



**Gezond én  
goedkoop  
eten**



[vgz.nl/gezond-eten](https://vgz.nl/gezond-eten)



## Inhoudsopgave

- Zo kun je gezond én goedkoop eten 3
- 8 tips om goedkoop en gezond boodschappen te doen 6
- Waar moet ik op letten bij het lezen van een etiket? 7
- 4 tips om goedkoop en gezond te koken 8
- Eet en drink niet meer dan nodig is 9

Deze informatiefolder is gemaakt door VGZ. In samenwerking met Gemeente Rotterdam, Gemeente Den Haag en onderzoekers, voedingsdeskundigen en diëtisten van:



InMovement  
[www.inmovement.nu](http://www.inmovement.nu)



SMARTsize  
[www.smartsizeme.nl](http://www.smartsizeme.nl)



Diëtist in Den Haag  
[www.dietistindenhaag.nl](http://www.dietistindenhaag.nl)



Vrije Universiteit Amsterdam  
[www.vu.nl](http://www.vu.nl)

# Zo kun je gezond én goedkoop eten

Eigenlijk weet iedereen dat gezond eten belangrijk is. Gezond eten zorgt ervoor dat het lichaam goed werkt. En als je gezond eet, voel je je zich ook beter. In deze folder zie je dat gezond eten niet moeilijk of duur is. En daar helpen wij je graag bij. Met tips om gezond en goedkoop te eten.

## Wat heeft jouw lichaam nodig?

Gezond eten doe je door iedere dag te letten op wat je eet en drinkt. En hoeveel je eet. Een mix van verschillende soorten eten met eiwitten, koolhydraten en vetten is belangrijk. Ook eten en drinken met daarin vitamines, mineralen zijn nodig voor een gezond lichaam.







Kwark & Yoghurt



Eieren



Vlees



Vis

## Eiwitten voor sterke spieren

Eiwitten zijn goed voor je spieren en andere cellen in je lichaam. Zorg dat je genoeg eiwitten eet. Ook voor en na het sporten. Heb je 's avonds nog trek? Eet dan bijvoorbeeld een bakje (magere of halvolle) kwark of yoghurt.

**Tip: eet genoeg eiwitten**



## Koolhydraten geven energie

Koolhydraten zijn belangrijk voor een gezond lichaam. Ze geven jouw lichaam en hersenen energie. En beschermen tegen ziekte. Zorg voor 6 eetmomenten per dag. 3 maaltijden en 3 gezonde tussendoortjes.



**Tip: 6 eetmomenten per dag**



Brood



Aardappelen



Fruit



Rijst en pasta

## Wat zijn vetten?

Vetten zijn belangrijk voor het gebruik van vitamines en mineralen in jouw lichaam. Eet één keer per week vette vis. Bijvoorbeeld koolvis, sardines of makreel. Lekker en goedkoop! Dit kun je vers halen op de markt. Of uit de diepvries in de supermarkt.

**Tip: eet vette vis**



Vette vis



Noten



Pindakaas



Olijfolie



## Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn belangrijk voor sterke botten en gezonde tanden. Eet iedere dag een mix van groente en fruit met verschillende kleuren. Zo krijg je de meeste vitamines en mineralen binnen.



**Tip: eet kleurrijk!**



Fruit



Groenten

## Drink je genoeg water?

Wist je dat jouw lichaam voor een groot deel uit water bestaat? Water is belangrijk voor alle delen van het lichaam. Drink je genoeg water? Drink 1,5 liter (kraan) water per dag. Maak het jezelf makkelijk. En drink bij elke maaltijd 1 glas water.

**Vindt je water drinken lastig?** Of niet zo lekker? Geef water een smaakje, met bijvoorbeeld fruit. Vul een kan of grote fles met water. En doe erin wat jij lekker vindt.



Water met stukjes limoen, citroen of grapefruit



Water met muntblaadjes, stukjes gember, citroen schijfjes



Water met schijfjes komkommer, stukjes watermeloen en muntblaadjes



## 8 tips om gezond en goedkoop boodschappen te doen

1. Wat heb je nog in huis?

Bekijk dat eerst en maak dan een **boodschappenlijstje**.

2. Koop boodschappen in de **aanbieding**.

3. Koop groente en fruit op de **markt**. Dit is vaak goedkoper.

4. Ga **geen** boodschappen doen als je **honger** hebt.

Je koopt dan vaak meer dan je nodig hebt.

5. Kies voor groente en fruit uit het **seizoen**.

*Groente en fruit uit het seizoen kosten minder geld. Omdat er meer van deze groente en fruit zijn, blijft de prijs laag. Koop je meer groente en fruit dan nodig? Dan kun je dit invriezen. Of er jam van maken!*

6. Koop **hele groenten**. Dit is goedkoper dan gesneden groenten.

7. Let op de prijs **per kilo**. Zo zie je snel welk product goedkoper is.

8. Groente en fruit uit de **diepvries**: makkelijk, gezond en goedkoop.

*Groente en fruit uit de diepvries in de supermarkt, is net zo gezond als verse groente en fruit.*

*Diepvriesgroente wordt schoongemaakt en gesneden in een verpakking gedaan. Je haalt wat je nodig hebt uit de verpakking. De rest kan weer terug in de diepvries. Groente en fruit uit de diepvries zijn vaak goedkoper dan verse groente en fruit.*

# Waar moet ik op letten bij het lezen van een etiket?

Een etiket is de tekst op de verpakking van een product. Bij "Ingrediënten" staat wat er in het product zit. Op het etiket lees je wat er in het product zit. Het is belangrijk om te weten wat er in een product zit. Zo kun je gezonde keuzes maken.

Een product met een kort etiket is vaak gezonder. Gezonder dan een product met een lang etiket. Hoe langer het etiket; hoe meer ingrediënten er aan het product zijn toegevoegd.

Het ingrediënt dat als eerst genoemd wordt, zit het meest in het product. Wil je weten hoeveel **suiker** er in een product zit? Let dan niet alleen op het woord 'suiker'. Let ook op woorden die eindigen op 'ose'. Dat zijn ook **suikers**.

## PRODUCT INFORMATIE

### INGREDIËNTEN:

Tomaten 50%, water, groenten 11% (uien, wortelen) **glucose-fructosestroop**, gemodificeerd voedingsvezel: **polydextose**, maïszetmeel, **fructose**, zout, **suiker**, raapzaadolie, citroensap, kruiden, aroma, witte peper, kruidenextract (bevat selderij), antioxidant, E385, kleurstof: caroteen.

Voedingswaarde per	100 g	pakje (390 g)
<b>energie</b>	205 kJ / 49 kcal	805 kJ / 190 kcal
<b>vetten</b>	2,0 g	8,0 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,3 g	1,0 g
onverzadigde vetzuren	1,5 g	6,0 g
<b>koolhydraten</b> waarvan <b>suikers</b>	5,0 g	20 g
<b>vezels</b>	1,5 g	6,0 g
<b>eiwitten</b>	1,0 g	4,0 g
<b>zout</b>	0,7 g	2,6 g

Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.



# 4 tips om goedkoop en gezond te koken

## 1. Koop grote verpakkingen met eten

Het is meestal goedkoper om grotere verpakkingen met eten te kopen. Bijvoorbeeld een voordeelverpakking. Snijd zelf je groenten, zo gedaan.

## 2. Koop hele stukken groente en fruit

En snij het thuis zelf in stukjes. Dit is goedkoper dan (voor)gesneden groente of fruit.

## 3. Kook eten voor meerdere dagen

Kook op één dag meer (avond)eten. Bijvoorbeeld om 3 keer van te eten. Doe de rest van het eten verdeeld over zakjes of bakjes in je diepvries. Zo kun je er vaker van eten. Het meeste eten blijft 3 maanden goed in de diepvries. Schrijf de datum waarop je het hebt gekookt op het zakje of bakje. Zo weet je precies welk eten als eerst op moet. Op deze manier hoef je niet elke dag te koken. En bespaar je geld!

## 4. Maak je eigen (pasta)saus of soep

Een kant-en-klare soep of saus kopen is makkelijk, maar niet zo gezond. Wist je dat je van groente, zelf soep of (pasta)saus kunt maken? Lekker, gezond én je gooit niets weg.

### Hoe maak ik een (pasta)saus of soep?

- Snij verschillende groente in stukjes. Bijvoorbeeld paprika, ui, knoflook, courgette, tomaat, wortel of broccoli.
- Doe een beetje olijfolie in een pan.
- Bak de stukjes groente kort, max. 5 minuten.
- Doe er een beetje zout en peper in.

#### Maak er (pasta)saus van:

- Doe er een beetje water bij. Zodat de groente net onder water staat.
- Kook de groente met de deksel op de pan. Is de groente zacht gekookt? Dan is de groente klaar.
- Gebruik een staafmixer om er (pasta)saus van te maken. Of prak de groente met een vork of stamper fijn.

#### Maak er soep van:

- Doe er een halve liter water bij.
- Kook de groente met de deksel op de pan. Is de groente zacht gekookt? Dan is de groente klaar.
- Gebruik een staafmixer (of blender) om er soep van te maken.



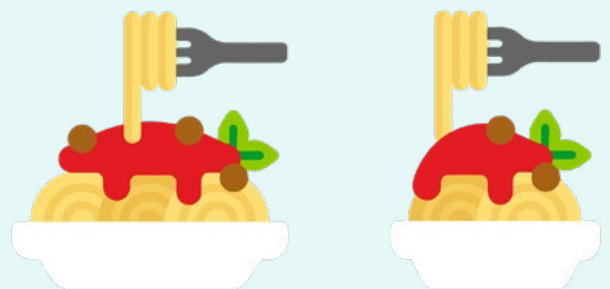




## Eet en drink niet meer dan nodig is

Hoe groter je borden, glazen of bestek, hoe meer je eet of drinkt. Vaak zonder dat je het merkt. Op een kleiner bord, past minder eten. Zo schep je minder op. Het is een makkelijk trucje! En minder opscheppen voorkomt ook dat je eten weggooit. Win-win dus!

Bekijk ook eens welke glazen of mokken er in je kast staan. En gebruik vooral kleine glazen en mokken. Dan kun je er ook niet te veel drinken in doen. Water mag je wel zo veel drinken als je wilt. Zo ook voor schaaltes en (soep)kommen. Hoe groter het schaalte, hoe meer eten je erin doet en opeet. Wist je dat een kleinere opscheep- of eetlepels jou ook kunnen helpen? Zo schep je minder op. En eet je kleinere hapjes. Zo zit je ook sneller vol.



# Gezond én goedkoop eten

Ga voor meer informatie naar [vgz.nl/gezond-eten](https://vgz.nl/gezond-eten)

## Deel je mening!

Wat vond je van deze informatiegids?

Klik op de duimpjes



COÖPERATIE VGZ

Voorop in gezondheid en zorg.  
Voor iedereen.