



<i>Tips en info</i>	15
Hoe zit het met melk?	16
Hoe zit het met koolhydraten?	18
Hoe zit het met suikers?	20
Hoe zit het met brood?	22
Hoe zit het met eiwitten?	24
Hoe zit het met vetten?	26
Hoe zit het met superfoods?	28
Hoe zit het met vegetarisch eten?	30
Hoe zit het met kruiden en specerijen?	32
Hoe zit het met dieetfabeltjes?	34
Hoe zit het met groenten en fruit?	36
Hoe zit het met vitamines en mineralen?	38
Hoe zit het met calorieën?	40

<i>Ontbijt</i>	45
Muesli met appel en gojibessen	48
Griekse yoghurt met mango en notenmuesli	48
Toast van notenbrood met geitenkaas en verse vijgen	51
Havermout met appel en rozijnen	51
Fruitsalade	52
Supershake	52
Kruidenomelet	55
Roerei met kruiden	55
Boterham met kaascrème	56
Volkorenbrood met kaas of vlees	56
Tarwesalade met komkommer, blauwe bessen en amandelmelk	59

Gerstepap met rabarber	59
Pikante pannenkoeken	60
Spiegelei met kalkoenbacon en gebakken tomaat	60
<i>Lunch</i>	63
Lentesoep met peultjes, broccoli en prei	67
Pittige rodelenzensoep met sluimererwtjes	68
Consommé met prei en sojascheuten	71
Snelle vissoep	72
Boterham met blauwe kaas, peer en Gandaham	75
Meergranenbroodje met haring en rode biet	76
Speltbroodjes met erwtjestapenade en ricotta	79
Wintersalade met twee soorten zalm	80
Salade met roze garnalen, roze pompelmoes en radicchio	83
Slaatje met asperges en tuinkruidendressing	84
Salade van gemarineerde venkel met geitenkaas en gepocheerd ei	87
Salade van pompoen en sinaasappel met gerookte eendenborst	88
Thai salade met omeletreepjes en chilidressing	91
Gevulde omelet met asperges, peultjes en ham	92
Wrap met avocado en garnalen	95
Provençaalse groentetaart zonder deeg	96
Groentetaartjes met pompoen en broccoli	99
Courgettekoekjes met tomatensalsa	100
Pastasalade met paprika, maïs en champignons	103
Snelle pasta met gegrilde kerstomaatjes en gedroogde bacon	104
Oosterse rijst met zeekraal, wortel en tijgergarnalen	107
In savooikool gestoomde kabeljauw met yoghurtsausje	108

<i>Diner</i>	111
Tagliatelle met geroosterde zoete aardappel, spinazie en kip.....	114
Mediterrane kipbrochette met plattekaassaus.....	117
Kleurrijke wok van kip.....	118
Waterzooi van kip.....	121
Huisgemaakte hamburger met light mayonaise.....	122
Lauwarme maaltijdsalade met kalflapjes en ansjovisdressing.....	125
Kalkoenrolletjes met tzatzikisalade.....	126
Kalkoenfilet op de wijze van de Languedoc.....	129
Stevige maaltijdsoep met lamsgehaktballetjes en bulgur.....	130
Witloofrolletjes met ham en kaas.....	133
Thai curry van varkensblokjes met ongepelde rijst.....	134
Wortelstoemp met varkensmignonnette.....	137
Konijn met paprikasausje.....	138
Gegrilde zwaardvis met gekaramelliseerde spruitjes.....	141
In de oven gebakken zeewolf met bloemkool.....	142
Gestoomde pladijs met prei en limoendressing.....	145
Zeebaars met pittige mangochutney.....	146
Pasta met zeewolf, tomaten en zeekraal.....	149
Roodbaars met citrusfruit en rozemarijn.....	150
Tong op z'n Oostends met pommes duchesse.....	153
Vis met tartaarsaus en karnemelkpuree.....	154
Waterzooi van vis.....	157
Wok van scampi's met kerrie.....	158
Gegrilde venkel met ratatouille en quinoa.....	161
Gevulde paprika's met geitenkaas en tomatenpilav.....	162
Pasta uit de oven met zuiderse groenten.....	165

Risotto met paddenstoelen en citroen	166
Stoofpot van groene groenten met pastinaakstampot	169
Lauwe maaltijdsalade met geroosterde pompoen en feta	170
Aardappel-groenteschotel met kruidenkward	173
Udon noedels met gebakken aubergines en gemarineerde tofoe	174
<i>Index</i>	176



Hoe zit het met ... melk?

Al jarenlang horen we dat melk supergezond is, noodzakelijk voor je botten en een bron van eiwitten. Maar sommige recente wetenschappelijke onderzoeken durven dat in vraag te stellen. Is melk nu een goede keuze of niet? We zetten de feiten en de misverstanden op een rij.



Is melk echt nodig voor je botten?

Zuivel is én blijft een prima bron van calcium. Per dag wordt een inname van 900 tot 1200 mg aanbevolen. Schrap je zuivel van het menu, dan val je al snel terug op 450 mg – veel te weinig dus. *Om osteoporose te voorkomen, is het cruciaal voldoende calcium op te nemen.* Zuivel speelt hier een belangrijke rol in. Ook brood, groenten, peulvruchten, gedroogd fruit, noten en vis bevatten calcium, maar minder dan zuivel. Voor dezelfde hoeveelheid calcium moet je dus meer van die producten verbruiken. Bovendien neemt ons lichaam de calcium uit melk vlotter op dan uit andere voeding.

Bevat melk dan niet te veel eiwitten?

Je hoort weleens dat je via zuivel te veel eiwitten zou binnenkrijgen. *Maar 10 tot 15% van je dagelijkse energieopname zou moeten bestaan uit eiwitten, die essentieel zijn voor o.m. de opbouw en vernieuwing van je spierweefsel.* Eiwitten zijn dus belangrijke bouwstoffen voor je lichaam. Bovendien bevat melk alle nodige aminozuren (= bouwstenen van eiwitten) in de goede hoeveelheden, wat in de meeste plantaardige producten niet het geval is. In een gezond eetpatroon met de juiste hoeveelheid eiwitten heeft zuivel dus zeker een vaste plek.

In een gezond eetpatroon, met de juiste hoeveelheid eiwitten, heeft zuivel zeker een vaste plek.

Wat doet melk met je hart?

Met verzadigde vetten ben je best voorzichtig, omdat ze hart- en vaatziektes kunnen veroorzaken. En volle melk bevat inderdaad verzadigd vet. Toch is de oplossing eenvoudig: **schakel over op halfvolle of magere melk**. Magere melk bevat amper nog vet, halfvolle melk maar de helft van volle. Beide bevatten echter dezelfde dosis mineralen (magnesium, kalium, zink en fosfor) en wateroplosbare vitamines (vitamines B). Enkel de vetoplosbare vitamines (A en D) zijn veel minder aanwezig in magere melk. Maar dat vang je makkelijk op als je voor de rest evenwichtig en gevarieerd eet. Zo bevat vette vis als zalm, makreel, paling en sprout veel vitamine D.



tips en info

Is melk een dikmaker?

Melk heeft een hoge voedingswaarde: één glas volle melk levert 98 kcal en bevat meer dan 5 gram vet. Daarom is het goed om voor kinderen vanaf 4 jaar te kiezen voor halfvolle melk. Ook wat smaak betreft, is halfvolle melk een goede keuze: niet iedereen houdt van de smaak van magere melk. Kies je voor ongezoete melk en zuivelproducten, dan is dat zeker een verantwoorde, gezonde keuze.

En wat met astma en allergie?

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat er een verband is tussen melk drinken en astma. Wat wel bestaat, is een allergie voor koemelkeiwit. Net zoals bij andere voedsallergieën reageert het lichaam in dit geval overgevoelig op eiwitten die op zich perfect veilig zijn. **Sommige baby's zijn tijdens hun eerste levensjaar allergisch voor koemelk, maar de meeste kinderen groeien daar overheen.** Wie allergisch blijft, kiest beter voor plantaardige vervangproducten, eventueel aangevuld met voedings-supplementen.

Wat is lactose-intolerantie precies?

Lactose is de melksuiker in koemelk. Wie lactose-intolerant is, mist het enzym dat melksuikers afbreekt. Dat geldt voor 70% van de wereldbevolking, maar doorgaans verteren West-Europeanen melk zonder problemen. **Ook als je lactose-intolerant bent, betekent dat niet meteen dat je alle zuivel van je menu moet schrappen.** Meestal kun je een kleine hoeveelheid lactose nog verdragen. En harde, gerijpte kazen en yoghurt bevatten bijna geen lactose. Als blijkt dat je toch moet oppassen, dan kun je bij je huisdokter terecht voor deskundig advies.

Hoe zit het met ... koolhydraten?

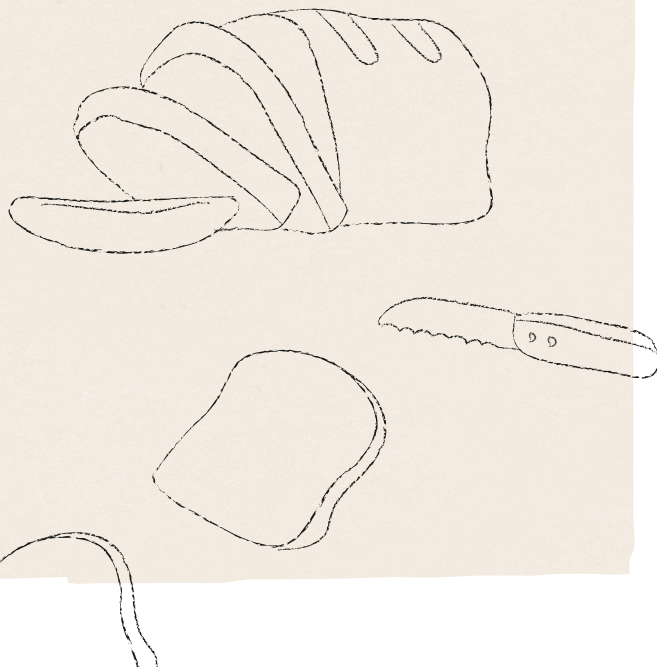
In de klassieke voedingsdriehoek vormen de koolhydraten uit brood, pasta, rijst en aardappelen de stevige, brede basis. Maar de laatste jaren worden er vraagtekens gezet bij dat fundament. We zouden té veel koolhydraten opnemen en dat zou ons dikker maken. Of de gluten – de eiwitten in granen – worden met de vinger gewezen. Terecht of niet?

Zijn er 'goede' en 'slechte' koolhydraten?

Er is wel degelijk een verschil tussen de koolhydraten uit een sneetje volkorenbrood en die uit een eetlepel witte suiker. *Volkorenbrood bevat namelijk vooral 'trage' koolhydraten, die langzaam in je bloed komen en er ook langzaam weer uit verdwijnen. Je hebt dus langer een verzadigd gevoel.* Geraffineerde suiker daarentegen is een type 'snelle' koolhydraten. Het bevat geen vezels of vitamines en je krijgt er snel weer honger van. Suiker brengt wel veel calorieën aan. Daarom is het beter er spaarzaam gebruik van te maken.

Heb je wel koolhydraten nodig?

Het antwoord is een volmondig 'ja!' *Koolhydraten zijn, naast vetten en eiwitten, essentiële bouwstoffen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren.* Ze leveren je energie en zijn belangrijke bronnen van vitamines en vezels. Onderzoek toont bovendien aan dat koolhydraten een essentiële rol spelen in de goede werking van je hart. Het komt erop aan de juiste koolhydraten te kiezen en de juiste hoeveelheid op te nemen.



Waarom is volkoren beter dan wit?

Volkorenversies van pasta, brood of rijst zijn inderdaad te verkiezen boven de witte variant. *Het vliesje rond de graankorrel bevat immers veel kostbare stoffen*, die amper aanwezig zijn in het binnenste van de korrel. En net dat vliesje is verwijderd bij witte rijst, in wit brood en gewone pasta. Wist je dat door volkorenbloem te raffineren naar witte bloem maar liefst 90% van de vitamines, 80% van de mineralen en 90% van de vezels verdwijnen?

Waarom heb je vezels nodig?

Vezels worden ook wel 'ballaststoffen' genoemd, omdat ze op zich niet verteerbaar zijn, maar ze zijn allesbehalve overbodig. Ze binden zich met water en zorgen zo voor *een goede werking van je darmen*. Ze voorkomen dus vervelende kwaaltjes als verstopping. Bovendien nemen ze ook giftige stoffen op die via de vezels je lichaam verlaten.

Word ik dik van pasta en rijst?

Volkorenpasta en volle rijst horen thuis in een evenwichtig eetpatroon, maar ze leveren wel veel energie. *Zet ze daarom met mate op het menu en combineer ze altijd met een ruime portie groenten*. Als maatstaf neem je 100 gram ongekookte volkorenpasta of volle rijst per persoon.

Een weetje: die portie pasta levert je ook 9,5 gram vezels op, de rijst maar 3 gram.

Mag ik nog aardappelen eten?

Aardappelen bevatten niet veel calorieën, slechts 78 kcal per 100 gram. Bovendien bevatten ze veel vezels, kalium, ijzer, zink en vitamine C en B. *Eigenlijk zijn aardappelen een soort groente. En aan de waarde van groenten op het menu twijfelt niemand!* Wist je trouwens dat aardappelen dubbel zoveel kalium bevatten als bloemkool en zelfs drie keer zoveel vitamine C? Je hoeft je aardappelen niet altijd te schillen, dien ze gerust ook eens in hun jasje op.

Moet ik gluten vermijden?

Enkel als je allergisch bent voor gluten, de eiwitten uit bepaalde granen, moet je die vermijden. *De bewering dat gluten eigenlijk voor niemand goed zijn, slaat nergens op*. Bij de meeste mensen vormt de vertering van gluten geen enkel probleem.

Koolhydraten leveren energie en zijn belangrijke bronnen van vitamines en vezels.





Tagliatelle met geroosterde zoete aardappel, spinazie en kip

*Voor 4 personen * bereiding: 25 minuten * 633 kcal / pers*

- 400 g tagliatelle • 2 zoete aardappelen • 1 rode ui • 1 teentje knoflook, gesnipperd • 3 handenvol verse spinazie, of 1 pakje diepvries bladspinazie (ontdooit)
- 400 g kipfilet, in reepjes • parmezaan • scheutje olijfolie • peper en zout

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Pel en halveer de ui. Snijd beide helften in dunne partjes.
2. Meng de zoete aardappel en ui op een bakplaat. Bestrooi met peper en zout, voeg gesnipperde knoflook toe en besprenkel met olijfolie.
3. Rooster ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven op 200°C. De groenten moeten gaar en bruin zijn. Schep ze tussendoor af en toe om.
4. Kook de pasta ondertussen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roerbak de kip 5 minuten in een beetje verhitte olijfolie en voeg dan de spinazie toe. Meng goed, laat kort meebakken en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep het mengsel van zoete aardappel en ui door de pasta. Voeg eventueel een beetje extra olie toe.

Serveer de pasta met de kip en met geraspte parmezaan.



diner



Gegrilde venkel met ratatouille en quinoa



*Voor 4 personen * bereiding: 40 minuten * 336 kcal / pers*

4 kleine venkelknollen, in dikke plakken • 2 rode uien, in grove stukken • 1 rode paprika, in grove stukken • 1 groene paprika, in grove stukken • 1 courgette, in grove stukken • 2 teentjes knoflook, gesnipperd • 1 bosje waterkers • 2 takjes tijm • 1 blik tomatenblokjes (400 g) • 250 g quinoa • olijfolie • peper en zout

1. Besprenkel de plakken venkel met een beetje olijfolie en grill ze ruim 20 minuten tot ze beetbaar zijn. Breng ze op smaak met peper en zout.
2. Stoof ondertussen de ui, knoflook, paprika en courgette 5 minuten in een beetje olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe en breng op smaak met tijm, peper en zout. Laat de ratatouille op een zacht vuurtje 15 minuten sudderen.
3. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Werk de ratatouille af met waterkers en serveer met de gegrilde venkel en quinoa.

