

Hoofdstuk 5. Brandstof

Plan: *Doelstelling suiker, vezels en alcohol.*

Over hoeveel vet, eiwit en koolhydraten wij zouden moeten eten, kan gediscussieerd worden, maar de adviezen over suiker, vezels en alcohol zijn waarschijnlijk wel duidelijk voor je. Wat is jouw besluit over deze voedingsstoffen? Wat ga jij doen voor minder suiker, meer vezels en beperkt alcohol?

<p>Suiker, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik vermijd toegevoegde suiker, maar neem wel iedere dag een klein stukje chocola.• Ik verminder toegevoegde suiker door geen zoete fris- of vruchtendrank meer te nemen.	
<p>Vezels, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik eet alleen nog maar volkorengranen.• Ik neem iedere ochtend een groene smoothie.• Ik neem in plaats van vruchtensap iedere dag twee stuks fruit.	
<p>Alcohol, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none">• Die is makkelijk: niets!• Alcohol alleen in het weekend.• Iedere dag één glas rode wijn.• Lastig: ik ben al blij als ik er niet meer dan 3 per dag drink (dit mag dus ook!!).	

