



Gezond koken is niet moeilijk

Gezond eten begint bij het maken van de juiste menukeuze, maar ook de manier van bereiden is belangrijk. Voordat je begint, is het goed om te weten dat gezond eten helemaal niet moeilijk hoeft te zijn en geen extra tijd kost.

Gezonde menukeuze

Zorg voor variatie in je menu:

- ✓ Eet minder rood vlees (rund, varken, paard, hert, geit of schaap).
- ✓ Kies vaker voor wit vlees (kip en ander gevogelte).
- ✓ Voeg minimaal één keer per week peulvruchten aan je gerecht toe, dat zijn serieuze gezondheidsbommetjes.
- ✓ Kies ook eens voor couscous, bulgur of quinoa in plaats aardappels, rijst of pasta.
- ✓ Zet wekelijks vette vis op tafel zoals zalm, makreel, haring, forel en sardines.
- ✓ Varieer in kleur als je niet weet welke groente te kiezen.

Bereidingswijze

Je kunt ook afwisselen in de wijze waarop je het eten bereidt. Kook, bak, wok, grill, pureer en gebruik de oven. Als je bakt, wakt of kiest voor grillen, is het verstandig als je plantaardige olie of vloeibaar bak- en braadvet gebruikt in plaats van boter of hard vet uit een pakje.

Wil je minder vlees eten? Veel recepten gaan uit van een standaard van 150 gram vlees per persoon, maar 100 gram is meestal voldoende. Ook in menggerechten en gehaktsauzen kun je minder vlees gebruiken zonder dat het afbreuk doet aan de smaak. In plaats daarvan kun je meer groenten toevoegen. Voor het op smaak brengen van een gerecht kun je kruiden als bieslook, peterselie of uitjes gebruiken.

Smakelijk eten!

