ALGEMENE TIPS VOOR ELKE DAG

Voeding en leefstijl bij je traject

Goed voor jezelf zorgen mag eenvoudig zijn. Deze gids helpt je om eten, drinken en beweging een haalbare plek te geven in je dag. Kies gewoontes die passen bij jouw ritme, voorkeuren en mogelijkheden. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

Geef je maaltijden een goede basis

Kleur op je bord

Varieer met groenten bij lunch en avondmaal en neem dagelijks fruit. Vers, diepvries of uit blik: kies wat praktisch is. Kijk bij bereide producten wat er is toegevoegd.

Een voedzame basis

Kies vaak volkorenbrood, havermout, bruine rijst of volkorenpasta. Ook aardappelen passen in een gevarieerd eetpatroon. Stem je portie af op je honger en behoeften.

Wissel je eiwitbronnen af

Denk aan linzen, bonen, kikkererwten, tofu, eieren, vis of gevogelte. Ook natuurzuivel of een passend verrijkt soja-alternatief kan deel uitmaken van je dag.

Water als eerste keuze

Zet een glas of herbruikbare fles binnen handbereik en drink verspreid over je dag. Water krijgt de voorkeur. Voor afwisseling kun je thee of koffie zonder suiker kiezen. Maak van frisdrank en alcohol liever geen dagelijkse gewoonte.

Ritme zonder strenge regels

Plan eetmomenten die passen bij je dag. Neem waar mogelijk rustig de tijd om te eten en merk op wanneer je honger hebt of voldaan bent. Een eenvoudige voorraad, zoals havermout, diepvriesgroenten en peulvruchten, helpt op drukke dagen.

Kleine keuzes mogen groeien tot gewoontes.

INSPIRATIE OP JOUW TEMPO

Zo kan een dag eruitzien

Een voorbeeld om mee te variëren. Pas de producten, porties en momenten aan jouw behoeften, smaak en eventuele allergieën aan.

ONTBIJT	Havermout met natuuryoghurt of een ongezoet, met calcium verrijkt soja-alternatief. Voeg fruit en wat ongezouten noten toe.
LUNCH	Volkorenbrood met hummus, ei of kaas, aangevuld met rauwkost of groentesoep. Zo bevat ook een snelle lunch verschillende voedingsgroepen.
AVONDMAAL	Groenten met bruine rijst, volkorenpasta of aardappelen, aangevuld met bijvoorbeeld kikkererwten, tofu, vis of kip. Gebruik bij de bereiding een plantaardige olie.

Tussendoor, als je daar behoefte aan hebt

Bijvoorbeeld fruit, natuuryoghurt of een handje ongezouten noten. Water blijft je eerste drankkeuze. Een extraatje kan ook een plek hebben: daarna neem je gewoon je vertrouwde ritme weer op.

Beweeg op een manier die bij je past

Wissel lang zitten af met een beweegmoment. Wandel, fiets, dans of kies een andere activiteit die je graag doet en aankunt. Begin klein en bouw rustig op. Beweging is een vorm van zorg voor jezelf, geen straf voor wat je gegeten hebt.

Mijn haalbare stap deze week

Voor medische voedingsvragen of een aangepast dieet kun je terecht bij je arts of een erkend diëtist.

Bronnen: Vlaams Instituut Gezond Leven - Voedingsdriehoek, Dranken en Bewegingsdriehoek.
gezondleven.be | Geraadpleegd op 9 november 2026