

Op naar je eigen

Het is een handige manier om je eetpatroon in de gaten te houden en eventueel aan te passen als je wilt afvallen: de voedingspiramide.

Wil je wat gewicht kwijt of juist stabiel blijven? Dan is het verstandig om iedere dag meer eiwitten en veel vezelrijke, onbewerkte producten te eten, blijkt uit een onderzoek dat is gehouden in acht Europese landen en vier jaar duurde. Een handige manier om te bepalen of jij voldoende van deze stoffen binnenkrijgt en om die hoeveelheid eventueel aan te passen, is eten volgens de zogenaamde voedingspiramide. Zo kun je heel makkelijk je ideale eetpatroon bepalen. Je leest er alles over in het boek *Voedingspiramide* van Louise Witteman en Mirjam Bakker – van Dam. Met als uitgangspunt dat je lijf alles krijgt wat het nodig heeft om goed te functioneren. En lekker praktisch met heel veel recepten!



Dit heb je (gemiddeld) per dag nodig:

- **Kruiden en specerijen:** 1 à 2 theelepels. Gezonde smaakmakers die goed zijn voor de vertering.
- **Zoetmiddelen:** 25 gram. Goed voor de energietoevoer. Hierbij geldt wel: hoe minder bewerkt, hoe beter.
- **Noten en zaden:** 25 gram. Prima voor je bouw en voor onderhoud, herstel en groei van je lichaam.
- **Olief en vet:** 25 gram. Onverzadigde vetten zijn goed voor je huid en haar, maar ook om op gewicht te blijven en je cholesterol te verlagen.
- **Peulvruchten:** 50 gram. Geeft je een 'vol' gevoel en heeft een positief effect op de werking van je spieren en zenuwstelsel. Onlangs is ook vastgesteld dat ze anti-verouderend werken.
- **Vis, vlees, eieren:** 75 gram. Dé producten met een hoog eiwitgehalte en dus goed voor je hart, hersenen en gewrichten.
- **Knollen:** 75 gram. Geven je goede energie.
- **Volkorenproducten:** 100 gram. Goed voor je weerstand, kracht en vitaliteit.
- **Zuivel:** 150 gram. Zorgen voor je weerstand, een goede darmwerking en houden je bloeddruk op peil.
- **Fruit:** 200 gram. Goed voor je ogen, darmen, weerstand, hart- en bloedvaten.
- **Groente:** 300 gram. Goed voor je darmwerking en het vergroten van je weerstand.
- **Dranken:** 1 tot 1,5 liter. Helpt om de afvalstoffen in je lichaam af te voeren.

VoedingsToppers

Dranken:	water, (kruiden)thee
Groenten:	vers of diepvries
Fruit:	vers of diepvries
Zuivel:	melk, yoghurt, kwark
Graanproducten:	tarwe, rogge, maïs, zilvervliesrijst
Knollen:	aardappel, cassave
Vis/vlees:	vette vis, mager vlees

