

4. Lijst van voedingsmiddelen- vermeld in NUBEL 1999 ingedeeld op basis van de criteria voor de groep groenten

GROENTEN	Kies bij voorkeur	Kies als middenweg	Naar de restgroep
criterium	≤ 30 En% vet	> 30 En% vet	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alle verse groenten ■ Alle diepvriesgroenten zonder room- en/of saustoevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alle diepvriesgroenten met room -en/of saustoevoegingen b.v. met kaassaus ■ Alle producten met toevoeging van zout zoals: <ul style="list-style-type: none"> * groentesappen * blikgroenten * * groentesoepen 	Groenteburgers*** (kant-en klare gepaneerd en voorgebakken)
<p>(het En% vet en zout-en groentegehalte is sterk afhankelijk van de bereiding)</p> <p>* Groentesappen en blikgroenten bevatten minder dan 30 En% vet maar zijn voedingsmiddelen die we best als middenweg kiezen omwille van het hogere zoutgehalte</p> <p>** Groentesoepen (afhankelijk van de bereiding en van de gebruikte hoeveelheid groenten) bevatten uiteraard vocht maar kunnen geen groenten vervangen in functie van voedingsvezels, koolhydraten, vitaminen en mineralen en worden daarom geplaatst bij producten die we best als middenweg kiezen.</p> <p>*** Groenteburgers (kant- en klaar te koop aangeboden) zijn meestal voorgebakken en gepaneerd en kunnen geen groenten vervangen, daarnaast zijn ze rijk aan vetten.</p>			

5. Specifieke groepsinformatie

De groepen groenten en fruit zijn van elkaar gescheiden omwille van de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen.

Omwille van de variatie aan vitaminen en mineralen wordt aangeraden om dagelijks zowel groenten als fruit te eten.

Peulvruchten BEHOREN NIET tot de groep groenten. Peulvruchten gecombineerd met granen, of peulvruchten met zaden én granen, of peulvruchten met een ei kunnen immers volwaardig vlees vervangen. Peulvruchten worden daarom in de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten geplaatst.

Peulvruchten als vervanging van vlees moeten gecombineerd worden, omdat peulvruchten onvoldoende van het essentiële aminozuur methionine bevatten. Granen zijn dan weer arm aan het essentiële aminozuur lysine⁽¹⁾. Om deze tekorten weg te werken ligt de oplossing in het combineren van eiwitten die elkaar aanvullen over de dag. Voor voorbeeldcombinaties zie fiche van eiwitten.

(1) Centrum voor voeding-en dieetadvies (1999). Lekker vegetarisch met peulvruchten en granen. Vakgroep Inwendige Ziekten. Universiteit Gent.