DUURZAAM ETEN

alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition

alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition

DIT IS EEN UITGAVE VAN

Alpro Foundation VZW

Deze stichting heeft onder andere als doel Nederlanders meer plantaardig te laten eten.

Dit doel wordt ondersteund door

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

urgenda samen sneller duurzaam

2014

BESTELLEN

Meer exemplaren zijn kosteloos te bestellen bij Alpro Foundation.

Alpro Foundation
Simone Broxks
Simone.broxks@alpro.com
T 076-5967076

PAPIER

Deze informatie is klimaatneutraal gedrukt op 250 grs. Revive White Silk en 120 grs. Revive 100 White Uncoated FSC.

klimaatneutraal gedrukt

RECYCLED Papier gemaakt van gerecycled materiaal FSC® C007225

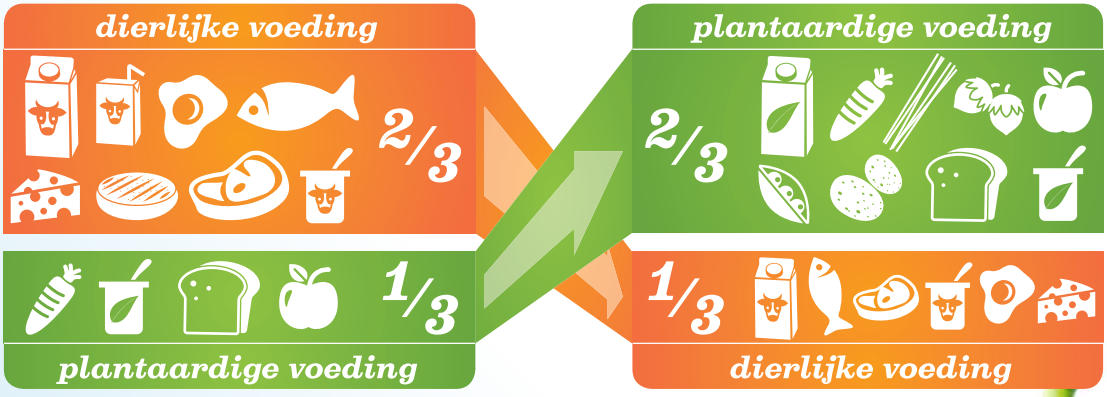
DUURZAAM ETEN

Ons eten is een energievreter. Er is veel brandstof nodig om het laten groeien, te verwerken en naar de winkel te brengen. Veel brandstof betekent veel broeikasgassen. Ons eten zorgt voor ongeveer een kwart van de wereldwijde milieubelasting. Het goede nieuws is dat we daar wat aan kunnen doen. Door je eten slim te kiezen en er zuinig op te zijn, doe je een minder groot beroep op de voorraden van de aarde.

EET MEER PLANTAARDIG

Meer plantaardig eten is een slimme keuze. Als je meer plantaardige en minder dierlijke voedingsmiddelen eet, dan is dat niet alleen goed voor je eigen gezondheid, maar ben je ook goed bezig voor het milieu. Bij de productie van plantaardige voedingsmiddelen komen namelijk minder broeikasgassen (zoals CO_2) vrij en is minder land en water nodig. Een gemiddelde voeding bevat ⅓ plantaardige voedingsmiddelen en ⅔ dierlijke voedingsmiddelen. Je kunt dit beter omdraaien:

- Een meer plantaardig voedingspatroon is aanbevolen voor de gezondheid en beter voor het milieu.*
- Een goede balans met méér plantaardige voedingsmiddelen is de juiste oplossing.
- Dierlijke voedingsmiddelen zouden een aanvulling en niet het zwaartepunt van de voeding moeten zijn.



Eet meer plantaardige voedingsmiddelen zoals granen, bonen, peulvruchten, groenten, noten, zaden en plantaardige variaties op zuivel en vlees.

PLANTAARDIGE HEERLIJKHEDEN

Fruit:	vers fruit, fruitsmoothies, fruit in blik op natuurlijk sap, diepvriesfruit, ...
Groenten:	verse groenten, groenten in blik of glas, diepvriesgroenten, gazpacho's, groentesap, groentesoep, ...
Noten en zaden:	amandelen, pinda's, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pistachenoten, zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten, lijnzaad, tahin, ...
Graanproducten:	bruin brood, volkorenbrood, muesli, havervlokken, zilvervliesrijst, pasta, rijstkoeken, roggebrood, haverkoekjes, ...
Peulvruchten:	bruine bonen, witte bonen, kikkererwten, linzen, sojabonen, ...
Plantaardige variaties op zuivel en vlees:	drinks op basis van soja, amandel, hazelnoot, rijst, kokosnoot en haver, plantaardige variaties op yoghurt, toetjes op basis van soja, plantaardige vleesvariaties, plantaardige variaties op (kook) room en halvarine, tofu, tempé ...

PLANTAARDIG PLAN

Het plantaardig plan helpt je om stapsgewijs eenvoudig en lekker meer plantaardig te gaan eten. Het persoonlijke plan geeft aantrekkelijke tips en recepten. Zie www.plantaardigplan.nl

* Plantaardige voedingsmiddelen zijn doorgaans arm aan verzadigd vet. Vermindering van de consumptie van verzadigd vet draagt bij tot de in standhouding van normale cholesterolgehalten in het bloed. Een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk voor een goede gezondheid.

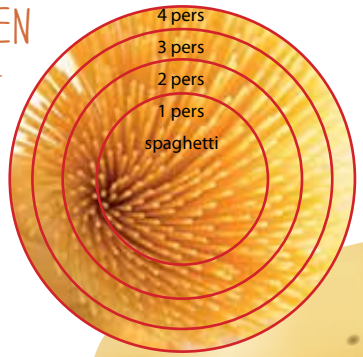
alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition

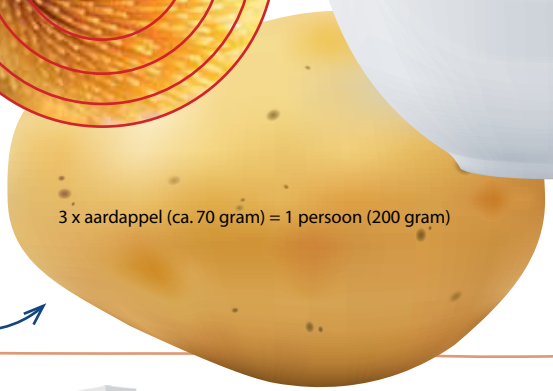
VERSPIL MINDER

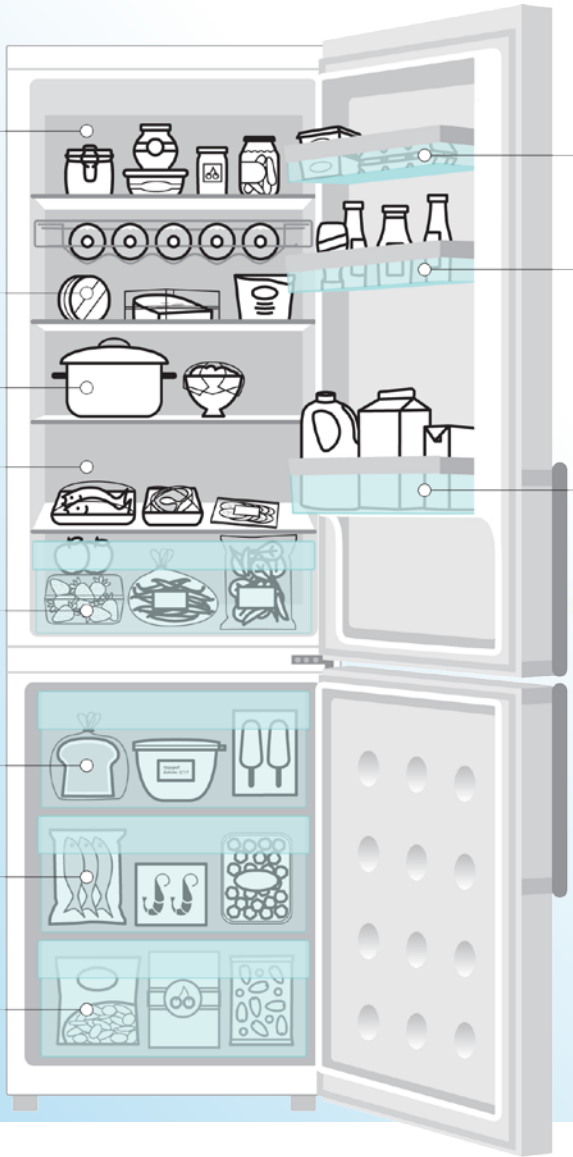
Het levert veel op als je zuinig bent op je eten. Als we minder eten verspillen, kunnen we jaarlijks per persoon gemiddeld 50 kilo eten à 150 euro besparen. In heel Nederland is dat 800 miljoen kilo voedsel per jaar. Niet alleen directe winst voor het milieu, maar dus ook voor je portemonnee.

5 TIPS OM MINDER TE VERSPILLEN

1. Check regelmatig je koelkast, vriezer en voorraadkast, zodat je alles op tijd op maakt.
2. Maak een slim boodschappenlijstje inclusief hoeveelheden en op volgorde van de winkel.
3. Maak verse producten, zoals vlees, vis en voorgesneden groente, op vóór de te gebruiken tot-datum (TGT). Gooi producten met een ten minste houdbaar tot-datum (THT) niet direct weg, kijk, ruik en proef om de kwaliteit van het product te beoordelen.
4. Bewaar bederfelijk eten in de koelkast op 4ºC.
5. Weeg hoeveelheden aardappelen, pasta en rijst af voor je gaat koken. Zo maak je niet te veel.







Het Voedingscentrum heeft veel praktische informatie over gezond en duurzaam eten en geeft tips om minder te verspillen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Alle hierboven vermelde houdbaarheidstermijnen gaan uit van geopende producten of producten zonder houdbaarheidsdatum.

alpro Foundation
Knowledge in plant-based nutrition