

Bijlage : Eet puur en onbewerkt

Kook eens zonder pakjes en zakjes en maak alles zelf klaar. Vermijd kunstmatige toevoegingen zoals conserveermiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen.

Kies voor producten die niet of zo min mogelijk bewerkt zijn: hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe beter. Of eigenlijk nog beter: helemaal geen ingrediëntenlijst!

Je boodschappenlijst:

Geen

- Pakjes en blikken soep
- Maaltijdmixen
- Voorgekruid vlees en vis
- Vleesvervangers
- Kant- en klare maaltijden
- Kant- en klare sauzen
- Kruidenmixen
- Voorverpakte vleeswaren en kaas
- Producten met ingrediënten die kunstmatig of sterk bewerkt klinken, zoals E-nummers, kleurstoffen, conserveermiddelen en kunstmatige smaakstoffen.

Vuistregel: koop het product niet als je een onbekend ingrediënt ziet of de naam van een ingrediënt niet snapt.

Wel

- Verse groenten (vooral van het seizoen)
- Vers fruit (vooral van het seizoen)
- Diepvriesgroenten en fruit (alleen de pure producten, geen spinazie- of andijvie à la crème)
- Peulvruchten en bonen (gedroogd of uit een pot)
- Tahoe en tempeh
- Brood zonder toevoegingen en broodverbetersaars (zelfgebakken of van de natuurvoedingswinkel), volkoren knäckebröd en rijstwafels zonder toevoegingen
- Ongezouten en ongebrande noten, zaden (sesamzaad, chiazaad, lijnzaad) en pitten (zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten)
- (Zoete) aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, quinoa, gierst, havermout en andere granen zonder toevoegingen
- Vers(e) en ongekruid(e) vlees en vis
- Pure vleeswaren (zoals rookvlees en rosbief)
- Pure zuivel (dus naturel melk, yoghurt, kaas, kwark)
- Eieren
- Verse kruiden en andere smaakmakers (basilicum, rode peper, peterselie, knoflook)
- Kokosolie, olijfolie, notenolie, roomboter.