

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

- Eet op regelmatige tijdstippen.
- Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden (en eventueel 3 tussendoortjes).
- Kies voor gezondere tussendoortjes:
 - ▶ ongesuikerde melkproducten
 - ▶ groenten: rauwkost, gekookte groenten, soep
 - ▶ handjevol noten: ongezouten, zonder korst
 - ▶ stuk fruit
- Eet gevarieerd en evenwichtig.
- Drink voldoende (1,5 l/dag), bij voorkeur water. Ter afwisseling kunt u een lightfrisdrank, koffie of thee drinken.
- Voeg geen zout of kruidenmengelingen toe aan uw bereidingen.
- Matig uw alcoholinname.
- Beperk de inname van **verzadigde vetten** en **snelle suikers**.

WAARIN ZIJN VERZADIGDE VETTEN TERUG TE VINDEN?

- **Dierlijke producten:**
 - ▶ volle melkproducten
 - ▶ vlees en bereide vlees- en belegsoorten
 - ▶ kaas
 - ▶ smeer- en bereidingsvetten
- **Plantaardige producten:**
 - ▶ kokosolie, kokosvet
 - ▶ palmolie, palmvet
- **Bewerkte producten**

WAARIN ZIJN SNELLE SUIKERS TERUG TE VINDEN?

- Alle soorten suiker:
 - ▶ riet-, biet- en kandijsuiker
 - ▶ fructose, sucrose of sacharose
 - ▶ kokosbloesemsuiker, agavesiroop, ahornsiroop
- Snoep, koeken en chocolade
- Suikerbrood, rozijnenbrood en gebak
- Zoet beleg: confituur, siroop, honing en choco
- Gedroogd en gekonfijt fruit, fruitconserven (tenzij op eigen nat of op water)
- Suikerrijke dranken zoals frisdrank, fruitsap, smoothies
- Gesuikerde melkproducten zoals (fruit)yoghurt, witte kaas, pudding/pap, chocomelk



AANDACHTSPUNTEN VOOR EEN GEZONDE VOEDING

- Vervang volle producten door magere producten.
- Vervang suiker door zoetmiddelen.
- Vervang gesuikerde producten door producten met minder suiker of met zoetmiddel.
- Vervang frisdrank door lightfrisdranken.
- Vervang zout door verse en gedroogde kruiden (zie kruidenlijst) en gebruik geen vervangzouten.