

DE 5



GEWOONTES VOOR EEN GEZOND EETPATTERN

1 - EET LANGZAAM

Langzaam en met meer aandacht eten zorgt ervoor dat je minder eet, meer controle hebt over je eetlust, een betere spijsvertering hebt en gemakkelijker gewicht verliest.



Dus zit, ontspan en neem de tijd voor je maaltijd, **15-20 MINUTEN** is een mooie richtlijn. Neem kleine(re) happen, leg je bestek na elke hap neer, kauw totdat je voeding bijna vloeibaar is in je mond, proef de structuren en smaken in je mond en stop met eten als je **80% VOL** zit.

2 - EET BIJ ELKE MAALTIJD EEN BRON VAN EIWITTEN

Het eten van voldoende eiwitten is een belangrijke voorwaarde voor een optimale gezondheid en een sterk en fit lichaam. Eiwitten stimuleren onder andere je metabolisme, verbeteren je spiermassa en herstel, zorgen voor een langer verzadigd gevoel en zorgen voor transport van voedingsstoffen.

VOORBEELDEN:

- Mager (Rund)Vlees
- Kip
- Zalm
- Kabeljauw
- Garnalen
- Eieren
- Cottage Cheese

- Griekse yoghurt (low fat), Skyr, magere kwark
- Eiwitpoeders (whey)
- Kikkererwten
- Gefermenteerde tofu
- Bonen
- Peulvruchten
- Eiwitpoeders (plantaardig)

PLANTAARDIGE OPTIES:

- Tempeh
- Amandelen (ongezout, ongebrand)



3 - EET BIJ ELKE MAALTIJD GROENTE

(Groot)moeder wist het al lang.. groenten en fruit zitten vol met vitamines en mineralen en zijn essentieel om optimaal te kunnen functioneren. Voeg dus zoveel mogelijk plant-power toe aan je eetpatroon. Het liefst in alle kleuren van de regenboog!



VOORBEELDEN:

- Spinazie
- (Boeren)kool
- Broccoli
- Bloemkool
- Tomaat
- Paprika
- Wortel
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Bramen
- Kiwi
- Sinaasappels
- Aardbeien
- Meloen

4 - EET BIJ DE MEESTE MAALTIJDEN KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor je lichaam, hersenen en zenuwstelsel. Verwijder dus nooit alle koolhydraten uit je eetpatroon. Maak liever slimme keuzes door je te focussen op koolhydraten die veel voedingsstoffen en vezels bevatten. Eet ze vooral op de dagen dat je sport.

VOORBEELDEN:

- Volkoren granen
- (Zoete) aardappel
- Peulvruchten
- Bonen
- Quinoa
- Havermout
- Zilvervliesrijst
- Boekweit
- Volkoren pasta
- Volkoren brood/crackers
- Mais-/rijstwafels
- Bulgur



5 - EET BIJ DE MEESTE MAALTIJDEN GEZONDE VETTEN

Vetten slecht voor je? Natuurlijke en onbewerkte vetten zijn juist een belangrijk onderdeel van je eetpatroon! We hebben ze nodig als brandstof, als bouwstof van cellen en als bestanddeel van vitamines en hormonen.



VOORBEELDEN:

- Rauwe noten en zaden
- Avocado
- Olijven
- Volle zuivel
- Extra vierge olijf- en kokosolie
- Roomboter
- Pure chocolade (85% cacao)

VARIEER VOLDOENDE

voor een juiste verdeling tussen de verschillende soorten vetten (verzadigd en onverzadigd).

ZIE LES 2 OM DEZE 5 GEWOONTES TE VERTALEN NAAR
MAKKELIJKE EN SMAAKVOLLE MAALTIJDEN

