



**Green Twist**  
Cooking

## Lekker koken

Gezonder koken zonder dat het meer kost

### KIES ÉÉN VAN DEZE 2 MANIEREN

#### 1. Gebruik een basisrecept

- ✓ Kook met wat je al hebt of krijgt
- ✓ Kijk eerst in je koelkast en kast
- ✓ Maak eerst restjes op voordat je nieuwe dingen koopt

#### 2. Gebruik een bouwplan

BASIS → (zoete)aardappel, (zilervlies)rijst, pasta, couscous (kies volkoren)

GROENTEN → wat je maar hebt liggen (paprika, sperziebonen, bloemkool)

EIWIT → eieren, linzen, bonen, kip, gehakt, stoofvlees

SMAAK → ui, knoflook, azijn, zout, bouillon, kruiden, specerijen

### LIEVER DIT, DAN DAT

- Geen blikgroenten en fruit
  - Wel diepvriesgroenten en fruit (betaalbaar, gezond en handig)
- Geen voorgesneden groenten en fruit
  - Wel hele groenten en fruit
- Geen kruiden en specerijen bij de supermarkt
  - Wel kruiden en specerijen bij Turk of toko, die zijn goedkoper
- Geen kant en klaar
  - Wel zelf koken met de tips





## SEIZOENSGROENTEN- EN FRUIT

Gebruik groenten en fruit uit het seizoen en uit Nederland want die zijn goedkoper.

Winter: kool, knolselderij, winterpeen, spruitjes, mandarijn

Lente: prei, spinazie, radijs, bosui, sla, aardbeien

Zomer: tomaat, courgette, paprika, komkommer, aubergine, bosvruchten, meloen

Herfst: pompoen, paddenstoelen, rode biet, pastinaak, druiven, pruimen

## ALTIJD GOEDKOOP

Ui, knoflook, wortels, (zoete)aardappel, linzen, (zilervlies)rijst, bananen, appels, peren, diepvriesfruit (goed koopje voor smoothies/koken)

## SLIM INKOPEN (als het kan)

- Ga bij openingstijd naar Lidl. Daar kun je voor 3 euro een "Verspil-me-niet-tas" kopen.
- Ga aan het einde van de dag (17:00-18:00) naar de markt voor goede aanbiedingen
- Koop niet bij de supermarkt maar bij de toko, Turk of lokale boer
- Een groentepakket is vaak goedkoper dan losse groenten
- Gebruik de **too good to go-app**. Bestel meteen als het pakket online komt. Dat tijdstip staat in de app.

## Goed voor je bloedsuiker

- Kies volkoren producten → geeft minder snelle pieken
- Eet altijd groenten mee → helpt je bloedsuiker stabiel te houden.
- Peulvruchten (linzen, bonen) zijn goedkoop én zorgen voor langzame koolhydraten.
- Fruit: liever 1 stuk tegelijk en bij de maaltijd.
- Let op met vruchtensappen (ook vers) → je bloedsuikers stijgen snel
- Gebruik olie i.p.v. roomboter.

