



**UPC Duffel**

geestelijke gezondheidszorg  
emmaüs

# Nieuwsbrief

bravo! thema: voeding

September 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:  
[upcd.bravo@emmaus.be](mailto:upcd.bravo@emmaus.be)

**bravo!**

## Tips om betaalbaar én gezond te koken

Gezond eten met een beperkt budget is niet vanzelfsprekend, maar het is wel mogelijk. Je hoeft dus niet per se diep in je portemonnee te tasten om een gezonde maaltijd op tafel te zetten, maar het vraagt wel een goede planning, voldoende tijd en de juiste kookfaciliteiten en vaardigheden. Wij geven tips en tricks om betaalbaar en gezond te koken en dat begint nog vóór je naar de winkel gaat.

### Maak een plan

Als je weet wat je (niet) nodig hebt in de winkel, zal je er minder snel onnodige dingen kopen. Zo vermijd je een dure rekening én voedselverspilling. Dus: plannen maar!

- > Een **weekmenu** is handig: zo moet je wekelijks maar één keer plannen en maar één keer naar de winkel. Denk aan wat je nog in huis hebt wanneer je je weekmenu opmaakt. En hou rekening met wat je kan bewaren (Hoe groot is je koelkast/ diepvries?) en met het keukengerief en de apparaten die je hebt.
- > **Maak een boodschappenlijstje** (met hoeveelheden) op basis van je weekmenu en vul aan met wat je nog nodig hebt. Trek met je lijstje naar de winkel en probeer je eraan te houden.
- > **Check aanbiedingen**, wie weet staat er iets dat je lekker vindt in promo. Om te vermijden dat je dingen moet weggooien koop je best alleen wat je nodig hebt en/of waarvan je weet dat je het tijdig kan opeten en/of goed kan bewaren voor later.



## Wat zet je op je boodschappenlijstje?

Gezond en budgetvriendelijk koken en kopen: wat betekent dat concreet? Dat wordt nu duidelijk.

- > **Drink kraanwater** in plaats van flessenwater. Beter voor je portefeuille, je afvalberg (minder verpakkingen) én rug: want je moet minder zeulen met zware flessen. In België is water van de kraan geleverd door drinkwatermaatschappijen perfect drinkbaar. Het drinkwater wordt hier heel vaak gecontroleerd en is van goede kwaliteit. Graag water met een smaakje? Voeg eens het volgende toe:
  - » vers citroen- of limoensap
  - » muntblaadjes
  - » komkommer
  - » stukjes (diepvries)fruit zoals frambozen, besjes,...
  - » sinaasappel, pompelmoes ...
- > **Kies producten van 't seizoen**. Seizoensgroenten en -fruit smaken beter én zijn voordeliger.
- > **Diepvriesgroenten en -fruit** zonder toevoegingen zijn een goed alternatief voor verse. Die zijn snel en eenvoudig te bereiden, voedzaam, gemakkelijk te doseren, lang houdbaar en je verspilt minder. Heb je thuis een ruime diepvries? Dan is dit zeker een budgetvriendelijke en gezonde oplossing.
- > **Kies voor 'huismerken'**. Die zijn soms tot 3 maal goedkoper dan merkproducten! En producten die duurder zijn, zijn niet per se lekkerder of van betere kwaliteit. Soms komen ze zelfs letterlijk uit hetzelfde voedingsbedrijf.
- > **Kies vooral onbewerkte of licht bewerkte voeding**. Verse groenten en vers fruit, volkorenbrood en gekookte aardappelen, gedroogde bonen ... Maar ook vis in blik, diepvriesgroenten, erwten en bonen in blik zijn goede keuzes: die beschouwen we als licht bewerkte voedsel.
- > **Vis in blik**, zoals sardientjes, zalm en tonijn, of uit de **diepvries**, is vaak goedkoper dan verse vis en even voedzaam. Kies wel voor producten waar geen olie of saus aan is toegevoegd.

- > **Eieren** zijn budgetvriendelijk, veelzijdig, bewaren lang, én zijn een goede bron van eiwitten.
- > **Aardappelen** zijn goedkoop, veelzijdig, bewaren lang, en zijn een goede bron van koolhydraten.
- > Bruin of **volkorenbrood** is gezonder dan wit brood en kost evenveel. Heb je een hekel aan uitgedroogde sneden? Vermijd weggooiën: bewaar het brood in een luchtdichte zak en vries brood in porties in.
- > **Koop niet te vaak kant-en-klare voorverpakte producten**. Producten met mooie en opvallende verpakkingen, voorverpakte voeding en kant-en-klare producten zijn meestal duurder. Want je betaalt voor elke tussenstap (wassen, snijden, suiker/vet/zout toevoeging, verpakken ...). Vaak zijn deze producten bovendien minder gezond. Ook dieetproducten, gesuikerde (fris)dranken, zoete en zoute snacks, charcuterie ... zijn duur én overbodig in een gezond eetpatroon. Probeer deze voedingsmiddelen in beperkte mate te kopen en te eten: voor een speciale gelegenheid, 1 keer per week voor het aperitief op zaterdagavond, ...
- > **Peulvruchten** (bonen, spliterwten, linzen ...) in blik zijn voedzaam, snel klaar, en goedkoop. Een peulvruchtenspread is een lekker en gezond alternatief voor bewerkt vlees (charcuterie) op de boterham. In de winkel zijn deze spreads wat duurder, maar je kan ze makkelijk zelf klaarmaken (en eventueel invriezen).
- > **Koop niet te veel vlees**. Vlees is behoorlijk duur en grote hoeveelheden zijn niet gezond. Beperk daarom de hoeveelheid vlees die je koopt en eet. Las elke week enkele vleesloze dagen in: zet dan bijvoorbeeld eieren of peulvruchten op het menu. Als je voor vlees kiest: ga dan liefst voor wit vlees en/of onbewerkt rood vlees maar hou het best bij kleine porties: niet meer dan de grootte van een handpalm per persoon.

## Ideetjes nodig om dat schijfje salami of hespenworst te vervangen op de boterham? Probeer dit eens:

- > groenten: rauw, gegrild of als spread
- > notenpasta, zoals 100% pindakaas
- > peulvruchtenspread, zoals hummus
- > eieren, bv. hardgekookt
- > kaas, zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas
- > vis, bv. haring of sardientjes
- > (gebakken) kip of kalkoen
- > seizoensfruit: banaan, aardbei, perzik ...



De gegevens van de diëtisten vind je op de website van de polikliniek: [www.upcduffel.be/polikliniek](http://www.upcduffel.be/polikliniek)

Bron: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)