

Ontbijt

Ontbijtvoorbeelden: Zie basismenu in introductieboekje, bv: 2 beschuitjes met 20+ kaas.
Om ± 10.00 uur 1 kop koffie met biscuittje of dun plakje koek.

Lunchvoorbeelden

- 2 volkoren sneetjes met een weinig appelstroop hierop een warm schijfje appel.
- 1 volkoren boterham met rosbief en 2 knäckebröd met halvajam.
- 1 volkoren sneetje met kippenvlees en 1 sneetje met rookvlees.
- 2 sneetjes bruin brood beleggen met rosbief en garneren met tuinkers.

Om ± 16.00 uur 1 kop bouillon of groentesap met soepstengel.

Dinervoorbeelden

- **Warme Achterham** (100gr) hierbij 250gr gekookte prei en 100g aardappelpuree. Hierbij mag ontvette jus genomen worden.
- **Blinde Vink met Gemberjus** (100gr), neem hierbij 250gr rode kool en 1 gepofte aardappel. Bak in het braadvet van de blinde vink een ½ gesnipperde ui en 1 stukje verse gember. Maak de jus af met water en kruiden naar smaak. Ontvet de jus.
- **Kipfilet in Tomatensaus**. Maak één ui schoon en snij deze klein. Fruit de ui in 1el margarine. Bestrooi 100gr kipfilet met zout, peper en gerookt paprikapoeder. Doe dit bij de ui en bak even mee. Maak 2dl bouillon van een blokje. Maak een ½ el bloem aan met een deel van de bouillon. Voeg een ½ blikje tomatenpuree toe aan de kip met de rest van de bouillon. Laat het geheel in ± 10 minuten gaar stoven. Bind de saus met de aangemaakte "bouillonsaus", serveer met 100gr gekookte aardappelen en 250gr witlof.
- **Varkensschnitzel** (100gr ongepaneerd) neem hierbij 250 gr broccoli en 100gr gekookte aardappelen.

Recept van de week

Maaltijdsoep (4 pers.)

Bereiding: 1 kleine groene- of savooiekool, 100gr magere in dobbelsteentjes gesneden ham, 1el margarine, 2 uien, teentje knoflook, 250gr (vlees)tomaten of 1 blik gepelde tomaten, 1 liter bouillon, peper, zout, 1 runderworst.

Maak de kool schoon en snijd hem in dunne reepjes. Kook de kool 5 minuten voor in een bodempje water met wat zout. Verhit de boter en bak de hamblokjes goudbruin, voeg de gesnipperde uien en het uitgeperste teentje knoflook toe en fruit deze goudgeel. Ontvel de tomaten en snijd ze in parten. Voeg ze samen met de bouillon aan het ham mengsel toe. Laat de soep een minuut of 5 doorkoken. Voeg de runderworst toe. Verwarm deze 15 minuten in de soep en voeg op het laatst de kool met het kookvocht toe. Maak de soep op smaak af met peper en zout en serveer hem gloeiend heet met volkoren- of bruin stokbrood met verse tuinkruidenboter.

Weetje van de week

Vocht, met name water, is belangrijk als oplos- en transportmiddel voor de voedingsstoffen in het lichaam. Daarnaast speelt water ook een rol bij het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Normaal gesproken hebben we 2 liter water per dag nodig. Maar zieke mensen hebben door koorts of diarree vaak een veel grotere behoefte aan vocht.



Misvattingen over voedingsmiddelen

De volgende vijf producten worden vaak gemeden als men een slanke leefwijze ambieert, maar verrassend genoeg zijn ze eigenlijk heel goed voor je.

Avocado's

Misvatting: "een te hoog vetgehalte"

Feiten: Hier is hoe het echt zit met avocado's: ze zijn rijk aan gezonde mono-onverzadigde vetten, prima voor het hart. En ze zitten boordevol met stoffen die je tegen ziekte beschermen, zoals antioxidanten, luteïne, betacaroteen en vitamine E.

Bovendien helpen avocado's het lichaam bij het absorberen van andere voedingsstoffen.

Onderzoek heeft uitgewezen dat avocado's een betere absorptie geven van hun antioxidanten wanneer ze bereid zijn met salsa of verwerkt zijn als rauwkost in een salade.

Koffie

Misvatting: "Koffie houdt je alleen maar wakker"

En zo zit het echt: onlangs hebben Amerikaanse wetenschappers ontdekt dat cafeïne in koffie helpt om het geheugen van oudere personen te verbeteren. Bovendien verlaagt het regelmatig drinken van koffie het risico voor type 2 diabetes aanzienlijk. Mensen die vier tot zes koppen koffie per dag drinken lopen 28 procent minder risico om deze ziekte te krijgen (type 2 diabetes is in de geciviliseerde landen hard op weg een epidemie te worden) dan mensen die minder dan twee koppen per dag drinken.

Champignons

Misvatting: laagcalorisch voedsel met weinig toegevoegde voedingswaarde.

Feiten: ze bevatten 90 procent water en slechts 18 kcal. per kop, maar champignons krijgen wetenschappelijke aandacht. Bepaalde ingrediënten van champignons hebben allerlei soorten effecten, van het verbeteren van de immuun functie tot en met het onderdrukken van bepaalde kankersoorten. Verder bevatten ze aanzienlijke hoeveelheden van het bloeddrukverlagende mineraal kalium. Er zit in champignons meer kalium dan in sinaasappel.

Pindakaas

Misvatting: "Rijk aan vet en calorieën"

Feiten: vijf verschillende belangrijke onderzoeken bevestigen dat het eten van pinda's (en dus ook pindakaas) het gevaar van coronaire hartziekte kan verlagen. Nog beter nieuws, zonder gewichtstoename! Een tot twee lepels pindakaas was alles wat nodig was om het hongergevoel bij de deelnemers aan deze onderzoeken te bevredigen.

Eieren

Misvatting: "hoog in cholesterol"

Feiten: eieren zijn goedkope bronnen van hoogwaardige eiwitten en zitten barstensvol kleine hoeveelheden van een brede verscheidenheid aan vitale voedingsstoffen, waaronder foliumzuur, riboflavine, selenium, B12, en choline.

Met 75 kcal per ei zijn eieren ook rijk aan bouwstoffen en dat past bij een slimme en laagcalorische voedingswijze.

Maak gebruik van deze kennis en zorg ervoor dat je meer avocado's, champignons, eieren en pindakaas eet en koffie drinkt!

