

Gezonde Salades maken

1. Kies je sla
2. Voeg extra groente toe: denk aan radijsjes, courgette, aubergine, broccoli en bleekselderij en combineer dit met de bekende groentes zoals komkommer, tomaat, paprika.
3. Voeg een dressing toe: Bij voorkeur met minder vet en suiker zoals yoghurt + kruiden/ 1 tl olijfolie + azijn
4. Voeg een eiwitbron toe: 75 g mager vlees/ vis/ peulvruchten/ 1-2 gekookte eieren en/of een combinatie met 20-40 gram noten of magere kaas.
5. Voeg een of meerdere toppings toe: Denk aan fruit (granaatappel/ frambozen/ aardbeien), ingemaakte groente: augurk, zilveruitjes of kimchi, kiemgroente (alfalfa, pittige kiemgroentemix) + optioneel 1 el pitten/ zaden (pompoen- of pijnboompitten/ chiazaad)

Kies bij voorkeur voor donkergroene sla (Rucola/ Veldsla) en denk vaker aan spinazie als slabasis. Dit bevat namelijk de meeste vitaminen en mineralen!



TIP: Jouw ProFitt dietist helpt je graag met meer inspiratie voor lekkere gezonde (maaltijd) salades passend bij jou voedingspatroon.



Low budget tips

Wil je besparen op je boodschappen, maar wel gezond eten? Dat kan door slim in te kopen en zo min mogelijk voedsel te verspillen. Zeven tips om gezond én goedkoop te eten:

1. Maak een boodschappenlijstje.

Hierdoor voorkom je dat jij je laat verleiden door aanbiedingen of andere producten die je eigenlijk niet nodig hebt. Door vooraf thuis een blik te werpen in je koel- en voorraadkast weet je zeker dat je niets koopt wat je al hebt.

2. Maak voor jezelf een weekmenu.

Doe één keer per week boodschappen en stem het eten op elkaar af. Gooi bijvoorbeeld de restjes broccoli van maandag weer in de ovenschotel of salade van woensdag.

3. Koop ingevroren fruit en groente

Diepvries groenten & fruit is net zo gezond als vers, maar vaak wel een stuk goedkoper. 450 gram verse sperziebonen kosten 1,99 euro t.o.v. 450 gram diepvries bonen a 0,77 euro.

4. Maak gebruik van de markt.

Heb je een markt in de buurt? Maak hier dan gebruik van want het prijsverschil tussen een supermarkt en de markt is groot. Vooral aan het eind van de dag koop je de producten voor een prikkie.

5. Eet minimaal één keer per week peulvruchten

Peulvruchten zijn ontzettend lekker en bevatten veel vitamines en vezels. Daarnaast behoren peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bruine bonen tot de goedkoopste vleesvervangers.

6. Kook grote(re) porties en gebruik de restjes op een ander moment.

Het koken van grotere maaltijden met goedkope ingrediënten kan je een hoop tijd en geld besparen. De restjes kunnen worden gebruikt voor de lunch, in andere recepten of in porties worden ingevroren om later te worden gebruikt.



Welk ijsje kies jij?

In onderstaande tabel is een overzicht gegeven van populaire ijsjes met bijbehorende kilocalorieën en koolhydraten.



Te koop bij de meeste grotere supermarkten zoals Jumbo & Albert Heijn

Ijsje	KH	Kcal	Ijsje	KH	Kcal
Ijslolly's met suikervrije limo	0 g	0	Calippo (diverse smaken)	22 g	89
Slimpie ijslolly	0 g	3	Solero	18 g	98
Claudi & Fin	4 g	32	Ysco roomijs light	17 g	126
Ijslolly's (zelf invriezen)	9 g	37	Eén bolletje roomijs (50g)	13 g	150
Raket	9 g	40	Softijs gemiddeld	13 g	150
Festini aardbei	8 g	40	Magnum mini classic	14 g	145
Frestini Peer	12 g	50	Cornetto classic	20 g	180
1 bolletje sorbetijs (50g)	13 g	51	Magnum classic	22 g	239
Split	10 g	65	McFlurry m&m	51 g	357

KH = koolhydraten

Kcal = Kilocalorieën

Een smoothie als gezond alternatief voor ijs!

Sunshine smoothie

- 🍷 1 sinaasappel
- 🍷 1-2 bospenen/ 2-3 kleine geschraapte wortels
- 🍷 2 cm verse gember
- 🍷 4 blaadjes verse munt



Bereiding:

1. Schil de sinaasappel en snijd de partjes in kleine blokjes. Verwijder meteen de pitjes.
2. Schil de gember en snijd deze samen met de wortels in kleine stukjes
3. Mix het geheel in de blender of met een staafmixer. Voeg eventueel water/ ijsblokjes toe als je hem iets vloeibarder wilt.

Ps. Ook lekker met kokosdrink of Optimel drinkyoghurt Limoen/ ananas/ mango smaak.

Een fijne zomer!



Profittdiëtetiek



ProFitt



www.profitt.nl

Weet jij een leuk onderwerp voor onze volgende nieuwsbrief? Laat het jouw diëtist weten!