

PUURGEZOND PIRAMIDE



WWW.PUURGEZOND.NL

een website over bewust leven, écht eten en gezond genieten

PuurGezond eten is gemakkelijker dan je denkt. Gebruik de PuurGezond Piramide!

De zon

Zonlicht heb je nodig voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Naar buiten dus! We kunnen niet zonder zon, natuur en frisse buitenlucht. Minstens een kwartier tot half uur per dag, met handen en hoofd onbedekt.



Laag 6

In de top van de PuurGezond Piramide is een plekje ingeruimd voor extraatjes, zoals een glas wijn, een homemade koekje of een stuk zelfgebakken taart. Hoeveel je daarvan kunt eten? Dat is afhankelijk van je gewicht en je activiteitenpatroon.



Laag 5

Vetten staan in de vijfde laag. Belangrijker dan je denkt misschien! Vette producten leveren je onmisbare vetoplosbare vitamines en vetzuren. Kies voor olijfolie en andere plantaardige olie, roomboter en 'vette' smaakmakers als pesto, pindakaas en kokosolie.



Laag 4

In de vierde laag staan eiwitrijke producten, zoals zuivel, eieren, vlees, vis en tahoe. Ze leveren je eiwitten, vitamines en mineralen. Eiwitten geven van alle voedingsstoffen de meeste verzadiging. En vis, vooral vette vis, bevat bovendien unieke omega-3-vetzuren die zo goed zijn voor hart en hersenen.



Laag 3

In deze derde laag staan de plantaardige producten, die naast groenten en fruit de hoofdrol spelen in het PuurGezond eetpatroon. Het zijn peulvruchten (minimaal 200 gram per week), noten en zaden (25-40 gram per dag) en brood, aardappelen en graanproducten (samen zo'n 250-350 gram per dag). Stuk voor stuk leveranciers van vezels, B-vitamines en ook eiwitten. Eet kleine porties brood, aardappelen, pasta en rijst als je wilt afvallen.



Laag 2

Groenten en fruit vormen samen de tweede laag. Eet er ruime porties van: minimaal 300 à 400 gram groenten en 3 stuks fruit per dag. Groenten en fruit zijn niet alleen kleurige smaakmakers, maar leveren je vooral ook heel veel vitamines, mineralen en vezels. Eet ze bij elke maaltijd en ook als tussendoortje.



Laag 1

De eerste laag van de PuurGezond Piramide is vocht. Natuurlijk is dat een echte basisbehoefte. Drink dagelijks minstens 2 liter. Water is de meest pure dorstlesser.



Rondom de PuurGezond Piramide

Hier staat beweging, op een lekker prominente plek. En terecht, want bewegen is ongelooflijk belangrijk. Beweging versterkt je spieren en botten, verhoogt je stofwisseling, verbetert je conditie, humeur en nachtrust. Beweeg minstens 1 uur per dag!

