

In vier stappen

een gebalanceerde maaltijd



STAP 1	STAP 2	STAP 3	STAP 4
GEEF DE HOOFDROL AAN GROENTE	VOEG EIWITTEN EN IJZER TOE	VOEG KOOLHYDRATEN TOE	TOP AF MET SMAAKMAKERS
Broccoli Bietjes Bloemkool Wortels Asperges Rode kool Courgette Aubergine Pompoen Sperziebonen Spinazie Sla Champignons Komkommer Tomaat Paprika Boerenkool Andijvie Bleekselderij Koolrabi Witlof Pastinaak Schorseneer Knolselderij Aardbei Banaan Blauwe bessen Framboos Appel Avocado	Ei Kip Kalkoen Rund Witvis Vette vis Kidneybonen Linzen Kikkererwten Hummus Notenpasta Zadenpasta Tahini Tofu Mozzarella Cottage cheese Yoghurt Sojabonen	Pasta Rijst Risotto rijst Aardappelen Zoete aardappel Quinoa Couscous Orzo Wraps Volkorenbrood Roggebrood Speltbrood Zuurdesembrood Boekweit Teff Spelt Amaranth Haver Polenta	Basilicum Italiaanse kruiden Oregano Tijm Paprikapoeder Peterselie Komijn Kaneel Koriander Kerriepoeder Kokos Knoflook Ui Limoen Citroen Gember Kruidenmix (zonder zout) Garam masala Nootmuskaat Zwarte peper

+ GEZONDE VETTEN

Probeer aan iedere maaltijd een portie gezonde vetten toe te voegen. Besprenkel de maaltijd bijvoorbeeld met wat olijfolie. Of gebruik (ongezouten) roomboter om in te bakken. Je kunt ook bij de maaltijden wat vetten toevoegen zoals yoghurt of notenpasta of zadenpasta zoals tahini. Ook avocado en zalmoot zit boordevol gezonde vetten.