

# SCHIJF VAN VIJF HET KOOKBOEK

genieten van gezond eten



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## COLOFON

Copyright © 2017, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 1e druk

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



# RECEPTENINDEX



## A

Aardappelsalade met haring **84**  
Aardbeienspiesjes **127**  
Abrikozenballetjes **127**  
Abrikozensalade met oranjebloesemwater **112**  
Appeltoast **19**


## B

Baba ganoush **118**  
Beleg-inspiratie **32, 33**  
Bonenburgers met munt dip en geroerbakte spinazie **86**   
Brood ideeën **20, 21**  
Broodje ei **28** 

## C

Chai latte **137**  
Couscous met groente, ei en noten **57**   
Couscoussalade met limoen en walnoten **30**   
Crostoni **118**

## D

De drie gezusters (bonensalade) **91**   
Doperwtjesspread **118**

## E

Ei in een potje **22**


## F

Forelriette **118**  
Frisse dorstlessers **134, 135**  
Frittata met groente **37**   
Frozen yoghurt **106**  
Fruិតrolletjes **127**  
Fruitsalades **111**  
Fruិតsoep **110**

## G

Gemberthee **137**  
Geroerbakte filetreepjes met peultjes, oesterzwammen en noten **72**  
Geroerbakte spinazie op oosterse wijze **77**  
Geroerbakte tandoori-tofu met groente **98**   
Geroosterde kikkererwten **81**  
Geroosterde tomaten-paprikasoep met knoflookbrood **92**   
Gestoomde wintergroente met peterseliepesto **76**   
Gestoomde kip met erwten **50**  
Gevulde champignons **121**  
Gevulde meloen met bessen **110**  
Gevulde snackpaprika van Astrid **120**  
Gevulde tomaatjes **120**  
Groentebouillon **100**  
Groentespiesjes **125**  
Groentestoofschotel met kikkererwten **78**   
Groentetaart van oud brood **38**   
Güveç (stoofpot met vlees) met bulgur **89**


## H

Havermoutpannenkoekjes **17**  
Havermoutpap met fruit **13**  
Havermout-vijgenkoekjes **128**  
Hummus met groente **29** 

## J

Jus **100**


## K

Kibbeh met bulgur (gehaktballetjes) **85**  
Kippenbouten in de braadzak **67**  
Kruidige rijst met tofu en abrikozen **74** 

## L

Lasagne **65**

## M

Makreelbroodjes met kruidenkark en tomaat **36**  
Marokkaanse yoghurt met granaatappelpitjes **107**  
Mercimek çorbası (linzensoep) **35**   
Moergie aloe (kip met kerrie en aardappel) **58**  
Mosselen met bosuitjes en sinaasappel **97**  
Mzoura (Tunesisch gekruide worteltjes) **71**

## N

Noedels met bief en paksoi **53**


## P

Papillot met zalm en prei **69**  
Paprikadip **119**  
Pasta met venkel, vleesreepjes en tomaat **61**  
Penne met tonijn en roerbakgroente **87**  
Pizza van Turks brood **34**   
Pompoensoep met zwarte boontjes en gebakken paddenstoelen **49** 


## Q

Quinoa met zomergroente, varkensvlees en avocado **88**

## R

Regenboogsalade met walnootdressing **90**   
Robuuste sinaasappelkoek **129**  
Rundvleescurry met aubergine en zilvervliesrijst **73**

## S

Salata fasoli (Griekse witte bonensalade) **68**   
Sla-wrap met paddenstoelen **124**  
Spiced tea **137**  
Stamppot boerenkool met makreel **55**  
Surinaams broodje **29**



## T

Tajine mqualli (stoofpot van kabeljauw) **95**  
Tomatensaus **101**  
Tuinbonendip **119**

## V

Vinaigrette **103**  
Visspiesjes **125**  
Vruchtenijs **106**

## W

Witlofschuitjes **120**  
Witte bonensalade met granaatappelpitjes **31**   
Wortel-linzensoep met geitenkaascrostini **66**   
Wortelspread **71**  
Wortelsalade **71**

## Y

Yoghurt met appel en krokante muesli **16**  
Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout **16**  
Yoghurt met mango, lijnzaad en zonnebloempitten **16**  
Yoghurt met vanille en frambozen **110**  
Yoghurt met zomerfruit en walnoten **16**  
Yoghurtdressing **103**

## Z

Zachte loempiaatjes (springrolls) **124**  
Zoetzure biet en geitenkaas **119**  
Zwarte boontjes spread **81**



## GEZOND GENIETEN

Genieten is volgens ons onmisbaar als je gezond wil eten. Dit boek staat daarom vol lekkere recepten die gezond eten makkelijk maken.

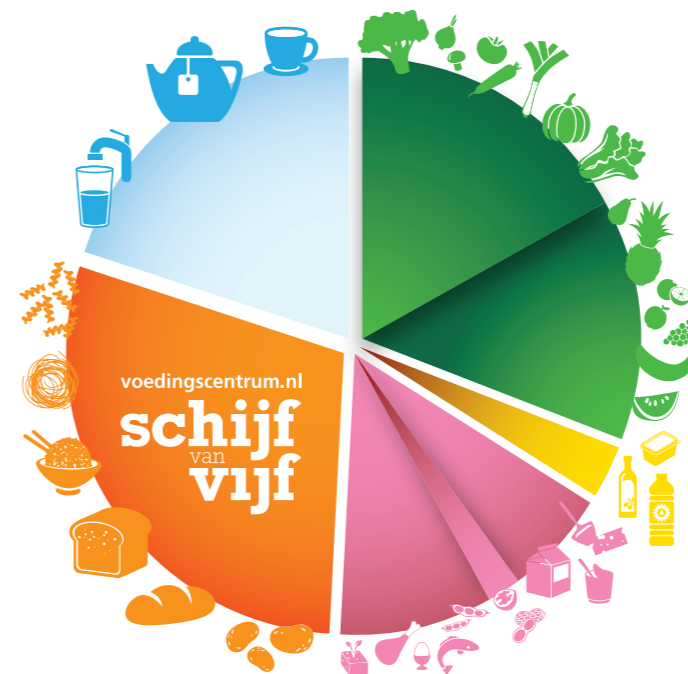
Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor onze recepten. Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees en peulvruchten. We kiezen voor normale porties vlees en vis. Daarnaast variëren we volop met ei, tofu, peulvruchten en noten. We geven de voorkeur aan groente en fruit van het seizoen, met een lage milieubelasting en gebruiken uitsluitend duurzaam gevangen of gekweekte vissoorten.

De porties zijn op maat, zodat je geen eten hoeft te verspillen. De gerechten zijn daarmee gezond en betaalbaar en je eet met aandacht voor het milieu. Met de Schijf van Vijf ben je er ook van verzekerd dat je eet volgens de meest recente wetenschappelijke adviezen. Het is namelijk het meest grondig onderbouwde voorlichtingsmodel over voeding in Nederland.



Volg ons op Instagram en krijg elke week de lekkerste recepten.

## DE SCHIJF VAN VIJF IN EEN NOTENDOP



De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol goede producten om uit te kiezen. Iedereen is anders. De Schijf van Vijf kun je dan ook op 17 miljoen unieke manieren invullen. Of je nu liever vega eet of vlees, meer houdt van bulgur of van aardappelen, dol bent op exotisch fruit of op appels en peren: iedereen maakt zijn eigen Schijf van Vijf. Volg je smaak!

Vanaf pagina 142 vind je alles over eten volgens de Schijf van Vijf. Wat staat er precies in? En waarom? Ook lees je meer over hoeveel jij nodig hebt op een dag, hoe een dag eruit kan zien en wat je kunt doen als je iets niet wilt of kunt eten.



**OPGROEIEN MET DE GEDACHTE DAT JE JE BETER VOELT ALS JE GEZOND EET**

*'Ik was een enorme snoeppkont, maar juist toen ik kinderen kreeg, ben ik zelf ook gezonder gaan eten. Ze zijn nu elf en negen en ik probeer ze er bewust van te maken dat je goed voor jezelf moet zorgen en dat gezonde voeding daarbij hoort. Zo eten we volkorenproducten, kook ik zo veel mogelijk vers en staan er elke dag groenten en fruit op het menu. Daar ben ik heel strikt in. Maar ik weet inmiddels ook dat je niet alles in de hand hebt. Thuis snacken mijn kinderen rozijnen, fruit, een rijstwafel en heel soms een lolly, maar bij een vriendje krijgen ze weleens chips of een roze koek aangeboden. Daar ergerde ik me vroeger aan, maar nu kan ik de touwtjes beter laten vieren. Het belangrijkste vind ik dat ze opgroeien met de gedachte dat je je beter voelt als je gezond eet.'*  
Pauline (47)

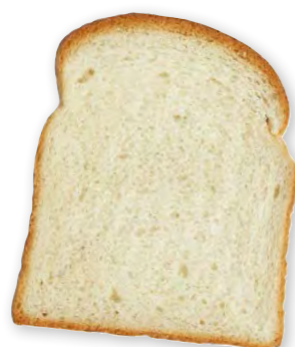
# ONTBIJT

Je begint je dag goed met een ontbijt vol keuzes uit de Schijf van Vijf. Ontbijten zorgt voor nieuwe energie na de nacht en brengt de spijsvertering op gang.

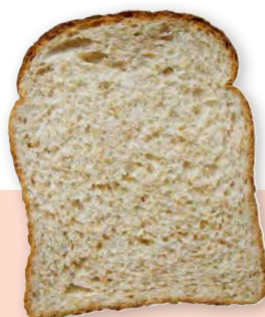


## VIER TIPS OM MAKKELIJKER TE ONTBIJTEN

1. Zet de wekker een kwartiertje eerder.
2. Maak je ontbijt de avond ervoor klaar en leg het in de koelkast.
3. Onderzoek wat je in de ochtend het lekkerste vindt: een boterham, havermoutpap of yoghurt met muesli en fruit misschien?
4. Lukt het je echt niet om te ontbijten? Eventueel kun je een deel van het ontbijt verschuiven naar later op de ochtend.



SNELLE WINST  
Vervang witbrood  
door volkorenbrood



## WIST JE DAT JODIUM IN NEDERLAND VOORAL IN BROOD ZIT?

In Nederland zit jodium van nature in maar weinig producten. In Nederland was een jodiumtekort daarom lange tijd een probleem. Vandaar dat na de Tweede Wereldoorlog de regering besloot om jodium toe te laten voegen aan keukenzout en bakkerszout. Omdat in het meeste brood bakkerszout zit, is brood de belangrijkste bron van jodium in Nederland. Met vier sneetjes brood heb je al een behoorlijk deel van wat je nodig hebt binnen. De rest haal je bijvoorbeeld uit vis, ei, kaas en melk. Voor als je zelf brood bakt is er ook bakkerszout te koop.

Een aandachtspunt: biologisch brood wordt vaak gebakken zonder bakkerszout en bevat daarom bijna geen jodium. Jodium is nodig om je schildklier goed te laten werken.

## Ontbijtaanraders

- Volkorenbrood, volkoren bolletjes, bruin (Turks) brood of bruine bolletjes, bijvoorbeeld met hüttenkäse en plakjes peer, 30+ kaas met plakjes tomaat of notenpasta. Lekker met een glas melk erbij.
- Volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout. Denk aan havermoutpap of yoghurt met granen en fruit.



## HAVERMOUT- PAP MET FRUIT

Je start de dag goed met een kom warme havermoutpap. Versier de pap met vers fruit en je ontbijtje is helemaal compleet.

750 ml halfvolle melk  
100 gram havermout  
40 gram geroosterde hazelnoten  
2 bananen of 200 gram bessen,  
frambozen en aardbeien  
kaneel

1. Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner.
4. Schenk de pap in 4 kommen en verdeel het fruit en de noten erover.
5. Stuif er wat kaneel over.

Voedingswaarde per persoon:  
300 kcal, 10 g eiwit, 35 g koolhydraten,  
10 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet,  
4 g vezel, 0 g groente, 0,19 g zout

## YOGHURTVARIA

Vier keer yoghurt voor een goede start. Als basis gebruiken we halfvolle yoghurt (150 milliliter per persoon).



Kijk voor de recepten op pagina 16.

# LUNCH

De lunch biedt heerlijk veel mogelijkheden: een rijk belegd volkorenbroodje, een volkoren mueslibol, een salade of toch liever een zelfgemaakt soepje? Het kan allemaal. De lunch is ook een ideaal moment voor een portie groente en fruit.







### SNELLE WINST:

Vervang je worst of chocoladepasta op brood door plakjes groente of fruit op brood

### GROENTE VAN HET SEIZOEN

Seizoensgroenten hebben vaak een zacht prijsje en zijn nog beter voor het milieu ook. Wil jij weten wat op dit moment in de winkels ligt? Op [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl) vind je een overzicht.

## De lunchtrommeluitdaging

Vijf tips om je lunch langer fris te houden:

1. Gebruik een stevige, goed sluitende broodtrommel.
2. Neem geen snel bederfelijke vleeswaren zoals rosbief, fricandeau of filet americain mee. 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse blijft langer goed.
3. Maak brood met kaas een dag van tevoren klaar en leg het in de vriezer. Wanneer je het dan in de ochtend meeneemt, is het tegen de lunch ontdooid en is de kaas niet zweterig.
4. Notenpasta of pindakaas (van 100% noten of pinda's zonder zout en suiker) met wat schijfjes komkommer blijft lekker fris.
5. Neem je een salade mee? Neem je eventuele dressing apart mee, dat voorkomt slappe sla.



## WIST JE DAT JE MET HET ETEN VAN 5 KERSTOMAAJTJES AL 50 GRAM GROENTE BINNENKRIJGT?

Vind jij het moeilijk om elke dag genoeg (250 gram) groente te eten? Misschien is het wel makkelijker dan je denkt! Groente eten kan bij elke maaltijd en tussendoor. Door groente op brood te doen of erbij te nemen sleep je al makkelijk 50 gram binnen.

50 GRAM IS ONGEVEER:





**GEZONDER ETEN ZONDER DE TRADITIONELE KEUKEN TE VERGETEN**

“Als kinderen waren we al in de keuken te vinden; vers brood bakken, tajines maken. We zijn opgegroeid met een moeder die het liefst voor iedereen staat te koken en dat ook heel goed kan. In de Marokkaanse cultuur is weinig belangrijker dan eten, want een tafel vol lekkere gerechten staat voor gastvrijheid. Maar die overvloed is soms ook een valkuil. Bijna overal wordt bijvoorbeeld brood bij gegeten. En muntthee zonder een paar scheppen suiker? Ondenkbaar. Een paar jaar geleden besloten we het roer om te gooien: beter eten, meer bewegen en samen wat kilo's kwijtraken. De Marokkaanse keuken is op zich heel gezond; alles is vers, zonder pakjes of zakjes. Door je meer daarop te richten – meer groenten, fruit en verse vis – en bepaalde dingen te vervangen, zoals witte couscous door volkoren spelt-couscous, kun je gezonder eten zonder de traditionele keuken te vergeten.”

Rachida (35) & Najima (30)

**V** Lunch to go:

## COUSCOUSSALADE MET LIMOEN EN WALNOTEN

Couscoussalade is zo klaar en ideaal om mee te nemen als lunch, voor als je een keer geen zin hebt in boterhammen.

¼ bouillontablet met minder zout

200 gram volkoren couscous

1 limoen

2 eetlepels olijfolie

2 bosuitjes

250 gram kerstomaatjes

2 paprika's

8 takjes peterselie

gemalen koriander of kaneel

50 gram walnoten

1. Breng 400 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook en schenk dit over de couscous. Roer met een vork de couscous los en laat de couscous wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Boen de limoen goed schoon. Rasp wat van de schil af. Pers 1 helft van de limoen uit. Snijd de andere helft in partjes.
3. Klop een dressing van het limoensap, de geraspte schil, de olie en wat peper.
4. Meng dit met een vork door de couscous en laat het afkoelen.
5. Maak de groente schoon. Snijd de bosuitjes in ringen, halveer de tomaatjes en snijd de paprika's in blokjes.
6. Was de peterselie en knip de blaadjes klein.

7. Meng de groente en de peterselie door de couscous. Maak de couscous op smaak met peper, limoensap en wat gemalen koriander of kaneel.
8. Breek de walnoten in stukjes en strooi over de couscous.

**Voedingswaarde per persoon:** 350 kcal, 10 g eiwit, 40 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 7 g vezel, 120 g groente, 0,15 g zout



Om mee te nemen:  
Doe de couscoussalade in bakjes, leg de partjes limoen erop en neem de walnoten apart verpakt mee.

**V** Lunch to go:

## WITTE BONENSALADE MET GRANAATAPPELPITJES

Deze salade is lekker fris dankzij de granaatappelpitjes. Je kunt het de dag ervoor al klaarmaken of sta 10 minuten eerder op.

1 groot blik witte bonen, cannelli bonen of bonenmix (uitlekgewicht ca. 550 gram)

1 komkommer

1 bosje radijs

2 - 3 eetlepels citroensap of azijn

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels mosterd

4 eetlepels granaatappelpitjes (vers of diepvries) kropsla, ijsbergsla of andere slasoort of 50 gram spinazie

1. Doe de bonen in een zeef, spoel ze af onder de kraan en laat ze uitlekken.
2. Was de komkommer en snijd hem in blokjes.
3. Was de radijs en snijd ze in plakjes.
4. Klop een dressing van het citroensap, de olie en de mosterd en meng dit door de bonen.
5. Meng de komkommer, de radijs en de granaatappelpitjes er door. Maak de salade op smaak met eventueel nog wat citroensap en peper.
6. Was de slabladen, dep ze goed droog en snijd of scheur ze in stukken. Meng het door de salade.

**Voedingswaarde per persoon:** 235 kcal, 10 g eiwit, 25 g koolhydraten, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g vezel, 120 g groente, 0,84 g zout



Om mee te nemen:  
Doe de salade in bakjes. Houd de sla apart of leg de sla op de bonensalade, dan verlept het niet.

### DIT MORGEN WEER MEENEMEN ALS LUNCH?

Dat kan. Je kunt klaargemaakt eten nog twee dagen bewaren in de koelkast. De ideale koelkasttemperatuur is 4 °C. Dan groeien bacteriën en schimmels nauwelijks.



## WARME MAALTIJD

Onze recepten staan vol verse en weinig bewerkte producten. Denk aan lekker veel groente, volkoren producten, vis, mager vlees, peulvruchten en noten.



**SNELLE WINST**  
Vervang 1 dag vlees door 1 dag peulvruchten



### ELKE WEEK VIS

Eén keer per week vis eten is een echte aanrader, want met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Vooral vette vis zoals makreel, haring, zalm, bokking en sardines is goed voor je lijf. Naast lekker bij de hoofdmaaltijd ook ideaal voor op brood of door een salade. Je kiest voor duurzame vis wanneer je vis koopt met een MSC- of ASC-keurmerk.

### EN ELKE WEEK PEULVRUCHTEN

Bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen... al deze peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Daarom top om elke week te eten. Verder kun je peulvruchten nemen in plaats van vlees.

### GENIETEN VAN NOTEN

Noten verlagen net als peulvruchten het LDL-cholesterol, en dat is goed voor je bloedvaten. Noten verlagen ook het risico op hartziekten. Daarom zeggen wij: geniet elke dag van een handje ongezoeten noten. En je kunt met dit handje noten ook een keer vlees vervangen. Niet alleen lekker door je avondmaaltijd, maar ook om te eten tussendoor, in een salade, in de yoghurt of als notenpasta op brood.

### MATIG MET VLEES

Ons advies: eet niet meer dan 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens. Eet je veel rood vlees, dan heb je namelijk meer kans op darmkanker, beroerte en diabetes type 2 (suikerziekte). Rood vlees belast het milieu ook meer dan wit vlees (kip of ander gevogelte), vis en ei.

### DAG OF HELEMAAL ZONDER VLEES

Steeds meer mensen eten niet elke dag vlees of geen vlees. En dat kan prima. Tofu, tempé, ei, peulvruchten en noten bevatten net als vlees vitamine B1, ijzer en eiwit. Daarmee krijg je genoeg van deze voedingsstoffen binnen. Vlees levert verder vitamine B12. Vitamine B12 kun je ook halen uit ei en zuivel. Als je helemaal geen vlees eet én geen ei en zuivel neemt raden we aan om vitamine B12 bij te slikken. Op [www.voedingscentrum.nl/vega](http://www.voedingscentrum.nl/vega) lees je meer.

### EITJE ERBIJ?

Twee tot drie eieren per week past in een gezonde voeding (drie tot vier eieren voor een vegetariër). Je kunt met ei ook een keer vlees vervangen. Bij de warme maaltijd of met bijvoorbeeld een omelet bij de lunch, een gekookt ei bij het ontbijt of door de salade.

### EIGEN KWALITEITEN

Iedereen is uniek. Dat geldt voor mensen, maar óók voor eten. Zilvervliesrijst levert bijvoorbeeld andere voedingsstoffen dan een wortel. Maar ook binnen één groep, zoals groente, levert elk product andere voedingsstoffen. Zo kun je wortel niet vergelijken met spruitjes. Omdat producten zo verschillend kunnen zijn, heb je er baat bij om te variëren. Bijvoorbeeld door af te wisselen tussen volkoren pasta, zilvervliesrijst, bulgur en aardappelen, elke dag ander fruit en een andere groente te kiezen en je handje noten de ene dag te vullen met amandelen en de andere dagen met walnoten, pinda's of pistachenootjes.



Voorbeeld van een dagmenu zonder vlees.



**DAT KON BEST WAT MINDER**  
"Vroeger at ik zeker vijf avonden per week vlees of vis. Dat kon best wat minder, besloot ik vorig jaar. Vooral om morele redenen, maar het is ook gewoon gezonder. Nu eet ik vaker linzen, kikkererwten, pittige falafel en vooral meer groenten, zoals pompoen of broccoli. Een maaltijd is op die manier heel makkelijk vegetarisch te maken. Ook heb ik de Indiase keuken ontdekt; die barst van de goede gerechten zonder vlees."  
San (28)



### Rustmomentje

Genieten van je maaltijd, aan een gedekte tafel en even weg van alle afleiding zoals computer, televisie en telefoon. Heerlijk: écht proeven wat je eet en de smaak ervan goed tot je laten doordringen.

**Tip:** je eet rustiger als je pas weer een hap neemt als je mond leeg is en als je af en toe je bestek neerlegt.



### VEEL GROENTE EN FRUIT

Je doet je lichaam plezier met elke dag andere soorten verse groente en vers fruit. Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).

# WEEKVOORBEELD MET RECEPTEN

In ons ideale weekmenu past vier keer vlees of minder. Daarmee zorg je goed voor jezelf én voor het milieu. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: één dag vis, één dag peulvruchten, één dag noten, twee dagen rund- of varkensvlees en twee dagen kip of ander gevogelte. In plaats van het vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen of nog een keer peulvruchten of een handje noten.

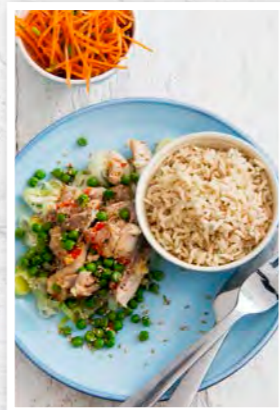
MAANDAG

Pompoensoep met  
zwarte boontjes  
en gebakken  
paddenstoelen  
(pag. 49)

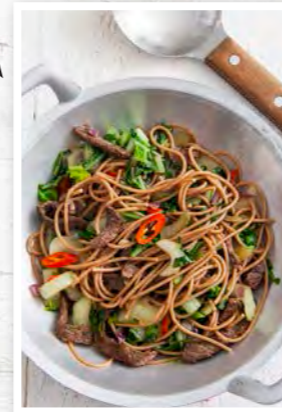


DINSDAG

Gestoomde kip  
met erwitjes  
(pag. 50)



WOENSDAG



Noedels met bief  
en paksoi (pag. 53)

DONDERDAG



Stamppot  
boerenkool met  
makreel (pag. 55)

VRIJDAG



Couscous met  
groente, ei en  
noten (pag. 57)

ZATERDAG



Moergie dloe (kip met  
kerrie en aardappel)  
(pag. 58)

ZONDAG



Pasta met venkel,  
vleesreepjes en  
tomaat (pag. 61)

Lekker met volkoren macaroni.



## GEROERBAKTE FILETREEPJES MET PEULTJES, OESTERZWAMMEN EN NOTEN

Alle ingrediënten uit dit gerecht roerbak je, daarom staat het lekker snel op tafel. Ideaal na een lange (werk)dag.

- 1 prei
- 400 gram peultjes
- 1 rode paprika
- 300 gram oesterzwammen
- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 400 gram varkensfiletlapjes
- 2 eetlepels cashewnoten
- 2 eetlepels olie
- 150 ml bouillon met minder zout
- eventueel 3 theelepels maïzena

1. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen, halveer de peultjes, snijd de paprika in blokjes en snijd de oesterzwammen in repen.

2. Schil het stukje gember en rasp het grof.
3. Snijd de filetlapjes in dunne repen.
4. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en neem ze uit de pan.
5. Verwarm de olie en bak hierin het vlees bruin.
6. Roerbak de prei, de peultjes en de paprikablokjes enkele minuten mee. Bak de gember en de oesterzwammen even mee.
7. Voeg de bouillon toe en maak het geheel op smaak met wat peper.
8. Bind het vocht eventueel met de aangemengde maïzena.
9. Strooi er de cashewnoten over.

**Voedingswaarde per persoon:** 390 kcal, 35 g eiwit, 20 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 8 g vezel, 200 g groente, 0,71 g zout

## RUNDEVLEESCURRY MET AUBERGINE EN ZILVERVLIESRIJST

Neem voor dit gerecht rustig de tijd, je stooft je vlees namelijk bijna 2 uur. In die tijd kun je mooi even wat anders gaan doen, een beetje opruimen bijvoorbeeld of een boek lezen. Het wachten is het dubbel en dwars waard. En wat zal je huis lekker gaan ruiken.

- 2 grote uien
- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 400 gram runderlap
- 4 eetlepels olie
- ± 1 eetlepel rode currypasta (pot)
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels vissaus (nam pla) of sojasaus met minder zout
- 300 gram zilvervliesrijst
- 1 winterwortel
- 2 aubergines
- ½ bosje koriander

1. Pel de uien en snijd ze klein.
2. Schil het stukje gember, snijd het in plakjes en snijd de plakjes in reepjes.

3. Snijd het vlees in blokjes.
4. Verwarm 2 eetlepels olie in een braadpan en bak hierin het vlees bruin.
5. Fruit de uien, de gember en de currypasta kort mee.
6. Pers het teentje knoflook er boven uit.
7. Giet 200 ml kokend water en de vissaus bij het vlees. Stoof het vlees met een deksel op de pan 1½ uur.
8. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
9. Schrap de wortel, halveer hem in de lengte en snijd de helften in plakjes.
10. Was de aubergines en snijd ze in blokjes.
11. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin de aubergine bruin.
12. Schep de aubergines en de wortel door het vlees en laat het gerecht nog 20 minuten stoven.
13. Was de koriander en knip de blaadjes klein.
14. Schep de helft van de koriander door de rijst en strooi de rest over het vleesgerecht.



**Voedingswaarde per persoon:** 560 kcal, 30 g eiwit, 70 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 8 g vezel, 200 g groente, 1,57 g zout

Lekker met sperzieboontjes.

## V KRUIDIGE RIJST MET TOFU EN ABRIKOZEN

Rijst kun je extra smaak geven door het te koken in bouillon met specerijen. Dit geeft je maaltijd een heerlijke twist.

2 eetlepels rozijnen

75 gram gedroogde abrikozen

2 bosuitjes

3 eetlepels vloeibare margarine

300 gram zilvervliesrijst

½ theelepel piment

1 theelepel speculaaskruiden

½ groentebouillon-tablet met minder zout

2 eetlepels pijnboompitten

300 gram gerookte tofu (vervang eventueel de gerookte tofu door gewone tofu met wat gerookt paprikapoeder)

1. Was de rozijnen en de abrikozen en snijd de abrikozen in reepjes.
2. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
3. Verwarm de helft van de margarine en fruit hierin de bosuitjes zacht.
4. Voeg de zilvervliesrijst, de specerijen en wat peper toe en bak tot alle rijstkorrels glanzen.
5. Voeg 600 ml water, het stuk bouillon-tablet, de rozijnen en de abrikozen toe en breng dit aan de kook. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Bak de pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin en neem ze uit de pan.
7. Snijd de tofu in blokjes en bak de tofu in de rest van de margarine bruin.
8. Schep de tofu en de pijnboompitjes door de rijst. Warm het geheel goed door. De rijst mag een beetje vochtig zijn.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, 20 g eiwit, 75 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 8 g vezel, 20 g groente, 0,3 g zout



### KAN HET VUUR LAAG ALS HET WATER KOOKT?

Als water eenmaal kookt is de temperatuur zo'n 100 °C. En dat blijft zo. Het maakt dan niet meer uit hoe hoog het vuur staat. Je kunt dus het vuur (of je kookplaat) met gerust hart laag zetten wanneer je water eenmaal kookt. Het milieu en je energierekening zullen er blij mee zijn. Als je nog (relatief koud) eten zoals pasta toevoegt, dan koelt het water wel af en moet het vuur wel weer even harder totdat het opnieuw kookt.

## V GEROOSTERDE TOMATEN-PAPRIKASOEP MET KNOFLOOKBROOD

Wist je dat je knoflookstokbrood heel makkelijk zelf kunt maken? Je hebt alleen een beetje olie, tijm en een uitgeperst knoflookteentje nodig.

750 gram tomaten

3 rode paprika's

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

5 takjes tijm

1 volkoren stokbrood

1 ui

½ (groente)bouillontablet met minder zout

200 gram diepvries of verse tuinboontjes (of 1 potje)

1. Warm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de tomaten en de paprika's. Halveer de tomaten en leg ze met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
3. Halveer de paprika's en verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en pitjes. Leg de paprika's met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
4. Druppel 1 eetlepel olie over de tomaten.
5. Rooster de tomaten en de paprika's 20 minuten in de oven.
6. Pers 1 teentje knoflook uit boven een kommetje. Voeg 2 eetlepels olie en royaal tijm toe.
7. Snijd het stokbrood in dikke sneetjes, maar snijd ze niet helemaal door.
8. Druppel de knoflookolie in de openingen van het brood. Bak het brood in de hete oven in ongeveer 10 minuten bruin.
9. Pel de ui en het andere teentje knoflook.
10. Fruit de ui en de knoflook in de overgebleven olie glazig.
11. Voeg de tomaten en paprika's toe met 200 ml water en het stuk bouillon-tablet. Breng dit aan de kook.
12. Pureer de soep met een staafmixer.
13. Roer de tuinboontjes door de soep en kook ze kort mee.
14. Geef het knoflookbrood bij de soep.

Voedingswaarde per persoon: 415 kcal, 15 g eiwit, 50 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 15 g vezel, 250 g groente, 1,44 g zout





# BASISRECEPTEN: GROENTEBOUILLON EN SAUSEN

De meeste kant-en-klare bouillon en bouillonblokjes zijn erg zout. Ook in kant-en-klare roomsaus, satésaus, jus en andere sauzen zit meestal veel zout. Daarnaast zit daar vaak veel vet in. Zelf je sauzen maken is stukken gezonder én niet te vergeten lekkerder. We laten zien hoe je zout niet meer mist, door onder andere ui, knoflook en kruiden te gebruiken.

## BOUILLON MET MINDER ZOUT IN DE WINKEL

Bouillontabletten met minder zout zijn zo te koop. Op de verpakking staat dan: "met minder zout". Ze bevatten 25 tot 30% minder zout dan de gewone bouillontabletten. Ze zijn verkrijgbaar in groente-, kruiden-, uien-, kip-, rundvleesbouillon-tabletten.

## VOORRAADJE

De bouillon, jus en tomatensaus kun je prima invriezen. Zo heb je altijd een smaakmaker onder handbereik.

## GROENTEBOUILLON (1 LITER)

- 1 ui met schil
- 1 prei met groen
- 1 winterwortel
- 2 stengels bleekselderij met blad of een stuk knolselderij
- verse kruiden zoals peterselie, lavas, tijm
- 4 peperkorrels
- 1 laurierblad

1. Was de groente en snijd het in stukken.
2. Kneus de peperkorrels.
3. Doe alles in een pan en voeg 1½ liter water toe. Breng dit aan de kook en laat het 1 uur zacht trekken.
4. Zeef de bouillon.

**Voedingswaarde per persoon:** 30 kcal, 1 g eiwit, 4 g koolhydraten, 0 g vet, 0 g verzadigd vet, 2 g vezel, 0 g groente, 0,03 g zout

## JUS

- stukje ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 tomaat of paprikapoeder
- 1½ dl (groente)bouillon met minder zout (of gebruik het recept hiernaast)
- eventueel 2 theelepels maïzena

1. Snijd het stukje ui klein. Was de tomaat en snijd hem in stukjes.
2. Fruit de ui in de hete margarine goudbruin. Bak de stukjes tomaat of wat paprikapoeder mee. Voeg de bouillon toe en laat de jus een paar minuten zacht koken.
3. Roer eventueel de maïzena met een lepel koud water tot een papje en bind hiermee de jus.

**Voedingswaarde per persoon:** 30 kcal, 0 g eiwit, 3 g koolhydraten, 2 g vet, 0 g verzadigd vet, 0 g vezel, 0 g groente, 0,15 g zout



## TOMATENSAUS

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 500 gram tomaten of 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel Italiaanse kruiden of oregano
- 4 takjes selderij

1. Pel de ui en de knoflook. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengel in reepjes. Was de tomaten en snijd ze in stukken.
2. Fruit de ui en de knoflook in de hete olie. Voeg de tomaten en de oregano toe en laat de saus 15 minuten zacht pruttelen.
3. Pureer de saus eventueel met een staafmixer en maak hem op smaak met peper en klein gesneden selderij.

**Voedingswaarde per persoon:** 55 kcal, 1 g eiwit, 5 g koolhydraten, 3 g vet, 0 g verzadigd vet, 2 g vezel, 75 g groente, 0,02 g zout

VARIATIE  
Voeg een fijngemaakt gedroogd pepertje toe



Vruchtenijs



Marokkaanse yoghurt met granaatappelpitjes



Frozen yoghurt



## TOETJES

Neem jij elke dag een toetje? Of alleen op bijzondere dagen? Wat je gewoonte ook is: wij zien bij toetjes een glansrol weggelegd voor fruit. Ook magere kwark en magere en halfvolle yoghurt verdienen een ereplaats. En laten we de ongezouten nootjes niet vergeten, die maken van elk toetje een feest.

Kijk voor de recepten op pagina 106 en 107.



SNELLE WINST  
Vervang een zoet  
toetje door vers fruit



## ABRIKOZENSALADE MET ORANJEBLOESEMWATER

2 sinaasappels

½ eetlepel oranjebloesemwater

12 verse abrikozen

1. Boen 1 sinaasappel schoon en rasp wat van de schil. Pers de sinaasappel uit. Snijd het vruchtvlees van de andere sinaasappel in stukjes.
2. Meng wat geraspte schil en het oranjebloesemwater door het sinaasappelsap. Trek het velletje van de abrikozen, halveer ze en verwijder de pit.
3. Snijd de abrikozen in partjes en meng er de blokjes sinaasappel en het sinaasappel-oranjebloesemsausje door.
4. Was de gedroogde abrikozen, knip ze in repen en laat ze een uur in het sausje wellen.

### VARIATIE

- Je kunt ook 100 gram gedroogde abrikozen gebruiken.

Voedingswaarde per persoon: 65 kcal, 1 g eiwit, 10 g koolhydraten, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 3 g vezel, 0 g groente, 0 g zout



### FRUITSCHAAL OP TAFEL

Misschien heb je even geen zin om alles voor iedereen te snijden of vindt iedereen iets anders lekker? Je maaltijd afsluiten door de fruitschaal op tafel te zetten is dan ook een prima idee.

## ALLE DAGEN FEEST MET DE SCHIJF VAN VIJF

Wat zo handig is aan de Schijf van Vijf: alles wat erin staat is goed voor je. En daarmee kun je de lekkerste combinaties maken. Zo kun je jezelf goed verwennen. Krijg je visite of heb je een feest? Leg ze in de watten met onze recepten.

### SNELLE WINST



Vervang barrelnoten door een handje ongezouten noten.



Vervang snoepjes door vers fruit, zoals een mandarijntje, een trosje druiven of stukjes appel of wat gedroogde abrikozen of een handje rozijnen.



Vervang chips door rauwkost (zoals komkommer, paprika, worteltjes, radijsjes, bleekselderij, rettich, etc).



Hummus

Crostini

Forelillette

Doperwtjesspread

Baba ganoush

Zoetzure biet en geitenkaas

## HAVERMOUT-VIJGEN-KOEKJES

Aan deze koekjes hoef je helemaal geen suiker toe te voegen. De gedroogde vijgen zorgen namelijk voor een zoete smaak.

Voor 15 stuks:

40 gram geroosterde hazelnoten of andere noten zonder zout

200 gram gedroogde vijgen

stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)

100 gram havermout

1 eetlepel vloeibare margarine

1. Hak de hazelnoten in de keukenmachine grof en neem ze uit de kom.
2. Verwijder van de vijgen de harde steeltjes. Pureer de vijgen in de keukenmachine. Voeg eventueel een lepel sinaasappelsap of water toe als de vijgen erg droog zijn.
3. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
4. Voeg de gember, de havermout en de margarine toe aan de vijgen. Het moet een stevig, niet te plakkerig deeg zijn. Meng er de noten door. Laat het deeg afgedekt in de koelkast een half uur opstijven.
5. Warm de oven voor op 180 °C.
6. Vorm van het deeg balletjes ter grootte van een walnoot, leg ze op de bakplaat en druk ze een beetje platter.
7. Bak de koekjes in de hete oven in 15 tot 18 minuten gaar en lichtbruin. Laat ze op de bakplaat afkoelen.

**Voedingswaarde per koekje:** 80 kcal, 2 g eiwit, 10 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 2 g vezel, 0 g groente, 0,01 g zout



## ROBUUSTE SINAASAPPELKOEK

Zin om te bakken? Leef je uit op sinaasappelkoek: hakken, snijden, mixen, mengen, bakken en tot slot natuurlijk proeven.

Voor ongeveer 12 plakken:

1 kleine cakevorm inhoud 1 liter

1 (onbespoten) sinaasappel

100 gram dadels zonder pit

75 gram rozijnen

1 winterwortel (250 gram)

100 gram volkorenmeel

100 gram zelfrijzend bakmeel

1 theelepel bakpoeder

2 theelepels koek- of speculaaskruiden

2 eetlepels vloeibare margarine

2 eieren

50 gram walnoten

1. Warm de oven voor op 175 °C.
2. Boen de sinaasappel goed schoon met warm water. Snijd de sinaasappel in stukken en verwijder eventuele pitjes. Hak de sinaasappel

in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes.

3. Voeg de dadels toe en pureer het samen tot een gladde massa.
4. Was de rozijnen.
5. Maak de wortel schoon en rasp hem fijn.
6. Meng de meelsoorten met het bakpoeder en de koekkruiden in een grote kom. Voeg alle andere ingrediënten toe. Voeg als het te droog wordt, iets melk toe.
7. Hak de walnoten grof en schep ze door het deeg.
8. Bekleed de bodem van de cakevorm met een reep bakpapier en bestrijk de vorm en bakpapier met wat margarine. Schep het deeg er in.
9. Bak de koek op de bakplaat midden in de hete oven in 30 minuten gaar. Stort de koek op een rooster en laat hem afkoelen.

**Voedingswaarde per plak:** 170 kcal, 4 g eiwit, 25 g koolhydraten, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 3 g vezel, 0 g groente, 0,18 g zout

## DRINKEN

Voor ongeveer 60% bestaat een mens uit water. Daarom heeft je lichaam elke dag drinken nodig. Maar extra suiker? Nou nee. Daarom geven wij inspiratie voor dorstlessers zonder calorieën: water, koffie en thee.



# FRISSE DORSTLESSERS

Water is de perfecte drager voor allerlei smaken, zoals dat van fruit en kruiden.

Ontdek wat jij het lekkerste vindt.

Voor 1 liter water:

Bosbessen of frambozen en citroen  
75 gram gewassen bessen en frambozen met ½ gewassen citroen in partjes.

Aardbeien en tijm  
Snijd 6 gewassen aardbeien in vieren en laat met een takje tijm trekken in het water.

Gember-sinaasappel  
Was een stuk gemberwortel en snijd het in reepjes. Boen ½ sinaasappel schoon en snijd hem in dunne plakken.

Komkommer en munt  
Schaaf een stuk komkommer in linten. Was een paar takjes munt.

Granaatappel en munt  
3 eetlepels granaatappel (vers of diepvries) en 2 takken munt.



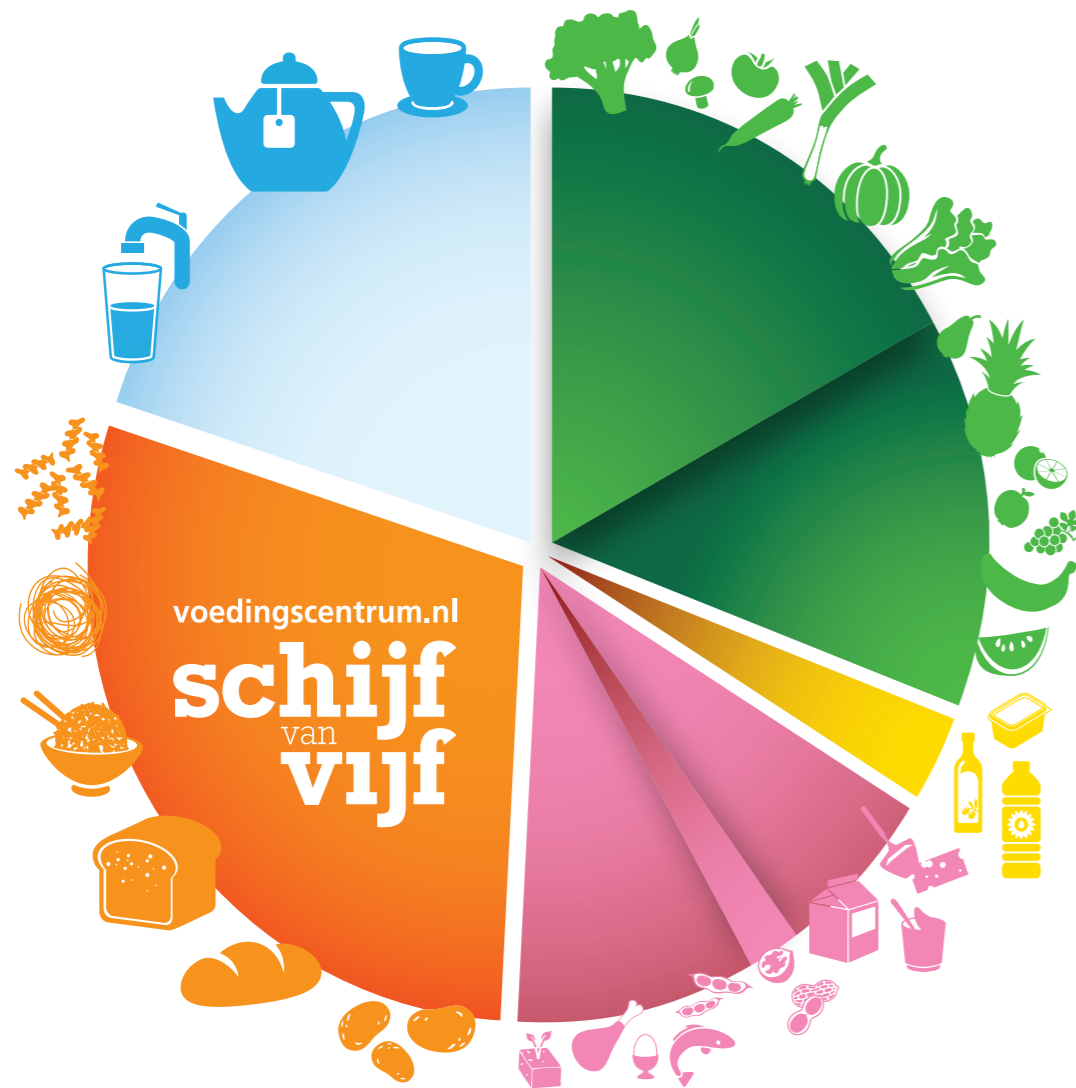
## GEZOND ETEN MET DE SCHIJF VAN VIJF

Met de recepten in dit boek eet je volgens de Schijf van Vijf. Maar wat houdt dat eigenlijk in? In de Schijf van Vijf vind je alleen producten die een gezondere keuze zijn. Wij hebben de producten ingedeeld in vijf vakken. Kies je elke dag genoeg uit elk vak en varieer je volop? Dat is genieten én goed zorgen voor jezelf.



# WAT STAAT ER IN DE SCHIJF VAN VIJF?

In elk vak van de Schijf van Vijf heb je veel om uit te kiezen. Kies je uit elk vak elke dag iets anders, dan heb je de meeste winst voor je gezondheid.



## DRANKEN

Water, zwarte en groene thee en gefilterde koffie.



## GROENTE

Alle soorten verse groente, voorgesneden groente en diepvries-groente.



## FRUIT

Alle soorten vers fruit, voorgesneden fruit en fruit uit de diepvries.



## SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Zachte margarine of halvarine, vloeibare margarine, vloeibaar bak-en-braadvet en oliën (zoals olijfolie en zonnebloemolie).



## ZUIVEL

Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium, 10+, 20+ of 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas.



## NOTEN

Ongezouten noten en pinda's, notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's.



## VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI

Vis (vooral vette vis, zoals zalm, makreel en haring), peulvruchten (zoals linzen, bruine bonen en kikkererwten), onbewerkt mager vlees (zoals kipfilet, varkenshaas en biefstuk), ei, tofu en tempé.



## BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

De volkoren varianten van: brood, bolletjes, knäckebröd, krentenbrood, mueslibrood en roggebrood. Havermout, basis muesli, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, quinoa en aardappel.

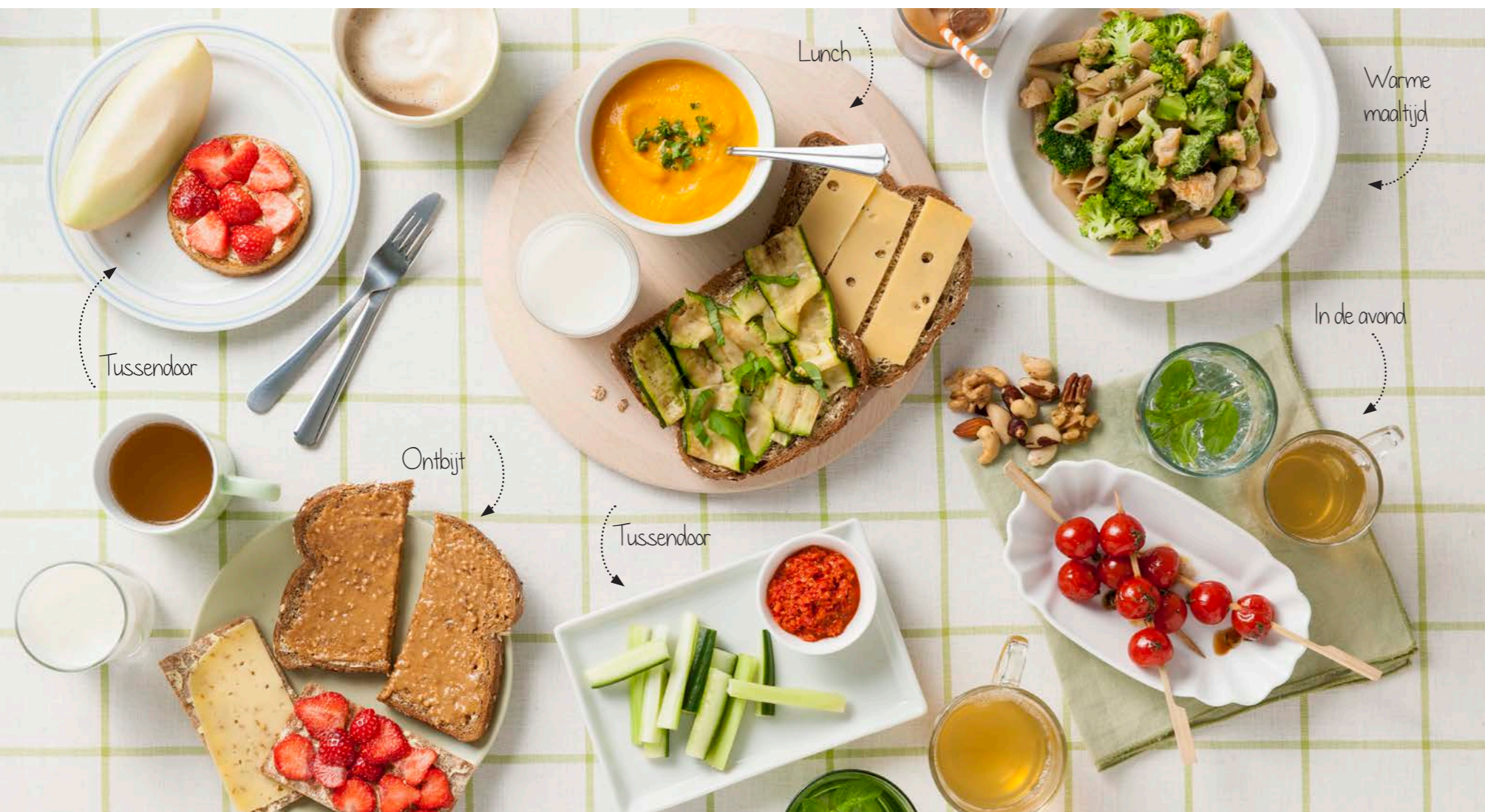
## HOE KAN EEN DAG MET DE SCHIJF VAN VIJF ERUIT ZIEN?

Op de pagina's hiervoor zie je waar je allemaal uit kan kiezen binnen de Schijf van Vijf.

Maar hoe kan dat er dan uitzien op een dag? En waar is het allemaal goed voor?

We geven twee voorbeelden van een dagmenu. Deze voorbeelden zijn gebaseerd op de hoeveelheden die een volwassen vrouw nodig heeft.

## DAGMENU: NEEM DE TIJD



### DE ZIN VAN ZUIVEL

Met je dagelijkse portie zuivel (melkproducten) verklein je het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Daarnaast levert zuivel je onder andere calcium en vitamine B12.



### VOORAL VOLKOREN, ZOALS VOLKORENBROOD, VOLKOREN PASTA EN COUSCOUS EN ZILVERVLIESRIJST

Je risico op hart- en vaatzieken, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker maak je al kleiner door het eten van 3 volkoren boterhammen of 3 opscheplepels volkoren graanproducten per dag. Daarnaast leveren graanproducten energie, vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Daarom kun je nog wel wat meer graanproducten gebruiken.

### 3 KOPPEN PER DAG

Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte. Je doet je lichaam een plezier met 3 koppen zwarte of groene thee per dag.



# OMGAAN MET PRODUCTEN DIE NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF STAAN

Als je gezond eet betekent dat zeker niet dat je nooit meer iets kunt nemen buiten de Schijf van Vijf. De oude wijsheid 'neem alles met mate' klopt nog altijd als een bus.

## WAT STAAT ER NIET IN?

- Tussendoortjes als koekjes, snoepjes, frisdrank en chips.
- Producten als witbrood, witte pasta en rijst, sauzen, vleeswaren, pizza, zoet broodbeleg en vla.

Deze producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Ze kunnen er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. Maar wat betekent 'niet te veel en niet te vaak'? We hebben een vuistregel bedacht om het wat concreter te maken:

## VUISTREGEL

Kies elke dag niet vaker dan drie tot vijf keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit drie keer per week wat groters.



## DAGKEUZE (IETS KLEINS)

Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.

## VOORBEELDEN VAN EEN DAG

**Dagvoorbeeld 1:** een lepel ketchup bij de tosti, vruchtenhagel als broodbeleg, en een klein koekje bij de koffie.

**Dagvoorbeeld 2:** een lepel honing in de yoghurt, een boterham met jam bij de lunch en een paar dropjes tussendoor.

**Dagvoorbeeld 3:** een lepel satésaus bij de kipspies, een boterham met ham en een paar pepermuntjes tussendoor.

## WEEKKEUZE (IETS GROTERS)

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan drie porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

## VOORBEELDEN VAN EEN WEEK

**Weekvoorbeeld 1:** een rundervink bij het avondeten op maandag, een croissant bij de lunch op woensdag en een stuk taart op een verjaardag op zaterdagmiddag.

**Weekvoorbeeld 2:** witte pasta als avondeten op woensdagavond, een stroopwafel op vrijdagmiddag en een klein zakje chips op zaterdagavond.

**Weekvoorbeeld 3:** spinazie à la crème bij het avondeten op dinsdag, een kroket bij de lunch op woensdag en een schaalje vanillevla als toetje op zondag.



## JE EIGEN VUISTREGELS MAKEN

Wil je minder eten van producten die niet in de Schijf van Vijf staan? Dan hebben we een trucje die dit makkelijker maakt: het maken van je eigen vuistregels. Dit zijn handige afspraken met jezelf. Kijk eerst hoeveel je buiten de Schijf van Vijf eet en wat. Dan kun je je eigen vuistregels maken.

## VOORBEELDEN EIGEN VUISTREGELS

- 'Bij de lunch eet ik één boterham met zoet beleg.'
- 'Ik eet alleen een klein koekje bij de thee om 15.00 uur.'
- 'Chips eet ik alleen op zaterdagavond.'
- 'Een glas frisdrank drink ik alleen op vrijdagavond.'
- 'Eén keer per week kook ik witte pasta.'



## AAN DE SLAG

Dit boek kun je gebruiken om kleine stapjes te zetten naar een (nog) gezonder leven. Denk aan witbrood vervangen door volkorenbrood, frisdrank vervangen door water of minder ongezonde tussendoortjes nemen. Het hoeft niet gelijk perfect. Elke verbetering telt. Zijn er eetgewoontes die je eigenlijk best eens zou willen aanpakken?

### JOUW EERSTE STAP

Wat spreekt jou aan? We geven hier wat voorbeelden.

#### EEN NIEUWE GEWOONTE MAKEN

- Elke dag een handje ongezoeten noten eten
- Elke week één keer vette vis eten
- Groente eten bij de lunch
- Fruit eten op mijn werk
- Elke week één keer peulvruchten eten

#### EEN ONGEZONDE GEWOONTE VERANDEREN

- In plaats van frisdrank water of thee zonder suiker nemen
- Witbrood vervangen door volkorenbrood of bruin brood
- Witte rijst en witte pasta vervangen door zilvervliesrijst en volkorenpasta
- Bij de thee 's middags in plaats van koek, een stuk fruit nemen
- ...vul zelf maar aan!

### NIET ALLES TEGELIJKERTIJD

Kies één stap. Ben je een paar weken verder en hoef je er nauwelijks moeite meer voor te doen om je stap toe te passen? Neem dan pas een volgende stap.

Vind je het moeilijk om een stap te kiezen? Op [www.voedingscentrum.nl/eetupdate](http://www.voedingscentrum.nl/eetupdate) helpt de tool 'Mijn Eet-update' je daarbij. Vervolgens krijg je twee weken lang gratis tips in je mailbox om je doel te bereiken.

## EEN PLAN VAN AANPAK

Heb jij een stap in je hoofd die je graag wilt zetten? Mooi! Hieronder geven we je handvatten.

#### EEN NIEUWE GEWOONTE MAKEN

Hoe concreter je plan, hoe gemakkelijker vol te houden. Wat wil je precies veranderen en wanneer ga je dit doen? 'Meer fruit eten' is bijvoorbeeld nog vrij vaag. Maak het helderder voor jezelf door een tijdstip of situatie te kiezen en een precieze handeling. Om je voornemen concreet te maken, kun je een 'als-dan' plan maken.

#### ALS SITUATIE X ZICH VOORDOET, DAN DOE IK Y.

Bijvoorbeeld:

Als ik om 10.00 uur pauze heb op mijn werk, dan eet ik een stuk fruit.  
Als ik thuis kom uit mijn werk, neem ik een handje ongezoeten noten.

#### EEN ONGEZONDE GEWOONTE VERANDEREN

Stel jezelf de vraag: 'Waarom heb ik deze gewoonte?' Eet je bijvoorbeeld steeds koekjes omdat je zin hebt in iets lekkers, of omdat je je rot voelt of verveelt? Wat is de belangrijkste aanleiding?

Bedenk verder of het er ook mee te maken heeft met wie je bent, wat je doet en waar je bent. Steekt je ongezonde gewoonte bijvoorbeeld altijd de kop op wanneer je met vrienden bent of wanneer je alleen bent? Tijdens het werken of als je 's avonds tv kijkt? Op het station of thuis?

Hoe scherper je de belangrijkste aanleiding en die 'wie', 'wat', 'waar' van jouw gewoonte in beeld hebt, hoe beter je een voornemen kunt maken om je gewoonte te veranderen.

Schrijf het volgende op een briefje: **'ALS..., DAN...'**

Vul jouw belangrijkste aanleiding in bij 'Als'. Dit kun je zo nodig aanvullen met die 'wie', 'wat', 'waar' informatie. Schrijf achter 'dan' wat je voortaan gaat doen in die specifieke situatie.

Bijvoorbeeld:

Als ik zin heb in iets lekkers (aanleiding) wanneer ik alleen (met wie) thuis (waar) ben en tv kijk (wat), dan eet ik een stuk fruit.

Als ik me vervelend voel (aanleiding) op mijn werk (waar), dan ga ik een stukje wandelen. Als ik zin heb in iets lekkers (aanleiding) wanneer ik met vrienden (met wie) ga lunchen (wat) in de stad (waar), dan bestel ik een salade.

Maak je voornemen actief. Dus niet: 'Als ik me rot voel, dan neem ik géén chocola'. Dan weet je namelijk nog niet wat je wél gaat doen. Omschrijf het dan zo: 'Als ik me rot voel, dan neem ik een stuk fruit'.

#### TIP:

Schrijf je plan op en zorg dat je hem elke dag even ziet. Zet de tekst als bureaublad op je computer, of plak een briefje op je koelkast, kalender of spiegel. Zo denk je er elke dag even aan.