

“Je kunt **niet Surfen** zonder **WIND**”

Websites • Hosting • CMS
Webwinkels • Nieuwsbrieven

WIND  **INTERNET**

www.windinternet.nl

Slim kopen & koken * Aankomen * Hippie-dieet

Als je deze nieuwsbrief niet kunt lezen, [klik dan hier](#).



11 augustus 2011

[wijzigen / afmelden](#)

7 tips om minder zout te eten

We negeren massaal het advies van gezondheidsdeskundigen om minder zout te eten. En dat terwijl we de dagelijkse toegestane hoeveelheid van 6 gram meestal flink overschrijden. [Daarom 7 tips om gezonder maar zeker niet smakeloos te gaan eten.](#)





We gooien jaarlijks voor 300 euro aan eten in de klinko, zonde! Voedselverspilling tegengaan kan door goed inkopen, verstandig bewaren én handig klaarmaken. [Met een beetje schrander kopen en koken hoef je immers minder vaak eten weg te gooien en bespaar je dus geld.](#)



Als je zwanger bent, word je overstelpt met allerlei gezonde voedingsadviezen. Dat je voldoende foliumzuur en vitamine D moet slikken bijvoorbeeld. Maar er zijn ook voedingsmiddelen waar je beter mee uit kunt kijken. De [smaakmakers uit het kruidenkastje bijvoorbeeld](#). En ook in de schappen van de supermarkt liggen veel verboden lekkernijen. [Wat staat er niet op het zwangerschapsmenu?](#)



"Ik erger me aan het feit dat ik zo mager ben, met 54 kg. bij 1.73 meter. Ik rook, drink en eet ook nog eens slecht. Hoeveel zou ik moeten aankomen om er gezond uit te zien? En hoe doe ik dat?"

[Klik hier](#) voor het antwoord van voedingsdeskundige Anne.

Test je kennis

Een 'hippiedieet' met weinig vlees, veel bruine rijst en peulvruchten vermindert de kans op darmkanker. Waar of niet waar?

- 1) Waar
- 2) Niet waar

[Klik hier](#) voor het juiste antwoord.
