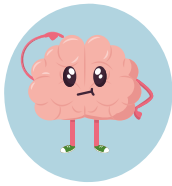




NUBEL PRESENTEERT: EVENWICHT VINDEN TUSSEN BEWEGING, VOEDING... EN KLEINE GENIETMOMENTEN.



EEN VERLANGEN
Psychologische
behoefte



HONGER
Noodzakelijke
behoefte

**VOEDING EN EMOTIES:
EEN DUO DAT ONZE
KEUZES BEÏNVLOEDT.**



Stop de emotie:

- Neem 3 minuten om te ademen, jezelf te heroriënteren en bewust te kiezen.
- Geen schuldgevoel: Balans gaat over de lange termijn, niet over één moment.



Uitgaanstips

- Hoofdgerecht met saus apart
- Als voorgerecht, kies bij voorkeur rauwkost.
- Vermijd gefrituurd voedsel.
- Beperk alcoholgebruik.
- Geniet van elke hap.

Mindful eten

- Neem minstens 25 minuten voor elke maaltijd.
- Leg het bestek neer tussen de hapen.
- Kauw goed!
- Neem halverwege de maaltijd 5 minuten pauze.
- Geniet zonder afleiding (telefoon, tv...).





BEWEGEN + DRINKEN + ETEN = BALANS

Beweeg dagelijks



➤ Geef de voorkeur aan wandelen of fietsen voor uw verplaatsingen.

➤ Neem de trap.

➤ Probeer en kies de activiteit die u blijvend in beweging houdt!



**ACTIEF ZIJN BETEKENT
BEWEGEN, NIET PER SE
SPORTEN.**

Goed gehydrateerd blijven



✓ 6-8 glazen water/dag

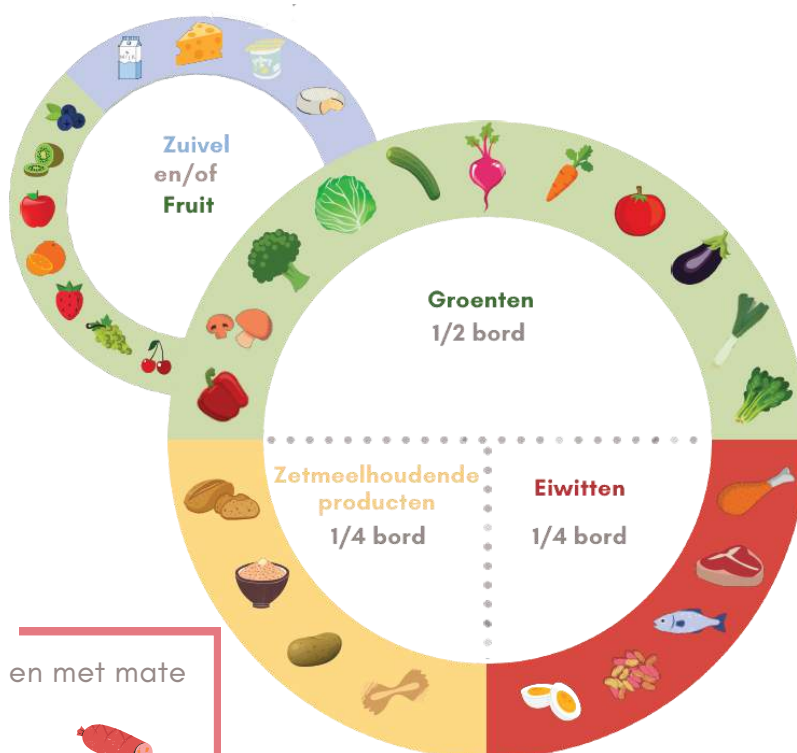
✗ Vermijd: frisdrank, sap, smoothies

DE GOEDE KEUZE



**BETER KAUWEN
DAN DRINKEN.**

Een evenwichtige maaltijd samenstellen



EXTRA'S

Eet ze occasioneel en met mate



**Vetrijke,
gezouten of
gesuikerde
snacks,**



Alcohol



Charcuterie



- Varieer de bron
- Kies voor vetstoffen rijk aan omega 3 vetzuren
- Niet alle oliën zijn geschikt om te verwarmen!



Ongesuikerd water

- minstens 1,5L/dag



Koffie en thee

- Maximum 3 tassen per dag



**Gesuikerde dranken,
vruchtensap en
smoothies**

- Occasioneel
- Bevat suiker



FOCUS OP DE VOEDSELGROEPEN

GROENTEN



- Min. 300 g/dag (rauw, gekookt, soepen)
- Varieer de keuzes en respecteer de seizoenen.

Water, vezels, vitamines & mineralen

ZETMEELHOUDENDE

PRODUCTEN



- Bij elke maaltijd
- Min. 125 g volkoren granen per dag: brood, rijst, pasta, bulgur, quinoa, gierst, havervlokken, enz.

Energie

FRUIT



- 250 g/dag
- Geef de voorkeur aan vers fruit en vermijd gezoete sappen en compotes.



Vezels, vitamines, antioxidanten

Vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, plantaardige alternatieven



- Max. 300 g rood vlees per week.
- Mager vlees, vis & zeevruchten (minstens 200g per week), eieren, plantaardige alternatieven zoals peulvruchten (min. 1 keer per week), tofu, tempeh, seitan, quorn, enz.

Voor plantaardige vervangers:

- ≥ 10 g eiwitten/100 g
- < 10 g vet/100 g
- Verrijkt met B12 en ijzer

Eiwitten, ijzer, B12

ZUIVELPRODUCTEN & MET CALCIUM VERRIJKTE PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN



- 250 tot 500 g melk of zuivelvervangers per dag

Eiwitten, calcium, vitamine B2, B12

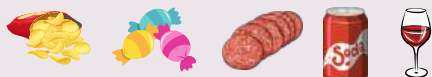
NOTEN EN ZADEN



- 20-30 g/dag (een handvol)
- Niet omhuld, niet gezouten, niet gezoet

Vetten, eiwitten, vezels

EXTRA'S



- Vette, zoete en/of zoute producten
- Bewerkte vleeswaren
- Zoete en/of alcoholische dranken
- enz.

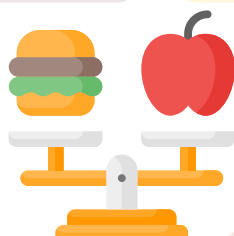
VETTEN



Met mate en varieer de bronnen:

- Omega-3 koud te gebruiken: lijnzaad, raapzaad, walnoten, enz.
- Omega-6 voor koken: olijfolie, zonnebloemolie

Énergie & vitamines (A, D, E, K)



Meet
Weet
Eet



TE DOEN



Verhoog de hoeveelheid
groenten en fruit



Kies voor volkoren
producten.



Voeg plantaardige
eiwitbronnen toe.



Kook zelf & kies
lokaal.



Geef de voorkeur aan
plantaardige vetten.



Lees de
voedingslabels



Beperk zout en
toegevoegde suikers.



Drink regelmatig water.



Beperk
voedselverspilling door
porties te beheersen.

TE VERMIJDEN



Ultra bewerkt
voedsel



Te veel
verzadigde/
transvetten



Verborgen suikers
(frisdrank, snacks,
sauzen, enz.)



Te grote porties



Meet
Weet
Eet