

let's
DO
this!

Module 8.1:
Aan de slag

De basis

Een stabiele basis begint in je huis. Wanneer je altijd iets in huis hebt om iets lekkers en gezonds mee te maken, wordt gezond eten een eitje.

Natuurlijk hoeft je niet drastisch je keuken te verbouwen. Je hoeft ook niet direct alles weg te gooien wat je nu als 'on gezond' beschouwd. Door dat te doen creëer je stress en schaarsheid, en dit prikkelt jouw brein om het juist te willen. Vooral nu je nog geen vervanging hebt. Zo ontstaan Cravings.

Wat je wel moet doen is zorgen dat er altijd een gezonde basis beschikbaar is. Dit doe je door stapsgewijs je kastjes aan te vullen en producten te vervangen. **Zorg dat je eerst jouw stappenplan hebt opgesteld.** Zo weet je welke stappen of producten voor jou prioriteit hebben. Deze ga jij gebruiken om mee aan de slag te gaan!

Inventariseren

Gezonde keuzes belanden niet vanzelf in de kastjes. Je moet hier moeite voor doen. Daarom is het belangrijk om stapje voor stapje de inhoud van je kasten te bekijken. Neem je stappenplan erbij en kijk welke kast voor jou **eerste doel** het belangrijkste is:

- ☼ Wil je meer groenten eten, voor plantaardige melk gaan, vers koken, smoothies maken of lunch preppen? Dan is de koelkast een goede plek om te beginnen.
- ☼ Wil je meer volkoren granen eten, vaker peulvruchten op het menu hebben staan, minderen met zout, meer zelf maken, meer fruit eten, gezonder snacken of minderen met gluten? Dan zijn de voorraadkast en keukenkastjes een goede start.

Kies 1 plank van de koelkast of 1 keukenkastje uit. Kijk eens kritisch naar wat er nu in deze kast staat. Hoeveel groenten heb je nu in huis? Hoeveel kaas en vleeswaren liggen er in de koelkast? Hoeveel chips, koekjes, knabbels staan er? Heb je gezonde snacks of fruit in huis? Hoeveel kant-en-klaar producten, soep en sausmixen, kruidenpasta's zie je staan?

Gaan de producten die je nu ziet jouw helpen naar je eerste doel? Of heeft het een opfris beurt nodig?

Fase 1: kies een product

Kies 1 product of productgroep uit die het beste aansluit bij jouw eerste doel. Bijvoorbeeld rijst, brood, beleg, groenten, kruiden, soepen, peulvruchten, etc. Pak nu pen en papier erbij of print deze module uit. Kies **enkel 1** product of productgroepen schrijf deze op.

Mijn eerste product of productgroep is:

Wanneer je iets wegdoet, is het belangrijk dat er een volwaardige vervanger voor in de plaats komt. Bijvoorbeeld fruit in plaats van granenkoeken, groenten spread in plaats van kaas en kruiden in plaats van kant-en-klaar verpakkingen. En hier wordt het wat moeilijker: je moet iets bedenken wat niet in je automatische piloot zit.

Laat me je helpen door je te inspireren! Op de volgende pagina's vind je voldoende inspiratie om jouw gekozen product mee te vervangen. Arceer welke producten binnen jouw gekozen productgroep jij graag als vervanging of toevoeging in jouw kastjes wilt zien. Maak met deze producten je eerste boodschappenlijstje!

Voorraadkast

Dit is een inspiratielijst met gezonde vervangers en aanvullingen. Kijk wat de beste vervanging is voor jouw gekozen product en schrijf deze nieuwe keuze op je [boodschappenlijstje](#).

Misschien kun je jouw kastjes uitbreiden met een of meerdere producten. Met een goed uitgeruste voorraadkast kun je rustig alle keukenkastjes opentrekken als je maag zin heeft in wat eten of wanneer je écht geen zin of tijd hebt om nog boodschappen te doen. Bekijk ook het E-boek Supermarkt safari voor veel meer inspiratie!

Tip: Sla droog voedsel groot in (gebruik acties) en doe het bij elkaar in een grote pot. Dit scheelt veel boodschappendoe en opbergruimte!

- Volkoren pasta & zilvervliesrijst (extra: couscous, bulgur, boekweit of teff)
- Volkoren lasagnebladeren
- Havermout vlokken, muesli of huisgemaakte granola voor een gezond ontbijt
- Lijnzaad en/of chiazaad
- Gemengde ongezouten noten of noten naar wens
- Kikkererwtenmeel of boekweitmeel
- Volkoren crackers (kruimels zijn heerlijk als paneer of granola)
- Volkoren wraps

- Blikken/potten peulvruchten: kikkererwten, linzen, bruine-, witte-, kidneybonen, erwten
- Blikken/potten groenten: mais, sperziebonen, wortels, rode kool (let op met zout en suiker!)
Bewaar geen geopende blikken I.v.m. tin vergiftiging door oxidatie. Bewaar in een bakje.
- Pakje tomaten blokjes, gepelde tomaten en gezeefde tomaten
- Paar blikjes tomatenpuree
- Vis in blik zoals tonijn en makreel
- Paar pakjes kokosmelk voor curry's en sauzen

- Olijfolie extra vierge (extra: knoflookolie, peperolie, walnootolie en/of lijnzaadolie)
- Een uitgebreid kruiden en specerijen rek
- Curry boembloe of paste voor luie dagen
- Rauwe cacao poeder voor je hot chocolate breaks

- 100% pindakaas of notenpasta
- Potje lokaal geogste honing (goed bij pollenallergie)
- Doos vol kruidenthees smaken. Eventueel een pot koffie
- Altijd een reep pure chocolade 80-90% cacao om te snoepen (in mijn geval)
- Iets lekkers **om af te wisselen**: pak koekjes, zak chips, pel pinda's...

Vers

- 1 of half volkorenbrood of volkoren zuurdesembrood
- Doosje snacktomaatjes, snoep paprika's of andere snackgroenten op het aanrecht
- Een goed gevulde fruitschaal met seizoensfruit
- Groenteschaal: Tomaten, pompoen en aubergine houd je het beste vers buiten de koelkast
- Zak aardappelen en een zak uien (donker, koel en droog bewaren)
- Een schaal/bakje knoflook en gember (donker, koel en droog bewaren)



Koelkast

Inspiratie begint vaak bij de koelkastdeur! Hier mijn koelkast inspiratielijst met producten die ik veel gebruik. Gebruik de planner om je koelkast te vullen en verspilling tegen te gaan!

- Roomboter
- Kokosolie/geklaarde boter/ghee om in te bakken (kan ook buiten de koelkast)

- Groenten: bladgroente, komkommer, courgettes, worteltjes, paprika, champignons, aubergine, avocado of iets anders wat in de aanbieding is
- Zacht fruit zoals aardbeien en bessen

- Broodbeleg: groente spreads, groenten tappende, Ajvar, groene pesto, pastasaus, Tahini
- Olijven in pot
- Zongedroogde tomaten in olie
- Fetablokjes in olie (geitenmelk/schapenmelk)
- Geitenkaas plakken/ jong belegen kaas 20+/30+
- Magere vleeswaren (als extraatje): kipfilet, rosbief, fricandeau, beenham
- Grote doos eieren, altijd een paar gekookt voor een snelle snack
- Zakje gemengde sla/ zakje rucola (altijd in huis voor op de boterham)

- Oatly havermelk of andere plantaardige melk
- Oatly cuisine kookroom of AH haver fraishe
- Op hete dagen: Fles/kan water met fruit en kruiden

Diepvries

- 1 of een half volkorenbrood of zuurdesembrood op voorraad
- Pak diepvriesfruit voor ontbijtjes, smoothies en fruitwater
- Zakken groenten: erwten, wortels, broccoli, sperziebonen, spinazie (hoe groter hoe goedkoper)
- Vette vis, garnalen of gemengde schaal- & schelpdieren (hoe groter de zak hoe voordeliger)



Supermarkt safari

Goed! Je hebt jouw product gekozen en opgeschreven op je boodschappenlijstje. Plan telkens wanneer je de boodschappen gaat doen **15 minuten** extra tijd in zodat je zonder haast kunt kijken. Onthoud ook hierbij dat stapje voor stapje de enige weg naar blijvend resultaat is! Je hoeft en kunt niet alles in één keer veranderen. Vandaag kijken we maar naar 1 product, dat jij zojuist hebt gekozen. **Print dit blaadje uit** en neem dit met je boodschappenlijstje mee de supermarkt in.

Fase 2: op zoek naar een goed alternatief

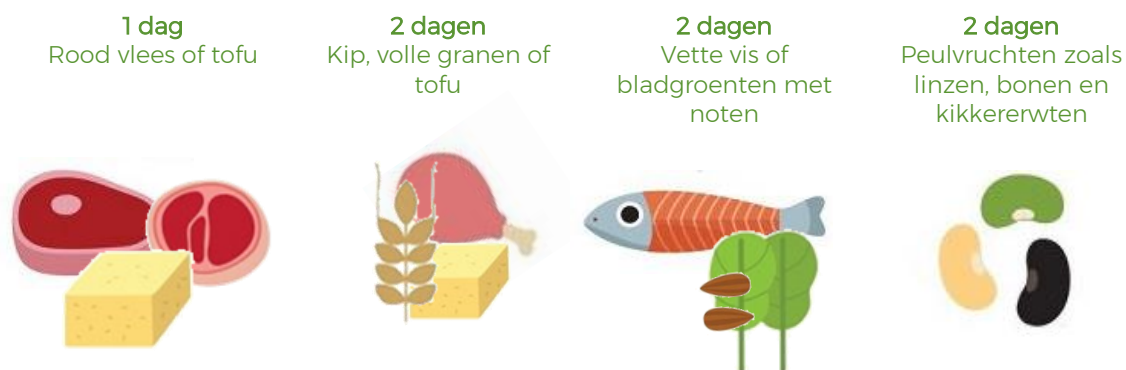
- Pak:** pak twee gelijkwaardige producten
- Draai:** Draai beide verpakkingen, om te vergelijken per 100 gram:
 - Bekijk de ingrediëntenlijst
Is het eerste woord een belangrijk onderdeel van het product (volkorenmeel in -brood)? Uit hoeveel ingrediënten bestaat het? Richt op niet meer dan 5 ingrediënten.
 - Bekijk de eerste 3 ingrediënten van de lijst.
Staat hier suiker, -ose of stroop in, leg het dan terug
 - Bekijk de voedingswaardetabel
Vergelijk de hoeveelheid 'waarvan suiker', hoe minder hoe beter.
Een gezonde keuze bevat niet meer dan 5 gram suiker per 100 gram.
 - Vergelijk de hoeveelheid 'zout', hoe minder hoe beter.
Een gezonde keuze bevat zo min mogelijk zout
 - Vergelijk de vezels, hoe méér hoe beter
Ga bij graanproducten voor meer dan 7 gram vezel per 100 gram
 - Producten erg gelijkwaardig?
Kijk dan naar de kcal en kies de laagste!
- Kies:** kies het product dat het beste bij je past.
Vergelijk eventueel met nog een andere uit het schap of met een biologische variant als dit in je budget past.

Je hebt nu 2 producten vergeleken. Niet tevreden? Kijk gerust nog even rond naar andere versies. Twijfel niet te lang. **Goed is goed**. Kies hetgeen dat het beste bij jouw wensen past: met de puurste ingrediënten, minste zout of weinig suiker.








Weekplanner

Een week planner kan je helpen met gezonde boodschappen! Schrijf aan het begin of einde van de week op wat je de komende week ongeveer wilt gaan eten, zo kun je gericht boodschappen doen en hoef je hier niet meer over na te denken. Door voedingsmiddelen zoals een bakje champignons of een paprika stoplicht voor meerdere gerechten te gebruiken bespaar je geld en ga je verspilling tegen. En het weerhoud je van ongezond inkopen! De planner is geschikt voor alle boodschappen. Print hem uit en gebruik hem naar wens. Hierbij een voorbeeldje om je te inspireren.

Gebruik voor een gezonde variatie deze **weekverdeling**:



Week planner

| | | |
|---|------------------------------|---|
|  | Spinazie schotel met cashews | <p style="color: orange; font-weight: bold; margin-top: 0;">Boodschappenlijstje:</p> <p><i>Groenten:</i> _____ Spinazie, courgette, paprika, uien, boerenkool, tomaten, gepelde tomaten, broccoli, snijbonen, sla</p> <p><i>Fruit:</i> _____ Appels, bananen, kiwi, mandarijnen, doosje diepvriesfruit</p> <p><i>Graanproducten:</i> _____ Quinoa, zilvervliesrijst, brood haver, kikkererwten, linzen, havermelk, kookcuisine</p> <p><i>Eiwitten:</i> _____ Cashewnoten, zalmfilet, tofu, hamburgers, gemengde ongezoeten noten,</p> |
|  | Quinoa met gegrilde groenten | |
|  | Zalmfilet met boerenkool | |
|  | Kikkererwten stroganoff | |
|  | Wok groenten met tofu | |
|  | Linzensoep | |
|  | Hamburgers met salade | |