

Leefstijl, preventie & vitaliteit

Uitgangspunten eten en drinken

Eet 3 voedzame maaltijden per dag op vaste momenten



Kies voor onbewerkte producten

Alles waar niks aan toegevoegd of uitgehaald is.



Kies een keer per week peulvruchten

Bruine bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten.



Eet een keer per week vette vis

Makreel, zalm en haring.



Kies voor volkoren producten

Brood, rijst, haver.



Eet minimaal 250 gram groenten

Mag ook uit de diepvries natuurlijk!

Eet 2 tot 3 tussendoortjes op vaste momenten

Yoghurt

Snackgroente

Fruit (minimaal 2 stuks per dag)

Ongezouten noten (1 handje)

Vezelrijke cracker



Drink ongeveer 1.5 liter water per dag, dit zijn 6 tot 8 kopjes.

Eet samen aan tafel, ook als het een tussendoortje is

Kies een paar vaste momenten voor een extraatje, zoals bijvoorbeeld frisdrank, patat, koek of chips.

Drink zoveel mogelijk water, thee of koffie (en dan het liefst filterkoffie) zonder melk of suiker.