

Aardappelen & Graanproducten



Waarom moeten we dit eten?

Deze groep vormt de basisvoeding en zorgt voor de helft van onze energie. Ze leveren koolhydraten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen.

Wat zit in deze groep?

Aardappelen, brood, beschuit, deegwaren, rijst, ontbijtgranen (bv. cornflakes) en andere granen (bv. havermout, gerst).

Hoeveel moeten we ervan eten?

3 à 5 stuks gekookte aardappelen
5 à 12 sneden (bruin) brood

Budget

- Zelf aardappelen schillen, frietjes, puree en kroketten maken.
- Gewoon brood is goedkoper dan speciaal brood (bv. sandwich, croissant).
- Donkere broodsoorten (vb. volkorenbrood) verzadigen sneller, zijn gezonder en bevatten meer belangrijke stoffen voor het lichaam.
- Oud brood kan geroosterd of verwerkt worden in een gerecht.
- Uitgedroogd brood kan je in een vochtige doek wikkelen zo wordt het zacht.
- Ontbijtgranen zijn een goed en goedkoop vervangmiddel voor brood als ze gegeten worden met melkproducten. Ze zijn lang houdbaar.

Zorg voor variatie!

	☺☺☺	☺	☹ **restgroep** ☹
aardappelen	Koken, stomen	Puree	Frieten, kroketten, (light) chips
deegwaren, granen en rijst	Volkoren pasta, Bulghur, couscous, gerst, quinoa, spelt	Niet volkoren pasta, alle soorten rijst	/
brood/beschuit	Volkoren-, granen- of bruin brood/beschuit	Wit, sandwich, melkbrood, rozijnenbrood	Croissant, koffiekoek
ontbijtgranen	Ongesuikerde muesli, haver- of tarwevlokken met vruchten of granen	Cornflakes, gepofte maïskorrels of tarwekorrels met chocolade/honing	Krokante muesli
koekjes & gebak	Rijstwafels	Chocoladerijstwafel	Alle soorten

1 aardappel (70g) = 20g ongekookte rijst of pasta = 15g ongekookte granen !