beter eten

magazine over gezond en duurzaam leven

JANUARI 2021

WEEKMENU

Gezond eten voor 5 euro per dag

Gezond & goedkoop

Een goede start van 2021

Dat is het *lekkere* van Albert Heijn

Gezonde leefstijl

Januari, de start van een nieuw jaar. Dat geeft altijd weer een nieuwe impuls om te kijken hoe we dingen in ons leven eventueel anders of beter willen doen. Nou was vorig jaar natuurlijk heel anders dan andere jaren. Daardoor staat ook nu (júist nu) gezonder eten en meer bewegen bij veel mensen met stip boven aan het lijstje goede voornemens. En niet alleen voor één maand, maar voor het hele jaar. Albert Heijn wil beter eten voor iedereen toegankelijk maken, onder meer met een groot assortiment verse en betaalbare producten, met veel gemakkelijke producten met extra groente, en door een steeds gezonder assortiment. De afgelopen jaren hebben wij onze doelstellingen met betrekking tot de reductie van suiker, zout en verzadigd vet gehaald en hebben we het aantal vega(n) producten en volkoren-producten verdubbeld. Ook heeft een groot deel van de gekoelde zuivelproducten van ons huismerk sinds kort een Nutri-Score: een test waarmee we onderzoeken of we onze klanten kunnen helpen om in de winkel simpel en snel gezondere keuzen te maken. En bovendien bieden we onze klanten veel inspiratie en informatie over gezond én lekker eten via ah.nl, de AH app, de Allerhande en natuurlijk in dit magazine Beter Eten. Maar gezondheid gaat verder dan voeding alleen. Om die reden hebben we in 2019 FoodFirst Network overgenomen. FoodFirst biedt online leefstijladvies op het gebied van voeding, beweging, ontspanning en slaap en werkt hiervoor samen met toonaangevende experts: van voedingsdeskundigen tot huisarts en van coach tot chef. FoodFirst helpt je te begrijpen wat voeding, beweging, ontspanning en slaap met je doet en motiveert je om met je leefstijl aan de slag te gaan. Binnenkort vind je FoodFirst in de AH app, maar neem vooral vast een kijkje op het platform foodfirstnetwork.nl, waar je inspiratie vindt om 2021 goed te beginnen. Na de maand december letten we vaak nog wat extra op de kleintjes. Met het weekmenu op pagina 16 helpen we je met makkelijke recepten om minimaal een week lang lekker en gezond te eten voor maximaal 5 euro per persoon per dag. Goed voor je gezin en voor je portemonnee. Doe je ook mee?

Zorg goed voor jezelf en elkaar!

Marit van Egmond
CEO Albert Heijn

05 Goede voornemens
Januari. Ook voor deze gezinnen dé maand van goede voornemens.

08 Omega 3-vetzuren
Waarom zijn ze belangrijk voor je gezondheid? En waar zitten ze in?

12 Succesverhaal
Jannes Engel viel maar liefst tien kilo af. 'Ik voel me lichter, blijer en vrolijker.'

14 Hoe gezond is ...?
Havermout.

16 Een gezond dagmenu
Een goed voornemen: gezond(er) eten. Waar kun je het beste op letten?

18 5 euro per persoon per dag
Lekker en gezond eten duur? Zeker niet. Laat je inspireren door ons weekmenu.

30 Duurzame zuivelketen
Fred en Bianca Straathof werken volgens het duurzame zuivel-programma van Albert Heijn. En hóe!

32 Alcoholpauze
Januari. De tijd voor een alcoholpauze. Wij helpen je met deze tips.

36 Altijd lekker goedkoop
Met de Prijsfavorieten van Albert Heijn kun je besparen op je boodschappen. We hebben er ruim 1250!

PEFC Gecertificeerd
Dit product komt uit duurzaam beheerd bos en gecontroleerde bronnen
PEFC 30-31-264
pefcnederland.nl

Prijswijzigingen en zetfouten voorbehouden. Voor actuele prijzen, actieprijzen en het volledige assortiment verwijzen we naar onze winkels en ah.nl. Aanbiedingen zolang de voorraad strekt. **Klantenservice:** kijk op ah.nl/klantenservice of bel 0800-0305. Dit is een uitgave van Albert Heijn BV. **Conceptontwikkeling, contentproductie en realisatie:** MPG.

40 Fitness
Zo houd je het vol en maak je van je goede voornemens een succesverhaal.

42 Lekker duurzaam
Steeds meer Nederlanders eten vaker plantaardig. En dat is niet voor niets ...

46 Nutri-Score
Alles over een uniek logo dat helpt om simpel en snel bewustere eet- en drinkkeuzen te maken.

51 Hoe zit dat nou echt?
Plantaardig eten is duurzaam. Maar hoe goed is het voor je gezondheid?

VOLGENS CONSUMENTEN
4e keer
de meest duurzame supermarkt
BRON: SUSTAINABLE BRAND INDEX 2020
AH.nl/duurzaam

De experts van FoodFirst Network

FoodFirst Network leert je wat voeding, beweging, ontspanning en slaap met je doet. Dat doen we met een team van onafhankelijke experts, die je voorzien van betrouwbare informatie over een gezonde leefstijl. In dit magazine beantwoorden zij veelgestelde vragen en delen ze hun tips.

Drs. Tamara de Weijer
Huisarts
Tamara de Weijer is oprichter van Vereniging Arts en Leefstijl en ambassadeur Nationaal Actieplan Groenten en Fruit. Ze weet alles over de relatie tussen voeding en gezondheid en maakt dit graag bespreekbaar.

Prof. Dr. Jaap Seidell
Hoogleraar Voeding en Gezondheid
Jaap Seidell is een internationaal gerenommeerde onderzoeker op het gebied van overgewicht. Hij weet als geen ander hoeveel misverstanden en vragen er zijn over voeding en gezondheid.

Han de Hair
Bewegingsdeskundige en trainer
Han de Hair is actief als trainer, coach en consultant, meestal in de fitnessindustrie. Hij helpt mensen om fitter te worden door meer te bewegen. Hij deelt daarover zijn tips.

Kijk voor meer informatie op foodfirstnetwork.nl

foodfirst network

KOOP OPTIMEL en maak ELKE DAG kans op een beautypakket

Koop een **Optimel** product, voer de Eurosparen code in op **www.optimel.nl/beautypakket** en maak van 1 januari t/m 28 februari 2021 **elke dag kans** op een **JohnBeerens.com beautypakket** t.w.v. €375

Goede voornemens

De een wil wat gezonder eten, de ander minder stress. Goede voornemens horen bij januari. Drie mensen vertellen over hun plannen voor 2021.

‘We kiezen bewust voor minder plastic’

Sinds de komst van haar dochters **Sarah (6)** en **Fleur (4)** is **Roos Hanemeijer (36)** meer bezig met de toekomst van de aarde. ‘Als mijn man Bram en ik boodschappen doen, kiezen we bewust voor producten die minder plasticafval geven. Ik heb standaard een opvouwbare shopper bij me, voor groente en fruit nemen we herbruikbare zakjes mee en ik kijk altijd of er navulverpakkingen zijn. De kinderen leren we om afval te scheiden. En ze mogen hun bord niet zomaar volscheppen, want ik vind het zonde om eten weg te gooien als ze het niet op krijgen. We letten ook goed op de herkomst van producten. Soms beland ik als moeder wel in een dilemma. Als Sarah in een kiwiperiode zit, is dat zo ongeveer het enige fruit dat ze eet. Gelukkig compenseert de jongste dat met haar voorliefde voor appels uit eigen land. Ik ben van goede wil, maar leg mezelf geen perfectie op. Op deze manier draag ik mijn steentje bij aan een betere wereld en is het goed vol te houden.’

‘Ik wil nog meer verse groente eten’

Na een dag hard werken verdwijnt **Hugo Heldenbergh (55)** met veel plezier in de keuken. ‘Een half uurtje kokkerellen en ik ben ontspannen. Het komende jaar wil ik nog gezonder en nog meer groente eten. Ik maak zoveel mogelijk zelf en kook alleen met verse ingrediënten. Groente is het uitgangspunt van elke maaltijd. En soms koop ik een verspakket in de supermarkt. Makkelijk en lekker. Mijn vijf kinderen – Dylan (30), Tara (27), **Joop (14)**, Tijl (12) en **Flint (8)** – hebben van jongs af aan gegeten wat de pot schaft. Om de beurt helpen ze me. Zo leren ze niet alleen koken, maar ook kijken en voelen wat het met groente doet als je die stooft, bakt of grilt.
We eten nog wel vlees, maar een stuk minder dan vroeger. Groenten bieden zóveel variatie. Als ik flink wat uien, knoflook, tomaten en verse Italiaanse kruiden in de pan gooi, ruikt het hele huis lekker. Even laten pruttelen en ondertussen pasta koken en een lekkere kaas raspen. Gezond en favoriet bij mijn hele gezin.’

‘Zoeken naar balans in mijn drukke leven’

Om de rust en balans in haar drukke leven te bewaren, hanteert moeder en ondernemer **Monique Hijdra (38)** ook in het nieuwe jaar een strikt smartphonebeleid. ‘Wanneer ik met mijn kinderen ben, wil ik niet bezig zijn met mijn telefoon. Ik heb alle meldingen uitstaan, behalve die van WhatsApp. Wat overdag binnenkomt aan berichten, scan ik en zet ik daarna terug op ongelezen. Zo weet ik wie ik ’s avonds, als de kinderen op bed liggen, nog een antwoord moet sturen. Als ik kook, mogen de kinderen even televisie-kijken. Dan pak ik mijn telefoon er wel altijd even bij. Want als ik bijvoorbeeld de laatste zak pasta in de pan gooi, kan ik die meteen op mijn boodschappen-lijst in de AH app zetten. Die lijst vul ik de hele week aan tot ik op vrijdag alles tegelijk bestel. Zo houd ik overzicht. Na een drukke dag vind ik ultieme ontspanning bij mijn eigen paard. En voor ik daarop klim, leg ik uiteraard mijn telefoon in de zadelkast.’

VRAAG & ANTWOORD

Omega 3

Omega 3-vetzuren zijn belangrijk voor je gezondheid. Maar hoe krijg je ze binnen? En word je er niet dik van? Hoogleraar Voeding en Gezondheid Jaap Seidell geeft antwoord op veelgestelde vragen.

Wat is omega 3?

‘Omega 3-vetzuren zijn een speciaal soort vetzuren. Ze behoren tot de meervoudig onverzadigde vetzuren. Die hebben een aantal belangrijke functies in je lichaam. Zo hebben baby’s ze nodig voor de ontwikkeling van hun gezichtsvermogen en voor een goed werkend brein en zenuwstelsel. In andere levensfasen zijn omega 3-vetzuren goed voor de hersenen en bloeddruk, en beschermen ze tegen hart- en vaatziekten.’

‘IN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON KOMEN ALLE OMEGA 3-VETZUREN IN VOLDOENDE MATE VOOR.’

HOE KRIJG IK **OMEGA 3** BINNEN?

‘Er zijn verschillende soorten omega 3-vetzuren die je lichaam nodig heeft. De belangrijkste zijn DHA en EPA. Deze worden ook wel visvetzuren genoemd, omdat ze met name in vette vis voorkomen. Goede bronnen zijn makreel, sardines, zalm en haring. Een ander omega 3-vetzuur is ALA. Dat zit vooral in noten en zaden, zoals walnoten en lijnzaad, en in de olie daarvan. Het zit ook in kleine hoeveelheden in groene bladgroenten en vlees. In een gezond voedingspatroon komen alle omega 3-vetzuren in voldoende mate voor.’

FoodFirst Network-expert

Prof. Dr. Jaap Seidell

Hoogleraar Voeding en Gezondheid

Lees meer over voeding en gezondheid op **foodfirstnetwork.nl**

foodfirst network

ALA, een van de omega 3-vetzuren, zit onder andere in noten.

BROCCOLISPREAD

Spread met broccoli, noten, chiazaad en lijnzaadolie. Een wel heel lekkere manier om bij te dragen aan je dagelijkse dosis omega 3.

Deze broccolispread maken? Scan de QR-code voor het recept.

AH Biologisch Lijnzaad gebroken, 500 g
Met omega 3-vetzuren en van nature vezelrijk.
1.99

Word je niet dik van omega 3-vetzuren?

'Vet is een onmisbaar onderdeel van je voeding. Je lichaam heeft gezonde vetten nodig, waarbij omega 3-vetzuren belangrijke zijn. Natuurlijk kun je ook te veel vet binnenkrijgen. Net als bij suiker. Als je meer energie inneemt dan je verbruikt, kun je hier van aankomen. Ook hier geldt dus: alles met mate.'

PER DAG HEB JE GENOEG AAN

200 MG

OMEGA 3-VETZUREN UIT VIS

EN ALS IK VETTE VIS NIET LEKKER VIND?

'Wil je of kun je geen vis eten? Dan is het lastig om voldoende van de visvetzuren DHA en EPA binnen te krijgen. Je lichaam kan voor een klein deel ALA omzetten in DHA en EPA, maar meestal is dat niet voldoende. Als je geen vis eet, zorg dan dat je zeker producten eet die ALA bevatten, zoals walnoten en lijnzaad. Kies daarnaast voor producten die verrijkt zijn met EPA en DHA, zoals sommige margarines. Overdrijf dat niet: per dag heb je genoeg aan 200 mg van deze omega 3-visvetzuren. Ook kun je als alternatief voor vis kiezen voor visoliecapsules.'

Omega 3 in voeding

Voor je gezondheid is het belangrijk om genoeg omega 3-vetzuren binnen te krijgen. Gelukkig zitten die in verschillende soorten voeding. Met deze producten zit je goed.

AH Gerookte makreelfilet
ca. 240 g
3.12

AH Pinda's ongezouten
250 g
0.86

AH Walnotenolie
250 ml
2.49

AH Avocado eetrijp
2 stuks
Kijk voor de actuele prijs in de winkel.

AH Ongebrande walnoten, 200 g
2.85

AH Olijfolie extra vierge
1 liter
4.89

AH Ongebrande amandelen, 200 g
1.99

AH Zalmfilet op huid
ca. 310 g
6.19

20 miljard bacteriën met dat beetje extra!*

*Probeer Yakult Light met vitamine D (D3) & E of Yakult Plus met vitamine C en vezels.
En natuurlijk 20 miljard *L. casei* Shirota bacteriën per flesje!

Yakult

‘Ik heb genoeg energie tot aan de volgende maaltijd’

Lekker leven, je lekker voelen

Wil jij ook ervaren hoeveel beter je je kunt voelen als je gezonder gaat leven? FoodFirst Network, helpt je daar graag bij. Je vindt er informatie op maat. Of je nu (net als Jannes) van je extra kilo’s af wilt of al een gezond gewicht hebt. FoodFirst helpt je op weg met leefstijladvies, zodat jij grip kunt krijgen op je gewicht en je energie. Jouw winst: je wordt fitter, slanker en vrolijker. Zo maken we het leuk om te werken aan je gezondheid.

Kijk op foodfirstnetwork.nl.

foodfirst network

JANNES VIEL 10 KILO AF MET FOODFIRST

‘Ik ben niet alleen lichter, ik voel me ook lichter’

Sinds Jannes Engel (69) tien kilo afviel via FoodFirst Network, voelt hij zich een energieker en blijer mens. ‘Alles gaat makkelijker.’

Vrienden die hem een tijdje niet gezien hebben, vragen voorzichtig of het wel goed gaat met Jannes. Zó slank. Was dat wel de bedoeling? Maar zodra hij begint te praten, zijn ze meteen gerustgesteld. Jannes straalt. En dat was lange tijd anders. ‘Door de jaren heen ben ik steeds zwaarder geworden’, vertelt hij. ‘Elk jaar kwam er een kilo bij, totdat de weegschaal uiteindelijk bijna 107 kilo aanwees. Mijn buik zat me enorm in de weg. Het ergste vond ik dat er zo weinig uit m’n handen kwam. Ik las de krant en dat was het wel zo’n beetje. Jarenlang was ik kwaad op mezelf, maar een dieet hield ik nooit lang vol. Ik hield gewoon te veel van lekker eten.’

Zonder honger

Lekker eten doet Jannes nog steeds. Toch is hij in 3 maanden maar liefst 10 kilo afgevallen met hulp van FoodFirst. ‘De recepten zitten slim in elkaar. Ik heb genoeg aan 3 maaltijden per dag en heb geen behoefte meer om tussendoor te snacken. Vroeger kon ik er de klok op gelijkzetten: rond 4 uur ’s middags kreeg ik honger. Dan nam ik altijd wat blokjes kaas of stukjes worst. En ’s avonds laat nog eens. Bij FoodFirst heb ik geleerd om ‘verzadigend’ te eten. Alles vers, veel groenten, peulvruchten, goede vetten, wat volkorengranen, noten en af en toe een stukje vlees of vis. De porties zijn flink, soms krijg ik het niet eens op. En ik heb genoeg energie tot aan de volgende maaltijd.’

Lichter en vrolijker

Over energie gesproken; die heeft Jannes weer terug. ‘Ik ben niet alleen lichter, ik voel me ook lichter. Blijer, vrolijker. Lange tijd had ik nergens zin in. Nu sta ik op en denk ik: zo, wat zal ik vandaag weer eens gaan doen? Ik maak lange fietstochten, ga naar musea, ontmoet nieuwe mensen. Alles gaat makkelijker, ook de work-outs van FoodFirst beweegcoach Han de Hair. Een paar keer per week maak ik een setje van drie kwartier en dat gaat soepeler nu ik minder gewicht heb om mee te torsen. Zelfs in mijn jazzbandjes merk ik het effect. Ik drum veel bewuster en plaats nu vaker de juiste tik op de juiste tel.’

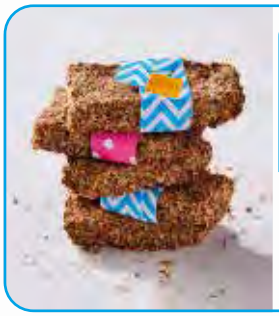
‘Zelfs het drummen gaat makkelijker’

Hoe gezond is havermout?

Voordelig, veelzijdig en lekker. Het is niet gek dat havermout een comeback heeft gemaakt. Maar hoe gezond is deze graansoort eigenlijk?

Rijk aan vezels

Havermout is een volkoren en vezelrijke graansoort. Als je voldoende vezels binnenkrijgt, bevordert dat een goede stoelgang. De vezels zorgen bovendien voor een verzadigd gevoel, zodat je minder snel weer trek krijgt.



Deze gezonde tussendoortjes maken? Scan de QR-code voor het recept.

VAN KOOLHYDRATEN TOT MINERALEN

Havermout levert koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitaminen en mineralen. Wil je een keer wat anders dan een volkoren-boterham? Dan is havermout een prima en gezond alternatief.

TUSSENDOORTJES

Van havermout kun je uitstekend koekjes, muffins en repen maken. Dat zijn heerlijke tussendoortjes die vaak ook geschikt zijn voor in de broodtrommel op school. Of ze ook gezond zijn, hangt er onder andere vanaf of je suiker toevoegt.

Vlokken

Havermout wordt gemaakt van geknipte en geplette haverkorrels. Ongeknipte en geplette haverkorrels worden havervlokken genoemd. Deze zijn wat grover dan havermout en lekker om te roosteren in een droge pan of in de oven met noten en zaden. Ook kun je ze prima koken en verwerken in koekjes of muffins. Op zoek naar meer info én naar havermoutrecepten? Kijk op ah.nl/allerhande of scan de QR-code.

Meer info én havermout-recepten? Scan de QR-code.

Perfecte pap

Door havermout zachtjes te koken ontstaat er een smeuïge pap. In combinatie met halfvolle of magere melk of plantaardige dranken zonder toegevoegd suiker heb je in no time een gezond ontbijt. En met toppings als (gedroogd) fruit, noten, zaden en een snuf kaneel wordt het helemaal feest!

AH Havermout
500 g
0.50

AH Biologisch Havermout
450 g
0.99

AH Vezelrijke havermout fijne vlokken
450 g
0.75

AH Vezelrijke havermout grove vlokken
450 g
0.75

Havermout met appel en noten uit de oven

ONTBIJT | 4 PERS. | 10 MIN. | +25 MIN. OVENTIJD | VEGETARISCH

3 appels (jonagold) • 50 g rozijnen • 2 tl gemalen kaneel • 40 g margarine • 60 g ongebrande amandelen • 75 g havermout • 150 g Griekse yoghurt 0% vet • ovenschaal (20 x 30 cm) • 4 glazen jars

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de ongeschilde appels in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 1 cm. Meng met de rozijnen en 1 tl kaneel en verdeel over de ovenschaal.
2 Smelt de margarine in een steelpan. Hak de amandelen grof. Meng de margarine met de rest van de kaneel, de amandelen en havermout. Verdeel over het appelmengsel in de ovenschaal en bak in de oven in ca. 25 min. goudbruin.
3 Verdeel de yoghurt en de havermout met appel en noten in 2 lagen over de glazen jars.

Kefir overnight oats met peer en studentenhaver

ONTBIJT | 4 PERS. | 10 MIN. | +8 UUR WACHTTIJD | VEGETARISCH | VOORAF TE MAKEN | GEZOND

3 handperen (conference) • 750 ml kefir melkdrank • 150 g havermout • 60 g studentenhaver • 4 glazen jars

1 Schil 2 peren, snijd in parten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 1 cm. Meng met de kefir en havermout. Roer goed door en zet 8 uur (een nacht) afgedekt in de koelkast.
2 Snijd de rest van de peer de volgende ochtend in parten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne partjes. Verdeel de kefir overnight oats over de glazen jars en verdeel de partjes peer en studentenhaver erover.

TIP In plaats van kefir kun je ook karnemelk of halfvolle melk gebruiken.

AH Kefir 1 liter
1.35

TOPPINGS

AH Bananen tros*

AH Verrijker notenmix, 310 g
4.99

AH Medjoul dadels, 250 g*

AH Blauwe bessen, 150 g*

*Kijk voor de actuele prijs in de winkel.

HOE ZIT DAT OOK ALWEER?

Een gezond dagmenu

Gezonder eten is hét nummer 1-goede voornemen van veel mensen. Om je goed op weg te helpen hebben we een makkelijk en gevarieerd weekmenu* samengesteld dat ook betaalbaar en gezond is. Een korte uitleg waar je het best op kunt letten als je gezond wilt eten.

Complete dagmenu's

De zeven dagmenu's op de volgende pagina's bestaan uit een ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Allemaal met veel groente, fruit en vezelrijke volkorenproducten. De avondmaaltijden bevatten afwisselend vlees, vis, ei, noten en peulvruchten. Deze afwisseling van dierlijke en plantaardige eiwitten levert een mooie variatie aan voedingsstoffen op. De menu's kosten maximaal 5 euro per persoon per dag. Tips voor gezonde tussendoortjes vind je op pagina 28. Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze). Wil je langer doorgaan dan een week? Op ah.nl/betereten vind je nog veel meer gezonde en lekkere dagmenu's.

Goede basis

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is een richtlijn voor hoe je gezond kunt eten. Elk vak van de Schijf bevat producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je zijn. Zo krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Daarnaast is het advies voor volwassenen om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. De recepten op de volgende pagina's zijn daarom op smaak gebracht met diverse verse en gedroogde kruiden. Dat is misschien even wennen, maar het wordt zeker smullen!

Meer informatie?
Kijk op ah.nl/betereten

250 gram groente

Het advies is om 250 gram groente per dag te eten. Klinkt dat als best veel? Als je het over de hele dag verdeelt, haal je het met gemak! Denk aan een stuk paprika, snackworteltjes of radijsjes als tussendoortje. Of wat snoeptomaatjes of komkommer in de broodtrommels.

200 gram fruit

Dat haal je gemakkelijk als je 's morgens al begint. Eet bij je ontbijt bijvoorbeeld al een banaan en neem ook tussen de maaltijden door een stuk fruit. Voorgesneden vers fruit en diepvriesfruit zijn ook goede keuzen. Ook belangrijk: eet fruit in plaats van het te drinken. Sappen en smoothies bevatten namelijk veel meer suiker en minder vezels dan fruit dat je helemaal eet en staan daarom ook niet in de Schijf van Vijf. Een voorbeeld: door het eten van één sinaasappel gaan er geen vezels verloren. Maar pers je (al snel drie) sinaasappels voor één glas sinaasappelsap, dan gebeurt dat wel en krijg je met dat sap bovendien veel fruitsuikers binnen.

Volgens de Schijf van Vijf

- Eet veel groente en fruit.
- Eet vooral volkorenproducten, zoals volkorenbrood, -pasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Eet minder vlees en meer plantaardig.
- Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Eet en drink genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals 30+-kaas, yoghurt en melk.
- Neem elke dag een handje ongezouten noten.
- Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.

Ga voor volkoren

Eet je graag brood? Heel goed, want dat is een belangrijk onderdeel van een gezond eetpatroon. Kies wel altijd voor 100% volkoren en wissel ook eens af met roggebrood of volkorenknäckebröd. Havermout, muesli of andere volkorenvlokken zijn prima vervangers. En kies ook 's avonds voor 100% volkoren. Eet 4-5 opscheplepels van bijvoorbeeld gekookte zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenspelt of een andere vezelrijke graansoort.

Vlees, vis, peulvruchten of ei

De producten in deze categorie vormen een belangrijke bron voor je dagelijkse behoefte aan eiwit. Zorg wel voor zo veel mogelijk variatie. Wissel dierlijke eiwitten (vis, kip, ei en onbewerkt vlees, zoals kipfilet) en plantaardige eiwitten (noten, linzen, kikkererwten, tofu en vegetarische burgers, stukjes of balletjes met maximaal 1.1 gram zout) af. Ook dit kan verspreid over de hele dag: 's morgens een eitje, 's middags een salade met kikkererwten en 's avonds een stukje vis.

Een handjevol noten is een prima tussendoortje

Drink voldoende

Drink 1 tot 2 liter vocht per dag. Dat kan (bruisend) water zijn, waaraan je bijvoorbeeld gember of citroenparten toevoegt. Ook zwarte en groene thee en koffie zonder suiker vallen binnen een gezond eetpatroon.

*Disclaimer. Alle recepten uit dit weekmenu zijn eigendom van en geadopteerd door Allerhande. In de recepten staan mogelijk ingrediënten waarvoor sommige mensen allergisch of intolerant zijn. Indien dit voor jou geldt, verwijder deze dan uit de recepten en vervang ze door iets wat je wel verdraagt.
Niet iedereen heeft dagelijks evenveel energie nodig. De hoeveelheden per gerecht kunnen altijd naar eigen behoeften aangepast worden. Albert Heijn kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door het gebruik van dit magazine ontstaan. Albert Heijn volgt, ten aanzien van assortimentskeuze en gezondheidsstrategie, de Richtlijn Goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad en de adviezen van Het Voedingscentrum. Over deze adviezen is wetenschappelijke consensus in Nederland.
Niets uit deze weergave mag overgenomen, opgeslagen en/of verspreid worden op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van ons contentmarketingbureau MPG. MPG. en Albert Heijn besteden de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde informatie. Voor eventuele onjuistheden of foutieve informatie in de weergave, dan wel schade, verlies of winstderving hierdoor veroorzaakt of verband houdend met enig gebruik van deze weergave kunnen Albert Heijn, MPG. en andere informatieleveranciers niet aansprakelijk worden gesteld.

Gezond voor 5 euro per dag

Lekker en gezond eten hoeft niet duur te zijn. Wij geven je inspiratie voor een compleet weekmenu voor 4 personen dat helemaal voldoet aan de Schijf van Vijf. En dat voor minder dan 5 euro per persoon per dag.

In dit weekmenu vind je bij vlees- en visgerechten een tip voor een vegetarisch alternatief. Voor een gezond weekmenu wordt geadviseerd om ook regelmatig een vegetarische avondmaaltijd te eten. Probeer daarom 1 à 2 keer per week de vegatip te volgen.

KIJK OP PAGINA 28 VOOR GEZONDE TUSSENDOORTJES

DAG 1

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

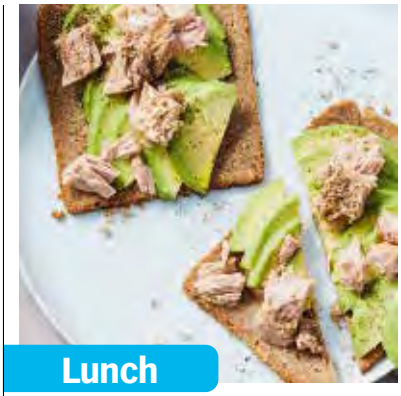
Yoghurt met muesli, banaan en bramen

4 PERS. · 5 MIN. · VEGETARISCH

4 bananen • 250 g doosjevol bramen (diepvries, ontdooid) • 800 g yoghurt Griekse stijl 0.1% vet 80 g muesli naturel • blender of staafmixer

1 Snijd de bananen in plakjes. Pureer ¼ van de bananen samen met de bramen in de blender of in een hoge beker met de staafmixer.
2 Verdeel de yoghurt over kommen. Schep de bananen-bramenpuree erop en maak met een lepel een mooie swirl. Verdeel de rest van de bananenplakjes met de muesli erover.

BEVAT p.p. 320 kcal · 16 g eiwit · 2 g vet, waarvan 1 g verz. · 56 g koolhydraten, waarvan 37 g suikers · 0.3 g zout · 7 g vezels · Prijs p.p. € 1.05



Lunch

Roggebrood met avocado en tonijn

4 PERS. · 5 MIN. · LACTOSEVRIJ

2 blikjes tonijnstukken in olijfolie (à 160 g, Statesman) • 2 eetrijpe avocado's • 8 sneetjes Brabants roggebrood

1 Doe de tonijn in een zeef en laat uitlekken. Snijd de avocado's in de lengte doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd in de breedte in plakjes.
2 Beleg de sneetjes brood met de avocado en verdeel de tonijn erover. Breng op smaak met versgemalen peper.

VEGA tip Vervang de tonijn door 4 gekookte eieren (in plakjes).

BEVAT p.p. 385 kcal · 17 g eiwit · 24 g vet, waarvan 3 g verz. · 21 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers · 1.2 g zout · 9 g vezels · Prijs p.p. € 1.55

€ 3.60
P.P.*

Avondeten

Macaroni-broccolischotel uit de oven

4 PERS. · 20 MIN. · +20 MIN. OVENTIJD · ZONDER VLEES/VIS · VOORAF TE MAKEN

2 uien 4 el milde olijfolie 2 blikjes tomatenblokjes (à 400 g) 500 g broccoli • 300 g volkoren macaroni 100 g milde geraspte kaas 30+ 1 tl gemalen paprikapoeder • ovenschaal (20 x 30 cm)

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snipper de uien. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 min. Voeg de tomatenblokjes toe en laat de saus op laag vuur 10 min. koken. Breng op smaak met peper.
2 Snijd ondertussen de broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd in stukjes van ca. 2 cm. Kook de macaroni 4 min. Voeg na 2 min. de broccoli toe. Giet af.
3 Meng de macaroni en broccoli met ⅔ van de saus en verdeel over de ovenschaal. Schenk de rest van de saus erover. Bestrooi met de kaas en paprikapoeder. Bak de schotel ca. 20 min. in het midden van de oven.

Je kunt de ovenschotel 6 uur van tevoren maken, maar bak 'm nog niet. Bewaar afgedekt in de koelkast. Bak ca. 30 min. in een voorverwarmde oven op 180 °C. Dek af met aluminiumfolie als de schotel te donker wordt.

BEVAT p.p. 555 kcal · 25 g eiwit · 22 g vet, waarvan 6 g verz. · 58 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers · 0.5 g zout · 12 g vezels · Prijs p.p. € 1.00

*Deze prijs is een indicatie. De prijzen van onze producten kunnen variëren.

DAG 2

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

Overnight oats met noten en abrikozen

4 PERS. · 10 MIN. · +8 UUR WACHTTIJD · VEGETARISCH · VOORAF TE MAKEN

2 appels (elstar) • 60 g gewelde gedroogde abrikozen 125 g havermout • 1 tl koek- en speculaaskruiden 600 ml halfvolle melk (De Zaanse Hoeve) 50 g ongebrande pecannoten • 2 el pompoenpitten

1 Rasp de appels met schil grof. Snijd de abrikozen in kleine stukjes. Meng de havermout met de appel, ⅔ van de abrikozen, de koek- en speculaaskruiden en melk. Roer goed en zet 8 uur (een nacht) afgedekt in de koelkast.
2 Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pecannoten en pompoenpitten 3 min. op middelhoog vuur. Laat afkoelen op een bord en hak grof.
3 Doe de overnight oats in kommen en bestrooi met de noten, pitten en de rest van de abrikozen.

TIP In plaats van abrikozen kun je ook rozijnen gebruiken.

BEVAT p.p. 390 kcal · 14 g eiwit · 17 g vet, waarvan 4 g verz. · 42 g koolhydraten, waarvan 20 g suikers · 0.2 g zout · 7 g vezels · Prijs p.p. € 0.90

Lunch

Toast met geraspte tomaat en mozzarella

4 PERS. · 10 MIN. · ZONDER VLEES/VIS

8 sneetjes volkorenbrood
4 tomaten 2 el milde olijfolie
250 g mozzarellabolletjes • ½ bakje basilicum (à 15 g) • broodrooster

1 Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Rasp de tomaten grof boven een kom. Meng de olie erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.
2 Snijd de mozzarellabolletjes doormidden en de basilicumblaadjes in reepjes. Verdeel de tomatensalsa, mozzarella en het basilicum over de toast.

BEVAT p.p. 385 kcal · 20 g eiwit · 20 g vet, waarvan 10 g verz. · 29 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers · 0.9 g zout · 5 g vezels · Prijs p.p. € 1.00

Avondeten

Prei-snijbonenstamppot met tartaartje

4 PERS. · 25 MIN. · GLUTENVRIJ

1 kilo iets kruimige aardappelen 2 preien
60 g margarine 400 g gesneden snijbonen
1 el kerriepoeder 4 rundertartaartjes
100 g milde geraspte kaas 30+ • pureestamper

1 Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in een grote pan met ruim water in 20 min. gaar.
2 Halveer ondertussen de preien in de lengte, was en snijd in dunne halve ringen. Verhit 10 g margarine in een hapjespan en stoof de prei, snijbonen en kerriepoeder met 150 ml water en peper 10 min. op laag vuur met de deksel op de pan. Roer af en toe.
3 Verhit ondertussen 25 g margarine in een koekenpan en bak de tartaartjes in 6 min. gaar. Keer halverwege. Bestrooi met peper.
4 Giet de aardappelen af, maar vang een kopje kookvocht op. Stamp de aardappelen grof met de pureestamper. Meng de rest van de margarine en eventueel wat kookvocht erdoor. Voeg de kaas toe en verwarm 1 min. al roerend op middelhoog vuur.
5 Roer de prei en snijbonen door de puree en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de stamppot over borden en serveer met de tartaartjes en het bakvet.

VEGA tip Vervang de tartaartjes door 100 g geroosterde noten, zoals hazel- of pecannoten.

BEVAT p.p. 595 kcal · 35 g eiwit · 27 g vet, waarvan 13 g verz. · 47 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers · 0.8 g zout · 12 g vezels · Prijs p.p. € 2.40

*Deze prijzen zijn een indicatie. De prijzen van onze producten kunnen variëren.

DAG 3

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

Yoghurt met muesli, pindakaas en kersen

4 PERS. · 5 MIN. · VEGETARISCH

- 250 g doosjevol kersen (diepvries, ontdooid) • 6 el 100% pindakaas naturel 80 g muesli naturel 600 ml halfvolle yoghurt (De Zaanse Hoeve)

1 Verdeel achtereenvolgens de helft van de kersen, de helft van de pindakaas, ⅓ van de muesli en de helft van de yoghurt over glazen.
2 Herhaal stap 1. Verdeel de rest van de muesli erover.

BEVAT p.p. 315 kcal · 15 g eiwit · 14 g vet, waarvan 3 g verz. · 30 g koolhydraten, waarvan 17 g suikers · 0.3 g zout · 5 g vezels · Prijs p.p. € 0.80

€ 3.15
P.P.*

Lunch

Sandwich met roerei en gebakken spinazie

4 PERS. · 10 MIN. · VEGETARISCH

8 sneetjes volkorenbrood 200 g spinazie 8 witte scharreleieren 40 g margarine • broodrooster

1 Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Verhit ondertussen een hapjespan zonder olie of boter en laat de spinazie in delen slinken.
2 Klop de eieren los met peper en eventueel zout. Verhit de helft van de margarine in een koekenpan op laag vuur, voeg het ei toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net is gestold.
3 Besmeer 4 sneetjes brood met de rest van de margarine. Beleg met de spinazie en verdeel het roerei erover. Dek af met de rest van de sneetjes brood. Halveer de sandwiches en serveer. Lekker met basilicum.

TIP Wil je een beetje pit? Voeg dan 1 tl cayennepeper aan het ei toe.

BEVAT p.p. 385 kcal · 23 g eiwit · 19 g vet, waarvan 7 g verz. · 27 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers · 1.1 g zout · 5 g vezels · Prijs p.p. € 0.65

Avondeten

Kippensoep met mais, zoete aardappel en zilvervliesrijst

4 PERS. · 25 MIN.

200 g zilvervliesrijst (AH BASIC) 385 g kipdijfilet (schaal) • 400 g zoete aardappel 250 g cherrytomaten 300 g mais (AH BASIC) 2 el zonnebloemolie 2 tl gemalen paprikapoeder • 1 kippenbouillonblokje minder zout* • 1 limoen (schoongeboend)

1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Snijd ondertussen de kipdijfilet in reepjes. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm. Halveer de cherrytomaten. Laat de mais uitlekken.
2 Verhit de olie in een soeppan en bak de kipdijfilet met de paprikapoeder in 3 min. rondom bruin. Voeg 1.25 liter kokend water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Voeg de zoete aardappel, tomaten en mais toe, breng opnieuw aan de kook en laat in 10 min. op laag vuur garen. Roer af en toe.
3 Rasp ondertussen de groene schil van de limoen en pers 1 helft van de vrucht uit. Snijd de andere helft in 4 partjes. Breng de soep op smaak met het limoenrasp, 2 el limoensap, peper en eventueel zout.
4 Verdeel de rijst over kommen. Schep de soep erover en serveer met een partje limoen. Lekker met koriander.

VEGAtip Vervang de kip door bijvoorbeeld 540 g (gekookte) zwarte bonen of kidneybonen.

BEVAT p.p. 595 kcal · 27 g eiwit · 19 g vet, waarvan 4 g verz. · 74 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers · 1 g zout · 9 g vezels · Prijs p.p. € 1.70

*Omdat het zout bevat, staat dit bouillonblokje niet in de Schijf van Vijf. Het mag wel, alleen niet te veel en niet te vaak. Anders gezegd: maximaal één keer per dag.

Voor minder dan 5 euro per dag

DAG 4

Ontbijt

Geroosterd brood met zuivelspread en kiwi

4 PERS. · 5 MIN. · VEGETARISCH

8 sneetjes volkorenbrood • 6 kiwi's
200 g zuivelspread (White Lady) • broodrooster

1 Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Schil de kiwi's en snijd in partjes. Besmeer de sneetjes met de zuivelspread en verdeel de kiwi erover.

TIP Bestrooi met een ½ el chiazaad.

BEVAT p.p. 325 kcal · 13 g eiwit · 10 g vet, waarvan 6 g verz. · 41 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers · 1 g zout · 7 g vezels · Prijs p.p. € 0.65

Lunch

Rijstsalade met komkommer, tuinerwten en gerookte zalm

4 PERS. · 15 MIN. · GLUTENVRIJ · LACTOSEVRIJ · VOORAF TE MAKEN

200 g zilvervliesrijst (AH BASIC) 250 g tuinerwten (diepvries)
1 komkommer 200 g gerookte zalm 5 g munt (zakje 40 g)
• 1 limoen • 1½ el sesamolie

1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 4 min. de bevroren tuinerwten toe. Giet af in een vergiet, spoel onder koud stromend water en laat uitlekken.
2 Halveer ondertussen de komkommer in de lengte, verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in boogjes. Snijd de zalm in reepjes en de munt fijn. Pers de limoen uit.
3 Meng de rijst, tuinerwten, komkommer, munt en sesamolie door elkaar. Breng op smaak met 1 el limoensap, peper en eventueel zout. Verdeel de zalm erover.

Je kunt dit gerecht 1 dag van tevoren maken t/m stap 2. Bewaar afgedekt in de koelkast. Meng voor het serveren alles door elkaar en verdeel de zalm erover.

VEGAtip In plaats van zalm kun je ook 100 g geroosterde ongebrande noten gebruiken.

BEVAT p.p. 390 kcal · 19 g eiwit · 14 g vet, waarvan 3 g verz. · 44 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers · 1.3 g zout · 6 g vezels · Prijs p.p. € 1.70

*Deze prijs is een indicatie. De prijzen van onze producten kunnen variëren.

Avondeten

Volkorennoedels met geroosterde broccoli en gehakt

4 PERS. | 20 MIN. | +15 MIN. OVENTIJD

500 g broccoli • 4 el sesamolie • 1 teen knoflook • 10 g verse gember (ongeschild) • 1 rode peper • 300 g mager rundergehakt • 3 el sesamzaad • 400 g gesneden spitskool (zak) • 200 g volkorennoedels • 3 salade-uitjes • bakpapier

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Schil de stronk en snijd in stukjes van ca. 1 cm. Verdeel de broccoli over een met bakpapier beklede bakplaat. Meng met 1 el olie en breng op smaak met peper. Bak in ca. 15 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.
2 Snijd ondertussen de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn.
3 Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak het gehakt met de knoflook, gember, de helft van de rode peper en 2 el sesamzaad 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de spitskool toe en roerbak nog 2 min.
4 Bereid ondertussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de salade-uitjes in ringetjes.
5 Meng de noedels met de broccoli, het gehakt en de salade-ui. Bestrooi met de rest van de rode peper en de rest van het sesamzaad. Besprenkel met de rest van de sesamolie. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Lekker met munt.

VEGAtip Je kunt het rundergehakt vervangen door 200 g vegetarische rulstukjes.

BEVAT p.p. 575 kcal · 30 g eiwit · 30 g vet, waarvan 7 g verz. · 40 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers · 0.2 g zout · 13 g vezels · Prijs p.p. € 2.45

€ 4.80
P.P.*

DAG 5

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

Aardbeienkwark met pangranola

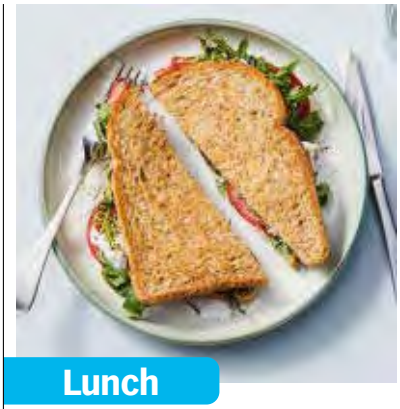
4 PERS. · 15 MIN. · VEGETARISCH

1½ el zonnebloemolie
40 g havermoutvlokken
• 100 g verrijker zaden en pitten mix 600 g magere kwark (De Zaanse Hoeve) • 225 g aardbeien (diepvries, ontdooid) • staafmixer

1 Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en rooster de havermout, zaden en pitten 10 min. op middelhoog vuur. Roer regelmatig.
2 Doe de kwark met de aardbeien in een hoge beker en pureer met de staafmixer. Doe de aardbeienkwark in kommen en verdeel de pangranola erover.

BEVAT p.p. 305 kcal · 19 g eiwit · 15 g vet, waarvan 1 g verz. · 20 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers · 0.2 g zout · 7 g vezels · Prijs p.p. € 0.95

€ 4.65
P.P.*



Lunch

Geitenkaastosti met tomaat en rucola

4 PERS. · 15 MIN. · VEGETARISCH

2 tomaten 8 sneetjes volkorenbrood • 200 g geitenkaas (Chavroux Frais nature 45+) ½ zak rucola (à 85 g) 4 el milde olijfolie
• 2 koekenpannen of tosti-ijzer

1 Snijd de tomaten in plakjes. Besmeer de sneetjes brood met de geitenkaas. Beleg 4 sneetjes met de tomaat en rucola en breng op smaak met peper. Dek af met de rest van de sneetjes en druk aan.
2 Zet 2 koekenpannen op laag vuur. Verhit per koekenpan 2 el olie en bak de tosti's 8 min. op laag vuur. Keer voorzichtig halverwege. Of bak de tosti's zonder olie of boter in een tosti-ijzer. Snijd schuin doormidden en serveer.

TIP Liever geen tosti? Je kunt dit lunchgerecht ook als boterham eten.

BEVAT p.p. 365 kcal · 13 g eiwit · 21 g vet, waarvan 7 g verz. · 28 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers · 1.1 g zout · 5 g vezels · Prijs p.p. € 1.15

Avondeten

Spaghetti met kipgehaktballetjes in tomatensaus

4 PERS. · 20 MIN.

• 1 citroen (schoongeboend) • 300 g kipgehakt
• 250 g ricotta 1 ui 2 tenen knoflook
3 el milde olijfolie • 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g) • 1 el gedroogde oregano • 300 g volkorenspaghetti 2 courgettes ½ zak rucola (à 85 g)

1 Rasp de gele schil van de citroen en snijd de vrucht in plakjes. Meng het kipgehakt met het citroenrasp, 75 g ricotta en peper. Kneed goed en vorm er met vochtige handen 12 balletjes van.
2 Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en bak de ui en knoflook 1 min. op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak in 5 min. rondom goudbruin.
3 Voeg de tomatenblokjes en oregano toe. Breng aan de kook en laat 5 min. met de deksel op de pan op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4 Kook ondertussen de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schaaf de courgettes met een kaasschaaf in lange plakken. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de courgette 3 min. op middelhoog vuur.
5 Meng de spaghetti met de gehaktballetjes in tomatensaus. Verdeel de rest van de ricotta in stukken erover. Schep de courgette om met de rucola. Serveer met een citroenplakje bij de spaghetti.

VEGAtip Vervang het kipgehakt door vegetarische rulstukjes.

BEVAT p.p. 735 kcal · 35 g eiwit · 34 g vet, waarvan 11 g verz. · 68 g koolhydraten, waarvan 20 g suikers · 0.5 g zout · 9 g vezels · Prijs p.p. € 2.55

*Deze prijzen zijn een indicatie. De prijzen van onze producten kunnen variëren.

DAG 6

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

Banaan-havermout-pannenkoek

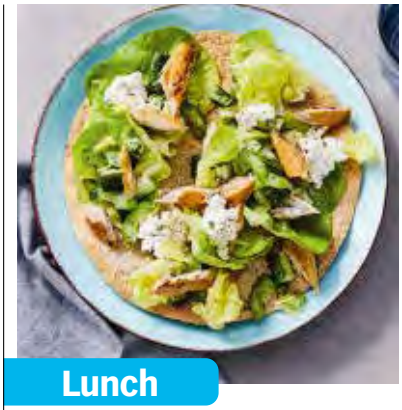
4 PERS. · 25 MIN. · VEGETARISCH

60 g havermout · 2 bananen · 100 g volkorentarwemeel · 1 tl bakpoeder · 300 ml halfvolle melk (De Zaanse Hoeve) · 2 tl gemalen kaneel · 60 g margarine · 2 appels (jonagold) · keukenmachine · 2 koekenpannen met antiaanbaklaag

1 Maal de havermout heel fijn in de keukenmachine. Prak de bananen en klop met het meel, de bakpoeder, melk, ⅔ van de kaneel en wat zout met een garde door de havermout.
2 Verhit in elke koekenpan 10 g margarine en bak van de helft van het havermoutmengsel 2 pannenkoeken in 5 min. goudgeel en gaar. Keer halverwege. Bak nog 2 pannenkoeken.
3 Halveer ondertussen de ongeschilde appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de rest van de margarine in een koekenpan en bak de appel 3 min. op middelhoog vuur. Verdeel over de pannenkoeken en bestrooi met de rest van de kaneel.

TIP Lekker met wat yoghurt Griekse stijl 0% vet.

BEVAT p.p. 390 kcal · 9 g eiwit · 15 g vet, waarvan 6 g verz. · 52 g koolhydraten, waarvan 22 g suikers · 0.6 g zout · 6 g vezels · Prijs p.p. € 0.45



Lunch

Makreelwraps met komkommersalade

4 PERS. · 15 MIN. · INCL. 10 MIN. OVENTIJD

4 volkorentortillawraps · 1 komkommer · 2 stengels bleekselderij · 5 g dille (bakje 15 g) · 1 el wittewijnazijn · 1 kropsla · 200 g cottagecheese · 240 g gerookte makreelfilet · bakpapier · 2 bakplaten (of 1 bakplaat en 1 rooster)

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de wraps over de met bakpapier beklede bakplaten en bak ca. 10 min. in het midden van de oven. Verwissel de bakplaten halverwege.
2 Halveer ondertussen de komkommer en snijd in blokjes van ca. 1 cm. Snijd de bleekselderij in boogjes van ca. een ½ cm en de dille fijn. Meng de komkommer, bleekselderij en dille met de azijn, peper en eventueel zout.
3 Haal de blaadjes van de kropsla los, was en droog ze. Verdeel de sla over de wraps en schep de komkommersalade en cottagecheese erop. Verwijder het vel van de makreelfilet en verdeel de vis in stukken erover. Breng op smaak met versgemalen peper.

VEGAtip In plaats van makreel kun je ook eikruim gebruiken.

BEVAT p.p. 440 kcal · 25 g eiwit · 22 g vet, waarvan 8 g verz. · 33 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers · 1.6 g zout · 6 g vezels · Prijs p.p. € 1.70

Avondeten

Dahl van rode linzen, sperziebonen en gekookt ei

4 PERS. · 35 MIN. · VEGETARISCH · LACTOSEVRIJ

2 uien · 2 tenen knoflook · 2 el zonnebloemolie · 1 el garam masala · 300 g biologische rode linzen · 400 g tomatenblokjes · 450 g gebroken sperziebonen fijn (diepvries) · 4 witte scharreleieren

1 Snijd de uien in halve ringen en de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui 15 min. op laag vuur. Bak de laatste 2 min. de knoflook en garam masala mee.
2 Voeg de linzen, tomatenblokjes en 1 liter water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat 15 min. stoven. Haal na 10 min. de deksel van de pan. Roer af en toe.
3 Kook ondertussen de eieren in 7 min. hard. Giet af, laat schrikken onder koud stromend water, pel en halveer. Kook de sperziebonen 4 min. en giet af.
4 Serveer de dahl met de sperziebonen en halve eieren. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Lekker met koriander.

BEVAT p.p. 495 kcal · 29 g eiwit · 15 g vet, waarvan 3 g verz. · 55 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers · 0.2 g zout · 11 g vezels · Prijs p.p. € 0.90

DAG 7

Voor minder dan 5 euro per dag

Ontbijt

Eipotjes met tomaten en spinazie

4 PERS. · 10 MIN. · +17 MIN. OVENTIJD · VEGETARISCH

3 tomaten • 100 g babyspinazie 2 tl gemalen paprikapoeder 4 witte scharreleieren • 5 g bieslook (bakje 25 g) 4 sneetjes volkorenbrood 80 g margarine • 4 eenpersoonsovenschaaltjes (10 cm, ingevet) • broodrooster

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de tomaten in stukjes. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en laat de spinazie in delen slinken.
2 Meng de tomaat met de spinazie, paprikapoeder en peper en verdeel over de schaaltjes. Maak in elk schaaltje een kuiltje en breek er een ei boven. Bak ca. 17 min. in het midden van de oven.
3 Rooster ondertussen het brood in de broodrooster. Snijd de bieslook fijn en meng ⅔ met de margarine. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4 Besmeer de sneetjes brood met de bieslookmargarine en snijd elk sneetje in 6 repen (soldaatjes). Garneer de eipotjes met de rest van de bieslook en serveer met de soldaatjes.

BEVAT p.p. 315 kcal · 12 g eiwit · 22 g vet, waarvan 9 g verz. · 15 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers · 0.5 g zout · 4 g vezels · Prijs p.p. € 0.80

Lunch

Toast met zuivelspread, gebakken peer en rozijnen

4 PERS. · 10 MIN. · VEGETARISCH

8 sneetjes volkorenbrood 4 peren (conference) 30 g margarine 40 g rozijnen 200 g zuivelspread naturel (White Lady) • 1 tl koek- en speculaaskruiden • broodrooster

1 Rooster de sneetjes brood in de broodrooster. Schil ondertussen de peren, snijd in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in de lengte in plakken.
2 Verhit de margarine in een koekenpan en bak de peer met de rozijnen 5 min. op middelhoog vuur.
3 Besmeer de sneetjes brood met de zuivelspread. Verdeel de peer en rozijnen erover. Bestrooi met de koek- en speculaaskruiden.

BEVAT p.p. 405 kcal · 12 g eiwit · 15 g vet, waarvan 8 g verz. · 51 g koolhydraten, waarvan 21 g suikers · 1.0 g zout · 7 g vezels · Prijs p.p. € 0.75

*Deze prijs is een indicatie. De prijzen van onze producten kunnen variëren.

Avondeten

Roerbak van biefstuk, boontjes en rijst

4 PERS. 15 MIN.

300 g zilvervliesrijst (AH BASIC) 600 g gebroken sperziebonen fijn (diepvries) 2 tenen knoflook 3 salade-uitjes 2 el milde olijfolie • 300 g biefstukpuntjes 3 el ketjap manis*

1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook ondertussen de bevroren sperziebonen 8 min. Snijd de knoflook fijn en de salade-uitjes in dunne ringetjes.
2 Verhit de olie in een wok en roerbak de biefstukpuntjes 1 min. op hoog vuur. Zet het vuur laag, voeg de sperziebonen, knoflook, salade-ui en ketjap toe en verwarm 2 min. Serveer de rijst met de biefstukpuntjes met boontjes.

VEGAtip Vervang de biefstuk door 375 g tofu. Laat de tofu uitlekken en dep droog met keukenpapier. Snijd in blokjes van ca. 2 cm en bestrooi met peper. Verhit de olie in een wok en bak de tofu 10 min. al omscheppend op middelhoog vuur. Voeg de sperziebonen, knoflook, salade-ui en ketjap toe en verwarm 2 min.

BEVAT p.p. 495 kcal · 26 g eiwit · 11 g vet, waarvan 2 g verz. · 68 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers · 1.3 g zout · 10 g vezels · Prijs p.p. € 2.00

*De ketjap is een 'weekkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan mag je per week maximaal 3 keer iets groters (de 'weekkeuze') buiten de Schijf van Vijf kiezen.

€ 3.55 P.P.*

Gezond & Betaalbaar

TUSSENDOORTJES

Maak je dag compleet met gezonde tussendoortjes.
Dat kan al voor een fijn prijsje.

AH Ongezouten notenmix, 200 g
2.49

AH Elstar los per kilo, schaal 4 stuks of zak 1.5 kilo*

AH Abrikozen gedroogd, 190 g
2.29

Gezond snacken

Trek in iets lekkers, maar houd je het liever gezond? Zorg dan dat je een gezond tussendoortje bij de hand hebt. Als je bijvoorbeeld kiest voor groenten, fruit of ongezouten noten, ga je veel minder snel snoepen. En gelukkig hoeft gezond helemaal niet duur te zijn.

AH Snoepgroente paprikamix, 300 g*

AH Wortelen, 500 g*

AH Goudse jong belegen 30+ plakken 190 g
2.59

AH Luchtige crackers volkoren, 250 g
0.78

AH Sojabonen 200 g*

AH Snoepgroente tomaat, 500 g*

*Kijk voor de actuele prijs in de winkel.

BEGIN HET JAAR GOED MET QUAKER CRUESLI®!

EEN LEKKERE START VAN IEDERE DAG

HET SUCCES VAN DUURZAME ZUIVEL EN KAAS

‘Voorop in duurzame

Melkveehouders Fred en Bianca Straathof streven naar de ideale balans tussen hun koeien, de natuur en hun gezin. Albert Heijns duurzame zuivelprogramma helpt ze daarbij. ‘We doen ons werk met nog meer passie.’

Beter voor koe, natuur & boer

In samenwerking met Royal A-ware heeft Albert Heijn het unieke programma Beter voor Koe, Natuur & Boer opgezet. Hiermee gaan we terug naar boeren zoals boeren bedoeld is, waarbij de koe, natuur en boer met elkaar in balans zijn. De belangrijkste doelen?

- Het **bevorderen van de biodiversiteit** ter grootte van zo’n 80.000 voetbalvelden
- De **extra premie van € 0.05** per liter voor 300 melkveehouders (een passende beloning voor hun extra inspanningen).

Andere doelen zijn onder andere:

Beter voor koe

- Het aantal koeien in balans brengen met het aantal hectaren grasland.
- Extra aandacht voor het comfort van de koeien en de gezondheid en het welzijn van kalfjes.

Beter voor natuur

- Klimaatwinst: door niet meer te ploegen wordt CO_2 vastgelegd in de bodem.
- Bevorderen van de biodiversiteit van de bodem dankzij speciale kruiden en graszaden.

Beter voor boer

- Uitsluitend groene stroomgebruik.
- Extra vergoeding voor de inspanningen.

Ook beter voor jou als klant

- Overal in Nederland kun je bewust kiezen voor lokaal en duurzaam gemaakte zuivel van de hoogste kwaliteit.
- Je kunt (op afspraak) bij alle boeren een kijkje nemen.

Meer weten?

Ga naar ah.nl/over-ah/duurzaamheid/onze-ketens/zuivel of scan de QR-code.

zuivel’

Aan de rand van de prachtige Drentse natuur ligt de melkveehouderij van Fred en Bianca Straathof. ‘Een echt gezinsbedrijf met 85 koeien, 30 kalfjes en een kleine 20 schapen’, vertelt Bianca. ‘Fred en ik doen alles samen, onze 3 kinderen helpen af en toe mee. Balans is voor ons heel belangrijk. Boer zijn is geen beroep, maar een levenswijze. De manier waarop we werken moet goed zijn voor de dieren, de omgeving en ons gezin.’
De ideeën en werkwijze van Fred en Bianca sluiten naadloos aan op de duurzame zuivellijn die Albert Heijn, zuivelproducent Royal A-ware en zo’n 300 Nederlandse melkveehouders in 2017 begonnen. ‘De eerste keer dat we ervan hoorden, viel alles op zijn plek. Hier waren we naar op zoek’, zegt Bianca. ‘Het Koe, Natuur & Boer-programma vraagt veel van je, maar die ambitie geeft ons juist energie. Het zorgt ervoor dat we met nog meer passie ons werk doen.’

Heerlijke massage

Een flink deel van de passie zit ’m in de goede zorg voor hun dieren. ‘Onze koeien grazen het grootste deel van het jaar in de wei. En als ze ’s winters op stal staan, zorgen we dat ze het fijn hebben. Elke koe heeft een zacht ligbed en in de stal hangen draaiende borstels die heerlijke massages geven.’
Ook de aandacht voor bodemverbetering spreekt Fred en Bianca aan. ‘Door duurzaam te bemesten en niet te ploegen krijg je veel meer leven in de grond. Een extra voordeel daarvan is dat onze weilanden zich na droge perioden sneller herstellen.’ Om de biodiversiteit een boost te geven, zaaiden ze extra kruiden en klavers in het gras. ‘Daarmee trek je insecten en vogels aan. Dit jaar hadden we wulpen, dat zijn prachtige weidevogels. Het nest hebben we met man en macht beschermd. Door dat soort ervaringen ga je met andere ogen naar je bedrijf kijken. We zijn gaan inzien dat onze boerderij een klein natuurgebied is.’

‘De manier waarop we werken moet goed zijn voor de dieren, de omgeving en ons gezin’

Klimaatneutrale melk

Het Koe, Natuur & Boer-programma daagt Fred en Bianca uit om verder te vergroenen. ‘Ons diervoer komt uit de regio. Door het land niet te ploegen wordt CO_2 in de bodem vastgelegd. En we gebruiken 100% groene stroom, waarvan de kleine windmolen die op het erf staat al 60% energie levert. Door al die stappen is het doel dat onze melk aan het eind van dit jaar klimaatneutraal wordt. Dat is iets waar wij blij van worden.’ Hun trots en liefde voor het bedrijf delen ze graag met anderen. Op boerderij Straathof kun je op afspraak een rondleiding krijgen. Bianca: ‘Een van de mooie dingen aan dit programma is dat mensen met eigen ogen kunnen zien hoe goed ons product is.’

Gezonder inkomen

Dat ze voor hun extra inspanningen een premie boven op de melkprijs krijgen, zorgt ervoor dat het gezin een gezonder inkomen heeft. ‘Iedereen wordt hier beter van’, zegt Bianca. ‘De dieren, de natuur, wij als gezin en de mensen die onze zuivel kopen. Ik vind het prachtig dat je overal in Nederland bewust kunt kiezen voor lokaal en duurzaam gemaakte zuivel van de hoogste kwaliteit. Koe, Natuur & Boer vormt een brug tussen onze boerderij en de rest van de maatschappij. Laatst was ik in de tuin bezig toen een groepje mensen langsfietste. “Hé mam, daar lopen de koeien van Albert Heijn”, riep een jongetje. Geweldig toch? Met een glimlach bedacht ik me dat hij nog wat tekst en uitleg nodig had, maar dat het geweldig is dat de melklijn herkend wordt!’

AH Magere melk 1 liter
1.04

AH Halfvolle melk 1 liter
1.05

AH Karnemelk 1 liter
0.99

AH Magere yoghurt 1 liter
0.95

AH Halfvolle yoghurt 1 liter
1.05

AH Zaanlander belegen 35+ stuk, ca. 315 g
4.63

AH Goudse jong 48+ plakken ca. 275 g
3.30

Even op alcoholp

Om de gezellige decembermaand te compenseren, laten steeds meer mensen in januari de alcohol staan. Ook van dry january een succes maken? Lees onze handige tips.

MAAK EEN STAPPENPLAN

Schrijf voor jezelf op waarom je een maand niet wilt drinken en wat je denkt dat dit je gaat opleveren. Bedenk ook alvast hoe je het wilt volhouden en wat je lastige momenten gaan zijn.

VERTEL IEDEREEN DAT JE MEEDOET

Hoe meer mensen weten dat jij een maand niet drinkt, hoe groter de kans dat je het gaat volhouden. Goed communiceren schept ook duidelijkheid in je omgeving. Wat ook kan helpen: zoek een maatje om het samen mee te doen. Of meer maatjes. 'Ik Pas' is een 30-dagenprogramma voor Nederlanders die hun alcoholgebruik op pauze willen zetten. In 2020 schreven 52.029 mensen zich in op ikpas.nl.

HOUD EEN KALENDER OF DAGBOEK BIJ

In een dagboek kun je (kort) bijhouden wat die dag goed ging en wat minder goed. Houd ook de voordelen bij die je ontdekt naarmate de maand vordert. Voel je je al fitter of slaap je beter?

VERGEET NIET TE GENIETEN

Ja, een wijntje of biertje op z'n tijd is lekker. Gelukkig hoef je niet alleen op water te leven. Het aanbod en de kwaliteit van alcoholvrije wijnen en bieren is enorm gegroeid. In de winkel van Albert Heijn vind je zelfs een alcoholvrij schap.

Free Feather Merlot alcoholvrij, 0.75 liter

3.99

auze

DE VOORDELEN

Het Trimbos Instituut heeft onderzocht welke voordelen een maand zonder alcohol kan hebben. Dit zijn de uitkomsten:

- Je voelt je mentaal en fysiek fitter.
- Je wordt je bewust van je alcoholgebruik.
- Je slaapt beter en bent geconcentreerder.

GEEN ALCOHOL

Het Voedingscentrum adviseert om geen alcohol te drinken. Of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Dit advies geldt voor zowel mannen als vrouwen.

NA EEN MAAND ZONDER ALCOHOL VOEL JE JE FITTER

Lekker zonder

Zin in wijn of bier, maar wil je minder of geen alcohol drinken? Kies voor alcoholvrije varianten. Nulpuntnulletjes zijn er in veel smaken en worden steeds lekkerder.
PS Er kan suiker in zitten, dus drink er niet teveel van.

La Tulipe Sparkling Rosé alcoholvrij
0.75 liter
6.99

Bruisende rosé zonder alcohol. Vol rood zomerfruit en met een frisse, zachte smaak.

Leffe Blond
0.0%, 30 cl
0.95

Alcoholvrij abdijbier met de smaak van Leffe Blond. Licht bitter en fruitig, met fijne toetsen van vanille en kruidnagel.

Free Feather Chardonnay alcoholvrij
0.75 liter
3.99

Lekker fris en droog. Smaakt als 'echte' witte wijn, maar bevat geen druppel alcohol.

Bavaria 0.0%
30 cl
0.50

Een echte Bavaria, maar dan alcoholvrij. Met een rijke smaak en een stevige afdronk. Verfrissend.

Brouwers Radler
0.0%, 33 cl
0.34

Frisse dorstlesser zonder alcohol. Heerlijk 'bierig', maar wel met het zomerse zoet van citroenlimonade.

Lindeman's Semillon Chardonnay alcoholvrij
0.75 liter
6.99

Geurige sémillon-Chardonnay. Smaakt fris, fruitig en echt naar wijn, maar bevat geen alcohol.

GEEN SUIKER TOEGEVOEGD

HIER HEBBEN WE NIETS AAN TOE TE VOEGEN

NIEUW BIJ ALBERT HEIJN

100% FRUITMOESJES

Verkrijgbaar vanaf 18 januari

100% FRUIT, 100% SMAAK

servero™
NATUURLIJK DE LEKKERSTE

Als je wilt besparen op je boodschappen, kun je kiezen voor de Prijsfavorieten van Albert Heijn. Onze goedkoopste topproducten voor een altijd lage prijs en voor elk moment van de dag.

Altijd lekker goedkoop

Prijsfavorieten. Onze goedkoopste topproducten.

Al meer dan 1250

Prijsfavorieten. Onze goedkoopste topproducten. Bij Albert Heijn hebben we een groot assortiment. Om daar als Prijsfavoriet uit te komen, lukt je niet zomaar! Alleen producten van topkwaliteit met een altijd lage prijs halen de selectie. Inmiddels zijn er al meer dan 1250 Prijsfavorieten, en het worden er elke dag meer. Dus als je dit blauwe duimpje ziet, zit je goed!

ontbijt

Een goede start van de dag: kwark, granen en fruit. Allemaal Prijsfavorieten, dus niet alleen lekker en gezond, maar ook betaalbaar.

Goede start

Lekker: magere of halfvolle zuivel met volkorenontbijtgranen (zoals havermout en muesli), fruit (vers, gedroogd of uit de diepvries) of noten.
Ook kinderen hebben baat bij een goed ontbijt. Eet daarom in alle rust met je kind(eren) aan tafel. Weinig tijd? Dan is het handig om de tafel al 's avonds te dekken. Dan hoef je alleen nog de gekoelde producten uit de koelkast te pakken.

De Zaanse Hoeve
Magere yoghurt

De Zaanse Hoeve
Magere kwark
500 g
0.69

AH Aardbeien, 1 kilo
3.99

AH Conference
los per kilo,
schaal 4 stuks of
schaal 1 kilo*

AH Sultana rozijnen
750 g
1.95

AH Sojadrink
ongezoet, 1 liter
0.88

AH Kiwi groen
los per 500 g*

AH Muesli naturel

* Kijk voor de actuele prijs in de winkel.

LUNCH

Lunchtijd! Kies voor volkoren, dat is goed voor je. En kies je voor Prijsfavorieten, dan is dat ook fijn voor je portemonnee.

AH Zaans grofvolkoren heel
1.39

AH Roggebrood gesneden 500 g
0.49

AH Radijs, 200 g*

Basis & beleggen

Met een volkorenboterham, -cracker of -wrap leg je een goede basis. Wil je ook gezond smeren? Met halvarine of zachte margarine krijg je gezonde vetten en vitamine A en D binnen. Neem dan meteen beleg als 30+ kaas, cottagecheese, een eitje of 100% pindakaas. Tip: door tijdens de lunch ook groente te eten, kom je makkelijker aan de aanbevolen 250 gram groente per dag.

AH Goed begin - lekker op brood, 500 g
0.95

De Zaanse Hoeve Jong belegen 30+ plakken, 300 g
2.39

1.38
370 g

AH Tortilla wraps volkoren

AH Luchtige crackers volkoren, 250 g
0.78

0.57
200 g

AH Cottagecheese

Avondeten

Gezond avondeten? Ook dat kan met Prijsfavorieten. Zoals verse groente of peulvruchten uit blik.

Deze penne met gehaktballetjes, courgette & broccolisaus maken? Scan de QR-code voor het recept.

AH Bloemkool
per stuk*

AH Aubergine
per stuk*

AH Witte bonen
800 g
1.08

AH Witte
champignons
250 g*

Gezond koken is niet moeilijk

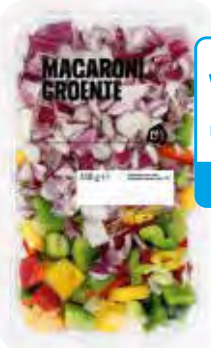
Als je zelf kookt, heb je alles zelf in de hand. En het is vaak een stuk goedkoper dan kant-en-klaar. Het leuke aan groenten is dat je er alle kanten mee op kunt. Je kunt ze koken, stomen, grillen, wokken, bakken ... Net waar je zin in hebt. Op zoek naar inspiratie? Neem eens een kijkje op ah.nl/allerhande. Daar kun je recepten selecteren op gezond, budget, ingrediënten, vegetarisch en nog veel meer. Superhandig!

AH Broccoli
per 500 g*

AH IJsbergsla
200 g*

1.50
450 g

AH Bami groente



1.50
450 g

AH Macaroni groente

* Kijk voor de actuele prijs in de winkel.

Fitness

zo houd je het vol

Januari is hét moment om van de bank te komen en (weer) te beginnen met sporten. Bewegingsdeskundige en trainer Han de Hair van FoodFirst Network legt uit hoe je van je goede voornemens een succesverhaal maakt.

STEL JEZELF EEN **DOEL**

Voor je je sportoutfit uit de kast trekt, is het belangrijk om je doel vast te stellen. ‘De bewegingsvorm die je kiest, hangt namelijk samen met dat doel’, legt Han de Hair uit. ‘Wil je meer energie krijgen? Je algehele fitheid verbeteren? Je rugklachten verminderen? Een paar kilo afvallen? Iedereen heeft een missie. De truc is die van jezelf te bepalen voordat je aan het trainen slaat, bijvoorbeeld in je homegym of met de online work-outs van FoodFirst Network.’

CARDIO & KRACHT

Er zijn twee soorten trainingen: cardio- en krachttraining. ‘Wil je fit worden en je conditie verbeteren? Focus dan op cardio’, zegt Han de Hair. ‘Met krachttraining vergroot je juist de belastbaarheid van je lijf en word je sterker. Ik ben overigens groot voorstander van de combinatie van beide trainingen, omdat je daar zowel sterker als fitter van wordt. Kom je er zelf niet uit? Elke goede sportschool heeft een trainer die je op weg helpt en begeleidt richting je doel.’

‘KIES EEN VAST MOMENT ZODAT HET EEN GEWOONTE WORDT.’

SAMEN IS leuker

Volhouden blijkt vaak een struikelblok. Ook daar heeft Han de Hair tips voor: ‘Ga niet ineens vijf keer in de week als een malle op de loopband of oefeningen doen. Kies de frequentie die bij jouw levensritme past, dat vergroot de kans dat je het volhoudt aanmerkelijk. Kies een vast moment zodat het een gewoonte wordt. Plan twee of drie vaste sportmomenten per week en blokkeer die tijden in je agenda. En vraag iemand om mee te trainen. Dat is een goede stok achter de deur. Bovendien is samen sporten natuurlijk ook gewoon gezellig.’

FoodFirst Network-expert

Han de Hair

Bewegingsdeskundige en trainer

Kijk voor meer beweegtips op **foodfirstnetwork.nl**

foodfirst network

KOM IN ACTIE MET ALBERT HEIJN!

Vanaf januari biedt Albert Heijn de sportschool voor bij jou thuis. Kies je voor cardio? Ga voor de crosstrainer of loopband. Liever krachttraining? Dan is de halterbank ideaal.

Hometrainer FitBike Ride 1 van 249.00 voor 169.00

Loopband Focus Fitness Jet 1 van 399.00 voor 274.00

Halterbank Focus Fitness Force 10 van 149.00 voor 69.00

VIND WAT PAST BIJ JOU

Ben je benieuwd naar het hele aanbod? Of kun je niet wachten om jouw homegym in te richten? Kijk dan op **ah.nl/fitengezondshop** en bestel. In de winkel reken je je voucher makkelijk af bij de kassa. Verzilver ’m vervolgens online. Je bestelling wordt gratis thuisbezorgd. Deze producten worden verkocht door Betersport.nl.

Lekker duurzaam

Steeds meer Nederlanders eten vaker plantaardig. Dat is verrassend lekker én makkelijk. En heel belangrijk: het heeft een positief effect op milieu en klimaat. Elise Fonk en Lonneke de Jong, allebei lid van FoodFirst Network, vertellen er meer over.

Hoewel Elise Fonk (52) gek is op lamskoteletjes en vis, eet ze bewust vaker plantaardige producten als noten, peulvruchten en groente. ‘Voor mij voelt dat als een logische keuze, omdat ik begaan ben met de wereld. Om die reden stap ik ook minder vaak in het vliegtuig dan voorheen.’ Lonneke de Jong (45) gaat nog een stapje verder: driekwart van wat zij eet is plantaardig. ‘Vis en vlees eet ik allang niet meer’, vertelt ze. ‘Maar ik wilde mijn boterham met kaas en yoghurt met muesli ook graag vervangen door plantaardige producten. De vraag was: waardoor dan?’

Volop keus

Tien jaar geleden was het antwoord op die vraag best pittig, maar gelukkig zijn er tegenwoordig meer plantaardige opties dan ooit. Zo is er zuivel op basis van soja, haver, kokos, rijst of noten. En voor op brood groeit de keus in plantaardige kaas, vleeswarenvervangers en ander hartig en zoet beleg, zoals 100% pindakaas. Lonneke: ‘Op internet en in kookmagazines als Allerhande vind ik inspiratie voor recepten. Vaak begin ik de dag met een smoothie van fruit en groente of een kom havermout met plantaardige zuivel. Met de lunch eet ik een salade, brood met hummus en avocado of een wrap met groente. Als ik wat dierlijks eet, kies ik altijd voor producten met het Beter Leven-keurmerk. Ik vind het een fijne gedachte dat de dieren een beter leven hebben gehad.’

> ‘Er zijn meer plantaardige opties dan ooit’

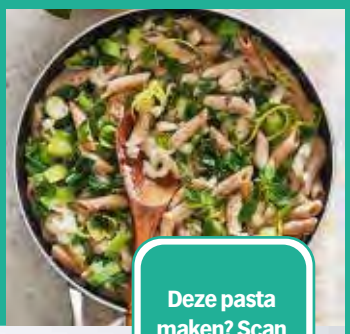
Roosteren en stoven

’s Avonds staan voor zowel Elise als Lonneke groenten centraal. ‘Met groente kun je zo veel lekkere en kleurrijke gerechten bereiden’, zegt Elise. ‘Ik mis vlees echt niet als ik groente rooster in de oven of stoof in een tajine. En met kruiden kun je eindeloos variëren en je smaakpapillen blijven verrassen.’ Lonneke herkent dat helemaal. ‘Wat ik ook kook, groenten zijn het uitgangspunt. Groenten geven kleur op je bord en wat er aantrekkelijk uitziet, eet je met meer smaak op. Verder puilt mijn keukenlade uit van de gedroogde kruiden, peulvruchten, zaden en pitten. Daarmee voeg ik zoete, zure en hartige smaken toe. Met geroosterde noten zorg ik voor een knapperige twist.’ Vrienden vragen Lonneke soms hoe zij de stap naar meer plantaardig eten kunnen zetten. ‘Dan is mijn advies: zet kleine stapjes. Vervang niet alle dierlijke producten in één keer en maak keuzen die bij jou passen.’

SNEL EN MAKKELIJK

Vegan pasta met prei en bonensaus

Alleen al om de bonensaus moet je deze pasta eens proberen.



Deze pasta maken? Scan de QR-code voor het recept.

Ruim 400 vega(n) producten

Bij Albert Heijn hadden we al het grootste assortiment vega en vegan producten, en dat hebben we het afgelopen najaar met 70 nieuwe eigenmerk producten nog eens flink uitgebreid. In totaal hebben we nu meer dan 150 vega en 270 vegan producten. Dat is lekker makkelijk kiezen voor vega(n)!

Zin in plantaardig eten?
Op ah.nl/allerhande vind je de heerlijkste recepten.

VEGA tip

AH Plantaardige plakken, 200 g
2.79

Plantaardig alternatief voor kaasplakken. Met een naturel smaak. Lekker op brood.

AH 100% notenpasta pinda cashew amandel 340 g
3.49

Pasta gemaakt van pinda's, cashewnoten en amandelen. Meer niet.

Zelf hummus maken? Scan de QR-code voor het recept.

AH Klassieke hummus, 200 g
2.50

De meeste keus

Van tofu en tempeh tot kant-en-klare maaltijdsalades en zelfs frikandellen. Ons vega(n) assortiment is er echt voor iedereen.

AH Maaltijdsalade quinoa noten, 400 g
5.19

AH Biologisch Tofu naturel, 375 g
1.49

AH Tempeh, 250 g
1.69

AH Maaltijdsalade falafel, 450 g
4.49

AH Vegan Linzenburger, 200 g
2.59

Albert Heijn-expert

Anita Scholte op Reimer

Verantwoordelijk voor kwaliteit en duurzaamheid bij Albert Heijn

'In lijn met het klimaatakkoord probeert Albert Heijn klanten te stimuleren vaker plantaardig te eten. Daarom hebben we de meeste keuze in vegetarische en veganistische producten. We inspireren met heerlijke recepten en maken het kiezen in onze winkels makkelijk met schapkaartjes en onze online dieetwensenshop. Hierdoor zie je in één oogopslag welke artikelen vrij zijn van dierlijke ingrediënten.'

Meer weten? Kijk op ah.nl/betereten en ah.nl/shop/dieetwensen.

AH Vegan rulstukjes 200 g
1.59

AH Vegan Boneless wings, 170 g
2.69

AH Vegan mini frikandel 180 g
1.99

Vega

Producten met dit icoontje bevatten geen vlees, vis, gevogelte en kaas met dierlijke stremsels en geen dierlijke bijproducten, zoals gelatine en dierlijk vet.

Vegan

Producten met dit icoontje bevatten geen dierlijke producten, dus ook geen zuivel en/of eieren.

Kies bewuster met Nutri-Score

Vind je het ook weleens lastig om bewuste keuzen te maken tussen al die voedingsmiddelen in de supermarkt? Met Nutri-Score wordt dat een stuk makkelijker. En dat is goed nieuws!

Albert Heijn-expert

Anita Scholte op Reimer

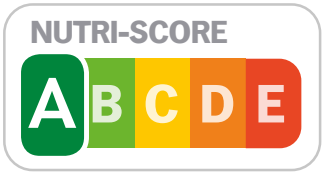
Verantwoordelijk voor kwaliteit en duurzaamheid bij Albert Heijn

'Al jaren helpt Albert Heijn klanten om gezond eten en gezond leven makkelijker te maken. We zijn al langere tijd voorstander van Nutri-Score. Dit is een heel handig middel om tijdens het doen van je boodschappen een bewustere keuze te kunnen maken. Misschien is het je opgevallen dat een groot deel gekoelde zuivelproducten van ons huismerk een Nutri-Score heeft op de verpakking. We testen op dit moment het logo in deze categorie om te zien of het echt helpt bij bewuster kiezen. Zo kunnen we, zodra het wettelijk is toegestaan, het logo snel en soepel invoeren op veel van onze producten. Dit zal naar verwachting medio volgend jaar gebeuren.'

Meer weten?
Kijk op ah.nl/nutriscore

WAT IS NUTRI-SCORE EIGENLIJK?

Nutri-Score is een voedselkeuzelogo dat je helpt om in de winkel simpel en snel bewustere keuzen te maken als het gaat om eten en drinken. Het is ontwikkeld door een groep Franse wetenschappers en wordt gebruikt in onder meer Frankrijk, Duitsland, Spanje en België. Ook de Nederlandse overheid heeft gekozen voor dit voedsellogo.



HOE WERKT **HET LOGO**

Voedingsmiddelen kunnen een A tot en met E scoren en bij elke score hoort een kleur. A is groen en vind je terug op producten die binnen een bepaalde productgroep de meest gezonde samenstelling hebben. Score E (rood) is voor producten uit dezelfde productgroep met de minst gezonde samenstelling.

Producten met Nutri-Score A? Die hebben de meest gezonde samenstelling. Handig om te weten!

HOE WORDT **DE SCORE** BEPAALD?

Voedingsmiddelen krijgen punten op basis van gebruikte ingrediënten. Goede voedingsstoffen (zoals eiwitten, vezels, groente, peulvruchten, noten en fruit) hebben een positief effect op de score. Suiker, verzadigd vet, zout en veel calorieën zorgen voor negatieve punten. Op basis van de totaalscore krijgt een product een A, B, C, D of E.

IS EEN PRODUCT MET EEN **NUTRI-SCORE A** ALTIJD GEZOND?

Nee, Nutri-Score geeft niet aan of een afzonderlijk voedingsmiddel gezond of ongezond is. Het logo is bedoeld om producten binnen één bepaalde productgroep beter met elkaar te kunnen vergelijken. Daarbij vergelijkt Nutri-Score bijvoorbeeld melk met melk en niet melk met kwark. En wanneer vruchtensap een A scoort, wil dat niet zeggen dat het drankje per se gezond is. Maar het is wél gezonder dan een sapje met een C in deze productgroep.

WERKT NUTRI-SCORE OOK ECHT?

Er zijn wetenschappelijke onderzoeken gedaan die voedsellogo's met elkaar hebben vergeleken. Daaruit kwam Nutri-Score als beste naar voren. Uit tests blijkt verder dat mensen het logo duidelijk vinden en dat het ze helpt om gezondere keuzen te maken.

iglo

GREEN CUISINE

powered by plants

100% PLANTAARDIG
100% HEERLIJK!

- ✔ Rijk aan (ERWTEN-)EIWIT
- ✔ Bron van IJZER
- ✔ VEGAN

nieuw in het VRIESVAK!

PROEF NU

pukka

plant power in tea

fair for life fair trade

1% FOR THE PLANET

Certified B Corporation

#feelyourpower

@pukkaherbsnl

foodfirst network

FoodFirst Network begeleidt je naar jouw persoonlijke, **gezonde leefstijl**

Gezond zijn en blijven dat wil iedereen

Gezond leven en een **goede weerstand** zijn nu belangrijker dan ooit. Wie wil dat niet: zo gezond mogelijk zijn en zo lang mogelijk gezond blijven? Wat daarvoor nodig is weten we bij FoodFirst als geen ander. **Voeding, beweging, slapen en ontspanning** staan bij ons centraal. In honderden receptvideo's laten **Rudolph van Veen en andere koks** zien hoe lekker en makkelijk gezond leven is. Daarnaast geven **specialisten, artsen, leefstijldeskundigen en andere experts** hun visie en concrete tips over de kracht van gezonde voeding, bewegen, slapen en ontspanning. Zo voel je je al snel beter dan ooit en krijg je **grip op je gewicht, diabetes of hoge bloeddruk.** En zo blijf je langer gezond!

De koks van FoodFirst Network helpen je

foodfirst network

Kijk voor meer informatie op: www.foodfirstnetwork.nl

Hoe eet ik op ’n gezonde manier plantaardig?

Duurzaam is plantaardig eten sowieso. Maar is het ook goed voor je gezondheid? Huisarts Tamara de Weijer geeft antwoord.

‘Ook voor je gezondheid is het gunstig om meer plantaardig te eten. Bij een eetpatroon met minder vlees en meer volkorengraanproducten, peulvruchten, groenten, fruit en noten heb je een lager risico op hart- en vaatziekten. Dat neemt niet weg dat vlees ook veel goede voedingsstoffen bevat, zoals eiwitten, ijzer en B-vitaminen. Deze voedingsstoffen kun je gelukkig ook prima uit plantaardige voedingsmiddelen halen. Peulvruchten, linzen, kikkererwten, bonen, tofu, tempeh, noten, zaden en pitten bevatten veel eiwitten. Dat geldt trouwens ook voor de meeste kant-en-klare vleesvervangers. Daarbij is het wel belangrijk om goed te checken hoeveel zout en suiker erin zitten.’

Let op B12

‘Vlees is verder een belangrijke bron van ijzer, maar dat zit ook in volkorenproducten en groene bladgroenten als spinazie, andijvie en paksoi. Tip: combineer deze groente met citrusvruchten. Dan neemt je lichaam het ijzer beter op. Vitamine B12 verdient wat extra aandacht. Dit komt alleen voor in dierlijke producten en is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel. Veganisten en mensen die heel weinig dierlijke producten eten doen er daarom goed aan om vitamine B12-supplementen te slikken. Twijfel je of je wel genoeg B12 binnenkrijgt? Overleg dan even met je huisarts.’

FoodFirst Network-expert

Drs. Tamara de Weijer

Huisarts

Meer weten over gezond leven?
foodfirstnetwork.nl

foodfirst network

Wat vraag jij je af?

Albert Heijn staat met bijna 1000 winkels midden in de samenleving. Heb je vragen over gezondheid of eten en drinken? Mail naar lezersvragen-allerhande@ah.nl en wie weet behandelen we ze in deze rubriek.

Chiquita®

van top tot steel de lekkerste