Voedingsles 4

Avondeten

Eiwitten

Eiwitten (of proteïnen) zijn belangrijk voor je lichaam. In bijna al het eten zitten eiwitten. Je kan eiwitten halen uit **dierlijke bronnen** en **plantaardige bronnen**

Dierlijke bronnen voor eiwitten

- Vlees
- Vis
- Melk of yoghurt
- Kaas
- Eieren

Plantaardige bronnen voor eiwitten

- Brood
- Granen (zoals volkorenpasta of couscous)
- Peulvruchten en bonen
- Tofu en tempé
- Noten

Koolhydraten

Koolhydraten geven je lichaam energie. Suikers en zetmeel zijn voorbeelden van koolhydraten.

Gezonde producten met koolhydraten

- Volkoren graanproducten, zoals volkoren brood en volkoren pasta
- Aardappels
- Peulvruchten zoals bonen
- Groente en fruit

Vetten

Vet is ook een bron van energie en vitamines. Er is een verschil tussen **verzadigde vetten** en **onverzadigde vetten**. Als je gezond eet, is het belangrijk om producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet.

Onverzadigde vetten (goede vetten)

- Pinda's & Noten
- Zonnenbloemolie
- Olijfolie
- Margarine met linolzuur
- Vette vis

Verzadigde vetten (verkeerde vetten)

- Roomboter
- Volle melk
- Kaas
- Eieren
- Vlees
- Snacks, koek en gebak

Producten met weinig vet (goede keuze)

- Magere melk
- Magere kaas
- Mager vlees (bv. kipfilet, kalkoenfilet, hamlap, rundertartaar)
- Magere vis (bv. koolvis, kabeljauw, pangasiusfilet)

Goedkoper boodschappen doen

- Kijk op het onderste en bovenste schap
- Kies vaker huismerk
- Koop grotere verpakkingen of diepvries
- Check afprijsbakken en aanbiedingen
- Kook voor meerdere dagen en vries eten in
- Gebruik vaker peulvruchten
- Bekijk folders voor aanbiedingen