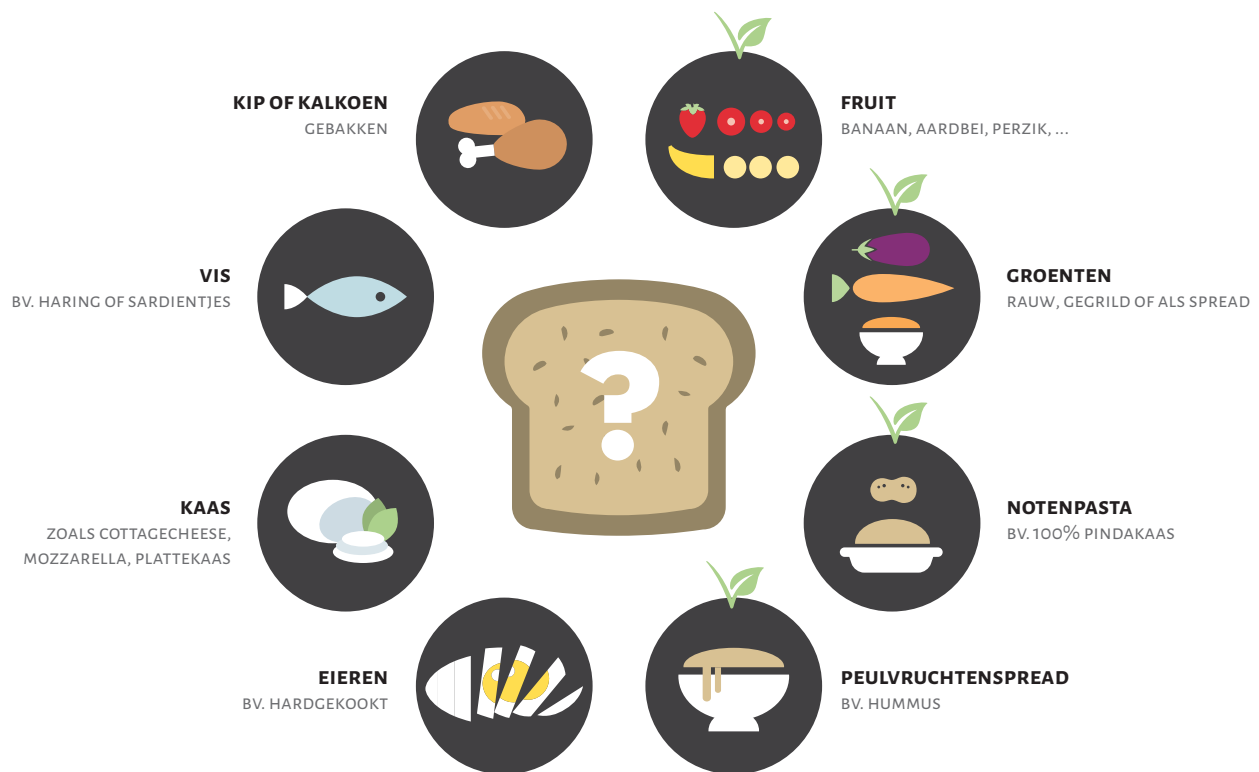
- fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus

## En dan rest er je nog een resem aan niet-plantaardige opties

- eieren
- cottagecheese
- mozzarella
- plattekaas
- vis
- (gebakken) kip- of kalkoenfilet

Beperk vlees eten tot maximaal 1 keer per dag. Zet charcuterie zoals salami of hesp niet dagelijks op tafel: bewerkte vleeswaren zijn minder gezond.





## Smeer 'm (met mate)!

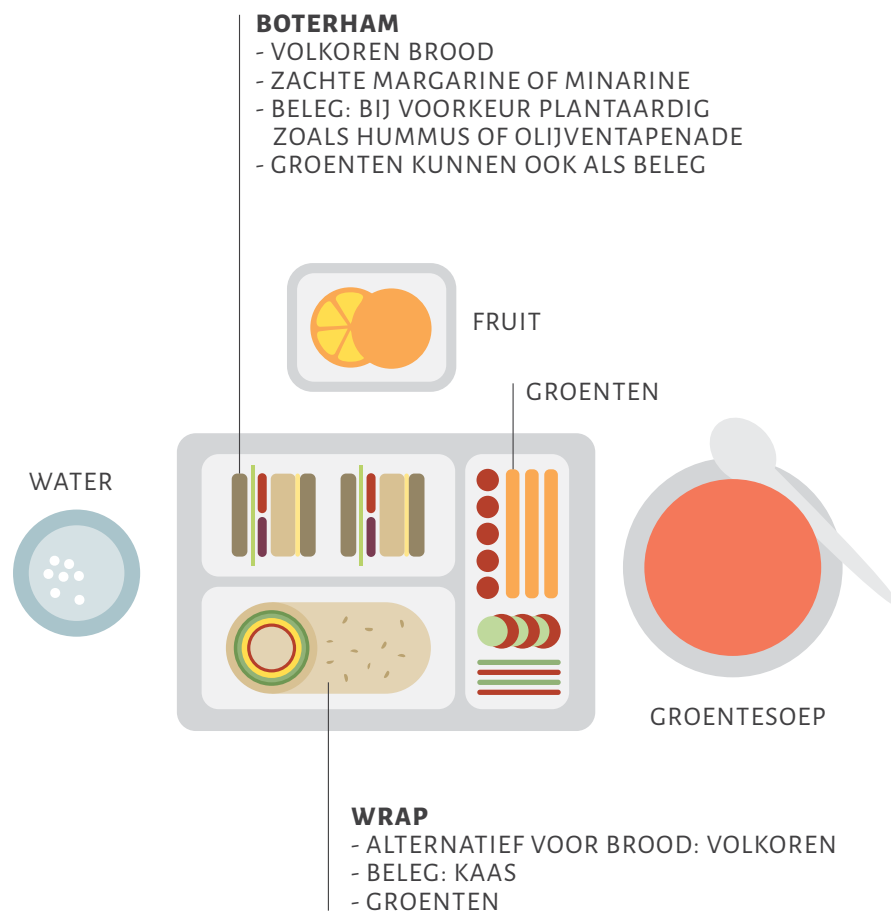
Brood smaakt heel wat minder droog met een laagje boter. Maar speel het slim, en vervang ze door een zachte margarine of minarine. Die bevatten veel minder verzadigde vetzuren. Smeer ook niet té enthousiast: een mespunt per sneede brood is voldoende.

Overlaad je boterhammen niet: één laag hummus prikkelt je tong ook. Smacht je naar wat meer smaak? Combineer die hummus dan eens met gegrilde paprika. Of wat dacht je van cottagecheese met schijfjes komkommer?

Gebruik je ook mayonaise of vinaigrette bij je lunch? Dan is het niet nodig om margarine of minarine te smeren.



Voorbeeld van een evenwichtig samengesteld lunch.



## Go green

Tegen de middag snakt je lichaam naar een grote portie groenten. Dat kan in een slaatje, maar overdrijf niet met mayonaise of vinaigrette.

Andere opties? Leg wat gegrilde of gekookte groenten op je bord. Ook soep is een goede bron van groen. Om je lichaam een echte opkikker te geven, bevat ze minstens **40 g groenten per 100 ml**. Wees ook niet te kwistig met room of bouillonblokjes: gebruik maximaal 1 blokje per liter.

Dacht je al aan een **maaltijdsoep**? Die maak je door volkorenpasta en peulvruchten zoals kikkererwten en linzen toe te voegen. Zo sla je twee vliegen in een klap: je krijgt je portie groenten binnen en kunt je brood(beleg) een keer links laten liggen.

## Lichte afsluiter

Een stuk fruit of een potje ongesuikerde yoghurt of plattekaas schoppen je middag vlot in gang.

# JOUW STARTPAKKET VOOR EEN GEZONDE WARME MAALTIJD

## Gezonde warme maaltijd: groentesoep als aperitief

Grote honger? Begin eens met een kom groentesoep. Zorg ervoor dat die minstens 40 g groenten per 100 ml bevat. Wees ook niet te kwistig met room of bouillonblokjes: gebruik maximaal 1 blokje per liter.

## Verdeel en heers

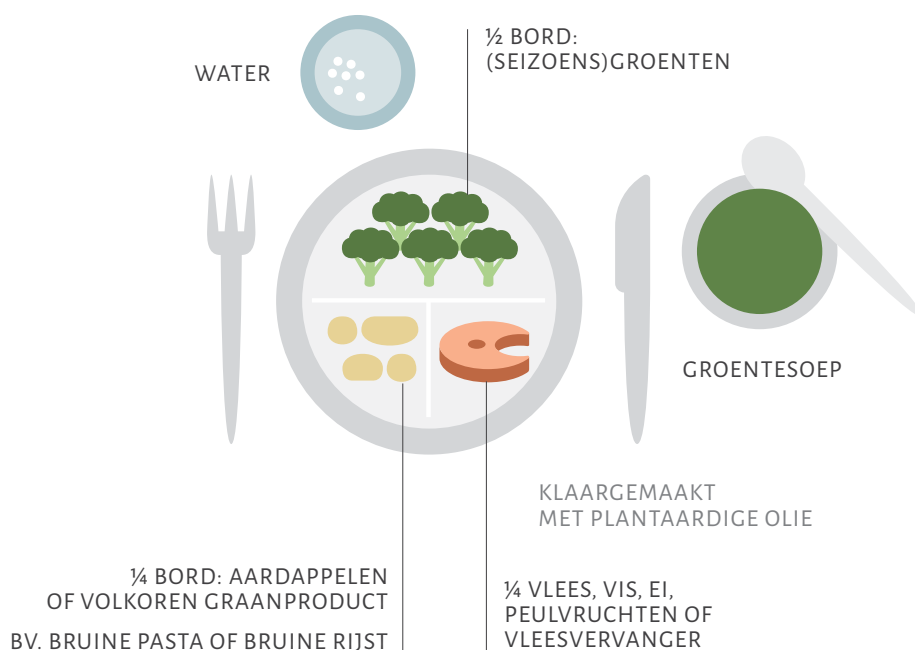
Verdeel je bord bij het opscheppen in drie denkbeeldige delen:

1. een helft voor groenten, liefst seizoensgroenten
2. een kwart voor aardappelen of volkoren granen

- volkoren granen: pasta, zilvervliesrijst, couscous, ...
- aardappelen: liefst gekookt

Beperk vetrijke bereidingen zoals frieten of kroketten zoveel mogelijk. Gebruik niet te veel eieren en boter.

Voorbeeld van een evenwichtig samengesteld maaltijd.



### 3. een kwart voor vlees, vis, ei, peulvruchten of vervangproducten

Elke dag vlees eten is niet nodig, wissel af met andere eiwitbronnen.

Een voorbeeld van een weekmenu:

- twee keer vers wit vlees: gevogelte zoals kip of kalkoen
- twee keer vers rood vlees zoals biefstuk en varkenshaasje
- een keer (vette) vis zoals zalm
- een keer peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofu of quorn)
- een keer eieren

### Hengel naar duurzaamheid

Vrijdag visdag? Probeer dan duurzaam gevangen of gekweekte vissoorten op je bord te leggen. Die herken je aan het MSC-keurmerk. Dat garandeert dat je schatten uit de zee het resultaat zijn van duurzame en verantwoorde visserij. En die smaken nog net iets beter.

Duurzaam gekweekte vis herken je dan weer aan het ASC-label. Probeer ook altijd voor vissoorten te kiezen die niet bedreigd zijn. Kijk daarvoor in de blauwe kolom van [WWF's Viswijzer](#).

### Zo gebakken!

Bereid je maaltijd bij voorkeur met vetstoffen die maar een derde aan verzadigde vetzuren (t.o.v. het totale vetgehalte) bevatten. Bijvoorbeeld:

- plantaardige olie zoals olijfolie of arachideolie
- vloeibaar bak- en braadvet
- zachte margarine

Kokosvet, palmolie en cacaoboter bestaan vooral uit verzadigde vetten. Daarom zijn ze geen gezonde keuze.

Reken op een eetlepel vetstof per persoon om je warme maaltijd klaar te stomen.



## Minder vetzig is prettig

Hoe lekker ze ook zijn: probeer niet te vaak gefrituurde of gepaneerde gerechten te eten. Is de verleiding te groot? Perk dan je portie in.

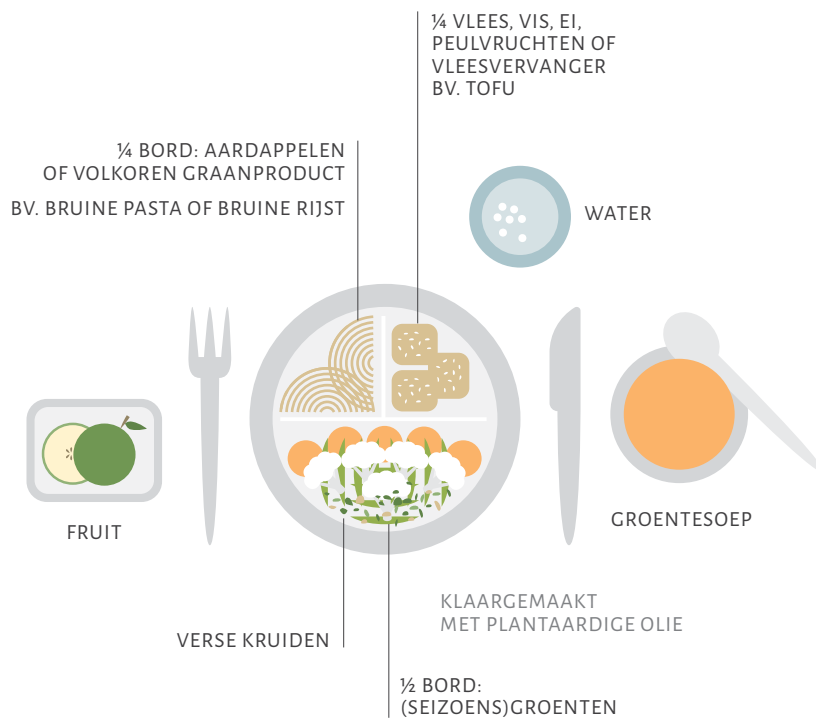
## Prikkel je papillen

Strooi niet te kwistig met zout (natrium). Breng je gerecht op smaak met bijvoorbeeld:

- selderij
- peper
- dragon
- chili
- peterselie
- tijm
- komijn
- citroensap
- laurier
- basilicum
- gember
- bieslook
- salie
- ui

Verse kruiden doen je smaken knallen.

Voorbeeld van een evenwichtig samengesteld maaltijd.



# JE ENERGIE OP PEIL MET EEN TUSSENDORTJE

In tegenstelling tot je hoofdmaaltijden, is een tussendoortje geen must. Maar bij een knorrende maag brengt het wel soelaas.

Zo hou je het gezond:

## Vers fruit werpt zijn vruchten af

Denk jij bij de woorden 'gezond tussendoortje' ook spontaan aan fruit? Niet verwonderlijk, want je hebt keuze te over: aardbeien en sinaasappels, druiven en bananen, kiwi's en meloenen, appels en peren, bosbessen, ... Variatie troef!

## Groen doet doen

Ook groenten vrolijken je gezonde tussendoortje op. Bijvoorbeeld als rauwkost of soep. Probeer wel altijd voor seizoensproducten te kiezen.

## Kraak eens een noot

Een handje noten stilt je honger snel. Geef de voorkeur aan de ongezouten variant.

## Rustig aan met suiker

Kies je voor een tussendoortje op basis van melk of voor een sojaproduct? Let dan op met suiker. En ja, ook gedroogde vruchten, siroop, honing en agavesiroop vallen daaronder. Voeg liever vers fruit toe om het wat zoeter te maken. Extra crunch toevoegen? Strooi wat noten, pitten of zaden door je melk of in je yoghurt.



## **HOE STEL JE EEN EVENWICHTIGE, GEZONDE MAALTIJD SAMEN**

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

### **AUTEURS**

Anke van den Brand en Loes Neven

### **EINDREDACTIE**

Schrijf

### **VORMGEVING**

Eline Cornelissen

### **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER**

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw  
Linda De Boeck  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw,  
All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

