

DEKA

# Leven met gezond verstand



basiq

Deze brochure wordt u aangeboden door DekaMarkt, uitgave maart 2011



## Inhoudsopgave

Leven met gezond verstand	4
Bewegen	6
Drinken	10
Volop vezels	14
Groente en fruit	18
Vis, vlees en zuivel	22
Vet en olie	26
Logo's op verpakkingen	30



## Lekker in evenwicht!

De hele dag scherp zijn, een topfit gevoel hebben en de hele dag energie houden. Zo'n plezierig evenwicht is vooral een kwestie van slim variëren in uw leven.

Dingen die u 'moet', afwisselen met dingen die u 'wilt'. Tegenover een zittende kantoorbaan wekelijks een paar ontspannende sportieve uurtjes zetten. Ook goed: niet roken en niet te veel alcohol, maar natuurlijk op z'n tijd wel van het leven genieten.

Kortom, een fit gevoel is vooral een kwestie van leven met gezond verstand. Dat is voor niemand nieuws. En het is ook nog eens helemaal niet zo moeilijk om die variatie in praktijk te brengen. Zélf als u aan een bepaald eetpatroon bent gewend.

# Leven met gezond verstand

Elke dag  
'n half uur  
bewegen

Elke dag  
lekker variëren

Elke dag  
2 ons groente  
2 stuks fruit

Elke dag vezels uit  
brood, aardappelen  
of peulvruchten

Elke dag  
minder  
verzadigd vet

Veel mensen hebben op vaste dagen van de week een terugkerend menu: zondags Chinees, vrijdag patat, zaterdag soep en brood. Natuurlijk is daar ruimte voor, maar verras uzelf en uw gezin vooral ook met iets anders. Dat kan op duizend-en-een manieren. Op ieder (eet)moment van de dag en precies naar eigen smaak. U krijgt daarbij hulp van Dekabasiq, de lifestyle-campagne van Deko. In de kleurige ladder op de bladzijde hiernaast ziet u hoe het werkt.

Leven met gezond verstand bestaat uit voldoende bewegen en gevarieerd eten. U leest er alles over in dit boekje. Goed voor uzelf, maar ook voor uw gezin, of als u eens voor vrienden gaat koken. Leef smakelijk!

# Bewegen

## 10 beweegredenen

Omdat u de dagelijkse stress even vergeet.

Omdat u plezier maakt.

Omdat u nog meer energie krijgt.

Omdat u een gelukshormoon aanmaakt.

Omdat u uw cholesterolgehalte verbetert.

Omdat u uw spieren versterkt.

Omdat u extra calorieën verbrandt.

Omdat u uw bloedsuikerspiegel verbetert.

Omdat u uw figuur verbetert.

Omdat u uw botten sterk houdt.



Van bewegen wordt u gezonder. U krijgt een betere conditie en zo kunt u nog eens tegen een stootje! Bovendien helpt bewegen om uw gewicht op peil te houden.

Natuurlijk hoeft u niet meteen als een topsporter tekeer te gaan. Een half uurtje per dag flink wandelen of fietsen helpt al. En met 'flink' wordt bedoeld dat u uw hart duidelijk sneller voelt kloppen. Kijk voor goede suggesties maar eens op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl), de campagnewebsite waarmee de overheid iedereen stimuleert om meer te bewegen.

### **Tel u fit**

U hoeft niet aan één stuk te bewegen, u kunt gewoon alles bij elkaar optellen. 's Morgens de kinderen naar school brengen op de fiets + daarna boodschappen doen + later de hond een behoorlijk stuk uitlaten = al heel wat calorieën verbruikt!

### **Shop u slank**

Een half uur boodschappen doen kost u 70 kcal, de boodschappen uitpakken 40 kcal en bent u op de fiets geweest, dan mag u nog eens 140 kcal meetellen voor een half uur fietsen. Uw totale winst: mooi 250 kcal verbruikt, lekker buiten geweest en ook nog aan uw conditie gewerkt!

## Geen taxi

Breng ook uw kinderen voldoende in beweging en laat ze op eigen kracht naar school of de sportclub fietsen. Door ze steeds met de auto te brengen, krijgt hun lichaam minder kans om zich gezond te ontwikkelen. Nóg gezonder en gezelliger is het om sámen op de fiets te gaan! Dan geeft u ze meteen het goede voorbeeld...

## Vitaal ouder worden

Uit onderzoek blijkt dat lichamelijke activiteit op hogere leeftijd u fitter houdt wat betreft kracht, lenigheid, balans, uithoudingsvermogen en reactiesnelheid. Bovendien geeft het u een voorsprong in het voorkómen van een aantal aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en kanker.

### Activiteitentabel

Activiteit	Energieverbruik* per 30 minuten
aerobics	210 kcal
dansen	210 kcal
fietsen	140 kcal
fitness	195 kcal
skaten	260 kcal
joggen	245 kcal
squash	420 kcal
schaatsen	245 kcal
hardlopen	330 kcal
stofzuigen	90 kcal
traplopen	280 kcal
wandelen	130 kcal
zwemmen	210 kcal

\*persoon van ongeveer 70 kilo



# Sportieve fabels en feiten

WAAR!

**Van sporten krijgt u honger** Sporten geeft een hogere verbranding in uw lichaam. Logisch dat u na het sporten iets meer trek hebt. Of is het dorst? Zorg dat u tijdens en na het sporten allereerst goed drinkt. Water is een prima dorstlesser. Hebt u dan nog trek, neem een stuk fruit of wat yoghurt: dat helpt!

WAAR!

**Voor het sporten kunt u beter niet eten** Sporten met een volle maag is niet prettig. Het geeft vaak een klotsgedoeveel en u hebt sneller last van maagdarmproblemen. Laat minimaal twee uur tussen uw maaltijd en uw sportactiviteit. Blijf wel drinken! Gaat u helemaal niet zo intensief sporten maar een stuk fietsen of wandelen, dan zult u van het eten geen last hebben.

WAAR!

**Sportdranken zorgen voor extra energie** Sportdranken leveren extra energie tijdens het sporten. Maar is dat altijd nodig? Sport u minder dan één uur, dan kan uw lichaam dat zelf goed opvangen. Extra energie tijdens het sporten is dan niet nodig. Vergeet niet dat deze dranken energie leveren en dus een behoorlijke hoeveelheid calorieën. Dit geldt ook voor dorstlessers. Drinken tijdens het sporten is goed, neem vooral water en verwen uzelf af en toe met zo'n trendy sportdrankje!

NIET  
WAAR!

**Na het sporten mag u niets eten** Wanneer u flink gesport hebt, is uw energietank behoorlijk leeg. Die kunt u maar op één manier aanvullen, namelijk door voeding en vocht. Zorg in de eerste plaats dat u veel drinkt, gewoon lekker fris water. Daarna kunt u bijtanken met wat fruit, een melkproduct of gewoon een lekkere boterham.



# Drinken

## Vocht


Uw lichaam heeft elke dag minstens anderhalve liter vocht nodig. Dit vocht of water is nodig voor het transport van voedingsstoffen en uitscheiding van afvalstoffen. Maar ook om uw lichaam op temperatuur te houden. Kortom: zonder water kunt u niet leven.

Koffie telt niet mee als uw dagelijks hoeveelheid vocht? Toch wel, want drinken is drinken. Door cafeïne verliest u namelijk niet méér vocht dan normaal, maar wel iets sneller.

## Water: alles en toch niets

Water is de basis van iedere drank. Het geweldige van water is dat u er niet dik van wordt, geen hart- en vaatziekten van krijgt, of pukkeltjes of een slechte huid. Er zijn geen vervelende bijwerkingen, u mag het onbepaald drinken, het kost nauwelijks iets en het is zo maar vrij verkrijgbaar thuis uit de kraan!

Sterker nog: water voorkomt dat u uitdroogt en sneller dan biologisch gezien noodzakelijk verouderd. Bovendien werkt water in de vorm van zweet als een geavanceerd koelsysteem dat u beschermt tegen oververhitting, bijvoorbeeld als u uzelf inspant of koorts hebt. Tot slot zorgt water ook voor de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof naar de lichaamscellen en



neemt het afvalstoffen weer mee terug. Die afvalstoffen verlaten uw lichaam via de urine. Hoe belangrijk water voor ons is, blijkt wel uit het feit dat we voor gemiddeld zo'n zeventig procent uit water bestaan.

### **Frisse drank**

Bij een gevarieerde keuze van producten past best een glas frisdrank of vruchtensap. Maar u weet: met alles waar té voor staat moet u voorzichtig zijn. Een overmatig gebruik van frisdrank en vruchtensap kan ongemerkt de hoeveelheid calorieën fors laten toenemen.

### **Liever light?**

Tegenwoordig wordt suiker veelal vervangen door zoetstoffen. De zoetstoffen die in frisdranken worden gebruikt leveren geen energie (calorieën) maar hebben wel de zoete smaak.



De aanduiding light mag gebruikt worden als een product 33% minder energie levert dan het oorspronkelijke product. Voor frisdranken geldt dat nagenoeg alle suiker vervangen is door zoetstoffen. Ze leveren daarom vrijwel geen energie.

### **Bar aan boord**

Voor uw werk regelmatig onderweg? Vergeet die dure en vaak ongezonde pitstops bij de tankstations. Haal liever bij uw weekendboodschappen een paar afsluitbare flesjes mineraalwater en leg die in de auto onder handbereik. Zo hebt u uw eigen bar aan boord!



# Volop vezels

## **Brandstof voor de hele dag**

Wat hebben brood, ontbijtgranen, aardappelen, pasta en rijst met elkaar gemeen? Ze leveren koolhydraten, plantaardige eiwitten, lekker veel vitamines en...volop vezel! Koolhydraten vormen de brandstof voor uw lichaam. De turbobrandstof wel te verstaan. Prima dus om uw motor de hele dag aan de gang te houden of om extra te eten als u een (sport)prestatie moet leveren.

Koolhydraten zijn niet de dikmakers zoals veel mensen denken. Integendeel: ze geven u snel een vol gevoel, bevatten nagenoeg geen vet, zitten boordevol vezels en belangrijke vitamines en mineralen. Het zijn alleen vaak het beleg, de jus en sausjes die vaak minder goed zijn voor de lijn.

## **Eet u vol met vezels!**

Brood, aardappelen, rijst en pasta zijn ook nog eens rijk aan vezels. Voedingsvezels kunnen we niet verteren. Niet gebruiken dus? Juist wel! Voedingsvezels houden onze darmen goed op gang. Bovendien zorgen ook vezels dat u minder snel weer trek krijgt. Ze zijn ook goed voor uw bloeddruk en cholesterolgehalte. Volkoren brood bevat meer voedingsvezels dan witbrood. Dat wil niet zeggen dat witbrood niet gezond is. Ook witbrood bevat voedingsvezels, alleen wat minder. Van vezels krijgt u nooit genoeg!

## Goed ontbijt broodnodig

Begin de dag energiek met brood of ontbijtgranen. Dan hebt u meteen alle voedingsstoffen binnen om te kunnen presteren en te functioneren. U hebt immers de hele nacht niets gehad. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier mensen het ontbijt overslaat. Bij kinderen is dit percentage nog hoger, namelijk één op de drie. Geen tijd en geen zin zijn de belangrijkste excuses. Niet slim, want niet ontbijten zorgt voor problemen later op de ochtend, zoals gebrek aan concentratie en snoepzin. Dus bent u of zijn uw kinderen niet van die vroege eters? Begin de dag dan met een drinkontbijtje of glaasje sap, en eet uw boterham een uurtje later.

## Hoeveel brood heeft u per dag nodig?

Bron: Voedingscentrum

1 tot 4 jaar	4 tot 12 jaar	12 tot 20 jaar	20 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70-plussers
2-3 sneetjes	3-5 sneetjes	5-7 sneetjes	6-7 sneetjes	5-6 sneetjes	4-5 sneetjes

## Hieper-de-pieper

Hoe vaak serveert u een dampend piepertje bij het avondeten? Grote kans dat u tot de grote groep Nederlanders behoort die door de jaren heen steeds minder aardappelen is gaan eten. Toch is een aardappeltje - gekookt, gestampt of gepureerd - lekker en gezond! Piepers in de schil zijn net even gezonder dan geschilde aardappelen; ze bevatten wel dezelfde aantallen vitamines, maar mét schil levert meer vezels op.





### Viva la pasta!

In Nederland verschijnt steeds vaker pasta op tafel. Daarmee trakteert u uzelf op een lekkere maaltijd met weinig vet. Meergranenpasta's hebben natuurlijk weer wat meer vezels en vitamines dan hun witte familieleden. Uiteraard eten we Italiaans op z'n Hollands: met een rijkgevulde saus om nog eens extra op te scheppen. Die maakt u in een handomdraai met gepelde tomaten en een zak verse kant-en-klaar gesneden groente. Gehakt rollen of als mini gehaktballetjes toevoegen. Een stukje zalm smaakt overigens ook prima! Versier het met wat geraspte kaas.

### Rijsttafel

De enige rijst die vroeger in Nederland op tafel kwam, was rijstepap. Nu kun u alle kanten op als u een echte rijstmaaltijd wilt klaarmaken. Bij Dekamarkt staan allerlei pakken en zakken rijst, die over het algemeen snel gaar zijn. Rijst is net als aardappelen en pasta rijk aan koolhydraten en vormt dus een goede brandstof. Zilvervliesrijst en meergranenrijst geven u de meeste gezonde extra's. Gebruik wel lekker veel groente bij uw heerlijke rijstgerecht. Dat maakt het nog gezonder.



# Groente en fruit

Twee ons groente en twee stuks fruit. En terecht, want groente en fruit bevatten belangrijke stoffen om het lichaam te beschermen. Zo verlagen ze de kans op chronische ziekten, waaronder hart- en vaatandoeningen, diabetes en kanker.

Ons DekaMagazine, onze website [www.dekamarkt.nl](http://www.dekamarkt.nl) en natuurlijk de receptenkaarten in de winkel geven tal van ideeën om snel en gemakkelijk heerlijke gerechten met groente te maken. Zelfs voor op brood. U hebt dus geen enkel excuus meer! Is verse groente te veel werk? Dan neemt u toch handige voorgesneden groente. Overigens is groente uit pot of diepvries niet minder gezond.

Twee stuks fruit per dag is natuurlijk helemaal een makkie. Versgeperst vruchtensapje, smoothie of shake bij het ontbijt, banaantje tussendoor, salade met stukjes appel als lunch en bij de thee een mandarijntje.

## De power van Popeye

Groente zit vol vitamines en mineralen, zoals vitamine C, foliumzuur en ijzer.

Een extra pluspunt: groente is rijk aan bioactieve stoffen, zoals anti-oxidanten, met een beschermende werking tegen onder meer kanker.

Vindt u het lastig om te kiezen? Als u weet waar groente goed voor is, dan wordt het een stuk makkelijker!

## Goed voor je hart

**In de hoofdrol:** foliumzuur

**Werking:** nodig voor de groei, beschermt tegen hart- en vaatziekten en is belangrijk in het begin van de zwangerschap voor het ongeboren kind.

**Tafel팁:** bloemkool, courgette, erwten, koolrabi, paprika, spinazie, spruitjes, taugé, tuinbonen en witlof.

## Minder welvaartsziekten

**In de hoofdrol:** lycopen

**Werking:** anti-oxidant, beschermt tegen kanker en hart- en vaatziekten.

**Tafel팁:** rode paprika, tomaat.

## In balans

**In de hoofdrol:** kalium

**Werking:** tegenhanger van natrium (zout) waarmee het samen de vocht-

huishouding regelt, ondersteunt bloed-  
druk, bevordert prikkeloverdracht.

**Tafel팁:** andijvie, champignons, courgette, koolrabi, tomaat, paksoi, rode kool, spruitjes, tuinbonen.

## Minder snacks

**In de hoofdrol:** vezels

**Werking:** houden uw darmen in conditie en geven snel een voldaan gevoel: hoe meer groente op uw bord, hoe minder trek in vette verleidingen.

**Tafel팁:** andijvie, bonen, broccoli, rode kool, spruitjes, tuinbonen en wortelen.

## Meer weerstand

**In de hoofdrol:** vitamine C

**Werking:** vergroot uw weerstand, zorgt voor een goede wondgenezing en gezonde botten, tanden en

bloedvaten, bevordert ijzeropname uit voedsel.

**Tafel팁:** asperges, aubergine, bloemkool, boerenkool, komkommer, koolrabi, paprika, rode kool, spruitjes, taugé, tuinbonen en ui.

## Goede ogen

**In de hoofdrol:** bèta-caroteen

**Werking:** goed gezichtsvermogen, gezond haar, gezonde huid en gezond tandvlees.

**Tafel팁:** boerenkool, erwten, spruitjes, tomaten en worteltjes.

## Random sterk

**In de hoofdrol:** magnesium

**Werking:** bevordert botopbouw, enzymwerking, prikkeloverdracht en (hart)spierwerking.

**Tafel팁:** erwten, koolrabi en spinazie.



# Smullen van de zon

Fruit zit net als groente boordevol vezels, vitamine C en bioactieve stoffen. Die zijn heel belangrijk voor een fit en gezond leven. Fruit bevat ook veel kalium en foliumzuur. Eet (of drink!) daarom elke dag zeker twee porties fruit. Zorg voor lekker veel variatie. Gelukkig is er keus genoeg!

## Hoge bloeddruk?

Een gezond eetpatroon met veel fruit en groente draagt bij aan een goede bloeddruk. Dat komt doordat groente en fruit rijk zijn aan kalium. Pak wat vaker een stuk fruit mee voor onderweg.

## Vitamine C tegen verkoudheid

Het verhaal gaat dat een vitamine C-shot helpt om de duur van een verkoudheid te verkorten. Dat klopt, maar... dat blijkt slechts één dagje te zijn! Hoe dan ook, de zieke eens flink verwennen met een glaasje versgeperst sap is natuurlijk altijd een goede remedie!

## Zoet

Fruit smaakt lekker zoet. Dat komt door de vruchtensuiker die erin zit, ook wel fructose genoemd. Al met al is fruit een ideaal voedingsmiddel: nauwelijks vet, volop vezels, veel vitamines en mineralen, weinig calorieën en nog lekker ook.



# Vis, vlees en zuivel

## Zo gezond als een vis

Vis mag niet ontbreken in uw menu. Want vis bevat visvetzuren: supergezonde vetten die een positief effect hebben op hart en bloedvaten. Daarom is het advies om twee keer per week vis te eten. Vers of uit blik, dat maakt niet uit. Vooral vette vis, zoals makreel, zalm en haring, bevat veel visvetzuren. Ook in de magere soorten zoals kabeljauw of tilapia, komen ze voor.

### Lunchen met vis

Met vis maakt u het heerlijkste brood. Een lekker broodje zalm of een sneetje met zelfgemaakte makreelsalade. Als het even kan, leg het brood dan wel koel weg. Ook in het bedrijfsrestaurant is vis een lekkere variatie.

### Vis als avondeten

Indisch wokken of Italiaanse pasta met een lekkere tilapia of een zacht gebakken mootje zalm... Of een oer-Hollandse stoofschotel met kabeljauw uit de oven... Met vis verzint u het ene na het andere lekkere recept. Kijk op [www.dekamarkt.nl](http://www.dekamarkt.nl) voor veel verrassende visgerechten.



## Het juiste vlees in de kuip

Vlees is een belangrijk onderdeel van ons voedingspatroon. Doordat er zoveel vleessoorten zijn, biedt vlees eindeloze variatiemogelijkheden. Bovendien is het een bron van eiwit, vitamines B, vitamine D, ijzer en zink: goed voor onder meer de groei van weefsel, om bloed aan te maken en een sterk zenuwstelsel.



## Een goed belegde boterham

Waarschijnlijk kent geen land zoveel echt verschillende vleeswaren als Nederland. Kijk alleen maar eens wat er bij DekaMarkt aan verse en verpakte keuze ligt. Magere vleeswaren zijn alle soorten ham, rookvlees, rosbeef, rollade, fricandeau, kipfilet, casselerrib en filet Americain. Zelf restjes over van gisteravond, zoals een balletje gehakt of een stukje rollade? Dat gaat vandaag dus lekker (mee) op de boterham! Beetje ketchup of mosterd erbij en smullen maar!



## Vleesvervangers

Een dagje zonder vlees is geen enkel probleem, mits u wel voor een goede vleesvervanger kiest. Vleesvervangers zijn er te kust en te keur, op basis van soja, zuivel, tarwe of quorn. Maar ook een eitje kan vlees best voor een keer vervangen. Natuurlijk kunt u bij Deka uit allerlei vegetarische producten kiezen.



## De sterke verhalen van zuivel

De eerste dertig jaar van het leven bouwen mensen botweefsel op. Zo rond uw dertigste zijn uw botten op maximale sterkte. Vanaf uw dertigste komt het er vooral op aan om uw botten op peil te houden, want eventuele botontkalking kunt u niet meer ongedaan maken. Sterke botten en zuivel hebben alles met elkaar te maken. Zuivel bevat namelijk eiwitten, vitamines B en D en mineralen zoals calcium. Calcium en vitamine D zijn een hecht team: het calcium is een belangrijke bouwstof voor de botten en de vitamine D zorgt dat het calcium goed door de botten wordt opgenomen. Omdat vitamine D zo belangrijk is bij de botopbouw, hebben jonge kinderen, vrouwen boven de vijftig en mannen ouder dan zeventig extra vitamine D nodig.

## Zoveel zuivel

Zuivel is een verzamelnaam voor alle producten die melk als basis hebben. Dus ook karnemelk, yoghurt, kwark en kaas. En allerlei populaire zuivelmixjes en -varianten, zoals smoothies en drinkyoghurt. Daarmee komt u de dag wel door! Let u op de calorieën? Kies dan voor varianten met 0% vet en zonder suiker.

## Powerporties

Melkproducten leveren 70% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid calcium, 45% van de vitamine B2, 30% van de vitamine B12 en 25% van het aanbevolen eiwit. Om voldoende calcium binnen te krijgen, hebt u twee tot drie porties zuivel nodig en één of twee plakken kaas



# Vet en olie

## Zo zit het met vet

Gemiddeld eten we steeds minder vet. Dat is het goede nieuws. Maar wát we aan vet eten, zijn vaak de verkeerde, verzadigde vetten. Deze verzadigde vetten zorgen ervoor dat uw cholesterolgehalte in uw bloed kan oplopen. Verzadigd vet zit vooral in harde margarine en hard frituurvet, maar ook in vet vlees, volvette zuivel, roomboter, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes. Onverzadigde vetten daarentegen werken juist cholesterolverlagend. Deze laatste groep is makkelijk herkenbaar, want die blijven altijd vloeibaar of smeerbaar bij kamertemperatuur. Onverzadigd vet zit vooral in olie, zachte margarine, halvarine, vloeibaar bak-, braad- en frituurvet, vette vis, noten en pinda's.



## **Vet móét**

Bij gezond eten hoort vet. Al is het alleen maar omdat vet een echte smaakmaker is. Bovendien kan uw lichaam een aantal belangrijke vetzuren niet of niet voldoende zelf maken. Daarnaast zijn er diverse vitamines die vet als drager nodig hebben. Omdat u aan uw eten niet kunt zien of er goed of slecht vet in zit, is het belangrijk om tijdens het boodschappen doen op de verpakking even de informatie over de samenstelling te lezen. Kies voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet.

## **Omega 3 en 6 vetten**

Omega 3 zit in lijnzaadolie, raapzaadolie en bijvoorbeeld walnoten. Dit vet speelt een belangrijke rol bij het zien, en de werking van de hersenen en het hart. Omega 6 vindt u bijvoorbeeld in zonnebloemolie en sojaolie en verlaagt het cholesterolgehalte. Ook in de diverse verrijkte margarines komt u deze goede omegavetten tegen.

# Met de neus in de boter vallen

## Margarine en halvarine

De broodsmersels margarine en halvarine zijn meestal plantaardige producten. Margarine bevat net als roomboter circa 80% vet, halvarine bevat slechts 40% vet. Halvarine is overigens niet geschikt voor bakken en braden: de hoeveelheid water (50%) zorgt voor teveel spatten. Neem hiervoor bij voorkeur een vloeibaar bak- en braadproduct.

## Dieetmargarine en -halvarine

Dieetmargarines en -halvarines zijn niet minder vet dan hun gewone varianten, maar anders vet. Ze bevatten namelijk een hoger percentage onverzadigde vetten en die zijn veel beter als u hart- en vaatziekten wilt voorkomen. Daarnaast zijn er speciale margarines waaraan plantensterol als extra stof is toegevoegd, die cholesterolverlagend werkt.





### Vloeibaar bakken en braden

Laat de pakjes 'harde' boter links liggen, en bak en braad voortaan met vloeibaar vet. Dit is rijk aan onverzadigde vetten en dus een gezondere keuze. Bovendien houdt u schone handen, want vloeibaar vet zit in handige knijpflessen.

U vindt ze bij DekaMarkt in het koelvak (dus thuis ook in de koelkast bewaren!)

Er is volop keuze in merken en smaken.

### In de olie...

Olie heeft vrijwel alleen maar goede kanten. Het bevat goede onverzadigde vetten die beter zijn voor hart en bloedvaten.

Olie is bovendien heel veelzijdig en dus een culinaire aanwinst. Om mee te bakken en braden bijvoorbeeld, en ook als koud ingrediënt voegt het belangrijke smaak toe aan salades, dressings en sausjes.



# Logo's op verpakkingen

U ziet wat gezond is.

Eten met gezond verstand is vooral een kwestie van kijken. Tegenwoordig staan op allerlei producten logo's die u precies vertellen of die voedingsmiddelen passen in een bewuste levensstijl.

## Ik Kies Bewust

Keurmerk voor producten met minder verzadigd vet, transvet, suiker en zout.

Zeg maar: de gezondste keuze binnen een productgroep. Een initiatief van een aantal fabrikanten van voedingsmiddelen samen met diverse winkelorganisaties.



## De Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Goed dat een etiket vermeldt welke stoffen er in een product zitten, maar wat zegt dat nou eigenlijk? De Dagelijkse Voedingsrichtlijn laat niet alleen zien wát u eet, maar ook hoeveel procent van uw ideale dagelijkse portie suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout) u binnenkrijgt.

Zout	Suikers	Vetten	Verzadigd vet	Natrium
350	4,8g	11,5g	5,3g	1,3g
18%	5%	16%	26%	52%

van de dagelijkse voedingsrichtlijn

Dekabasiq, Eten met gezond verstand is een initiatief van DekaMarkt. Hiermee wil DekaMarkt daadwerkelijk invulling geven aan het convenant overgewicht dat overheid en bedrijfsleven in 2005 hebben getekend. Met twee eigen bakkerijen, een eigen slagerij en dagelijks rechtstreekse inkoop van groente, fruit en zuivel kan Deka garanderen dat het assortiment van alle 86 winkels iedere dag gecontroleerd en vers is. Zo is het geen enkele moeite om gezond en lekker eten met elkaar te combineren. Meer weten? Ons winkelpersoneel helpt u natuurlijk graag verder. Of kijk op **[www.dekamarkt.nl](http://www.dekamarkt.nl)**.

#### **Interessante links**

Ministerie VWS beweegcampagne  
Nederlands Visbureau  
Nederlands Zuivelbureau  
Nederlandse Hartstichting  
Stichting Ik Kies Bewust  
Vitamine Informatie Bureau  
Voedingscentrum  
Voorlichtingsbureau Brood  
Voorlichtingsbureau Groenten en Fruit  
Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën  
Voorlichtingsbureau Vlees

**[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)**  
**[www.visbureau.nl](http://www.visbureau.nl)**  
**[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)**  
**[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)**  
**[www.ikkiesbewust.nl](http://www.ikkiesbewust.nl)**  
**[www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl)**  
**[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**  
**[www.brood.net](http://www.brood.net)**  
**[www.groentenenfruit.nl](http://www.groentenenfruit.nl)**  
**[www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)**  
**[www.vlees.nl](http://www.vlees.nl)**

**DEKA** *Daar kom je graag*