# VOEDINGADVIES HOOFSTUK 2

DE DIVERSE GROENTEN MET DE HOOGSTE VOEDINGSWAARDE

1)Groene bladgroente met hoge vezelwaarde hetgeen belangrijk is voor de darmwerking en stoelgang.Diverse koolsoorten als spitskool,rode kool,boerenkool,Chinese kool,witte kool.

2) Broccoli

Deze groente zo vers mogelijk gebruiken daar de voedingswaarde na enkele dagen is gedaald.

3)Spruitjes

4)Spinazie

 Kort roerbakken of als salade verwerken

5) Worteltjes,aardappels(roerbakken tot beetgaar)

6) Tomaten

 Tomaten hebben kort geroerbakt de hoogste voedingswaarde daar dan meer gezonde stoffen vrijkomen als lycopeen.

8)Pompoen

 In kleine stukken kort koken of stomen.

Groene erwten en kikkererwten zijn belangrijk vanwege de eiwitten.

Knolgroenten als knolselderij, pastinaak aardappels hebben een hoger glucosegehalte.

Koken, stomen of roerbakken van groente. Roerbakken blijkt de methode

te waarbij de meeste vitamines behouden blijven mits dit gecontroleerd

gebeurt.Matig verhitten met gebruik van geraffineerde olijfolie,kokosolie

of zonnebloemolie.

 Verder verdient stomen de voorkeur boven koken.

Aardappels nieuwe oogst kan men ongeschild koken of roerbakken.

Groente met felle kleuren als paprika, tomaten, wortels, pluk sla bevatten de meeste antioxidanten.

Het is belangrijk te variëren om voedingsintolerantie te voorkomen.

# Voedingsadvies Hoofstuk 3

Aanvulling belangrijke groente

Snijbiet,Chinese kool,witlof gestoofd, of als salade

Uien,sperziebonen,waterkers,asperges(groene asperges heeft diverse

pluspunten t.o.v witte asperges,goedkoper,hoeft niet geschild te worden.)

Peulvruchten

Deze zijn een belangrijke bron van eiwitten.Vooral voor hen die het vlees

achterwege kunnen laten.

Kikkererwten,groene erwten als onderdeel van erwtensoep,kidnybonen,linzen

Peulvruchten zijn een belangrijke vezelbron en verlagen je LDLcholesterol.

Droge Kruiden: oregano,thijm,dille,dragon,komijnzaad,curcuma,

Zwarte peper

Beperken

Veelvuldig gebruik van koolhydraatrijke producten zoals brood,aardappels.pasta.

Vooral voor mensen die beperkt zijn hun beweging is dit belangrijk daar zij

een groter risico hebben op diabetes2

Accenten in het voedingspatroon.

Producten met omega3vetzuren

Vis,vooral vette vis als haring,zalm,sardines,

Noten

Vooral walnoten,amandelen,pinda, cashewnoten.

Ongezouten en niet gebrand.