



Eten met de Schijf van Vijf

genieten van goed eten



Waar heb jij zin in vandaag?

Wat staat er in de Schijf van Vijf? Bekijk het per vak, inclusief tips om gezonder te eten. Daarmee kun je stap voor stap werken aan een (nog) gezonder eetpatroon.



ELKE DAG 250 GRAM GROENTE

In de Schijf van Vijf staan alle verse en voorgesneden groente, maar ook de diepvriesgroente en groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker en zout.

Zo maak je het makkelijk om elke dag 250 gram groente te eten:

- Bedenk: groente eten kan bij elke maaltijd en tussendoor. Door groente op brood te doen of tussendoor te nemen sleep je al makkelijk 50 gram binnen.
- Bij het avondeten helpt het om groente als eerste op te scheppen. Ligt minstens de helft van je bord vol met groente? Dan zit je goed! En wat blijkt ook? Hoe meer soorten groente je klaarmaakt, hoe meer groente je eet.

Groente en fruit hebben niet voor niets een gezonde uitstraling. Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).

GROENTE EN FRUIT VAN HET SEIZOEN

Milieuvriendelijke groente vind je in de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal. Die houdt rekening met de seizoenen en herkomst.



is ongeveer:

Plukje ijsbergsla

5 snackworteltjes

5 radijsjes



Geraspte rettich
met rozijnen

Plakje 30+ kaas
met komkommer



Hüttenkäse met een in
partjes gesneden pruim

Notenpasta (100% noten)
met radijs



3 plakjes komkommer



6 stukjes paprika



5 kerstomaatjes





ELKE DAG 2 PORTIES FRUIT

Vers en voorgesneden fruit verdienen een plek in de Schijf van Vijf. Ook gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker kan erbij (maximaal een handje per dag).



Makkelijk aan je 2 porties (200 gram) fruit per dag komen?

- Net als groente kan fruit altijd en overal: denk aan plakjes appel of banaan op brood, fruit door de yoghurt, tussendoor, als fruitsalade bij de lunch of door het avondeten.
- Met een volle fruitschaal thuis in het zicht ben je eerder geneigd een stuk te pakken.



SNELLE WINST
Vervang een zoet
toetje door vers fruit



BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN: HEERLIJK VOLKOREN

In dit vak spelen volkoren graanproducten de hoofdrol, zoals volkorenbrood, havermout, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst.

Je risico op hart- en vaatzieken, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker maak je al kleiner door het eten van drie opscheplepels volkoren graanproducten of drie volkoren boterhammen per dag. Daarnaast leveren volkoren graanproducten veel andere voedingsstoffen, zoals vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Daarom kun je nog wel wat meer eten dan die drie boterhammen of opscheplepels. Aardappelen zijn ook een prima aanvulling op de graanproducten.



SNELLE WINST
Eet je vaak witbrood, witte pasta en witte rijst? Vervang ze door de volkoren varianten.
Je lichaam zal je dankbaar zijn.



Op onze website vind je circa 2000 recepten die gezond eten gemakkelijk maken.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten

Of bestel het Schijf van Vijf kookboek op

www.voedingscentrum.nl/webshop



VARIËREN MET VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI

Meer plantaardig en minder vaak vlees eten: in deze groep draait het om afwisseling tussen dierlijke en plantaardige producten.

Waarom? Vaker plantaardig eten is goed voor het milieu én voor jezelf. Met het eten van noten verlaag je het risico op hartziekten en peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Dat wil niet zeggen dat dierlijk helemaal in de ban hoeft. Ook vis is heel goed voor je hart en bloedvaten. En in vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.

Weekvoorbeeld vol variatie, om alle voedingsstoffen binnen te krijgen:

- 1 dag 100 gram (bij voorkeur vette) vis, zoals makreel, haring, zalm, bokking en sardines.
- 1 dag 2-3 opscheplepels peulvruchten, zoals bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten en kidneybonen.
- 2 dagen 100 gram rood vlees (rund-, schapen-, geiten- en varkensvlees).
- 2 dagen 100 gram wit vlees (kip of ander gevogelte).
- 1 dag noten of ei (2-3 eieren per week).

Minder of geen vlees kan ook. In plaats van het vlees kun je tofu, tempé, ei, peulvruchten of een handje noten nemen. Eet je geen vlees, dan kun je 3-4 eieren per week nemen.



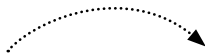
ELKE DAG EEN HANDJE NOTEN

Geniet elke dag van een handje ongezouten noten, zoals pinda's, amandelen, walnoten, cashewnoten en hazelnoten. En je kunt met een handje noten ook een keer vlees vervangen.

Lekker voor tussendoor, door je avondmaaltijd, in een salade en in de yoghurt.

- Ook notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's voor op je brood telt mee.
- Één handje = 25 gram (en voor kinderen is een handje 15 gram).

Houd het wel bij een handje: er zitten namelijk veel calorieën in noten.



SNELLE WINST

Vervang borrelnoten door een handje ongezouten noten.



ELKE DAG ZUIVEL: MELK, YOGHURT EN KAAS

Melk, yoghurt, kwark en kaas, ze zijn populair in Nederland.

En dat is mooi, want met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Daarnaast levert zuivel je onder andere calcium en vitamine B12.



Alleen de halfvolle en magere varianten staan in de Schijf van Vijf, want daarmee krijg je niet te veel verzadigd vet binnen. Denk aan magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, 10+, 20+ of 30+ kaas, zuivel-spread, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas.

Lactose-intolerantie of liever geen zuivel?

Sojadrink geeft niet dezelfde gezondheidseffecten als zuivel, maar levert wel vitamine B12 en calcium, als dit eraan is toegevoegd.



SMEREN EN BAKKEN MET ONVERZADIGD VET

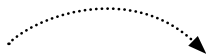
Groente gebakken in wat zonnebloemolie, olijfolie gesprenkeld over de salade, zachte margarine of halvarine voor op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig.

Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol, en dat is goed voor je bloedvaten. Daarnaast krijg je met margarine en halvarine de vitamines A, D en E binnen. In olie zit alleen vitamine E.

Je hebt minder kans op hart- en vaatziekten als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd. In bijvoorbeeld roomboter en harde margarine zit veel verzadigd vet.



SNELLE WINST
Vervang roomboter
door halvarine





SNELLE WINST
Vervang sap door water met
munt en een schijfje citroen



DRANKEN ZONDER SUIKER

Je lichaam heeft vocht nodig, maar extra suiker? Nou nee. Daarom vind je in de Schijf van Vijf de dorstlessers zonder calorieën: water, koffie en thee. Dronk je al eens kaneelkoffie, Engelse thee met melk of muntwater? Er is nog zoveel te ontdekken.

Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte. Met drie koppen thee per dag heb je deze winst voor je lichaam al te pakken.



Benieuwd naar jouw persoonlijke adviezen?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan

- Tussendoortjes als koekjes, snoepjes, frisdrank en chips.
- Producten als witbrood, witte pasta en rijst, sauzen, vleeswaren, pizza, zoet broodbeleg en vla.

Deze producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Ze kunnen er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. Wat betekent 'niet te veel en niet te vaak'? We hebben een vuistregel bedacht om het wat concreter te maken:



Dagkeuze (iets kleins)

Een dagkeuze is iets kleins. Denk aan een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt, appelstroop op brood of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.



Weekkeuze (iets groters)

Een weekkeuze is wat groter: Een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan drie porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

BROODBELEG

Veel broodbeleg is een dagkeuze buiten de Schijf van Vijf. Maar dat is helemaal niet erg! Het is prima om één of twee van je dagkeuzes aan broodbeleg te besteden. Soms is broodbeleg een weekkeuze. Wil jij een stap zetten naar gezonder broodbeleg? Met de tabel hieronder kun je een stap kiezen. Op www.voedingscentrum.nl/broodbeleg staan ideeën voor op brood die 100% Schijf van Vijf zijn.

OPSCHUIVEN NAAR GEZONDER

WEEKKEUZE, PORTIE = VOOR 1 SNEE	DAGKEUZE, PORTIE = VOOR 1 SNEE	SCHIJF VAN VIJF
■ Chocoladepasta ■ Pindakaas en notenpasta met toegevoegd zout of suiker ■ Rauwe ham ■ Salami ■ Runderrookvlees ■ Ontbijtspek ■ 40+, 45+, 50+ kaas	■ Honing ■ (Halva)jam ■ Appelstroop ■ Chocoladehagel/vlokken ■ Kipfilet ■ Ham ■ Boterhamworst ■ Kalkoenfilet ■ Komkommersalade ■ Hummus	■ Banaan ■ Avocado ■ Pindakaas en notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker ■ Geraspte wortel met rozijnen ■ Forel ■ Makreel ■ 30+ kaas ■ Hüttenkäse met radijs ■ Zuivelspread ■ Ei ■ Gegrilde groente

Vul de Schijf van Vijf in op jouw manier

Je lijf gaat je hele leven mee, daar wil je dus zo goed mogelijk voor zorgen. De Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Ze verkleinen de kans op hart- en vaatziekten en kanker en je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Bovendien helpt de Schijf van Vijf je om duurzamer te eten doordat je veel varieert, je niet meer eet dan je nodig hebt, minder (rood) vlees eet en vaker kiest voor (seizoens)groente, noten en peulvruchten. Dit soort keuzes kunnen je milieudruk met wel een derde verlagen.

