



Gezond eten makkelijk maken PDF

Phileas.fit





Omdat jij mee hebt gedaan met de *Gezond eten makkelijk maken* webinar, ontvang je hierbij de bijbehorende informatieve PDF.

Door toepassing van deze eenvoudige regels reduceer je chronische gezondheidsrisico's tot wel 40%.

Natuurlijk bestaat gezondheid niet alleen uit gezonde voeding, maar we weten dat dit wel een zeer essentieel onderdeel is.

Wij willen met Phileas Fit de gezondheid bevorderen op een manier die praktisch en vooral ook leuk is.

Wij geloven dat gezondheid uiteindelijk leidt naar meer geluk!

Heel veel plezier tijdens dit process.

Team Phileas Fit





Deze 15 voedingsregels:

- zijn afgeleid van De Richtlijnen Gezonde Voeding van de Gezondheidsraad.
- zijn niet perse bestemd om af te vallen, maar dat gaat bij toepassing van de regels wel vaak gebeuren.
- hebben de functie om door voeding risico's op bepaalde chronische ziekte te doen verlagen.
- zijn bestemd voor volwassenen.

De 15 regels in beeld.

Richtlijnen voor gezonde voeding

Dit moet je wel doen

1  Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit	2  Eet dagelijks ten minste 3 sneetjes* bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten	3  Eet wekelijks Peulvruchten	4  Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag	5  Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt	6  Eet een keer per week vis bij voorkeur vette vis	7  Drink dagelijks drie koppen thee
---	---	--	--	---	--	--

* 90 gram

foto's: ANP | bron: Gezondheidsraad

Deze voeding kun je beter vervangen

8  Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten	9  Gebruik vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën	10  Vervang ongefilterde koffie door gefilterde koffie
---	--	---

Dit kun je beter niet doen

11  Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees	12  Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken	13  Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag	14  Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag	15  Het gebruik van voedingsstof-supplementen is niet nodig*
---	---	--	--	---

Regels 1 t/m 7: dit moet je doen

Nr.	Wat	Nutrient	Waarom
1.	2.5 ons groenten, 2 stuks fruit: dagelijks.	KH, vitamines, mineralen, vezels	stofwisselingsprocessen, antioxidantieve werking
2.	3-6 volkoren boterhammen: dagelijks	KH, jodium, vit. B, vezels	energieleverancier, darmfunctie, vol gevoel
3.	100 gram peulvruchten: min. 1 x per week	KH en Eiw. Vit. C en B, mineralen, vezels	darmfunctie, verlaagt LDL cholesterol
4.	15 gram ongezouten noten: dagelijks	Vet, omega vetzuren	LDL cholesterolverlagend.
5.	2 porties zuivel; dagelijks	Eiw, Calcium, mineralen, vit. B12	sterke botten, aanmaak rode bloedlichaampjes
6.	vette vis; 1 x per week	Vet, omega vetzuren	LDL cholesterolverlagend
7.	3 kopjes groene/zwarte thee; dagelijks	Phytonutrienten	bloeddrukverlagend, risico DM2 verlagend

Regels 8 t/m 10: dit kan je beter vervangen

Nr.	Wat	Nutrient	Waarom
8.	altijd volkoren	Vit B, mineralen, ijzer, vezels	darmfunctie, DM2 risico verlagend, vol gevoel
9,	harde vetten vervangen voor vloeibaar	essentiele vetzuren	verlaagt cholesterol, verlaagt bloeddruk
10.	filterkoffie i.p.v. (n)espresso		gifstoffen cafestol en kahweol worden in het papieren filter opgevangen

Regels 11 t/m 15: wat je moet laten

Nr.	Wat	Waarom
11.	eet zo min mogelijk vlees	veel verzadigd vet, zorgt voor risico op verhoogd cholesterol, bloeddruk, belastend voor gewrichten, zeer milieu belastend
12.	drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken, inclusief vruchtensappen	zeer hoog in suiker, zeer hoog in calorische waarde, tandbederf, vaak laag in nutrienten waarde, belangrijke oorzaak overgewicht bij kinderen
13.	zo min mogelijk alcohol	zeer hoog in calorische waarde, heeft geen nutrienten waarde, belastend voor darmen, maag, lever, vertraagt vetstofwisseling
14.	zo min mogelijk zout	per dag 6 gr is advies, krijg je al binnen als je zoutloos kookt, bloeddrukverhogend
15.	voedingssupplementen zijn niet nodig	als je gezond eet (maar wie eet er gezond?) wel aandacht voor vit.D bij ouderen,

Ga jij deze regels nu toepassen?

Wij hopen het!

Mocht je nog vragen hebben stel ze gerust via:

www.phileas.fit

Je wordt automatisch opgenomen in onze webinar lijst. Hierdoor ontvang je per kwartaal een uitnodiging om (kosteloos) mee te doen met een vitaliteitswebinar, met elke keer een ander thema. Hiermee dragen wij een steentje bij aan jouw gezondheid. Je kan je op elk gewenst moment uitschrijven.

Met vriendelijke groeten,
Team Phileas Fit