

mind *ur* body

Daily Essentials

*It's not a
diet
it's called
eating healthy*





Schijf for life

Schijf of life

Wat is dat?

- Alternatief op de schijf van 5 (voedingscentrum)
- Richtlijn opgesteld door diëtiste
- Een voedingsadvies dat aansluit op klimaat-, milieu-, en gezondheidsdoelen.



Schijf of life

Wat is dat?



Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



1.Vocht

Minimaal 2 liter water.

Voorkeur kraan water eventueel
aangevuld met ongezoete thee of koffie.



Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



2. Groente & Fruit

Minimaal 300 gram fruit (= 2 stuks) & 300 gram groente waarvan Idealiter 150 gram bladgroente (rauw gewicht)

Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



3. Zetmeelrijke producten

2 porties verschillende soorten volkoren granen en pseudogranen.

VB: aardappelen, zoete aardappelen en cassave, volkoren granen zoals haver, tarwe en spelt en pseudogranen zoals quinoa, amaranth en boekweit.

Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



4. Eiwitrijke producten

Plantaardig:

verschillende soorten peulvruchten

- bruine bonen, kikkererwten, noten en linzen

sojaproducten

- tofu, tempeh of ongezoete sojazuivel

Dierlijk:

Vlees, vis, zuivel, eieren.

2 porties per dag

Totaal 160 gram



Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



5. Vetrijke onverzadigde producten

- Handje (25 gram) ongebrande en ongezouten noten, zaden en/of pitten
- Of 25 gram 100 procent pindakaas of een andere notenpasta
- Of 0,5 - 1 avocado is een bron van gezonde vetzuren.

Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



B12

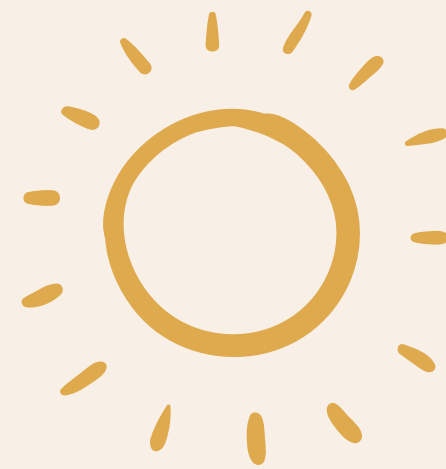
- Bij een (volledig) vegetarisch of veganistisch eetpatroon



Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

De Daily Essentials



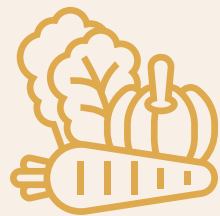
Vitamine D

- Dagelijks 15 - 30 minuten in de zon zitten
- In de winter / herfst eventueel Vitamine D suppliëren

Schijf for life

Wat betekend dat voor mij?

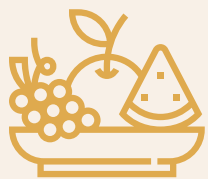
De Daily Essentials



Minimaal 300 gram groente.
(meer is altijd beter!)



Minimaal 2 liter



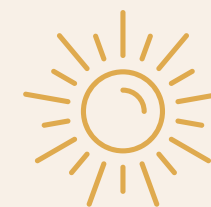
300 gram fruit (= 2 stuks)



Vetrijke onverzadigde producten



2 porties zetmeelrijke producten



Zonlicht & optioneel B12



Eiwitrijke producten V: 160 gram / D: 2 porties

It's time for action!

Opdracht

- Daily essentials checklist.
- Boodschappenlijst
- Weekmenu's inspiratie
- Recepten