

Tips en adviezen om je eetpatroon gezonder te maken

- Eet 3 grotere maaltijden per dag en 2 tussendoortjes. Eet regelmatig en sla nooit een maaltijd over!
- Eet zo weinig mogelijk geraffineerde koolhydraten (snoep, suikers, koek, witmeelproducten, enz.). Eet koolhydraten zoveel mogelijk in de grove, natuurlijke vorm (volkoren producten).
- Gebruik 1-2x of meer in de week vette vis (zalm, makreel, paling, haring, sardine)
- Eet regelmatig (meerdere keren per week) een, bij voorkeur zacht gekookt, ei
- Gebruik dagelijks zaden en noten (ongebrande amandelen, hazelnoten, walnoten en cashewnoten)
- Eet minstens 200 gr. peulvruchten per week (bruine en witte bonen, groene erwten, kikkererwten, azuki's en linzen)
- Gebruik olijfolie (extra vierge, eerste koude persing) door salades en soepen
- Gebruik voor bakken en braden kokosolie, olijfolie en/of een klontje roomboter Voor frituren (beter van niet) uitsluitend verzadigde vetten zoals ossewit. Gebruik plantaardige oliën alleen voor salades. Eet géén margarine
- Wees matig met verzadigd vet. Verzadigd vet zit in dierlijke producten (vlees, kaas en melkproducten). Eet bij voorkeur kip, kalkoen, lamsvlees en rundvlees. Vermijd varkensvlees zoveel mogelijk
- Overdrijf niet met melk. Gebruik bij voorkeur rechtsdraaiende Biogarde of magere kwark. Dit is niet alleen een relatief goede eiwitbron, maar is ook gunstig voor de darmflora
- Gebruik zo weinig mogelijk lichaamsvreemde stoffen in de voeding, zoals conserveringsmiddelen, zoetstoffen, smaakstoffen, kleurstoffen, enz. Deze stoffen komen met name voor in kant-en-klaar voedsel en in voedsel dat langere tijd bewaard moet kunnen worden

- Gebruik voedsel dat zo min mogelijk is bewerkt, bij de teelt noch bij de bereiding
Ten minste 1/3 van de (hoofd)maaltijd dient uit rauwkost te bestaan. Begin de maaltijd ermee
- Eet vooral niet meer na de avondmaaltijd, tenzij wat fruit
- Eet minimaal twee maal per dag fruit (liefst verschillende soorten). Eet 400-500 gr. groenten, liefst 5 soorten op een dag
- Probeer iedere dag ui en/of knoflook in de maaltijd te verwerken
- Beperk het zout gebruik. Breng op smaak met (verse) kruiden zoals rozemarijn, salie, tijm, peterselie, basilicum en oregano
- Drink minimaal 2 liter per dag aan water en/of kruiden thee (koffie telt niet mee!). Drink koffie met mate, tot drie kopjes per dag. Liefst arabica en biologisch koffie. Kruidenthee's zijn aan te bevelen, maar verander regelmatig van soort
- Maximaal 1 glas alcohol per dag. Kies rode wijn, bij voorkeur tijdens de maaltijd
- Alle (gezoete, ongezoete en light) frisdranken en vruchtensappen laten staan (bevatten veel te veel snel opneembare suikers die je alvleesklier overbelasten)