

Portiegrootte



Aandacht voor portiegrootte

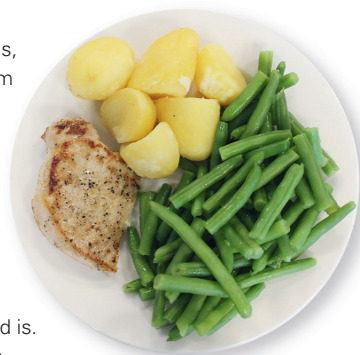
Het gaat er niet alleen om wat je eet, maar ook *hoeveel* je ervan eet. Je bent goed bezig als je elke dag veel basisvoedingsmiddelen eet zoals groenten, fruit en graanproducten.

Veel groente

Groenten zitten vol waardevolle voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Het advies is om elke dag 250 gram groenten te eten.

Tips:

- Koop voldoende groente. Van veel groente is de portie kleiner na het bereiden.
- Kies veel verschillende soorten groenten.
- Vers of uit de diepvries, het maakt niet uit wat je kiest.
- Ook groenten uit blik of pot zitten vol voedingsstoffen. Check alleen op het etiket of er geen zout aan toegevoegd is.
- Zoek lekkere groenterecepten. Internet kan hierbij helpen.
- Een salade is een heerlijke frisse aanvulling op de andere groente in een maaltijd.
- Schep de helft van je bord vol met groente.
- Groenten passen ook prima bij de lunch, zoals schijfjes tomaat of komkommer op je brood.
- Eet worteltjes of radijsjes tussendoor of kies voor snacktomaatjes of olijven.



Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

Nestlé Nederland,
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Meer informatie

Kijk op:
www.voedingscentrum.nl

Eten met aandacht

Portiegrootte



Extraatjes voor verwenmomenten

Het ontbijt, de lunch en het avondeten zijn de basis voor een goede voeding. Maar er is ook ruimte voor een tussendoortje. Een tussendoortje is alles wat je naast de hoofdmaaltijden eet. Eet niet vaker dan 4 keer per dag een tussendoortje en kies vooral tussendoortjes met goede voedingsstoffen zoals bijvoorbeeld fruit. Extraatjes zijn tussendoortjes zoals bijvoorbeeld koek, chocolade of zoutjes. De extraatjes zijn voor de verwenmomenten. Geniet ervan en eet ze met aandacht, dan eet je minder.

Let op de kilocalorieën

- Extraatjes zijn tussendoortjes als koek, chocolade of zoutjes.
- De extraatjes zijn voor de verwenmomenten maar let op de kilocalorieën.
- Eet ze met aandacht, geniet ervan!

Portiegrootte

Eet liever niet uit het pak, maar maak er iets gezelligs van. Als je bijvoorbeeld chips in een bakje serveert, gaat niet gelijk de hele zak leeg. Bij chocoladetabletten kun je de juiste portie afbreken. Deze staat meestal weergegeven op het etiket. Van extraatjes die in kleine porties verpakt zijn, eet je minder. Op het etiket staat vaak hoeveel kilocalorieën er in een portie zitten.



Mijn aandachtspunt om van extraatjes te genieten is:
