

De voedingsgroepen

Voedingsgroep	Vitamines en mineralen
<p>Dranken. Kies voor water en (kruiden)thee. Dit zijn pure dranken die van nature geen calorieën bevatten. Ze zorgen voor voldoende vocht om afvalstoffen uit te scheiden. We raden aan alcohol en cafeinerijke dranken, zoals koffie, met mate te drinken.</p>	<p>Magnesium, fluor (thee), mangaan, bioactieve stoffen</p>
<p>Groente is erg belangrijk voor je gezondheid. Alle kleuren groenten bevatten verschillende voedingsstoffen. Wissel paars, rood, wit, groen, geel en oranje in het menu af. Gebruik bij voorkeur verse of diepvriesgroenten, zonder toevoegingen. Je kunt ze rauw eten, roerbakken, stomen, stoven of koken</p>	<p>Calcium, chroom, jodium(zeewier), kalium, koper, magnesium, mangaan, ijzer, vitamine B2, B3, B6, C, K, foliumzuur, bioactieve stoffen</p>
<p>Fruit bevat naast vitamines en bioactieve stoffen ook vezels en suikers. Het is net als groente heel belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid. Door te variëren krijg je verschillende gezondheidsbevorderende stoffen binnen. Vers fruit heeft de voorkeur.</p>	<p>Chroom, kalium, koper, magnesium(banaan), mangaan, vitamine B2, B3, B5, C, foliumzuur, bioactieve stoffen</p>
<p>Zuivel van koe, geit of schaap, zoals yoghurt, kwark en karnemelke, is een bron van eiwitten, vitamines en calcium. Zuivel heeft een gunstige invloed op de weerstand, de darmen en de bloeddruk. (biologische) zuivel van koeien die in de wei hebben gelopen bevatten meer gezonde omega 3 vetzuren en verdient de voorkeur.</p>	<p>Calcium, fosfor, jodium, kalium, magnesium, molybdeen, selenium, zink, Vitamine A, D, K, B2, B5, B6, B12, foliumzuur en bioactieve stoffen</p>
<p>Volkorengaanproducten bevatten van nature vezels, vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor een goede gezondheid en vitaliteit. Alle granen en graanproducten die ontdaan zijn van hun vezels, vitamines en mineralen zijn geraffineerde granen. DE voorkeur gaat uit naar producten die gemaakt zijn van de volledige graankorrel zoals volkorenbrood en rijst.</p>	<p>Chroom, jodium, kalium, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, selenium, ijzer, zink, Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, E en foliumzuur</p>
<p>Knollen leveren vooral koolhydraten en voedingsstoffen, zoals vitamine C, kalium en vezels. Voorbeelden van knollen zijn (zoete) aardappelen, aardperen, cassave en yam.</p>	<p>Kalium, koper, ijzer, vitamine B1, B3, B6 en C, bioactieve stoffen</p>

<p>Vis, gevogelte, wild, ei en vlees. Deze producten leveren naast de benodigde eiwitten, als bouwstenen voor het lichaam, ook andere voedingsstoffen, zoals de uniek in vette vis voorkomende omega 3 vetzuren EPA en DHA. Deze zijn onmisbaar voor het lichaam. Kip en wild zijn magere vlees soorten.</p>	<p>Chroom, fluor (vis), jodium (vis, schaal en schelpdieren), kalium, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, selenium, ijzer, zink, vitamine A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B12, foliumzuur.</p>
<p>Peulvruchten zijn onder andere linzen, (kikkererwten, (bruine) bonen en producten van soja, zoals tempe en tofu. Ze leveren bijzonder veel goede vezels, eiwitten en mineralen, zoals ijzer. Ze zijn onderdeel van een gezonde voeding en hebben in de voedingspiramide een aparte plek.</p>	<p>Calcium, kalium, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, ijzer, zink, vitamine B1, B3, B5, B6, biocatieve stoffen</p>
<p>Olie en vet. Olie bevat de gezonde onverzadigde omega 3,6,9 vetzuren. Olie en vet zijn onmisbaar voor een gezond lichaam. Door te variëren krijg je alle vetten binnen. Je kunt verschillende soorten plantaardige oliën gebruiken om voeding in te bereiden of als dressing voor sla en rauwkost.</p>	<p>Vitamine A, E, D, K, bioactieve stoffen</p>
<p>Noten en zaden en producten hiervan, zoals noten- en zadenpasta, leveren vitamines, mineralen, vezels en onverzadigde vetten. Deze supergezonde en lekkere producten horen in de voeding thuis! IOok pinda's rekenen we hiertoe, vanwege de voedingswaarde.</p>	<p>Vitamine E, B1, B2, B3, B6, calcium, kalium, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, selenium, ijzer, zink</p>
<p>Zoetmiddelen. Om te zoeten kun je kiezen voor zo natuurlijk mogelijke, onbewerkte zoetmiddelen, zoals honing, diksap of 100% fruitjam. Gedroogde vruchten, zoals abrikozen en vijgen zijn rijk aan vezels en mineralen en daardoor lekkere, gezonde zoete snacks.</p>	<p>Vitamine K, B6, calcium, kalium, magnesium, ijzer, bioactieve stoffen</p>
<p>Kruiden en specerijen. Gebruik dagelijks kruiden en specerijen. Dit mogen zowel verse als gedroogde kruiden zijn. Het zijn gezonde smaakmakers. Ze helpen bij de vertering van het eten en zijn rijk aan antioxidanten.</p>	<p>Bioactieve stoffen</p>

www.praktijknatuurlijkerwijs/de-voedingspiramide/