Begin vandaag met een gevarieerd voedingspatroon!

De 7 belangrijkste tips om nu te starten met afwisseling in je voedingspatroon



jouwbiovoeding

jouwbiovoeding

Inhoud

HERKEN JE HET VOLGENDE? 3
WANT WEET JE WAT HET IS? 4
TIP 1) WORD JE BEWUST VAN ROUTINE 5
TIP 2) MAAK COMBINATIES EN GEBRUIK RESTANTEN 6
TIP 3) DENK NA OVER DE KWALITEIT 8
TIP 4) BEKIJK DE VOEDINGSWAARDE 10
TIP 5) DE KEUZE IS AAN JOU! 13
TIP 6) CONTROLEER DE INHOUD VAN DE VOORRAADKAST 15
TIP 7) VRAAG JE JE AF OF JE HET GOED DOET? 16
TOT SLOT..... NEEM NU ACTIE! 18
DAN KAN JE HET VOLGENDE DOEN! 18

jouwbiovoeding

Herken je het volgende?

- ✓ Ik weet niet hoe ik ingrediënten met elkaar kan **combineren**.
- ✓ Ik hoor veel over **nieuwe producten**, maar hoe moet ik het gebruiken?
- ✓ Ik **wil wel gezond** eten, het komt er alleen niet van.
- ✓ Ik wil wel meer **productinformatie**.
- ✓ Ik weet niet of de informatie op internet **betrouwbaar** is.
- ✓ Ik weet niet waar ik moet beginnen, maar **ik wil wel anders eten**.
- ✓ Er is zoveel productaanbod, **wat moet ik kiezen**?
- ✓ Ik ben iedere dag heel **druk**.
- ✓ Ik denk dat het **duurder** is om gezond te eten.
- ✓ Ik **kook nu niet graag**.

Beantwoord je meerdere van deze vragen met JA?

Lees dan vooral verder, want ik kan jou helpen!

jouwbiovoeding

Want weet je wat het is?

Je hoeft het niet alleen te doen! Alle bovengenoemde stellingen, kon ik voorheen ook zelf met een JA beantwoorden. Ik wilde wel gezond eten, maar ik wist niet waar ik moest beginnen. Ik vond het erg moeilijk om uit het enorme productaanbod een keuze te maken. En ik wilde heel graag concrete handvatten om te leren hoe je producten kunt gebruiken.

Daarom ben ik er voor jou! Ik help je om een keuze te maken in het assortiment, zodat je een smakelijke voedzame maaltijd kan samenstellen.

Ik vind het fantastisch als een kleine verandering al een groot effect heeft. Iedere keuze die je maakt over hoe je je voedt, heeft invloed op hoe je je voelt! Ik geloof dat iedereen binnen zijn eigen mogelijkheden en budget keuzes kan maken. En als je daadwerkelijk bereid bent om nieuwe kennis en ervaringen te verkrijgen dat je dan de verandering ook erváárt.

Ik ben een gediplomeerd natuurvoedingskundige en gewichtsconsulente. De opleiding tot gewichtsconsulente is een prima aanvulling voor een natuurvoedingskundige, en maakt het mogelijk dat jouw verzekering een begeleidingstraject (deels) vergoedt. De natuurvoeding is een passie van mij en ik begeleid je graag in de kennismaking hierin, zodat ook jij dit kan ervaren. Ook als je al wel bekend bent met natuurvoeding, dan beantwoord ik graag je vragen.

Alle kennis die ik heb wil ik graag met jou delen!

Ik wil jou informeren over de mogelijkheden van een natuurvoeding. En ik geef je concrete handvatten om zelf mee aan de slag te gaan. Hierbij geef ik je de 7 belangrijkste tips om nu al te beginnen met een gevarieerder voedingspatroon.

Een gezonder voedingspatroon begint vandaag! In 7 stappen.

Tip 1) Word je bewust van je routine

In ons dagelijkse dagritme hebben we allemaal gewoonten. Deze zijn moeilijk om te buigen als je verandering wenst. Want we hebben ze ons eigen gemaakt. Veel gewoonten hebben we allemaal, bv ontbijten. Wil je verandering realiseren in je voedingspatroon, dan kun je dat het beste in stapjes doen. Dan is de kans op succes het grootst. Je kunt dan beginnen met een kleine verandering. Wellicht heeft dat al een groot effect.

Je hebt besloten dat je verandering wilt, maar hoe pak je dat nou aan? Ik raad je aan om doelen te stellen op korte termijn. Deze kun je uitbreiden als ze goed gaan en als het goed voelt. Met welke verandering je start is voor iedereen anders.

Als je nooit ontbijt, dan kun je daar mee beginnen. Vind je dat lastig, stel dan als doel om het 2x per week te doen. Doe je dit vaker dan zul je verandering merken en nog belangrijker, je gaat het ook voelen. Waarschijnlijk kun je zelf opmerken welk effect deze verandering in de voedingspatroon heeft en deze benoemen. Na het behalen van een doel, kun je verder gaan met een ander doel, om zo een patroon te kunnen doorbreken.

Waarom is het belangrijk om gevarieerd te eten? Als je gevarieerd eet dan krijg je ook heel veel verschillende voedingstoffen binnen. En die hebben we hard nodig! Wist je dat iedere kleur ook een andere vitamine betekent? Ook iedere productgroep bevat andere voedingsstoffen. Om een voorbeeld te geven, brood heeft hele andere voedingstoffen dan bladgroenten. Dit betekent dat deze elkaar aanvullen in de voedingswaarde.

Als je heel vaak hetzelfde eet, dan heb je (misschien) een eenzijdig voedingspatroon. Behalve het feit dat je dan zeer waarschijnlijk niet alle voedingstoffen binnenkrijgt, krijgt je ook van bepaalde voedingstoffen te veel. En zoals je weet is over al waar TE voor staat niet goed.

Geen enkel voedingsmiddel bevat alle stoffen. Het is dus ook niet een voedingsstof dat het een gezond product maakt, je kunt alleen spreken van een gezond voedingspatroon. En dat betekent dat je gevarieerd moet eten.

Stel je nou voor dat je vaak hetzelfde eet, ook op dezelfde manier bereid. Je weet dan wat je nodig hebt aan ingrediënten, je weet hoelang het koken duurt, je weet hoe het zal smaken en je weet dat je het waarschijnlijk volgende week weer eet!

Kies je er voor om de uitdaging aan te gaan om gevarieerder te eten, dan levert dit je een aantal veranderingen op. Je wordt letterlijk aan het werk gezet om nieuwe gerechten te ontdekken. Koken ziet er in het vervolg heel anders uit. Want tegenwoordig ga je recepten opzoeken, boodschappenlijstjes maken met onbekende ingrediënten, meer tijd in de keuken doorbrengen, en bovenal ga je nieuwe smaken ontdekken.

Want eten hoeft geen noodzakelijk kwaad te zijn. Het is een moment op de dag die samen met het gezin beleeft kan worden om de dag door te nemen. Het is toch fijn om een maaltijd voor het gezin te maken met alle aandacht!

Tip 2) Maak combinaties en gebruik restanten

Er zijn vele basisproducten die je op verschillende manieren kan bereiden. Daarom is een gevulde voorraadkast belangrijk, zodat je inventief kan zijn op de momenten dat je het nodig hebt. Een goed voorbeeld is havermout. Je kunt hier pap voor bij het ontbijt van maken, een brood of koekjes bakken en je kunt het als bindmiddel in de soep gebruiken. Uiteraard kun je nog veel meer doen met havermout. Maar zo kun je nog veel meer basisproducten (noten, zaden, granen) gebruiken in verschillende gerechten.

Als je meer zelf gaat koken en de voorraad in de kast verandert langzaam, dan zal je zien dat je steeds meer ideeën krijgt. In de vele tijdschriften en websites wordt je op ideeën gebracht, die je in praktijk kan brengen.

Kijk je weleens in de koelkast en zie je dan een aantal ingrediënten liggen die samen geen gerecht lijken. Het zou zonde zijn als je deze weggooit. Fantastisch toch als je deze producten kunt combineren in een gerecht, die je nu nog onbekend is! Hoe pak je dat nou aan? Noteer de ingrediënten die je wilt gebruiken. Dus wat moet op. Vervolgens ga je achter de computer om een recept te 'googlen' met die ingrediënten + recept. Vaak krijg je dan verrassende combinaties die je zelf niet had bedacht.

Het is ook fijn dat je niet steeds kleine beetjes moet weggooien. Het is zonde want er is niets mis met deze producten. Dus goed voor jou om je verder te ontwikkelen in het maken van smakende combinaties en goed voor je portemonnee!

Heb je vanavond weer te veel gekookt? Net niet genoeg om nog 1x van te eten, maar zonde om weg te gooien? Gebruik dan dit restant om de volgende dag te eten. Heb je nog een restje pasta, dan kan dat prima een onderdeel van de lunch zijn. Dit komt ook de variatie weer ten goede.

Aan de andere kant, het kan zijn dat je juist wat extra wilt koken, omdat je de volgende dag ergens naar toe gaat en je eigen eten mee wilt nemen. Dan hou je er van te voren rekening mee. Je kunt soep meenemen in een thermoskan voor de lunch. Wat ook kan is dat je de restjes van de maaltijden, combineert met de laatste producten in de koelkast. Ook dit kan leuke gerechten opleveren. Het is fijn om alle producten die je hebt gekocht te gebruiken.

Heb ik inmiddels je interesse gewekt? Wil je meer tijd gaan besteden in de keuken en nieuwe smaken en gerechten ontdekken? Wat fijn dat je er voor open staat! Er zijn verschillende manieren om aan recepten te komen. Er zijn heel veel websites waar je goede recepten vanaf kan halen. Wel wil ik je ook adviseren om een paar goede basis kookboeken aan te schaffen. Als je de basis eenmaal kent, dan kan ook naar hartenlust variëren. Een andere manier is om samen met vrienden een kookclubje op te richten, en dan het koken af te wisselen. Zo leer je van elkaar in een leuke setting. De ideale gelegenheid om recepten uit te wisselen.

Dit hoofdstuk gaat over combineren. Door verschillende eiwitten te combineren kan je de kwalitatieve eiwitwaarde verhogen. Wat betekent dit: je lichaam kan deze eiwitten beter benutten. Meer rendement zeg maar. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van ons lichaam. Plantaardige eiwitten komen van planten: peulvruchten zoals soja, bonen, erwten, granen, noten en zaden. Dierlijke eiwitten zijn van dierlijke afkomst: vlees, vis, wild, melk- en melkproducten, kip en ei. Dierlijke eiwitten bevatten meestal alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding.

Door bepaalde plantaardige producten in combinatie met elkaar te eten kan de eiwitkwaliteit worden verhoogd. Bijvoorbeeld granen en peulvruchten. Pinda's zijn peulvruchten, dus zilvervliesrijst met pindasaus is een voorbeeld van zo'n combinatie.

Voedingsmiddelencombinaties die de eiwitwaarde verhogen:

- Granen (tarwe, rogge, gerst) samen met peulvruchten (erwten, bruine bonen, kapucijners, linzen)
- Granen samen met melk, melkproducten, vlees, vis of eieren
- Granen samen met noten
- Aardappelen samen met melk, melkproducten en eieren
- Groente samen met granen (tarwe en rogge) en sesamzaad

Andere voorbeelden zijn:

- Boterham met pindakaas
- Erwtensoep met roggebrood
- Broodje humus: kikkererwten en tahin
- Melk bij een broodmaaltijd

jouwbiovoeding

Tip 3) Denk na over de kwaliteit

De ingrediëntenlijst zou voor iedereen heel duidelijk moeten zijn. Gewoon in begrijpelijke taal, maar dat is helaas vaak niet zo. Fabrikanten gebruiken veel schuilnamen voor hun toegevoegde stoffen, waardoor je het spoor helemaal kwijt kan raken. Hoe minder chemische termen er in staan, des te beter. Het product dat vooraan staat in de ingrediëntenlijst dat zit er het meeste in. Dit kan soms verrassende inzichten opleveren als je het gaat lezen. Er kan bijvoorbeeld als eerste ingrediënt suiker staan of water. Daar waar je dat helemaal niet verwacht had.

In heel veel producten worden E-nummers gebruikt. Maar zijn die allemaal slecht? Nee, gelukkig niet. E-nummers zorgen voor een verandering van de eigenschappen van voedsel. Het zorgt ervoor dat ze goed verkoopbaar zijn en goed houdbaar. Vooral industrieel bewerkte producten bevatten vaak additieven. Ze beïnvloeden de geur, smaak, kleur, houdbaarheid, dikte of het gebruik van een voedingsmiddel.

De E-nummers worden vermeld als nummer (b.v. E621) of als stofnaam (b.v. monosodiumglutamaat). Al deze nummers zijn goedgekeurd door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA), maar er zijn een aantal waar je toch je vraagtekens bij kan hebben. Al deze stoffen zijn apart van elkaar getoetst. Maar wat gebeurt er als je via de voeding grotere hoeveelheden binnen krijgt en ook nog allerlei verschillende stoffen? Je hebt namelijk een keuze. Je kunt kiezen tussen chemische toevoegingen of natuurlijke toevoegingen. Een voorbeeld van een natuurlijke toevoeging is bijvoorbeeld bietensap (E162).

Ja, ik maak gebruik van zoveel mogelijk onbewerkte producten!

Dat is een bewuste keuze van mij. Wil jij deze keuze ook maken? Je kunt hier verschillende redenen voor hebben. De oorsprong van het product blijft het beste intact. Dan kan het jou ook het beste voeden. Durf te kiezen voor onbewerkt en er gaat een wereld voor je open. De smaken zijn echt en niet van smaakversterkers. Je werkt met het pure product, zonder dat de goede eigenschappen zijn weggehaald.

En je weert dan ook de chemische toevoegingen uit je voedingspatroon. Het is even wennen, maar als je dit vaker doet, dan went het wel. Na verloop van tijd, dan verandert je smaak.

Wat is nu precies biologisch? Biologisch is een kwaliteitskeurmerk voor voeding. Er worden dan geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt. Er is sprake van wisselteelt en de dieren krijgen biologisch voer. Voor het gebruik van geneesmiddelen voor de dieren zijn er strenge eisen en het uitgangspunt is altijd een diervriendelijke behandeling. Daardoor komen er geen chemische groeihormonen in het vlees terecht. En door een gevarieerde voeding en meer beweging van de dieren, ontstaat er een gunstigere vetzuursamenstelling.

Biologische voeding bevat geen chemische E-nummers. Het bevat geen resten van chemische bestrijdingsmiddelen. Deze kunnen namelijk de hormoonbalans schaden, omdat ze lijken op het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen. Biologische groenten en fruit bevatten meer natuurlijke afweerstoffen. Want planten beschermen zichzelf tegen parasieten en schimmels.

Omdat biologische voeding meer tijd krijgt om te rijpen, ontwikkelt het meer smaak. De studies spreken elkaar daarin tegen, maar er zijn wel sterke aanwijzingen. Dit kun je het beste zelf ondervinden door te proeven. Mijn ervaring is ook dat de groenten minder waterig smaken. Omdat er geen kunstmest wordt gebruikt bevatten groenten en fruit minder verontreinigingen.

Er worden in biologische voeding geen genetisch gemanipuleerde ingredriënten gebruikt en de grond wordt niet uitgeput, omdat er wisselteelt plaatsvindt. En voor mij het belangrijkste: Eet je biologisch, dan krijg je geen overbodige verontreinigingen in je lichaam!

jouwbiovoeding

Tip 4) Bekijk de voedingswaarde

Op iedere verpakking staat tegenwoordig een voedingswaardetabel. Hierin staat vermeld wat de voedingswaarde van dat product is. Bevat het veel kilocalorieën, koolhydraten, hoeveel vezels? Het is verplicht dat het erop staat. Maar het is soms wel moeilijk te vinden op de verpakking. Het kan aan de binnenkant van een vouw staan, in lichte letters tegen een lichte achtergrond, of in zeer kleine letters.

Je kunt hier o.a. uit aflezen hoeveel suikers een product bevat. Maar staar je hier niet op blind, want een product is nooit alleen ongezond, het gaat om het gehele voedingspatroon. Uiteraard is het prima om eens te genieten van iets lekkers!

Gebruik de voedingswaardetabel om een indicatie te krijgen van de kwaliteit van het product. Zeker in het begin is het handig om inzicht te krijgen in de producten die je tot je neemt.

We krijgen veel suiker binnen via onze voeding. Suiker bevat wel calorieën, maar geen voedingsstoffen. Dit noemen we lege calorieën. Maar voor de verwerking van suiker hebben we wel voedingsstoffen nodig. Door veel suiker te eten, kun je dus roofbouw plegen op je lichaam. Suiker is ook vaak verwerkt in producten die rijk zijn aan verzadigd en/of gehard vet. Vaak zijn dit producten die prima zijn voor af en toe, maar niet voor dagelijks gebruik.

Waar zit dan zó veel suiker in? De volgende producten bevatten verborgen suikers: ontbijtkoek, verpakte ontbijtproducten (bv cruesli), soep uit blik of pakje, ketchup, kant en klaar saus, vetarme of vetvrij yoghurt, light producten, brood, frisdrank, vruchtensappen en ijsthee, water met een smaakje (heldere dranken). Bedenk ook dat vers vruchtensap ook heel veel suikers bevat. Dus drink ook dat met mate.

Hoe kan je suikers dan herkennen op de ingrediëntenlijst?

- Alle termen waarin '**suiker**' expliciet genoemd staat zoals: Rietsuiker, palmsuiker, bloesemsuiker, maissuiker, druivensuiker en fruitsuiker.
- Alle termen die eindigen op '**ose**' zoals: Fructose, dextrose, glucose en sacharose.
- Alles wat eindigt op woorden zoals **nectar, stroop, siroop en honing**.

Er bestaan dierlijke vetten en plantaardige vetten. De dierlijke vetten zijn verzadigde vetten (behalve vette vis) en de plantaardige vetten zijn onverzadigde vetten (behalve kokosvet, palmvet en cacaoboter). Roomboter en kokosvet zijn verzadigde vetten maar zijn wel licht verteerbaar. Ons lichaam gaat altijd op zoek naar een balans in de verzadigde en de onverzadigde vetten. Dit betekent dat teveel goede vetten (onverzadigde) ook zorgen voor een onbalans en dus een verstoring in de lichaamsprocessen.

- Verzadigde vetten: volle zuivel, vet vlees (rundvlees), kokosvet
- Onverzadigde vetten: olijfolie, avocado, walnoten
- Transvetten: snacks, koekjes, gebak, brood en beschuit

Transvetten zijn plantaardige oliën die industrieel gedeeltelijk zijn gehard. Op die manier maken ze van olie een steviger vet. Margarine en halvarine mogen volgens de wet maximaal 1% transvet bevatten. Dit is niet voor andere producten vastgelegd en zo krijgen we dus ongemerkt veel binnen. Ook natuurlijke producten bevatten transvetten in zeer lage hoeveelheden (melk, rund, lam), maar deze heeft een andere structuur dan ontstaat bij het harden. Bij normale consumptie ontstaat er geen schadelijk effect bij het eten van natuurlijke transvetten.

Vezels geven stevigheid en vorm aan planten. Dierlijke producten bevatten dan ook geen vezels. Voor de mens zijn vezels vrijwel onverteerbaar, maar we hebben ze zeker nodig. Vezels zijn van groot belang voor onze gezondheid, geven een gevoel van verzadiging en zorgen voor een soepele, zachte ontlasting.

Vezels zorgen voor de opname van vocht. Het is ontzettend belangrijk om dan ook te bewegen, want anders dan kan er obstipatie ontstaan. Door de beweging worden ook de darmen in beweging gezet, waardoor de vezels worden voort bewogen en hun werk kunnen doen.

Een bewerkt product (geraffineerd) bevat minder vezels. Bij de bewerking verwijderen ze het grootste deel van de vezel. Dit betekent automatisch dat een onbewerkt product veel meer vezels bevat. Vezels bevatten geen calorieën, dus je mag er veel van hebben. Vergeet niet om veel te drinken, want vezels hebben vocht nodig!

Gemiddeld krijgen we veel meer zout binnen via onze voeding dan we nodig hebben. Zout is namelijk toegevoegd aan tal van producten. Het wordt industrieel toegevoegd aan o.a. kaas, vleeswaren, brood, koekjes, soep en kant & klaar producten. Van nature komt het voor in vlees en melk. En dan hebben we ook nog de zoutpot die in onze keukenkast staat. Het is mogelijk om minder zout te eten. Het duurt enkele weken om te wennen aan een smaak die minder zout is.

Wordt mijn eten dan niet flauw van smaak? Niet als kiest voor onbewerkte producten die je op smaak brengt met bijvoorbeeld kruiden en specerijen. En met mate mag nog wel zout worden toegevoegd. Als je gaat koken met basisproducten, dan zul je ontdekken dat er veel smaakmakers zijn met weinig of geen zout toegevoegd, maar wel smaakvol.

Per dag hebben we per persoon maximaal 6 gram zout nodig, en minimaal 2 gram om onze lichaamsprocessen goed te laten functioneren.

Uit de voedingswaardetabel en de ingrediëntenlijst is veel informatie te halen om de kwaliteit van het product te beoordelen. In het begin heb je hier een flinke klus aan.

Je zal merken dat je al snel handig wordt in het lezen van de verpakking. En dit geeft je een schat aan informatie je kunt gebruiken!

jouwbiovoeding

Tip 5) De keuze is aan jou!

We hebben het allemaal druk! De kinderen moeten op tijd naar school, nog voordat je zelf naar het werk gaat. Een paar keer per week naar een vereniging en dan ook nog de noodzakelijke boodschappen. Dit is heel herkenbaar voor iedereen. Maar hoe zorg je er nou voor dat je de gewenste verandering in je voedingspatroon kan passen in de drukke planning?

Er is wel enige aanpassing nodig. Je kunt hierbij denken aan vooruit werken. De pap die je 's ochtends graag eet, die kun je in één keer voor meerdere dagen maken. Leg 's avonds al het een en ander klaar voor het ontbijt, zodat je een vliegende start maakt. En heel belangrijk, doe het stap voor stap.

Ik begrijp heel goed dat niet iedereen hetzelfde budget te besteden heeft. Maar ik vind dat je binnen ieder budget wel keuzes kan maken. Zoals ik al eerder zei: een kleine verandering kan al leiden tot een groot effect. Dus wat mij betreft, is het een kwestie van keuzes maken.

Je houdt van lekker eten en je wilt een gezond voedingspatroon. Je kunt je het beste verbinden met je eten als je het zelf hebt gemaakt. Je maakt het letterlijk 'je eigen'. Door te proeven en de smaak bij te stellen, ontstaat de smaak die jij lekker vindt. Je kiest ingrediënten die jij smaakvol vindt en het is gezellig om samen met het gezin de dag af te sluiten tijdens de maaltijd. Maar moet ik dan iedere dag maar koken?

Nee!! Maar als je kiest voor kant en klaar, let dan goed op de kwaliteit van het product. Het is toch fijn dat je altijd iets in huis hebt voor de momenten dat je heel snel moet of gewoon even geen zin hebt om te koken. Kant en klare producten bevatten vaak veel additieven zoals zout en smaakverbeteraars. Om de kwaliteit en de voedingswaarde van een product goed te beoordelen, kun je de voedingswaardetabel raadplegen op de verpakking.

Welke smaken vind je nou écht lekker? Heb je een zoete voorkeur of heb je liever een hartige smaak? In een smakelijke maaltijd komen verschillende smaken samen: bitter, zoet, zout, zuur, en unami (hartig). Je kunt de maaltijd immers zo samenstellen dat jij het lekker vindt! Houd hierbij rekening met de overige gezinsleden om teleurstelling te voorkomen. Ook vind ik het belangrijk dat je af en toe uit je comfortzone stapt.

Dus ook in de keuken. Ik bedoel hiermee dat je af en toe iets kunt maken, waarvan je van te voren niet dacht dat je het kon. Je kon niets bij het gerecht voorstellen en de smaken zijn je onbekend. Durf jij het aan om je (nieuwe) smaak te ontdekken?

Behalve de smaak van de maaltijd is er nog iets heel belangrijk. Want niet iedereen kan alle voeding verdragen. Ik heb het over de verteerbaarheid van voeding. Luister hierbij goed naar je lichaam, want je voelt het als een product of maaltijd niet lekker valt. Dit kun je op verschillende

manieren merken, pijn in de darmen, maagzuur, plotselinge vermoeidheid en nog veel meer. Het kan ook betekenen dat iets wat je erg lekker vind, klachten geeft. Eerder heb je dit niet opgemerkt, maar nu je er de aandacht voor hebt, valt het op. Kies dan voor jezelf en kies een ander favoriete lekkernij.

Tip 6) Controleer de inhoud van de voorraadkast

Heb jij ook volle keukenkastjes met allerlei producten? Wil je die na het lezen van dit e-book grotendeels wegdoen om volledig overnieuw te beginnen? Niet doen, want het is een proces om je de nieuwe manier van eten eigen te maken. De gewoonten die je nu hebt, die zijn in een heel aantal jaren opgebouwd. Om dit te veranderen heeft het ook weer tijd nodig. Hier staat geen vastgesteld tijdspad voor, dus het zal voor de één sneller gaan dan voor de ander. Dit proces zal je telkens nieuwe inzichten geven, ook over je huidige voorraad.

Als je wel de voorraadkast gaat opruimen, waar begin je dan? Ik raad je aan om te beginnen met het controleren van de houdbaarheidsdatum van de producten. Alles wat over de datum is kan meteen in de vuilniszak. Vaak ruimt dit al lekker op. Kom je producten tegen die nog wel goed zijn, maar die je al heel lang niet meer gebruikt hebt, vraag jezelf dan af, of je ze nog wilt gebruiken in de nabije toekomst. Besluit je dat dat niet het geval is, gooi het dan weg of geef het weg aan een ander die het kan waarderen.

Na het opruimen van de voorraadkast vermoed ik dat je voldoende ruimte hebt om de nieuwe producten op te slaan. Een manier om dat overzichtelijk te doen is in glazen potten. Je dan zien wat er in zit en het is luchtdicht afgesloten. Je kunt de pot voorzien van een label met de productnaam er op. Zelf schrijf of plak ik ook de bereidingswijze erop. Op die manier weet ik bijvoorbeeld hoelang ik het product moet koken en nawellen.

Stel je voor: de voorraadkast is opgeruimd, je hebt voldoende potten, maar nu lijkt je kast leeg. Dat is prima, want je hoeft niet veel op voorraad te hebben. Bedenk maar eens voor hoeveel geld er ongebruikt in de kast stond. Je kunt dit voorkomen door enkele basisproducten op voorraad te nemen.

Je kunt dan denken aan een volkoren pasta, volkoren rijst, graanvlokken, maaltijdmixen en kruiden. Het is immers mogelijk om boodschappen te doen of online te bestellen. Dan hoef je alleen de voorraad van de basisproducten telkens bij te houden, verse producten voor je recepten te kopen en af en toe iets speciaals. Dat ene speciale ingrediënt die in een gerecht gebruikt wordt. Dit maakt het ook gemakkelijk om een planning van de maaltijden te maken, want je weet wat je in huis hebt.

jouwbiovoeding

Tip 7) Vraag je je af of je het goed doet?

Nu heb je al deze kennis tot je genomen, en dan sta je in de supermarkt. Hoe weet je dan welke keuzes je kan maken? In ons huidige voedingspatroon maken we gebruik van te veel bewerkt voedsel en dat zorgt voor verlies van voedingsstoffen. De voeding bevat teveel (geraffineerde) suikers en zout, en te weinig voedingsvezels. Hierop kun je dus letten:

- Kies voor onbewerkte producten
- Kies voor weinig (ongeraffineerde) suikers
- Kies voor veel voedingsvezels
- Kies voor weinig zout

Als je minder zout en additieven wilt eten, dan kun je de volgende producten beter laten staan:

- Instant soepen en –sauzen
- Kruidenmixen voor bv kip, vlees, nasi/spaghetti
- Bouillonblokjes (met smaakversterkers)
- Kant-en-klaarmaaltijden, pizza
- Bewerkt vlees en vleeswaren
- Chips en zoutjes.

Dit betekent niet dat je geen chips meer mag hebben of nooit meer een kant&klaar pizza mag eten! Nee, zoek de beste variant uit en eet het met mate. Maar je hebt best kans dat je het niet meer wilt eten. Want je smaak gaat veranderen en het kan heel goed zijn dat je de producten van toen nu minder goed vindt smaken.

Nu blijkt dat jouw lievelingsproduct veel stoffen bevat, waarvan jij besloten hebt dat je ze vervolg niet meer wil hebben. Dat is confronterend, want in het verleden heb je er veel van gegeten of gedronken.

Op het moment dat het een persoonlijke keuze is om dit product niet meer te nemen, is het ook gemakkelijker om er NEE tegen te zeggen. Je doet dit immers niet zomaar, je hebt er je redenen voor.

Bekijk dan de eigenschappen van het product en benoem waarom jij dat zo lekker vindt. Omdat je nu weet waarom je het lekker vind, kun je op zoek gaan naar een vervangend product. Om een voorbeeld te noemen: chocolade. De reden waarom je dat heerlijk kunt vinden is de zoete smaak en het gevoel als de chocolade smelt op je tong. Er is ook heerlijke chocolade verkrijgbaar met minder of geen suiker, goede kwaliteit cacao en hetzelfde mondgevoel. En als je dat met mate eet, mag dat best!

Een andere optie is om zelf een vervangend product te maken. Dit vergroot ook je bewustwording en de verbinding met het eten. Dit kan ook een bezigheid zijn met een gezinslid. Met de kinderen koken is heel leerzaam voor ze en een kwaliteitsmoment.

jouwbiovoeding

Tot slot…….. Neem NU actie!

Laat ik het voor je samenvatten.

Wil je net als ik een gevarieerd voedingspatroon? Je wilt graag meer productinformatie, leren combineren en je goed voelen?

Volg dan de tips die ik ook heb gezet en die mij dagelijks veel succes brengen:

Tip 1) Word je **bewust** van **routine**

Tip 2) Maak **combinaties** en gebruik **restanten**

Tip 3) Denk na over de **kwaliteit**

Tip 4) Bekijk de **voedingswaarde**

Tip 5) De **KEUZE** is aan jou!

Tip 6) Controleer de inhoud van de **voorraadkast**

Tip 7) Kies voor **onbewerkte** producten

Heb je hier verder hulp bij nodig?

Dan kan je het volgende doen!

Meld je aan voor een GRATIS skype sessie (twv €149)

Stuur mij je gegevens en ik neem contact met je op!

In deze skypesessie help ik jou met het bepalen van de knelpunten om te komen tot een gevarieerder voedingspatroon. En ik beloof je: binnen het uur heb jij een stappenplan waarmee je aan de slag kan!

Neem nu je volgende stap!