

eerlijk  
over  
eten

# Voedingstentrum

## Warme maaltijd

Heb je 's avonds een etentje? Sla dan overdag de extra's over. Kies tijdens het etentje voor gerechten die passen bij een Balansdag. Kies dus liever geen friet, gebakken aardappeltjes of witte saus. Vraag een extra portie groente en kies geen zwaar toetje.

## Balans-ABC

Als je in gezonde energiebalans bent, hoeft je niet te lijnen of te piekeren over je gewicht. De beloning is dus groot. Wat je ervoor moet doen? Niet meer dan dit ABC'tje:

- **Afwisselen** – Varieer volop met eten uit de Schijf van Vijf en je hebt elke dag een gezond en lekker menu. Zo krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Kies vooral voor veel groente, fruit en brood. Je eet gezond als je de regels en vakken van de Schijf van Vijf volgt.
- **Bewegen** – Beweeg minstens dertig minuten per dag. Het is vooral belangrijk om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Laat de auto vaker staan en ga lopen of fietsen. Neem de trap in plaats van de lift. Ook activiteiten als tuinieren, doe-het-zelven en huishouden dragen bij aan een actieve leefstijl. Daarnaast is regelmatig sporten goed.

## Traktaties

Heb je 's ochtends stuk taart of een grote koek gegeten? Je extra calorieën heb je dan al binnen, dus neem de rest van de dag geen extra's meer.

Moeite om een traktatie af te slaan? Zeg gewoon: "Nee dank je. Ik heb een Balansdag!".

## Meer informatie

### Balansdag digitale nieuwsbrief

Wil je meer weten over de Balansdag? Meld je dan aan voor de digitale nieuwsbrief Balansdag via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Je ontvangt dan de ene week een handige tip en de andere week een Balansdag-recept.

### De Caloriechecker

Met de Caloriechecker kun je eenvoudig zien hoeveel calorieën er in een product zitten. En het is mogelijk om uit te rekenen hoeveel calorieën je per dag hebt gegeten en gedronken. Ga naar [www.caloriechecker.nl](http://www.caloriechecker.nl) en check hoeveel calorieën jij per dag eet!

### Voorbeeld Balansdagen

Hulp nodig bij het samenstellen van je eten op je Balansdag? De voorbeeldmenu's op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) helpen je op weg. Je krijgt er meteen handige beweegtips bij.

- **Checken** – Hou je gewicht in de gaten. Ga bijvoorbeeld eens in de week op de weegschaal staan. Ben je iets zwaarder dan vorige week, neem dan een Balansdag. Door tijdig te compenseren voorkom je dat je aankomt.



## Groenten en fruit

Eet iedere dag minstens 200 gram (bereide) groenten en 2 stuks fruit. Het is gezond, vult goed en bevat weinig calorieën.

## Kijk en vergelijk: slim kiezen

Om het kiezen op je Balansdag gemakkelijk te maken, vind je bij deze brochure een handige bewaartabel. Hang die bijvoorbeeld op in de keuken. De wijzer helpt je om de gezondere keuze te maken. In de linker kolom zie je producten of gerechten die geschikt zijn voor op je Balansdag. Ter vergelijking staan in de rechterkolom dingen die niet passen op een Balansdag. Als je ziet hoeveel dit vaak scheelt, kies je op gewone dagen vast ook vaker voor het caloriearme alternatief. Wil je van meer producten weten hoeveel calorieën ze leveren, kijk dan op [www.caloriechecker.nl](http://www.caloriechecker.nl).

## Balans

Zoek ook in de loop van de dag naar je balans: heb je tussendoor een vette snack gegeten? Eet dan verder geen extra's meer.



### De Balansdag-test

Door het invullen van de Balansdag-test krijg je inzicht in jouw eet- en beweegpatroon. Vervolgens krijg je persoonlijk advies hoe jij de Balansdag in je leven kan inpassen. <http://balanstest.voedingscentrum.nl>

### Kies jij gezond?

Gezond=lekker! Maar is lekker ook gezond? Ben je gek op lekker eten en wil je weten of dat lekkere eten ook gezond is? Doe dan nu de test 'Kies ik gezond?' op [www.kiesikgezond.nl](http://www.kiesikgezond.nl). Deze test is bedoeld om je te laten zien wat gezonde en minder gezonde keuzes zijn. Je krijgt bovendien persoonlijk advies.

### De Beweegwijzer

Wil je weten of je voldoende beweegt? Vul dan de Beweegwijzer in op [www.wateetenbeweegik.nl](http://www.wateetenbeweegik.nl). Je vindt op deze site ook tips om meer te bewegen.

# De Balansdag



Voorkom overgewicht, blij in gezonde

*energiebalans*

**Om in gezonde energiebalans te zijn, let je er op dat je gezond en niet te veel eet. En dat je meer beweegt. Maar wat doe je als je een keertje te veel hebt gegeten? Dan neem je een Balansdag. Op een Balansdag eet je wat minder en beweeg je wat meer. Zó blijf je in gezonde energiebalans.**

### Energiebalans

Om in gezonde energiebalans te zijn, let je er op dat je gezond én niet te veel eet. En meer beweegt. Je voelt je een stuk lekkerder!

## De Balansdag: hoe werkt het?

Je blijft gemakkelijker op gewicht door een dag waarop je te veel hebt gegeten direct af te wisselen met een dagje minder eten en meer bewegen: een Balansdag. Zo compenseer je het teveel en blijft je gewicht in balans. Op een Balansdag kies je voor maaltijden met minder calorieën, neem je geen extraatjes en zorg je voor wat extra beweging.

### Te veel gegeten?

Als je gisteren te veel gegeten hebt, neem je vandaag een Balansdag. De Balansdag is een dagje minder na een dagje meer.

## Hoe herken je een dagje meer?

Een keer 'wat meer' eten is niet meteen een ramp. Maar wanneer heb je echt te veel gegeten? Meestal merk je het zelf wel: je hebt een 'vol' gevoel, je hebt meer gegeten dan normaal en misschien was het ook allemaal wat calorierijker.

### Voorbeeld

Stel je eet tussen de middag meestal vier boterhammen en je komt op de fiets naar het werk. Vandaag heb je zin in iets anders. Je eet een broodje paté, een broodje brie en een roomtoetje. Bovendien ben je met de auto gekomen. Het is duidelijk dat je extra calorieën hebt gegeten en er minder hebt verbruikt dan normaal. Neem morgen een Balansdag om het evenwicht te herstellen.



## De Balansdag is géén dieetdag

Op een Balansdag is het niet de bedoeling maaltijden over te slaan of extreem weinig te eten. Dat is ongezond en heeft net als streng lijnen vaak tot gevolg dat je sneller wordt verleid door 'caloriebommen', zoals gebak en vette snacks. Drie maaltijden volgens de Schijf van Vijf zijn ook op je Balansdag de basis.

## Regelmatige eetmomenten

Je lichaam houdt van regelmaat. Sla daarom nooit een hoofdmaaltijd over. Zo voorkom je dat je tussendoor erge trek krijgt. Ben je eenmaal

### Dagelijks bewegen

Door regelmatig te bewegen voel je je fit en zit je lekker in je vel. Bovendien verbruik je met bewegen energie en dat helpt je op gewicht te blijven. Als regel geldt: minimaal vijf dagen per week een half uur bewegen. Probeer dit zoveel mogelijk toe te passen in je dagelijkse leven. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift! En pak vaker de fiets of ga lopen als je boodschappen doet.



gewend op vaste tijdstippen te eten, dan zul je tussendoor minder geneigd zijn iets te willen eten. Neem op je Balansdag geen extra's, maar kies producten uit de Schijf van Vijf. Zorg voor eten dat goed vult en minder calorieën levert. Zoals groente, fruit, volkoren brood en peulvruchten of een maaltijdsoup. Vind je de tijd tussen de hoofdmaaltijden te lang om niet te eten? Bewaar dan een boterham of een stuk fruit voor tussendoor. Probeer op je Balansdag ook meer te bewegen dan normaal.



### Brood

Een bruine boterham met volvette kaas is een typisch Hollands ontbijt. In deze kaas zitten veel calorieën en veel verzadigd vet. Neem op je Balansdag dus eens een boterham met jam of appelstroop. Dat zorgt voor minder calorieën. Wil je toch iets hartigs? Kies dan voor magere of 30+ kaas, marmite, sandwichspread of ham.

### Ontbijt

Ontbijten is belangrijk om een gezond gewicht te houden. Sla je het ontbijt over, dan is de kans groot dat je halverwege de ochtend trek krijgt en gaat snoepen. Heb je 's ochtends geen trek in brood? Neem dan bijvoorbeeld een schaaltje magere yoghurt met muesli en plakjes appel.

### Lunch

Goed lunchen voorkomt dat je halverwege de middag zin krijgt in iets lekkers. Kies voor brood omdat dit rijk is aan vezels en een gevuld gevoel geeft. En kies voor minder calorierijk beleg. Begint je maag om 16.00 uur toch te knorren? Neem dan bijvoorbeeld vers fruit of een snee volkoren krentenbrood.

## Energiebehoefte per dag

Het gaat hier om gemiddelden, als je een minder actieve leefstijl hebt (dus minder beweegt), heb je minder calorieën nodig. Verder is de energiebehoefte ook afhankelijk van bijvoorbeeld je leeftijd. Kijk voor meer informatie over je persoonlijke energiebehoefte op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Warme maaltijd

Een goede warme maaltijd levert veel waardevolle voedingsstoffen en voorkomt dat je 's avonds snel trek krijgt. Eet voldoende groente bij de warme maaltijd, dat wil zeggen 200 gram (bereide) groente per dag. Neem ook een ruime portie aardappelen, pasta, rijst of peulvruchten. Door magere ingrediënten te kiezen, bespaar je gemakkelijk op calorieën. Kies dus voor mager vlees of vis en voor sauzen op basis van groenten. Wees matig met andere sauzen (en liever de rode dan de witte).

### Tussendoor

Op een Balansdag neem je geen extra's. Extra's zijn voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals snacks, koek, snoep en gebak. Ze leveren weinig voedingsstoffen, maar vaak wel veel calorieën. Je lichaam heeft er dus veel minder aan.

### Wat dan wel?

Op je Balansdag eet je alleen producten uit de Schijf van Vijf, dus ook tussendoor. Bewaar bijvoorbeeld een boterham van de lunch.

### Dranken

Voor je drankjes kies je de soorten zonder energie, zoals (vruchten)thee en koffie zonder suiker, mineraalwater en frisdrank zonder energie.



### Niet te veel

Gebruik de Balansdag niet als excuus om op andere dagen 'slecht' en calorierijk te eten en weinig te bewegen. De basis voor een gezond gewicht is een gezond eetpatroon en voldoende beweging.



Man:  
2500 kcal  
per dag

Vrouw:  
2000 kcal  
per dag





## De Balansdagwijzer

Voorkom overgewicht, blijf in gezonde

*energiebalans*



### Warme maaltijd

\* Het betreft een gemiddelde portie voor een volwassene.

Geschikt	
Vlees, vis en dergelijke*	kcal
'Witte vis'	120
Vissticks, 3 stuks	180
Kip	160
Tartaar, biefstuk	130
Mager stoofvlees	150
Mager varkensvlees	130
Aardappels, pasta en dergelijke*	
Gekookte aardappelen	150
Pasta	190
Peulvruchten	220
Groenten*	
Alle soorten gekookte groenten zonder saus	45
Rauwkostsalade met dressing zonder olie	15
Sauzen en jus*	
Magere jus	40
Saus (uit pakje)	15
Pastasaus (tomaat)	15
Sjasksaus, 1 eetlepel	15
Snelle maaltijden*	
Soep met brood	150-500
Maaltijdsalade met brood	450
Pasta met tomaten / gehaktsaus en rauwkostsalade met slasaus	290
Nagerechten*	
Verse fruitsalade	70
Vruchten sorbetijs	60
Magere vruchtenyoghurt zonder suiker	55
Magere yoghurt	50
Fruit	60

Niet geschikt	
	kcal
Lekkerbekje	310
Verse worst	260
Schnitzel, gepaneerd	310
Gehaktbal, half of half	270
Schouderkarbonade	230
Rookworst, mager	250
Shoarmavlees	250
Gebakken aardappelen	230
Patat	600
Groenten met saus	140
Jus	75
Mayonaise, 1 eetlepel	150
Mayonaise, halfvol, 1 eetlepel	80
Frietsaus, 1 eetlepel	55
Knoflooksaus, 1 eetlepel	55
Patat met kip en appelmoes	1100
Hele pizza	740
Nasi / bami goreng	580
Vruchtenkwark	180
Roomijs met vruchtjes en slagroom	460
Pudding	150
Volle vla	140
Chocolademousse	250

#### Toetjes

Ben je gewend om elke dag een toetje te eten? Neem op je Balansdag magere yoghurt zonder suiker. Voeg er eventueel wat fruit aan toe.

#### Vis en vlees

Kies voor magere vis- of vleessoorten. En gebruik een pan met anti-aanbaklaag. Daarin is minder vet nodig. Snijd na het bakken de vette randjes van het vlees en schep overtollig vet van de (afgekoelde) jus.

#### Vetten

Gebruik bij het bakken of braden de zachte of vloeibare vetsoorten zoals vloeibare bak- en braadproducten of olie. Hierin zit vooral onverzadigd (gezonder) vet.

#### Porties

Let op je porties op een Balansdag. Voor vlees bijvoorbeeld is 75 - 100 gram voldoende.

#### Drank

Door het drinken van gewone frisdrank en alcohol krijg je ongemerkt veel extra calorieën binnen. Kies vooral voor (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker of frisdrank 'zonder energie'. Pas ook op met sportdrankjes. In sportdrank zitten namelijk veel extra calorieën.

#### Maaltijden

Neem op je Balansdag een eenvoudige maaltijd zonder saus of maak een magere rode saus. In rode saus van tomaten, paprika en ui zitten veel minder calorieën dan in saus met room.

#### Groente vult lekker

Groente bevat weinig calorieën, is heel gezond en vult lekker. Ideaal voor je Balansdag!

### Tussendoor

Geschikt	
	kcal
Fruit	60
Snoepgroenten	10
Waterijs	45
Mariakoekje	20
Eierkoek	90
Rijstwafel	20
Cup-a-Soup	120
Olijven per 100 gram	100
Japanse mix	40
Zoute stokjes, 10 stuks	35
Toastje met gerookte zalm	35
Koffie zonder melk en suiker, per kopje	0
Frisdrank zonder energie / mineraalwater	0
Appelsap	50
Tomaten (groente)sap	30

Niet geschikt	
	kcal
Candybar (Mars, Snickers etc.)	280
Drop	75
Roomijs	50
Stroopwafel	130
Taart	300
Boterkoek, 1 blokje	110
Saucijzenbroodje	270
Nootjes per 100 gram	630
Kaas, 4 blokjes	150
Patat	600
Koffie met melk en suiker, per kopje	35
Frisdrank	95
Wijn	120
Bier, glas	110