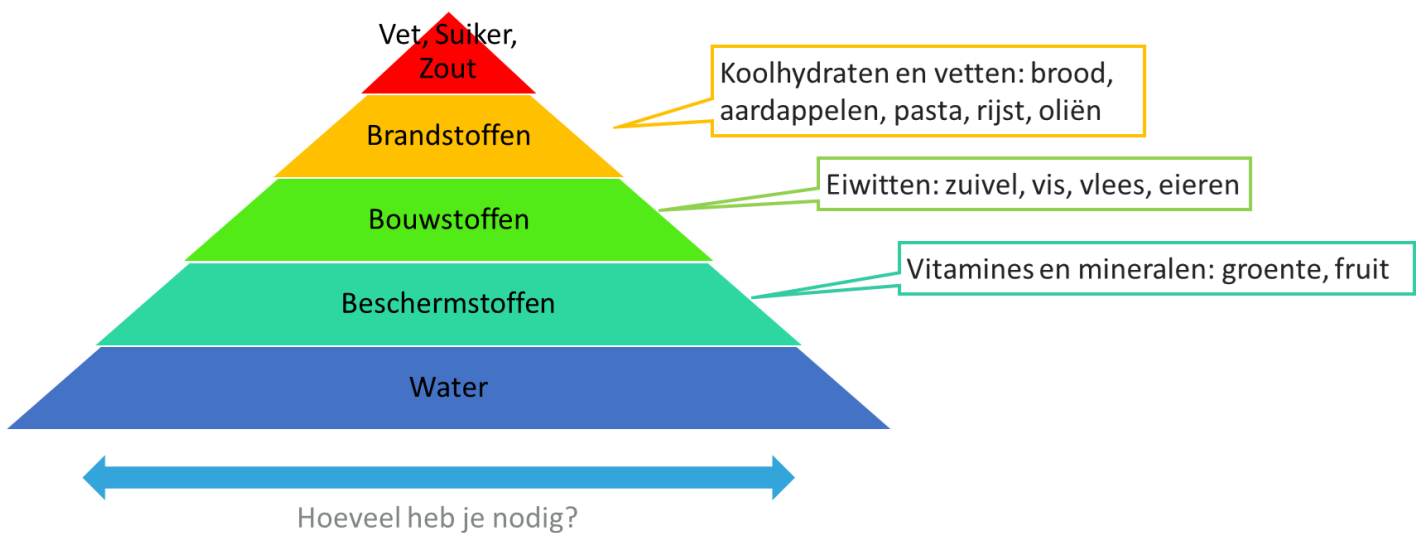


GEZOND ETEN: 3xB

Beschermstoffen, Bouwstoffen en Brandstoffen

Alles wat je eet of drinkt noem je voedingsmiddelen. Deze bestaan uit verschillende voedingsstoffen. Alle voedingsstoffen hebben een bepaalde functie.

- Mensen hebben, naast vocht, vooral veel **Beschermstoffen** nodig (vitaminen, mineralen en gezonde vetten). Als je er te weinig van binnen krijgt word je ziek.
- **Bouwstoffen** zijn belangrijk om te kunnen groeien en voor als er nieuwe cellen moeten worden gemaakt, bijvoorbeeld als je een wondje hebt.
- **Brandstoffen** leveren energie om te kunnen bewegen en om warm te blijven.



Bouwstofoptoppers

Bij herstel na ziekte moet je ervoor zorgen dat je voldoende brandstoffen binnenkrijgt voor energie en voldoende beschermstoffen voor je weerstand. Om sneller te herstellen en je spieren weer op te bouwen heb je de bouwstof eiwit nodig, ook wel proteïne genoemd. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten.

Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren.

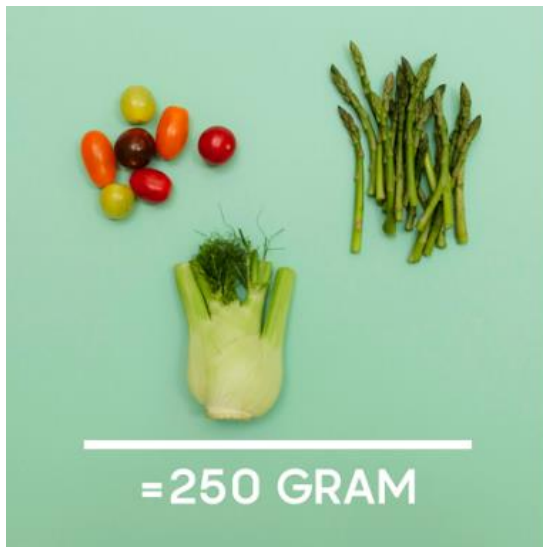
Plantaardige eiwitten zitten vooral in peulvruchten, noten, paddenstoelen, brood en graanproducten.

Meer informatie over eten bij herstel na ziekte: [Voedingscentrum](#) en [Diëtheek](#)

Meer informatie over eiwitten: [Voedingscentrum](#)

Hoe ziet 250 gram groente eruit?

Volwassenen krijgen het advies om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Je kunt je dagelijkse porties groente makkelijk spreiden over de dag. Denk aan reepjes paprika of plakjes komkommer op brood, snacktomaatjes of wortels onderweg, een salade bij de lunch, restjes groente door je omelet en natuurlijk gewoon bij het avondeten.



Meer informatie: [Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl)



www.vierkeerbeter.nl | duurzamezorg@etenwelzijn.nl

Dit document is vormgegeven in samenwerking met:



Mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

