Zo stel je een evenwichtige maaltijdsalade samen

1

Kies een koolhydraatbron:

Volkoren granen zoals quinoa, couscous, bulgur, boekweit, pasta, rijst, brood, pitabroodje, wrap, (zoete) aardappelen,...

2

Voeg groenten toe:

Vers, diepvriesgroenten, rauw, gegrild, gekookt, uit blik, ...
De meeste groenten kan je rauw of warm eten:
Andijvie, asperge, aubergine, bloemkool, boerenkool, broccoli, boerenkool, courgette, doperwten, groene kool, knolselder, komkommer, koolrabi, lente-ui, maïs, paksoi, pastinaak, pompoen, radijs, rode biet, savooiekool, selder, sla, snijbiet, snijbonen, spinazie, spruitjes, tomaat, tuinboon, venkel, witloof, wortel, prei, spitskool, rode kool, witloof, witte kool, ui, ...

3

Kies een eiwitbron:

Ei, gevogelte, vis, scampi, vlees, kaas, linzen, bonen, kikkererwten, tofu, falafel, edamame, ...

4

Kies een vetbron:

1 lepel lijnzaad- of koolzaadolie, ±20g noten/zaden/pitten, Avocado, vette vis, ...

Optioneel

Voeg smaakmakers toe:

olijven, augurken, kappertjes, ansjovis, rozijnen, gedroogde vruchten, fruit, verse kruiden, specerijen ...

Werk af met een dressing:

Indien je geen olie gebruikt als vetstof kan je een frisse dressing maken zoals vinaigrette, yoghurtdressing, honing-mosterddressing, tahindressing, ...

Rep-Eat
Diëtistenpraktijk
Voeding - Beweging - Coaching

EN = Energie (kcal)
EI = Eiwitten
VT = Vetten totaal
VV = Verzadigde vetten
OVV = Onverzadigde vetten
KH = Koolhydraten

Voedingswaarden

De vermelde waarden zijn richtwaarden.

Koolhydraten: Kies voor volkoren!

	EN	EI	VT	KH	Suiker	Vezels
Quinoa (135g)	160	5.4	2.7	27	0.8	2.2
Couscous (150g)	158	5	1	31	0.5	3
Bulgur (160g)	160	4.8	0.5	31	0.3	4
Pasta (135g)	162	5.4	1.4	29	0.6	4
Rijst (145g)	160	3.4	1.4	29	0.3	2.4
Zoete aardappel (190g)	162	2.5	0.3	36	6.3	5
Aardappel (210g)	158	3.5	0.1	34	0.7	2.8
Pita (80g)	160	5.5	1.5	30	1.0	3
Wrap (75g)	160	6	3	29	0.5	3
Brood (70g)	160	7.2	2.2	30	1.4	4

Portie

Een maaltijdsalade bevat zo'n 500 à 550kcal.

Eiwitten

	EN	EI	VT	KH	Suiker	Vezels
Ei gekookt (2st)	155	13	11	1.1	1.1	0
Kipfilet gebakken (90g)	149	28	3.2	0	0	0
Hesp (100g)	149	22	6.2	1	1	0
Zalm (120g)	150	22	8	0	0	0
Scampi (170g)	150	33	1.9	0	0	0
Tonijn (eigen nat) (130g)	150	34	1.1	0	0	0
Cottage cheese (150g)	150	17	6.2	4.6	4.6	0
Mozarella (55g)	151	12	11	1.1	0.5	0
Feta (55g)	151	8	12	2.3	2.3	0
Linzen/bonen (105g)	150	10	0.5	25	2	7.4
Tofu (200g)	150	16	9.5	3.7	0.6	0.6
Falafel (3st)	150	7	8.1	14	1.3	2.5
Edamame (125g)	150	15	5.1	11	2.4	5
Kikkererwten (90g)	149	8	2.4	27	4	8

Groenten

Groenten bevatten weinig calorieën: tussen 5 en 45 kcal per 100 g.
Lichte groenten zoals sla, komkommer, courgette, tomaat, ... zitten meestal rond de 10-20 kcal/100 g.
Iets energierijkere groenten zoals wortel, paprika, rode biet, erwtjes, ... zitten meestal rond de 35-45 kcal/100 g.
Streef naar minstens 300 g groenten.

1 portie (300 g) levert ± 80 kcal.

Dressing

1 el Effi dressing light + 1 el mosters met zaadjes + 3 el magere yoghurt + kruiden (goed voor 4 slaatjes) ± 80kcal of 20kcal/portie

Vetten

Ingrediënten	EN	EI	VT	VV	OVV	KH	Suiker	Vezels
Noten (20g)	130	3	12	1.2	9.5	2	1	1.5
Zaden/pitten (20g)	110	4	9	1	7.5	2	0.3	3
Olie (1el)	90	0	10	1.3	7.5	0	0	0
Avocado (1/2)	120	1.5	11	1.5	7	3	0.3	4

Smaakmakers

Beperk het gebruik van smaakmakers, sommige zijn rijk aan calorieën. Kijk steeds naar het etiket.
Tip: Lekkere kruiden doen al heel wat!