

groente

Alle verse, voorgesneden, diepvries- en gepureerde groente. Ook uit pot of blik. Natuurlijk zonder toegevoegd suiker en zout.

EET IN KLEUR

Paarse aubergines, oranje wortelen, groene erwten... Elke dag variëren is een makke als je eet in alle kleuren van de regenboog.

CHECK HET ETIKET

Als zout of suiker is toegevoegd moet dat op het etiket staan.

KAN DE HELE DAG

Bij het ontbijt, als tussendoortje, op de boterham, als lunchsalade en bij de avondmaaltijd: groenten passen op elk eetmoment.

fruit

Vers en voorgesneden fruit en fruit uit diepvries.

ALTIJD EN OVERAL

Plakjes appel of banaan op brood, fruit door de yoghurt, tussendoor, als fruitsalade bij de lunch of door het avondeten.

TOPVERSIERDER

Een handje gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker kan er ook bij. Bijvoorbeeld in de muesli of curry.

LEKKERE TREK

Met een volle fruitschaal heb je altijd een gezonde snack in huis.

smeer- en bereidingsvetten

VLOEIBAAR, VET GOED
Ga voor de gezonde vetten in zachte margarine en olie.

Margarine, halvarine voor de boterham, vloeibaar bakvet, plantaardige oliën zoals olijfolie en zonnebloemolie.

GEZONDERE VARIANTEN

Kies voor magere en halfvolle zuivel, dan krijg je niet te veel verzadigd vet binnen.

Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, sojadrink met extra B12 en calcium, 10+, 20+ of 30+ kaas met minder zout, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas.

zuivel

ONMISBAAR
Je lichaam heeft vet nodig als bouw- en brandstof en het levert vitamine A, D en E.

VARIATIE TIP

Elke dag een handje ongezouten noten is goed voor je lichaam. Eet ze tussendoor, in je avondmaaltijd, in een salade, in de yoghurt of als notenpasta op brood.

Alle ongezouten noten en pinda's, notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's.

noten

vis, peulvruchten, vlees en ei

Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen, tofu en tempé, onbewerkt vlees, zoals kipfilet, biefstuk of varkenshaas, eieren, vegetarische producten met minder zout.

EI EI EI
2 tot 3 eieren per week passen in een gezonde voeding.

ALTIJD ANDERS
Eet niet te veel vlees. Wissel af met vis, een keertje ei, tofu, noten of peulvruchten: beter voor jezelf en het milieu. Liever helemaal geen vlees? Ook dat kan.

BROODJE GEZOND
In de Schijf van Vijf vind je gezonde belegopties: 30+ kaas, verse geitenkaas, notenpasta, gekookt ei, vis, groente, fruit.

GOEDEMORGEN!
Een keer geen brood? Maak een stevig ontbijt van havermout of simpele muesli met een handje noten en vers fruit.

Volkoren- en bruinbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, havermout, volkorengraanontbijt, volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappel.

SNELLE WINST
Eet je vaak witbrood, witte pasta en witte rijst? Geef je eten een volkorenupdate. Je lichaam zal je dankbaar zijn voor alle vezels.

BRON VAN JODIUM
In Nederland wordt het meeste brood gebakken met gejodeerd zout. Zonder brood is het lastig om genoeg jodium binnen te krijgen. Let op: in biologisch brood zit soms geen jodium. Twijfel je? Vraag het na bij de bakker.

voedingscentrum.nl
schijf van vijf

dranken

Water, gefilterde koffie, zwarte en groene thee.

SNELLE WINST
Boost je gezondheid met 3 koppen groene of zwarte thee per dag.

GEZOND EN GOEDKOOP

Wist je dat je voor een euro een jaar lang elke dag 1,5 liter kraanwater kan drinken? Nóg een reden om pakken sap en fris in de winkel te laten staan.