

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

Ontwikkeld door Food in Action en de Haute École Léonard de Vinci
op basis van het advies n°9284 van de Hoge Gezondheidsraad

Met de steun van Gezond Leven, Vlaanderen is zorg
en de FOD Volksgezondheid

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

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

1



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

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

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

KIKKERERWTEN



WITTE BONEN



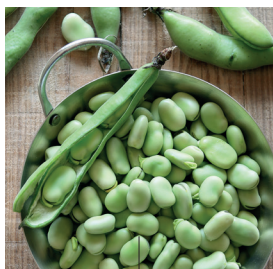
LINZEN



HUMMUS



BORLOTTIBONEN



TUINBONEN



RODE BONEN



TOFU



PEULVRUCHTEN-
PASTA



ERWTENSOEP

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

3

4



NOTEN & ZADEN

15 tot 25 g per dag



Een handje vol

zonder chocoladelaagje, ongezoet, ongezouten

HAZELNOTEN



SESAMZAAD



AMANDELEN



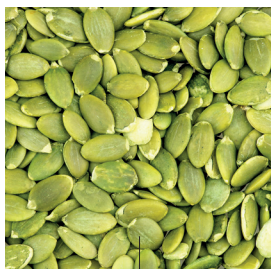
WALNOTEN



LIJNZAAD



ZONNEBLOEMZAAD



POMPOENZAAD



PINDA'S



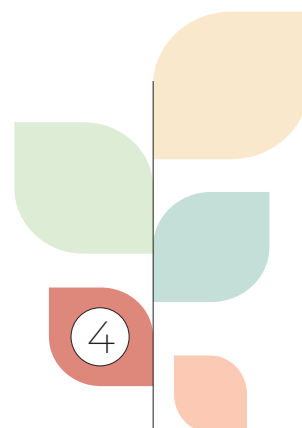
NOTEN- OF
ZADENPASTA



PISTACHENOTEN

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN



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



✗ BOUILLON



✗ CHIPS



✗ KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN

VERVANG



✓ SPECERIJEN



✓ AROMATISCHE KRUIDEN



✓ ONGEZOETE EN ONGEZOUTE NOTEN



✓ HUISBEREIDE GERECHTEN

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN