

Gezonde voeding: kies wat bij u past

Op deze kaart staan algemene en onafhankelijke adviezen gebaseerd op recente inzichten. Een persoonlijk dieet past natuurlijk nog beter. Een diëtist bij u in de buurt kan in overleg met u een advies op maat maken, want ieder mens is uniek en leeft en eet anders. Meestal is er geen verwijsbrief van uw arts nodig om een afspraak met een diëtist te maken. De vergoeding varieert per zorgverzekeraar en per polis, informeer naar de mogelijkheden.

Kleurenoverzicht

De voedingsproducten zijn ingedeeld in

● Voorkeursproducten ● Middenweg ● Uitzonderingsproducten (met mate nuttigen)

Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes. Kies zoveel mogelijk uit het groene vak. Als u veel gebruikt uit het rode vak, dan is het een stap in de goede richting om vaker producten te kiezen uit het oranje vak. Groen is natuurlijk nog beter.

| Voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|--|--|--|
| Brood- en ontbijtproducten | | |
| volkorenbrood, volkoren knäckebröd, havermout, roggebrood, graanvlokken (tarwe, haver, gerst, rogge) desgewenst met noten, Bambix naturel, Brinta naturel | bruinbrood, meergranenbrood, muesli met vruchten (ongezoet), mueslibrood, vezelrijk knäckebröd, volkoren krentenbrood | witbrood, beschuit (wit, meergranen, volkoren), cornflakes, croissant, cruesli, drinkontbijt, knäckebröd (bruin, licht, sesam), koffiebroodje, krentenbrood, muesli (gezoet), pannenkoek, creamcracker, crispies, pizzabroodje, saucijzenbroodje |
| Zuivel - 500 ml (halve liter) melk of melkproducten | | |
| melk, karnemelk, ayran (Turkse karnemelk) zonder toegevoegd zout, chocolademelk light, koffiemelk, kwark, sojadrink zonder toegevoegde suikers, vla zonder toegevoegde suikers, vruchtenkwark zonder toegevoegde suikers, vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suikers, yoghurt, yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers | | chocolademelk met toegevoegde suikers, ayran (Turkse karnemelk), kwark met toegevoegde suikers, koffiewitmaker, pudding, sojadrink met toegevoegde suikers, sütlac (Turkse rijstebrij), vla met toegevoegde suikers, yoghurt met toegevoegde suikers, yoghurtdrink met toegevoegde suikers |
| Beleg zoet - dun belegd | | |
| plakjes verse aardbei, appel of banaan | jam met zoetstof, jam zonder toegevoegde suikers, halviture/halvajam/light jam | appelstroop, chocoladehagelslag, chocoladepasta, chocoladevlokken, hazelnootpasta, jam, kokosbrood, honing, stroop, suiker, vruchtenhagel |
| Beleg hartig - max. 30 gram | | |
| ei, kaas, kalkoenfilet, kipfilet, vegetarische paté, vis (zie vis), humus zonder zout | beenham, fricandeau bereid zonder zout, rosbief, magere knakworst, notenpasta, pindakaas | achterham, casselerrib, corned beef, filet americain, gebraden gehakt, lever, leverkaas/Berliner, leverpastei, paté, rauwe ham, rookvlees, schouderham, spek, worst, pindakaas light, sandwichspread, smeerkaas |
| Beleg overig | | |
| avocado (enkele dunne plakjes), komkommer, paprika, radijs, selderij, tomaat | | |
| Vlees, vis en vleesvervangers | | |
| max. 100 gram; eet eenmaal per week vette vis zoals zalm, makreel, haring, forel, sardines of sprot | | |
| kalkoen zonder vel, kip zonder vel, niet-gepaneerde vette vis (makreel, zalm, haring, forel, sardines en sprot), schaal- en schelpdieren, ei, peulvruchten (bruine bonen, linzen, kikkererwten etc.), tahoe, tempé, vegetarische roerbakstukjes, vegetarisch niet-gepaneerd gehakt/burger/schijf | biefstuk, entrecote, hamlap, kalfsvlees, kalkoen met vel, kip met vel, geitenvlees, mager rundergehakt, rosbief, runderlappen, tartaar, varkensfilet, varkensfricandeau, varkenshaas, wild | doorregen rundvlees, gehakt (half-om-half, varkens-, lams-, runder-), hamburger, köfte (Turks vleesgerecht), lamsvlees, saucijsjes, schouderkarbonade, slavink, spek, varkenslap, worst, kibbeling, lekkerbekje, visstick |
| Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten | | |
| peulvruchten (bruine bonen, linzen etc), vezelrijke pasta, volkoren pasta, quinoa, yam, bulgur, zoete aardappelen (bataat, pomtajer), zilvervliesrijst | aardappelen, cassave, couscous | aardappelpureepoeder, frites, gefrituurde aardappelproducten, kant-en-klare nasi of bami, mie, pizza, witte pasta, witte rijst |

| Voorkeur | Middenweg | Uitzondering |
|---|---|--|
| Groente - 200 gram (4 opscheplepels) | | |
| alle soorten groente (vers, diepvries, blik of pot), groentesmoothies (zonder fruit en/of toegevoegde suikers) | | groente à la crème, groente met gebonden saus of met toevoegingen zoals croutons |
| Fruit - 2 stuks | | |
| alle soorten fruit (vers, diepvries, op eigen sap of water, in blik of pot), avocado | vruchtenpuree zonder toegevoegde suikers | fruit in flesjes, fruit op siroop in blik of pot, gedroogd fruit (rozijnen, pruimen, appel), kokos, smoothies met fruit, vruchtenmoes (zoals appelmoes), vruchtensap (ongezoet of gezoet, zelf geperst of uit pak of fles), vruchtensap light |
| Vetten om te smeren - 5 gram per snee brood | | |
| halvarine, zachte margarine (kuipje), dieetmargarine, product met toegevoegde sterolen of stanolen | sojaproducten om te bakken en smeren | harde margarine (pakje), roomboter, spekvet |
| Vetten voor de bereiding van de warme maaltijd - max. 1 eetlepel | | |
| olie (olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, arachideolie, soja-olie, raapzaadolie), vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibaar frituurproduct | sojaproducten om te bakken en smeren | hard bak- en braadvet, hard frituurvet, harde margarine (pakje), kokosvet ('kokosolie'), roomboter, spekvet, palmolie, cacaoboter |
| Sauzen | | |
| azijn, olie, passata (gezeefde tomaten) | piccalilly | kant-en-klaar sauzen (bijv. mayonaise, ketchup, slasaus, cocktailsaus, knoflooksaus) ketjap, kant-en-klare pastasaus |
| Dranken - 1,5-2 liter (inclusief melk) | | |
| bouillon zonder zout, gefilterde koffie zonder suiker, light/zero frisdranken, mineraalwater, suikervrije poederlimonade (Bolero), thee zonder suiker, water uit de kraan | wijn, alcoholische dranken zonder suikertoevoeging; drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag en bij voorkeur niet iedere dag | bier (ook alcoholvrij), bouillon (van poeder of blokje), Fernandes, frisdrank, koffie met suiker, mixdrank, sportdrank, thee met suiker, tomatensap, dubbel-drink, vruchtconnector, vruchtensap, ongefiltreerde koffie (Griekse of Turkse koffie, cafetièrekoffie) |
| Snoep en snacks - alles met mate | | |
| Zoet | | |
| suikervrije kauwgum | | candybar, chocoladeproducten, drop, kauwgum, lokum (Turks fruit), manna, pepermint, toffee, winegum, zuurtje |
| Koek en gebak | | |
| | | allerhande koekjes, baklava, beghrir (pannenkoek), biscuit, cake, eierkoek, gebak, gevulde koek, ontbijtkoek, rijstwafel, speculaas, sprits, stroopwafel, suikervrij koekje, volkorenontbijtkoek, vruchtenvlaai, sew (Surinaamse lekkernij), godhia (Surinaamse lekkernij), goelgoela (Surinaamse lekkernij), krentenbiscuit (Evergreen) |
| IJs | | |
| waterijs van limonadesiroop zonder toegevoegde suikers | | roomijs, softijs, vruchtensorbetijs, waterijs, schepijs, suikervrij ijs |
| Hartig | | |
| ongezouten noten, ongezoeten pinda's, popcorn zonder suiker en zout, rauwkost, zonnebloempitten zonder zout, leblebi (geroosterde kikkererwten) zonder zout, niet-gepaneerde vis, schaal- en schelpdieren | studentenhaver | augurk, chips, frikandel, gezouten noten, gezouten pinda's, gezouten zonnebloempitten, Japanse mix, kroepoek, kroket, lahmacun (Turkse pizza), merquez, olijven, popcorn (zoet of zout), bara (Surinaams/Hindoestaanse snack), bastella (Marokkaanse hartige taart), bitterbal, börek (Turks deeggerecht), rijstwafel, simit (Turks broodje, soort bagel), slaatje, wokkels, zilveruitje, zoute stokjes, zoutjes |
| Zoetstoffen | | |
| acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat, stevia, saccharine, sucralose, tagatose, thaumatococine | | fructose, maltitol, sorbitol, xylitol, sacharose/sucrose, isomalt, lactitol, mannitol |