



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Wat is goede voeding?

Aanbevelingen & tips voor volwassenen



Over deze brochure

Voldoende beweging en een gevarieerde voeding zijn de basis voor een gezonde leefstijl. De gezonde voedingskeuze kan een uitdaging zijn, tenzij je weet wát de gezonde keuzes zijn én hoe je dit in je dag kan plannen.

Deze brochure laat zien hoe je een gezonde keuze kunt maken:

- Hoeveel je waarvan kunt eten
- Praktische voorbeelddagmenu's
- Tips voor een gezonder eetpatroon

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist.

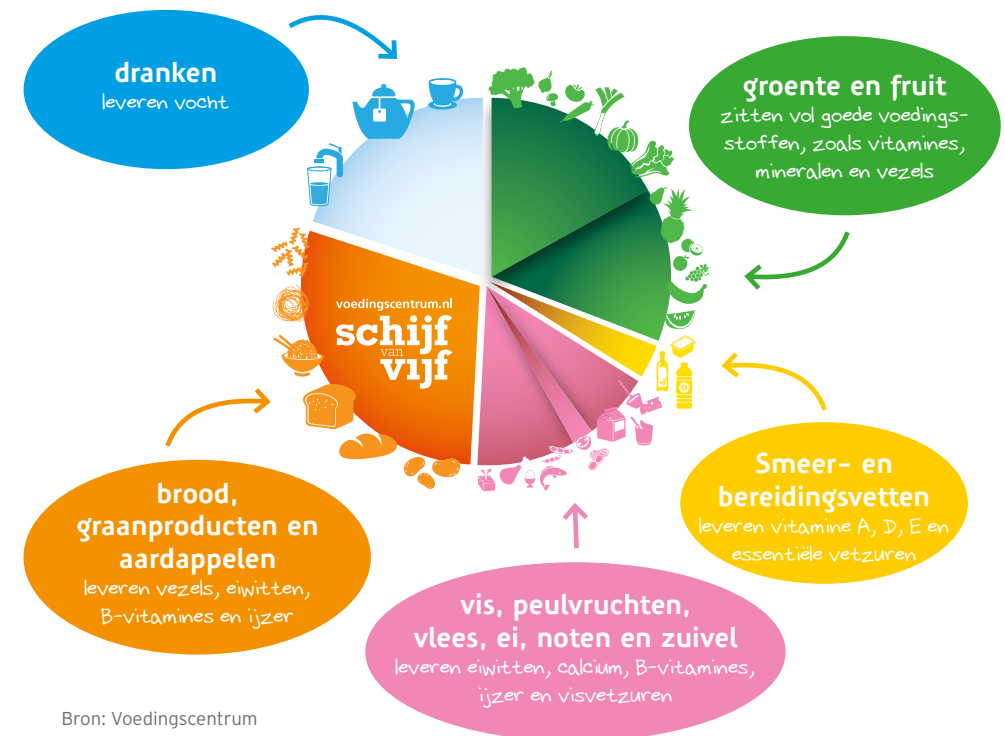


Wat is een gezond voedingspatroon?

Een gezond voedingspatroon is het binnen krijgen van de juiste hoeveelheid aan voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Deze heb je nodig om gezond te blijven.

Varieer elke dag

Eigenlijk is het heel simpel: eet gevarieerd en voldoende basisvoedingsmiddelen, zoals groente, fruit, vis, volkorengranen, oliën en zuivel. Deze producten leveren alle voedingsstoffen die je lichaam elke dag nodig heeft. En drink voldoende water. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de leidraad voor gevarieerd en gezond eten. Kies iedere dag producten uit de vijf vakken en varieer met producten binnen de vakken.



Bron: Voedingscentrum



Tip!
Groente als tussendoortje of op de boterham telt ook mee in de dagelijkse aanbeveling voor groente.



Tip!
Fruit is ook lekker bij de warme maaltijd. Wat dacht je van stukjes appel of mandarijn door een rauwkostsalade.

Groente

Groenten zijn laag in calorieën en een belangrijke bron van voedingsvezels, mineralen en vocht. Van groente eet je nooit genoeg!

Stap 1 | Kies je favoriet

Je hebt een ruime keuze in groente: alle verse groenten, groenten in blik en pot (zonder toegevoegd suiker en zout), ingevroren of gedroogd.



Stap 2 | Kies je portie

- 5 opscheplepels (5 x 50 gram = 250 gram)

Fruit

Natuurlijk zoet en gewoon heel erg lekker! Fruit is laag in calorieën en een belangrijke bron van voedingsvezels, vitamine C en vocht.

Stap 1 | Kies je favoriet

Vers fruit, voorgesneden fruit, diepvriesfruit (zonder toegevoegd suiker), gedroogd fruit (zonder toegevoegd suiker; maximaal een handje per dag) of fruit in blik op sap.



Stap 2 | Kies je portie

- 2 stuks fruit (2 x 100 gram = 200 gram)
- 4 kleinere stuks fruit (4 x 50 gram = 200 gram)



Tip!
Geen maaltijd zonder toetje!
Vrolijk de yoghurt op met stukjes appel en kaneel.

Vis, peulvruchten, vlees en ei

Producten uit deze groep zijn goede bronnen van eiwitten. Verder heeft elk product een unieke samenstelling in vitamines en mineralen. Varieer daarom volop tussen deze producten!

Stap 1 | Kies je favoriet

- **Vis:** zalm, makreel, forel, haring, sardines, kabeljauw of tonijn.
- **Schaal- en schelpdieren:** garnalen, mosselen of oesters.
- **Peulvruchten:** linzen, bruine bonen of kikkererwten.
- **Vlees (onbewerkt):** kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runder- of sukadelappen, mager lamsvlees, varkenshaas of -karbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes of hamlapjes.
- **Vleesvervangers:** tofu, tempé, vegetarische burger, vegetarische reepjes of balletjes met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.
- **Eieren:** gekookt of gebakken met bak- en braadvet of olijfolie.



Stap 2 | Kies je portie

- **Vis** minstens 1 portie (100 gram) per week
- **Peulvruchten** 2 tot 3 opschelepels per week
- **Vlees** maximaal 5 porties (100 gram) per week
- **Eieren** 2 tot 3 eieren per week

Zuivel

Zuivelproducten zoals melk, yoghurt, kwark en kaas zijn voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun voeding. Het is niet alleen lekker maar het levert ook een belangrijke bijdrage aan de inname van voedingsstoffen als eiwit, calcium, riboflavine (vitamine B2) en vitamine B12.

Stap 1 | Kies je favoriet

- **Melk en melkproducten:** magere melk, halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, halfvolle yoghurt, magere kwark of ongezoete drinkyoghurt.
- **Kaas:** magere kaas (10+, 20+, 30+), zuivelspread, mozzarella, verse geitenkaas of hüttenkäse.



Stap 2 | Kies je portie

- **Melk en melkproducten** 2 tot 3 porties (300 - 450 ml)
- **Kaas** 4 kleine plakjes of 1 tot 2 grotere plakken (40 gram)



Tip!
Geef je salade een extra bite met wat walnoten of amandelen.

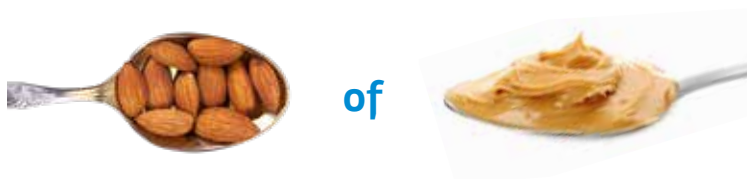


Noten

Noten zijn nieuw in de Schijf van Vijf. Ze zijn goed voor je omdat ze vitamines, mineralen en onverzadigde vetzuren bevatten. Kies voor ongezouten noten.

Stap 1 | Kies je favoriet

- **Ongezouten noten:** amandelen, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten of pinda's.
- **Notenpasta:** notenpasta of pindakaas van 100% noten of pinda's (zonder toegevoegd suiker en zout).



Stap 2 | Kies je portie

- 1 handje ongezouten noten (25 gram)*. Dit zijn ongeveer 10 stuks.
- Notenpasta of pinakaas op brood (15 gram).

* Als je borstvoeding geeft kan je 50 gram ongezouten noten per dag eten.

Brood(vervangers)

Brood(vervangers) zijn koolhydraatbronnen die veel vezels bevatten. Vooral de volkoren varianten. Volkorenproducten zijn rijk aan diverse B-vitamines en mineralen zoals ijzer, magnesium en selenium. Kies bij voorkeur voor volkorenbrood. In volkorenbrood zit ook jodium. Dit zit niet in broodvervangers.

Stap 1 | Kies je favoriet

- **Brood:** volkorenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren krentenbrood, volkoren knäckebröd, roggebrood, bruinbrood of bruine bolletjes.
- **Broodvervangers:** havermout, muesli of andere ontbijtgranen (met minder suiker en toegevoegd zout).



Stap 2 | Kies je portie

- **mannen** 6 tot 8 sneetjes brood*
- **vrouwen** 4 tot 5 sneetjes brood**

* 1 sneetje brood = 2 volkoren crackers = 3 eetlepels ontbijtgranen.

** Als je zwanger bent kun je 4 tot 7 sneetjes brood eten. Als je borstvoeding geeft minimaal 6 sneetjes brood.



Tip!
Maak een boterham met een plakje kaas en stukjes radijs. Zo eet je gemakkelijk meer groenten.



Broodbeleg

Wat is gezond en lekker broodbeleg? Er zijn zoveel opties! Maak eens een kleurrijke sandwich met wat sla, tomaat en een plakje kaas of wat dacht je van notenpasta of een gekookt ei.

Stap 1 | Kies je favoriet

- **Groente en fruit:** tomaat, paprika, gegrilde groenten, banaan of aardbeien.
- **Ei:** gekookt of gebakken met bak- en braadvet of olijfolie.
- **Kaas:** magere kaas (10+, 20+, 30+), zuivelspread, mozzarella, verse geitenkaas of hüttenkäse.
- **Notenpasta:** notenpasta of pindakaas van 100% noten of pinda's (zonder toegevoegd suiker en zout).
- **Vis:** tonijn, zalm of makreel.
- **Hummus of bonenspread:** zelfgemaakt.



Aardappelen, (zilervlies)rijst, graanproducten en quinoa

Deze producten zijn bronnen van vezels, vitaminen en mineralen. En een goede basis van een voedzame lunch en avondmaaltijd.

Stap 1 | Kies je favoriet

- Aardappelen
- Volkoren of spelt pasta
- Zilvervliesrijst, bulgur, (volkoren)couscous of quinoa



Stap 2 | Kies je portie

- 4 tot 5 opscheplepels (240 - 300 gram)



Tip!
Maak eens een kan water met schijfjes citroen en munt. Ook lekker met komkommer of basilicum!

Smeer- en bereidingsvetten

Smeer- en bereidingsvetten zijn smaakmakers. Smeervetten bevatten bovendien vitamine A en D.

Stap 1 | Kies je favoriet

- Zachte margarine of halvarine voor op brood.
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet om in te bakken.
- Plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie.



Stap 2 | Kies je portie

- **mannen** 6 tot 8 boterhammen met margarine of halvarine en een eetlepel bereidingsvet voor de warme maaltijd.
- **vrouwen** 4 tot 5 boterhammen met margarine of halvarine en een eetlepel bereidingsvet voor de warme maaltijd.

Vocht

Je lichaam heeft elke dag vocht nodig. Vocht is onder andere belangrijk voor het opnemen van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. De aanbeveling voor volwassenen is 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Melk telt ook mee voor de vochtinname.

Stap 1 | Kies je favoriet

Water, koffie zonder suiker en zwarte en groene thee zonder suiker.



Stap 2 | Kies je portie

- 8 glazen

Voorbeeld dagmenu's

Ben je benieuwd naar hoe je een gezond én lekker dagmenu kunt samenstellen? Deze inspirerende dagmenu's laten je zien dat er vele combinaties mogelijk zijn: van de Hollandse keuken tot de wereldkeuken!

Hollandse stijl



Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas, een gekookt ei en plakjes radijs. 1 glas halfvolle melk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor *

1 banaan.
1 glas thee zonder suiker.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met hüttenkäse en avocado. 1 glas halfvolle melk.

Tussendoor

Salade van verschillende slasoorten met 2 opscheplepels kikkererwten, een tomaat, stukjes komkommer, kwart rode ui, citroensap en peterselie. 1 glas water. 1 glas thee zonder suiker.

Avondeten

5 opscheplepels volkorenpasta met een tomatensaus van courgette, aubergine, tomaten en verse basilicumblaadjes. Met een stukje gebakken kipfilet (100 gram). 1 glas water.

Tussendoor

Schaaltje magere yoghurt met fruit en een handje ongezouten macadamia noten. 1 glas thee zonder suiker.

* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren(rogge)brood eten met een plakje 30+ kaas.



Hollandse stijl (vegetarisch)

Ontbijt *

Havermout van een schaalte halfvolle melk, 3 eetlepels havermout en aardbeien en bosbessen. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor

1 sneetje volkorenbrood met halvarine en groentespread. 1 glas thee zonder suiker.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas en stukjes komkommer, plakjes tomaat en rucola. 1 sneetje volkoren(rogge)brood met halvarine en een gekookt ei. 1 glas karnemelk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor

1 handje ongezouten paranoten. Paar stukjes paprika. 1 glas water.

Avondeten

Een stukje vegetarische filet (100 gram) met stampot van 4 gekookte aardappelen, 1 opscheplepel spinazie, 2 opscheplepels broccoli, geraspte kaas en verse bieslook. 1 glas water.

Tussendoor

1 schaalte magere kwark met een mandarijn. 1 schaalte gedroogd fruit. 1 glas thee zonder suiker.

* Mannen kunnen bij het ontbijt nog een sneetje volkoren(rogge)brood eten met zuivelspread.



Wereldkeuken



Ontbijt

Linzensoep van 2 opscheplepels linzen, tomatenpuree, een halve wortel, een half teentje knoflook en peterselie.
1 sneetje volkorenbrood.
1 glas halfvolle melk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor *

1 sinaasappel.
1 glas thee zonder suiker.



Lunch

Tomatenomelet van 1 ei met 2 tomaten, een kleine ui en geraspte 30+ kaas.
Geserveerd met 2 sneetjes volkorenbrood.
1 glas halfvolle melk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor

1 schaaltje magere yoghurt, 5 dadels en kaneel.
1 glas thee zonder suiker.



Avondeten

Tajine van 2 tomaten, tomatenpuree, een halve winterpeen, 1 opscheplepel kikkererwten, knoflook, verse abrikozen, kipfilet (100 gram), peterselie en 1 handje ongezouten amandelen. Geserveerd met 4 opscheplepels couscous.
1 glas water.

Tussendoor

Meze dips: 1 stuks volkoren dürüm, 1 eetlepel hummus, 1 eetlepel magere yoghurt-knoflook-munt dip, 1 eetlepel gegrilde aubergine-tomaat dip.
1 glas verse munt thee zonder suiker/honing.

* Mannen kunnen tussendoor nog 1 sneetje volkoren(rogge)brood eten met witte kaas.



Wereldkeuken (vegetarisch)

Ontbijt

2 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas en gegrilde courgette.
1 glas halfvolle melk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor

Gevulde dolma's van paprika, courgette, 2 opscheplepels bulgur en gekruid met knoflook, peper en peterselie.
1 glas water.

Lunch

Zelfgemaakte witte bonen in tomatensaus op basis van tomaten, tomatenpuree, gebakken ui en pepers. Geserveerd met een schijfje citroen en 2 sneetjes volkorenbrood.
1 glas halfvolle melk. 1 glas thee zonder suiker.

Tussendoor *

Stukjes appel, wortel en komkommer met magere yoghurt dip met knoflook en munt.
1 glas verse munt thee zonder suiker/honing.

Avondeten

Vegetarische roti van 4 opscheplepels aardappelen, 3 opscheplepels sperziebonen, een gekookt ei, vegetarische reepjes (100 gram) en Indiase kruiden (o.a. kurkuma, cajun, paprikapoeder).
1 glas water.

Tussendoor

1 schaaltje halfvolle yoghurt met perzik, walnoten en kaneel.
1 glas thee zonder suiker.

* Mannen kunnen tussendoor nog een sneetje volkoren(rogge)brood eten met witte kaas en gegrilde aubergine.



Een gezond eetpatroon

Af en toe een extraatje kan natuurlijk. In sommige producten zitten wel behoorlijk wat calorieën, zout, suiker of weinig vezels.

3 to 5 keer per dag iets kleins

Kies iedere dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Denk hierbij aan onderstaande voorbeelden.



Per week maximaal 3 keer iets groots

Kies iedere week maximaal 3 keer iets groots buiten de Schijf van Vijf. Een aantal voorbeelden zie je hieronder.



Tips!

Met de volgende tips is het makkelijker gezond te eten.

Creëer een gezonde omgeving

Iedere dag sta je voor veel keuzes, zo ook met je voeding. Creëer daarom een zo gezond mogelijke omgeving: koop vooral producten uit de Schijf van Vijf zodat je thuis minder wordt verleid tot snoepen of snacken.

Maak gezonde voeding aantrekkelijk

Het oog wil ook wat: hoe aantrekkelijker je maaltijd eruitziet, hoe meer je geniet. Leg wat stukjes appel op je havermout of yoghurt en bestrooi deze met kaneel. Of versier je pasta met cherrytomaatjes en verse kruiden zoals basilicum. Lekker en gezond!

Geniet

Eet aan tafel en probeer langzaam en in kleine happen te eten. Zo geniet je meer van de maaltijd.

Plan je dag

Eet drie keer op dag, tijdens het ontbijt, lunch en diner. Eet en drink ook wat tussendoor. Zo heb je geen honger tussen de maaltijden. Neem wanneer je uit huis gaat een fles water, boterham, fruit en/of(snack)groenten mee. Dit kan handig in een lunchbox. Dan hoef je tussendoor niet iets (ongezonds) te kopen.

Wees niet te streng!

Af en toe een extraatje kan. De nieuwe Schijf van Vijf staat extraatjes toe binnen een gezond eetpatroon. Je kunt per dag 3 tot 5 keer per dag iets kleins nemen wat buiten de Schijf van Vijf valt. Dat is bijvoorbeeld een klein koekje, een snoepje of een handje chips. Iets groters zoals een pizzapunt, friet of een chocoladereep kan ook af en toe. Probeer dit niet vaker dan 3 keer per week te eten.



FrieslandCampina 

Institute

for dairy nutrition and health

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op informatie van het Voedingscentrum. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2018

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie januari 2018, Nederland