

VOORBEELDBOODSCHAPPENLIJSTJE

Het **boodschappenlijstje** hieronder is een goed voorbeeld van welke gezonde producten niet in jouw koelkast en voorraadkast zouden mogen ontbreken. Maak zo veel mogelijk gebruik van deze producten bij het opstellen van je voedingsplan. Met groente, fruit en vleessoorten

(en vleesvervangers) mag je daarbij eindeloos variëren - mits je keuze in je schema past. Let wel op, want sommige fruitsoorten bevatten meer calorieën dan andere. Ook tussen vleessoorten en vleesvervangers zitten onderling veel verschillen in vetgehalte en energie.

<i>karnemelk</i>	<i>(zoete) aardappel</i>
<i>magere melk</i>	<i>volkorenpasta</i>
<i>sojamelk (zonder toegevoegde suikers) magere</i>	<i>pindakaas of notenpasta</i>
<i>kwark</i>	<i>vers fruit</i>
<i>eieren</i>	<i>verse groenten</i>
<i>(light) kaas</i>	<i>diepvriesgroenten</i>
<i>hüttenkäse</i>	<i>roerbakgroenten</i>
<i>zachte margarine of halvarine</i>	<i>uien of lente-ui</i>
<i>kip- en kalkoen ilet in plakken</i>	<i>broccoli</i>
<i>kip, biefstuk, tartaar</i>	<i>paprika</i>
<i>tofu, tempeh</i>	<i>spinazie</i>
<i>kant-en-klare vleesvervangers (zoutarm)</i>	<i>sperziebonen</i>
<i>zilvervliesrijst</i>	<i>wortelen</i>
<i>hummus met weinig zout</i>	<i>bloemkool</i>
<i>tonijn, zalm, witvis, makreel</i>	<i>aubergine</i>
<i>olijfolie, zonnebloemolie</i>	<i>courgette</i>
<i>ongezouten noten</i>	<i>peulvruchten - linzen & bonen</i>
<i>zaden en pitten</i>	<i>champignons</i>
<i>muesli / havermout</i>	<i>avocado</i>
<i>volkorenbrood</i>	<i>zwarte peper</i>
<i>volkoren knäckebröd</i>	<i>kaneel</i>
<i>rijstwafels</i>	<i>verse kruiden</i>
<i>roggebrood</i>	<i>gedroogde kruiden(mix) -</i>
<i>quinoa</i>	<i>zonder zout</i>