

Voedingsadviezen bij lactose-intolerantie



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Colofon

Copyright © 2022, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Wat gebeurt er in het lichaam?	4
Klachten	4
Verschil met een allergie	5
Lactose-intolerantie door ziekte	5
Behandelplan	5
Gezond eten met de Schijf van Vijf	6
Dit staat in de Schijf van Vijf	6
Hoeveel heb jij elke dag nodig?	7
Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf	9
Omgaan met zuivel	9
Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak	10
Lactosevrije melkproducten	11
Lactosearme melk maken	11
Zure melkproducten	11
Plantaardige eiwitdranken en desserts met extra calcium en vitamines	12
Kaas	12
Overige melkproducten	13
Tablet of capsules met lactase	13
Lactose in brood en in margarine en halvarine	13
Boodschappen doen	14
Etiket lezen	14
Wat zijn melkbestanddelen?	15
Hoeveelheid lactose	16
Sporen van...	16
Onverpakte producten	16
Thuis en buiten de deur eten	17
Zelf koken	17
Uit eten	17
Receptinspiratie	18

Sommige mensen krijgen al klachten bij een klein beetje lactose (melksuiker). Het kan ook zijn dat het lichaam wel wat lactose kan verwerken. Wat jouw situatie ook is: je zult op je voeding moeten letten. Een ander woord voor lactose is melksuiker. Dit type suiker (koolhydraat) komt van nature voor in alle melksoorten. Lactose zit bijvoorbeeld in melk, roomboter en vla, maar ook in producten met toegevoegde melkbestanddelen.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Om lactose te verteren heb je lactase nodig. Dit is een enzym dat in de darmwand van de dunne darm gemaakt wordt. Wanneer jouw lichaam te weinig lactase aanmaakt, kan lactose niet of niet volledig verteerd worden. Lactose bestaat uit twee onderdelen. Bij de meeste mensen wordt lactose in twee losse onderdelen gesplitst, waardoor dit gemakkelijk in het bloed opgenomen kan worden. Gebeurt dit onvoldoende (door te weinig lactase) dan komt de overgebleven lactose terecht in de dikke darm. Daardoor ontstaan klachten.

Klachten

In de dikke darm ontstaan de klachten, zoals darmrommelingen, opgeblazen gevoel, winderigheid, misselijkheid, buikpijn, diarree en/of obstipatie (verstopping). Dat komt door gassen die ontstaan wanneer de van nature aanwezige bacteriën de overgebleven lactose afbreken. Hoe erg jouw klachten zijn, hangt af van de hoeveelheid lactase die je nog aanmaakt, wat je hebt gegeten en de soorten bacteriën in je dikke darm. Pas als je klachten krijgt, heb je een lactose-intolerantie.

Verschillen tussen werelddelen

Bij de geboorte heeft vrijwel elke baby voldoende lactase om de lactose in de moedermelk of de zuigelingenvoeding goed te verteren. Na het derde levensjaar neemt de hoeveelheid lactase die je lichaam maakt geleidelijk af. Dit gebeurt vooral bij mensen uit Afrika, Azië, Zuid-Amerika en Zuid-Europa. Dit gebeurt het minst bij mensen uit West-Europa en Noord-Amerika.

Verschil met een allergie

Een intolerantie is geen allergie. Bij een allergie maakt het afweersysteem antistoffen aan tegen een eiwit. Zo maakt bij een koemelkallergie het afweersysteem antistoffen aan tegen bepaalde eiwitten die in melk zitten. Bij een lactose-intolerantie is het afweersysteem niet betrokken en reageer je niet op eiwitten in de melk, maar op de gassen die ontstaan bij de afbraak van lactose in de dikke darm.

Lactose-intolerantie door ziekte

Meestal is lactose-intolerantie erfelijk en verdwijnt het niet. Maar er bestaat ook een vorm van lactose-intolerantie die tijdelijk is. Die ontstaat nadat de darmwand beschadigd raakt, bijvoorbeeld tijdens een darminfectie, darmontsteking of een darmoperatie. In die gevallen verdwijnt de lactose-intolerantie na herstel.

Behandelplan

Met een lactose-intolerantie wil je erachter komen hoeveel lactose jouw lichaam nog kan verdragen. Het is verstandig om daarvoor naar een diëtist te gaan. Een diëtist helpt je met het nieuwe dieet en kan er op letten dat je geen tekorten krijgt van bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Een diëtist stelt eerst samen met jou een dieet samen dat zoveel mogelijk vrij is van lactose. Wanneer je klachten minder worden of verdwijnen, kun je stapje voor stapje de lactose in jouw voeding weer verhogen. Zodra de klachten terugkomen, weet je hoeveel lactose je lichaam maximaal aankan. Dan kun je een definitief lactosebeperkt dieet opstellen. Als het een tijdelijke lactose-intolerantie is, zoals bij een darminfectie, dan kun je na herstel de hoeveelheid lactose weer opbouwen.

Meestal is het niet nodig om producten met lactose helemaal te mijden. Heel soms kunnen er al klachten ontstaan na een heel kleine hoeveelheid lactose en is er een lactosevrij dieet nodig in plaats van een lactosebeperkt dieet. Als een lactosevrij dieet nodig is, ga dan altijd naar een diëtist.

Op zoek naar een diëtist in de buurt?

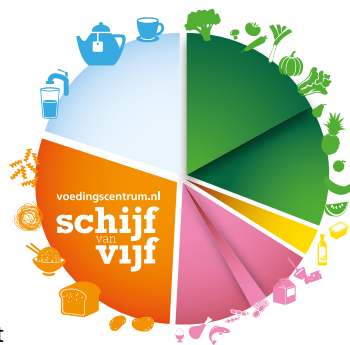
Ga naar www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Gezond eten met de Schijf van Vijf

Als je eet volgens de Schijf van Vijf zorg je goed voor jezelf. Kies je elke dag voldoende uit elk vak, dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die goed voor je zijn. Je kunt prima volgens de Schijf van Vijf eten als je een lactose-intolerantie hebt. Er zijn wel specifieke aandachtspunten. In jouw geval kun je bijvoorbeeld melkproducten (zuivel) niet zomaar nemen. In deze brochure gaan we daar verder op in.

Dit staat in de Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit alle vakken en varieer.



- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezouten noten, eieren, tofu en tempé
- Magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas. Omdat je een lactose-intolerantie hebt ziet dit vak er voor jou anders uit. Verderop lees je er meer over.
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet. In margarines en halvarines kan een klein beetje lactose zitten. Het is meestal niet nodig om deze producten te vermijden.
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie zonder suiker



Meer over de Schijf van Vijf

Op onze website vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf. Bijvoorbeeld hoe je met kleine stappen gezonder kunt gaan eten. Ga naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Hoeveel heb jij elke dag nodig?

Kijk voor de aanbevolen hoeveelheden per dag voor kinderen op

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	5-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
portie vis, peulvruchten, vlees of ei: bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder						
gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	50-65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei

gram vis	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zuivel

Zoveel zuivel (melk en melkproducten) of zuivelvervangers heb je dagelijks ongeveer nodig:

		Melk- en melkproducten	Kaas
1-3 jaar	jongen en meisje	2 porties*	-
4-8 jaar	jongen en meisje	2 porties	20 gram
9-13 jaar	jongen en meisje	3 porties	20 gram
14-18 jaar	jongen	4 porties	40 gram
14-18 jaar	meisje	3 porties	40 gram
19-50 jaar	man en vrouw	2-3 porties	40 gram
51-69 jaar	man	3 porties	40 gram
51-69 jaar	vrouw	3-4 porties	40 gram
70+ jaar	man en vrouw	4 porties	40 gram

* 1 portie is 150 gram/ml

Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf

Binnen de Schijf van Vijf zijn er een aantal aandachtspunten: het omgaan met zuivel (melk, en andere melkproducten zoals kwark en kaas), lactose in brood en lactose in margarine en halvarine. Er zijn verschillende opties voor het omgaan met een lactose-intolerantie. We geven geen adviezen over de hoeveelheid lactose die je kunt nemen. Dat is namelijk voor iedereen anders.



Kies Ik Gezond?-app

In de Kies Ik Gezond?-app kun je met behulp van de ingrediëntenchecker melk (inclusief lactose) instellen. De app geeft dan per product aan of er melk en dus lactose in zit. Let op: er zijn producten, zoals harde kaas, die melk bevatten maar geen lactose. Download de gratis app in de Play Store of App Store



Omgaan met zuivel

In de Schijf van Vijf staan de volgende producten met lactose:

- Magere en halfvolle melk
- Magere en halfvolle yoghurt
- Magere kwark
- Zuivelspread
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Verse geitenkaas

Zuivel is een belangrijke bron van eiwit, calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Daarnaast verklein je met je dagelijkse portie zuivel het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Omdat melk en yoghurt belangrijke voedingsstoffen leveren, adviseren we om te onderzoeken hoeveel lactose je lichaam nog verdraagt. Gemiddeld kunnen mensen met een lactose-intolerantie vijf tot tien gram lactose gebruiken zonder klachten te krijgen. Wat voor jou de juiste hoeveelheid is, daar kom je stap voor stap achter. Als je wel wat lactose kan verdragen is het verstandig om dit over de dag te spreiden.



Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

In sommige producten zit veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf.

Wat je ook kiest buiten de Schijf van Vijf, de twee algemene tips zijn: neem kleine porties en neem niet te vaak iets.

Je kunt elke dag 3 tot 5 keer iets kleins nemen, zoals een koekje. Dit noemen we een dagkeuze. Maximaal drie keer per week past er iets groots bij, zoals een croissant. Dit noemen we een weekkeuze.

Ook in koek, gebak, snacks en in kant-en-klaar-producten zoals sauzen en soepen kan lactose zitten. Als je lichaam nog wel wat lactose kan verdragen, is het mogelijk om buiten de Schijf van Vijf iets te nemen met een beetje lactose. Maar kies vooral producten binnen de Schijf van Vijf. Dan gebruik je de ruimte die je hebt voor lactose op een gezonde manier. Daar heeft je lichaam het meeste aan.

Niet in de Schijf van Vijf staan bijvoorbeeld:



per dag
3-5 keer
iets kleins

Dagkeuze

- Een klein koekje, zoals een biscuit of speculaasfel
- Light-frisdrank
- Een blokje chocolade
- Waterijsje
- Een handje chips
- Hagelslag, vlokken, jam
- Achterham en schouderham voor 1 snee



per week
max. 3 keer
iets groots

Weekkeuze

- Een grotere koek, zoals een gevulde koek of stroopwafel
- Fridrank, sap, smoothies
- Een reep chocolade
- Roomijs
- Een zakje chips
- Chocopasta, kokosbrood
- Salami en ontbijtspek voor 1 snee

Lactosevrije melkproducten

Het makkelijkste alternatief zijn de verschillende lactosevrije koemelkproducten, zoals lactosevrije halfvolle melk en lactosevrije magere of halfvolle yoghurt. In deze producten zit minder dan 0,1 gram lactose per 100 gram van het product.

Lactosearme melk maken

Het is ook mogelijk om zelf lactosearme melk te maken. Online zijn preparaten met het enzym lactase te koop. Je voegt dit toe aan gewone lactosebevattende melk en laat het een tijdje inwerken. Er zit daarna nog wel wat lactose in, maar wel veel minder. Het is per persoon verschillend hoe goed deze zelf bewerkte melk wordt verdragen.

Zure melkproducten

Yoghurt en karnemelk bevatten minder lactose dan melk en vla. Daardoor kun je ze bij een lactose-intolerantie beter verdragen. Je kunt proberen hoe jij reageert op kleine porties verspreid over de dag. Magere en halfvolle yoghurt en karnemelk staan in de Schijf van Vijf.

Product	Eenheid	Lactose
Volle yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	3,1 gram
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	3,2 gram
Magere yoghurt	1 schaaltje (150 ml)	3,4 gram
Karnemelk	1 glas (200 ml)	7,3 gram

Extra vitamines nodig?

Eet je volgens de Schijf van Vijf en vervang je melk goed? Dan hoeft je geen extra vitamines te nemen. In specifieke situaties kan een diëtist je adviseren extra calcium of B-vitamines te nemen.

Plantaardige eiwitdranken en desserts met extra calcium en vitamines

Plantaardige eiwitdranken en desserts met voldoende eiwit, calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn een alternatief voor melk. Er zit geen lactose in. Sojadrank is het bekendste voorbeeld van een plantaardige eiwitdrink. Sojadrank bevat voldoende eiwit. Kies voor een sojadrank met toegevoegd calcium en vitamines.

Kaas

Harde kaas bevat zeer weinig tot geen lactose. Dit komt doordat de lactose tijdens het rijpen van de kaas volledig wordt afgebroken. De harde kazen kun je dus gewoon eten. In de meeste andere kazen zit wel lactose. Harde 30+ kaas staat in de Schijf van Vijf.

Product	Eenheid	Lactose
30+ kaas	voor 1 snee (30 gram)	0 gram
Mozzarella	voor 1 snee (30 gram)	0,2 gram
Verse geitenkaas	voor 1 snee (30 gram)	0,3 gram
Brie 60+	voor 1 snee (30 gram)	0,3 gram
Hüttenkäse	voor 1 snee (30 gram)	0,5 gram
Zuivelspread	voor 1 snee (30 gram)	0,5 gram
Roomkaas	voor 1 snee (30 gram)	0,7 gram

Andere kaassoorten met weinig of geen lactose

Feta, mascarpone, Parmezaanse kaas, gorgonzola, roquefort en camembert zijn kaassoorten die niet in de Schijf van Vijf staan maar nauwelijks of geen lactose bevatten. Sommige mensen hebben wel klachten na het eten van deze kazen. Eet er dus niet te veel van.

Overige melkproducten

Overige melkproducten met lactose zijn bijvoorbeeld:

Product	Eenheid	Lactose
Vanillevla	1 schaaltje (150 ml)	6,0 gram
Magere kwark	1 schaaltje (150 ml)	7,6 gram
Chocolademelk	1 glas (200 ml)	9,0 gram
Volle melk	1 glas (200 ml)	9,3 gram
Halfvolle melk	1 glas (200 ml)	9,7 gram
Magere melk	1 glas (200 ml)	10,1 gram
Roomboter	voor 1 snee (6 gram)	0,1 gram
Halfvolle koffiemelk	1 cupje (8 ml)	1,0 gram
Slagroom, onbereid	1 eetlepel (10 gram)	0,3 gram

Tablet of capsules met lactase

Er bestaat ook de mogelijkheid om een tablet met het enzym lactase in te nemen bij de maaltijd. In je maag-darmkanaal breekt de lactase de lactose af. Deze tabletten kun je zonder recept kopen bij de apotheek, drogist of via internet. Ze zijn handig als je gewone zuivelproducten wilt blijven gebruiken of wanneer je op vakantie bent of uit eten gaat. Je neemt ze 15 tot 30 minuten voor je maaltijd in. Overleg met je diëtist hoeveel je moet gebruiken.

Lactose in brood en in margarine en halvarine

Veel fabrikanten verwerken melk, melkpoeder of melkbestanddelen in hun producten, bijvoorbeeld voor de smaak. Daarom kan er lactose in brood, margarine of halvarine zitten. Omdat het meestal maar om weinig lactose gaat, is het meestal niet nodig om brood, halvarine en margarine te vermijden. Maar sommige mensen krijgen wel last als ze meerdere producten nemen met een beetje lactose. Als je erg gevoelig bent, zijn deze producten ook zonder lactose te koop.



Boodschappen doen

Voor in de winkel is het handig om te weten hoe je producten met lactose herkent. Iemand die bij een klein beetje lactose al last krijgt moet beter opletten dan iemand die nog wel wat lactose kan verdragen.

Etiket lezen

Op het etiket staat of er melk of melkbestanddelen in een product zitten. Als dat zo is, zal het product vrijwel altijd ook lactose bevatten. Harde kaas, zoals Goudse kaas, is daarbij de uitzondering. Daar zit wel melk in, maar alle tot bijna alle lactose is eruit.

Wat zijn melkbestanddelen?

Melkbestanddelen zijn de verschillende onderdelen die in melk zitten. Deze worden uit de melk gehaald en als losse delen toegevoegd aan een voedingsmiddel. Hoeveel last je van melkbestanddelen hebt, hangt af van jouw gevoeligheid voor lactose en de hoeveelheid lactose die in een product zit.

In de wet staat dat het duidelijk te zien moet zijn wanneer er melk of melkbestanddelen in een product zit. Vaak is het gelijk duidelijk, zoals bij melkpoeder of boterolie. Onduidelijke benamingen, zoals caseïne en wei moeten van de wet verduidelijkt worden. Op het etiket staat dan bijvoorbeeld: caseïne (melk).

Melkbestanddelen met lactose:

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| • Lactose | • Droge melkbestanddelen | • Weipoeder |
| • Melkderivaat | • Melkeiwit | • Boterolie |
| • Lactalbumine | • Lactoperoxidase | • Transglutaminase |
| • Melksuiker | • Wrongel | • Melkpoeder |
| • Caseïne | • Gehydrolyseerd melkeiwit | • Boter(poeder) |
| • Lactoferrine | • Lactoval | • Nisine (E234) |
| • Magere melkbestanddelen | • Wei | • Magere melkpoeder |
| • Caseïnaat | • Boterconcentraat | • Melkvet |
| • Beta-lactoglobuline | • Recaldent | • Volle melkpoeder |
| | | • Melkzout |

Op basis van de naam lijkt lactaat/melkzuur lactose te bevatten. Dat is niet zo. Het komt niet uit melk en er zit geen lactose in. Lactitol (een zoetstof) wordt wel gemaakt uit lactose, maar bevat door de bereiding geen lactose meer.

Room, yoghurt en boter

Let bij het lezen van de ingrediënten óók op room, yoghurt en boter. Hierin zit melk, maar bij deze ingrediënten hoeft melk niet apart op het etiket te staan.

Hoeveelheid lactose

Wanneer je weet dát er lactose in het product zit, weet je nog niet hóeveel lactose in het product zit. Op het etiket staan geen exacte hoeveelheden. Wel kun je afleiden of er veel of weinig lactose in het product zit. Bij de ingrediënten staat het ingrediënt dat het meest in een product zit vooraan, en het ingrediënt dat er het minst inzit achteraan.

Sporen van...

Soms staat er op de verpakking 'kan sporen van melk bevatten'. Dan is het geen ingrediënt, maar komt het product bijvoorbeeld uit een fabriek waar ze ook melkproducten maken. Uit voorzorg zet de fabrikant dat op de verpakking. Producten waar dit op staat kun je gewoon nemen als je een lactose-intolerantie hebt.

Onverpakte producten

Maar hoe zit het met producten die je koopt waar geen verpakking omheen zit? Ondernemers van bijvoorbeeld restaurants, ambachtelijke slagerijen en bakkerijen, zorginstellingen en de catering hebben de plicht om informatie te geven over 14 producten/ingrediënten waar veel mensen allergisch of intolerant voor zijn. Melk is daar één van. Sommigen ondernemers geven de informatie alleen als je er om vraagt, anderen zetten het direct zichtbaar neer.

Thuis en buiten de deur eten

Thuis koken, zonder of met weinig lactose, is niet moeilijk. Maar soms zal je er toch even bij stil moeten staan. Buitenshuis ben je afhankelijk van je familie, vrienden, de menukaart van een restaurant of de eetgewoontes van een land. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Zelf koken

Thuis kun je recepten kiezen waar geen lactose in zit. Maar je kunt ook recepten kiezen waar wel ingrediënten met lactose in zitten. Deze ingrediënten kun je dan vervangen door varianten die minder of geen lactose bevatten. De gerechten zijn verder op dezelfde manier klaar te maken.

Tijdens het koken kun je melkachtige producten kiezen op basis van vruchten, noten of granen in plaats van melk. Voorbeelden zijn plantaardige dranken op basis van soja, kokos, amandel, hazelnoot of haver. Veganistische producten bevatten geen melkbestanddelen en dus geen lactose. Ook kun je 'room' op basis van bijvoorbeeld soja gebruiken in sausen en soepen. Deze producten bevatten soms geen eiwit, calcium, vitamine B2 en vitamine B12. In kokosmelk zit veel verzadigd vet en staat daarom niet in de Schijf van Vijf. Gebruik kokosmelk niet te vaak als vervanger.

Uit eten

Uit eten gaan kan prima. Bekijk van tevoren de menu's op de website van het restaurant. Of bel om te vragen wat je met minder of zonder lactose kunt krijgen. Soms is een gerecht toch geschikt met maar een kleine aanpassing van de chef. Bij een pannenkoekenrestaurant hebben ze vaak ook pannenkoeken gemaakt met sojadrink. Als je bij iemand gaat eten, leg dan van tevoren uit waar hij of zij op moet letten.



Ga je op vakantie? Probeer te achterhalen of ook daar lactosebeperkte of lactosevrije producten te koop zijn of neem zelf lactosevrije producten mee. Ga je mee met een verzorgde reis, bespreek dan vooraf het dieet met de reisorganisatie.

Weet wat de vertaling is van melk, lactose en enkele veel voorkomende melkbestanddelen in de taal van het land waar je heen gaat. Dat maakt etiketten lezen in het buitenland makkelijker. Let buiten de EU extra goed op. Niet in alle landen is het verplicht om melk en melkbestanddelen te benoemen op het etiket.

Receptinspiratie

Op onze website vind je bijna 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf.



Een aantal recepten ter inspiratie vind je op de pagina hiernaast. Deze en nog veel meer recepten vind je op onze receptensite. Ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten



Maaltijdpastasalade met tomaatjes



Linzensoep met tomaat en paprika



Paprikasandwich met kip en doperwtjessalade



Pannenkoeken gevuld met fruit



Wrap met kip en zwarte boontjes



Yoghurt met fruit, noten en havermout



Couscous met courgette en pompoen



Spaanse gehaktballetjes

Meer informatie

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl

Op www.voedingscentrum.nl/recepten vind je bijna 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf.

In de webshop van het Voedingscentrum vind je o.a. kookboeken, folders en brochures. Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop

Diëtist

De diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Ga voor meer informatie naar de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: www.nvdietist.nl of naar Diëtisten Coöperatie Nederland: www.dcn.nu

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse Diëtisten.

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**

www.voedingscentrum.nl