

GEZONDE SCHOTEL



Vloeistoffen

Vloeistoffen zijn het beste in de vorm van zuiver water en ongezoete thee. Gezoete dranken en thee liever helemaal weglaten.

Polysachariden

De beste polysachariden zijn die in een natuurlijke vorm, bijvoorbeeld gierst, havervlokken, roggezuurdesembrood of wilde rijst. Het is belangrijk het eten van producten van niet waardevol wit meel te beperken.

Eiwitten

Eiwitten verkrijgt u het beste uit vissen, peulvruchten, noten, zaadjes, gefermenteerde zuivelproducten, eieren en vlees. Voor de meesten van ons is een hoger gehalteaan deel van plantaardige eiwitbronnen positief. Kies naar uw smaak en voedsel filosofie.

Levensstijl

Geef de voorkeur aan natuurlijke kwaliteitslevensmiddelen boven panklare producten. Gunt u zichzelf beweging in de buitenlucht, voldoende slaap, vrienden en een goede stemming!

Groenten

Zoveel meer u van diverse verse groenten eet, des te beter. Beschouw frieten niet als groente.

Fruit

Fruit vormt het tweede kwart van de schotel. Het gezondste en meest voedzame is het eten van seizoensfruit van verschillende soorten en kleuren. De inname van fruit kan door groenten vervangen worden.

Oliën en vetten

Supergezond zijn de natuurlijke oliën en vetten uit noten, avocado e.a. Eet geen margarines en beperk andere industrieel verwerkte vetten en oliën.

