



Vezel Challenge

Wat leuk dat je mee doet aan onze Vezel Challenge!
Je darmmicrobioom goed voeden betekent veel voor je gezondheid.
Onze diëtist Michelle Bisschops legt in deze video uit hoe dat zit.

Bekijk onze video over het darmmicrobioom



800 gram – (EAT–THE–RAINBOW)– Challenge

We dagen je uit om een groente- en fruitchallenge te doen.

De challenge is: eet 800 gram groente en fruit (bij elkaar opgeteld) per dag.

De enige regel is dat je kiest voor onbewerkte soorten groente en fruit. Die mogen ook gerust uit de diepvries komen of al voorgesneden zijn. Gedroogde fruitsoorten tel je niet mee. Probeer ook om zo veel mogelijk te variëren en veel verschillende kleuren te eten – *eat the rainbow*! Wil je een extra uitdaging? Kijk dan of het je lukt om deze week **30 verschillende soorten** groente en fruit te eten.



Deze challenge is bedacht door EC Synkowski van OptimizeMe Nutrition en ze gaf er een inspirerende Ted Talk over.



Goed om te weten

De voedingsaanbeveling van de Noord-Europese landen, de Nordic Nutrition Recommendations 2023 (vergelijkbaar met de Richtlijnen Goede Voeding in Nederland) adviseert al om dagelijks minimaal 500–800 gram groente en fruit te eten.



800 gram - (EAT-THE-RAINBOW) - Challenge-kalender

Lukt het om 400 gram te eten? Omcirkel welke kleuren groente en fruit je at. Probeer dagelijks minstens 3 kleuren groente en 2 kleuren fruit te eten. Probeer een paar keer per week een nieuwe soort, of eentje die je niet zo regelmatig eet.

<i>Groentekalender</i>	400 gram groente (1 vakje = 100 gram)	Welke kleuren groente at je vandaag?	Welke nieuwe soort groente?
Maandag	○ ○ ○ ○	    	
Dinsdag	○ ○ ○ ○	    	
Woensdag	○ ○ ○ ○	    	
Donderdag	○ ○ ○ ○	    	
Vrijdag	○ ○ ○ ○	    	
Zaterdag	○ ○ ○ ○	    	
Zondag	○ ○ ○ ○	    	

<i>Fruitkalender</i>	400 gram fruit (1 vakje = 100 gram)	Welke kleuren fruit at je vandaag?	Welke nieuwe soort fruit?
Maandag	○ ○ ○ ○	    	
Dinsdag	○ ○ ○ ○	    	
Woensdag	○ ○ ○ ○	    	
Donderdag	○ ○ ○ ○	    	
Vrijdag	○ ○ ○ ○	    	
Zaterdag	○ ○ ○ ○	    	
Zondag	○ ○ ○ ○	    	



EAT-THE-RAINBOW

Je kunt elke andere soort groente of fruit die je deze week hebt gegeten hier opschrijven. Gedroogd fruit telt nu ook mee! Lukt het jou om 30 soorten per week te halen?

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1. | 11. | 21. |
| 2. | 12. | 22. |
| 3. | 13. | 23. |
| 4. | 14. | 24. |
| 5. | 15. | 25. |
| 6. | 16. | 26. |
| 7. | 17. | 27. |
| 8. | 18. | 28. |
| 9. | 19. | 29. |
| 10. | 20. | 30. |

Disclaimer

Bij een vezelrijk voedingspatroon is het belangrijk voldoende te drinken (2 - 2,5 liter per dag). Voor mensen met darmklachten is het belangrijk om dieetveranderingen te maken in overleg met de (huis)arts en onder begeleiding van een (gespecialiseerd) diëtist.

Over diëtistenpraktijk Roots

We begeleiden mensen met reumatische aandoeningen (o.a. reuma en artrose), hart- en vaatziekten en coeliakie. Verder hebben wij verschillende andere specialisaties, waaronder voeding bij kanker, plantaardige voeding, het darmmicrobioom, ontspannen relatie met eten en voeding rondom de zwangerschap. Dagelijks doen we ons best om evidence-based te werken en mensen te inspireren in het toewerken naar een gezonde leefstijl. Je vindt ons in Haarlem, Amsterdam en online.

Scan om zelf een afspraak te maken in onze online agenda!





Jouw ervaringen

Gefeliciteerd! Wat gaaf dat je hebt meegedaan aan deze challenge. Neem een moment om je ervaringen voor jezelf op te schrijven.

1. Hoeveel dagen heb je de challenge gedaan? dagen.

2. Vond je het moeilijk of makkelijk om 800 gram groente en fruit te halen?

3. Welke voordelen heb je ervaren?

Bijvoorbeeld in energiepeil, stoelgang, smaakbeleving?

4. Zaten er nadelen aan de challenge?

5. Wat wil je vasthouden en meenemen in je voedingspatroon?