



PLATE METHOD



BUILDING YOUR PLATE

De plate method is fijne en visuele een manier om je bord op te maken. Het is een manier om alle macronutriënten in een maaltijd te verwerken en het helpt je een zeer voedingsrijke maaltijd te maken.

Tijdens je zwangerschap is eten voor twee niet nodig. Wel stijgt je energiebehoefte en de behoefte aan voedingsstoffen. Daarom is het belangrijk dat je stilstaat bij de kwaliteit van wat je eet en niet de hoeveelheid. Calorieën tellen is dus niet nodig. Nagaan hoe voedzaam de producten zijn die je eet, dat is wel nodig. En daar is de plate methode erg geschikt voor.

Ieder zwangere vrouw is anders en heeft een ander soort metabolisme en een andere behoefte. Ook verandert de behoefte per trimester en zelfs per week!

Wat is de plate method?

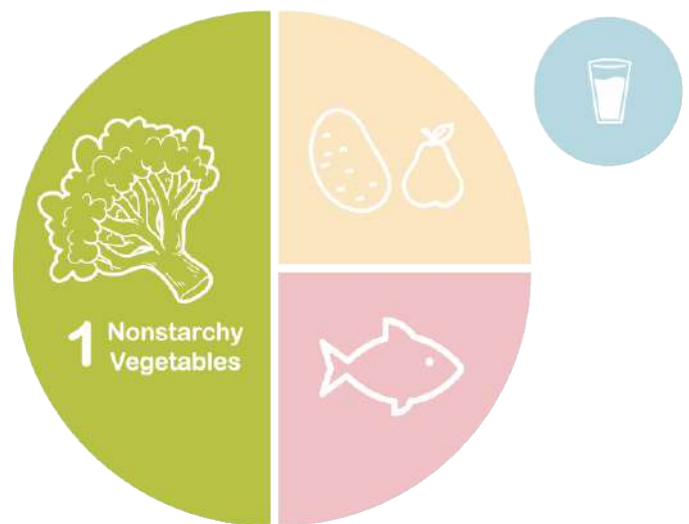
Kijk eens naar het plaatje hiernaast, dit visualiseert hoe je bord er idealiter uitziet. Wanneer je een maaltijd maakt zorg dan dat:

- De **helft** van je bord bestaat uit groentes zoals groene bladgroente, paprika, broccoli, bloemkool, asperges, sperziebonen, etc. Voor groentes gebruik ik ook de term niet-zetmeelrijke producten.
- Een **kwart** van je bord bestaat uit goede bronnen van eiwitten + vetten.
- En het laatste **kwart** van je bord bestaat uit koolhydraten. Hieronder vallen ook fruit, granen, zuivel én zetmeelrijke producten zoals aardappelen, mais, bonen en peulvruchten.

In het volgende hoofdstuk vertel ik meer over de gebruikte termen en voedingsproducten daarbij horen. En verderop geef ik je enkele voorbeeldmaaltijden.

Wat zijn voedzame producten?

Het eten van voedzame producten tijdens je zwangerschap is belangrijk en nodig om aan alle belangrijke nutriënten te komen om een mensje te maken. Voedzame producten zijn producten die bijna niet bewerkt zijn. Denk aan het verschil tussen wit brood en volkorenbrood. Of witte pasta en volkorenpasta, witte rijst en zilvervliesrijst. Ook zijn verse groentes en fruit



een goede keus, en ook groentes uit de diepvries zijn een goede keus.

Variatie is erg belangrijk. Zorg voor een gekleurd bord (neem dus verschillende kleuren groentes en fruit). Voeg regelmatig bonen en peulvruchten toe. Varieer tussen vlees, vis, gevogelte, eieren en vegetarische opties zoals bijvoorbeeld tofu. Neem zo vaak mogelijk voor de meest onbewerkte variant zuivel. Kies zo vaak mogelijk en indien je het kan verdragen voor volle kwark of Griekse yoghurt. Drinkyoghurts en zuivel met een smaakje zijn erg lekker maar ook boordevol suikers en toevoegingen. Bewaar deze dan voor een moment van traktatie of een klein toetje.

PRODUCTLIJST

Groentes (niet-zetmeelrijke groentes)

- Andijvie
- Artisjok
- Asperges
- Aubergine
- Bladgroente
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Chinese kool
- Courgette
- Groene selderij
- Knolselder
- Komkommer
- Koolrabi
- Koolsoorten
- Kropsla
- Paddenstoelen
- Paprika
- Pompoen*
- Prei
- Raap
- Raapstelen
- Radijs
- Rammenas
- Rode biet
- Snijbonen
- Spinazie
- Spruiten
- Taugé
- Tomaten
- Uien
- Veldsla
- Venkel
- Witlof

Koolhydraten

Dit betreffen complexe koolhydraten, granen, zetmeelrijke groentes, alle soorten fruit, melk, yoghurt bonen en peulvruchten.

Complexe koolhydraten

- Aardappelen
 - Aardpeer
 - Amaranth
 - Brinta
 - Bulger
 - Couscous
 - Havermout
 - Muesli
 - Quinoa
 - Rijst
 - Risottorijst
 - Spelt
 - Teff
 - Volkorenbrood
 - Volkoren pasta
 - Volkorenrijst
 - Zilvervliesrijst
- Zetmeelrijke groentes**
- Erwtjes
 - Maïs
 - Pastinaak
 - Pompoen*
 - Wortelen
 - Zoete aardappel
- Fruit**
- Aardbeien
 - Abrikoos
 - Ananas
 - Appel
 - Banaan
 - Bes
 - Blauwe bes
 - Blauwe bosbes
 - Bloedsinaasappel
 - Braam
 - Cantaloupe
 - Citroen
 - Clementine
 - Cranberry
 - Dadel
 - Druif
 - Framboos
 - Goudbes
 - Granaatappel
 - Grapefruit
 - Alle soorten meloen
 - Kaki
 - Kers
 - Kiwi
 - Kokosnoot*
 - Kruisbes
 - Limoen
 - Lychee
 - Mandarijn
 - Mango
 - Moerbei

VERVOLG PRODUCTLIJST

- Nectarine
- Passievrucht
- Peer Perzik
- Pluot
- Pomelo
- Pruim
- Rode bes
- Rozenbottel
- Sinaasappel
- Vijg
- Zwarte bes

Melk alle varianten

Yoghurt alle varianten

Linzen & Kikkererwten

Bonen

- Bruine bonen
- Witte bonen
- Kidney bonnen
- Zwarte bonen
- Sojabonen
- Cannellini bonen
- Limabonen
- Tuinbonen
- Kievitsbonen
- Oogbonen
- Flageolet
- Kapucijners

Eiwitten & vetten

Eiwitten

- Ei
- Falafel
- Lupine
- Nori
- Seitan
- Tempé
- Tofu
- Vlees
- Vis
- Vleesvervangers

Vetten

- Avocado
- Boter
- Kaas
- Kokosnoot
- Oliën (plantaardig)
- Olijven
- Noten
- Zaden

VOORBEELDMAALTIJD

De productverdeling van de maaltijd:

- 2-3 koppen groentes met wat vet zoals boter of olijfolie
- 125 gram eiwitten (volle variant zoals zalm op de huid, kip met vel en normale gehakt i.p.v. magere).
- ½ -1 koppen koolhydraten

In een maaltijd:

- 2-3 koppen bladgroentes naar keus zoals een combinatie van veldsla, babyspinazie en rucola
- ½ avocado
- 1 worst (van kip)
- ½ kop quinoa
- 2 el salade dressing (olijfolie met citroen en zout en peper).



COMBINEREN

Het is belangrijk om je te realiseren dat wanneer je een **maaltijd** maakt, je alle productcategorieën (groentes, koolhydraten, eiwitten en vetten) in een maaltijd verwerkt. Zo krijg je voldoende belangrijke voedingsstoffen binnen en worden deze het beste opgenomen. Ook helpt dit bij diverse zwangerschapskwaaltjes zoals bijvoorbeeld misselijkheid, lage bloedsuikerspiegel en dergelijke.

Wanneer je een **snack** eet, combineer dan op zijn minst 2 productgroepen met elkaar. Hierdoor blijft jouw bloedsuikerspiegel stabiel en verminder je de kans op cravings en hongerklap hetgeen vaak leidt tot een eetbui, dat weer leidt tot een schommeling in je bloedsuikerspiegel. En zo gaat het cirkeltje rond.

Een voorbeeld: een appel.

Een appel bevat voornamelijk koolhydraten, dat zorgt op zichzelf voor een stijging van je bloedsuikerspiegel.

Combineer je een appel met een hand amandelen (eiwitten en vet) dan stijgt je bloedsuikerspiegel alsnog maar niet zo snel of niet zo hoog door de eiwitten en vetten in de amandelen.

COMBINEER KOOLHYDRATEN
MET EIWITTEN EN VETTEN

ETEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN
EVENWICHTIG DIEET

- Fran Lebowitz (1950 –)