



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER  
VIGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE  
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in gezond leven



ONDER TOEZICHT VAN  
EEN WETENSCHAPPELIJKE  
ADVIESRAAD

**13**

# Gezond eten hoeft niet duur te zijn

BUDGETVRIENDELIJKE TIPS EN TRICKS



# Wat je moet (w)eten

Er moet elke dag eten op tafel komen. En dat kost geld. Een veelgehoord excuus om niet gezond te eten is dat gezonde voeding duurder zou zijn. Onterecht, want gezond eten voor weinig geld? Ja, het kan. Met de nodige tips, tricks en basisvaardigheden kan iedereen gezond, lekker en betaalbaar eten.

## Misleidende comfortfood

Voedingspatronen op basis van fastfood, koeken, frisdranken, snoeprepen, chips en andere suikerrijke en vetrijke snacks worden vaak geassocieerd met goedkoop genot, gemak en smaak. Meer eten voor een zacht prijsje is een idee waar velen gemakkelijk in kunnen meegaan. Dit kan echter resulteren in onbewust te veel eten en het risico op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten vergroten. Dat de gezondheid eronder lijdt, is zeker.

**"GEEN FASTFOOD MEER:  
HET WAS AFKICKEN  
MAAR HET WAS HET  
WAARD. SINDS IK  
GEZONDER EET, VOEL IK  
ME ENERGIEKER EN HET  
KOST GEEN EURO MEER."**

*Josefien (22), creatieve duizendpoot*

De kans dat het zich uiteindelijk wreekt in je portemonnee is eveneens groot.

## Een gezonde prijs-kwaliteit-verhouding

Kijk niet alleen naar hoeveel je krijgt per euro, maar ook wat je ervoor krijgt. Met een goede kwaliteit bedoelen we veel voedingswaarde (of veel essentiële of noodzakelijke voedingsstoffen) voor relatief weinig calorieën. Kies voor de twee-in-één-formule: de nodige energie én essentiële voedingsstoffen. Bijvoorbeeld, volkorenbrood bevat naast broodnodige energie ook veel voedingsvezels, vitamines en mineralen. Melk en melkproducten bevatten niet alleen calcium maar ook vitamine B2 en B12 en kwaliteitseiwitten. Met magere en halfvolle soorten zonder toegevoegde suiker hou je je calorie-inname beperkt. Met cake en snoeprepen krijg je veel calorieën en weinig of geen essentiële voedingsstoffen binnen.

## Lekker en gezond koken met minder

"Ik kan niet koken" is geen excuus om goedkoop ongezond te eten. Gezond koken vraagt geen buitengewone kookkunsten en keukenapparatuur. Er zijn tal van eenvoudige recepten die snel klaar, lekker en goedkoop zijn. Lees verder of raadpleeg de folder "Gezond koken" binnen de NICE-to-know-folderreeks.

## 4 foute portemonnee-excuses

### 1 ZOLANG WE GEEN HONGER LIJDEN, IS HET GOED

Wie zich om welke reden ook een strikt voedingsbudget oplegt, mag de kwaliteit van zijn voeding evenmin uit het oog verliezen. Alleen op energie of calorieën kan je niet leven. Om fit en gezond te blijven heb je ook voldoende vitaminen, mineralen, eiwitten en voedingsvezels nodig. Waar haal ik dat allemaal? Uit een evenwichtige en gevarieerde voeding. Gezond eten vraagt enige aandacht maar niet noodzakelijk meer budget.

### 2 VERSE PRODUCTEN ZIJN DUUR

Een algemene stelregel is: voorbewerkte, verwerkte en kant-en-klare producten zijn doorgaans duurder dan verse, onbewerkte producten. Zelf aardappelen schillen en bereiden is goedkoper dan voorgeschilde aardappelen en puree-poeders. Yoghurt natuur kost je minder dan fruityoghurt en allerhande fancy melkdesserts, verse wortelen zijn lager geprijsd dan geraspte wortelen. Met de gezonde basis ben je goedkoper af en kan je bovendien zelf naar hartenlust combineren en variëren. Wie minder uitgeeft aan kant-en-klaarmaaltijden en hapklare snacks kan meer uitgeven aan gezonde basisproducten rijk aan essentiële voedingsstoffen. Niet alleen jij, maar ook je gezondheid haalt hier voordeel uit.

### 3 HUISMERKEN EN WITTE PRODUCTEN ZIJN MINDER-WAARDIG

Merkproducten zijn doorgaans duurder



maar niet noodzakelijk beter van kwaliteit dan vergelijkbare producten van goedkopere huismarken of witte producten. De meerprijs voor merkproducten gaat vooral naar mooie verpakkingen, reclame en marketing. Akkoord, het oog wil ook wat maar ook in de gezonde voeding primeert de inhoud op de vorm. Tips en tricks om gezond te kiezen, vind je in de NICE-to-know-folder "Gezond kiezen". Duurdere merkproducten staan in de winkelrekken meestal op ooghoogte. Kijk dus ook eens op de onderste, minder in het oog springende rekken.

### 4 IK COMPENSEER MET EEN VOEDINGSSUPPLEMENT

Verrijkte producten en voedingssupplementen zijn duur en kunnen een gezond voedingspatroon niet vervangen of een slecht samengestelde voeding goedmaken. Tenzij expliciet op doktersvoorschrift is het dus overbodig en vooral ook zonde van het geld.

# Gezond en budgetvriendelijk kiezen: concreET

Tips en tricks met de actieve voedingsdriehoek als leidraad<sup>1</sup>.

- ✓ Drink **WATER** bij de maaltijd. Kraantjeswater is prima en veel goedkoper dan water uit flessen. Geef je watermoment extra cachet met een schijfje citroen of wat muntblaadjes.
- ✓ Schil en kook zelf **AARDAPPELEN** in plaats van kant-en-klare aardappelbereidingen te kopen. **VOLKORENBROOD** bevat meer voedingsvezels en is daarom gezonder.
- ✓ Geef de voorkeur aan seizoens**GRONTEN**. Als de aanvoer groot is, is de prijs lager. Zij brengen zo ook automatisch variatie in je menu. Buiten het seizoen zijn sommige groenten waarschijnlijk goedkoper in blik- of diepvriesvorm en langer houdbaar. Ze moeten niet meer worden schoongemaakt en leveren dus ook geen verlies.
- ✓ Variëren met seizoens**FRUIT** is goedkoper dan kiezen voor exotisch fruit en zeker even gezond.
- ✓ **MELK** is melk, met of zonder merk. Yoghurt per liter is voordeliger dan in kleine potjes. Melkproducten puur natuur kan je verder zelf naar hartenlust gezond op smaak brengen.
- ✓ 100 g **VLEES** per persoon volstaat. Je kan dus makkelijk variëren met magere vleessoorten zoals biefstuk, een varkenshaasje of een kalvslapje die in kleine porties voor iedereen betaalbaar zijn. Het moet dus niet altijd hamburger of gehakt zijn. Gezond afwisselen met een stukje **KIP, VIS** van het seizoen of in blik (natuur) en eens een **EI** kan ook voor een voordelige prijs. Ook peulvruchten (gedroogd of uit blik) zijn goedkoop en lang houdbaar. De prijs van andere **VLEES VERVANGERS** varieert naargelang het type.
- ✓ **RESTGROEPPRODUCTEN** zoals zoete en hartige vetrijke producten en alcohol scoren over de hele lijn onvoldoende: zij brengen doorgaans veel calorieën, suiker, zout en/of vet aan en weinig of geen essentiële voedingsstoffen. Je krijgt dus weinig waar voor je geld.



© ViGeZ - www.vigez.be

<sup>1</sup> Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar [www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be) of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.



# Lekkere recepten voor weinig geld



## *Chile con carne* (voor 4 personen)

1 grote ui – 1 teentje knoflook – 2 paprika's – 1 blik gepelde tomaten (800 g) – 1 blik rode bonen (400 g) – 200 g filet americain puur – 2 eetlepels bereidingsvet – paprika- en/of chilipoeder – komijnpoeder naar smaak – optioneel: verse koriander, magere yoghurt

Snipper de ui en de knoflook en snijd de paprika's fijn. Laat de rode bonen in een zeef uitlekken. Verhit het bereidingsvet en bak de filet americain gaar. Voeg de ui, de knoflook en de paprika's toe en bak ze enkele minuten mee. Meng er de tomaten en wat chili- en/of paprikapoeder en komijnpoeder naar smaak onder en ten slotte ook de rode bonen. Laat het geheel een half uur op een zacht vuur sudderen. Werk af met verse koriander en een lepel magere yoghurt. Kan ook zonder vlees.

## *Volkoren boterham met rode biet en haring* (voor 4 personen)

4 dikke sneden volkorenbrood – smeervet – 4 opgelegde haringen – 1 gekookte rode biet of een bokaal rode bieten – 1 appel – peper – optioneel: een bosje dille

Snijd de rode biet en de appel in dunne schijfjes. Doe een beetje smeervet op de volkoren boterhammen. Snijd de haringen in hapklare stukken en schik ze met de schijfjes rode biet en appel op de boterhammen. Werk af met een draai van de pepermolen en eventueel een takje dille.



## *Gebakken rijst met ei en groenten* (voor 4 personen)

600 g gekookte rijst – 1 sjalot – 2 preistengels – 250 g champignons – 1 broccoli – 4 eieren – 2 eetlepels sojasaus – 2 eetlepels olie – peper – optioneel: lente-ui, een mespunt sambal oelek of chilipoeder

Snipper de sjalot fijn. Was de groenten. Snijd de prei en de champignons in fijne stukjes en de broccoli in roosjes. Breek de eieren en kluts ze in een potje. Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten met de sojasaus tot ze beetgaar zijn. Giet de eieren erbij en roer tot je stukjes roerei krijgt. Breng op smaak met peper of sambal oelek voor wie van pikant houdt. Voeg de rijst toe en laat alles al roerend nog even doorbakken. Werk eventueel af met lente-ui.

# Slim boodschappen doen, bereiden en bewaren

Zo moet je minder weggooien. En weggooien, dat is zonde van het geld. Plan je maaltijden, beheer je voorraden in de diepvries, koelkast en andere bergruimtes, check regelmatig de houdbaarheidsdata, maak een boodschappenlijstje, ook hoeveel je nodig hebt, en hou je eraan. Maak groenten “zuinig” schoon: hoe meer je overhoudt, hoe meer waar voor je geld. Gewassen fruit eten met de schil brengt meer gezonde voedingsvezels aan.

## LAAT JE NIET OM DE TUIN LEIDEN

Bekijk steeds kortingsbonnen en promoties maar gebruik ze alleen als ze nuttig zijn.

**"IK WIST NIET DAT EEN  
EENVOUDIG GEKOOKTE  
AARDAPPEL MET EEN  
EI EN PITTIG GEKRUIDE  
VERSE SPINAZIE ZO  
LEKKER KON ZIJN."**

*Johan (37), vrachtwagenchauffeur*

Sommige aanbiedingen zijn zeer aantrekkelijk en voordelig. Maar zijn ze dat ook voor jou? Zijn het vertrouwde producten? Misschien vinden jij en je gezin ze toch niet zo lekker of handig? Passen ze in je weekmenu? Kan je ze invriezen of alles tijdig wegwerken voor de houdbaarheidsdatum is vervallen? Vermijd impuls-aankopen die uiteindelijk deels in de vuilnisbak belanden. Productverpakkingen zijn gegeerd om er allerlei beweringen en logo's op te plaatsen. Ze kunnen verschillende betekenissen hebben. Laat je niet blindelings verleiden. Informeer naar de meerwaarde. Aan jou de keuze of je ook bereid bent om er een meerprijs voor te betalen.

## VERKEN DE WINKELS IN JE BUURT

Het voedingsaanbod maar ook de prijs kan variëren van winkel tot winkel. Verken je buurt, vergelijk producten in de supermarkt, in je vertrouwde buurtwinkel maar ook in die wat verderop in de straat. Bekijk of bereken ook eens de prijs per kilogram of per liter. Grote verpakkingen en verkoop in bulk zijn doorgaans goedkoper dan per portie verpakte producten. En wanneer is er bij jou in de buurt markt? Sommige producten zijn er scherper geprijsd dan in de winkel.

# Eenvoudig is ook goed

Wie weinig aandacht besteedt aan zijn voeding, vervalt gemakkelijk in een eenzijdig voedingspatroon. Variatie is nochtans een belangrijk onderdeel van gezond eten. Meer productkennis zorgt voor meer gezonde variatie en kan ook budgettaire beperkingen compenseren.

## KOOK, PROEF, LEER, PROBEER EN GENIET

Een maaltijd die thuis wordt klaargemaakt met eenvoudige en goedkope basisproducten kost doorgaans twee maal minder dan een kant-en-klare maaltijd. Zelf koken biedt ook veel meer variatiemogelijkheden. Gezond eten, dat kan op 1001 manieren. Stel zelf je gezond lunchpakket samen. Dat is goedkoper dan er een kopen in een broodjeszaak en je beslist volledig zelf over alle ingrediënten en of je er wat meer van dit (bv. groenten) of wat minder van dat (bv. beleg) bij doet. Maak bij gelegenheid ook eens zelf pudding of koekjes: je bepaalt zelf je recept en het is ook leuk om samen met de kinderen te doen.

## GEZOND RECYCLEREN


Oud brood kan nog prima dienen, bijvoorbeeld voor wentelteefjes of broodpudding. Verwerk resterende groenten tot een heerlijke groentesoep en overrijp fruit in een vruchtenmoes, smoothie of milkshake. Een overgebleven portie rijst kan morgen dienen voor een wokschotel of een salade. Restjes bereide kipfilet zijn lekker als broodbeleg, enz. Gekookte restjes kunnen goed verpakt ongeveer twee dagen worden bewaard in de koelkast. Zodra een product muffig ruikt of schimmel vertoont, is er nog maar één oplossing: in de vuilnisbak ermee. Voorkom tijdig dat het zover komt.

---

## Superfood

In je favoriete magazine, op radio en tv krijg je voedingstips bij de vleet. Aan bepaalde voedingsmiddelen worden niet alleen bijzondere eigenschappen toegedicht maar vaak ook een bijzonder hoge prijs. Blijf kritisch. Superfruit, supergroenten of

andere wonderproducten die alles snel goed maken bestaan niet. Alle soorten fruit en groenten bevatten gezonde voedingsstoffen. Wie een gezond gewicht wil, zich fit en energiek wil voelen heeft het meeste baat bij een evenwichtig en gevarieerd voedingspakket. Dat levert alle noodzakelijke voedingsstoffen. Geen enkel voedingsmiddel op zich is zaligmakend.



## NICE-to-know

Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou bijvoorbeeld duur zijn. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én budgetvriendelijk te eten.

Tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten, gezond te kiezen en gezond te koken vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

[www.datvoeltbeter.be](http://www.datvoeltbeter.be)

- >> Q & A: veelgestelde vragen rond diverse voedingsthema's
- >> Brochures
- >> Bekijk ons aanbod per thema



## Nuttige adressen

### Meer info over seizoensproducten

Groente- en fruitkalender: [www.alldaylong.be](http://www.alldaylong.be)

Viskalender: [www.visinfo.be](http://www.visinfo.be) > Viswereld

### [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

### [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet?

### [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org)

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

### [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



**VIGEZ** - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie  
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be)



**NICE** - Nutrition Information Center  
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

