



# Re-focus voedingsgids

## *Variatie lijst uitleg*

### **Wanneer heb je voldoende variatie?**

Bij variëren hoef je niet meteen te denken aan ingewikkelde recepten of veel verschillende maaltijden. Je kunt gerust elke dag ontbijten met een boterham, bijvoorbeeld. Belangrijk is wel dat je varieert in je productkeuze. Probeer vooral veel te variëren met fruit en groenten, noten, zaden en pitten. Probeer alle kleuren van de regenboog te eten om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen.

### **Waarom is variëren zo belangrijk?**

Door te variëren krijg je een breed scala aan vitamines en mineralen binnen, en het maakt eten ook leuker.

### **Wil je ook wat variatie in recepten?**

Goed idee! Probeer elke week één nieuw recept uit. Dit kan een nieuw ontbijt, lunch of warme maaltijd zijn, maar ook bijvoorbeeld een zelfgemaakte gezonde snack. Door te beginnen met één recept per week, neem je een makkelijke en haalbare stap. En bedenk: één nieuw recept per week betekent 52 nieuwe recepten in een jaar! Je vindt al veel recepten in het E-boek, maar je kunt natuurlijk ook een kookboek van de plank halen en in je keuken leggen. Zo ben je eerder geneigd om iets nieuws te proberen.

### **De Producten**

De producten die in de variatielijst staan, zijn allemaal een gezonde keuze.

# Voedings Checklist



## Fruit

1 vakje = 1 stuk of 100 gram


## Groente

1 vakje = 100 gram of 2 opscheplepels


## Volkoren granen

1 vakje = 1 snee, 2 crackers, 4 el. ontbijtgranen


## Zuivel

1 vakje = 200 ml, 1 glas, 1 schaaltje


## Aardappelen / volkorenpasta / zilvervliesrijst

1 vakje = 50 gram, 1 opscheplepel


## Noten / Zaden / Pitten

1 vakje = 1 handje 15-30 gram, 2 el zaden en pitten


## Vlees / Vis / Vegetarisch product

1 vakje = 50 gram, half stuk


## Vocht

1 vakje = 250 ml, 1 groot glas

Dit heb je minimaal nodig

Optioneel, afhankelijk van behoefte



= 1 stuk, 2 kleine stukken fruit, 100 gram

- |                                     |                                   |                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> avocado       | <input type="radio"/> mango       | <input type="radio"/> banaan          |
| <input type="radio"/> passievrucht  | <input type="radio"/> peer        | <input type="radio"/> cherimoya       |
| <input type="radio"/> pruim         | <input type="radio"/> appel       | <input type="radio"/> galia meloen    |
| <input type="radio"/> rode bessen   | <input type="radio"/> mineola     | <input type="radio"/> perzik          |
| <input type="radio"/> blauwe bessen | <input type="radio"/> druiven     | <input type="radio"/> granaatappel    |
| <input type="radio"/> kiwi          | <input type="radio"/> papaya      | <input type="radio"/> kaki            |
| <input type="radio"/> nectarine     | <input type="radio"/> mandarijn   | <input type="radio"/> grapefruit      |
| <input type="radio"/> frambozen     | <input type="radio"/> aardbeien   | <input type="radio"/> ananas          |
| <input type="radio"/> sinaasappel   | <input type="radio"/> watermeloen | <input type="radio"/> fruitmix        |
| <input type="radio"/> kersen        |                                   | <input type="radio"/> diepvries fruit |

Tip: Wist je dat avocado een fruitsoort is, echter wordt het vaak gebruikt in hartige gerechten en is het een bron van goede vetten. Doordat het wel veel (goede)vetten bevat is het wel hoog in calorieën, is het jou doel om af te vallen dan is het beter om ipv de grotere avocado de mini avocado's te nemen. Deze zijn vaak in een netje te koop.

Tip: Citroen is ook een vrucht, citroen meestal niet als stuk gegeten maar wel gebruikt wordt in gerechten of juist om water op smaak te brengen, wanneer je dit doet hoeft je dit niet mee te tellen als een fruitportie.





## Groenten



= 100 gram / 2 grote opscheplepels

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Andijvie</li> <li><input type="checkbox"/> Artisjok</li> <li><input type="checkbox"/> Asperges</li> <li><input type="checkbox"/> aubergine</li> <li><input type="checkbox"/> bleekselderij</li> <li><input type="checkbox"/> bloemkool</li> <li><input type="checkbox"/> boerenkool</li> <li><input type="checkbox"/> bospeen</li> <li><input type="checkbox"/> broccoli</li> <li><input type="checkbox"/> champignons</li> <li><input type="checkbox"/> cherry tomaten</li> <li><input type="checkbox"/> Chinese kool</li> <li><input type="checkbox"/> Courgette</li> <li><input type="checkbox"/> Doperwten</li> <li><input type="checkbox"/> Ijsbergsla</li> <li><input type="checkbox"/> Knolselderij</li> <li><input type="checkbox"/> Koolraap</li> <li><input type="checkbox"/> Koolrabi</li> <li><input type="checkbox"/> komkommer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> kousenband</li> <li><input type="checkbox"/> mais</li> <li><input type="checkbox"/> paksoi</li> <li><input type="checkbox"/> paprika</li> <li><input type="checkbox"/> peultjes</li> <li><input type="checkbox"/> pompoen</li> <li><input type="checkbox"/> postelein</li> <li><input type="checkbox"/> prei</li> <li><input type="checkbox"/> raapstelen</li> <li><input type="checkbox"/> radijs</li> <li><input type="checkbox"/> rode bieten</li> <li><input type="checkbox"/> savooiekool</li> <li><input type="checkbox"/> snijbonen</li> <li><input type="checkbox"/> spinazie</li> <li><input type="checkbox"/> spitskool</li> <li><input type="checkbox"/> spruitjes</li> <li><input type="checkbox"/> sla</li> <li><input type="checkbox"/> sugar snaps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> taugé</li> <li><input type="checkbox"/> tomaat</li> <li><input type="checkbox"/> venkel</li> <li><input type="checkbox"/> witlof</li> <li><input type="checkbox"/> witte kool</li> <li><input type="checkbox"/> winterpeen</li> <li><input type="checkbox"/> wortels</li> <li><input type="checkbox"/> zuurkool</li> </ul> <p>diepvries groenten<br/>groenten uit blik/pot</p> <p>100 gram groentemix:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mexicaans</li> <li><input type="checkbox"/> Hollands</li> <li><input type="checkbox"/> Provençaals</li> <li><input type="checkbox"/> Macaroni/spaghetti</li> <li><input type="checkbox"/> Soepgroente</li> <li><input type="checkbox"/> Ovingroente</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 150 ml groentesoep</li> <li><input type="checkbox"/> 1 glaasje groentesap</li> </ul> |
|---|--|--|

Tip: 300 gram lijkt best veel maar wanneer je 2 groente momenten op de dag hebt is dat heel makkelijk te doen! Neem bijvoorbeeld bij de lunch een portie rauwkost erbij en bij de warme maaltijd een extra opscheplepel extra groenten.

Tip: Groenten uit blik / pot en diepvries zijn ook een prima keuze!

Tip: Neem liever geen groenten à la crème, of gebonden soep





## Volkoren graanproducten



= 1 snee

### Brood & crackers

- 1 snee volkorenbrood
- 1 snee koolhydraatarm brood
- 1 snee spelt brood
- half tot 1 volkoren bolletjes
- Half volkoren afbak broodje
- 2 volkoren crackers
- 2 crackers wasa vezelrijk
- 1 cracker tasty basics
- 2 volkoren beschuit
- 1 volkoren wrap
- 1 koolhydraatarme wrap

### Ontbijtgranen

- 4 eetlepels / 40 gram havermout
- 4 eetlepels / 40 gram brinta
- 4 eetlepels / 40 gram muesli
- 4 eetlepels / 40 gram granola ongezoet
- 4 eetlepels / 40 gram granola van tasty basics
- 4 eetlepels / 40 gram weetabix
- 4 eetlepels / 40 gram cornflakes
- 4 eetlepels / 40 gram granola van tasty basics
- 8 eetlepels / 40 gram gepofte spelt

Tip: Kies voor brood/crackers waar jij je goed en lang verzadigd bij voelt.



10-15 gram per cracker =  
half vakje



20-25 gram per cracker = 1  
vakje

Tip: Cruesli en veel kant en klaar soorten granola bevatten veel suikers. Check daarom even de voedingswaarde op het etiket. Als de muesli/granola minder dan 15 gram suikers bevat en meer dan 4 gram vezels dan is het een goede keus!

Tip: Gezond beleg:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 30 + kaas                | <input type="checkbox"/> Sandwichspread           | <input type="checkbox"/> kalkoenfilet     |
| <input type="checkbox"/> hüttenkäse               | <input type="checkbox"/> Mister Kitchen v- spread | <input type="checkbox"/> light-jam        |
| <input type="checkbox"/> smeerkaas 20+            | <input type="checkbox"/> rosbief                  | <input type="checkbox"/> Spread           |
| <input type="checkbox"/> zuivelspread             | <input type="checkbox"/> kipfilet                 | <input type="checkbox"/> honing*          |
| <input type="checkbox"/> 30+ geitenkaas           | <input type="checkbox"/> casseler rib             | <input type="checkbox"/> appelstroop*     |
| <input type="checkbox"/> Hummus                   | <input type="checkbox"/> fricandeau               | <input type="checkbox"/> vruchtenhagel*   |
| <input type="checkbox"/> 100% pindakaas           | <input type="checkbox"/> rookvlees                | <input type="checkbox"/> hagelslag*       |
| <input type="checkbox"/> 100% notenpasta          | <input type="checkbox"/> achterham                | <input type="checkbox"/> chocolade pasta* |
| <input type="checkbox"/> Veganistisch vleesbeleg* | <input type="checkbox"/> filet american           |   |
| <input type="checkbox"/> Zonnatura groente Spread |   |   |

\*=met mate



= 1 opscheplepel of 50 gram

- Aardappelen
  - Zoete aardappel
  - Volkoren pasta
  - Zilvervliesrijst
  - Quinoa
  - Gnocchi
  - Volkoren noodles
  - Volkoren couscous
  - Bulgur
  - Gierst
- Je mag het zetmeel product ook weglaten en evt. vervangen door:
- *spirelli (courgette/pompoen sliertjes)*
  - *bloemkoolrijst,*
  - *broccoli rijst,*
  - *'rijst/noedels' op basis van konjac wortel*
  - *Knolselderij*
  - *Pastinaak wortel*

Tip: zoete aardappel heeft bijna dezelfde voedingswaarde als de gewone aardappel. Het bevat namelijk net zoveel calorieën en koolhydraten. Wel is het net wat hoger in vitaminen.

Tip: Het weglaten van het zetmeel component bij de warme maaltijd kan helpen als je als doel hebt om af te vallen. Door dit te doen, put je sneller je glucosevoorraden uit gedurende de nacht, wat de vetverbranding kan stimuleren. Het is echter belangrijk om dit alleen te doen als je je na de maaltijd voldoende verzadigd voelt en later op de avond geen honger krijgt.

Tip: Zilvervliesrijst niet zo lekker? Voeg een half bouillon blokje toe aan het kook water. Dit geeft het net meer smaak.



= 150 - 200 ml, 1 glaasje, of 1 schaaltje

Kies voor de halfvolle variant, 2% of 5%

200 ml melk  
 200 ml yoghurt  
 200 ml kwark  
 200 ml karnemelk  
 200 ml kefir  
 150 gr. Huttencase

200 ml yoghurt drink zonder toegevoegde suikers  
 200 ml yoghurt met een smaakje zonder toegevoegde suikers

Plantaardig zuivel  
 200 ml amandelmelk  
 200 ml erwtenmelk  
 200 ml soja melk  
 200 ml lupine drink  
 200 ml kokosdrink  
 200 ml haverdrink  
 200 ml soja yoghurt  
 200 ml haver yoghurt  
 100 ml amandelyoghurt\*  
 100 ml kokos yoghurt\*

\*Kleiner portie omdat het hoog in calorieën is

Tip: Wanneer je kiest voor plantaardig zuivel let er dan op dat er geen toegevoegde suikers in zitten. Kijk hiervoor bij de ingrediënten.

Tip: kies bij voorkeur met zuivel waar wat vetten in zitten, de calorieën zijn dan wel net iets verhoogd, maar door de vetten blijf je wel langer verzadigd.







## Noten, zaden en pitten



☐ = 15 - 30 gram, 1 handje, 2 eetlepels zaden en pitten

15 - 30 gram amandelen	2 eetlepels lijnzaad
15 - 30 gram hazelnoten	2 eetlepels chiazaad
15 - 30 gram pecannoten,	2 eetlepels maanzaad
15 - 30 gram kastanje	2 eetlepels sesamzaad
15 - 30 gram pinda's	2 eetlepels pompoenpit
15 - 30 gram walnoten	2 eetlepels zonnebloempit
15 - 30 gram cashewnoten	2 eetlepels pijnboompitten
15 - 30 gram pistachenoten	
15 - 30 gram paranoten	1 eetlepel pindakaas
15 - 30 gram macedamia	1 eetlepel notenpasta
15 - 30 gram notenmix	1 eetlepel tahin

Tip: Heb je geen last van een hoge een hoge bloeddruk dan kun je gerust ook voor de gezouten noten kiezen



25 gram noten



Nootjes per portie  
verpakt






## Vlees, vis, vegetarisch



 = 50 gram, half stukje

 = 100 gram

### **Gevogelte en vlees**

100 gram kipfilet  
100 gram kalkoenfilet  
100 gram runderbakkappen  
1 tartaar  
100 gram mager rundergehakt  
100 gram biefstuk  
100 gram rosbeef  
100 gram varkensfilet  
100 gram varkenshaas  
100 gram fricandeau  
100 gram hamlap  
100 gram entrecote

### **Vis**

100 gram tonijn  
100 gram kabeljauw  
100 gram schelvis  
100 gram wijting  
100 gram koolvis  
100 gram makreel  
100 gram haring  
100 gram zalm  
100 gram paling  
100 gram ansjovis  
100 gram saride

### **Vegetarisch**

100 gram tofu  
100 gram bonen/linzen  
100 gram tempe  
100 gram seitan  
  
1 stuk kant en klare  
vleesvervanger  
ongepaneerd  
  
2 eieren  
25 gram noten, zaden of  
pitten

Tip: wanneer je vlees als beleg op brood gebruikt hoef je dit niet mee te tellen (dit is indirect al meegerekend bij een portie brood)



= 250 ml, 1 groot glas, 1 beker

- Water
- Thee
- Koffie
- Water met aroma smaakje
- Dranken zonder toegevoegde suiker
- Frisdranken light

Tip: Light frisdranken mag je nemen tot 3 glaasjes per dag. Probeer dit wel te verminderen als je frisdranken gewend bent. Het zorgt er namelijk voor dat je gewend raakt aan de zoete smaak.

