

Variatiechallenge

Handleiding Challenge

In dit bestand kun je precies bijhouden hoe gevarieerd je een maand lang eet. Onder dit overzicht vind je meer informatie over een goed voedingspatroon. Je vindt hier ook voorbeelden van voedingsmiddelen die je deze weken kunt gebruiken.

- Je kunt iedere dag kijken welke ingrediënten je gebruikt en deze in het overzicht vermelden.
- Je kunt ook voedingsmiddelen uit dit bestand kiezen en daar een maaltijd van maken. Zo ben je verzekerd van voldoende variatie.
- Ieder bewerkt pakje of zakje telt als 1 voedingsmiddel. Schrijf bij tomatensoep (met balletjes en vermicelli) dan alleen 'tomatensoep' op. Als je zelf tomatensoep maakt (of échte verse tomatensoep in een biologische supermarkt koopt) met verse ingrediënten, mag je deze ingrediënten wel allemaal vermelden.

In onderstaand formulier kan je jouw voedingspatroon vast- leggen. Het is de bedoeling om alle voedingsmiddelen die je gedurende deze maand eet op te schrijven in de eerste kolom. Vervolgens kruis je achter elk voedingsmiddel aan hoe vaak je het in deze periode eet. Dit geeft extra inzicht in je voorkeuren en variatie.

- Schrijf ieder uniek voedingsmiddel wat je eet op in de eerste kolom.
- Kruis achter elk voedingsmiddel aan hoeveel dagen in deze maand je dit voedingsmiddel eet.
- Analyseer het formulier regelmatig om te kijken hoe veel variatie jouw voedingspatroon bevat.

Voorbeeld:

Verschillende voedingsmiddelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Komkommer	X	X									
2. Appel	X	X	X	X	X						
3. Oregano	X	X	X								
4. Mango	X	X	X	X	X	X					
5. Pastinaak	X	X	X	X							
6. Amandelpasta	X	X	X	X	X	X	X				
7. ETC...											

Er is deze maand dus 2 maal komkommer, 5 maal appel, 3 maal oregano, 6 maal mango, 4 maal pastinaak en 7 maal amandelpasta gegeten.

Verschillende voedingsmiddelen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

Verschillende voedingsmiddelen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
31.											
32.											
33.											
34.											
35.											
36.											
37.											
38.											
39.											
40.											
41.											
42.											
43.											
44.											
45.											
46.											
47.											
48.											
49.											
50.											
51.											
52.											
53.											
54.											
55.											
56.											
57.											
58.											
59.											
60.											

Verschillende voedingsmiddelen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
61.											
62.											
63.											
64.											
65.											
66.											
67.											
68.											
69.											
70.											
71.											
72.											
73.											
74.											
75.											
76.											
77.											
78.											
79.											
80.											
81.											
82.											
83.											
84.											
85.											
86.											
87.											
88.											
89.											
90.											

Verschillende voedingsmiddelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
91.											
92.											
93.											
94.											
95.											
96.											
97.											
98.											
99.											
100.											
101.											
102.											
103.											
104.											
105.											
106.											
107.											
108.											
109.											
110.											
111.											
112.											
113.											
114.											
115.											
116.											
117.											
118.											
119.											
120.											

Welke voeding past bij de mens?

Natuurlijke voeding bestaat indien mogelijk uit biologisch of biodynamische kwaliteit. Zo weet je zeker dat je geen chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen binnenkrijgt. Bovendien groeien de gewassen en lopen de dieren op gezonde bodems.

EIWITTEN

- PADDENSTOELEN: champignons, maitake, oesterzwam, shiitake, cantharel
- ZEEGROENTEN: zeekraal, wakamé, dulse, lamsoor, spiruli- na
- EIEREN: van eend, gans, kip en kwartel
- NOTEN: cashewnoten, hazelnoten, walnoten, paranoten, pecannoten, macadamianoten, amandelen
- ZADEN: zonnebloem-, pompoen- en pijnboompitten, se- sam- en boekweitzaad, kastanjes
- GEVOGELTE: kip, gans, eend, kalkoen, fazant, struisvogel
- SLAKKEN
- INSECTEN: krekels, meelwormen, sprinkhanen, wasmot- rupsen
- VIS (verantwoorde kweek – ASC en duurzame visserij – MSC): ansjovis, baars, forel, haddock, haring, heilbot, kabeljauw, makreel, rode poon, rode snapper, sardines, zalm, zalmforel
- SCHAAL- & SCHELDPDIEREN (verantwoorde kweek – ASC en duurzame visserij – MSC): garnalen, krab, kreeft, mosse- len, oesters, Sint-Jacobsschelpen
- VLEES (maximaal één keer per week): rund, lam, wild

VETTEN

- OLIEËN: algenolie, ghee, gras- en roomboter, kokos-, lijn- zaad-, vis-, walnoot- en olijfolie
- ZEEGROENTEN: zeekraal, wakamé, dulse, lamsoor, spiruli- na
- NOTEN: cashewnoten, hazelnoten, walnoten, paranoten, pecannoten, macadamianoten, amandelen
- ZADEN: zonnebloem-, pompoen- en pijnboompitten, se- sam- en boekweitzaad, kastanjes
- GEVOGELTE: kip, gans, eend, kalkoen, fazant, struisvogel
- SLAKKEN
- INSECTEN: krekels, meelwormen, sprinkhanen, wasmot- rupsen
- VIS (verantwoorde kweek – ASC en duurzame visserij-

MSC): ansjovis, baars, forel, haddock, haring, heilbot, kabeljauw, makreel, rode poon, rode snapper, sardines, zalm, zalmforel

- SCHAAL- & SCHELDPDIEREN (verantwoorde kweek – ASC en duurzame visserij – MSC): garnalen, krab, kreeft, mosse- len, oesters, Sint-Jacobsschelpen
- VLEES: rund, lam, wild
- AVOCADO

KOOLHYDRATEN

- GROENTEN: aardperen, andijvie, artisjok, asperges, bloemkool, boerenkool, broccoli, komkommer, knolsel- derij, koolraap, koolrabi, pastinaak, peterseliewortel, pompoen, prei, raap, raapstelen, rabarber, rammenas, rode biet, roodlof, rode kool, savooiekool, schorseneren, selderij, sla, spinazie, spitskool, spruiten, radijs, ui, velds- la, venkel, waterkers, witlof, witte kool, wortelen
- WILDE PLANTEN: brandnetel, daslook, gewoon duizend- blad, hondsdrif, hop, kleine veldkers, kraailook, look- zon- der-look, zachte berk, zevenblad
- FRUIT: aardbeien, abrikoos, ananas, appel, banaan, bos- bessen, bramen, cantaloupe meloen, citroen, clementi- nes, cranberries, druiven, frambozen, kersen, kokosnoot, kruisbessen, mandarijnen, mango, meloen, mineola, peren, pruimen, rabarber, sinaasappel, zwarte bessen
- HONING (rauwe honing van de imker)

KRUIDEN, SPECERIJEN EN SMAAK- EN ZOETMAKERS

- KRUIDEN: basilicum, bieslook, citroengras, dille, kervel, knoflook, koriander, laurierblad, marjoraan, munt, orega- no, peterselie, rozemarijn, salie, tijm
- SPECERIJEN: anijs, geelwortel, kaneel, kardemom, kruid- nagel, mosterdzaad, paprika, peper, saffraan
- SMAAKMAKERS: appelazijn, balsamicoazijn, (biologisch) bouillonpoeder, framboosazijn, mosterd, rodewijnazijn, (Keltisch) zeezout
- ZOETMAKERS: honing, dadels, vijgen, rozijnen, (gedroog- de) abrikozen en pruimen
- DRANKEN: berkenwater, groene smoothies, koffie/expres- so, kokoswater, notenmelk, (biologische) rode wijn, water
- KRUIDENTHEËN: brandnetel, citroen(melisse), gember, groene thee, kamille, munt, rooibos

OREKA.

Welke voeding is minder geschikt voor de mens?

EIWITTEN

- VET (ROOD) VLEES: waaronder bewerkt rundvlees, plofkip en varken
- PEULVRUCHTEN (tenzij je ze heel lang kookt is, kun je af en toe peulvruchten op het menu zetten)

VETTEN

- PLANTAARDIGE OLIËN (OMEGA 6): halvarine, margarine, maïs-, pinda-, raapzaad-, saffloer-, zonnebloem- en sojaolie, transvetten (zie etiket pakjes en zakjes)

KOOLHYDRATEN

GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN: brood, fructose, ge- raffineerde suiker, high corn fructose sirop (HCFS), koek, pasta, snoep

TEVEEL GROENTEN UIT DE NACHTSCHADEFAMILIE: zoals aardappelen

CHEMISCHE SMAAKVERSTERKERS: zoals mononatriumglu- tamaat E621 en chemische zoetstoffen, zoals aspartaam (E951)

DRANKEN: bier, frisdranken, frisdrank met zoetstof (inclu- sief stevia), koemelk, vruchtensappen

Voorbeelden mogelijke voedingsmiddelen, in rijtjes:

Verse basis

Avocado
Bleekselderij
Champignons
Ijsbergsla, kropsla of andere soorten sla
Knoflook
Knolselderij
Pastinaak
Pompoen
Prei
Rode biet (rauw)
Uien
Witlof
Wortel (winterpeen of bospeen)

Bewerkt

Diepvriesgroenten
Rode biet (voorgekookt)
Zuurkool (wijn, naturel)

Fruit

Aardbeien
Abrikoos
Ananas
Appel
Banaan

Bosbessen
Cantaloupe meloen
Citroen
Cranberries
Dadels (vers)
Druiven
Frambozen
Goji bessen
Guava
Honing meloen
Kersen
Kiwi
Kokosnoot
Kruisbessen
Limoen
Lychee
Mandarijn
Mango
Mineola
Nectarine
Papaja
Passiefruit
Peer
Perzik
Pruimen
Rabarber
Sinaasappel
Vijgen
Watermeloen
Zwarte bessen
... en andere fruitsoorten

Fruit gedroogd (in kleine hoeveelheden gebruiken)
Abrikozen
Dadels (zonder suiker of stroop)
Krenten
Mango
Rozijnen
Vijgen

Verse kruiden

Basilicum
Bieslook
Gemberwortel
Mierikswortel
Oregano / Marjolein
Peterselie
Rozemarijn
Tijm

Vlees & gevogelte

Geitenvlees
Kalkoen
Kip
Lamsvlees
Rundvlees

OREKA.

Voorbeelden mogelijke voedingsmiddelen, in rijtjes:

Smaakmakers

Anijszaad
Bieslook
Citroengras (Sereh)
Citroenmelisse
Dille
Dragon
Droog (heel of versgemalen)
Fenegriek
Geelwortel (Kurkuma)
Gember
Italiaanse & Provençaalse kruiden
Kaneel
Kardemom
Karwij
Keltisch zeezout
Kerrie
Komijn
Korianderzaad
Kruidnagel
Laurier
Mosterdzaad
Munt
Nootmuskaat
Oregano / Marjolein
Paprika
Peper (zwart/wit/4 kleuren)
Peterselie
Salie
Tijm
Venkelzaad

Wild

Eend
Fazant
Gans
Haas
Hert
Kwartel

Ingelegd

Augurken
Kappertjes
Mierikswortel
Zilverruitjes

Vis

Ansjovis
Baars
Forel
Haddock
Haring
Heilbot
Kabeljauw
Makreel
Rode poon
Rode snapper
Sardines
Zalm
Zalmforel

Schaal & schelpdieren

Gamba's
Garnalen
Krab
Kreeft
Mosselen
Oesters
St. Jakobsschelpen

Eieren

Eend
Gans
Kip
Kwartel

Paddenstoelen

Champignons
Maitake
Oesterzwam
Shiitake
Cantharel

Zeegroenten

Zeekraal
Wakamé
Dulse
Lamsoor
Spirulina

Noten en zaden

Amandelen
Boters / pasta van noten
Brazilnoten
Hazelnoten
Macademia
Paranoten
Pecannoten
Pijnboompitten
Pistachenoten
Pompoenzaden
Sesamzaden
Walnoten
Zonnebloemzaden

Notenpasta's

Amandelpasta
Andere notenpasta's
Cashewpasta
Tahin – sesampasta

Gezond vet & olie

Avocado-olie
Kokosolie / -melk
Macademia-olie
Olijfolie

Ongeraffineerde palm (pit)olie

Reuzel
Roomboter / ghee
Sesamolie
Walnootolie

Alternatieven meel

Amandelmeel
Boekweitmeel (minimaal)
Kastanjemeel (moeilijk verkrijgbaar)
Kokosmeel

Voorbeelden mogelijke voedingsmiddelen, in rijtjes:

Divers

Appelazijn
Balsamicoazijn
Cacaopoeder
Frambozenazijn
Geraspte kokos
Honing
Sojasaus zonder gluten, tarwe en suiker
Kokosmelk
Mosterd (fijn & grof)
Op zijn tijd
Chocolade met meer dan 72% en liefst 85% cacao

Dranken

(Gefilterd) Kraanwater
Mineraalwater
Thee met kruiden
- brandnetel
- citroen
- citroenmelisse
- framboosblad
- gember
- groene thee
- kamille
- munt
- rooibos
Zelfgemaakte ijsthee

Tot slot

- Zorg voor een grote variëteit aan specerijen en kruiden.
- Hou het zo dicht mogelijk bij de natuur.
- Daarnaast leveren vooral cilindrische wortelgroenten vezels die zorgen voor een soepele stoelgang. Denk aan de bekende wortelen, maar ook aan pastinaak, peterse- liezwortel en rettich.
- Gebruik gerookte en gestoomde vis en/of kip in je lunchgerechten. Of gebruik het restant vlees, vis of kip van de warme maaltijd van de vorige dag.
- Eieren zijn ook van belang om als basis in huis te hebben. Je kunt er verschillende gerechten mee maken:
 - Gekookt ei als tussendoortje en op de salade.
 - Bananenpannenkoeken.
 - Omelet met groenten, ui en gehakt/vis of schaaldieren als lunch of tussendoor.
 - Maak 2 omeletten en verdeel deze in stukken in de vriezer voor de drukke dagen of onregelmatige diensten.
 - Breng ze wel met kruiden en specerijen op smaak als je ze koud eet.
- Noten en avocado zijn een bron van goede vetten. Ze geven daarnaast verzadiging.
- Gebruik voldoende vetten en eiwitten.
- Vervang eerst de zoete tussendoortjes (ook fruit) door ei, noten, vleeswaren, gekookte kip en/of vette vis met rauwkost en een dressing.
- Minder de hoeveelheid tussendoortjes tot niets.

Gebruik dit document om je bewustwording te vergroten. Wij wensen je veel succes!

Gezonde groeten,
Ramon Tensen
www.orekacoaching.nl

OREKA.