



**Mariël Peterse**

**Gewichtsconsulent**

**Brugakker 4014**

**3704 ZA Zeist**

**06-18135646**

**m@petersedieet.nl**

**www.petersedieet.nl**

**www.facebook.com/  
marielpetersedieet**



## Bureau 'Puur gezond'

## Pagina 1

Dit bureau schrijft over voeding. De dames die er werken zijn van origine bijna allemaal diëtistes. Ze hebben als visie: bewust leven, echt eten en genieten.

Ik ben aangesloten bij deze groep als Gewichtsconsulent. Kijk voor meer info op hun website:

[www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)

Woensdag 4 februari '15 heb ik een workshop gevolgd bij hen. Het thema was: **'Verhoogde aanbeveling voor groenten en fruit'**.

PuurGezond wil de aanbeveling verhogen naar 300- 400 gram groenten en 3 stuks fruit per dag. Dit onderzoek is gedaan door Marcelle Lock ; studente aan de opleiding Voeding en Diëtetiek.

Zij heeft onderzocht dat als je 560 gram groenten en fruit per dag eet, dit de doodsoorzaak door kanker en hart en vaatziekten met 42% vermindert.

Wat vind jij van die verhoogde aanbeveling? Stuur me een mailtje: [m@petersedieet.nl](mailto:m@petersedieet.nl) of laat een berichtje achter op mijn facebookpagina:

[www.facebook.com/  
marielpetersedieet.nl](http://www.facebook.com/marielpetersedieet.nl)

Wat ik ook een opmerkelijk bericht vond was dat er onderzocht is dat er geen effect gevonden is op de gezondheid of je nu biologische of reguliere groenten eet.



## 300 gram groente eten: hoeveel is dat?????

- 300 gram groente per dag
- = 2 middelgrote tomaten
- = 1 tomaat + 5 eetlepels gekookte wortelen
- = 1 klein bordje rauwkost met enkele blaadjes sla, 5-tal schijfjes tomaat, 2 eetlepels komkommers en 4 eetlepels gekookte bonen
- = 3 eetlepels gekookte bloemkool + 3 eetlepels gekookte broccoli + 4 eetlepels gekookte wortelen
- = 10 eetlepels gekookte rode kool+ een bordje rauwkost

## In februari: gratis intake

Weet je nog niet goed of je van mijn diensten gebruik wilt maken? Kom gerust langs voor een vrijblijvend gesprekje.

Bovendien is de intake in februari gratis, als je voor een traject kiest. Ook heb ik iedere donderdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur

een vrij inloopsprek- uur in Wijkservice- punt De Koppeling, De Clomp 1904 in Zeist- West.



## Clïentervaring

Al een tijdje heb ik het genoeg een dame van 75 jaar te mogen begeleiden. Zij is zeer leergierig en heel gemotiveerd. Iedere zondag ochtend gaat ze thuis aan de tafel zitten en dan maakt zij een boodschappenlijstje voor de hele week. Ze eet iedere dag een andere groente. Ze bewaart haar lijstjes ook, zodat ze precies weet wanneer ze welke groenten heeft gegeten. Variëren is heel belangrijk zodat je alle voedingsstoffen die je nodig hebt binnen krijgt. Zij doet dat heel erg goed en ik ben trots op haar. Ze is niet echt dol op fruit. Ze heeft er negatieve

herinneringen aan die afkomstig zijn uit haar jeugd. Ze weet dat ik het belangrijk vind dat ze toch fruit eet. Ze heeft sinds kort een blender. Nu maakt ze lekkere smoothies voor zich zelf met fruit en een melkproduct en krijgt ze toch haar fruit binnen.

Gezond eten en leven is je eigen manier zoeken waarop jij jouw gezonde leefstijl kunt toepassen in je dagelijkse leven en waar jij je goed bij voelt.



## Niet weggooien

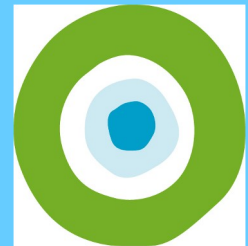
Zoals jullie misschien wel weten heb ik een hekel om eten weg te gooien. Ik kijk altijd wat ik daar nog van kan maken. Laatst heb ik mijn voorraadkasten opgeruimd. Ik heb lijsten gemaakt van alles wat ik nog heb en voordat ik boodschappen ga doen kijk ik eerst naar wat ik nog op voorraad heb, wat er nog in mijn koelkast staat en wat ik nog in de diepvries heb. Paul heeft vorige week zaterdag boodschappen gedaan en ik de hele week niet. Ik had genoeg in huis om een hele week gezond te kunnen eten. Enkele tips om het milieu en jouw portemonnee te sparen:

- Kijk goed in je kastjes en koelkast. Maak een boodschappenlijstje. Wat heb je werkelijk nodig?
- Kook op maat. Houd bij hoeveel je voor jezelf of voor je gezin kookt. Handig hierbij is de keukenweegschaal, kopje of maatbeker. Zo is de kans kleiner dat je teveel kookt en weg moet gooien.

## Groenten en fruit van februari

Producten van het seizoen en afkomstig uit Nederland zijn vaak goedkoper, gezonder en minder milieubelastend.

**Groenten:** prei, radijs, rettich, biet, rode kool, savooiekool, schorse-neren, spitskool, ui, witlof, wortel, knolselderij en aardappel.  
**Fruit:** peer, stoofpeer, appel.  
 Eet lekker veel groenten en fruit dus!



- Let bij aankopen op de houdbaarheidsdatum. Maak je het product binnen die termijn op? Zo ga ik vanavond custardpuddinkjes maken, omdat we nog teveel melk over hebben die op moet en geef ik mijn buurman ook iets.
- Is de 'Tenminste houdbaarheid tot- datum' verstreken? Gooi het niet klakkeloos in de prullenbak. Kijk, ruik of proef er eerst nog even aan om de kwaliteit te beoordelen. Ook overrijp fruit smaakt nog prima wanneer je het verwerkt in een smoothie.
- Toch nog een restje over? Doe het meteen in een goed afsluitbaar bakje. Zet het in een bak koud water of zet het buiten neer als het koud is. Hoe sneller het afgekoeld is hoe minder kans je hebt op ziekmakende bacteriën.
- Gebruik je vriezer. De meeste producten kun je 3 maanden bewaren in de vriezer. Maak hier je boodschappenlijstje omheen.