

Reset

Shopping guide

WWW.RESETCOACH.BE

Hello!

Met deze shopping guide wil ik je helpen in de wondere wereld van de supermarkt :).

Ik start met het geven van wat algemene winkeltips, geef je meer info over etiketten lezen en tot slot een boodschappenlijstje bij met alle "pantry staples" maw de basis benodigdheden voor je voorraadkast wanneer je je voedingspatroon gezonder wil maken.

Veel liefs!

Jen

Winkeltips

Met deze winkeltips wil ik je helpen om je reis door de supermarkt beter te navigeren. Stel zeker en vast een boodschappenlijstje op zodat je een houvast hebt tijdens het winkelen.

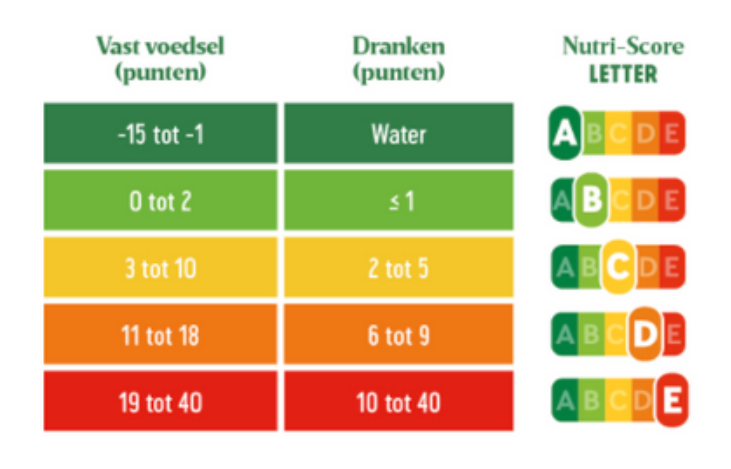
- Groenten & fruit = basis gezond voedingspatroon
  - Zowel vers als onbewerkte diepvriesvariant zijn een must-have
  - Handige groenten en fruit voor de diepvries: edamame boontjes, bloemkoolrijst, avocado, rood fruit, mango, spinazie, spruitjes
  - Gedroogd fruit als dadels kunnen een goede aanvulling zijn om af en toe als snack te dienen
- Peulvruchten & volkoren granen vullen je lijstje verder aan
  - Peulvruchten: zowel gedroogd als in conserven vorm
  - Conserven zijn makkelijker maar bevatten meer zout - goed afspoelen met water voor gebruik
  - Volkoren granen:
    - volkorenrijst, volkorenpasta, volkorencouscous, bulgur, quinoa, boekweit
    - bevatten vezels, mineralen en vitaminen & geven een lang verzadigd gevoel, maar wissel bij kindjes onder 2 ook af met niet-volkoren ikv vezels (zie module 2 voor meer info).
- Ongezouten noten & zaden kunnen vanaf 4 jaar, onder de 4 jaar kan je ze raspen of in de vormen van een pasta serveren
  - Pindakaas, amandelboter, tahini, ...
- Zuivelproducten
  - Let op met kaas en andere zuivel producten omdat deze de eiwitbelasting van je kindje sterk verhogen (zie module 2 voor meer uitleg). Wil je toch iets van yoghurt geven: plantaardige yoghurt heeft een kleinere bijdrage.
- Vlees, vis & veggie
  - Goede vleesvervangers: Tofu, Tempeh, Seitan
  - Criteria: > 10 g proteïnen, < 10 g vet, < 5g verzadigd vet,
  - < 1,6 g zout
  - 1 - 2 x/week vis
  - Indien vlees: voorkeur voor onbewerkt & puur vlees (kip, kalkoen, ...)
  - Vermijden van hamburger, gehakt, worst, ... (max 1x per week)

Etiketten lezen

In dit hoofdstuk geef ik je 3 tools zodat jij aan de hand van het etiket zelf kan beoordelen of een product eerder gezond is of niet!

1. De Nutriscore

- Combinatie van een letter & een kleur - donkergroene A = gezondste keuze
  - Score wordt berekend aan de hand van een algoritme:
  - Snelle suikers, verzadigde vetten, calorieën en zout hebben een negatieve invloed
  - Fruit, groenten, vezels en eiwitten hebben een positieve invloed
- Nadeel: geen rekening gehouden met portiegrootte of bereidingswijze
  - Goed om binnen 1 categorie te bepalen wat de meest gezonde keuze is



2. De voedingswaardetabel

- Op elk product aanwezig. Vermelding van aantal calorieën en voedingswaarde per 100 g product.
- Als je de meest gezonde keuze wilt maken, kijk dan naar de volgende waarden:
  - Koolhydraten 'waarvan suikers': best zo laag mogelijk
  - Vetten 'waarvan verzadigd': best zo laag mogelijk
  - Vezels: best zo hoog mogelijk
  - Zout: best zo laag mogelijk

3. Ingrediëntenlijst

- Hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe beter (hoe minder bewerkt)
  - Ingrediënten staan in dalende volgorde
  - Voorbeelden waarbij een alarmbelletje zou moeten afgaan zijn:
    - Boter, room, volle melk, (gehydrogeneerd of gehard) plantaardig vet, kokosolie, palmolie: dit zijn bronnen van verzadigd vet en/of transvet
    - Kristalsuiker, rietsuiker, sucrose, sacharose, glucosestroop, glucose-fructosestroop, honing, dextrose, fructose: dit zijn bronnen van snelle suikers
    - Zout, zeezout, gejodeerd zout: bronnen van zout
- Calorieën en voedingswaarden in context bekijken - hoeveel eet je van het product?

4. Voorbeeld: bekijk de twee onderstaande producten en bepaal welke de meest gezonde is.



Voeding	
Per	100 g
Energie	778KJ
Kilocalorieën	187KCAL
Vetten waarvan	10.2 g
Verzadigde vetten	1.1 g
Enkelvoudig onverzadigde vetten	9.1 g
Meervoudig onverzadigde vetten	0 g
Koolhydraten waarvan	5.2 g
Suikers	0.8 g
Vezels	6.8 g
Eiwitten	14.9 g
Zout	1.5 g

Ingrediënten

Water, 22% erwtenbloem, plantaardige oliën (koolzaad, zonnebloem), gebakken ajuin, voedingsvezels (erwt, bamboe, chicorei), aroma's, verdikkingsmiddel: methylcellulose, natuurlijk aroma, maltodextrine, kleurstof: bietenrood, groentepoeders (ui, wortel, tomaat), paprika-extract, azijn, kruiden, specerijen, melkzuur, gebrande suiker, zink, vitamine B12, ijzer



Voeding	
Per	100 g
Energie	529KJ
Kilocalorieën	125KCAL
Vetten waarvan	0.5 g
Verzadigde vetten	0.1 g
Koolhydraten waarvan	2.9 g
Suikers	2 g
Vezels	6.4 g
Eiwitten	24 g
Zout	1.3 g

Ingrediënten

SOJASTRUCTUUR 91% (water, SOJA-EIWIT,GERSTEMOUTEXTRACT), specerij-extracten, ui, knoflook,specerijen, azijn, kruidenextract, aroma, dextrose,maltodextrine, zout, ijzer, vitamine B12. Kan melk, noten, pindabevatten.

Oplossing

Het gehakt van de vegetarische slager is gezonder omdat het amper vetten bevat en zeer hoog is in proteïnen. Qua zout en vezels zitten beide producten in dezelfde categorie. Dit valt te verklaren doordat het product van de vegetarische slager voornamelijk bestaat uit soja (91%). Bij het gehakt van Greenway zie je dat water het hoofdbestanddeel is, daarna erwtenbloem (22%) en dan olieën.



Voeding	
Per	100 g
Energie	778KJ
Kilocalorieën	187KCAL
Vetten waarvan	10.2 g
Verzadigde vetten	1.1 g
Enkelvoudig onverzadigde vetten	9.1 g
Meervoudig onverzadigde vetten	0 g
Koolhydraten waarvan	5.2 g
Suikers	0.8 g
Vezels	6.8 g
Eiwitten	14.9 g
Zout	1.5 g

Ingrediënten

Water, 22% erwtenbloem, plantaardige oliën (koolzaad, zonnebloem), gebakken ajuin, voedingsvezels (erwt, bamboe, chicorei), aroma's, verdikkingsmiddel: methylcellulose, natuurlijk aroma, maltodextrine, kleurstof: bietenrood, groentepoeders (ui, wortel, tomaat), paprika-extract, azijn, kruiden, specerijen, melkzuur, gebrande suiker, zink, vitamine B12, ijzer



Voeding	
Per	100 g
Energie	529KJ
Kilocalorieën	125KCAL
Vetten waarvan	0.5 g
Verzadigde vetten	0.1 g
Koolhydraten waarvan	2.9 g
Suikers	2 g
Vezels	6.4 g
Eiwitten	24 g
Zout	1.3 g

Ingrediënten

SOJASTRUCTUUR 91% (water, SOJA-EIWIT,GERSTEMOUTEXTRACT), specerij-extracten, ui, knoflook,specerijen, azijn, kruidenextract, aroma, dextrose,maltodextrine, zout, ijzer, vitamine B12. Kan melk, noten, pindabevatten.

Pantry & fridge staples

Groenten & Fruit

- [ ] Grote voorraad vers en/of diepvries fruit
- [ ] Grote voorraad verse en/of diepvries groenten
- [ ] Soepgroenten
- [ ] Aardappels

Peulvruchten & granen

- [ ] Peulvruchten zoals bonen en linzen (in blik of gedroogd)
- [ ] (Volkoren) rijst, pasta, couscous, bulgur, quinoa
- [ ] Ingrediënten voor een gezond ontbijt bv volkorenbrood, havermout (vermijd gesuikerde ontbijtgranen), ...
- [ ] Zaden: chia, hennep, of lijnzaad (omega 3)
- [ ] Notenpasta (tahini, pindakaas, amandelpasta, ...)
- [ ] Maiskoeken
- [ ] Cashewnoten

Vlees, vis, veggie, broodbeleg

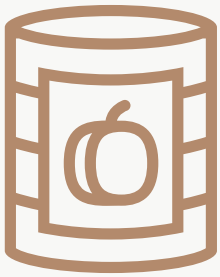
- [ ] Tofu, tempeh of seitan zijn gezonde vleesvervangers die lang houdbaar zijn
- [ ] 1x per week magere vis - 1x per week vette vis (bv zalm)
- [ ] Indien vlees: onbewerkt vlees (beperk gehakt, worst, ...)
- [ ] Plantaardig broodbeleg (bv hummus, avocado, tapenade)

Conserven

- [ ] Tomatenblokjes
- [ ] Kokosmelk
- [ ] Linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen, rode bonen (peulvruchten)

Gedroogde kruiden en specerijen

- [ ] Peper
- [ ] Zout (gejodeerd)
- [ ] Uipoeder
- [ ] Lookpoeder



- [ ] Kurkuma
- [ ] Mild currypoeder
- [ ] Kaneel
- [ ] Paprika poeder



Oliën, azijnen en specerijen

- [ ] Olijfolie (extra vierge)
- [ ] Lijnzaadolie/walnootolie (omega 3)
- [ ] Nutritional Yeast (gistvlokken)
- [ ] Groentebouillon
- [ ] Agavesiroop

Zuivel

- [ ] Oatly barrista havermelk
- [ ] Spreads obv cashew en/of haver

Bakken

- [ ] Natriumbicarbonaat = baking soda
- [ ] Bakpoeder
- [ ] (Volkoren) bloem
- [ ] Havermout(vlokken)
- [ ] Cacaopoeder
- [ ] Zwarte chocolade
- [ ] Medjoul dadels
- [ ] Rozijnen
- [ ] Chocolate chips



Intellectuele eigendom en copyright
Jennifer Cnops
Reset BV
Rijmenam
Conform de "terms of use" waarmee toegestemd werd bij de aankoop van de cursus is het niet toegestaan de inhoud van deze cursus - inclusief de e-books- door te sturen aan derden.

Reset