



Zuivel
zit je als
gegoten

Het abc van een **lijn vriendelijke** voeding

Evenwicht,
daar draait
het om!

Beste

Eet jij gezond? Ben je zeker? Ik heb net de nieuwe brochure van NICE (kort voor Nutrition Information Center) doorgenomen.

Zeer verhelderend.

Weet je wat me is bijgebleven? Op je gewicht letten of overgewicht wegwerken is niks om tegen op te zien als je voor de juiste methode kiest. Evenwicht, daar draait het om.

Benieuwd? Lees het zelf eens na op www.zuivelzitalsgegoten.be.

Goed in ons vel. Vinnig en alert zijn. Een pittige uitstraling hebben. Gezond op gewicht. We gaan ervoor.

Gezonde groetjes,

Nutrition Information Center

Leuvenseplein 4 – 1000 Brussel

www.nice-info.be

(NICE maakt deel uit van VLAM.vzw)



V.U.: H. De Geeter, Treurenberg 16, 1000 Brussel - 2006





Blakend van gezondheid, daar gaat het om!

Niemand die jou nog achteloos voorbijloopt,
geen onaangename twijfels meer over je uiterlijk.
De remedie is duidelijk.

Kies voor gezondheid. Straal het uit! Een heldere blik,
prettig in je vel, niet opzien tegen een inspanning
meer of minder, een opgewekte spirit. We pakken
het leven aan en beginnen bij ons allesbepalende
werkinstrument: ons lichaam.

Werken aan gezondheid moet tof zijn. Zwem maar
door deze brochure, hap hier en daar een tip mee,
en voel je binnenkort als een sierlijke vis in het
zuiverste water.

Geen blad voor de mond!

Onze informatie is beproefd en wetenschappelijk
onderbouwd. Een voorbeeldje? Wel, sommige diëten
bannen zuivel uit het voedselpakket. Helemaal ten
onrechte! Melkproducten hebben we dagelijks
nodig. Zij leveren ons een unieke mix van essentiële
voedingsstoffen. Wie voor magere, ongezoete
melkproducten kiest, krijgt bovendien maar weinig
calorieën binnen. Twee vliegen in één klap: dat doen
maar weinig andere voedingsmiddelen hen na.
Overdrijven is niet goed, maar dat geldt ook voor
alle andere levensmiddelen. Elke dag drie glazen
magere of halfvolle melk en een plakje magere
kaas, het mág! Nee, het móét (*).

(*) volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek, het
Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel gerealiseerd door het Vlaams
Instituut voor Gezondheids promotie (VIG) (www.vig.be)

Geniet van je gezondheid

Geen zure smoelen

Op je gewicht letten of overgewicht wegwerken is niks om tegen op te zien als je voor de juiste methode kiest. Geniet van gezond eten, gun je lichaam beweging, en lach. Lachen gaat gepaard met een verhoogd calorieverbruik. Fixeer je niet op het probleem, maar kies voor de oplossing.

Energiek van de morgen tot de nacht (jawel, jawel...)!

Gooi de ballast overboord. Drop al die overtollige, extreme diëten, weg met de boekjes die jou "in no time" een wonder beloven, eruit met de ongezonde formules. Wij willen "tonus" in ons lichaam. Vinnig zijn, alert zijn, een pittige uitstraling hebben.

Gezond leven, dat doe je met gezond verstand

Extreme vermageringskuren hou je niet vol. Met ons gezond verstand weten we dat ons lichaam niks liever wil dan een volgehouden, gezonde en evenwichtige voeding. Gewoon doen! Heb je nog twijfels of gezond eten ook wel lekker is? Wees gerust, gezond eten kan heel lekker zijn. En vijf tot tien kilo lichter, het kan een hele luxe zijn.



Doe de test!

Je bent... om op te eten!

De ingrediënten van een gezonde levensstijl zijn eenvoudig: veel bewegen, gezond en gevarieerd eten, niet roken en vooral ook genieten. Van de deugdvolle effecten van een ontspannende, gezonde levensstijl op je lichaam maar ook van lekker eten. Gezond eten is echt niet zo saai als men vaak denkt. Kleine aanpassingen kunnen vaak al een verschil maken. Drastische ingrepen zijn meestal niet nodig. Toegegeven, het is even wennen, maar op termijn biedt een gezonde levensstijl alleen maar voordelen: je zit beter in je vel, je bent slanker en fitter, je wordt vlotter in sociale contacten, je bent verleidelijk...



Tip

Doe eens de boekhouding!

We hebben allemaal een idee van ons persoonlijk eetgedrag, maar klopt die verbloemde gedachte wel? Hou één week lang (dat is zeven dagen) een dagboekje bij. Noteer echt alles wat je eet, snoept, drinkt, verorbert... Vermeld, als een echte boekhouder, het exacte tijdstip. Noteer zelfs of je door gevoelens bewogen werd: honger, stress, emotie... Neen, je moet je dagboek niet publiceren. Hou het bij als een verhelderend document.

Eet jij gezond? Ben je zeker?

Doe de test hier of op www.zuivelzitalsgegoten.be.

Wij stellen de vragen, jij mag antwoorden. Nadien reken je uit of je gezond leeft.

Online getest

Op de website www.gezondheidstest.be van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) vind je onder meer de vezeltest, de vettest, de fruittest, de groentetest, de gewichtstest en de vochttest. Surf, klik en lees wat je goed doet en wat beter kan!

Je gewicht tegen het licht?

Doe de BMI-test op pagina 6.

Eet jij gezond? Ben je zeker? Doe de test.

	Altijd	Meestal	Soms	Nooit
1. Sla je het ontbijt wel eens over?	0	0	0	0
2. Ben jij diegene die aan tafel alle restjes opeet?	0	0	0	0
3. Duik je meteen in de koelkast bij stress en emoties?	0	0	0	0
4. Als je anderen ziet eten, krijg je dan ook zin in iets (zelfs al heb je geen honger)?	0	0	0	0
5. Gebruik je kant-en-klaarmaaltijden?	0	0	0	0
6. Gebeurt het dat je je opnieuw bedient, louter omdat je zin hebt en niet omdat je nog honger hebt?	0	0	0	0
7. Drink je overdag of 's avonds suikerhoudende frisdranken en/of alcohol?	0	0	0	0
8. Neem je saus bij de maaltijd (bv. vleessaus, mayonaise, cocktailsaus)?	0	0	0	0
9. Eet je elke dag wat kaas?	0	0	0	0
10. Koop je bruin of volkorenbrood?	0	0	0	0
11. Drink je anderhalve liter water (bruisend of plat) per dag?	0	0	0	0
12. Kan je eraan weerstaan iets lekkers te kopen als je langs de bakker of een snackbar loopt?	0	0	0	0
13. Eet je elke dag vers fruit?	0	0	0	0
14. Eet je elke dag een ruime portie groenten (300 g)?	0	0	0	0
15. Vervang je vlees regelmatig door vis?	0	0	0	0
16. Geef je de voorkeur aan magere producten (bv. magere of halfvolle melk, magere kaas en vleeswaren, halfvolle boter)	0	0	0	0
17. Hou je van variatie en pas je dit principe ook toe?	0	0	0	0
18. Neem je elke dag 3 glazen melk of melkproducten (bv. yoghurt, karnemelk, vla)?	0	0	0	0
19. Lees je de voedingsinformatie op de verpakking van voedingsmiddelen?	0	0	0	0
20. Neem je voldoende lichaamsbeweging (minimum 30 minuten per dag, inclusief te voet gaan, trappen lopen...)?	0	0	0	0

Vraag 1-8

altijd = 1 punt
meestal = 3 punten
soms = 5 punten
nooit = 7 punten

Vraag 9-20

altijd = 7 punten
meestal = 5 punten
soms = 3 punten
nooit = 1 punt

Je scoort

minder dan 60 punten

Je leeft er lustig op los wat je voeding betreft. Je staat niet echt stil bij wat je eet. Deze brochure opeten is niet aan te raden. De inhoud verslinden, des te meer! Leg gezonde eetadviezen niet zomaar naast je neer, ook al heb je nu misschien een goed gewicht.

Je scoort

tussen 60 en 120 punten

Je laat nog wel eens een steekje vallen, maar je bent goed bezig. Zoom eens in op je eet- en leefgewoontes en zoek waar en hoe het beter kan. Met andere woorden: lees verder.

Je scoort

meer dan 120 punten

Trommel jezelf op de borst. Huppel drie keer op de tenen, wees fier en overtuig je omgeving om het minstens zo goed te doen als jij. Gebruik daarvoor de vriendenkaart (zie de voorflap). Zelf kan je in deze brochure ongetwijfeld nog bijkomende inspiratie opdoen. Zijn er nog zaken waarop je toch weinig scoorde? Tracht deze dan bij te sturen.

Je gewicht tegen het licht

Zwarte kledij verslankt, maar daar heeft onze weegschaal geen boodschap aan. Enkel de naakte waarheid telt.

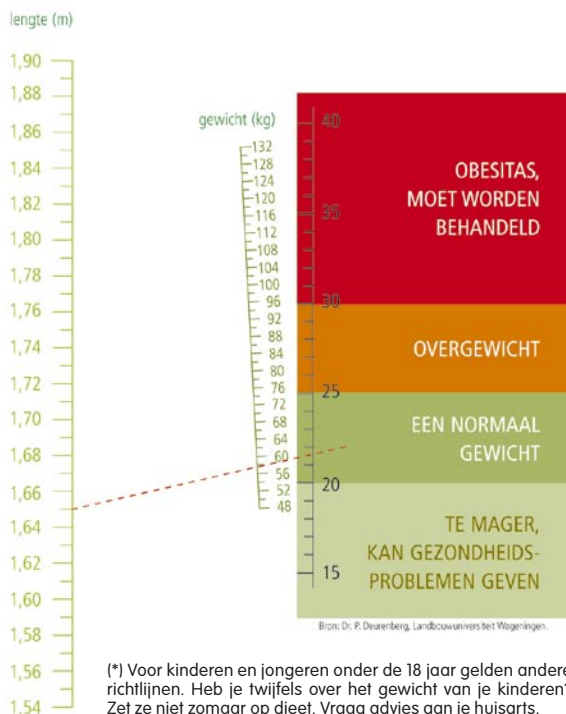
Waar ligt het rekenmachientje?

De BMI (Body Mass Index) vertelt ons of we niet te weinig of te veel wegen in verhouding tot onze lichaamslengte. De formule geldt vanaf 18 jaar (*).

de formule is
$$\frac{\text{lichaamsgewicht (in kg)}}{\text{lengte (in m)} \times \text{lengte (in m)}}$$

Het latje ernaast

Liever geen gecijfer? Gebruik dan de figuur. Verbind lengte en gewicht en zie waar je uitkomt. Groen? Oranje? Rood?



Hoeveel bedraagt jouw BMI?

- BMI lager dan 18,5**
Je weegt te weinig volgens je lengte.
- BMI tussen 18,5 en 25**
Je hebt een goed gewicht. Houden zo!
- BMI tussen 25 en 30**
Je weegt te veel. Gezonder eten en meer bewegen, is de boodschap. Je nadert de gevarenzone!
- BMI hoger dan 30**
Jouw gewicht brengt je gezondheid in gevaar. Bespreek een oplossing met je huisarts en diëtist.

Appelen niet gezond! Hoezo?

Neen, het gaat hier niet om dat lekkere fruit. Natuurlijk zijn appelen gezond. Heb jij een appelfiguur? Dat wilden we weten. Of eerder een peermodeel? Vetophoping rond de buik (appeltipe) maken je vatbaarder voor suikerziekte of diabetes en hart- en vaatziekten, dan wat extra vet op heupen en dijen (de peertjes onder ons). Heb jij een appelfiguur en loop je meer gezondheidsrisico's? Gooi een lintmeter om je middel en meet je middelomtrek (net onder de onderste ribben terwijl je uitademt). Mannen hebben een appelfiguur (veelal in de vorm van een "bierbuikje") bij een resultaat hoger dan 94 cm, vrouwen bij een resultaat hoger dan 80 cm.

Wonderdiëten.

Waarom bieden ze geen resultaat en blijven ze toch bestaan?

Atkins, South Beach, Montignac, ... je hebt het voor het kiezen. Of vermager je liever met alleen soep of fruit of met vermageringspoeders en -pillen? Ieder zijn meug!

Wonderdiëten, ze klinken wetenschappelijk en ze lijken nog te werken ook: mijn buurvrouw is in amper twee maanden tijd bijna 20 kilo afgevallen. Maar hoe maakt ze het een jaar later? Doorgaans druisen wonderdiëten zodanig in tegen onze voedingsgewoonten en leefwijze dat ze niet lang vol te houden zijn. Ze zijn dikwijls gefixeerd op één of enkele voedselgroepen, op fruit bijvoorbeeld. Omdat de keuze zeer beperkt is, is het dieet ook zeer eentonig.

Nukkig en depri, een mens moet er iets voor over hebben

Eenzijdigheid in de voeding leidt tot tekorten aan essentiële voedingsstoffen, aan vitaminen en mineralen. Dat kan je gezondheid schaden. Het maakt je moe, je verliest je fut, je raakt snel geïrriteerd en mogelijk zelfs depressief. Tot de motivatie om verder te diëten helemaal weg is.

De wet van het vet

Al te drastisch vermageren aan de hand van eenzijdige dieetkuren leidt vooral tot vochtverlies en tot de afbraak van spierweefsel. Wat je nodig hebt om te vermageren is vetverlies. Zodra je de dieetkuur stopt en je weer "normaal" gaat eten zoals tevoren, herstellen de vetreserves zich heel snel en ben je uiteindelijk weer als voorheen. Het gevreesde jojo-effect.



Progressie zonder obsessie

Overgewicht kan je gezondheid in gevaar brengen.

Zelfs enkele kilo's te veel kunnen al je risico op hart- en vaatziekten, suikerziekte en sommige kankers verhogen. Hou je gewicht onder controle maar laat het geen obsessie worden, want dat werkt dikwijls averechts. Vooruitgang boek je door kleine aanpassingen in eet- en leefgewoonten consequent vol te houden, ook al lijkt er even geen gram meer af te gaan. Eens zondigen tegen de eetdiscipline is geen ramp. Dagelijkse zonden daarentegen...!

Met een gewichtsverlies van 0,5 tot 1 kg per week zit je goed.

JoJo? NoNo!

Meteen smelten er enkele kilootjes weg bij een extreem streng dieet. Niet te verwonderen: je loopt in een wijde bocht om de calorieën heen en je lichaam spreekt haar reserves aan. Het raakt in hongersnood, snakt naar energie en heeft uiteindelijk maar één reactie: alles bijhouden wat het kan en proberen zuinigjes te overleven. Tot de dieetkuur voorbij is, want dan stromen de calorieën weer rijkelijk ons lichaam binnen. Nee, dom is ons lichaam niet, en dus slaat het die nieuwe calorieën op als vetreserves als "appeltje voor de dorst" voor het geval er een nieuwe hongersnood (lees: wonderdieet) opsteekt. Gevolg: van drastische dieetkuren zonder enige medische begeleiding word je uiteindelijk ... dikker.

De weegschaal aan de haak

Ooit zullen ze het uitvinden. Schoenen, met bovenop een display waarop je continu je gewicht kan aflezen. Maar zinnig is het niet. De ene dag houdt ons lichaam meer vocht vast dan de andere. De grilligheden van het gewicht zijn maar uit te vlakken door één keertje om de week, liefst op een vast moment (bv. 's morgens na het opstaan), de weegschaal te betreden. En door de resultaten op termijn te evalueren.



Juich om de kleine dingen

Jawel, het klinkt als van Toon Hermans, maar het is kei-juist.

Versmaad de kleine resultaten niet en fixeer je niet alleen op de weegschaal. Misschien voel je je na enkele dagen gezonder eten en leven al een tikkeltje frisser, je betrapt jezelf op een huppelpasje, of iemand fluisterde je in het oor dat je er goed uitziet (vraag meteen het gsm-nummer en stuur een foto "Voor" en "Na"). Een gaatje verder op de broeksriem of een rok die eindelijk eens wat lossere zit. Het is de beste motivatie om op hetzelfde elan door te gaan.

Gezond vermageren kent geen haast. Neem je tijd, maar word niet slordig in de uitvoering.

Kijk jezelf in de ogen!

Ook al wil je het niet rondstrooien, beken tenminste aan jezelf wat en hoeveel je eet. Als je één iemand mag vertrouwen, dan toch jezelf. Makkelijk is dit niet. Het beeld van ons voedingsgedrag is vaak versplinterd. Nu een hapje, dan een beetje.

Blauw? Bruin? Diepzwart?

Schuif de hele puzzel in elkaar! Bepaal welke overbodige stukjes je voortaan kan weglaten. En welke je kan vervangen om tot een evenwichtig eetpatroon te komen. Een gezond lijnplan betekent niet altijd veel minder eten. Juist kiezen, daar komt het vooral op aan.

Eén, twee, drie en je wordt gezond!

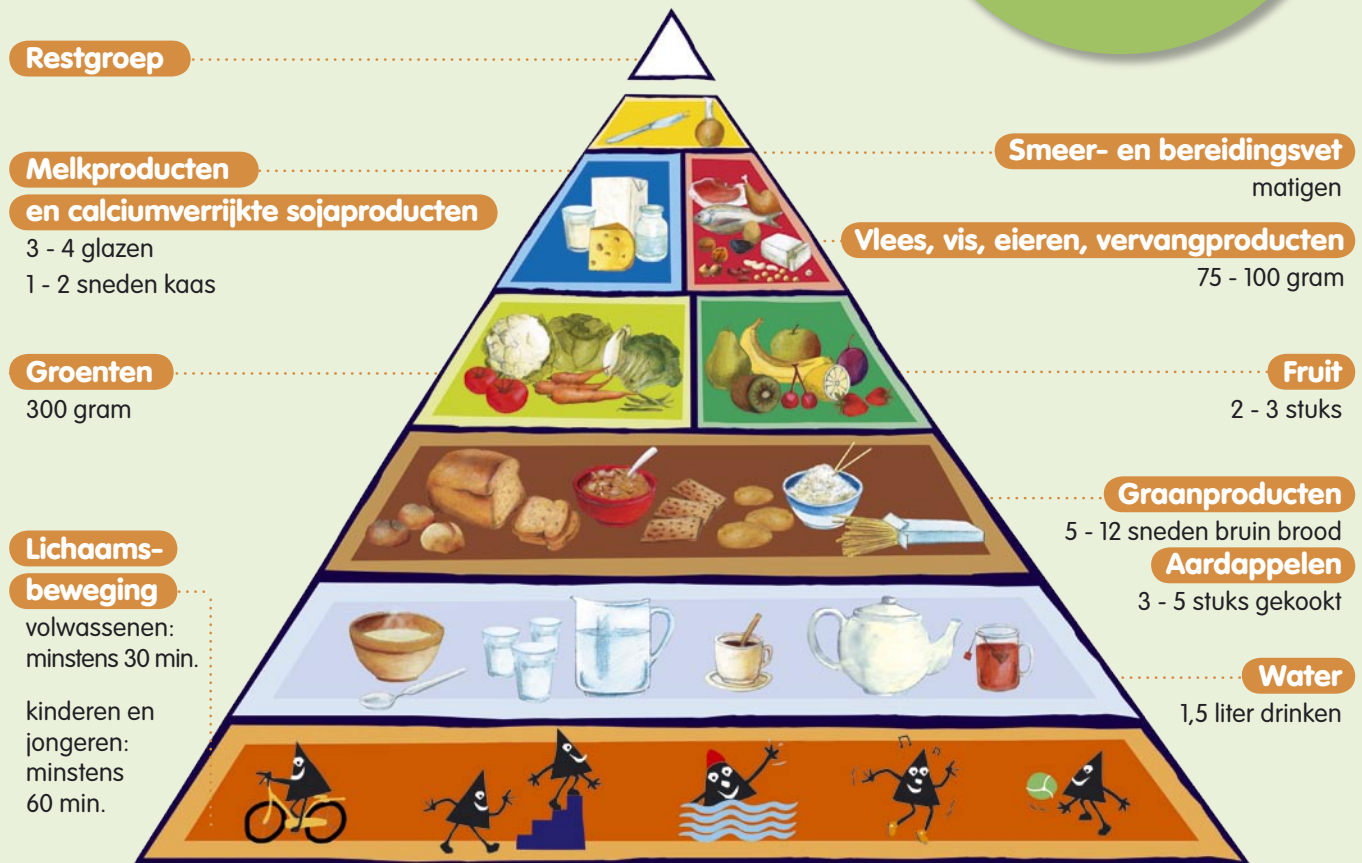
- 1** Je voeding moet evenwichtig zijn. Elke dag moet elke voedselgroep uit de actieve voedingsdriehoek aan bod komen, behalve de restgroep. Over die driehoek hebben we het op pagina 10. Maar lees eerst twee en drie.
- 2** Varieer! Laat je verleiden door het seizoensaanbod van de natuur en geniet zo telkens weer van een andere mix van voedingsstoffen.
- 3** Eet maar zoveel als je lichaam verbruikt. Een nonchalant gebruik van vetrijke voedingsmiddelen, allerhande zoetigheden en alcoholbevattende dranken propt ons al snel vol met calorieën, meer dan we kunnen opstoken. Idem dito als we systematisch voor een tweede portie gaan of altijd kiezen voor het "kingsize"-formaat. Hou het normaal.

Eet elke dag een driehoek

De actieve voedingsdriehoek, wegwijzer naar een goede gezondheid. Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen.

Hoger, lager

Meer groenten en fruit, matig met vlees en regelmatig vis, meer bruin brood en minder beleg, voldoende magere of halfvolle zuivelproducten: voor velen komt het hierop neer.



VIG®

(*) Deze aanbevelingen gelden voor de algemene gezonde bevolking vanaf 6 jaar met een lichte tot matige activiteit. Voor de aanbevelingen voor kinderen jonger dan 6 jaar, surf naar www.kindengezin.be en www.123aantafel.be.

Gezond eten is een kwestie van opbouwen

Daarvoor heb je zeven bouwstenen of zeven voedselgroepen nodig, gelegen op een bedje van lichaamsbeweging.

De ene bouwsteen neemt wat meer plaats in dan de andere: dat duidt op de grootte van het aandeel in een gezonde voeding. De actieve voedingsdriehoek geeft aan hoeveel je per dag gemiddeld nodig hebt om optimaal te kunnen functioneren en in vorm te blijven (*).

Laat elke dag elke bouwsteen in je dagmenu opduiken

Wees creatief en vul de bouwsteen telkens anders in: andere groenten, ander fruit, een keer vlees en dan eens vis, verschillende zuivelproducten... Kortom: varieer.

De restgroep

Het kleine, loszittende topje van de actieve voedingsdriehoek is de restgroep: het zijn tomatatjes (tomatjes horen bij de groenten) die doorgaans veel calorieën bevatten en/of weinig essentiële voedingsstoffen aanbrenge(n), bijvoorbeeld koek, gebak en andere zoetigheden, chips, sauzen, alcoholranken. Daarom worden ze beter maar af en toe eens als extractje genomen. Bestaat je voeding momenteel nog voor een groot deel uit producten uit de restgroep, gooi dan het roer om en ga terug naar de basis. Vooraleer je gewicht en gezondheid de bocht uitgaan.

Goed voor de darmen

Yoghurt is gefermenteerd en verteert daardoor beter dan melk. Gefermenteerde melkproducten die geen warmtebehandeling kregen (je vindt ze in het koelvak), brengen goede en nuttige bacteriën aan en helpen onze natuurlijke darmflora gezond te houden.



Tip

Pluk rijkelijk in de kruidentuin en vervang daarmee de sauzen.



Tip

Pas op met bier en wijn want alcohol levert heel wat calorieën. Alcohol bevordert bovendien de eetlust en doet je eerder naar hapjes en snacks grijpen.

Elke dag begint met een **nieuwe morgen**

- **Begin ook elke dag met een goed ontbijt.**

Inspireer je al van 's morgens op de actieve voedingsdriehoek (hij staat op pagina 10).

- **Stel je lichaam niet voor verrassingen.**

Eet liefst op vaste tijdstippen.

- **Hongeren is uit den boze.**

Als je bijna flauw valt van de honger ga je makkelijker in de fout met snoep en snacks. Eet daarom regelmatig. Neem drie hoofdmaaltijden en twee of drie gezonde tussendoortjes (bv. fruit, yoghurt). Sla geen maaltijden over.

- **Vaker eten wil niet zeggen meer eten.**

Hou je aan de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden per dag. Eet niet in één keer twee stukken fruit, maar bijvoorbeeld één in de voormiddag en één in de namiddag.

- **Verlang niet naar dat overvolle gevoel**

na een copieuze maaltijd, maar geniet tijdens het eten van elke hap. Eet daarom langzaam.

- **Een gezond voedingsplan is niks om tegen op te zien.**

Bestempel het niet als streng en saai maar als de weg naar een zoveel beter en leuker leven. In het begin is het even wennen en een kwestie van nieuwe dingen leren kennen en gewoon proberen. Maar éénmaal je die gezonde "touch of joy" hebt gevoeld, wil je er niet meer vanaf.

Het sociale beest

Weg met dat eilandgevoel. Diëten moet voortaan niet meer in afzondering. Met een haalbaar en realistisch voedingsplan kan je gewoon blijven meedraaien in je gezin, job en vriendenkring. Straks begint voor jou het bruisende leven. Ze zullen het geweten hebben!

Excellentie aan de kookpot

"Gezond" en "lekker" zijn goede maatjes. Ontdek dit door nieuwe recepten uit te proberen. Best eenvoudig. Je hoeft echt geen keukenprins (of -prinses) te zijn. Het assortiment kookboeken is zeer ruim. Gebruik ze als handleiding of als inspiratiebron om er je eigen gezonde variaties op te maken. Oefening baart kunst.

Tip

Maak een boodschappenlijstje en hou je eraan: wat je niet koopt en niet in huis hebt, kan je niet opeten. Doe geen boodschappen met een lege maag. De verleiding is dan te groot. Of bestel je boodschappen via het internet en laat ze thuis bezorgen.

Schik je bord mooi en speel met de vele kleurencombinaties. Groenten lenen zich daar bijzonder goed voor. Zo wordt gezond eten nog smakelijker.



Wat zullen we drinken, zeven dagen lang **Wat zullen we drinken, wat een dorst (Bots)**

Zijn we niet een wandelend waterreservoir?
Toch wel een beetje, want we bestaan voor
ongeveer zestig procent uit water. Jaja, jij ook!
Te veel of te weinig vocht, het heeft een
belangrijke invloed op ons lichaam. We moeten
ons lichaamsvocht op peil houden.

Wat is water?

Dagelijks moeten we anderhalve liter drinken, vooral water. Plat of bruisend? Je mag zelf kiezen. Ter afwisseling kunnen ook koffie en thee (bij voorkeur zonder suiker) en eens ontvette bouillon. Anderhalve liter frisdrank bevat ongeveer 30 klontjes suiker. Frisdranken horen daarom samen met energiedranken en alcoholbevattende dranken thuis in de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. En wat met lightfrisdranken? Aan lightfrisdranken worden zoetstoffen toegevoegd die zo goed als geen calorieën leveren maar die we ook niet onbeperkt mogen gebruiken. Zeker bij kinderen wordt de maximaal toegestane hoeveelheid kunstmatige zoetstoffen snel bereikt. Het is beter om de zoete smaak te ontwennen.

Fruit- en groentesappen behoren, maar dat had je al begrepen, tot respectievelijk de voedselgroepen fruit en groenten. Melk zit in de bouwsteen "melkproducten".

Water is vrij
van vet, cholesterol,
suiker en calorieën.
Regelmatig water
drinken helpt bovendien
het hongergevoel te
onderdrukken.

Verlekkerd op water

We zweten, plassen en verdampen ook via onze adem nogal wat water. Dus moeten we regelmatig bijtanken. Zowat 2,5 liter per dag. Eén liter halen we uit het vaste voedsel, want ook bijvoorbeeld groenten, fruit, brood en vis bestaan deels uit water. Bovenop moeten we anderhalve liter water drinken. Als we veel zweten door sporten of werken of gewoon omdat het buiten snikheet is, mag het zelfs nog iets meer zijn.

Zuivel, je kan niet zonder

Eén bouwsteen uit de actieve voedingsdriehoek verdient hier extra aandacht. Dat groenten en fruit gezond zijn, daarover is iedereen het eens. Maar zuivel- of melkproducten worden nog te weinig gezien als een essentieel onderdeel van een evenwichtige voeding. Dus: de spots erop!

Melk en melkproducten zijn een goede bron van hoogwaardige eiwitten, calcium, zink, vitamine B2 en B12 en vitamine A en D (in volle en halfvolle zuivel). Met andere woorden: we kunnen niet zonder. Bovendien brengen magere melk en melkproducten weinig vet en calorieën aan, tenzij er veel suiker aan is toegevoegd. Minder calorieën en meer voedingsstoffen? Ideaal voor wie op de lijn wil letten.

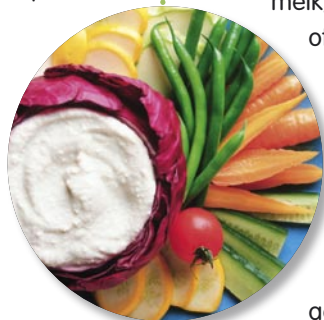
Het is niet omdat iets bijdraagt tot een goede gezondheid dat je het onbepaald mag gebruiken. Dat geldt voor zuivel, maar bijvoorbeeld ook voor oliïfolie en fruit. Overdrijf niet met zuivel, maar geef het de juiste plaats in je voeding. Het is geen vervanger van groenten of fruit, van volkoren producten, van vis, vlees of water. Neen, zuivel heeft een eigen, volwaardige plaats.

Er wordt aangeraden 3 tot 4 glazen melk of melkproduct (in totaal 450-600 ml) en 1 tot 2 sneetjes kaas (20-40 g) per dag te gebruiken. Magere en halfvolle zuivel krijgen de voorkeur. Zeker als je op "dieet" staat.

Hoe maak je een slausje?

(Voluit: slasausje. Nog beter: slank slasausje)

Kies in de plaats van mayonaise voor een slank slasausje op basis van magere yoghurt of magere plattekaas. Meng 4 eetlepels magere yoghurt of plattekaas met 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel lightmayonaise of dressing, peper (zout) en flink wat gehakte peterselie en bieslook. Als je het citroensap, de peterselie en het bieslook vervangt door een scheut ketchup, dan krijg je een lightcocktailsausje.



Tussendoortje

Melk en melkproducten zijn multifunctioneel. Je kan gaan voor lekker puur of kiezen voor melk in de vorm van een luchtige "smoothie" (mix een handvol vers fruit door een glas ijskoude melk). Melk doet het goed bij ontbijtgranen, als een scheutje in de soep of de puree, of als basis voor een sausje. En natuurlijk ook als gezond tussendoortje.

Alternatieven voor een glas melk

Een potje yoghurt, een glas drinkyoghurt, een glas karnemelk (natuur of met fruit), een glas chocolademelk, een "café latte" (een scheut koffie met veel melk), een schaalje platte kaas of pudding. Hou er rekening mee dat gesuikerde melkproducten, ook de magere, doorgaans meer calorieën aanbrengen dan de ongezoete soorten.

Melk en melkproducten	kcal	vet (g)	suiker(*) (g)	calcium (mg)
1 glas karnemelk (niet gesuikerd) (150 ml)	50	0,8	6,8	173
1 glas magere melk (150 ml)	51	0,2	7,4	173
1 potje magere yoghurt (125 g)	65	1,0	8,0	184
1 glas halfvolle melk (150 ml)	69	2,3	7,2	177
1 glas magere drinkyoghurt (150 ml)	72	0,2	8,7	176
1 potje volle yoghurt (125 g)	80	4,0	6,4	160
1 glas melkdrink met vruchtensap (150 ml)	86	0,2	18,5	146
1 glas kefir bereid met halfvolle melk (150 ml)	87	4,7	6,8	170
1 glas magere chocolademelk (150 ml)	92	0,6	15,8	168
1 glas karnemelk met fruit (150 ml)	93	0,6	18,6	150
1 glas volle melk (150 ml)	98	5,4	7,1	176
1 potje magere yoghurt met fruit (125 g)	105	1,0	19,5	180
1 potje volle yoghurt met fruit (125 g)	128	3,4	19,6	159
1 schaalpje vanillepudding (150 ml)	182	5,3	26,6	156

(*) in melk zit van nature lactose, ook melksuiker genoemd.

Kaas	kcal	vet (g)	calcium (mg)
1 hoekje magere smeerkaas (20 g)	38	2,2	87
1 sneetje 20+-kaas (20 g)	44	2,2	186
1 sneetje 30+-kaas (20 g)	55	3,4	199
1 sneetje Gouda, Belgische (20 g)	70	5,6	170
1 hoekje volvette smeerkaas (20 g)	71	6,2	57
1 potje magere plattekaas (150 g)	104	2,4	128
1 potje magere plattekaas met fruit (150 g)	165	3,0	180
1 potje vette plattekaas (150 g)	200	14,4	153
1 potje vette plattekaas met fruit (150 g)	251	11,4	105

Bron: Belgische Voedingsmiddelen tabel, NUBEL, vierde uitgave, juni 2004

Zoete smaken, sluipende calorieën

Zoete zuiveltoetjes vind je in alle smaken en kleuren. Met fruit, granen, noten... Af en toe eens lekker ter variatie of als verwennerij maar hou er rekening mee dat elk toegevoegd product extra calorieën oplevert. Gezoete zuivel verschaft meer calorieën dan vergelijkbare ongezoete soorten, tenzij kunstmatige zoetstoffen zijn toegevoegd.

Bessen-shake (-speare)

Mixen zal ten tijde van Shakespearer wel niet elektrisch zijn gebeurd, wat ons niet belet bij hoogzomer een tiental bosbessen of frambozen door een groot glas ijskoude magere melk of karnemelk te shaken. Verrassend verfrissend! Het kan ook met lente-krieken, herfstappeltjes of winterperen.

Tip

Kies liever zuivel in zijn natuurlijke vorm en voeg er zelf, binnen de krijtlijnen van je voedingsplan, vers fruit of granen aan toe.



Rennen, springen, vliegen, duiken, dansen, vallen, opstaan en weer doorgaan ...

Voldoende bewegen is net zo nodig als gezond eten. Een halfuurtje per dag doelbewust bewegen, is een minimum. Het mag ook drie maal tien minuten zijn. Je hoeft niet meteen aan echte sportprestaties te denken. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn prima. Maar ook: de trap verkiezen boven de lift, stoeien met de kids, zelf de ramen zemen en het gazon afmaaien... Zodra je wat fitter bent, mag het ook wat intensiever. Neem er dan bijvoorbeeld wekelijks wat sport bij: joggen, dansen, balsporten... Maar bedenk: beter een halfuurtje beweging per dag, dan alleen maar één vol uur intensief sporten per week! Let's move!



Tip

Breng meer beweging in het dagelijkse leven. Stap bijvoorbeeld eens een halte vroeger van bus of tram en loop het laatste eindje. Laat je wagen staan voor boodschappen op loopafstand: ga te voet of neem de fiets. Neem consequent de trap in plaats van de roltrap of de lift. Neem een hond als maatje, dat verplicht je om regelmatig te gaan wandelen.



Zonder **gezonde energie** val je stil

Ons lichaam is een veelvraat: het slokt energie op. Vetten, koolhydraten en eiwitten leveren ons de energie die nodig is om de ademhaling en de werking van de lever, de nieren en de spieren aan de gang te houden. Maar het lichaam wil ook de vereiste hoeveelheden vitaminen, mineralen en vezels om de ingenieuze machine die het lichaam is optimaal te laten renderen. En als het die essentiële voedingsstoffen niet krijgt, loopt het mank.

Omdat mensen verschillend zijn

De ene mens verbruikt meer energie dan de andere, alleen al om zijn lichaam te laten functioneren. Die interne verbranding noemen we het "basale metabolisme". Voor een stukje is het erfelijk bepaald, maar het is ook afhankelijk van de spiermassa. Hoe meer spiermassa, door meer beweging en sport, hoe hoger het basale metabolisme.

Moet je mijn oma zien!

De mate waarin je verdikt kan genetisch bepaald zijn, maar het energie-evenwicht (inname versus verbruik) heb je helemaal zélf in de hand. Daar hebben oma en mama niks mee te maken.

Twee "musts" voor een gezond en fris lijf

- 1** We houden de balans van opgenomen en verbruikte energie in evenwicht. Helt de balans over, dan vermageren we of, als we meer inslaan dan we verbruiken, verdikken we. De ingeslagen energie is een optelsommetje van wat we eten, hoeveel we eten, hoe vaak we eten en hoe we ons eten bereiden. Elke calorie telt, of die nu door vetten, koolhydraten, eiwitten of alcohol wordt geleverd. De verbruikte energie is wat we opstoken om ons lichaam te laten functioneren, om te werken en te bewegen. Die verbruikte energie kan worden opgedreven door extra te bewegen. Het beheer van de balans heb je zélf in handen.
- 2** Behalve energie moet onze voeding ook een evenwichtige mix van essentiële voedingsstoffen aanbrengen. Evenwicht en variatie zijn de sleutelwoorden van gezond eten. Een eenzijdige voeding leidt tot voedingstekorten. Een mens wordt dan lusteloos en futloos. Een bleke en vale huid, broos haar. Het tegendeel van wat we willen. De juiste aanpak: we stellen onze voeding samen met de bouwstenen van de actieve voedingsdriehoek (zie pagina 10).

Een gezond vermageringsplan levert niet alleen gewichtsverlies op, maar ook gezondheidswinst.

Een lijntje om naar te fluiten

Met meer spieren dankzij meer beweging en sport verbruik je meer energie en kan je makkelijker afvallen. Sporten verbetert bovendien je conditie waardoor je meer of makkelijker gaat bewegen, je traint je hart- en bloedvaten, je verbruikt meer vet en kweekt extra spiermassa aan. Hierdoor alleen al ga je er gewoon beter uitzien! Je bent meer gewapend tegen stress en ziekten en kunt beter omgaan met emoties. Het geheim voor het beste afslankresultaat? Niet gezond eten of meer bewegen maar gezond eten én meer bewegen (op zijn minst 30 minuten per dag).

Minder vet, meer spieren

Blijft je gewicht stabiel? Laat dan eens je vetpercentage nakijken. Dat kan aan de hand van een gespecialiseerd toestel bij diëtisten, kinesisten en in vele fitnesscentra. Dankzij meer lichaamsbeweging is je vetpercentage misschien geslonken ten voordele van meer spieren, wat ook een positief resultaat is. Volhouden dus.

Streefwaarden voor het percentage vet in het lichaam

	mannen	vrouwen
18 tot 30 jaar	15 %	25 %
31 tot 40 jaar	17,5 %	27,5 %
ouder dan 40 jaar	20 %	30 %



De staat van beleg

Beleg of toespits kan veel bijdragen tot meer of minder vet in de voeding: kies magere vleeswaren zoals ontvette ham, rosbief, kippenwit. Of ga voor magere kaas of groenten of fruit op de boterham.

Fruit en zuivel zijn lekker als tussendoortje, maar doen het ook uitstekend als dessert én als beleg.



Tip

Beloon jezelf voor ieder succes. Een dag niet gesnoept? Gun jezelf een heerlijk ontspannen bad. Een weeklang elke dag de voorgenomen kilometers gewandeld of gefietst? Dan trakteer je jezelf op een leuk tijdschrift of een mooie bos bloemen.

Tot op het bot!

Kinderen en pubers groeien. Hun lichaam wordt groter en sterker. Hun botten worden opgebouwd. Ze hebben daarvoor bouwstoffen, zoals eiwitten en calcium, nodig.

Volwassenen werken en bewegen met hun lichaam. De botten moeten onderhouden worden, ze moeten sterk blijven. Ontkalking moet voorkomen worden. Ze hebben daarvoor ook voldoende calcium nodig. Ook wie aan de lijn werkt.

Melk en melkproducten zijn onze voornaamste calciumleveranciers. Zonder melk en zuivel wordt het moeilijk om voldoende calcium uit de voeding te puren. Tenzij je voor calciumverrijkte producten kiest. Maar zo loop je wel de andere mineralen, vitaminen en voedingsstoffen die je in melk vindt mis.

Melk bevat nog veel meer dan alleen maar calcium

- **eiwitten** voor de ontwikkeling en het onderhoud van je weefsels en spieren, voor de vorming van afweerstoffen;
- **zink** voor de groei en het herstel van je weefsels, voor een goede weerstand tegen ziekte;
- **vitamine B2** voor een gezonde huid en gezonde haren;
- **vitamine B12** voor een goede werking van je geheugen, hersenen en zenuwstelsel.



Magere melk, evenveel calcium

Magere melk (en afgeleiden) bevat ongeveer evenveel calcium als volle en halfvolle melk. Harde kaas bevat doorgaans meer calcium dan zachte kaas.

Als een vis in... de melk

Brood, groenten, peulvruchten, gedroogde vruchten, noten, vis met graten en calciumrijk mineraalwater bevatten eveneens calcium. Zij het in mindere mate dan zuivel. Je moet er doorgaans veel meer van eten om dezelfde hoeveelheid calcium binnen te krijgen als via bijvoorbeeld een glas melk. Zij kunnen melk dus niet zomaar vervangen. Zeker wie op de lijn let, mag niet twifelen. Een glas magere melk biedt een prima verhouding tussen voedingsstoffen en calorieën.

Zuivel maakt je sterk

Zuivel is voedzaam, en dit wordt wel eens verward met “vetrijk”. Vergeet het, zeker magere melk en melkproducten bevatten heel weinig vet maar wel eiwitten rijk aan essentiële aminozuren, veel calcium en vitaminen van de B-groep.

Een glaasje melk voor een goed gewicht

Verschillende onderzoeken zijn tot de vaststelling gekomen dat mensen die voldoende magere zuivel eten of drinken, minder kans hebben op overgewicht. Maar, van zuivel word je toch dik? Neen, integendeel. Er zijn zelfs aanwijzingen dat magere melk en melkproducten gekaderd in een energiebeperkte voeding extra gewichtsverlies kunnen opleveren. Het gunstige effect komt mogelijk van calcium in melk maar wellicht spelen ook nog andere voedingscomponenten in melk mee. Wordt vervolgd.

Voldaan

Melkeiwitten zouden meer verzadigend werken. Hierdoor eet je minder en neem je minder energie op. Voedingsvezels die voorkomen in groenten, fruit en volkoren graanproducten zorgen eveneens voor een meer verzadigd gevoel.

Melk in de juiste hoeveelheid!

Overdrijf niet: vervang groenten, fruit en volkoren producten voortaan niet door zuivel. Neen, de stelregel blijft: laat alles in de juiste mate aan bod komen, zoals de actieve voedingsdriehoek het wil (zie pagina 10). Per dag een halve liter melk of melkproduct en een sneetje kaas is ideaal. Magere en halfvolle melk en zuivelproducten krijgen de voorkeur.

Voor of na de maaltijd?

Zuivel rendeert pas optimaal in een evenwichtig eet- en leefpatroon. Wie ongezond en te calorierijk blijft eten, zal weinig baat vinden bij bijvoorbeeld een potje yoghurt na een copieuze maaltijd.

Lekkere opwarmertjes

- een beker warme, magere melk met een flintertje zwarte chocolade of een schepje pure cacaopoeder.
- een beker warme, magere melk met een koffielepel oploskoffie = een magere “café latte”.

Afslanken kan niet zonder... vetten

Ook in een afslankperiode heeft je lichaam een beetje vet nodig. Vetten brengen essentiële vetzuren en de vetoplosbare vitaminen A, D en E aan. Je lichaam kan niet zonder. Het volstaat hiervoor de boterhammetjes licht te smeren en een beetje (ongeveer 1 eetlepel per persoon) olie of bereidingsvet te gebruiken bij de bereiding van de maaltijd. Vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren krijgen de voorkeur (zie het etiket).

Uk kies lusten volle melk

Peuters en kleuters tot 3 à 4 jaar hebben een tamelijk vetrijke voeding nodig. Zij zijn het best gediend met volle melk. Zo krijgen ze ook meer vitamine A en D binnen die essentieel zijn voor een optimale groei en ontwikkeling van jonge kinderen.

Niet sjoemelen met magere producten

Het is niet omdat je volle door magere producten vervangt dat je er ongestraft meer van mag eten. Behalve zuiver water brengen quasi alle voedingsmiddelen calorieën aan. Ook magere en lightproducten. Hou daar rekening mee.

Zo vet als olie

Elke olie, ook olijfolie, bevat 100 % vet. Eén eetlepel levert bijna 100 kcal. Wees er altijd zuinig mee.

Melk is geen kaas

Vervang melk en melkproducten niet systematisch door kaas. Een sneetje kaas bevat ongeveer evenveel calcium als een glas melk, maar minder vitamine B2, meer vet en dus ook meer calorieën. Idem dito voor lightkazen.

Bak vlees of vis in een pan op maat. Anders moet je te veel bereidingsvet aan de pan toevoegen om aanbranden te vermijden. Gepaneerde producten slurpen veel vet op waardoor zij ook meer calorieën aanbrenge(n).

Light, een mysterieus begrip

Een lightproduct bevat 30 % minder suiker, vet of zout dan de normale versie. Light ... goed voor de lijn? Minder vet is niet altijd gelijk aan vetarm. Met een hele doos lightkoekjes of een zak lightchips krijg je ook behoorlijk wat vet binnen. Lightkoekjes en lightchips horen, net als de gewone koekjes en chips, thuis in de restgroep van onze actieve voedingsdriehoek. Uiteindelijk blijft er het psychologisch probleem: van lightproducten willen we méér eten, "omdat het toch geen kwaad kan". Mis, niet doen.

Kaas voor 48-plussers?

De plusaanduidingen op de kaasverpakking hebben niks met de leeftijd te maken. 48+, 30+ en 20+ duiden op het vetgehalte per 100 g droge stof: 20+-kazen zijn mager, 30+-kazen zijn doorgaans halfvet, vanaf 40+ zit je met vettere kaassoorten. Deel je het cijfer voor het plusteken door twee, dan bekom je voor de meeste kazen bij benadering de hoeveelheid vet voor 100 g kaas. Uitzonderingen op deze regel zijn cottage cheese, plattekaas en smeerkaas die meer vocht en minder droge stof bevatten. Ook hier geldt: neem van magere kaas geen dubbele portie, want je slaat dan evenveel vet in als met een portie vette kaas.

Tellen en rekenen, goed voor je lijn!

Volwassen mannen met een zittend beroep hebben genoeg aan ongeveer 2500 kcal per dag en de meeste vrouwen aan 2000 kcal. Sporters en personen die zware arbeid verrichten hebben meestal meer energie nodig.

Wil je vermageren, beperk dan je energie-inname en voer je energieverbruik op om energie te kunnen vrijmaken uit lichaamsvet. Neem niet minder dan 1200 kcal per dag en hou vast aan de algemene richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek (evenwicht en variatie), anders riskeer je tekorten aan vitamines en mineralen en is begeleiding van een arts of diëtist nodig.

Check hoeveel calorieën een product levert (zie achterflap). Bijvoorbeeld: hoeveel calorieën zitten er in een bruine boterham met kaas? En in een koffiekoek of croissant? Of hoeveel calorieën brengt een potje magere yoghurt aan in vergelijking met een reep chocolade? Stuiten we op te veel suiker? Dan kiezen we beter voor ongezoete producten. Te veel vet? Dan vervangen we volle producten door halfvolle of magere.

Laat je niet inpakken

Oefen je ogen en lees de kleine lettertjes op de verpakking. Naast info over de energiewaarde (kcal) lees je er ook over het vet- en het suikergehalte, over hoeveel vitamines en mineralen het product bevat. Soms wordt een en ander vermeld per 100 gram, soms per portie. Haal het niet door elkaar.

Tip: het ingrediënt waarvan het meest gebruikt is in het product, staat als eerste vermeld, vervolgens het ingrediënt waarvan minder gebruikt is enz.

Niet light, maar leeg

Lege caloriebronnen bevatten veel calorieën maar weinig of geen vitamines en mineralen. Ze horen thuis in de rest-groep van de actieve voedingsdriehoek. Beperk of vermijd ze, zeker als je wil vermageren. Ga voor voedingsmiddelen met weinig calorieën en boordevol vitamines en mineralen: magere zuivel, groenten, fruit, gekookte aardappelen en volkoren producten.

Pasta? Basta!

Rijst en deegwaren leveren bijna twee maal zoveel calorieën als dezelfde portie gekookte aardappelen. En dan zwijgen we nog over de room- en vleessauzen die bij deegwaren gebruikelijk zijn.

“Ene met hesp of ene met kees”

Beide zijn goed. Met een extra portie rauwkost levert je dit amper 5 kcal meer op. Doe je er een eetlepel mayonaise bovenop, dan komen er zo'n 185 kcal bij.

Zoek het verschil

- Belegd broodje met ham en rauwkost (zonder mayo) = **390 kcal**
- Belegd broodje met kaas en rauwkost (zonder mayo) = **485 kcal**
- Smos met ham en kaas (met mayo) = **715 kcal**
- Belegd broodje met krabsla = **675 kcal**
- 1 snede bruin brood met gekookte ham = **108 kcal**
- 1 snede bruin brood met 20+-kaas = **117 kcal**
- 1 snede bruin brood met Goudakaas = **143 kcal**

Vergeet het dieet! De gezondheid wenkt.

Stop met het uittesten van allerlei dieetkuren, vermijd het jojoën. Kies voor een gezonde aanpak. Heb je een gezond gewicht? Houden zo. Voorkom dat er ongemerkt wat kilo's bijkomen. Zit je met overgewicht (ook al is het maar enkele kilo's), evolueer dan geleidelijk naar een gezond gewicht. Het vergt in het begin enige inspanning om nieuwe eet- en leefgewoontes aan te nemen. Misschien laat je de draad wel eens schieten, maar herpak je. De aanhouder wint.

Mik op doel

En vooral: hou een realistisch doel voor ogen. Vijf tot tien procent van je huidige gewicht verliezen (bijvoorbeeld van 80 naar 76 of 72 kg) is haalbaar op een half jaar tot een jaar. Je krijgt er een pak gezondheid voor in de plaats: een hoge bloeddruk daalt, je hebt minder kans op hart- en vaatziekten, op suikerziekte en op gewrichtspijnen. Stel geen onrealistische doelen, want dan haak je af. Met een caloriebeperking van 500 tot 1000 kcal per dag kan je per week

een halve tot een kilogram gewicht verliezen.

Mens, jij ziet er goed uit!

Lijnen doe je niet alleen. Je hebt de steun van thuis, van vrienden en collega's nodig. De aanmoedigingen van het begin gaan over in complimentjes. Praat erover, sprokkel tips, deel recepten met anderen. Pak het handig aan en leer ook je kinderen gezond eten en leven. Jong geleerd is oud gedaan en het goede voorbeeld is goud waard.

Sneller aan 500 kcal dan je denkt

- 1 zak chips (90 g) = **500 kcal**
- 2 trappisten = **540 kcal**
- 1 croissant en 1 koffiekoek = **510 kcal**
- 1 reep chocolade en 1 suikerwafel = **480 kcal**
- 1 glas wijn of porto met borrelhapjes (80 g kaas en salami gemengd) = **370 kcal**
- 0,5 l frisdrank en 2 pilsjes = **480 kcal**

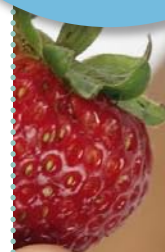
Een stuk fruit levert gemiddeld **60 kcal**, een potje magere yoghurt (125 g) gemiddeld **65 kcal**.

Pas op met bier en wijn want alcohol levert heel wat calorieën. Alcohol bevordert bovendien de eetlust en doet je makkelijk naar hapjes en snacks grijpen.



Tip

Hoe sneller je eet, hoe meer je eet. Als je een rustig tempo aanhoudt, voel je ook eerder wanneer je verzadigd bent. Geef je maag voldoende tijd om verzadigingssignalen naar je hersenen te sturen.



Weet hoeveel je eet!

Smeer- en bereidingsvet	
boter/margarine op een snede brood (5 g)	37 kcal(*2)
olie (1 eetlepel of 10 g)	90 kcal
boter/margarine voor de bereiding (1 eetlepel of 15 g)	112 kcal(*2)
Restgroep	
1 lange vinger of boudoir (5 g)	21 kcal
1 plakje cake (30 g)	133 kcal
1 zakje chips (30 g)	168 kcal
1 zak chips (90 g)	504 kcal
1 handvol gezouten pinda's (30 g)	179 kcal
2 bollen roomijs (100 ml)	192 kcal
1 snoepreep of candybar (50 g)	223 kcal
1 reep chocolade (45 g)	233 kcal
1 croissant (50 g)	234 kcal
1 suikerwafel (55 g)	250 kcal
1 fastfood hamburger (103 g)	259 kcal
1 zakje popcorn (70 g)	263 kcal
1 koffiekoek (80 g)	273 kcal
1 stuk fruittaart (130 g)	298 kcal
1 fastfood cheeseburger (117 g)	349 kcal
1 boterroomgebakje (90 g)	390 kcal
1 dubbele fastfoodburger (211 g)	1066 kcal
1 pak frieten (250 g) met een schep mayonaise (30 g)	1100 kcal
1 eetlepel mayonaise (25 g)	185 kcal
1 glas frisdrank (150 ml)	66 kcal
1 glas rode/witte wijn (125 ml)	85 kcal
1 glas porto (75 ml)	112 kcal
1 pils (250 ml)	130 kcal
1 trappist (330 ml)	270 kcal

(*1) Meer info over de caloriewaarde van andere zuivelproducten, zie pagina 15.

(*2) Kijk op het etiket, het vet- en caloriegehalte kan sterk variëren naargelang het merk.

Bron: Belgische Voedingsmiddelentabel, NUBEL, vierde uitgave, juni 2004

Meer weten over hoeveel calorieën, vitaminen, mineralen en vezels jouw dagmenu je oplevert?
Surf naar www.nubel.com.

Weet hoeveel je eet!

Brood en graanproducten	
1 snede bruin of volkorenbrood (30 g)	73 kcal
1 kommetje ontbijtgranen (30 g)	104 kcal
1 portie gekookte aardappelen (200 g)	152 kcal
1 portie gekookte rijst (200 g)	255 kcal
1 portie gekookte deegwaren (200 g)	256 kcal
Groenten en fruit	
1 portie rauwkost (75 g)	11 kcal
1 portie groenten (gemiddeld) (200 g)	40 kcal
1 stuk fruit (gemiddeld) (125 g)	60 kcal
Melk en melkproducten (*1)	
1 glas magere melk (150 ml)	51 kcal
1 potje magere yoghurt (125 g)	65 kcal
1 potje magere yoghurt met fruit (125 g)	105 kcal
1 sneetje 20+-kaas (20 g)	44 kcal
1 sneetje Goudakaas (Belgische) (20 g)	70 kcal
Vlees, vis, ei	
100 g rosbief (gebakken)	135 kcal
100 g kip (zonder vel)	139 kcal
100 g mager varkensvlees (gebakken)	140 kcal
100 g worst (gebakken)	215 kcal
100 g kabeljauw (gekookt)	101 kcal
100 g zalm (vers)	222 kcal
1 ei (60 g)	92 kcal
Als beleg	
30 g kalkoenham	33 kcal
30 g gekookte ham (1 sneetje)	35 kcal
30 g paté	92 kcal
30 g vleessalade	99 kcal
30 g salami	105 kcal
1 haring (90 g)	194 kcal
sardienen in blik (95 g)	198 kcal

Nuttige adressen

www.zuivelzitalsgegoten.be

(voor wie nog meer wil weten over zuivelvriendelijk lijnen)

NICE (Nutrition Information Center): **www.nice-info.be**

(voedingsinformatiecentrum onder toezicht van een wetenschappelijke adviesraad)

VLAM (Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing): **www.vlam.be**

(hier vind je ook veel lekkere recepten en meer info over producten van bij ons)

NUBEL (Nutriënten België): **www.nubel.com**

(meer weten over het caloriegehalte en de voedingsstoffensamenstelling van voedingsmiddelen)

VIG (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie): **www.vig.be**

(bij het thema voeding vind je onder meer alle informatie over de actieve voedingsdriehoek en op www.gezondheidstest.be kan je zelf gemakkelijk en snel nagaan of je gezond eet)

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten): **www.vvvd.be**

(voor wie beroep wenst te doen op een diëtist)

Obesitas Forum: **www.obesitasforum.be**

(voor meer info over het voorkomen en het behandelen van zwaarlijvigheid)

NICE (Nutrition Information Center)

Leuvenseplein 4 - 1000 Brussel

info@nice-info.be

www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

