

Wat eten we vandaag?



Fruit

ten minste 3x100 gram



Bladgroenten

ten minste 3x50 gram



Andere groenten

ten minste 3x50 gram



Volkoren granen

ten minste 3x30 gram



Knolgewassen

ten minste 2x50 gram



Peulvruchten

ten minste 3x40 gram



Noten, zaden & pitten

ten minste 1x25 gram



Lijnzaad

1x 1 el



Dranken

ten minste 1,6 - 2 liter



Wat eten we vandaag?



Fruit

Een portie is bijv. 100 gram. Veel stukken fruit zoals appels, peren, bananen zijn ongeveer 100 gram. Varieer met alle soorten fruit, geen enkel stuk fruit is verboden.



Bladgroente

Boerenkool, broccoli, chinese kool, paksoi en rucola



Andere Groenten

artisjokken, asperges, aubergines, bieten, paddenstoelen, courgette, knoflook, komkommer, mais, paprika, pompoen, radijs, rode kool, spinazie, spruitjes, tomaten, uien, wortel



Volkoren granen

amaranth, boekweit, havermout, quinoa, roggebrood, volkoren pasta, volkoren brood, zilvervliesrijst



Knolgewassen

cassave, witte aardappels, zoete aardappels



Peulvruchten

(split) erwten, bruine bonen, edamameboontjes, kapucijners, kidneynonen, kikkererwten, limabonen, linzen, sojamelk, sojayoghurt, tempeh, tofu, tuinbonen, zwarte bonen



Noten, zaden & pitten

100% pindakaas en andere notenpasta's, amandelen, avocado, cashewnoten, chiazaad, hazelnoten, hennepzaad, macademianoten, paranoten, pecannoten, pijnboompitten, pinda's, pistachenoten, pompoenpitten, walnoten, zonnebloempitten



Lijnzaad

1x 1 el



Dranken

Drink dagelijks tenminste 1,6 tot 2 liter vocht. Kies bij voorkeur water eventueel aangevuld met 1 of enkele koppen ongezoete thee of koffie. Beperk de consumptie van suikerhoudende dranken, kunstmatig gezoete dranken en alcoholische dranken