

## Hoe gezond eet u?



### Veel groente, weinig vlees

**Esther Visscher (48) uit Kudelstaart**

'Ik ben bewust bezig met voeding en gezondheid. Ik sport veel en loop onder meer lange afstanden. Om dit goed vol te houden, is voeding heel belangrijk. Ik let op een goede verdeling in eiwitten, vet en koolhydraten. Mijn ontbijt bestaat uit kwark of Griekse yoghurt, wat ongebrande noten en fruit, zoals aardbeien en bosbessen. Lunchen doe ik met een flink bord rauwkost, aangevuld met peulvruchten. Verder vind ik het belangrijk om te luisteren naar mijn lichaam. Waar heeft het behoefte aan? Tijdens mijn marathontraining waren de potten pindakaas niet aan te slepen. Ik ging er zelfs 's nachts mijn bed voor uit. Normaal eet ik nooit pindakaas! Maar soms vind ik het ook heerlijk om na een lange duurloop op zondag mijzelf te trakteren op een glaasje wijn en een bitterballetje.'



### Rijk, lekker en voedzaam

**Jutta Koehler uit Zoetermeer**

'Gezond eten betekent voor mij dat je zo veel mogelijk onbewerkte - liefst biologische - producten eet. Ik ben voedingsconsulent en deskundig op het gebied van de Chinese voedingsleer en de leer van de stofwisselingstypes. Deze kennis gebruik ik als ik mijn klanten adviseer over gezonde voeding. Gezonde voeding bestaat uit rijke, lekkere en voedzame maaltijden. Ik begin 's morgens met warme soep, glutenvrije pannenkoeken met gerookte biologische zalm, omelet met aardappelen en groenten, kliekjes van de avond. Voor mij werkt dit prima en ik voel me ermee in balans. Voor sommige klanten kan een gezond ontbijt bestaan uit eieren en biologische spek of gebakken kippenlevertjes met avocado. Gezond eten is mede afhankelijk van de behoefte van je lichaam en je type stofwisseling.'



### Maaltijdbox

**Judit Floor (47) uit Haarlem**

'Op dit moment eet ik heel gezond. Ik kan vanwege een enkelbreuk niet uit de voeten en grijp dat aan om minder te snoepen. Alleen fruit en maaltijdsalades staan binnen handbereik. Maar ook in gewone tijden vind ik het belangrijk dat ons gezin - we hebben een dochter van 13 en een zoon van 11 - gezond eet. Vers, gevarieerd, niet iedere dag vlees en geen pakjes of zakjes, dat zijn mijn basisprincipes. Daarbij maak ik in drukke tijden soms dankbaar gebruik van maaltijdbox. Die bevat per dag een maaltijdzak waar alle verse ingrediënten voor die maaltijd in zitten. Een receptenkaart is bijgesloten. Voordeel is dat je nergens over na hoeft te denken, maar wel gezond eet. Het is een welkome aanvulling op mijn eigen repertoire.'