

FOOD4HEALTH GIDS

1^e revisie, juni 2018

VOOR VOLWASSENEN EN KINDEREN OUDER DAN 6 JAAR

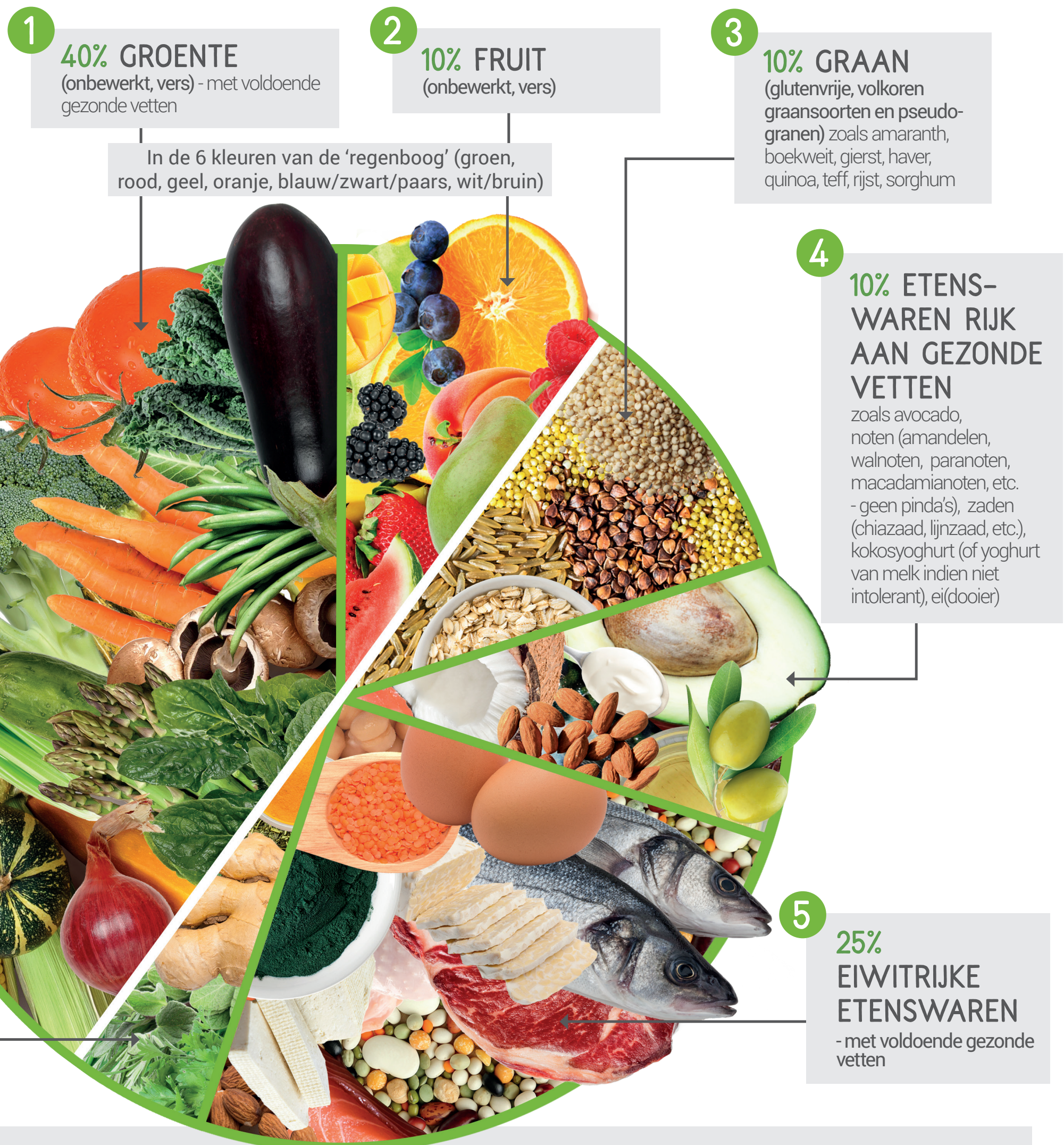
Voornamelijk plantaardig voedsel, gevarieerd, laag in zetmeelrijke koolhydraten, ontstekingsremmend en rijk aan voedingsstoffen – de prioriteiten voor een gezond eetpatroon!

Een gebalanceerd en gevarieerd dagelijks eetpatroon bestaande uit verse, voornamelijk onbewerkte, volwaardige voedingsmiddelen, met een energetische verdeling van macronutriënten van ongeveer 20% eiwitten, 25% complexe koolhydraten en 55% gezonde vetten. Minstens 5 uur intermitterend vasten tussen de maaltijden en 12 uur 's nachts, in combinatie met regelmatige lichaamsbeweging en voldoende rust, is het fundament voor een gezonde levensstijl.

FOOD4HEALTH DAGELIJKSE 'BORD'

6 VOEDSEL- GROEPEN IEDERE DAG

Percentages op basis van **gewicht**, niet op basis van energetische waarde



10 RICHTLIJNEN

- De verdeling van macronutriënten op basis van energetische waarde (kcal of kJ) zou moeten zijn: ongeveer 20% eiwitten (4 kcal/g), 25% koolhydraten (4 kcal/g) en 55% vetten (9 kcal/g) - gebaseerd op het 'bord' hierboven
- Eet zo min mogelijk bewerkte voedingswaren en vermijd geraffineerde koolhydraten
- Eet elke dag voldoende verse, rauwe of licht gekookte groente en fruit (in een 4:1 verhouding) in de 6 kleuren van de 'regenboog' (groen, rood, geel, oranje, blauw/zwart/paars, wit/bruin)
- Vermijd koken op hoge temperaturen (frituren, grillen, barbecueën), tenzij heel kort. Beperk hittebeschadiging van eiwitten, vetten, groente, zetmeelrijk voedsel en andere koolhydraten door deze langzaam en geleidelijk te koken
- Gezonde vetten om mee te koken zijn vergine kokosolie, ongefilterde extra vergine olijfolie, avocado-olie, saffloerolie en boter of ghee (de laatste twee indien niet lactose-intolerant). Andere voorbeelden van gezonde vetten die aan maaltijden toegevoegd kunnen worden zijn lijnzaadolie, hennepzaadolie en macadamia-olie
- Eet voldoende verse kruiden en niet-bestraalde, bij voorkeur biologische specerijen, en drink kruidentheeën (met echte kruiden/specerijen, geen smaakstoffen)
- Vermijd tussendoortjes en probeer tussen de maaltijden minstens 5 uur te vasten
- Drink minstens 1,5 liter bron- of gefilterd water per dag, tussen de maaltijden door (meer in het geval van intensieve lichaamsbeweging)
- Vermijd alle voedingswaren die een allergische of overgevoeligheidsreactie veroorzaken
- Raadpleeg een gekwalificeerde, ervaren voedingsdeskundige voor advies over de meest geschikte geconcentreerde bronnen van voedingsstoffen, kruidentheeën en/of voedingssupplementen

www.anhinternational.org



anhinternational



anhcampaign



ANHIntl



alliance for
natural health
INTERNATIONAL