

Gezond eten
&
evenwichtig leven



OP EEN GOEDE GEZONDHEID

Als professionele cateraar wordt u geconfronteerd met tal van vragen over gezond en evenwichtig eten. Wat mag men niet eten? Wat moet men net wel eten? Uit welke elementen bestaat een ideaal bord? En is het nu echt zo moeilijk om gezond te eten?

Brandstof voor ons lichaam

Het menselijk lichaam is een levend organisme en dus moet het zich voeden om in de best mogelijke omstandigheden te evolueren. Het komt er dus in eerste instantie op aan de brandstoftoevoer goed te regelen en pannes te vermijden. Dat wil zeggen: een goede verdeling op het bord, maar ook over de verschillende maaltijden van de dag.

De sleutel tot goede voeding: afwisselend, gematigd en met plezier eten.

Een evenwichtige voeding integreert verschillende soorten voeding: vlees, vis, eieren, melk en melkproducten, granen en zetmelen, fruit en groente, vetten, suikers. Het recept voor een gezonde voeding: deze voedingsstoffen met mate combineren en erop letten dat elke maaltijd een moment van ontspanning is.

Waters dranken

Water, de basis waar men niet omheen kan

Water drinken is een noodzakelijke reflex van het leven: we moeten minstens 1,5 liter water per dag drinken. Water is echter geen voedingsmiddel: het bevat geen proteïnen, suikers of vetten en levert geen energie.

Het speelt toch een essentiële rol: zonder water zou ons lichaam de energie die in voedingsstoffen aanwezig is, niet kunnen opnemen.



Thee en infusies zijn een perfect alternatief voor water.
Ze hydrateren evenzeer het lichaam en lessen de dorst. Ze brengen evenveel water in ons lichaam maar laten ons toe te spelen met smaken.

ONZE PRODUCTSUGGESTIES

1190 Thee Yellow Label • 100 zakjes x 1,8gr • LIPTON • Per doos

521156 Thee met kamille • 6x25 zakjes • LIPTON • Per karton

521155 Groene thee met munt • 6x25 zakjes • LIPTON • Per karton

Granen & zetmeel

Te gast op elk etentje

Water, aardappelen, pasta, rijst, couscous, gedroogde groente, granen,... Zetmeel is de belangrijkste energiebron van ons lichaam. Het voert via complexe suikers energie aan en is rijk aan vezels, vitamines van de B-groep en mineralen. De trage suikers helpen ons de energie vinden die we nodig hebben.

Het is dus belangrijk voldoende zetmeel bij elke maaltijd te voorzien. Ondanks hun kwalijke reputatie doet het ons niet bijkomen: het bevat immers weinig vetten.

Hebt u genoeg vezels voorzien?

Idealiter zou het eten van zetmeel voor meer dan 50% van de dagelijkse energietoever moeten instaan. Geef de voorkeur aan volkoren granen, die bijzonder rijk zijn aan vezels. Een vezelrijke voeding verlaagt de cholesterol en helpt hartziekten te voorkomen.



EEN AANTAL VOORBEELDEN VAN VEZELGEHALTE – PER 100 GR:

Wit brood	1g
Volkoren brood	5.7g
Wit stokbrood	1.48g
Volkoren stokbrood	4.2g
Puree	1.7g
Gekookte pasta	1.2g
Gekookte volkoren pasta	2.7g
Gekookte witte rijst	0.5g
Gekookte volkoren rijst	1.5g

Bron: COMPASS



ONZE PRODUCTSUGGESTIES

340043 Veelgranen stokbrood • 57cm 25x300g PASTRIDOR • Per karton

349094 Voorgebakken wit stokbrood • 32cm 40x155g PASTRIDOR • Per karton

179124 Noedels royales • 2kg DELASIA • Per doos

15000 Gebruiksklare aardappelpuree 2x2,5kg SMART CHOICE • Per karton

4402 Spaghetti • 3kg COLL. ITALIA • Per karton

4545 Rijst • 5kg UNCLE BEN'S • Per zak

100519 Activia yoghurt met vezels 24x120g • DANONE • Per karton

350300 Gratin Dauphinois met broccolis • 4x2,5kg BONDUELLE • Per karton

350301 Gratin Dauphinois met courgettes • 4x2,5kg BONDUELLE • Per karton





Fruit & groente

Worteltjes, sla, tomaten, appelen,... Om genoeg vitaminen, mineralen en vezels te eten moet u dagelijks fruit en groente eten.

Fruit en groente: alleen maar voordelen!

Fruit en groente bevatten veel water, mineralen, oligo-elementen, vitaminen, antioxidanten en vezels. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie moet een volwassene minstens 400 gr fruit en groente per dag eten. Een goede gewoonte die het risico op ziektes aanzienlijk vermindert.

Broccoli: kerngezond

Broccoli bevat heel wat minerale zouten zoals calcium, kalium, ijzer, magnesium en foliumzuur. Ook aan vitaminen geen gebrek: broccoli bevat twee keer meer vitamine C dan een sinaasappel. Deze gezonde groente heeft een uitstekende voedingswaarde, versterkt de weerstand en zuivert de lever.

Diepgevroren groente laat u niet in de kou staan.

Diepgevroren groente bevat evenveel vitaminen, of zelfs meer, dan verse groente. Vitaminen zijn immers kwetsbaar: door het contact met licht en lucht gaan ze deels verloren. Het diepvriesprocédé zorgt ervoor dat de voedingskwaliteit van groente behouden blijft. De groente wordt zeer snel behandeld, soms zelfs al op de plaats waar ze geoogst wordt: de groente wordt geoogst, geplukt, gewassen en ingevroren.

ONZE PRODUCTSUGGESTIES

157585 Bananen
100 stuks 19kg • Per bak

240085 Gemengde andijviesalade
500g • ALLGRO
Per zak

350066 Courgettes in blokjes 10/10
4x2,5kg • PROMELIOR
Per karton

157588 Appels Jonagold 70/75
bak van 6,5kg (35-40s)
Per bak

350015 Brunoise mix
4x2,5kg • PROMELIOR
Per karton

350074 Tomaten in blokjes
4x2,5kg • PROMELIOR
Per karton

350014 Broccolirosjes IQF
4x2,5kg • PROMELIOR
Per karton

Vlees, gevogelte, vis & eieren



1 TOT 2
KEER
PER
DAG
proteïnen op
het menu

Dierlijke proteïnen blijven de beste bron van proteïnen voor ons lichaam: het zijn complete proteïnen met een hoge concentratie en ze zijn gemakkelijk verteerbaar. Het enige probleem is dat vlees veel vetten bevat. Het is dus belangrijk verschillende bronnen van proteïne te gebruiken en ook mager vlees en gevogelte op het menu te zetten. En vooral vis, die zeer weinig verzadigde vetten bevat.

Vegetarisch? Variëren is de boodschap

Proteïnen uit groenten hebben een enorm voordeel ten opzichte van dierlijke proteïnen: ze bevatten geen vetten. De keerzijde: behalve in het geval van soja bevatten proteïnen uit groente niet genoeg aminozuren. Vegetariërs moeten dus variëren om zeker te zijn dat ze genoeg aminozuren eten. Daar zijn praktische oplossingen voor, zoals tofoe, quorn en bereidingen op basis van soja.



Diep-
gevroren
vis:
het beste
van het beste

Diepgevroren vis heeft een onberispelijke versheid, is gebruiksklaar en moet niet meer voorbereid worden.

- Diepgevroren vis is goedkoper want het geeft geen afval meer. En afval kan meer dan 40% van het gewicht van een vis uitmaken.
- Het is gemakkelijk klaar te maken en steelt daarom dikwijls de hoofdrol van een evenwichtig menu.
- Er zijn ook tal van diepgevroren schotels op basis van vis. Voor een gezonde en smakelijke maaltijd!

ONZE PRODUCTSUGGESTIES

302033 **Gevogeltecrusties op Italiaanse wijze** • 50x100g
DLG • Per karton

302000 **Kalkoenlapje natuur**
± 33 stuks 5kg
PERE DODU • Per karton

300089 **Filet van witte vis doorbakken**
100g zonder graten 6kg
EASY FISH • Per karton

300092 **Filet van witte vis doorbakken**
120g z/graten 6kg
EASY FISH • Per karton

110205 **Vacuum verpakt gebakken varkensgebraad**
1,6kg J-8 DLG • Per stuk

110160 **Kippenfilet mignonette**
2,85kg VAMOS • Per stuk

Melk- producten: goed voor onze botten

Calcium is het mineraal element dat het meest in ons lichaam aanwezig is: het lichaam van een volwassene bevat meer dan een kilo calcium, waarvan 98% in het skelet. Naast calcium bevatten melkproducten ook elementen die de opname van calcium verbeteren. Het is daarom aangewezen elke dag melkproducten te eten of te drinken, omdat calcium goed is voor de groei en verzorging van ons skelet.

Bron: COMPASS

Melkproducten & Kaas

Mmmh, zo lekker!

Melkproducten maken vanaf een zeer jonge leeftijd deel uit van ons menu en blijven ook later een onmisbare rol spelen omwille van hun proteïnen en de calcium die heel goed door ons lichaam wordt opgenomen.

Melk, kaas, yoghurt, gefermenteerde melk, room, desserts op basis van melk: bijna alle melkproducten bestaan uit dezelfde elementen maar bevatten meer of minder water en vetstoffen.



ONZE PRODUCTSUGGESTIES

100100 Halfvolle yoghurt met vruchten • 48x125g NOVA • Per karton

100555 Dessert met vanille 46x4x125g MONDELICE • Per karton

454 Vache Qui Rit light 80x17,5g VQR • Per doos

100122 Minarine voor de boterham 200x15g ROMI • Per karton

en & vetstoffen



Vetstof: essentieel voor ons evenwicht

Vetstoffen dragen bij tot het goed functioneren van ons lichaam. Het volstaat te weten dat de helft van onze hersenen uit vet bestaat om te weten hoe belangrijk vetstoffen in onze voeding zijn. Alle vetten van het menu schrappen is niet gezond. Het is wel belangrijk verschillende soorten vetten op het bord te toveren.

Vet is een belangrijk voedingselement dat verschillende belangrijke functies vervult: het vervoert bijvoorbeeld de vitamines A, D, E en K die in vet oplosbaar zijn. Idealiter

zou de totale consumptie van vetten niet hoger mogen zijn dan 30- 35% van het totaal aantal calorieën, met niet meer dan 10% afkomstig van verzadigde vetten.

Tips om gezond te koken

Om te koken gebruikt men olijfolie of arachideolie. Hieronder alvast enkele tips om ook anders te koken:

- Geef de voorkeur aan stomen, wokken, smoren of bereidingen met papillot
- Houd de kooktijd zo kort mogelijk
- Gebruik zo weinig mogelijk vetstof (bakpapier, vormen in siliconen,...)
- Gebruik zo weinig mogelijk zout



ONZE PRODUCTSUGGESTIES

- 1056 **Olijfolie** • 1L BELOLIVE • Per fles
- 511099 **Frituurolie Risso Balance** 15L • RISSO • Per stuk

Snoep & suikergoed

Genieten mag

Taartjes, chips, ander lekkers... bevatten veel vetten, suikers en calorieën maar ze maken wel deel uit van het eetplezier; ze zijn ook een welkom voedingsupplement voor sommige mensen die een tekort hebben, zoals oudere mensen bijvoorbeeld.

Eten is een plezier... en moet dat ook blijven

De inhoud van het bord speelt een cruciale rol maar eten moet ook aangenaam zijn. Men kan perfect gezond eten en zichzelf af en toe een pleziertje gunnen. Want eten moet gevarieerd... en lekker zijn!



ONZE PRODUCTSUGGESTIES

- 340511 **Klein dieettaartje met een assortiment van fruit** 28x96g • DR OETKER • Per doos
- 530073 **Grany bosvruchten** • 6x32g • LU • Per karton
- 542228 **Appelmoes zonder suiker** 120x100ml • FARAUD • Per karton
- 542201 **Appel- en aardbeimoes zonder suiker** 120x100ml • FARAUD • Per karton
- 537160 **Madeleinekoekjes zonder suiker** 25g 120 stuks • KER CADELAC • Per karton
- 541433 **Minicake met frambozen zonder toegevoegde suiker** 30g 60stuks • KER CADELAC • Per karton
- 530074 **Vitalinea cake met stukjes chocolade** 5x25g • LU • Per karton

Gezondheid, in elke stap van de piramide

HOE MOET U DE VOEDINGS- PIRAMIDE INTERPRETEREN?

Heel eenvoudig: hoe hoger op de piramide, hoe minder u van de voorgestelde voeding moet eten. De basis van onze voeding is water, wat we in grote hoeveelheden moeten drinken. Aan de top staan de soorten voeding die we slechts met mate mogen eten zoals taart of chips.

Het belangrijkste is een aantal basisregels te respecteren. En zichzelf plezier te doen bij het combineren!



Ons aanbod omvat ook een uitgebreid gamma diëtproducten voor specifieke behoeften: arm aan cholesterol, arm aan zout, suikervrij, light,...

Denk ook aan ons ultravers aanbod vlees, vis, gevogelte, charcuterie, fruit en groente, bakkerij en het 4de en 5de gamma.

Bron: www.uclouvain.be

Wij helpen u zodat u een evenwichtige en lekkere voeding kan voorschotelen.

Levenskwaliteit dankzij voedingskwaliteit.

Als zogenaamde Total Food Provider maakt Deli XL er een erezaak van u een zeer uitgebreid gamma oplossingen voor te stellen, van ultravers, tot vers, diepgevroren of droog.

Wij willen u ook tips geven en u met informatie ondersteunen zodat u slaagt in uw opzet. Deli XL stelt zich als een echte partner op.

**Een antwoord
op al uw vragen**

GGO's, allergenen, technische fiches? Wilt u meer info over onze producten? Die vindt u moeiteloos op onze site:
www.delixl.be.

**Nog niet ingeschreven?
Vraag uw login aan.**