

Gezonde voeding: kies wat bij u past

Op deze kaart staan algemene en onafhankelijke adviezen gebaseerd op recente inzichten. Een persoonlijk dieet past natuurlijk nog beter. Een diëtist bij u in de buurt kan in overleg met u een advies op maat maken, want ieder mens is uniek en leeft en eet anders. Meestal is er geen verwijsbrief van uw arts nodig om een afspraak met een diëtist te maken. De vergoeding varieert per zorgverzekeraar en per polis, informeer naar de mogelijkheden.

Kleurenoverzicht

De voedingsproducten zijn ingedeeld in

 Voorkeursproducten  Middenweg  Uitzonderingsproducten (met mate nuttigen)

Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes. Kies zoveel mogelijk uit het groene vak. Als u veel gebruikt uit het rode vak, dan is het een stap in de goede richting om vaker producten te kiezen uit het oranje vak. Groen is natuurlijk nog beter.

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Brood- en ontbijtproducten		
volkorenbrood, volkoren knäckebröd, havermout, roggebrood, graanvlokken (tarwe, haver, gerst, rogge) desgewenst met noten, Bambix naturel, Brinta naturel	bruinbrood, meergranenbrood, muesli met vruchten (ongezoet), mueslibrood, vezelrijk knäckebröd, volkoren krentenbrood	witbrood, beschuit (wit, meergranen, volkoren), cornflakes, croissant, cruesli, drinkontbijt, knäckebröd (bruin, licht, sesam), koffiebroadje, krentenbrood, muesli (gezoet), pannenkoek, creamcracker, crispies, pizzabroadje, saucijzenbroodje
Zuivel - 500 ml (halve liter) melk of melkproducten		
melk, karnemelk, ayran (Turkse karnemelk) zonder toegevoegd zout, chocolademelk light, koffiemelk, kwark, sojadrink zonder toegevoegde suikers, vla zonder toegevoegde suikers, vruchtenkwark zonder toegevoegde suikers, vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suikers, yoghurt, yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers		chocolademelk met toegevoegde suikers, ayran (Turkse karnemelk), kwark met toegevoegde suikers, koffiewitmaker, pudding, sojadrink met toegevoegde suikers, sütlac (Turkse rijstebrij), vla met toegevoegde suikers, yoghurt met toegevoegde suikers, yoghurtdrink met toegevoegde suikers
Beleg zoet - dun beleg		
plakjes verse aardbei, appel of banaan	jam met zoetstof, jam zonder toegevoegde suikers, halviture/halvajam/light jam	appelstroop, chocoladehagel, chocoladepasta, chocoladevlokken, hazelnootpasta, jam, kokosbrood, honing, stroop, suiker, vruchtenhagel
Beleg hartig - max. 30 gram		
ei, kaas, kalkoenfilet, kipfilet, vegetarische paté, vis (zie vis), humus zonder zout	beenham, fricandeau bereid zonder zout, rosbief, magere knakworst, notenpasta, pindakaas	achterham, casselerrib, corned beef, filet americain, gebraden gehakt, lever, leverkaas/Berliner, leverpasta, paté, rauwe ham, rookvlees, schouderham, spek, worst, pindakaas light, sandwichspread, smeerkaas
Beleg overig		
avocado (enkele dunne plakjes), komkommer, paprika, radijs, selderij, tomaat		
Vlees, vis en vleesvervangers		
max. 100 gram; eet eenmaal per week vette vis zoals zalm, makreel, haring, forel, sardines of sprout		
kalkoen zonder vel, kip zonder vel, niet-gepaneerde vis, schaal- en schelpdieren, ei, peulvruchten (bruine bonen, linzen, kikkererwt etc.), tahoe, tempé, vegetarische roerbakstukjes, vegetarisch niet-gepaneerd gehakt/burger/schijf	biefstuk, entrecote, hamlap, kalfsvlees, kalkoen met vel, kip met vel, geitenvlees, mager rundergehakt, rosbief, runderlappen, tartaar, varkensfilet, varkensfricandeau, varkenshaas, wild	doorregen rundvlees, gehakt (half-om-half, varkens, lams, runder), hamburger, köfte (Turks vleesgerecht), lamsvlees, saucijsjes, schouderkarbonade, slavink, spek, varkenslap, worst, kibbeling, lekkerbekje, visstick
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten		
peulvruchten (bruine bonen, linzen etc), vezelrijke pasta, volkoren pasta, quinoa, yam, bulgur, zoete aardappelen (bataat, pomtajer), zilvervliesrijst	aardappelen, cassave, couscous	aardappelpureepoeder, frites, gefrituurde aardappelproducten, kant-en-klare nasi of bami, mie, pizza, witte pasta, witte rijst

Voorkeur	Middenweg	Uitzondering
Groente - 200 gram (4 opscheplepels)		
alle soorten groente (vers, diepvries, blik of pot), groente smoothies (zonder fruit en suikers)		groente à la crème, met gebonden saus of met toevoegingen zoals croutons
Fruit - 2 stuks		
alle soorten fruit (vers, diepvries, op eigen sap of water, in blik of pot), avocado	vruchtenpuree zonder toegevoegde suikers	fruit in flesjes, fruit op siroop in blik of pot, gedroogd fruit (rozijnen, pruimen, appel), kokos, smoothies met fruit, vruchtenmoes (zoals appelmoes), vruchtensap (ongezoet of gezoet, zelf geperst of uit pak of fles), vruchtensap light
Vetten om te smeren - 5 gram per snee brood		
halvarine, zachte margarine (kuipje), dieetmargarine, product met toegevoegde steroïden of stanolen	soya bakken en smeren	harde margarine (pakje), roomboter, spekvet
Vetten voor de bereiding van de warme maaltijd - max. 1 eetlepel		
olie (alle soorten), vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibaar frituurproduct	soya bakken en smeren	hard bak- en braadvet, hard frituurvet, harde margarine (pakje), kokosvet ('kokosolie'), roomboter, spekvet
Sauzen		
azijn, olie, passata (gezeefde tomaten)	piccalilly	kant-en-klaar sauzen (bijv. mayonaise, ketchup, slasaus, cocktailsaus)
Dranken - 1,5-2 liter (inclusief melk)		
bouillon zonder zout, bronwater, koffie zonder suiker, light/zero frisdranken, mineraalwater, suikervrije poederlimonade (Bolero), thee zonder suiker, water uit de kraan	wijn, alcoholische dranken zonder suikertoevoeging; vrouwen maximaal 1, mannen maximaal 2 consumpties per dag en bij voorkeur niet iedere dag	bier (ook alcoholvrij), bouillon (van poeder of blokje), Fernandes, frisdrank, koffie met suiker, mixdrank, sportdrank, thee met suiker, tomatensap, tweedrank, vruchtennectar, vruchtensap
Snoep en snacks - alles met mate		
Zoet		
suikervrije kauwgum		candybar, chocoladeproducten, drop, kauwgum, lokum (Turks fruit), manna, pepermint, toffee, winegum, zuurtje
Koek en gebak		
		allerhande koekjes, baklava, beghrir (pannenkoek), biscuit, cake, eierkoek, gebak, gevulde koek, ontbijtkoek, rijstwafel, speculaasje, sprits, stroopwafel, suikervrij koekje, volkorenontbijtkoek, vruchtenvlaai, sew (Surinaamse lekkernij), godhia (Surinaamse lekkernij), goelgoela (Surinaamse lekkernij), krentenbiscuit (Evergreen)
IJs		
waterijs van limonadesiroop zonder toegevoegde suikers		roomijs, softijs, vruchtensorbetijs, waterijs, schepijs, suikervrij ijs
Hartig		
ongezouten noten, ongezoeten pinda's, popcorn zonder suiker en zout, rauwkost, zonnebloempitten zonder zout, leblebi (geroosterde kikkererwten) zonder zout, niet-gepaneerde vis, schaal- en schelpdieren	studentenhaver	augurk, chips, frikandel, gezouten noten, gezouten pinda's, gezouten zonnebloempitten, Japanse mix, kroepoek, kroket, lahmacun (Turkse pizza), merquez, olijven, popcorn (zoet of zout), bara (Surinaams/Hindoestaanse snack), bastella (Marokkaanse hartige taart), bitterbal, börek (Turks deeggerecht), rijstwafel, simit (Turks broodje, soort bagel), slaatje, wikkels, zilveruitje, zoute stokjes, zoutjes
Zoetstoffen		
acesulfaam K, aspartaam, cyclamaat, stevia, saccharine, sucralose, tagatose, thaumatine		fructose, maltitol, sorbitol, xylitol