



## KLEINE STAPPEN, GROOT EFFECT

Hoe kleine veranderingen in je eetpatroon  
een groot verschil kunnen maken!



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Nathalie Bello

- Voedingsdeskundige bij Twist of Lemons
- Sanacoach (Sandra Bekkari)
- Al jarenlang vaste CGA trainer ('Etiketten Lezen')
- Holistische massages voor vrouwen



# Op het programma

- Ontdek hoe kleine, haalbare aanpassingen in je eetgewoonten kunnen leiden tot meer energie, balans, gezondheid en een gezond gewicht.
- Geen streng dieet, maar praktische tips en inspiratie voor échte, duurzame verandering – stap voor stap, op jouw tempo.



# Wat is een gezond eetpatroon?

Een gezond eetpatroon is géén rigide lijst van 'goed of fout'.

Het draait om:

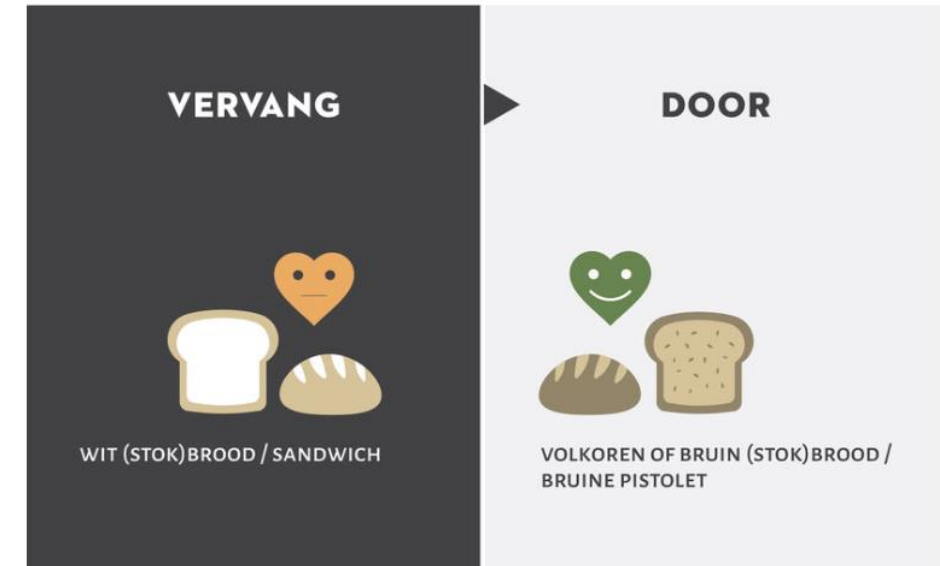
- Variatie & balans – verschillende kleuren, structuren en smaken
- Voldoende bouwstoffen – vezels, vitaminen, mineralen, eiwitten ...
- Zo min mogelijk bewerkt , zo puur mogelijk
- Luisteren naar je lichaam, met aandacht eten, niet uit automatisme

**Gezond eten is een richting, geen bestemming.**



# Waarom kleine veranderingen wél werken?

- Je brein en lichaam houden van haalbare, rustige aanpassingen
- Minder drastisch = minder kans op terugval
- Je krijgt ruimte en tijd om te voelen wat écht werkt voor jou
- Langzame verandering nestelt zich dieper en blijft langer hangen



**Tip: Eén gezonde keuze per dag = 365 per jaar.**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Hoe pak je dit best aan?

-  **Dagelijks de beste keuzes maken voor elke ‘maaltijd’**
  - Ontbijt
  - Lunch
  - Avondmaal
  - Tussendoortjes
-  **Slimme swaps in alledaagse producten**
  - Brood, yoghurt, beleg, granola, crackers...
-  **Etiketten lezen**
  - In enkele seconden gezondere keuzes herkennen in de winkel

# DE KRACHT VAN EEN GEZOND ONTBIJT

Een gezond ontbijt geeft je lichaam en brein de **energie** die ze nodig hebben om de dag krachtig te starten.



## Waarom is het belangrijk?

- Stabiliseert je bloedsuikerspiegel en voorkomt energiedips later op de dag
- Helpt snackdrang en suikertrek te verminderen
- Voorkomt overeten in de namiddag of avond
- Ondersteunt concentratie en focus



# Energiegevers bij je ontbijt

Een goed ontbijt combineert verschillende bouwstoffen die je lichaam nodig heeft.

## Ideale combinatie:

- Volkoren granen (zoals havermout of volkorenbrood)
- Eiwitten (zoals yoghurt, eieren of notenpasta)
- Gezonde vetten (zoals noten, zaden of avocado)



Deze combinatie = langdurig verzadigd gevoel, voorkomt energiepieken en -dalen en ondersteunt je concentratievermogen voor de voormiddag.

**Een uitgebalanceerd ontbijt is de beste investering in je dag.**

# Brood, kleine korrel, groot verschil

## Kleine swap:

- Wit brood vervangen door volkoren-, spelt- of haverbrood  
-> meer vezels, vitaminen en mineralen

## Waarop letten bij het kiezen:

- ‘Meergranen’ klinkt gezond, maar is niet automatisch ‘volkoren’.
- Kies brood waarbij het eerste ingrediënt ‘volkorenmeel’ is.
- Een vezelrijk brood verzadigt langer en zorgt voor een stabielere bloedsuiker.





COLRUYT

### Colruyt Volkorenbrood 800 g

Brood

800 g

#### Ingrediënten

VolkorenTARWEmeel, water, gist, zout, TARWEgluten, TARWEBloem, weipoeder (bevat MELK), TARWEmoutmeel, emulgatoren (E472e, E481), dextrose, plantaardige oliën (koolzaad, raapzaad), TARWEzuurdesempoeier, aroma, meelverbeteraar (E300), antioxidant (E300), aroma.Decoratie: HAVERzemelen.

**Oorsprong:** België.



BONI SELECTION BIO

### Boni Selection Bio Crackers met 3 zaden ovengebakken 8 stuks 200 g

Ovengebakken crackers met zonnebloempitten, sesamzaad en lijnzaad

200 g

#### Ingrediënten

VolkorenTARWEmeel\*, 10 % zonnebloempitten\*, 9 % SESAMzaad\*, 7 % lijnzaad\*, extra olijfolie van de eerste persing\*, gist, HAVERvlokken\*, TARWEBloem\*, zeezout, GERSTEMoutpoeder\*, meelverbeteraar (E300), TARWEmoutbloem\*\* = van biologische teelt.

Droog en uit de warmte bewaren. Na openen in een gesloten doos bewaren.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Ontbijtgranen en granola

Ontbijtgranen en muesli's kunnen er gezond uitzien, maar bevatten vaak veel toegevoegde suikers.

## **Kleine swap:**

- Gesuikerde ontbijtgranen vervangen door havermout of ongezoete muesli
- Zelfgemaakte granola
- Indien je granola koopt in de winkel, kijk eerst naar de ingrediëntenlijst en voedingswaardentabel

## **Waarom deze keuze werkt:**

- Minder suiker en meer controle over de ingrediënten
- Havermout bevat langzame koolhydraten en veel vezels
- Voeg eventueel noten, zaden, kaneel of vers fruit toe voor extra smaak en voeding.





BAMBOO GOODNESS

350 g

### BAMBOO GOODNESS - CARAMELISED ALMONDS & PECANS - 350g

Mengeling van geroosterde havervlokken met amandelen en gekarameliseerde pecannoten.

#### Ingrediënten

Havervlokken, zonnebloempitten, zonnebloemolie, ahornstroop, amandelen (6%), kokosnootchips, pompoenpitten, pecannoten (3%), kruiden, zoutbloem.

Op kamertemperatuur bewaren, voor warmte en vocht vrijwaren.

#### Gemiddelde voedingswaarde per 100g

|            |              |               |                   |                     |         |
|------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------|---------|
| Energie kJ | Energie kcal | Totaal vetten | Verzadigde vetten | Totaal koolhydraten | Suikers |
| 1952 kJ    | 468 kcal     | 27.4 g        | 5.6 g             | 40 g                | 5.8 g   |
| Vezels     | Eiwitten     | Zout          |                   |                     |         |
| 8.1 g      | 10.9 g       | 0.22 g        |                   |                     |         |



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Yoghurt: gezonder kiezen

Veel yoghurts bevatten verborgen suikers, vooral varianten met fruitsmaak of extra toevoegingen.

## **Kleine swap:**

- Gesuikerde yoghurt vervangen door natuuryoghurt, Griekse yoghurt of Skyr met vers fruit

## **Alternatief:**

- Plantaardige yoghurt op basis van soja of kokos, bij voorkeur ongezoet

## **Etikettip:**

- Minder dan 5g suiker per 100g is een goede richtlijn
- Door zelf fruit of noten toe te voegen bepaal je zelf de smaak én de voedingswaarde.





# Notenpasta's: een gezond alternatief voor zoet beleg

## **Kleine swap:**

- Vervang gesuikerde chocopasta of speculoospasta door 100% notenpasta (amandel, cashew, pindakaas)
- Boordevol gezonde vetten, eiwitten en vezels

## **Etiket:**

- Kies versies zonder toegevoegde suiker, olie of zout (bv 100% pindakaas)

## **Tips:**

- Combineer met volkorenbrood of een cracker voor een voedzaam ontbijt of tussendoortje
- 1 eetlepel = ± 100 kcal → smeer dun, combineer met fruit zoals plakjes banaan of appel





CALVÉ

Calvé 100% Pindakaas Fijn 350G 8x

Pindakaas

350 g

#### Ingrediënten

Ingrediënten: PINDA 100%. Kan amandel, hazelnoot, walnoot, cashewnoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot, macadamia

bevatten.

**Verpakking:** 23 porties per verpakking

Koel, donker en droog bewaren.



Tapez une équation ici.



BONI SELECTION

Boni Selection Pindakaas creamy 350 g

Pindakaas

#### Ingrediënten

90 % PINDA'S, zonnebloemolie, dextrose, geheel gehard palmvet, zout.

**Verpakking:** 12 porties per verpakking

Droog en uit de warmte bewaren.



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Gezond(er) beleg: meer smaak, minder 'troep'

## **Kleine swaps:**

- Hummus, avocado, groentenspreads
- Eieren, gerookte zalm, kipfilet
- Notenpasta zonder toevoegingen
- Extra topping: plakjes komkommer, tomaat, kiemen, rucola ...
- Kaas kan zeker, maar hou rekening met portiegrootte en frequentie

## **Zo vermijd je:**

- Verborgen suikers in zoet beleg (vb. chocopasta, honing, confituur)
- Verzadigde vetten & bewaarmiddelen in sterk bewerkte vleeswaren



# LUNCH VOOR NIEUWE ENERGIE

- Een gezonde lunch voorkomt energiedips in de namiddag dankzij een stabiele bloedsuikerspiegel.
- Kwaliteit boven kwantiteit: een lichte maar voedzame lunch geeft energie, zonder dat je nadien loom voelt.
- Betere stofwisseling: door voedzaam te eten op vaste momenten ondersteun je je stofwisseling én je verbranding.
- Eetmoment als zelfzorg: gun jezelf een rustmoment en eet bewust.



# Energiegevers bij je lunch

- **Eiwitten + vezels = krachtige duo**

- Eiwitten zorgen voor langdurige verzadiging en ondersteunen spierherstel.  
→ Kip, ei, peulvruchten, tofu, cottage cheese, skyr, linzen
- Vezels zorgen voor langdurige verzadiging en een goede spijsvertering.  
→ Volkoren brood of wraps, groenten, peulvruchten, noten

- **Gezonde vetten maken het af**

- Houden je bloedsuiker stabiel en geven een voldaan gevoel  
→ Avocado, notenpasta's zonder toegevoegde suikers, olijfolie, zaden, pitten en noten

- **Voorbeelden van energierijke combinaties**

- Volkoren wrap met hummus, gegrilde groenten en kip
- Speltboterham met avocado, ei en rucola
- Linzensalade met feta en geroosterde noten
- Kom soep met volkoren crackers en een eitje



# Brood & wraps: kies slimmer

- **Kleine swaps:**

- Kies volkoren brood, crackers en wraps in plaats van wit.
- Combineer met eiwitrijk beleg en groenten voor een evenwichtig geheel.

- **Waarom deze keuze?**

Vezelrijk brood, crackers en wraps:

- Verzadigen langer
- Ondersteunen je darmwerking
- Stabiliseren je bloedsuikerspiegel



POCO LOCO

370 g

Poco Loco Volkoren Tortilla's 370 g

VolkorenTortilla's

## Ingrediënten

Ingrediënten: volkoren TARWEBLOEM (66 %), water, stabilisatoren: E422, E466; raapzaadolie, rijsmiddelen: E450, E500; emulgator: E471; voedingszuur: E296; conserveermiddel: E282; TARWEMOUTMEEL, meelverbeteraar: E920.

Bewaren op kamertemperatuur. Na openen onmiddellijk verbruiken of max. gedurende 3 dagen afgedekt in de koelkast houden.

# Beleg met meer waarde

- **Kleine swaps:**

- Hummus, guacamole, groentenspreads, hardgekookt ei, kipfilet, cottage cheese
- Zelfgemaakte spreads: vb. linzen-tomaat, rode biet, gegrilde paprika

- **Zoet beleg? Kies voor:**

- Pindakaas of notenpasta (100% noten), eventueel met banaan
- Dun laagje confituur zonder toegevoegde suiker



DANONE NATURE  
DANONE COTTAGE 400 NATUUR  
Kaas

0.4 kg

**Ingrediënten**

Ingrediënten : afgeroomde MELK (90%), room (MELK) (10%), zout, MELKfermenten, microbieel stremsel,  
Koel bewaren (tussen 4° en 6°)



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# WAAROM EEN GEZONDE AVONDMAAL?

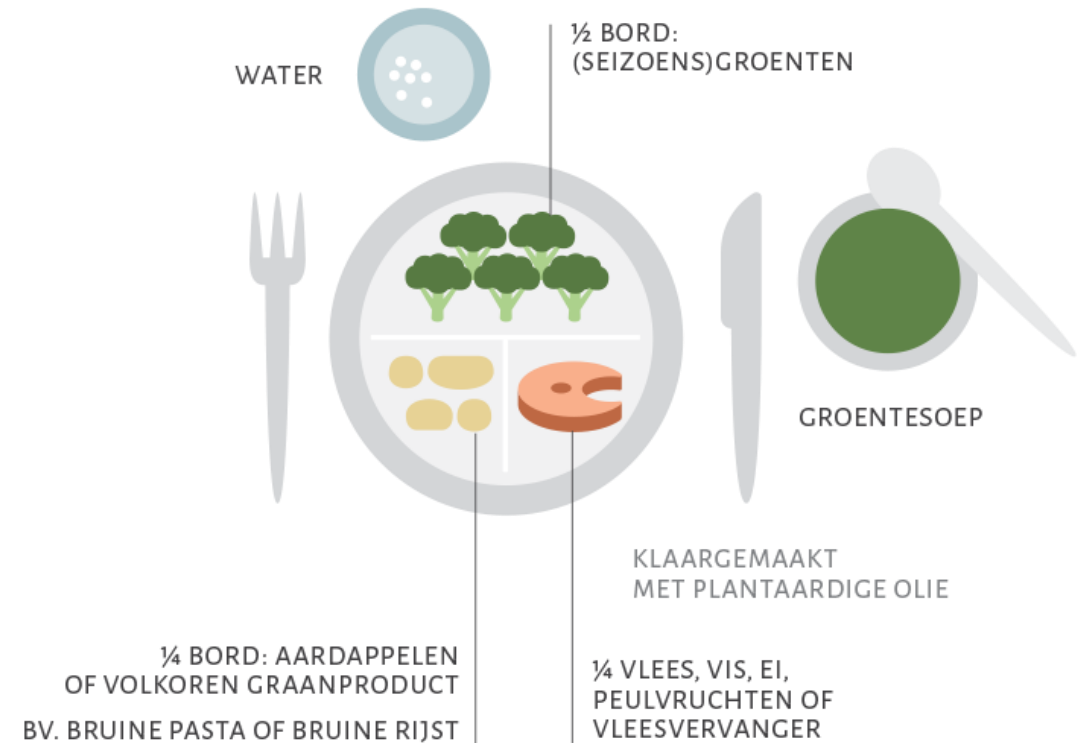
- **Voorkomt snacktrek**  
's Avonds minder zin in ongezonde snacks.
- **Vlotte spijsvertering**  
Licht maar voedzaam eten helpt je lichaam om de nacht goed in te gaan.
- **Aanvulling dagtotaal**  
Dé maaltijd waarin je makkelijk nog belangrijke voedingsstoffen aanvult.
- **Kwaliteit boven kwantiteit**  
Niet te veel, maar de juiste keuzes voor een goede nachtrust.



# Balans bij de avondmaal

## De ideale combinatie:

- $\frac{1}{2}$  van je bord = groenten (gestoomd, geroosterd, rauw...)
- $\frac{1}{4}$  = volkoren koolhydraten (quinoa, volkoren pasta, zilvervliesrijst...), (zoete) aardappelen...
- $\frac{1}{4}$  = eiwitbron (kip, vis, vlees, peulvruchten ...)



# Hoe eet je meer groenten?

## Begin al bij het ontbijt

- Smoothie met spinazie of wortel
- Omelet met tomaat, paprika of champignons



## Lunch = groentemoment

- Voeg rauwkost toe aan je boterhammen
- Kies voor een wrap met groentjes
- Maak een soep of salade als bijgerecht

## Snack met groenten

- Worteltjes, kerstomaten, komkommer met hummus

# Hoe eet je meer groenten?

## 's Avonds: creatief met groenten

- Vervang een deel van je pasta/rijst door courgetti, bloemkoolrijst of broccolirijst
- Werk met diepvries of bokaal: even gezond, langer houdbaar én minder verspilling

## Start je maaltijd met soep

Zo krijg je vanzelf al een portie extra binnen

**Streef naar 2 soorten groenten per maaltijd en haal makkelijk je 300g/dag**



# Pasta en rijst: slimme swaps

## Kies voor traag verteerbare koolhydraten

- Witte pasta/rijst → volkoren pasta, zilvervliesrijst, linzenpasta, quinoa
- Meer vezels = betere spijsvertering & langer verzadigd
- Quinoa of linzenpasta = extra plantaardige eiwitten

## Bloemkool- of broccolirijst als lichte, vezelrijke optie:

- Te vinden in je supermarkt of zelf te maken in de blender
- Basis van een wokgerecht, curry of frisse bowls

## Slim combineren:

- Mix 50/50 met zilvervliesrijst of volkoren couscous voor extra volume én voldoening
- Combineer met een saus op basis van groenten en een eiwitbron voor een volwaardige maaltijd



# Sauzen: smaken zonder extra vet

## Kleine swaps:

- Roomsaus → vervang door tomatensaus met gegrilde groenten of een yoghurtsaus met verse kruiden
- Kaassaus -> vervang door bloemkoolsaus
- Gebruik groenten als basis: paprika, wortel, courgette, pompoen...
- Voeg smaak toe met look, citroen, specerijen
- Minder verzadigde vetten = lichter voor je spijsvertering



# Makkelijker (en lekkerder) minder vlees eten

## Kleine swaps:

- Kleinere portie vlees, meer groente
  - 100g à 125g vlees of vis per persoon
  - Stoofpotjes, curry's, wok of ovenschotels met meer 'vulling' via groenten of peulvruchten
- Eenvoudige veggie swaps (1 à 2x/week)
  - Peulvruchten (linzen, kikkererwten, witte bonen) → rijk aan vezels & plantaardige eiwitten
  - Gekookt ei of roerei met groenten (goedkoop, snel en voedzaam)
- Goed voor jou én de planeet
  - Minder verzadigde vetten en meer variatie in je weekmenu
  - Verkleint je ecologische voetafdruk

**Tip:** Start met 1 vegetarische dag/week en ontdek nieuwe gerechtjes



# Etiketten lezen: in enkele seconden gezondere keuzes herkennen in de winkel

## Aandachtspunten

- Ingrediëntenlijst
- Voedingswaardentabel

## Nutri-Score – Good to know!



# Ingrediëntenlijst

Dalende volgorde -> kijk vooral naar de 3 à 5 eerste component



COME A CASA  
Come a Casa Lasagna Salmone  
Zalm Lasagne

## Ingrediënten

ONZE INGREDIËNTEN: gedeeltelijk afgeroomde MELK, ZALM (11,5%), griesmeel van harde TARWE, KAAS, spinazie (4,5%), koolzaadolie, gerookte ZALM (2,5%) (ZALM, zout, rook), TARWEBloem, prei, wortel, gemodificeerd maïszetmeel, SELDERIJ, witte wijn, tomatenconcentraat, aroma's (bevat SCHAALDIEREN, VIS, MELK, TARWE), scharreLEIEREN, zout, ROOM, zetmeel, specerijen, knoflookpoeder. Ondanks alle zorg die wij aan de bereiding van dit product besteden, kan het voorvallen dat het nog graatjes bevat.



## Ingrediënten

### Aardappelkroketter, diepvries

89 % aardappelen, paneermeel  
(tarwebloem, zout, gist), zout,  
tarwebloem, tarwezetmeel, emulgator  
(E464), specerijen.

**Bevat gluten. Kan sporen van eieren  
en melk bevatten.**

0.4 kg



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy

# Ingrediëntenlijst

Hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe beter



Ingrediënten: volle yoghurt



Ingrediënten: volle yoghurt, rietsuiker, framboos 6,3%, verdikkingsmiddelen: (johannesbroodpitmeel, pectine), zuurteregelaar: (calciumcitraat), natuurlijk aroma, rode bietensapconcentraat.

# Ingrediëntenlijst

Fabrikanten doen hun best om de hoeveelheden toegevoegde suikers te verbergen door de verschillende suikers apart te vermelden onder een andere naam!

## Suiker, also known as:

**Vruchtensap uit concentraat** Tarwe-glucosestroop **Appelsapconcentraat**  
Fructose invertsuiker **Vruchtensap op basis van concentraten** Glucosestroop  
**Druivensapconcentraat** Karamel Melasse Gebrande suiker **Honing**  
**Lactose** Bruine rietsuiker **Magere melkpoeder** Melksuiker Gekarameliseerde suiker  
Invertsuiker Basterdsuiker Bruine suiker Kaneelsuiker  
Gebrande suikerstroop **Moutextract** Glucose-fructosesuiker Rietsuikerstroop  
**Glucose** Kristalsuiker **Appelstroop** Invertsuikerstroop Karamelsuikerstroop  
Rietsuiker **Dextrose** Kandij **Melkpoeder (ca 51% suiker)**  
Saccharose Glucosesiroop Bruine basterdsuiker



# Voedingswaardentabel



Gemiddelde voedingswaarde per 100g

Energie kJ

598 kJ

Energie kcal

143 kcal

Totaal vetten

7.6 g

Verzadigde  
vetten

2.4 g

Totaal  
koolhydraten

9.4 g

Suikers

2.2 g

Vezels

1.5 g

Eiwitten

8.5 g

Zout

0.75 g

# Voedingswaardentabel

| Voedingswaarde-informatie   |        | 100 g               | 1 biscuit<br>(20,4 g) | %* / biscuit<br>(20,4 g)      |
|-----------------------------|--------|---------------------|-----------------------|-------------------------------|
| Energie                     |        | 1865 kJ<br>445 kcal | 381 kJ<br>91 kcal     | 5 %                           |
| Vetten                      |        | 17 g                | 3,5 g                 | 5 %                           |
| waarvan verzadigde vetzuren |        | 6,7 g               | 1,4 g                 | 7 %                           |
| Koolhydraten                |        | 62 g                | 12,5 g                | 5 %                           |
| waarvan suikers             |        | 20 g                | 4,1 g                 | 5 %                           |
| Vezels                      |        | 3,0 g               | 0,6 g                 | -                             |
| Eiwitten                    |        | 9,2 g               | 1,9 g                 | 4 %                           |
| Zout                        |        | 0,88 g              | 0,18 g                | 3 %                           |
|                             | 100 g  | % NRV** /<br>100 g  | 1 biscuit<br>(20,4 g) | % NRV** /<br>biscuit (20,4 g) |
| Vitamine B6                 | 1,1 mg | 77 %                | 0,22 mg               | 16 %                          |
| Calcium                     | 450 mg | 56 %                | 91,8 mg               | 12 %                          |
| IJzer                       | 4,7 mg | 34 %                | 0,96 mg               | 7 %                           |

\*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal),  
www.liga.nl. \*\*Voedingswaardereferenties. 1 pak = 12 biscuits.



# Voedingswaardentabel – waar ik vooral naar kijk

- Niet naar de kcal
- Naar de suikergehalte
  - Suikerarm= <5gr/100g
  - Max. 10% van je dagelijkse calorieën
  - Max. 50 gram suiker voor vrouwen en 62 gram voor mannen
- Naar de verzadigde vetten (verzadigen onze aders !)
  - In verhouding tov totale vetten – zo laag mogelijk
  - Max. 10% van je dagelijkse calorieën
  - Max. 22 gram verzadigd vet voor gemiddelde vrouw en max. 28 gram voor gemiddelde man
- Hoge vezelgehalte:
  - per dag tussen de 30 en 40 gram voedingsvezels
- Hoge eiwitgehalte:
  - Aanbevolen dagelijkse eiwitinname: 1 gr/kg lichaamsgewicht
- Zout: max 6g/dag



# Nutri-Score – Good to know!

- **Algemene beoordeling van de voedingswaarde** van een voedingsproduct
- Bestaat uit een kleur en een letter.  
Die combinatie geeft aan welke voedingsmiddelen binnen een bepaalde productgroep gezonder zijn dan andere
- Houdt rekening met **zowel gunstige parameters** (vezels, eiwitten, fruit en noten) als **te beperken parameters** (kcal, verzadigde vetzuren, suikers en zout)



# Nutri-Score – Good to know!

**ENKEL** producten uit dezelfde categorie vergelijken



# Nutri-Score – Good to know!

**ENKEL** producten uit dezelfde categorie vergelijken



**BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT**



colruytgroupacademy



#colruytgroupacademy