Vlees, Vis, Peulvruchten en Noten

Peulvruchten:

- Eet **één keer per week** bonen, linzen of kikkererwten.
- Ze zitten vol met **bouwstoffen** (**eiwitten**) die je **hersenen** helpen beter te worden.
- Ze geven je ook **energie** en maken je bloed sterker door **ijzer**.

Vlees:

- Kies vooral **kip** of ander **mager vlees**.
- Dit heeft **bouwstoffen** (**eiwitten**) die je **hersenen** helpen herstellen, zonder dat je te veel **vet** binnenkrijgt.

Vis:

- Eet **één keer per week** vis, zoals **zalm**, **makreel** of **haring**.
- Vis heeft **gezonde vetten** en **bouwstoffen** die je **hersenen** sterker maken en helpen herstellen.

Noten:

- Eet **elke dag** een klein handje **ongezouten noten**, zoals **amandelen** of **walnoten**.
- **Noten** beschermen je **hersenen** en helpen ze weer goed te werken.
- Ze geven ook **energie** en **gezonde vetten**.

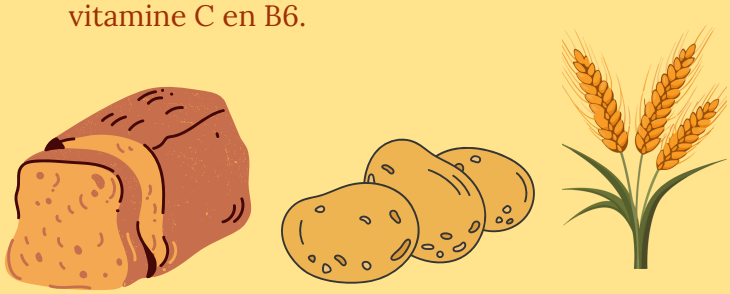
Groente, Fruit

Minimaal **250 gram groente** en **2 stuks fruit** per dag.

- Ze zijn rijk aan **vitamines, mineralen, vezels, energie** en andere voedingsstoffen.
- Ze houden je lichaam en hersenen **sterk en gezond**.
- Die energie helpt je beter te **concentreren** en **sneller te herstellen**.

Granen, Aardappel

- **Volkoren brood, -pasta en -rijst** geven je energie die je lang vasthoudt.
- Ze zitten **vol vezels** en zijn goed voor je darmen.
- **Aardappelen** zijn een bron van vezels, vitamine C en B6.



Vetten

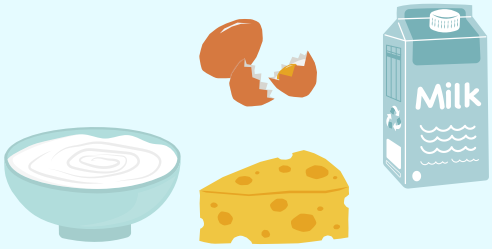
Smeer en bak met **zachte** of **vloeibare oliën** en **vetten.**

- **Onverzadigde vetten** in **plantaardige oliën** steunen een **gezond hart**.
- Ze helpen het **cholesterol** in balans te houden.
- Het verbetert **doorbloeding naar de hersenen**.
- Dit is belangrijk voor herstel en **voorkomt schade**.

Zuivel

Magere/halfvolle producten.

- Zuivel, zoals kwark, melk of kaas, zit vol **calcium en eiwitten.**
- Die zorgen dat je botten en spieren sterk blijven.
- Dat is **belangrijk** voor een **goed herstel.**



De Hoogstraat Revalidatie