

Week 3

*Ontbijt, lunch
en diner*

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Maak alvast tomaat paprikasoep en pompoensoep, of kijk of je nog soep in de vriezer hebt. Eet jij het alleen, of eet het gezin ook soep? Dan maak je meer. De soepen zijn voor ongeveer 4 -5 personen, maar als je ze dunner eet, is het meer natuurlijk. Zorg dan dat je de boodschappenlijst aanpast.

Gezondheid is ons grootste goed!
Werk aan een gezonde leefstijl.



SOEP Rode paprika tomatensoep

Zie de video. Ik snijd de paprika in kleine stukken, maar dit hoeft niet zo klein. Het kan ook groter, dan duurt het iets langer voordat het gaar is.

Ingrediënten:

4 Rode paprika's
10 Tomaten
2 Uien
4 Knoflooktenen
Peterselie
2 Liter water
3 Groentebouillonblokjes

Recept:

Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Snijd de paprika's in stukjes en de tomaten in blokjes. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een pan (nooit de vlam heel groot). Fruit de ui en knoflook vijf minuten en roer regelmatig. Voeg de rode paprika, tomaat, groentebouillonblokjes en het water toe in de pan. Breng aan de kook en laat de soep tien minuten op laag vuur koken. Neem de pan van het vuur en pureer met de staafmixer of blender. Doe de peterselie naar smaak erbij en roer door. Breng op smaak met peper en eventueel zout en verwarm nog twee minuten. Je kunt de soep eventueel zeven na het pureren. Sommige mensen/kinderen vinden de vliesjes van de tomaat enzo niet lekker in de soep.

SOEP *Pompoensoep*

Pompoen wel of niet schillen? Ik doe het meestal niet, maar je moet wel een scherp mes hebben om deze te kunnen snijden in stukjes. Wil je geen schil (sommige mensen vinden dan de smaak lekkerder), snij de pompoen dan door-midden en prik een gaatje in de schil met een vork en leg deze zeker een half uur in de oven op 180 tot 200 graden. Daarna schep je het vruchtvlees er zo uit met een lepel (wel altijd eerst de zaden eruit halen).

Ingrediënten - voor 4 personen:

1 Pompoen

4 Teentjes knoflook, 2 rode uien, 2 rode paprika's

1½ liter (ligt aan de grootte van de pompoen) groentebouillon (water met bouillonblokjes)

Kokosolie

Zout en (cayenne)peper

Recept:

Pompoen in blokjes snijden (pompoen eerst in vieren snijden en de zaden verwijderen). De paprika in stukjes snijden en zachtjes bakken in kokosolie. Daarna uitje fruiten, knoflook toevoegen en bakken. Vervolgens de pompoenblokjes en paprika erbij. Dan de bouillon erbij en 15 minuten laten koken tot het gaar is. Voeg zout en peper toe. Eventueel cayennepeper, dat is pittiger. Even prikken of het zacht is en dan pureren met de staafmixer.



MAANDAG ONTBIJT *Rijstwafels*

Rijstwafels:

Besmeer 2 - 3 rijstwafels met (per wafel) en dun laagje pesto, twee plakjes kipfilet en reepjes van een halve groene paprika. Daarbij eet je schijfjes komkommer.

Denk er ook goed aan om tussendoor water en thee te drinken.

Let op: pesto is niet lactosevrij. Je kunt deze zelf maken, of bijvoorbeeld zelf humus maken. Het recept van pesto heb je in het programma van afgelopen week gekregen. Het basisrecept van humus volgt hieronder en enkele variaties op de volgende pagina.

Ingrediënten: 100 gram kikkererwten, 2 el tahin (te koop bij natuurwinkel en sommige AH/Jumbo), 1/2 citroen, zout en peper.

Bereiding: Kijk eerst wat jij gaat doen; kikkererwten al klaar uit een pot, of gedroogde kikkererwten weken. Kies je voor dit laatste; zet dan 100 gram gedroogde kikkererwten in een grote kom met ruim koud water, de kikkererwten moeten onder water staan. Zet een nacht in de koelkast. Giet de kikkererwten af in een vergiet. Doe ze weer in een pan met 1 liter water (optioneel 1/4 theelepel zuiveringszout erdoor). Breng het aan de kook, schep het schuim eraf en laat het ongeveer een uur zachtjes doorkoken met de deksel schuin op de pan. Voel of ze gaar/zacht zijn, anders nog wat langer koken. Giet het water er weer af en laat ze afkoelen (of gebruik kant-en-klare kikkererwten uit een pot). Bewerk ze met 'n staafmixer of keukenmachine en doe er 2 eetlepels tahin bij en het sap van de citroen. Een theelepel zout en (cayenne)peper. Voeg dan een 6 eetlepels water toe en meng totdat het een glad mengsel is. Proef of er water, citroen, zout of peper bij moet.

Maximaal 3 dagen houdbaar in de koelkast.



HUMUS RECEPT *Variaties*

Met spinazie:

Houd het basisrecept van de vorige bladzijde aan, met als extra toevoeging: 1 teentje knoflook in kleine stukjes en 50 gram spinazie.

Met tomaat:

Houd het basisrecept van de vorige bladzijde aan, met als extra toevoeging: 200 gram kerstomaatjes, 2 el olijfolie, 1 tl fijngemalen komijn uit een kruidenpotje, 1/2 theelepel chilipoeder, 1 teentje kleingesneden knoflook, 1 tl zout.

De bereiding is zoals het basisrecept. Snijd de tomaatjes door de helft en bak zachtjes in een pan. Strooi de kruiden erbij zoals komijn, chilipoeder en zout. Doe de knoflookstukjes bij het basismengsel en meng tot een gladde massa. Roer hier de tomaatjes onderdoor.

Met tuinbonen (snel gemaakt, dit hoeft je niet te weken):

Ingrediënten: 200 gram diepvries tuinbonen, 1/2 avocado, 10 gram koriander vers of uit een potje (hoeveel even proeven), 1 lenteuitje fijngesneden, zout, cayenne peper, citroen.

Bereiding: kook de bonen gaar in 5 minuten en dan afkoelen onder koud water. Doe deze met de halve avocado, koriander, lente ui en de cayenne peper, citroensap van 1/2 citroen, in de keukenmachine of met de staafmixer.

Met kruiden:

Ingrediënten: 100 gram kikkererwten, 10 gram verse koriander, 10 gram peterselie, 1 el tahin, 3 el olijfolie, 1 teen knoflook, zout, cayenne peper, 1/2 citroen.

Bereiding: 100 gram kikkererwten weken en koken zoals in het basisrecept. Kruiden fijnsnijden en door de olijfolie roeren. Kikkererwten met het zout, peper, tahin, citroensap en knoflook in de keukenmachine of staafmixer mengen tot een gladde massa. Indien nodig wat water toevoegen. Schep in een schaal en schep de kruidenolie erdoor.

Met rode biet:

Ingrediënten: 200 gram kikkererwten, 150 gram rode biet voorgekookt uit de koeling of vers, 1 tl paprikapoeder, 1 el tahin, sap van een halve citroen, water indien nodig, 1 teen knoflook in stukjes, 1 tl oregano, 1 tl tijm, zout en cayenne peper.

Met tonijn:

Meng 300 gram kikkererwten met tonijn door het basisrecept, met wat paprika en kruiden. Lekker als broodbeleg of als dipsaus.

MAANDAG LUNCH *Bonensalade*

Voor 2 porties:

300-400 Gram (zwarte) bonen, 1 avocado, 2-3 tomaten
2-3 bosuitjes, 1 teentje knoflook, 1 rode paprika, 1 limoen
75 Gram koriander vers, of 2/3 theelepels gedroogd
2 Eelepels witte wijnazijn, 1 eetlepel olijfolie, evt. water
Peper en 1 theelepel zout

Maak de paprika en tomaten schoon, snijd deze in kleine blokjes en doe ze in een schaal. Doe de (zwarte) bonen uit het blik of zak in een vergiet en spoel ze even schoon. Snijd de bosuitjes en voeg die ook toe. Voeg dan een eetlepel olijfolie toe met een beetje peper en zout.

Dressing met de blender of staafmixer:

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel het vruchtvlees uit de schil en doe deze de blender of met de staafmixer. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap eruit. Voeg dit toe aan de avocado. Voeg de verse of gedroogde koriander toe en schil het teentje knoflook. Voeg die in zijn geheel toe. Voeg vervolgens een eetlepel witte wijnazijn toe en mix tot een dressing. Doe er - indien nodig - wat water bij.

MAANDAG DINER *Curry*

Eet bij dit gerecht een kopje zelfgemaakte paprika toma-tensoep. Deze kip met boontjes curry is voor 2 porties; 1 portie is voor morgen. Heb jij een gezin en lusten zij de curry ook met bijvoorbeeld spaghetti of aardappelen? Pas het aan zodat jij niet 2 potten kookt; boodschappen ook.

Bij de curry eten we courgetti. Courgetti (spaghetti van courgette) maak je van een courgette in een spirreli snijder, of je snijdt plakken met een kaasschaaf en maakt sliertjes met een mesje. Dat is wel meer werk. Zie video. Spirelli is overal te koop, onder andere bij Blokker. Deze maakt sliertjes van de courgette en deze gebruik je dan als spaghetti.

Ingrediënten:

1 Ui , 2 tenen knoflook, 350-400 gram boontjes, 1 courgette voor courgetti en pasta voor de rest van de familie? 300 Gram kipfilet, 250 ml blik/pak kokosmelk , koriander 10 gram vers of 2 theelepels gedroogde, vers pepertje. Als je 't in huis hebt, nog een snufje chilipeper; let hier mee op want het is snel te heet.

Ingrediënten zelfgemaakte curry:

1 Spaanse peper, ½ cm gember, 3 tomaten, ½ paprika, chilipeper.

Vervolg recept;
volgende
bladzijde.



MAANDAG DINER Curry - vervolg

Bereiding:

Maak je zelf de curry? Verwijder dan de zaadlijsten en snijd 1 rood pepertje heel fijn. Houd je niet van heet, of heb je veel opvliegers? Dan minder. Snijd ½ cm gember in hele kleine stukjes; echt heel fijn maken. Snijd de tomaten en paprika ook in stukjes.

Vervolgens; haal de puntjes van de bonen en halveer deze, of neem diepvriesbonen. Snijd de kipfilet in stukken. Verhit kokosolie, ghee of roomboter in een hapjes- of wokpan en bak hierin de kipfilet.

Maak de courgetti en kook ondertussen de boontjes beetgaar. Snijd de ui en de knoflook in stukjes.

Als de kipfilet gaar is, schud je deze op een bord. Bak in dezelfde pan de ui en knoflook zachtjes en voeg de curry toe. (Maak jij de curry zelf? Voeg de spaanse peper, gember, tomaten en paprika toe en roer om de 3 minuten.) Doe hier kruiden over en roer dit er goed doorheen. Voeg de kipfilet en de kokosmelk toe. Laat een paar minuten zachtjes pruttelen, voeg op het laatst de bonen toe en roer om. Schep de courgetti op je bord en schep daar de kip curry op.

Vanavond:

Havermout weken. Haal ook soep uit de vriezer, of staat er nog?



DINSDAG ONTBIJT *Yoghurt met appel*

Vandaag is makkelijk; de lunch en het diner zijn al klaar. Neem voor de lunch een kopje soep (vers of uit de vriezer) en salade van gisteren. Voor het diner eet je een portie van de curry van gisteren.

Ontbijt:

Mix 200 ml yoghurt (lactose- en caseïnevrij is bijvoorbeeld kokosyoghurt) met 30/40 gram havermout (4 eetlepels), 1 in blokjes gesneden appel en een halve theelepel kaneel.



WOENSDAG ONTBIJT Rijstwafels

Ingrediënten:

1 - 2 Gekookte ei(eren)

1 - 2 Rijstwafel(s)

½ Komkommer

Runderrookvlees (als beleg) of iets anders

Roomboter (hier zit wel lactose in, maar heel weinig, is vooral veel vet)

Besmeer 1 - 2 rijstwafel(s) met een dun laagje roomboter en beleg met 1 gekookt ei in schijfjes gesneden.

Een halve komkommer horizontaal doorsnijden, beleggen met plakjes runderrookvees of ander vleesbeleg.

WOENSDAG LUNCH Brood

Neem een kopje soep.

Neem daarnaast 1-2 boterhammen. Heb je ze gemist? Beleg met kipfilet en paprikareepjes van een halve paprika. Eet hier een halve (in schijfjes gesneden) komkommer en een appel bij.

Advies met betrekking tot het brood:

Brood zonder gluten en die ook nog gezond is, is het Yam desembrood met de oranje wikkel. Het is wel wat duurder brood en sommigen vinden het droog. Dan kun je het roosteren. Je kunt dit brood via internet bestellen, of bij de Jumbo kopen/bestellen.

Wil je geen glutenvrij brood, kies dan voor grof volkoren brood (dit komt nog in de supermarktsafari).



WOENSDAG DINER *Roerbakmix*

Dit dinerrecept is voor 1 persoon.

Een ui van circa 80 gram (dat is 1 kleine ui of een halve grote, komt niet zo precies hoor) snijden en bakken. Dan 150 gram rundergehakt erbij met 2 theelepels komijnpoeder/zaad, bieslook, koriander en een snufje peper.

200 Gram zoete aardappel of gewone aardappel en 1 grote courgette in stukjes snijden, kort koken en toevoegen.

Roerbak het geheel in 20 gram roomboter.

In de video heb ik grove stukken. Vind je dit niet lekker? Snijd het dan kleiner.



DONDERDAG ONTBIJT Smoothie

Gebruik 200 ml yoghurt (mager/griekse/kokos/amandel), 50 ml water indien nodig, 1 limoen, 1 peer, 100 gr wortels en een halve avocado om het wat romiger te maken.

Snijd alles in stukken. Knijp de limoensap eruit en schud de yoghurt erbij. Meng alles in een blender of met de staafmixer. Lukt het mengen niet? Voeg dan wat water toe.

DONDERDAG LUNCH *Wraps*

1 Of 2 wraps: makkelijk om mee te nemen!
Wraps zelf maken? Zie het recept in week 2.

Beleg, per wrap, met 50 gram zalm, 30 gram ijsberg sla, stukjes van 1 tomaat, een halve paprika, plakjes van een halve komkommer en de andere helft van de avocado.

Eet dit samen met 1 sinaasappel.

DONDERDAG DINER *Vis*

Ingrediënten:

Kabeljauw 150 gram

40 Gram roomboter

250 Gram wortelen

1 Grote of 2 kleine pastinaak(s)

Kruiden naar eigen gevoel

* evt. aardappelen voor de rest van het gezin

Bereiding:

Bak de kabeljauw in 20 gram boter.

Kook de wortelen en de pastinaak gaar (of stomen) en strooi er de kruiden van jouw keuze over. Maak hier puree van (kan met 20 gram roomboter en 50 ml melk (lactosevrij; dus amandel- of rijstemelk). Kijk bij het stampen of deze goed is en voeg water toe indien nodig. Zie video; ik gebruik geen melk.

Je kunt hier optioneel aardappelen bij bereiden voor de rest van het gezin.

Week vanavond havermout voor morgenvroeg.

VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

Ontbijt:

40 Gram geweekte havermout (4 el), met 1 sinaasappel en 1 appel in stukjes.

Lunch:

Neem een kopje soep. Daarbij gaan we tempeh salade maken.

De ingrediënten zijn:

100 -125 gram tempeh, 1 steel bosui, 2 eetlepels pesto, ½ paprika, 40 gram ijsberg sla en chilli peper.

Snijd (of koop) de tempeh in kleine stukjes en meng met de pesto en een snufje chili kruiden. In de video ben ik te scheutig met de chilipeper; het was te heet, haha! Snijd de bosui, paprika en rucola sla in kleine stukjes. Meng alles door elkaar met, optioneel, een scheutje olijfolie.

VRIJDAG DINER *Andijviestamppot*

Dit recept is voor 2 porties. Andijvie met, of pastinaak/aardappel, of knolselderij/aardappel. Ook met het gezin kun je aardappel combineren met knolselderij, of voor hen alleen aardappelen. Eet dit met bijvoorbeeld runderworst of een biefstukje.

Ingrediënten:

1/3 Knolselderij of 2 pastinaaks, 2-3 aardappelen en 250 gram andijvie (en extra aardappelen voor het gezin).

Bereiding:

Stamp de ingrediënten met een klontje boter, of pureer met de staafmixer en bestrooi met een 1 theelepel zout en peper. Zie de video voor de hoeveelheid dat het wordt.

Bereid hier 150 gram vlees bij.



ZATERDAG ONTBIJT Pannenkoekjes

Dit recept is voor 2-3 porties. Maak eventueel wat extra, dit is altijd makkelijk voor in de diepvries.

Ingrediënten:

60 Gram boekweitmeel

6 Eetlepels havermout

4 Eieren

1 Geraspte appel

1 Theelepel kaneel

Optioneel 150 ml water; kijk hiervoor naar de dikte. Je kunt ook Spa rood nemen in plaats van water. Hier wordt het iets luchtiger van.

Bereiding:

Meng alles in een blender of met de staafmixer.

Bak op een laag vuurtje(!) de pannenkoek rustig gaar.



ZATERDAG LUNCH & DINER

Lunch:

Neem een kopje soep.

Daarnaast ga je kijken wat je nog over hebt en maak hiervan een salade of een groente omelet. Wees maar lekker creatief!

Diner:

Eet de overgebleven portie van de andijviestamppot, met een stukje vis. Eet hier tevens een appel bij.



ZONDAG ONTBIJT *Mug cake*

De banaan in dit recept mag je ook vervangen voor ander fruit.

Ingrediënten:

- 1 Banaan
- 4 Eetlepels havermout
- 1 Ei
- 1 Theelepel kaneel
- 1 Eetlepel yoghurt

Bereiding:

Prak een banaan in een oven- en magnetronbestendige grote mok of kom. Meng hierin de havermout, ei en kaneel. Meng het tot een glad beslag (gewoon met een vork). Banaan is van zichzelf vrij zoet, dus hier hoeven geen extra zoetstoffen bij! Zet, voor een snel ontbijt, de mok/kom 2 minuten in de magnetron op 800 watt en anders 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Maak het af met een schep yoghurt!

ZONDAG LUNCH & DINER

Lunch:

Neem 2 wraps, per stuk belegd met 30 gram rucola sla, plakjes kipfilet of wat je nog hebt liggen, plakjes van een kwart komkommer, een halve bosui, een kwart paprika in reepjes, kruiden naar eigen inzicht/smaak, en wat je nog over hebt mag erbij.

Diner:

Neem een kopje soep, en... eet hier iets bij wat je gemist hebt! Wat heb jij echt gemist deze afgelopen twee/drie weken.....?



WEEK 3 Boodschappeninstructie

Kijk wat jij nog hebt en maak eerst een planning, voordat je boodschappen gaat doen. Ben jij nog druk met ontbijt en misschien al de lunches, maar is het nog een gedoe en moet je nog wennen, ga dan de diners nog niet maken en houd het bij wat jij normaal doet. Het moet niet teveel stress geven.

De planning maken. In de online omgeving staat een planner onder de startfoto bij de weekmenu's. Print deze uit en schrijf erboven wat er is die week. Druk? Ja/nee? Sport, werk, kinderen, verjaardag, vergadering, enzovoorts. Welke dag komt jou het beste uit om makkelijk te eten, of voor twee dagen te koken en welke dag heb jij meer tijd? Dit kost tijd om een planning te maken, maar het levert uiteindelijk tijd en rust op.

Koop geen snoep, koek, chips, frisdrank en dergelijke. Gezond eten is wat duurder, maar als jij het bewerkte, ongezonde eten niet meeneemt, scheelt dat weer in de prijs.

De boodschappenlijst ziet er nu anders uit. De boodschappenlijst is verdeeld in een lijst voor soep voor jou en een lijst met ontbijt- en lunchboodschappen voor jou. En dan komt er een extra boodschappenlijst voor de diners. Ben jij alleen? Dan kloppen deze hoeveelheden. Ben jij met een partner en/of kinderen, bekijk dan de recepten! Ga je dit voor allen maken en vermenigvuldig je het recept, of maak je een aanpassing voor partner en/of gezin? Ik schrijf bij sommige diners een aanpassing; deze is dus niet voor jou maar voor de anderen. Gezond eten is voor hen toch ook goed? Jazeker, maar jij hebt dit gekozen, zij niet. Laat ze proeven en neem ze langzaam mee, maar als ze meedoen: top! Als zij zien dat jij daardoor lekkerder in je vel komt, dan worden ze vanzelf nieuwsgierig!

Ontbijt en lunch is steeds voor 1 persoon; voor jou! (soms twee porties, dan is dat voor twee dagen.) Diner staat per dag en soms ook voor 2 dagen: kijk hoe jij gaat plannen.

Pas je boodschappen aan, zodat er niets gaat bederven! Kijk op je planner wanneer jij wat gaat eten, zodat je niet bijvoorbeeld vis 6 dagen in de koelkast hebt staan, maar vries het dan in of haal het later. Houd de verse dingen in de gaten.

Ga je "meal preppen" (voorraad voor in de vriezer) voor drukke dagen? Dat is slim. Dan ook weer de boodschappen aanpassen.

WEEK 3 Boodschappenlijst Soepen

Maak alvast de soepen: deze gebruik je door de week heen.
Heb jij nog soep over van vorige week?

Paprika tomatensoep: 4-5 porties

4 Rode paprika's

10 Tomaten

2 Uien

4 Knoflooktenen

Optioneel 2 theelepels
gedroogde peterselie, of
10 gram verse peterselie

2/3 gistvrije groente-
bouillonblokjes

Peper en zout

Pompoensoep: circa 4 porties

1 Pompoen, (flespompoen
is makkelijker te snijden)

(gistvrije) groentebouillonblokjes
te koop bij Ekoplaza of Zonnatura

4 Tenen knoflook

2 Rode uien

2 Rode paprika's

Zout en (cayenne) peper

WEEK 3 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

Kijk steeds of je nog wat hebt staan, zodat je niets hoeft weg te gooien.

3 Rijstwafels

Witte wijnazijn

Olijfolie in donkere glazen fles

180 Gram havermout

4 Wraps

60 Gram boekweitmeel

+/- 12 Plakjes kipfilet broodbeleg

100 Gram plakjes zalm

450 ml Yoghurt

6 Eieren

Chili peper

1 Groene paprika (= is wat meer bitter dan rood. rode is gezonder)

3 Komkommers

2 Avocado's

3 Tomaten

Bosje bosui

1 Knoflookbol

3 paprika's rood (rode is zoeter en bevat 3x zoveel vitamine C dan een sinaasappel)

100 Gram wortel

ijsbergsla

rucola sla

Pesto potje (let op: bevat lactose), of zelf maken

6 Plakjes runderrookvlees broodbeleg, of iets anders

Brood (Yam desem is een gezond, glutenvrij brood, of een halfje grof volkoren. Wat over is; in de vriezer)

100-125 Gram tempeh (Dit kun je lang bewaren in de koelkast)

300-400 Gram bonen (zwart of bruin, rood of kidney) zelf weken of zakje van Hak

Verse koriander, of potje gedroogde

Vul zelf de lijst aan met boodschappen als je ook de diners al erbij gaat doen.

Voor de dinerboodschappen; kijk bij de recepten.

WEEK 3 Eet-weetjes

Vet op ons lichaam

De man bestaat voor 10-20% uit vet en de vrouw voor 20-30%. Vet hebben we nodig. Vet dient als bescherming en als energiebron en ook voor aanmaak van hormonen. Voor mensen met stress of verdriet kan vet als bescherming functioneren. Snap je het? Dan is het een beschermende deken die je nodig hebt. Misschien herken je dit bij jezelf en mag die deken nu weer af? Waarom vrouwen meer vet hebben, heeft een functie. Deze stamt uit de oertijd, namelijk als voorraad voor zwangerschap en borstvoeding. En bij overgang het enzym aromatase oestrogeen aanmaak uit vet. Kijk de video oestrogeen(dominantie.) Dus gaan man en vrouw afvallen, dan zal de man sneller vet loslaten (dus geen wedstrijd aangaan).



Waarom eten we roomboter, ghee, olijfolie of kokosolie, en waarom geen margarine en halvarine?

Vet in ons eten

Vet is jarenlang bestempeld als slecht voor cholesterol, hart- en vaatziekten en als oorzaak voor de obesitas epidemie. Daardoor ging de voedingsmiddelen-industrie overal het vet uithalen en vervangen door suikers. En dat heeft het obesitas probleem alleen maar vergroot. Met vet is niets mis, tenminste als je de goede vetten kiest.

Uitleg soorten vetten

Meervoudige, onverzadigde vetten zijn omega 3 en omega 6. Tegenover omega 3, krijgen we omega 6 teveel binnen. Omega 3 zit in visolie en EPA en DHA zijn belangrijk voor je hersenen. Belangrijk voor zwangere vrouwen voor de hersenen van de baby! Omega 3 zit ook in lijnzaadolie, walnootolie, hennepolie, koolzaadolie, chia zaad en in raapolie. Dit is allemaal alfa linozuur (ALA). Omega 3 zit ook in zalm, makreel, ansjovis, schelvis, algen, haring enzovoorts. Daarom is twee keer in de week vis eten gezond. Neem anders suppletie.

WEEK 3 Eet-weetjes

Omega 6 hebben we ook nodig, maar krijgen we al teveel binnen. Het zit in koek, veel kant-en-klaar producten, het zit in maïs. Dit is een goedkoop product en zit in veel voedingsmiddelen; het zit in plantaardige oliën (zoals zonnebloemolie, sojaolie, arachideolie en maïsolie), in bak- en braadvetten, in margarine en halvarine. Deze vetzuren zitten zelfs in eieren, gevogelte, (organ) vlees en vis. Linolzuur moet omgezet worden in linoleenzuur. Doordat we het veel binnenkrijgen, gaat de omzetting niet goed en krijgen we arachidonzuur. Dit is ontstekingsbevorderend. We krijgen met het westerse eetpatroon teveel omega 6 binnen en daardoor meer ontstekingen. Niet goed dus! Dus, om de verhouding tussen omega 3 en omega 6 te verbeteren: gebruik teunisbloemolie, kokosolie of extra vergine olijfolie (fles van donker glas)! Die bevatten de minste hoeveelheid omega 6. Nogmaals: omega 6 hebben we wel nodig, maar de verhouding met omega 3 is niet in balans, dus omega 6 minderen.

Enkelvoudige onverzadigde vetten omega 9.

Omega 9: dat is olijfolie, arachide olie, pinda olie. Zorg dat het in glazen flessen zit met donker glas.

Verzadigde vetten

Deze hebben onterecht een slecht imago, want dit hebben we nodig. En het is beter om mee te bakken. Verzadigde vetten en dik worden? Nee, dit hebben we nodig, maar wel in combinatie met gezond eten. Kokosolie of vet is hetzelfde; ossewit, roomboter of ghee (= geklaarde boter zonder eiwit). Wel met mate gebruiken: een dun laagje smeren en bakken op laag vuur.

**Transvetten**

Vermijd dit type vet. Het zit in heel veel producten zoals koek, chips, margarine, halvarine enzovoorts. Het is slecht vet en bevordert ontstekingen.

WEEK 3 Eet-weetjes

Waar in bakken?

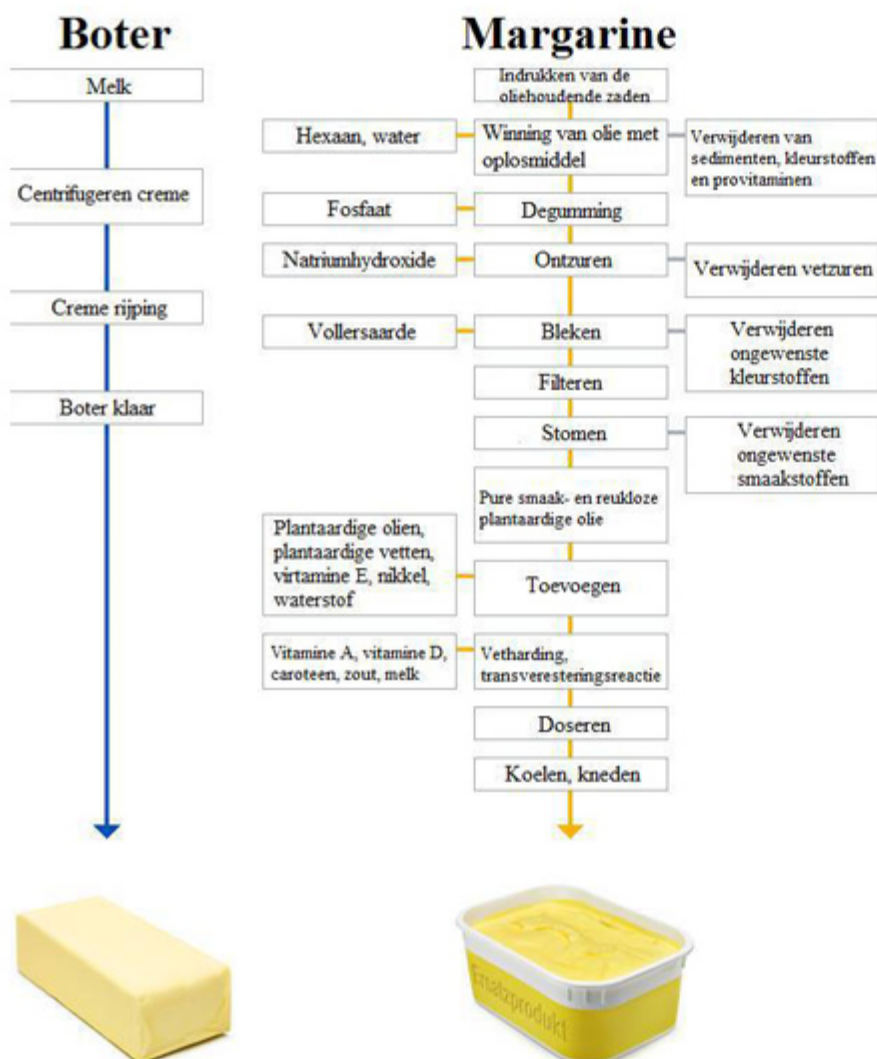
Heel vaak krijg ik de vraag waar je het beste in kunt bakken. Veel mensen denken dat olijfolie goed is om in te bakken (dit kan wel, tot ongeveer 170 graden), maar als dit te warm wordt dan gaat het oxideren en dit komt in je voedsel terecht. Het verbrandt en dat is ongezond. Maar er zijn toch speciale soorten olijfolie waar je in mag bakken? Dat is de vraag die ik dan vaak hoor. Die zijn er inderdaad. Maar om ze geschikt te maken voor die hogere temperaturen, zijn nu net alle nuttige stoffen verwijderd. Zo worden de voordelen opeens weer nadelen. Daarom is het het beste om je eten vooral te bereiden in kokosvet, roomboter of ghee. Zo krijg je ook weer extra omega 3 binnen. Oliën zoals extra vergine olijfolie en lijnzaadolie gebruik je koud in bijvoorbeeld salades. Andere gezonde en goede oliën zijn bijvoorbeeld sesamolie, bio palmolie en visolie. Je kunt ook in plaats van bakken, kiezen om vis en kip te laten garen in bouillon.

Waarom nog meer wel vetten eten?

Belangrijke hormonen worden gemaakt op basis van cholesterol, dat je deels binnen moet krijgen door het eten van gezonde vetten. Hart- en vaatziekten zijn de grootste veroorzakers van sterfte onder vrouwen. Uit onderzoek blijft dat omega 3 vetten deze ziekten voorkomen. Gezonde vetten zijn grotere energiegevers dan koolhydraten, je krijgt er meer energie van. Hier kom ik nog op terug bij suikerverbranding, vetverbranding, insulineresistentie en intermitterend vasten. Als je op de juiste manier gezonde vetten eet, raak je verzadigd en heb je minder behoefte aan suikers en (geraffineerde) koolhydraten die slecht zijn voor je gezondheid.



WEEK 3 Eet-weetjes



Marketing trucs

Eerst gaat de voedingsmiddelenindustrie het ene na het andere onderzoek laten doen om roomboter en kokosolie in een kwaad daglicht te zetten - want tja zij verdienen aan margarine en halvarine - en als dat niet lukt, komt Becel bv. ook met een versie met roomboter....

Kun je niet tegen lactose, gebruik dan geen roomboter maar plantaardige boter.

Over zout

Is keltisch zeezout of Himalaya zout gezonder dan gewoon zout? Helaas... Het hoofdbestanddeel van ook deze zouten is natrium en de mineralen en sporelementen die er dan meer in zouden zitten, dat is zo minimaal, daar hoef je het niet voor te doen, is mijn mening. Sommige mensen voelen er energieën bij en sommige mensen vinden het lekkerder. En ik ken zelfs iemand die uitslag krijgt van gewoon zout en niet van Himalaya zout. Dus kijk waar jij je goed bij voelt qua stoffen. Je hoeft geen duur(der) zout te kopen.



WEEK 3 Eet-weetjes

Hebben we zout nodig?

Jazeker hebben we zout nodig, maar, als jij kookt met pakjes en zakjes dan krijg je al gauw teveel binnen. Kook je veel vers, zoals wij nu doen in het programma, dan mag je best af en toe zout gebruiken. Ongeveer 6 gram per dag.

Overige tips

Maak je plank goed schoon na het snijden van kip. Dit vertel ik in de video's. Het is belangrijk in verband met bacteriën. Dus, goed met heet water afwassen met een borstel.

Kijk op de facebook pagina voor de spirrelli snijders die je kunt gebruiken.



Veel succes in week 3!