

## DE VOEDINGSTAK

# 5 PIJLERS

## OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid:  
eet gevarieerd en evenwichtig.  
Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten  
voor volwassenen.

**VOLKOREN  
GRAANPRODUCTEN**  
Minstens 125 g per dag



**FRUIT &  
GROENTEN**  
Fruit:  
250 g per dag  
Groenten:  
Minstens 300 g  
per dag



**PEULVRUCHTEN**  
Minstens 1x per week



**NOTEN  
& ZADEN**  
15 tot 25 g per dag



**ZOUT**  
Beperk het zoutgebruik  
in de keuken en  
voeg zelf geen extra zout  
toe aan tafel

1

# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

Minstens 125 g per dag

Vervang geraffineerde granen door **volkoren granen**

VOLKORENMEEL



VOLKOREN BROOD



BRUINE RIJST



VOLKOREN PASTA



BULGUR



HAVERVLOKKEN



MAÏS



QUINOA



VOLKOREN ONTBIJTGRANEN



VOLKOREN KNÄCKEBRÖD

2

FRUIT & GROENTEN  
Fruit: 250 g per dag · Groenten: minstens 300 g per dag

KIES VOOR SEIZOENSPRODUCTEN



Fruit: 2x per dag  
Geef de voorkeur aan vers of ingevroren fruit,  
fruit in niet-gesuikerde compote,  
in blik op eigen sap of gevriesdroogd fruit



Groenten: verdeel de dagelijkse hoeveelheid  
groenten over **verschillende maaltijden**  
Geef de voorkeur aan verse, niet-bereide ingevroren  
groenten of gevriesdroogde groenten



3

# PEULVRUCHTEN

Minstens 1x per week

Vervang minstens 1 keer per week vlees door peulvruchten

Peulvruchten kunnen in verschillende vormen voorkomen: vers, gedroogd, ingevroren, in conserven of puree



4



## NOTEN & ZADEN

15 tot 25 g per dag



Een handje vol  
zonder chocoladelaagje, ongezoet, ongezouten

HAZELNOTEN



SESAMZAAD



AMANDELEN



WALNOTEN



LIJNZAAD



ZONNEBLOEMZAAD



POMPOENZAAD



PINDA'S



NOTEN- OF  
ZADENPASTA



PISTACHENOTEN

5

ZOUT

Beperk het zoutgebruik in de keuken en voeg zelf geen extra zout toe aan tafel

Beperk ultrabewerkte voedingsmiddelen, bereide gerechten, bereid vlees, gezouten snacks, sauzen en kruidenmengelingen met een hoog zoutgehalte.



✗ ZOUT

VERVANG



✓ SPECERIJEN



✗ BOUILLON



✓ AROMATISCHE KRUIDEN



✗ CHIPS



✓ ONGEZOETE EN ONGEZOUTE NOTEN



✗ KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN



✓ HUISBEREIDE GERECHTEN

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN



Meer info ? Consulteer je huisarts of een diëtist

Het Artsenhuis "Centrum"  
Bisschopslaan 29  
2340 Beerse

Het Artsenhuis "Den Hout"  
Bisschopslaan 29  
2340 Beerse

Telefoon: (014) 765 540  
E-mail: info@het-artsenhuis.be  
Www.het-artsenhuis.be