

GEZONDE CULINAIRE BASISREGELS

PORTIES

Let op de porties.
Maak niet meer dan nodig is.



Ga voor een gezonde
bordindeling.

BEREIDING



Laat niet veel tijd tussen versnijden, wassen en bereiden.
Laat ze niet langer koken dan nodig.



1 eetlepel vetstof per persoon.



Bak in een pan op maat.

Koken, stomen, wokken, grillen en poffen vragen weinig of geen toevoeging van vet.
Gepaneerde en gefrituurde voedingsmiddelen slurpen veel vet op.



Neem minstens 400 g groenten per liter soep.

SMAAKMAKERS

Beperk

Suiker
Zout

Vetrijke smaakmakers zoals boter, room, kaas

Verkiez

Smaakmakers zoals vers fruit, vanille-extract, kaneel
Smaakmakers zoals ui, look, kruiden, specerijen, citroensap
Gebruik maximaal 1 (vetarm) bouillonblokje per liter water