

GEZONDE PRODUCTEN



DRANKEN

- Vermijd suikerhoudende frisdranken, (verse) fruitsappen, energie- en sportdranken en smoothies in je assortiment
Wil je toch frisdrank aanbieden? Ga dan voor de light varianten
- Kies in plaats van volle melk voor cappuccino of latte, voor halfvolle, magere of plantaardige melk
- + Bied koffie en thee aan zonder suiker
- + Promoot (mineraal)water, bijvoorbeeld met een smaakje en/of koolzuur (prik)



FUN FACT! In een glas smoothie van 250 mL zit al gauw een hoeveelheid suiker die vergelijkbaar is met 7 suikerklontjes (30 gram suiker), meer als in dezelfde hoeveelheid cola (26 gram). Dit komt doordat er in smoothies vaak meerdere porties fruit en groente zitten.

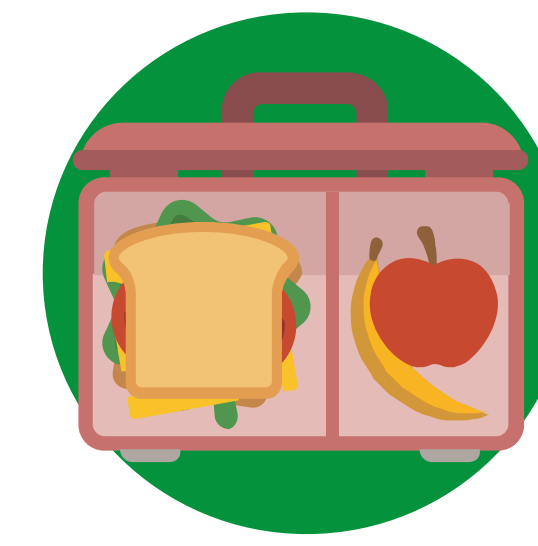


SNACKS

- Veel snacks zitten niet in de Schijf van Vijf. Verklein je porties van taart, snoep, friet en ijs en maak (snack)groente en fruit goed zichtbaar in het assortiment.
- Vermijd de frituur zo veel mogelijk, maak in plaats hiervan gebruik van de oven of airfryer
 - + Bied ijsjes van 100% bevroren fruit en/of halfvolle zuivel aan. Dit is even verfrissend in de zomer en veel gezonder!
 - + Snackgroente, popcorn zonder suiker en zout, (gedroogd) fruit, noten, zaden en pitten zijn het ideale tussendoortje



Mensen met overgewicht lopen meer risico op gezondheidsproblemen dan mensen met een gezond gewicht. Maar ook mensen met een gezond gewicht kunnen door het eten van ongezond voedsel een groter risico hebben op gezondheidsproblemen.



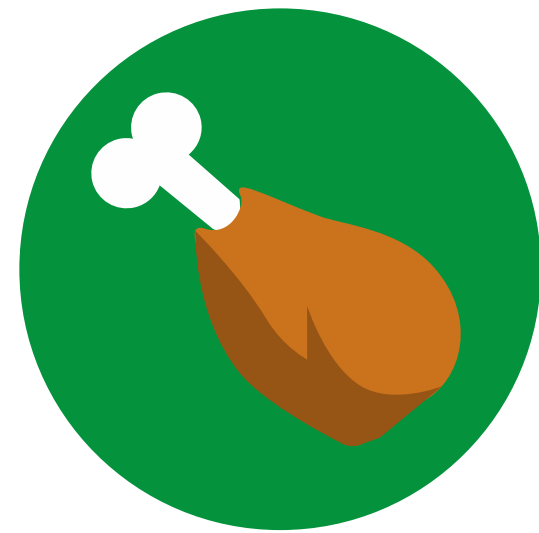
LUNCH

Tijdens de lunch kan je veel variëren en dat is altijd goed voor het dieet. Groente, fruit, vette vis en 100% pindakaas zijn allemaal voorbeelden van gezond beleg voor op brood. Pas in het algemeen op dat je zo min mogelijk suiker, vet en zout serveert.

- + Werk met volkoren producten, zoals zilvervlies rijst, volkoren crackers en wraps
- + Gebruik **20+ / 30+** kaas, mozzarella, geitenkaas of light zuivelspread
- + Maak de gezonde optie goedkoper, of bied een voordelige combi deal aan

Ga voor vers! We krijgen per dag gemiddeld zo'n **30% te veel suiker** binnen en **85% meer zout** dan de maximale hoeveelheid. Deze zitten voornamelijk verstopt in frisdranken en andere bewerkte/kant-en-klaar producten.

GEZONDE GERECHTEN



MAX 500 gram VLEES PER WEEK

- Rood en bewerkt vlees is gerelateerd aan verschillende ziektes en kan daarom beter niet te veel gegeten worden
- Vermijd vlees met veel vet (bijv. speklapjes)
- + Gebruik minder vaak en kleinere porties vlees. Bij de lunch is een goede portie: max 80 gram vis, max 83 gram gevogelte en max 40 gram varkens- of rundvlees
- + Vervang vlees of kaas door plantaardige eiwitten zoals peulvruchten en noten
- + Kies vaker voor onbewerkte vette vis



FUN FACT! We noemen vis 'vet' als er meer dan 5% vet in zit, je kunt dit checken op het etiket. Vette vis bevat meer omega 3 vetzuren, die goed zijn voor hart- en bloedvaten. Bij andere productgroepen kies je juist liever niet voor de vette variant.



MIN 225 gram GROENTE PER DAG

Groenten bevatten geen zout en verzadigd vet en hebben weinig calorieën, maar bevatten relatief veel vezels, vitaminen en mineralen.

- De meeste Nederlanders eten te weinig groente, gemiddeld 143 gram per dag
- + De meeste groente wordt gegeten tijdens de avondmaaltijd; serveer dus ongeveer 150 gram groente bij elke avondmaaltijd en 75 gram bij de lunch
- + Maak groente aantrekkelijk door creatieve en smaakvolle groentebereidingen



Een plantaardig voedingspatroon heeft een positief effect op de verlaging van de bloeddruk en het risico op hartziekten, diabetes en darmkanker.



KIES VOLKOREN GRANEN

Volkoren granen bevatten meer vezels en voedingsstoffen, dit zorgt voor positieve gezondheidseffecten. Daarnaast heb je door de vele vezels in volkoren granen langer een vol gevoel.

- + Vervang witte graanproducten door volkoren varianten, zoals volkoren brood of pasta
- + Kies vaker voor graanproducten waar groente in verwerkt is (zoals een bloemkool pizzabodem), zo kom je sneller aan die 225 gram groente

Ga voor vers! We krijgen per dag gemiddeld zo'n **30% te veel suiker** binnen en **85% meer zout** dan de maximale hoeveelheid. Deze zitten voornamelijk verstopt in frisdranken en andere bewerkte/kant-en-klaar producten.