

VARIATIELIJST GEZONDE VOEDING

Brood

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
volkorenbrood, speltbrood volkoren, roggebrood, volkoren knäckebröd, zuurdesem brood (bruin)	tarwebrood (alle soorten), vezelwitbrood, meergranenbrood, volkorenbeschuit, volkoren of meergranen bolletjes/broodjes, volkoren cracker	wit brood, beschuit, luchtige cracker, rijstwafel, witte bolletjes, krentenbrood, creamcracker, maisbrood, croissant, pistoletje, Turks brood, stokbrood, krentenbrood

Brood, beschuit en crackers worden gemaakt van meel of bloem. Wanneer het gemaakt is van bloem bevat het geen vezels, wanneer het gemaakt is van meel wel (volkorenmeel levert meer vezels dan tarwemeel). Op het etiket staat bij de ingrediënten waarvan het brood gemaakt is.

Granen en broodvervangers

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
volkoren ontbijtgranen, volkoren granola, havermout, speltmout, (noten)muesli, gepofte spelt of tarwe	cruesli, granola, krokante muesli	cornflakes, rice crispies, choco- of honingpops, drinkontbijt

Ontbijtgranen kunnen enorm verschillen in het suikergehalte. Op de verpakking kan je vinden hoeveel suiker er in zit t.o.v. de totale hoeveelheid koolhydraten.

Broodbeleg - kaas

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
Goudse kaas 20+/30+, smeerkaas, geitenkaas 30+, cottage cheese, hüttenkäse	Goudse kaas 48+, (buitenlandse) volvette kazen, verse geitenkaas, mozzarella, feta-kaas, burrata	roomkaas, brie, gorgonzola, Parmezaanse kaas, blauwschimmel kazen, smeltkaas, rookkaas

Broodbeleg - vlees(waren)

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
achterham, beenham, casselerrib, filet américain, fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, runderrollade, rookvlees, rosbief	gekookte varkenslever, rauwe ham, schouderham, ossenworst	bacon, chorizo, cornedbeef, gebraden gehakt, paté, leverkaas, pekelvlees, salami, alle soorten worst en spek, smeerleverworst, leverpastei

Vleeswaren zijn veelal bewerkt, daarom wordt aangeraden hier matig mee te zijn.

Overig broodbeleg

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
groentespread, sandwichspread, zuivelspread, hummus, pindakaas, notenpasta, tahin, muhammara, marmite, fruit of rauwkost	jam, halvajam, honing, (appel/peren)stroop vruchtenhagel, anijshagel	chocoladepasta, chocolade hagelslag, chocolade vlokken, kokosbrood, speculoos, schuddebuikjes

Let op: zoet beleg kan mager zijn maar wel veel suiker bevatten, wees hiermee matig. Kies bij voorkeur beleg zonder suiker.

Vlees

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
biefappen, biefstuk, rosbief, runderpoelet, runderlappen, riblappen, entrecote, tartaar, mager rundergehakt, entrecote hamlappen, ongepaneerde schnitzel, varkensfilet, varkenshaas, varkenslappen kipfilet, kippendijfilet, kalkoenfilet, kipgehakt, kip zonder vel	sukadelappen, rundergehakt haaskarbonade, ribkarbonade kip met vel	half-om-half gehakt, hamburger, saucijsjes, klapstuk, gepaneerd vlees, schouderkarbonade, saucijs, alle (rook)worsten, slavink, speklappen, vleesschijven kipburger, kipnugget

Gebruik liever zoveel mogelijk onbewerkt vlees. Het wordt aangeraden om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten. Kies daarom ook eens voor vis, ei of plantaardig.

Vis, schaal- en schelpdieren

Vis bevat goede vetzuren (EPA en DHA: n-3 of omega-3-vetzuren) die een beschermende werking kunnen bieden bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Ook hebben visvetzuren een ontstekingsremmende werking, hebben ze mogelijk een gunstig effect op leerprestaties en depressie en werken ze beschermend tegen dementie. Om deze reden is het aan te raden 1 tot 2 keer per week (vette) vis te eten. Hieronder volgt een indeling van vette en minder vette vissoorten.

Vette vis: haring, sardines, paling, makreel, bokking, sprot, zalm, heilbot, forel

Matig vette vis: baars, schar, tong, tonijn, zeewolf, zeeduivel, ansjovis

Magere vis: schelvis, kabeljauw, wijting, koolvis, tilapiafilet, pangafilet, (gekookte) mosselen, gamba, garnalen

Gebakken vis (lekkerbekje, kibbeling, vissticks, kabeljauwburger) bevat vaak wel veel vet, maar dit komt door de opname van vet in het gepaneerde laagje. De hoeveelheid n-3-vetzuren is minimaal.

Surimi (met krabsmaak) wordt veelal verkregen uit witvis. Het is een bewerkt product en bevat relatief weinig n-3-vetzuren.

Vegetarische/ plantaardige keuzes

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
peulvruchten, gierst, tahoe, tempé, tofu, sojabrokjes, eieren, noten, pinda's, (pijnboom)pitten	vegetarisch gehakt, vegetarische kip- of wokreepjes, seitan	vegetarische burgers/worstjes/ gehaktballetjes, kaasschnitzel/-soufflé

Kant- en klare vleesvervangers zijn vaak bewerkt en daarom minder gezond.

Een volwaardige vleesvervanger levert voldoende eiwit, ijzer en vitamine B12. Niet alle vleesvervangers bevatten ijzer en vitamine B12, vaak is dit kunstmatig toegevoegd.

Vetten en oliën

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
halvarine, dieethalvarine olijfolie, vloeibare margarine (knijpfles)	margarine in kuipje kokosolie, (halfvolle) roomboter, zonnebloemolie	vaste bak- en braadproducten in een wikkel, margarine, palmolie

Vetten om in te bakken en olieën bevatten 90-100% vet. Wees er daarom zuinig mee.

Aardappelen, rijst en deegwaren

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
gekookte aardappelen, zoete aardappel, peulvruchten (alle soorten) volkoren pasta, volkoren mie, volkoren noedels, zilvervliesrijst, quinoa, bulgur, volkoren tortilla/wrap, volkoren of erwten couscous broccoli- of bloemkoolrijst, courgettespaghetti	gebakken aardappelen, aardappelpuree uit zakjes, couscous orzo witte pasta en rijst, witte tortilla/wrap, risotto	(oven)frites, aardappelkroketten, rösti taco's

Zuivelproducten/ Plantaardige dranken

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
karnemelk, kefir halfvolle melk magere/halfvolle kwark, halfvolle/volle yoghurt, Skyr, Griekse yoghurt 0-3% vet sojadrink naturel, sojayoghurt	drinkyoghurt gezoet met zoetstof magere melk, volle melk magere yoghurt, volle kwark, Griekse yoghurt 10% vet high protein yoghurt/kwark magere vruchtenyoghurt of kwark met zoetstof haverdrink*, rijstdrink*, kokosdrink*, amandeldrink* halfvolle/volle koffiemelk	chocolademelk of drinkyoghurt (gezoet met suiker) alle soorten vla en pudding, gezoete vruchtenyoghurt kant- en klare rijste-, havermout- of griesmeelpap gezoete sojadrink kofficreamers/poedermelk, slagroom

Halfvolle en volle zuivelproducten vullen beter en zijn minder kwalijk voor hart en bloedvaten dan altijd werd gedacht. Zure melkproducten zijn beter voor de darmflora (bacteriën in de darm) dan niet-zure melkproducten.

* haverdrink, rijstdrink, kokosdrink en amandeldrink bevatten maar weinig eiwit en zijn daarom geen volwaardige zuivelvervanger/ eiwitbron, er zijn wel vaak vitamines aan toegevoegd.

Fruit, vruchtensappen en (fris)dranken

bij voorkeur	middenweg	bij uitzondering
vers fruit, diepvriesfruit (bron)water of bruiswater, thee	gedroogd fruit*, blikfruit zonder toegevoegd suiker (bron) water met een smaakje frisdranken of limonade met minder/geen suiker (gezoet met zoetstof)	fruitsmoothie, blikfruit op siroop/met toegevoegd suiker (natuurlijke) vruchtensappen, frisdrank, limonade, icetea, sportdrink, energiedrank

Gebruik van te veel zoetstof wordt afgeraden.

*gedroogd fruit bevat relatief veel suiker