

Boodschappenkaartje

Criteria voor gezonde voeding

ZO WEINIG MOGELIJK

KOEKEN	Maximaal 15 g vet/100 g
	Minimum 3 g vezels/100 g
	Minder dan 1/3 suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten
ZOET BROODBELEG	Minder dan 180 kcal/100 g
	Maximaal 40 g koolhydraten/100 g
VLEESWAREN Maximaal 30 g/week	Minder dan 10 g vet/100 g
	Voorkeur gevogelte
SUIKERVRIJE SNOEPJES	Maximaal 1 g vet/100 g
SAUS	Dressing/vinaigrette: minder dan 25 g vet/100 g
	Warme saus: minder dan 5 g vet/100 g

CRITERIA BIJ ZITTEND JOB OF MINDER DAN 10000 STAPPEN PER DAG

BROOD BESCHUIT	Kies koolhydraatarmbrood: < 15 g koolhydraten/100 g
	Kies zaden crackers: < 35 g koolhydraten/ 100 g
ONTBIJTGRANEN	Kies granola: < 20 g koolhydraten/100 g
	Verhit zaden niet boven 150 °C
ONTBIJT YOGHURT	Kies eiwitrijke yoghurt : > 6 g eiwit/100 g



Irisdaems

diëtiste -diabeteseducator
sportvoeding

EERSTE KEUZE

DRANKEN	Water zonder toevoeging (plat of bruisend)
	Gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
	Alle dranken minder dan 5 kcal/100 ml (maximaal 0.5 liter/dag)
BROOD Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 4 g vezels/100 g
	Minder dan 275 kcal/100 g
BESCHUIT Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 6 g vezels/100 g
	Minder dan 400 kcal/100 g
ONTBIJTGRANEN Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 8 g vezels/100 g
	Minder dan 400 kcal/100 g
GRANEN (ONGEKOOKT)	Meer dan 4 g vezels/100 g
	Uitgezonderd rijst en gierst: meer dan 3 g vezels/100g
AARDAPPELEN (BEWERKT PRODUCT) Slechts 1x/14 dagen vetrijke aardappelbereiding	Minder dan 5 g vet/100 g
	Geen toevoeging van zout
GROENTEN	Vers
	Diepvries of koelvak, bij voorkeur zonder toevoeging van zout of vet
	Groenten in blik, glas, stazak (niet bij voorkeur)
SOEP	Minimaal 40 g groenten/100 ml
	Maximaal 5 g zout (1 bouillonblokje) per liter
	Zonder toevoeging van room/vlees/deegwaren/aardappelen
FRUIT	Vers
	Diepvries of koelvak (onbereid), zonder toevoeging van suiker
NOTEN, ZADEN EN PITTEN 1 à 2 eetlepels zaden - 1 hand noten per dag	Ongezouten, niet omhuld, niet gekarameliseerd
	Notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout
VLEES	Onbewerkt vlees (zonder zichtbaar vet), niet gepaneerd
	Voorkeur gevogelte
	Minder dan 10 g vet/100 g
VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN	Vers of diepvries, onbereid en zonder toevoegingen
	Conserven op eigen nat
EIEREN	Maximaal 6 stuks/week (incl. bereidingen)
VLEESVERVANGERS	Meer dan 10 g eiwitten/100 g
	Maximaal 10 g vet/100 g
	Minder dan 1.6 g zout/100 g
	Minimaal 1x/week peulvruchten (droog, uit blik/glas/stazak)
MELKPRODUCTEN	Minder dan 60 kcal/100 g of ml
	Minder dan 6 g suikers/100 g
PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN OP BASIS VAN SOJA	Maximaal 50 kcal/100 ml
	Minder dan 3 g suiker/100 g
	Calciumverrijkt en verrijkt met Vit. B ₂ en Vit. B ₁₂
KAAS (BROODBELEG)	Variëer in kaassoorten
	Smeer-, smelt- en verse kazen: minder dan 12 g vet/100 g
	Kaas met korst: maximaal 20 g vet/100g
SMEERVETTEN	Minder dan 40 g vet/100 g
	Maximaal 1/3 verzadigd vet
	Bevat omega-3 vetzuren
	Vloeibaar
	Maximaal 1/4 verzadigd vet
BEREIDINGSVETTEN	1 eetlepel per maaltijd:
	Koude bereidingen: lijnzaad, hennep, koolzaad of notenolie
	Warme bereidingen: voorkeur olijfolie of grasgevoederde boter, ghee, matig gebruik van kokosvet om te wokken