

Lowbudget tips:

- **Zet gezond eten op prio 1**, misschien moet je er wat anders voor laten
- **Gezond budget eten vraagt om je inzet.** Snel even de supermarkt doorrennen en veel kant en klaar producten gaat niet meer. Het gaat nu om verse producten en vraagt meer tijd van je in de keuken, maar hoeveel is het je waard? Wil je eten om jezelf te vullen of om jezelf te voeden?
- **Ga anders boodschappen doen :**
 - Plan je boodschappen
 - Let op aanbiedingen
 - Koop aanbiedingen vooruit en vries het in of maak het in
 - Kies zoveel mogelijk lokaal geteelde groenten en fruit soorten
 - Let op seizoensgroenten en fruit
 - Ga aan het einde van de (markt)dag inkopen, dan is groente en fruit vaak goedkoper
 - Ga naar groenteboer en vraag of er evt. groente en fruit is dat er minder mooi uitziet
 - Kook in 1 keer meerdere porties en vries het in
 - Of ga 1 gerecht vaker in de week eten (met kleine variatie)
 - Doe boodschappen met een briefje en houd je daaraan
 - Ga niet winkelen als je moe bent of als je honger hebt, dan koop je meer en vaak de meer ongezonde dingen (die niet op je lijstje staan)
 - Doe samen met iemand anders aankopen en deel die (grotere hoeveelheden spaart vaak geld uit of scheelt in de verzendkosten)

Veranderingen die aan zijn te raden als je gezond maar zo wel Lowbudget mogelijk wilt eten:

Eet in plaats van dagelijks Vlees:

- Van de combi granen met bonen/peulvruchten maak je een compleet eiwit(zie bestand goede koolhydraten, eiwitten en vetten)
- Minder vlees, En liever paar keer goed vlees eten dan vaak ongezond vlees (Minder vlees is ook goed voor je lijf omdat de vertering van vlees even tijd in beslag neemt)
- Meer peulvruchten als eiwitvervanger (bv bonenburger, als chili, in curry, in linzensoep, in een wrap, in salades)
- Of eiwit vervangen door: ei, veel peulvruchtendis, quinoa, spirinula, zeewieren, algen, insecten
- Goede vetten via olie, zaden, noten en evt vis

En in plaats van dure potjes superfoods:

- Groene bladgroenten,
Vers fruit (vooral fruit van het seizoen)
- Avocado,
- Kiemgroenten (bv waterkers)



Soms zijn bio groenten en fruit even niet haalbaar.

- Voor producten met een harde schil, is het ook minder belangrijk. Kies dan voor bio groenten en fruit als er een zachte schil is. Dan is er namelijk meer kans dat bestrijdingsmiddelen er naar binnen zijn gedrongen
- Leg groenten en fruit in water met 2 eetl Baking soda en een flinke scheut natuurazijn, na 5 minuten omdraaien. Een groot gedeelte van de pesticiden en aarde zal eraf gaan. Ook een eventuele waslaag zoals bij appels wordt dan minder.

Bakken in vet: In plaats van dure bakolie zoals Ghee en Kokosolie:

- Roomboter
- Sesamolie

En voor koud gebruik:

- Roomboter
- Extra vierge olijfolie (niet verhitten)

Tip: probeer vaker rauwe producten te eten, dus minder te bakken. Gebruik dan lekkere vierge olijfolie of andere soorten olie die je koud mag gebruiken.

In plaats van frisdrank: (hier kan je veel op besparen en dat scheelt je een heleboel ongezonde koolhydraten)

- Water (evt met schijfjes fruit of kruiden erin)
- Waterkefir of melkkefir (is direct goede probiotica)
- Thee (wissel af met soorten en liever geen zwarte thee)
- Groene smoothie (groente, beetje fruit en water)
- Fruit smoothie (water en fruit)

In plaats van tussendoortjes zoals snoep, taart, chips en koek:

- Vaak eet je onbewust de hele dag door. Vooral tussendoortjes hoeven eigenlijk niet, vooral niet als je zorgt voor goede maaltijden (dat mogen er wel meer dan 3 op een dag zijn)
- En als je iets wilt eten neem dan liever rauwkost evt met een dip, fruit (eventueel met 3-4 ongebrande ongezouten noten)een gekookt eitje of een beetje yoghurt met fruit

In plaats van baksels met dure melen bv amandelmeel, (zie bestandje meelsoorten)

- Niet altijd 1 op 1 te vervangen
- Probeer ook eens havermeel en speltmeel
- Niet zo vaak baksels maken maar overstappen op gezond eten met veel groenten en fruit



Wat kan je beter wel doen?

Eet veel meer groenten dan je al bent gewend (minimaal 400 gr per dag).

Groenten kan je op vele manieren gebruiken:

- Rauwe groenten
- Spirelli groenten (gesneden met een spiraalsnijder)
- Gestoomde of gekookte groenten
- Wokken
- Grillen in de oven
- Als salade
- Als soep
- In een gezonde wrap verpakt
- Slablad als wrap
- In en op een gezonde pizza
- Als groenteburger
- Als soep
- Gevulde groenten (bv paprika, pompoen)
- Als curry
- In een chili

En probeer minimaal 1 keer per week linzen of bonen te eten. (komt mooi uit want vaker bonen en peulvruchten is handig als je minder vlees wilt eten)

En goed nieuws: Groenten mag je onbeperkt eten, ook al doe je aan de lijn, maar zorg wel voor variatie

Vul het aan met goede vetten en eiwitten en je hebt volwaardige maaltijden vol goede voedingsstoffen en vezels.

Ok, maar waar kan je dan aan denken met je ontbijt:

- Groene smoothie
- Groentesap
- Smoothie bowls
- Eiergerechten
 - Omelet, roerei, gekookt ei, gebakken ei, fritatta, muffins
- Gezonde Pannenkoekjes (liefst met groenten erin verwerkt)
- Chiazaad puddinkjes
- Geiten of schapenyoghurt (of desnoods volle koemelkyoghurt) met gezonde muesli
- Havermoutvarianten (muesli, pap, baksels)
- Groentegerechten (Herkenbaar of verstopt in gerechten)



En als lunch:

- Groene smoothie
- Eierechten
 - Omelet, roerei, gekookt ei, gebakken ei, fritatta, muffins
- Gezonde werklunch
- Salade (in een pot als je het mee wilt nemen)
- Soep
- Noodlepot
- Groentegerichten

En wil je afvallen of op je gewicht letten, neem dan deze vooral bij je lunch en minder bij het avondeten:

- (Zoete) aardappel
- Pasta gerechten (spelpasta)
- Rijst gerechten

En als avondeten:

- Veel groenten
- Wat vis vlees of kip
- Eigerecht.
- Soep
- Salade
- Curry
- Chili
- Groente pasta gerechten
 - Lasagne bladen van courgette of aubergine
 - Spaghettislierten van courgette, wortel, pastinaak ed
 - Courgette plakjes als bodem van hartige taart
 - Courgette linten end dergelijke



Wat kan je eten bij groenten?

- Stukje vlees
- Stukje vis
- Bio kip
- Eigerecht
- Zilvervliesrijst
- Bloemkoolrijst
- Spelpasta
- Pasta gemaakt van groenten

Ei is ook gezond en mag weer een paar keer per week. Voorbeeld van eigerechten:

Deze twee zijn gemakkelijk om mee te nemen:

- Gekookt ei
- Eiermuffins

En verder:

- Gebakken ei
- Omelet
- Fritatta
- Roerei
- Reepjes ei in de soep
- Een rauw ei door gekookte rijst roeren



Vaker hetzelfde eten maar dan net anders:

- Bv soep maken, dag erna met quinoa of rijst erin, dag erna met eierreepjes of vlees
- Tomatensaus maken, pan vol, en dan variëren tot saus voor pasta, rijst, pizza en eventueel aanlengen voor basis van soep
- Chili, ene dag zonder vlees maar met avocado, dag erna met vlees, of een variant met banaan of ananas
- Curry maken, en andere bijgerechten erbij doen

Als je meer soep wilt eten, denk dan aan:

- Soep op basis van tomaat, wortel of pompoen
 - Soep op basis van bonen of linzen
 - Soep op basis van groene bladgroenten
- En wissel deze soorten lekker af (verschillende groepen qua smaak)
En aan soep kan je toevoegen:

- Quinoa, rijst
- Eiereepjes
- Zeewier
- Verse kruiden

