

Bouw je maaltijd

Een praktische manier om van wat je nu al eet een maaltijd te maken die voedzaam, verzadigend en haalbaar is in je dagelijks leven.

HET IDEE

Er bestaat geen perfect bord en niet elke maaltijd hoeft elk onderdeel te bevatten. Kijk eerst wat de maaltijd aanbrengt; vraag daarna of hij voor jou werkt.

WAT BRENGT DE MAALTIJD AAN?

EIWITTEN

Ondersteunen spieren en andere weefsels en dragen bij aan verzadiging.

VEZELS

Uit groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten en zaden; ondersteunen darmgezondheid en verzadiging.

GEZONDE VETTEN

Bijvoorbeeld noten, zaden, olijfolie, avocado en vette vis.

KOOLHYDRATEN

Leveren energie. Te vinden in fruit, peulvruchten, haver en andere volkoren granen, aardappelen, brood, rijst en pasta. De kwaliteit en het vezelgehalte verschillen.

WERKT DE MAALTIJD VOOR JOU?

VOEDINGSWAARDE

Levert de maaltijd een nuttige mix van voedingsstoffen en niet vooral calorieën?

VERZADIGING

Geeft de maaltijd voldoening zonder dat je snel weer honger hebt of onaangenaam vol zit?

SMAAK & PLEZIER

Smaakt de maaltijd goed genoeg dat je hem echt opnieuw zou willen eten?

1 Begin met een maaltijd die je echt eet

Aan welke maaltijd wil je werken?

☐ Ontbijt

☐ Lunch

☐ Avondmaal

Weet je niet waar te beginnen? Ontbijt kan een nuttig startpunt zijn omdat het vaak mee het patroon bepaalt van honger, energie en voedingskeuzes later op de dag.

WAT EET JE GEWOONLIJK?

WAT WIL JE ZEKER BEHOUDEN - EN WAAROM?

Smaak, gemak, traditie, comfort, prijs, voorkeuren van het gezin, gewoonte en plezier zijn allemaal geldige redenen om iets te behouden.

ITEM	WAAROM BEHOUDEN?	EIWIT	VEZELS	VETTEN	CARB BASE	VOED.	VERZ.	SMAAK
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2 Bekijk de maaltijd als geheel

Gebruik dezelfde zes lenzen opnieuw. Let ook op de koolhydraatbasis van de maaltijd: is die één onderdeel van een evenwichtige maaltijd, of doet

EIWITTEN

☐ zit goed

☐ kan beter

VEZELS

☐ zit goed

☐ kan beter

GEZONDE VETTEN

☐ zit goed

☐ kan beter

VOEDINGSWAARDE

☐ zit goed

☐ kan beter

VERZADIGING

☐ zit goed

☐ kan beter

SMAAK & PLEZIER

☐ zit goed

☐ kan beter

BOUW EEN MAALTIJD DIE WERKT

Verbeter wat het meeste verschil maakt zonder van elke maaltijd een project te maken.

3 Kies één nuttige aanpassing

Vaak heb je geen nieuw recept nodig. Kies het type aanpassing dat deze maaltijd het meest zou helpen.

VOEG EIWITTEN TOE

Yoghurt, eieren, tofu, bonen, linzen, vis of kip. Voeg kikkererwten of edamame toe aan een salade of soep.

VOEG VEZELS TOE

Groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten of zaden. Voeg extra groenten, bessen, havermout of bonen toe.

VOEG GEZONDE VETTEN TOE

Noten, zaden, olijfolie, avocado, tahin of vette vis kunnen smaak en verzadiging toevoegen.

VOEG SMAAK OF TEXTUUR TOE

Kruiden, specerijen, iets zuurs, iets krokants, gefermenteerde voeding, saus of een eenvoudige dressing kunnen de hele maaltijd veranderen.

BEKIJK DE KOOLHYDRAATBASIS

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen kunnen sterk van elkaar verschillen. Let erop of ze vooral enkelvoudig of complex zijn, vezelrijk of meer geraffineerd, en wat ze naast energie nog aan de maaltijd toevoegen.

Koolhydraten kunnen zeker deel uitmaken van een maaltijd. Let erop of ze worden gecombineerd met eiwitten, vezels, gezonde vetten en groenten, op een manier die past bij de maaltijd, je eetlust, activiteit en voorkeuren.

MIJN KLEINSTE NUTTIGE AANPASSING

4 Maak het lekker genoeg om te herhalen

Voeding is pas nuttig als je de maaltijd ook echt wilt eten. Kleine toevoegingen kunnen de hele ervaring veranderen.

FRIS / ZUUR

Citroen, azijn, tomaat, pickles, gefermenteerde groenten.

ROMIG

Hummus, yoghurt, tahin, avocado.

KROKANT

Noten, zaden, rauwe groenten.

KRUIDEN & SPECERIJEN

Verse of gedroogde kruiden, chili, komijn, paprika, peper.

EEN BEETJE ZOET

Fruit, bessen of geroosterde groenten wanneer dat past.

TEXTUUR

Combineer zacht, krokant, warm of koel als dat de maaltijd beter maakt.

MAAK HET HAALBAAR OP DRUKKE DAGEN

Planning en vaste snelle opties maken een goede maaltijd makkelijker te herhalen wanneer het leven druk wordt.

5 Plan voor drukke dagen

Denk vooruit wanneer je tijd hebt, zodat een drukke dag niet opnieuw vanaf nul een voedingsbeslissing wordt.

BEREID VOORAF

Kook extra granen of peulvruchten, kook eieren, snijd groenten, maak een dressing of verdeel restjes in porties.

HOUD SNELLE OPTIES IN HUIS

Diepvriesgroenten, peulvruchten uit blik, eieren, yoghurt of kefir, volkoren brood, hummus, noten en zaden.

ZORG VOOR EEN VASTE SNELLE OPTIE

Kies één of twee combinaties die je bijna automatisch kunt maken wanneer je planning in het water valt.

SNELLE OPTIES VOOR DRUKKE DAGEN

SNEL ONTBIJT

Yoghurt of kefir + havermout + fruit + gemengde noten of zaden.
Eieren + volkoren brood + tomaat of spinazie.

SNELLE LUNCH

Soep + bonen of linzen + brood. Sandwich + eiwitrijke vulling + salade of rauwe groenten.

SNEL AVONDMAAL

Diepvriesgroenten + bonen/tofu/eieren + granen of aardappelen + saus, kruiden of specerijen.

SAMENSTELLEN ZONDER KOKEN

Groenten + kant-en-klare peulvruchten + eiwitbron + noten/zaden + hummus of dressing. Geen uitgebreid koken nodig.

MIJN VASTE OPTIE VOOR DRUKKE DAGEN

6 Evalueer de maaltijd, niet jezelf

WAS IK VOLDAAN?

Was ik comfortabel voldaan tot ik opnieuw honger kreeg?

VOND IK HET LEKKER?

Zou ik deze maaltijd oprecht opnieuw willen eten?

WAT WERKTE?

Wat maakte de maaltijd makkelijker, lekkerder of meer verzadigend?

ENERGIE ACHTERAF

Hoe waren mijn energieniveaus in de uren na het eten?

WAT ZOU IK VERANDEREN?

Wat zou ik toevoegen, weglaten, vervangen, anders voorbereiden of hetzelfde houden?