

VEZELRIJKE VOEDING

Dieetrichtlijnen

1 TIPS VOOR EEN GEZONDE VEZELRIJKE DAGMENU

Om genoeg vezelrijke voeding (30-35 g vezels) te eten, kunt u kiezen uit de volgende voedingsmiddelen:

1.1 Broodmaaltijd

Brood en beschuit

Kies voor volkoren brood- of beschuitsoorten.

Richtlijn voor het winkelen:

- beschuit minstens 6 gram vezels per 100 gram
- brood minstens 4 gram vezels per 100 gram

Ontbijtgranen

Kies voor ontbijtgranen die vezelrijk zijn. Kijk daarbij op de verpakking: minstens 8 g vezels per 100 gram: bv. havermout, Weetabix, Brinta, muesli, granola, All Bran, enz.

Maak ontbijtgranen extra smakelijk en vezelrijk door vers fruit of noten toe te voegen.

Smeerstof

Alle soorten smeerstoffen mogen met mate gebruikt worden.

Beleg

Kies ook eens voor plantaardige belegsoorten, of voeg extra groenten en fruit toe aan je boterham, lunchpakket, enz. om je vezelinname te bevorderen.

Enkele voorbeelden van gezond en vezelrijk plantaardig beleg:

- fruit: banaan, aardbei, perzik enz.
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta zonder toegevoegde suiker of zout: bv. 100% pindakaas
- peulvruchtenspread: bv. hummus, witte bonen of linzenpaté

Gezonde niet-plantaardige opties:

- eieren: gebakken, hard of zachtgekookt
- kaas zoals cottage cheese, mozzarella, plattekaas
- vis zoals haring, sardientjes, garnalen of vis uit blik
- (gebakken) kip- of kalkoenfilet

Wees zuinig met bereide vleeswaren en zoet beleg.

1.2 Warme maaltijd

Soep

Maak soep met veel groenten: min. 400 gram per liter. Soepen op basis van peulvruchten (linzen, witte bonen, enz.) zijn extra vezelrijk.

Vlees

U mag alle soorten vlees en vis eten. Vlees en vis bevatten geen vezels: kies bij voorkeur magere vleessoorten en 1 à 2 maal per week vis.

Kies ook eens voor een plantaardige vervanger voor vlees, bv. quorn, tofu, seitan, peulvruchten, enz.

Groenten

Eet een ruime portie groenten: minstens 300 gram per dag. Verdeel eventueel over de verschillende maaltijden of als tussendoortje. Alle groenten bevatten vezels, maar sommige soorten wat meer dan andere. Zorg voor veel variatie. Zo neem je veel vezels, vitamines en mineralen in.

Aardappelen en deegwaren

Aardappelen zijn vezelrijk. Kies je voor rijst of deegwaren? Eet dan bij voorkeur de volkorensoorten.

Saus en bereidingsvet

Alle soorten sauzen en vetten mag u met mate gebruiken.

1.3 Tussendoortjes

Melk en melkproducten

U mag alle melk en melkproducten eten. Kies bij voorkeur magere of halfvolle melk en melkproducten.

Fruit

U mag alle soorten vruchten eten: 2 à 3 stuks per dag. Kies ook eens voor gedroogd fruit, dat bevat meer vezels dan de verse variant.

Noten, zaden en snacks

Noten zijn een goede keuze om als tussendoortje te gebruiken: 1 handje per dag. Kies voor de ongezouten en ongesuikerde varianten zoals kastanjes, amandelnoten, cashewnoten, noten gemengd, hazelnoten, paranoten, pinda's, walnoten, studentenhaver. Andere vezelrijke snacks zijn geroosterde kikkererwten, zonnebloempitten.

Snacks zoals chips en borrelnoten bevatten veel vezels maar zijn niet dagelijks aanbevolen.

1.4 Water

Als je vezelrijk eet, is het ook belangrijk voldoende te drinken. Geef de voorkeur aan water. Drink zeker 2 liter per dag. Spreid je drankinname over de dag.