



Peelgezond cadeaupakket

Gefeliciteerd, je hebt zojuist het mooiste cadeau gekregen wat je maar kunt krijgen, namelijk producten voor een gezond leven.

Op de volgende pagina's leggen we uit wat erin zit en waarom we hiervoor gekozen hebben.

Ook is er een boodschappenlijst te vinden zodat je dit mooie cadeau ook kunt geven aan andere naasten.

Tip!

Haal de producten bij de Jumbo, en vraag naar de mogelijkheden om de pakketten in te laten pakken.



Peelgezond pakket 1

- Jumbo mineraal water bruisend 50cl
- Jumbo olijfolie Extra Vierge 500ml
- Jumbo Gedroogde Cranberry's 200g
- Jumbo Biologisch 100% Pindakaas 350 g
- Jumbo Ongebrande Walnoten 200 g
- Jumbo Gedroogde Rode Linzen 400 g
- Jumbo Dadels Zonder Pit 225 g
- Jumbo Biologisch 3 Kleuren Quinoa 275 g
- Jumbo Lijnzaad Biologisch 500 g
- Jumbo Prei 1 Stuk
- Jumbo Knoflook 100 g
- Elstar Appel
- Jumbo Conference Peren 1stuk
- Jumbo Fles Pompoen Biologisch
- Jumbo Uien (1 ui)
- Jumbo Bospeen (2 wortels)



Gezondheidsscore:

85

FVS

NUTRI-SCORE



Peelgezond cadeaupakket



Peelgezond pakket 2

- Jumbo olijfolie Extra Vierge 500ml
- Jumbo Gedroogde Cranberry's 200g
- Jumbo Biologisch 100% Pindakaas 350 g
- Jumbo Ongebrande Walnoten 200 g
- Jumbo Gedroogde Rode Linzen 400 g
- Jumbo Dadels Zonder Pit 225 g
- Jumbo Biologisch 3 Kleuren Quinoa 275 g
- Jumbo Lijnzaad Biologisch 500 g
- Jumbo Pompoenpitten Biologisch 500 g
- Jumbo Basis Amandelmeel 200 g



Gezondheidsscore:

76

FVS

NUTRI-SCORE



Peelgezond cadeaupakket



Peelgezond pakket 3

- Jumbo olijfolie Extra Vierge 500ml
- Jumbo Ongebrande Walnoten 200 g
- 2x Elstar Appels
- Jumbo Conference Peren 1stuk
- Leffe - Bruin 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier
- Mitsuba Wasabi Crispy Rise Crackers 100 g
- Jumbo Ongebrande Amandelen 200 g
- Jumbo Biologisch Groene Olijven zonder Pit 300 g
- Jumbo Biologisch Groene Thee Citroen 20 Stuks
- Dhillon Geconcentreerde Cocoscrème-Santen 200 g
- Jumbo Extreme Puur 100 g
- 2x Bananen



Gezondheidsscore:

75

FVS

NUTRI-SCORE





Peelgezond pakket 4

- Jumbo Gedroogde Cranberry's 200g
- Jumbo Biologisch 100% Pindakaas 350 g
- Jumbo Ongebrande Walnoten 200 g
- Jumbo Basis Amandelmeel 200 g
- Leffe - Bruin 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier
- Leffe - Blond 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier
- Affligem - Belgisch Wit - 0.0% Alcoholvrij
- Jumbo Extreme Puur 100 g
- 2x Bananen
- Jumbo Biologisch Volkoren Havervlokken 500 g
- Jumbo Ongebrande Notenmix 200 g



Gezondheidsscore:

70

FVS

NUTRI-SCORE





Peelgezond bakpakket 5

- Jumbo Extreme Puur 100 g, 92%
- 2x Bananen
- Jumbo Kaneel 29 g
- Jumbo Biologisch Roomboter Ongezouten 250 g
- Jumbo Biologisch Tarwebloem 1kg
- Jumbo Garneermandelen 95 g
- Jumbo Zongedroogde Sultana Rozijnen Biologisch 250 g



Gezondheidsscore:

67

FVS

NUTRI-SCORE



Olijfolie Extra Vierge 500 ml



Rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, goed voor hartgezondheid en ontstekingsremmende eigenschappen.

Aandacht!

Zorg dat de extra vierge olijfolie niet warmer wordt dan 180°C anders kunnen er schadelijke stoffen ontstaan.

Dhillon Geconcentreerde Cocoscrème-Santen 200 g



Kocoscrème, gemaakt van het dikke, romige deel van kokosmelk, heeft diverse voordelen en toepassingen. Hier zijn enkele mogelijke voordelen van kokoscrème:

Vezelrijk: Kokoscrème bevat vezels die bijdragen aan een goede spijsvertering en verzadiging.

Energieboost: De MCT's in kokoscrème kunnen snel energie leveren, wat handig is voor sporters of bij vermoeidheid.

Kan ontstekingen verminderen: Laurinezuur, een vetzuur in kokoscrème, heeft mogelijk antimicrobiële en ontstekingsremmende eigenschappen.

Darmgezondheid: De vetten in kokoscrème kunnen helpen de darmwand te beschermen en irritaties te verminderen.

Deze is te gebruiken voor het koken met hogere temperaturen.

Jumbo Biologisch Roomboter Ongezouten 250 g



Voordelen van ongezouten roomboter zijn:

Voedingsstoffen: Ongezouten roomboter bevat essentiële vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D, E en K, die belangrijk zijn voor een goede gezondheid. Vitamine A is bijvoorbeeld goed voor de huid, ogen en het immuunsysteem.

Bevat gezonde vetten: Hoewel roomboter verzadigde vetten bevat, zijn deze in kleine hoeveelheden nodig voor het lichaam. Ze helpen bij de opname van bepaalde vitamines en kunnen energie leveren.

Minder bewerkt: Ongezouten roomboter bevat vaak minder toevoegingen dan bewerkte margarines of bakvetten. Hierdoor is het een "puur" product.

Goede smaak: Ongezouten roomboter heeft een rijke, natuurlijke smaak, wat handig is bij koken en bakken zonder dat het extra zout toevoegt aan je gerechten.

Deze is te gebruiken voor het koken met hogere temperaturen.

Jumbo Ongebrande Walnoten 200 g



Rijk aan omega-3 vetzuren, goed voor hersenfunctie en hartgezondheid.

Jumbo Zongedroogde Sultana Rozijnen Biologisch 250 g

Bevat natuurlijke suikers en antioxidanten, maar hoog in calorieën;
eet met mate.



Jumbo Ongebrande Notenmix 200 g



Goede mix van gezonde vetten, eiwitten en mineralen; vermijd bewerkte of gezouten varianten.

Pompoenpitten



Rijk aan magnesium, zink en gezonde vetten, bevordert spier- en botgezondheid.

Jumbo Biologisch Tarwebloem 1kg



Rijk aan koolhydraten; gebruik bij voorkeur volkoren varianten voor meer vezels.

Jumbo Garneeramandelen 95 g



Rijk aan gezonde vetten, vitamine E en vezels; voedzaam in kleine porties.

Jumbo Kaneel 29 g



Bevat antioxidanten, ondersteunt bloedsuikerregulatie.

Bananen



Rijk aan kalium en vezels, bevordert spierfunctie en energie.

Jumbo Extreme Puur 100 g (92%)



Hoog in antioxidanten, laag in suiker; gezond in kleine hoeveelheden.

Jumbo Biologisch Groene Thee Citroen 20 Stuks

Rijk aan antioxidanten, helpt bij hydratatie en ondersteunt
immuunsysteem.



Jumbo Biologisch Groene Olijven zonder Pit 300 g



Goede bron van gezonde vetten, vitamine E en antioxidanten.

Jumbo Ongebrande Amandelen 200 g



Rijk aan gezonde vetten, vitamine E en vezels; voedzaam in kleine porties.

Leffe - Bruin 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier



Bevat weinig calorieën en suiker, goed alternatief voor alcoholhoudend bier, maar beperkt gezondheidsvoordeel.

Hieronder zijn wat merken tegen elkaar afgezet. Deze bevatten allemaal relatief weinig suiker.

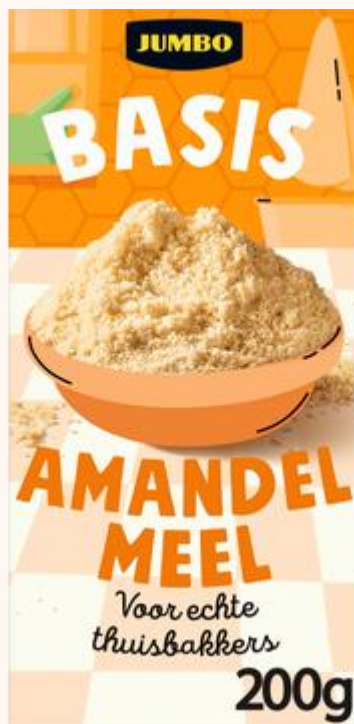
| TOP | Product | Suiker/100ml | Energie/100ml |
|-----|---|--------------|---------------|
| 1 | Leffe - Blond 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier | 1,1g | 40kCal |
| 2 | Leffe - Bruin 0.0% Alcoholvrij Belgisch Abdijbier | 1,1g | 41kCal |
| 3 | Affligem - Blond - 0.0% Alcoholvrij - Fles | 1,8g | 26kCal |
| 4 | Affligem - Belgisch Wit - 0.0% Alcoholvrij | 3,7g | 31kCal |

Mitsuba Wasabi Crispy Rise Crackers 100 g

Vaak bewerkt met zout en weinig voedingswaarde; consumeer met mate.



Jumbo Basis Amandelmeel 200 g



Glutenvrij alternatief voor bloem, rijk aan vitamine E en gezonde vetten.

Jumbo Prei



Rijk aan vezels, vitamine C en antioxidanten; ondersteunt een gezonde spijsvertering.

Jumbo Fles Pompoen Biologisch



Laag in calorieën, hoog in vezels, vitamine A en antioxidanten.

Elstar appel



Natuurlijke suikers, vezels en vitamine C, goed voor energie en spijsvertering.

Peer



Rijk aan vezels en vitamine C, ondersteunt een gezonde darmfunctie.

Wortelen



Hoog in bètacaroteen, dat wordt omgezet in vitamine A, goed voor ogen en huid.

Uien

Bevat antioxidanten zoals quercetine, helpt ontstekingen verminderen en immuunsysteem ondersteunen.



Jumbo Knoflook 100 g



Bevat allicine, dat antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen heeft.

Jumbo Biologisch 3 Kleuren Quinoa 275 g



Glutenvrije bron van complete eiwitten, rijk aan vezels en mineralen zoals magnesium.

Bekijk ook het recept:

- [Quinoa salade met pindakaas dressing](#)

Jumbo Lijnzaad Biologisch 500 g



Goede bron van omega-3 onverzadigde vetzuren, vezels en lignanen, bevordert spijsvertering en hormonale balans.

Advies! gebroken lijnzijn is door het lichaam makkelijker te verteren

Jumbo Pompoenpitten Biologisch 500 g



Pompoenpitten zijn klein maar voedzaam, met de volgende voordelen:

- **Rijk aan voedingsstoffen:** Bevatten magnesium, zink, ijzer en antioxidanten.
- **Goede vetten:** Leveren gezonde onverzadigde vetzuren.
- **Eiwitrijk:** Ideaal voor spierherstel en verzadiging.
- **Ondersteuning van de gezondheid:** Bevorderen hartgezondheid, een goede nachtrust (tryptofaan), en een sterk immuunsysteem.
- **Gemakkelijk toe te voegen:** Perfect in salades, yoghurt, of als snack.

Kortom, pompoenpitten zijn een voedzame toevoeging aan je dieet!

Gedroogde Cranberry's



Bevat antioxidanten en vitamine C, maar vaak toegevoegd suiker; kies ongezoet voor optimale gezondheid.

100% pindakaas



Goede bron van plantaardige eiwitten en gezonde vetten, zonder toegevoegde suiker of palmolie.

Jumbo Biologisch Volkoren Havervlokken 500 g



Rijk aan vezels, helpt bij het reguleren van bloedsuiker en cholesterol.

Jumbo Dadels Zonder Pit 225 g



Natuurlijke bron van energie, rijk aan vezels en mineralen zoals kalium, maar bevat veel natuurlijke suikers.

Bekijk ook het recept:

- [Gevulde dadels voor een peelgezonde snack](#)

Jumbo Gedroogde Rode Linzen 400 g



Hoog in plantaardige eiwitten, vezels en complexe koolhydraten, ondersteunt een stabiele bloedsuikerspiegel.

MEIJEL
GEZOND

Doe je samen



KOM- KOMMER JE OM DE BUURMAN!

Samen gezond & beleef samen het Peelgeluk!

Peelgezond cadeaupakket