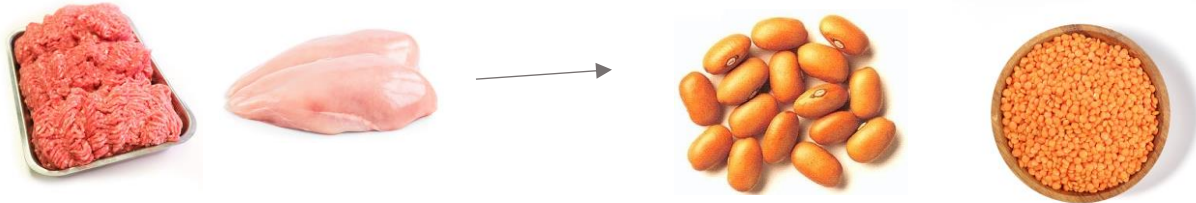


Budget eten & koken

Deze tijd van het jaar is voor vele een dure periode. Daarnaast wil je ook gezond eten, maar hoe doe je dat zonder al te veel geld kwijt te zijn? Bij deze een aantal gezonde en goedkope porties:



1. Vervang vlees vaker voor peulvruchten

- Naast het geld dat je bespaard zorgt dit voor meer vezels en minder vet = winwin.
- Eet je toch graag vlees, halveer de portie dan en gebruik extra groente.

2. Kies voor water, thee en koffie en evt. 1 glas aanmaaklimonade (suikervrij) per dag

- Dagelijks frisdrank, sapjes of alcohol maken de boodschappen erg duur.
- 1 glas cola light per dag van een huismerk (€ 0,65 per 1,5 liter) = € 39,50 per jaar
- 1 glas coca cola light per dag (€ 2,35 per 1,5 liter) = €143,- per jaar.

3. Doe boodschappen voor de hele week, maak een lijstje en loop enkel de buitenste rijen.

- Dit voorkomt dat je onnodige (veel) verleidingen tegenkomt.

4. Eet groente en fruit uit het seizoen en ga vaker naar de markt.

- Je diëtist helpt je graag met het bedenken van smaakvolle gerechten, passend bij jou wensen.

5. Eet vaker een gewone aardappel.

- Een gewone Hollandse aardappel is goedkoper dan de zoete aardappel, die onze supermarkten uit Amerika halen. Tevens bevat dit de helft van de koolhydraten en is het gewoon super gezond (als je een beetje maat kunt houden 😊)

6. Ben kritisch op je porties

- Is dat volle bord echt wat je nodig hebt of zou je ook voldoende hebben aan een kleinere portie? Eet de restjes bij de lunch of maak een soep/ salade of omelet van de overgebleven porties.

Wist je dat 'jes tegenselverspilling?!

- De stronken van bloemkool en broccoli eetbaar zijn? Het onderste stukje kan wat hard zijn dus snijd eventueel 1 cm van de onderkant af. De rest kun je in stukjes snijden en gewoon mee koken/ wokken.
- Ook de groene stengels/bladeren van de prei super goed eetbaar zijn. Dit deel zorgt zelfs voor minder gasvorming dan het witte deel
- Naast tomaat of komkommer ook gegrilde groente erg lekker zijn op een boterham. Heb je nog een halve courgette, aubergine of paprika? Bak deze op in een koekenpan/oven of tosti-ijzer, doe ze in een bakje in de koelkast. De groente zijn zeker 2 dagen houdbaar.
- Je eigenlijk alle groentes kunt eten in een smaakvolle soep? Probeer eens witlof- of spinaziesoep.



Lekker budget en duurzaam koken Chili sin carne

Ingrediënten voor 2 personen:

- 🔪 1 blikken kidneybonen (van 400 gram)
- 🔪 1 blikje maiskorrels (van 150 gram)
- 🔪 1 klein blikje tomatenpuree
- 🔪 1 ui
- 🔪 1 paprika
- 🔪 1 courgette (houd je niet zo van courgette, dan kun je ook kiezen voor een extra paprika)
- 🔪 1 theelepel chilipoeder
- 🔪 1 theelepel paprikapoeder



Bereidingswijze:

Verhit 1-2 eetlepels olie in een pan en bak de ui en courgette gedurende 2 minuten. Voeg nu ook de paprika toe. Meng de chilipoeder, paprikapoeder, tomatenpuree en 75-100 ml water door de groente en verwarm het geheel goed gedurende 4 minuten. Zorg dat je het af en toe doorroert. Voeg als laatste de blikken kidneybonen en maïskorrels erdoor heen. Laat het geheel nog 5 minuten zachtjes verwarmen. Breng naar wens nog extra op smaak met zout en peper.

Heb je nog wat groente/ bonen over? Maak een lekkere Mexicaanse salade of gebruik het als vulling voor een soep.

Serveertip: lekker met salade en/of 1 volkorenwrap of 2 opscheplepels bulgur of zilvervliesrijst

Onze ProFitt Producttoppers voor 2022

Gepofte granen

Als gezonde, vet- en suikerarme variant op de krokante muesli
Ps. en toch een bite!

Leev Koolhydraatarme crackers

Met slechts 1 gram koolhydraten per cracker en lekker rijk aan vezels mag dit product niet ontbreken op het podium

Groentespreads/zoete aardappelspread
Slecht 26 kcal voor 1 sneetje brood



Tasty basics reep

Net buiten het podium maar wel een prima, voedzaam en suikerarm tussendoortje

