



HEALTHFUL
— *by Anouk* —

Voeding

HMMM DAT IS LEKKER & MAKKELIJK!

- Eet minimaal 400 gram groente per dag (in je smoothie, lunch box vol rauwkost, salade. Vervang je aardappels en pasta eens door zoete aardappel of 'groentefrietjes');
- Gebruik eens amandelmelk/havermelk of een andere plantaardige zuivel in plaats van dierlijke zuivel;
- Eet elke maaltijd voldoende, zodat je tussen de maaltijden door geen honger hebt en niet hoeft te snaaien. Kies het liefst voor 3 maaltijden per dag;
- Begin in de herfst en de winter je dag eens met een warm ontbijt, zodat je lichaam meer energie overheeft voor andere activiteiten;
- Kook met verse producten en niet uit pakjes en zakjes. Hier zitten vaak veel suikers en zout aan toegevoegd;
- Kies, indien mogelijk, voor onbespoten fruit en groenten en vlees zonder antibiotica;
- Probeer 2 keer per week vette vis te eten, zodat je omega 3 vetten binnen krijgt. Denk aan bijvoorbeeld zalm of makreel;
- Mensen die veganistisch leven hebben een extra behoefte aan vit B12 en hebben 30% meer eiwitten nodig dan mensen die vlees eten. Houd daar rekening mee;
- drink minimaal 1500-2000 ml vocht per dag (bij voorkeur water of kruidenthee);
- Drink je koffie zwart. Suiker en melk bevatten meer calorieën en dan verdwijnt het metabolisme versnelde effect dat koffie heeft;
- Door het drinken van kruidenthee krijg je lichaam geen theïne binnen (cafeïne);
- Na 20.00 uur is niet verstandig om nog cafeïne binnen te krijgen, dit heeft namelijk effect op je slaap.