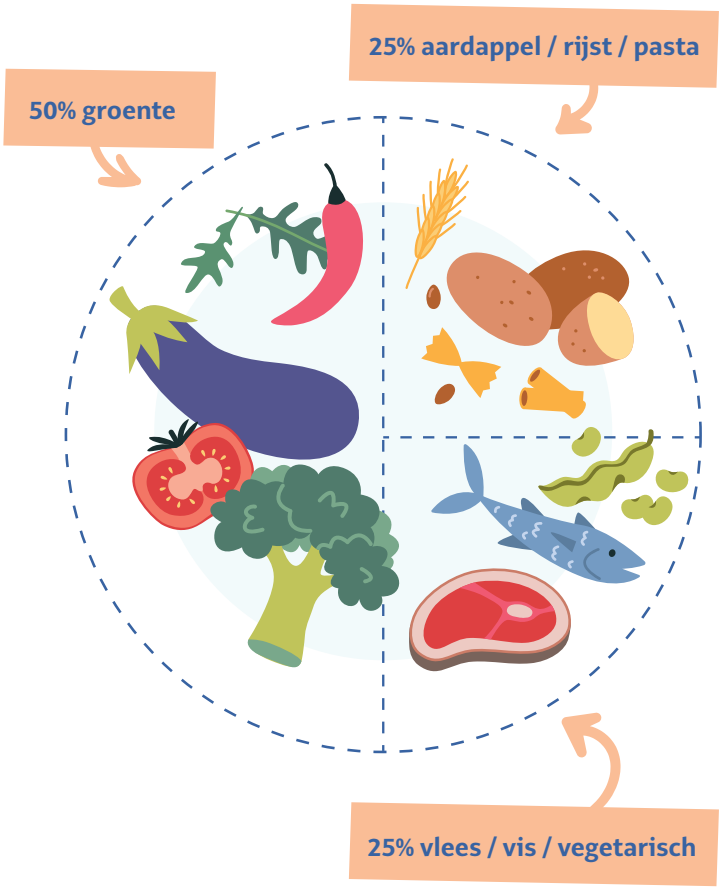
Portiegrootte
Wat is gezond?

Het helpt om te weten hoeveel je lichaam ongeveer nodig heeft. Gebruik dit overzicht om een eigen dagmenu te maken.

Dit heb je per dag nodig:

- ☐ 250 gram groente
- ☐ 2 porties fruit
- ☐ Brood en graanproducten
  Vrouw: 4–5 volkoren boterhammen
  Man: 6–8 volkoren boterhammen
- ☐ 4–5 opscheplepels volkoren graanproducten óf 4–5 aardappelen
- ☐ 1 portie vis, peulvruchten of vlees
- ☐ 25 gram ongezouten noten
- ☐ 2–3 porties zuivel
- ☐ 40 gram kaas
- ☐ Vetten
  Vrouw: 40 gram smeer- en bereidingsvetten
  Man: 65 gram smeer- en bereidingsvetten
- ☐ 1,5–2 liter vocht



Wat is een portie?

Groente
1 opscheplepel = 50 gram

Fruit
1 portie = 100 gram

Graanproducten
1 opscheplepel = 50 gram

Aardappelen
1 middelgrote aardappel = 70 gram

Ongezouten noten
1 handje = 25 gram

Vis / peulvruchten / vlees
1 portie vis of vlees = 100 gram
2–3 opscheplepels peulvruchten = 135 gram

Zuivel
1 portie = een glas of schaaltje van 150 gram/ml

Kaas
40 gram = beleg voor 2 boterhammen
(voorverpakte plakken wegen vaak ongeveer 30 gram)

Recept van de week

Pasta met Zalm

Deze week kan je Pasta met Zalm uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 50 gram verse spinazie (of 25 gram diepvries)
- 100 gram cherrytomaten
- 100 gram champignons
- 75 gram volkoren pasta (penne)
- 125 gram diepvries wilde zalmfilet
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Was verse spinazie in een vergiet. Laat diepvriesspinazie ontdooien in een kom
2. Laat de zalm ontdooien op een bord
3. Snijd de champignons en leg in een kom
4. Snijd de cherrytomaten doormidden en leg in een kom

Koken: 20 minuten

5. Vul de pastakookpan met 1 liter water
6. Breng het water aan de kook
7. Als het water kookt, voeg de afgewogen pasta toe
8. Laat de pasta koken voor de duur die op de verpakking staat
9. Giet de pasta af en laat met de deksel erop staan
10. Snijd de ontdooide zalm in stukjes
11. Pak een koekenpan
12. Verwarm hierin 1 eetlepel olijfolie
13. Bak de zalm in de olie
14. Voeg de champignons toe
15. Maak op smaak met peper
16. Voeg de gesneden cherrytomaten toe
17. Voeg de gare pasta toe
18. Leg op je bord de spinazie
19. Leg daarbovenop het pasta-zalmmengsel

Eet smakelijk!

Eet als een Atleet, de praktische verdieping voor iedere sporter op elk niveau! (2017)