NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

13

Gezond eten hoeft niet duur te zijn

BUDGETVRIENDELIJKE TIPS EN TRICKS



Wat je moet (w)eten

Er moet elke dag eten op tafel komen. En dat kost geld. Een veelgehoord excuus om niet gezond te eten is dat gezonde voeding duurder zou zijn. Onterecht, want gezond eten voor weinig geld? Ja, het kan. Met de nodige tips, tricks en basisvaardigheden kan iedereen gezond, lekker en betaalbaar eten.

Misleidende comfortfood

Voedingspatronen op basis van fastfood, koeken, frisdranken, snoeprepen, chips en andere suikerrijke en vetrijke snacks worden vaak geassocieerd met goedkoop genot, gemak en smaak. Meer eten voor een zacht prijsje is een idee waar velen gemakkelijk in kunnen meegaan. Dat kan echter resulteren in onbewust te veel eten en een verhoogd risico op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Dat de gezondheid eronder lijdt, is zeker.



De kans dat het zich uiteindelijk wreekt in je portemonnee is eveneens groot.

Een gezonde prijs-kwaliteit-verhouding

Kijk niet alleen naar hoeveel je krijgt per euro, maar ook wat je ervoor krijgt. Verse basisproducten zoals groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, plantaardige oliën, melkproducten en eens een stukje vis, vlees of een ei dragen in de juiste verhoudingen bij tot een goede gezondheid en stillen beter de honger dan sterk bewerkte producten. Kies voor de twee-in-één-formule: voedingsmiddelen die de nodige energie aanbrengen maar ook veel essentiële voedingsstoffen. Beperk sterk bewerkte producten zoals cake, snoep en fastfood: ze bevatten veel calorieën en weinig of geen nuttige voedingsstoffen. We noemen ze daarom ook 'lege calorieën'.

Lekker en gezond koken met minder

Gezond koken vraagt geen buitengewone kookkunsten en keukenapparatuur. Er zijn tal van eenvoudige recepten die snel klaar, lekker en goedkoop zijn. Lees verder of raadpleeg de folder 'Gezond koken' binnen de NICE-to-know-folderreeks.

4 foute portemonnee-excuses

1 ZOLANG WE GEEN HONGER LIJDEN, IS HET GOED

Alleen op energie of calorieën kan je niet leven. Om fit en gezond te blijven heb je ook voldoende vitaminen, mineralen, eiwitten en voedingsvezels nodig. Waar haal je dat allemaal? Uit een evenwichtige en gevarieerde voeding volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek. Gezond eten vraagt enige aandacht maar niet noodzakelijk meer budget.

2 VERSE PRODUCTEN ZIJN DUUR

Een algemene stelregel is: kant-en-klare producten zijn doorgaans duurder dan verse, onbewerkte producten. Zelf aardappelen schillen en bereiden is goedkoper dan voorgeschilde aardappelen en puree-poeders. Yoghurt natuur kost je minder dan fruityoghurt en allerhande fancy melkdesserts, verse wortelen zijn lager geprijsd dan geraspte wortelen. Met de gezonde basis ben je goedkoper af en kan je bovendien zelf naar hartenlust combineren en variëren. Wie minder uitgeeft aan kant-en-klaarmaaltijden en hapklare snacks kan meer uitgeven aan gezonde basisproducten rijk aan essentiële voedingsstoffen. Niet alleen jij, maar ook je gezondheid haalt hier voordeel uit.

3 HUISMERKEN EN WITTE PRODUCTEN ZIJN MINDERWAARDIG

Merkproducten zijn doorgaans duurder maar niet noodzakelijk beter van kwaliteit dan vergelijkbare producten van goedkopere huismerken of witte producten.



De meerprijs voor merkproducten gaat vooral naar mooie verpakkingen, reclame en marketing. Akkoord, het oog wil ook wat maar ook in de gezonde voeding primeert de inhoud op de vorm. Tips en tricks om gezond te kiezen, vind je in de NICE-to-know-folder ‘Gezond kiezen’. Duurdere merkproducten staan in de winkelrekken meestal op ooghoogte. Kijk dus ook eens op de onderste, minder in het oog springende rekken.

4 IK COMPENSEER MET EEN VOEDINGSSUPPLEMENT

Verrijkte producten en voedingssupplementen zijn duur en kunnen een gezond voedingspatroon niet vervangen of een slecht samengestelde voeding niet goedmaken. Tenzij expliciet op doktersvoorschrift is het dus overbodig en vooral ook zonde van het geld.

Gezond en budgetvriendelijk kiezen: concrEET

Tips en tricks met de voedingsdriehoek als leidraad.



- ✓ Drink *water* bij de maaltijd. Kraantjeswater is prima en veel goedkoper dan water uit flessen. Geef je watermoment extra cachet met een schijfje citroen of wat muntblaadjes.
- ✓ Schil en kook zelf *aardappelen* in plaats van kant-en-klare aardappelbereidingen te kopen. *Volkorenbrood* bevat meer voedingsvezels en is daarom gezonder.
- ✓ Geef de voorkeur aan seizoens*groenten*. Als de aanvoer groot is, is de prijs lager. Dat brengt ook automatisch variatie in je menu. Buiten het seizoen zijn sommige groenten waarschijnlijk goedkoper in blik- of diepvriesvorm en langer houdbaar. Ze moeten niet meer worden schoongemaakt en leveren dus ook geen verlies. Geef dan ook de voorkeur aan die zonder toevoegingen zoals room en sauzen.
- ✓ Variëren met seizoens*fruit* is goedkoper dan kiezen voor exotisch fruit en zeker even gezond.
- ✓ *Melk* is melk, met of zonder merk. *Yoghurt* per liter is voordeliger dan in kleine potjes. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker. Melkproducten puur natuur kan je verder zelf naar hartenlust gezond op smaak brengen, bijvoorbeeld met vers fruit.
- ✓ Matig de hoeveelheid *vlees* die je koopt en eet. Verkies een klein stukje vers vlees boven veel bewerkt vlees zoals hamburgers en worsten. Wissel voldoende af met een stukje *kip, vis* van het seizoen of in blik (natuur), eens een *ei* of *peulvruchten*. Peulvruchten, gedroogd of uit blik, zijn goedkoop en lang houdbaar. De prijs van andere plantaardige alternatieven varieert naargelang het type.
- ✓ Producten zoals zoete of hartige vetrijke producten en alcohol scoren over de hele lijn onvoldoende: zij brengen doorgaans veel calorieën, suiker, zout en/of vet aan en weinig essentiële voedingsstoffen. Je krijgt dus weinig (voedings)waarde voor je geld.

Meer info en tips: **www.nice-info.be** en **www.gezondleven.be**.
Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

Lekkere recepten voor weinig geld



Chile con carne *(voor 4 personen)*

3 paprika's – 2 wortelen - 1 blik gepelde tomaten (800 g) – 1 blik rode bonen (400 g) – 200 g puur rundsgehakt – 1 grote ui – 1 teentje knoflook – 2 eetlepels olie – paprika-, chili-, en komijnpoeder – optioneel: verse koriander, yoghurt natuur, limoen

Snipper de ui en de knoflook en snij de paprika's fijn. Schil de wortelen en snij in schijfjes. Spoel de rode bonen en laat ze uitlekken. Verhit de olie en bak het gehakt gaar. Voeg ui, knoflook, paprika's en wortelen toe en bak ze enkele minuten mee. Meng er de tomaten en de specerijen naar smaak onder en ten slotte ook de rode bonen. Laat het geheel een half uur op een zacht vuur sudderen. Werk af met verse koriander, limoen en een lepel yoghurt. Kan ook zonder vlees.

Frittata met spinazie *(voor 4 personen)*

8 middelgrote gekookte aardappelen – 600 g spinazie – 250 g champignons – 4 eieren – 4 el melk – 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet – olijfolie – nootmuskaat – peper

Verwarm de oven voor (200°C). Snij de aardappelen in dunne plakjes. Was de spinazie en roerbak in wat olijfolie. Kruid met nootmuskaat en laat uitlekken. Borstel de champignons, snij in plakjes en bak kort op een hoog vuur. Kruid met peper en meng met knoflook. Klop de eieren los met melk en peper. Vet een ovenschotel of bakblik in met olijfolie. Vul het met laagjes aardappel, champignons en spinazie. Schenk er de losgeklopte eieren over. Dek af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de oven.





Kippenbouillon *(voor 4 personen)*

1,5 l groentebouillon – 2 stengels prei – 6 wortelen – 300 g witte bonen – 2 kippenbouten – olijfolie – peper
Optioneel: een gemixte pesto van een handvol peterselie, 30 g walnoten, 1 teentje knoflook en 2 el citroensap

Was de prei en snij in ringen. Schil de wortelen en snij in plakjes. Bak ze kort in wat olijfolie. Voeg de kippenbouten toe en schenk er de bouillon bij. Breng aan de kook, zet het deksel op de pan en laat ongeveer 45 minuten zachtjes sudderen. Haal de kippenbouten eruit en haal het vlees van het bot. Spoel de bonen en laat uitlekken. Doe het vlees en de bonen in de bouillon en laat nog even doorwarmen. Optioneel: werk de soep af met een lepel pesto.

Slim boodschappen doen, bereiden en bewaren

Zo moet je minder weggooien. En weggooien, dat is zonde van het geld. Plan je maaltijden, beheer je voorraden in de diepvries, koelkast en andere bergruimtes, check regelmatig de houdbaarheidsdata, maak een boodschappenlijstje, ook hoeveel je nodig hebt, en hou je eraan. Maak groenten 'zuinig' schoon: hoe meer je overhoudt, hoe meer waar voor je geld. Gewassen fruit eten met de schil brengt meer gezonde voedingsvezels aan.

LAAT JE NIET OM DE TUIN LEIDEN

Bekijk steeds kortingsbonnen en promoties maar gebruik ze alleen als ze nuttig zijn.



Sommige aanbiedingen zijn zeer aantrekkelijk en voordelig. Maar zijn ze dat ook voor jou? Zijn het vertrouwde producten? Misschien vinden jij en je gezin ze toch niet zo lekker of handig? Passen ze in je weekmenu? Kan je ze invriezen of alles tijdig wegwerken voor de houdbaarheidsdatum is vervallen? Vermijd impulsaankopen die uiteindelijk deels in de vuilnisbak belanden. Productverpakkingen zijn gegeerd om er allerhande beweringen en logo's op te plaatsen. Ze kunnen verschillende betekenissen hebben. Laat je niet blindelings verleiden. Informeer naar de meerwaarde. Aan jou de keuze of je ook bereid bent om er een meerprijs voor te betalen.

VERKEN DE WINKELS IN JE BUURT

Het voedingsaanbod maar ook de prijs kan variëren van winkel tot winkel. Verken je buurt, vergelijk producten in de supermarkt, in je vertrouwde buurtwinkel maar ook in die wat verderop in de straat. Bekijk of bereken ook eens de prijs per kilogram of per liter. Grote verpakkingen en verkoop in bulk zijn doorgaans goedkoper dan per portie verpakte producten. En wanneer is er bij jou in de buurt markt? Sommige producten zijn er scherper geprijsd dan in de winkel.

Eenvoudig is ook goed

Variatie is een belangrijk onderdeel van gezond eten. Meer productkennis zorgt voor meer gezonde variatie en kan ook budgettaire beperkingen compenseren.

KOOK, PROEF, LEER, PROBEER EN GENIET

Een maaltijd die thuis wordt klaargemaakt met eenvoudige en goedkope basisproducten kost doorgaans twee maal minder dan een kant-en-klare maaltijd. Zelf koken biedt ook veel meer variatiemogelijkheden. Gezond eten, dat kan op 1001 manieren. Stel zelf je gezond lunchpakket samen. Dat is goedkoper dan er een kopen in een broodjeszaak en je beslist volledig zelf over alle ingrediënten en of je er wat meer van dit (bv. groenten) of wat minder van dat (bv. beleg) bij doet. Maak bij gelegenheid ook eens zelf fruitsalade, pudding of een smoothie: je bepaalt zelf je recept en het is ook leuk om samen met de kinderen te doen.

GEZOND RECYCLEREN

Oud brood kan nog prima dienen, bijvoorbeeld voor wentelteefjes of broodpudding. Verwerk resterende groenten tot een heerlijke groentesoep of -spread en overrijp fruit in een vruchtenmoes, smoothie of milkshake. Een overgebleven portie rijst kan morgen dienen voor een wokschotel of een salade. Restjes bereide kipfilet zijn lekker als broodbeleg, enz. Gekookte restjes kunnen goed verpakt ongeveer twee dagen worden bewaard in de koelkast. Zodra een product muf ruikt of schimmel vertoont, is er nog maar één optie: in de vuilnisbak ermee. Voorkom tijdig dat het zover komt.

Superfood

In je favoriete magazine, op radio en tv krijg je voedingstips bij de vleet. Aan bepaalde voedingsmiddelen worden niet alleen bijzondere eigenschappen toegedicht maar vaak ook een bijzonder hoge prijs. Blijf kritisch. Superfruit, supergroenten of andere wonderproducten die alles snel goedmaken bestaan niet. Alle soorten fruit en groenten bevatten gezonde voedingsstoffen. Wie een gezond gewicht wil, zich fit en energiek wil voelen heeft het meeste baat bij een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon. Dat levert alle noodzakelijke voedingsstoffen. Geen enkel voedingsmiddel op zich is zaligmakend.

NICE-to-know
Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou bijvoorbeeld duur zijn. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én budgetvriendelijk te eten.

Tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten, gezond te kiezen en gezond te koken vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar **www.nice-info.be > Brochures en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

Meer info over seizoensproducten
Seizoenskalender groenten: www.lekkervanbijons.be > Groenten
Seizoenskalender fruit: www.lekkervanbijons.be > Fruit
Viskalender: www.lekkervanbijons.be > Vis

www.gezondleven.be
Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Het beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners.

www.vlaamselogos.be
Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Die kan helpen met aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid