

Avondeten

Bij het avondeten past groente, iets van aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten en vis of vlees(vervanger). Gebruik bij het klaarmaken van het eten vloeibare margarine, bak- en braadvet uit een knijpfles. Af en toe kun je ook olie gebruiken, maar dit bevat geen vitamine A en D. En neem een zuiveltoetje.



MOEITE MET KOKEN?

Kook bijvoorbeeld voor twee dagen tegelijk en kies eten dat gemakkelijk is klaar te maken. Zo zijn voorgesneden groente, diepvriesgroente of groente uit pot of blik snel klaar. Of vraag hulp bij het koken of laat het bezorgen. Kijk voor eenvoudige recepten die in 15 minuten klaar zijn op

www.voedingscentrum.nl/snelklaar

Drinken en melk(producten)

Verdeel het drinken goed over de dag. Door voor melk, yoghurt- en melkdranken en smoothies te kiezen, krijg je gemakkelijk wat extra eiwit en calorieën binnen. Melk, yoghurt en kwark zijn geschikt om te nemen bij het ontbijt, de lunch, tussendoor of als toetje. Het is ook lekker om het zuivel te mengen met wat versgeperst sinaasappelsap. Of neem een glas warme melk voor het slapen. Een alternatief voor melk(producten) zijn sojadranken of sojatoetjes met toegevoegd calcium en vitamine B2 en B12.

Fruit

Een stuk fruit kan eigenlijk altijd: tussen de maaltijden door en bij het ontbijt, de lunch en het toetje. Fruit is ook lekker op bijvoorbeeld brood of door de yoghurt of kwark. Je kunt een smoothie maken van vers fruit met yoghurt.

Tussendoor

Naast de maaltijden is het goed om tussendoor te eten. Neem vleeswaren of blokjes kaas uit het vuistje, prik een bolletje mozzarella op een kerstomaatje, wikkel reepjes paprika in een plakje vleeswaar, neem een handje noten of een stokbroodje met zalm of camembert. Af en toe kun je een koekje, gebakje of wat anders te snacken of te snoepen nemen. Let dan wel op dat dit niet ten koste gaat van het gewone eten. In dat geval is het beter om snoep en snacks te laten staan, want ze leveren weinig goede voedingsstoffen.

