

*Snel en gezond lunchen!*

# LEKKER LICHTER<sup>2</sup>

MARIET SEGERS

FOTOGRAFIE LUK THYS

**InfraLigne**<sup>®</sup>

LANNOO



Vicky Versavel

# VOORWOORD

Vandaag moet het allemaal heel snel gaan en schiet gezond eten er bij veel mensen wel eens bij in. Een drukke job, een druk sociaal leven of kinderen zorgen dat je al snel tijd te kort komt. In plaats daarvan wordt dan vaak voor een kant-en-klare maaltijd gekozen, die doorgaans meer zout, suiker of bewaarmiddelen bevat.

Toch hoeft gezond koken niet moeilijk of duur te zijn. Als je de seizoenen volgt, kun je vanzelf groenten en fruit aan de beste prijs en met de beste smaak kopen.

De bedoeling van dit kookboek is aan te tonen dat je ook als je weinig tijd hebt, toch gezond kunt koken en eten. De recepten zijn erg haalbaar en helemaal niet ingewikkeld. Het zijn stuk voor stuk hoofdgerechten, gaande van maaltijdsoepen en snelle gezonde sandwiches over vegetarische lunches tot vis- en vleesgerechten.

Ik heb als zaakvoerster van Infraligne België en als moeder van twee jongens ook weinig tijd over, maar gezond eten en koken geef ik daarom niet op. Ik doe één keer per week boodschappen en zorg er dan voor dat mijn koelkast goed gevuld is. Als het echt snel moet gaan, warm ik een stoomzakje diepvriesgroenten op en bak ik er snel nog wat vis of kip bij.

Ik zorg er ook voor dat ik altijd fruit en groenten in huis heb en koop geen frisdranken of zoet broodbeleg. Het voordeel is dat mijn kinderen, nu 13 en 14 jaar, mijn gezonde eetgewoonten ondertussen hebben overgenomen. Ze mogen wel twee keer per week choco- of speculoospasta eten en dat volstaat voor hen, omdat het een vaste gewoonte is geworden. Nog zo'n gezonde eetgewoonte is dat ze na school eerst een stuk fruit eten en dan pas een koek mogen kiezen. Meestal vragen ze daar echter na hun fruit niet meer om, omdat ze ook erg kunnen genieten van fruit. Het is niet zo dat ik suiker volledig uit ons huis ban, ik wil alleen dat de kinderen niet te vaak overbodige suikers binnenkrijgen. Vroeg geleerd is oud gedaan, zeker als het gaat om eetgewoontes. Ik hoop dat je ook aan de rest van de tips in dit boek iets hebt en inspiratie haalt uit de lekkere recepten van de klanten en medewerkers van Infraligne en van mezelf!

Gezonde groetjes  
Mariet Segers

# INHOUD

## INFRALIGNE

- Inleiding > 5
- De menopause > 6
- Kinderen en gezonde voeding > 8
- 'Lege' calorieën > 12
- Stimuleer je verbranding > 14
- Wat kun je doen bij constipatie? > 16
- Hoe kun je meer bewegen? > 19
- Tips om gezond te koken > 21
- Tips om vol te houden > 24
- Op restaurant en feestjes > 26
- Adressen Infraligestudio's > 126

## VEGETARISCH

- Paprikasoep > 28
- Pastinaaksoep > 31
- Komkommersoep > 32
- Croque met mozzarella en pesto > 35
- Bruin broodje met verse kaas en groenten > 36
- Gezonde sandwich > 37
- Spinazietaartje > 38
- Frittata met asperges en een frisse salade > 41
- Pizza met artisjok > 42
- Aardappelomelet met spinazie en feta > 45
- Vegetarisch stoofpotje > 46
- Tomaten in de oven > 49
- Risotto met seizoengroente > 50
- Vegetarische lunch > 51
- Groentelasagne met rucola > 52
- Zomerse pastasalade > 54

- Macaronischotel > 55
- Tagliatelle met linzen in rodewijnsaus > 56
- Frisse vegetarische stampot > 58
- Vegetarische maaltijdsoep met groenten en rijst > 59
- Chili sin carne > 60
- Vegetarische paella > 63
- Quorn met appel en ui > 64
- Magere sausjes > 65

## VLEES

- Kipfilet primavera > 66
- Broccolicouscous met kip > 69
- Kipratatouille > 70
- Kipfilet met tomatensaus > 71
- Zomerse salade met kip en meloen > 73
- Kalkoenrollade op een bedje van spinazie > 74
- Kip in champignon-yoghurtsaus > 75
- Oosters stoofpotje van kip > 77
- Quiche met kip > 78
- Stoofpotje van parelhoen en broccolipuree > 81
- Vlaamse hutsepot > 83
- Magere champignonsoep > 84
- Waterzooi met kalkoen > 85
- Gegratineerde preisoep > 86
- Heldere soep met peultjes, broccoli en prei > 87
- Mediterrane groenten met rundergehakt en bulgur > 88
- Varkensreepjes met citroensaus > 91
- Pikante runderreepjes met rijst > 92
- Kipfilet met exotische salsa > 93

- Ciabattapizza > 94
- Club met gegrilde kip en koolsalade > 96
- Magere kipsalade > 96
- Toast américain met venkelsla > 97

## VIS

- Overheerlijke maaltijdsalade > 98
- Waterzooi met vis > 100
- Tongfilet met een sausje van wortel en courgette > 101
- Spaghetti met tomatensalsa en tonijn > 102
- Paprika met tonijnvulling > 104
- Rolletje van paprika met chavroux, rucola en ansjovis > 105
- Tonijnfilet met spinazie en mie > 106
- Aziatische salade met gamba's > 108
- Volkorenpasta met scampi's en curry > 110
- Pikante maaltijdsoep met witte vis en garnalen > 111
- Clubsandwich met haring en avocado > 112
- Frisse garnalensalade > 114
- Omelet met asperges en grote garnalen > 115
- Zalmtartaar met avocado > 116
- Magere vissalade > 118
- Croque met zalm en eikenbladsla > 119
- Ovenschotel met kabeljauw en prei > 121
- Kabeljauw in een jasje > 122
- Kabeljauwfilet op Florentijnse wijze > 123
- Kabeljauwsoep met mosselen > 124
- Asperges met gepocheerd ei en zalm > 125



# INLEIDING

*Afslanken is voor iedereen weggelegd, echt waar. Alleen vergt het een inspanning, en meer bepaald een aanpassing van je levensstijl door gezonder te eten én meer te bewegen. Bij Infraligne krijg je alle steun en tips die je tijdens je afslankingsparcours nodig hebt: onze voedingscoaches leren je nieuwe voedingsgewoonten aan, terwijl onze bewegingscoaches je begeleiden bij de spieroefeningen in de Infraligne-cabines.*

*In dit boek zetten we je alvast op weg met lekkere, gezonde lunchrecepten. Het is immers niet zo eenvoudig om te blijven variëren en elke dag een lekkere maaltijd op tafel te toveren. Een deel van de recepten is geschreven door onze Infraligne-klanten, die met plezier hun nieuwe manier van eten met je delen.*

*We beginnen het boek met specifieke tips rond de menopauze, constipatie, kinderen en gezonde voeding, maar ook hoe je voor de juiste calorieën kiest, je verbranding kunt stimuleren en je elke dag op eenvoudige manier wat meer aan beweging kunt doen.*

*Tot slot geven we je advies rond gezond koken en hoe je kunt volhouden, en geven we je concrete tips mee voor op feestjes en op restaurant.*

## DE INFRALIGNE-METHODE

### DE OEFENINGEN

Bij Infraligne doe je enerzijds specifieke spieroefeningen in een Infraligne-cabine met infraroodwarmtestraling. Aan het begin van je sessies maken we een figuuranalyse en doen we een nauwkeurige lichaamsmeting. Aan de hand van deze resultaten bepalen we wat er voor jou haalbaar is. Door te bewegen in een infraroodcabine, wordt de verbranding geoptimaliseerd. Bovendien wordt de bloedsomloop gestimuleerd en neemt de elasticiteit van de spieren toe met zelfs 30 procent. Je huid wordt niet alleen mooier en strakker, maar ook gezonder. Alles gebeurt al liggend, waardoor rug en gewrichten worden ontlast. Ook mensen met rugklachten kunnen dus bij Infraligne terecht. Wil je werken aan algemene lichaamsfitheid of aan lichaamscorrectie rond een bepaalde plaats, dan stellen we voor jou een programma op maat op. Gedurende de oefeningen krijg je vakkundige begeleiding van onze bewegingscoaches.

### HET VOEDINGSADVIES

Anderzijds krijg je specifiek voedingsadvies van onze voedingsspecialisten. Je houdt een eetdagboek bij, zodat je voedingsgewoonten kunnen worden opgevolgd en de specifieke oorzaak van je eventuele overgewicht kan worden aangepakt.

## HOOFDSTUK 1

# DE MENOPAUZE

*Hormonen hebben een grote invloed op je eetpatroon, zeker als je zwanger bent of je in de menopauze terechtkomt. Daar waar een zwangerschap juist voor een enorme stijging van hormonen zorgt, gebeurt bij de menopauze net het omgekeerde. Vaak heeft dat ook invloed op je gewicht: veel vrouwen krijgen tijdens de menopauze een maatje meer. Hoe komt dit, en hoe kun je dit binnen de perken houden?*

### VETMASSA STIJGT

De menopauze duidt op het moment waarop de menstruatie van een vrouw stopt. De hele hormoonhuishouding verandert en er worden geen nieuwe eicellen meer aangemaakt. Het lichaam produceert geen oestrogenen en progestagenen meer, hormonen die ervoor zorgen dat vetmassa in de dijen wordt opgeslagen. Omdat deze hormonen wegvallen, wordt het vet nu sneller in de buikregio opgeslagen. Vetmassa op de buik is echter ongezonder dan op de dijen. Door middel van de middelomtrek (in centimeter) kun je bepalen of je te veel vet opslaat:

	Verhoogd risico	Zeer verhoogd risico
<b>Vrouw</b>	80	88
<b>Man</b>	94	102

### TRAGER METABOLISME, MAAR OOK MEER HONGER

Ouder worden heeft ook invloed op je verbranding. Je lichaam verbruikt dagelijks een bepaald aantal calorieën om je lichaam in rust te laten functioneren, om je organen van zuurstof te voorzien, je bloed rond te pompen en te ademen. Dit noemt men het rustmetabolisme, afgekort het metabolisme. Hoeveel calorieën je in rust verbrandt, hangt af van je rustmetabolisme en wordt onder meer bepaald door je leeftijd, lichaamsgewicht, lichaamstemperatuur, lengte en geslacht. Je totale energieverbranding is wat je lichaam in rust verbrandt én tijdens je lichamelijke activiteit, dus wat je daarnaast doet aan extra beweging.

Hoe ouder je wordt, hoe minder dit metabolisme calorieën gaat verbranden. Je mag dus nog hetzelfde aantal calorieën innemen, je zult toch bijkomen, want je verbrandt minder. Daarbij komt nog dat oestrogenen een invloed hebben op je hongergevoel. Hoe minder oestrogenen je hebt, hoe minder groot je verzadigingsgevoel wordt en hoe meer honger je zult hebben.

De combinatie van het wegvallen van oestrogenen en het vertragen van het metabolisme zorgt er dus voor dat vrouwen in menopauze veel sneller bijkomen.

## WAT KUN JE DOEN?

Dit betekent niet dat je jezelf moet uithongeren als je in de menopauze terecht komt. Het volstaat om je voeding wat aan te passen en minder overbodige calorieën in te nemen. Eet gezond en regelmatig, volgens de Infraligne-principes:

- > Neem drie hoofdmaaltijden per dag.
- > Neem drie tussendoortjes per dag (60-100 kilocalorieën) waarvan:
  - minimaal één mager melkproduct, 0% vetgehalte,
  - één tot drie stukken fruit,
  - maximaal één zoetigheid (koekje, chocolade...).
- > Kies voor volkoren in plaats van witte graanproducten.
- > Drink 1,5 liter water per dag.
- > Eet minimaal 200 gram groenten per dag, aangevuld met soep of rauwkost bij de broodmaaltijd.
- > Eet en drink voldoende melkproducten. Deze zijn rijk aan calcium en zullen botafbraak tegengaan.
- > Varieer!

## BEWEGING

Er bestaat geen betere manier om het tragere metabolisme te bestrijden en extra calorieën te verbranden, dan te bewegen. Een halfuur lichaamsbeweging per dag is voldoende, naast twee keer per week een sessie bij Infraligne.

## WAT MOET JE MIJDEN?

Een aantal voedingsmiddelen en dranken kunnen de symptomen van de menopauze versterken. Je mijdt dan het best koffie en thee, pittige gerechten, te veel suiker (snoep, koeken, ijsjes, frisdrank) en alcoholische dranken. In plaats van een zwaar dessert vol suikers zoals een ijscoupe of een chocolade-cake, kun je beter kiezen voor een gezonder alternatief zoals een sorbet, een fruitsalade of een waterijsje.

## WAT KUN JE DOEN BIJ...

### Slapeloosheid:

- > Drink geen alcohol of cafeïne.
- > Beperk of vermijd roken.
- > Doe geen middagdutjes tijdens de dag (slapen = niet bewegen!)

### Erge hoofdpijn of migraine:

- > Drink voldoende water, want soms wordt hoofdpijn veroorzaakt door dehydratatie.
- > Sla geen maaltijd over, eet dus gewoon drie hoofdmaaltijden met tussendoortjes.
- > Mijd rode wijn, bier, natriumglutamaat (vaak in Chinese bereidingen), cafeïne (koffie, thee, Cola, Ice Tea), oude of sterke kazen, pindanootjes, chocolade.

### Droge mond:

- > Drink veel water.
- > Zuig op een citroenschijfje of doe een beetje citroensap bij water, dat bevordert de speekselproductie.
- > Eet een suikervrij snoepje.
- > Zuig op een ijsblokje (bij warm weer).

## HOOFDSTUK 2

# KINDEREN EN GEZONDE VOEDING

*Elke ouder kampt wel eens met een kind dat slecht eet. Het is vaak moeilijk om een goed evenwicht te vinden tussen streng en rechtvaardig te zijn. Je mag een kind ook niet te veel verplichten iets te eten dat hij niet lust, want dan zou je al snel een trauma kunnen veroorzaken. Maak van gezond eten een routine en zorg dat er altijd fruit en groenten in huis zijn. Vroeg geleerd, is oud gedaan, zeker met gezonde eetgewoontes. Je eetgewoontes als kind bepalen grotendeels je latere eet- en leefpatroon.*

## DE BASICS

1. Leer hen proeven van iets nieuws.

Om aan een onbekende smaak te wennen, moet het kind minstens vijftien keer geproefd hebben. Als hij het dan nog niet lust, kun je vragen om toch nog één hap te nemen. Lust hij het nog steeds niet, dan mag hij het er weer uit nemen. Zo kan het kind toch geleidelijk wennen aan de smaak.

2. Maak nooit ruzie over eten. Het is heel belangrijk dat je nooit ruziet over eten, en zeker niet over ingrediënten die het kind niet lust. Als ouder bepaal je wat er op tafel komt, maar het kind bepaalt nog altijd wat hij ervan eet. Je kunt hem ook laten kiezen tussen twee voedingsmiddelen die jij kiest. Zo krijgt hij het gevoel dat hij toch zelf mag kiezen.

3. Maak het bord zo aantrekkelijk mogelijk. Een mooi bord doet eten, zowel voor klein als groot. Een leuk figuurtje of een

grappig verhaaltje rond het bord zal het kind misschien aanzetten om ervan te eten. Speel ook met kleuren in het bord: een vrolijk rode tomaat en wortels bij groene sla doen al sneller eten dan alleen een hoopje groene sla. Maak er een gek dinosaurusmannetje van of verzin dat je van veel sla eten een prinses wordt. Een gekke naam verzinnen, helpt soms ook. Een ‘Magische MegaMindy’-fruitsalade wekt sneller de interesse. Ook glazen, borden en bestek met hun favoriet tekenfiguurtje kunnen helpen.

4. Verplicht nooit om het bord leeg te eten.

Een kind kent zijn eigen hongergevoel. Als hij veel honger heeft, zal hij meer eten, en omgekeerd. Vergeet ook niet dat de leeftijd een grote rol speelt in hoeveel een kind eet: als hij sterk aan het groeien is, zal hij meer voeding nodig hebben en meer eten. Je kunt pas van een probleem spreken, als je kind slecht groeit.

5. Beloon nooit met eten. Beloon een moeilijke eter bijvoorbeeld met een sticker, een speelgoedje of een extra kwartiertje spelen. Je kunt ook werken met een kalender: elke keer dat het kind flink heeft gegeten, krijgt het een zonnetje of een sticker. Als het vijf zonnetjes heeft verzameld, krijgt het iets extra, zoals een uitje naar de speeltuin. Geef echter nooit snoep als beloning: het kind associeert voeding tijdens de maaltijd dan met iets vies en snoep met iets heel



lekkers. Plan een snoepmoment eerder in op een vast tijdstip.

6. Varieer. Probeer regelmatig nieuwe, onbekende voedingsmiddelen te introduceren. Meestal lusten kinderen het onbekende minder graag, maar eens ze een paar keer een nieuwe smaak hebben geproefd, kunnen ze die leren waarderen.

7. Geef het goede voorbeeld. Eet zelf gezond. Als je aangeeft dat je zelf iets vies vindt, zullen ze automatisch het voedingsmiddel in kwestie weigeren.

8. Eet niet voor de televisie. Afleiding tijdens het eten is afgeraden. Het doet je onbewust eten en grote eters zullen daardoor te veel eten. Probeer er zo veel mogelijk een familiemoment van te maken en samen met het gezin aan tafel te zitten.

## DIËTEN OF NIET?

Sommige kinderen hebben aanleg tot zwaarlijvigheid en dan is het zeker aangeraden om wat extra op de juiste voeding te letten. Probeer echter niet te streng te zijn. Diëten is afgeraden voor kinderen (onder 14 jaar), omdat ze nog te veel moeten groeien. Het is belangrijk om niet alles te ontzeggen: een ijsje of zakje chips moet af en toe eens kunnen. Plan dit dan wel op één vast moment per week.

## IN DE PRAKTIJK

De meeste kinderen zijn gek op koken. Het lijkt een heel gedoe, en het maakt het kookproces er vaak niet gemakkelijker op, maar toch is het belangrijk om je kinderen zoveel mogelijk bij de bereiding van een maaltijd te betrekken. Zo krijgen ze ook



meer waardering voor wat er op tafel komt en leren ze het product beter kennen. Geef hen een klein hoekje in de tuin waar ze bijvoorbeeld waterkers of worteltjes kunnen zaaien en verzorgen.

Vul de brooddoos met gezonde, lekkere dingen zoals minikomkommers, minipaprika's en minitomaatjes. Boterhammen met sla worden een pak interessanter als ze uitgesneden zijn in leuke vormpjes. Laat het kind thuis water drinken. Geef ook een flesje water mee naar school. Frisdranken kunnen wel een keertje, maar houd het op maximaal twee keer per dag. Onthoud dat light dranken voor kinderen niet noodzakelijk zijn.

## REGELMAAT

Kinderen houden van regelmaat, ook op het gebied van eten. Zo krijgen ze op tijd hun voedingsstoffen binnen en ontwikkelen ze een regelmatig voedingspatroon. Probeer de hoofdmaaltijden en tussendoortjes op een vast moment in te plannen.

## HOE ZIT DAT MET ZOETIGHEDEN?

Een gouden regel: geef geen snoep vlak voor de maaltijd. Het kind zal automatisch minder van de hoofdmaaltijd eten en minder essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen. Kinderen eten graag choco- of speculoospasta. Leer hen echter zoveel mogelijk smaken kennen en probeer ook eens af te wisselen in je beleg. Je kunt bijvoorbeeld ook proberen om het eten van boterhammen met chocopasta te beperken tot twee keer per week. Zo blijft zelfs een eenvoudige boterham met choco een feest.

### TIP

Laat je kinderen eerst een boterham met choco eten en dan pas een boterham met hartig beleg. Zo eten ze niet eerst hun maag vol met hartig beleg en overeten ze zich nadien niet door nadien nog zoet beleg te willen hebben.

## BENTO: LUNCH OP ZIJN JAPANS

Japanners houden van verfijning, ook als het op hun lunchbox of 'bento' aankomt. Vooral Japanse moeders nemen dit heel ernstig en beschouwen het als een echte competitie om hun kind de coolste 'bento' mee naar school te geven. Hoe ziet dat er concreet uit? Alles draait erom je lunchbox zo leuk mogelijk in te delen en te presenteren. Je verdeelt de lunch in vakjes door stapeltjes te maken en je werkt met grappige of mooie vormpjes. Deze methode werkt heel goed bij kinderen, omdat zij heel kieskeurig kunnen zijn wat eten betreft.

### Wat haal je hiervoor in huis?

1. Een mooie, compacte lunchbox.
2. Uitsteek- of bakvormpjes (denk aan cupcakevormpjes) om beleg, brood, groente en fruit in te steken. Vul bijvoorbeeld een vormpje met druifjes, frambozen of ander fruit, daarnaast een vormpje met stukjes komkommer of wortel en een vormpje met smarties of koekjes. Je kiest het best voor siliconen bakvormpjes: dat is handig om natte voedingswaren apart te houden van de droge. Volleerde Japanse moeders rollen hun boterhammen op tot echte sushirolletjes.
3. Een scherp keukenmes, waarmee je het brood in driehoekjes of vierkantjes snijdt. Ook fruit kun je in aparte vormpjes snijden.

## ZO KAN HET OOK

- > Lust je kind niet echt volkorenbrood? Combineer dan een sneetje wit met een sneetje bruin.
- > Vergeet niet om melkproducten in de lunchbox mee te geven. Denk bijvoorbeeld aan blokjes kaas of plattekaas met radijsjes en wat bieslook.
- > Eet je kind niet graag rauwe bloemkool of andere groenten? Probeer er eens een dipsausje bij te geven.
- > Probeer af te wisselen en geef eens een pastasalade of een gewone salade mee. Een leuk alternatief voor brood is een pitabroodje. Vul het met groenten en kaas of magere vleeswaren.
- > Werk de boterham niet altijd af met mayonaise: een dressing of vinaigrette kan ook heel lekker zijn tussen de boterham of wrap.

## INSPIRATIEHOEKJE

### Inspiratie 1: Leuke broodkleurtjes

Neem een vormpje naar keuze. Neem twee kleuren brood, bijvoorbeeld lichtgrijs en donkerbruin. Prik in elk sneetje brood wat vormpjes uit. Leg de donkere vormpjes in het lichte brood en omgekeerd.

### Inspiratie 2: Originele broodwraps

Neem twee sneetjes bruin brood. Haal de korsten eraf. Beleg met veel groenten en een stukje hesp. Rol op. Snijd de rolletjes in tweeën. Zet ze rechtop in de brooddoos.

### Inspiratie 3: Wortelbij

Of wat dacht je van een vrolijke wortelbij? Maak twee inkepingen aan de zijkant van een schoongemaakte wortel en schuif er twee schijfjes komkommer in. Maak aan de voorkant twee gaatjes voor de ogen. Als staart kun je ook een stukje komkommer gebruiken.

### Inspiratie 4: Konijntjeslunch

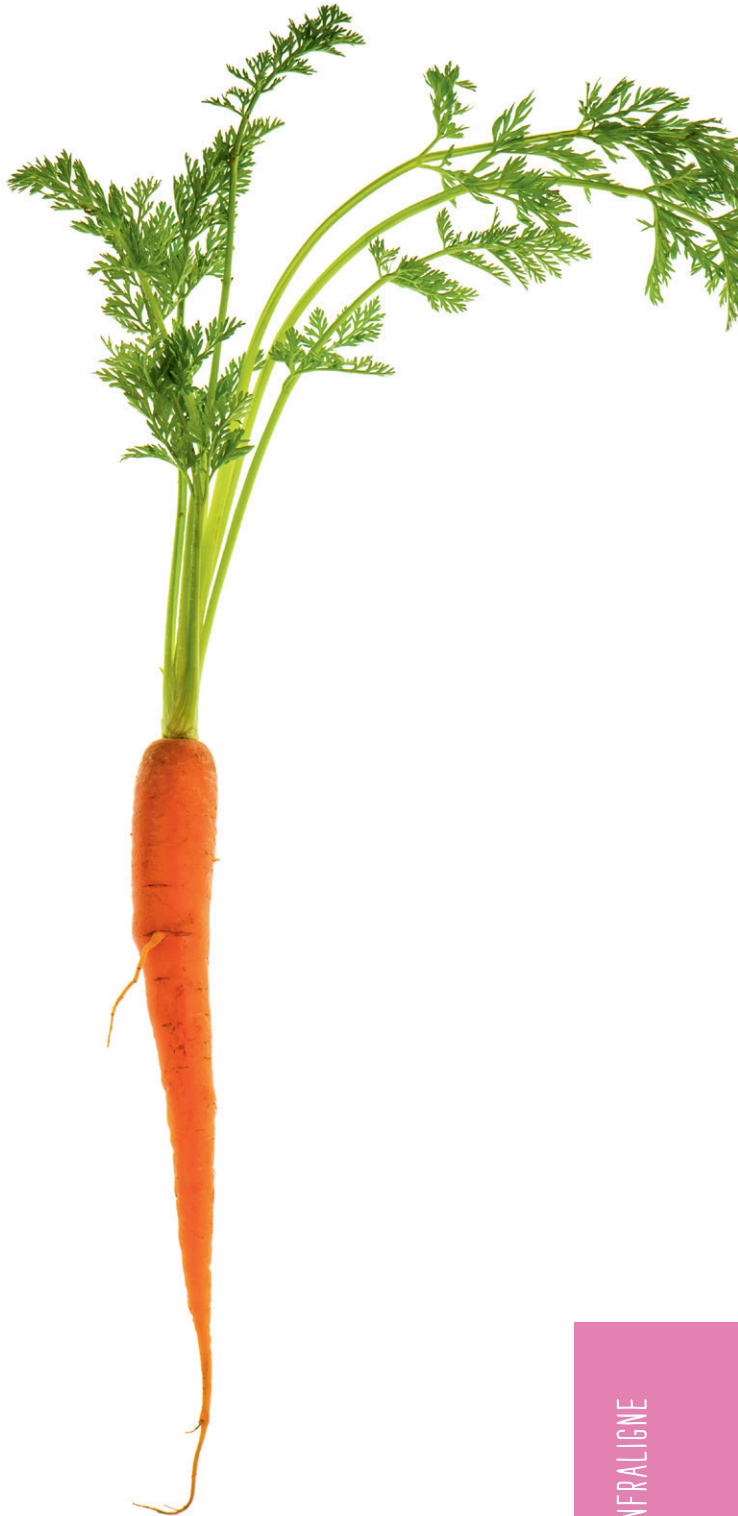
Snijd een boterham in de vorm van een vijfhoek en maak twee oortjes. Beleg de helft van de boterham met stukjes wortel en vorm een oogje en een mond met een stukje radijs of andere groente.

### Inspiratie 5: Lieveheersbeestjeslekker!

Snijd de boterhammen in de vorm van een cirkel en maak ze smaller naar boven toe. Prik een paar cirkeltjes uit een plakje kaas en gebruik een stukje groente als oogjes.

### Inspiratie 6: Aardbeienpoffertjes

Snijd aardbeien in schijfjes en prik ze op een poffertje. Ideaal als feestelijk tussendoortje.



## HOOFDSTUK 3

# 'LEGE' CALORIEËN

*Misschien beschouw je calorieën als je ergste vijand en ben je iemand die angstvallig het aantal calorieën in de gaten houdt. Op zich is dat niet zo slecht, maar besef wel dat ons lichaam elke dag een basishoeveelheid aan calorieën nodig heeft.*

*Ons lichaam heeft dagelijks een gemiddeld aantal calorieën nodig om te kunnen functioneren. Een basisactiviteit zoals gewoon ademhalen kost je lichaam al energie. Het is dus van belang om elke dag voldoende calorieën binnen te krijgen, zodat je lichaam goed kan werken.*



## WAT ZIJN LEGE CALORIEËN?

Niet alle voedingsmiddelen bevatten echter 'goede' calorieën. Je kent nog wel de voedingsdriehoek die de voedingsgroepen opdeelt en duidelijk maakt hoeveel we dagelijks van welk soort voedingsmiddel nodig hebben. Bovenaan die driehoek bevindt zich de zogenaamde 'restgroep'. Hier vind je de voedingsmiddelen die ons lichaam niet nodig heeft om te kunnen functioneren. Ze zijn rijk aan calorieën, maar bevatten weinig of geen vitaminen of mineralen. Voedingswaren met een combinatie van een hoog aantal calorieën en een gebrek aan vitaminen of mineralen worden voedingswaren met lege calorieën genoemd.

## WAAR VIND JE ZE?

Concreet gaat het vooral om snacks en alcoholische dranken.

Snacks: chocolade, chocopasta, stroop, honing, confituur.

Alcoholische dranken: sterkedrank, bier, wijn.

Suikerrijke dranken: frisdranken, energiedrankjes.

Gefrituurde gerechten: kroketten, frieten, vissticks.

Sauzen: mayonaise, roomsauzen.

## WEETJE: CALORIE EN KILOCALORIE

Het woord 'calorie' is eigenlijk een verouderde eenheid voor energie. Het Latijnse woord 'calor' verwijst naar 'warmte'. Het oorspronkelijke woord 'calorie' verwijst dan ook naar



de hoeveelheid energie die nodig is om één gram water met één graad te verwarmen. De voedingsindustrie hanteert op de verpakkingen al een hele tijd de correctere term 'kilocalorie' (kcal) om aan te duiden hoeveel energie een voedingsmiddel bevat en in ons lichaam vrijkomt dankzij het spijsverteringsproces. Toch blijft de term 'calorie' in de spreektaal het meest gebruikt.

## MAG HET NOOIT?

Natuurlijk wel! Het is maar al te menselijk om zo nu en dan eens toe te geven aan je snoepdrang of om eens een lekker glaasje wijn te drinken. Probeer wel rekening te houden met volgende tips:

- > Snoep met mate. Probeer op een vast tijdstip te snoepen, als vieruurtje bijvoorbeeld op het werk.
- > Drink suikerrijke dranken niet als dorstlesser. Je moet veel drinken op een dag, maar houd het dan op water. Andere drankjes moeten leuke extraatjes blijven.
- > Vervang nooit essentiële voedingsmiddelen door die uit de restgroep, anders krijg je onvoldoende vitaminen en mineralen binnen. Het volstaat dus niet om een volwaardige maaltijd met groenten te vervangen door een pakje frieten, ook al tellen ze wel hetzelfde aantal kilocalorieën!

## CALORIEËN EN AFSLANKEN

In theorie moet je minder energie binnenkrijgen dan dat je verbrandt. Je lichaam gaat dan immers die energie uit spieren en vetmassa halen. Als je veel beweegt, kun je dus veel vetmassa verliezen.



Krijg je te weinig energie binnen, dan worden in eerste instantie de spieren aangesproken. Sommige mensen vallen veel af door weinig te eten, maar in realiteit is het niet hun vetmassa, maar hun spiermassa die vermindert. Het is dus veel beter om gezond te blijven eten, en wat meer te bewegen!

## HOOFDSTUK 4

# STIMULEER JE VERBRANDING

### MANNEN VERBRANDEN SNELLER DAN VROUWEN

Zoals we in ons eerste hoofdstuk hebben aangehaald, bepaalt je rustmetabolisme hoeveel calorieën je in rust verbrandt. Daarnaast is het aan jou om aan extra beweging te doen en meer calorieën te verbranden. Zeker als je weet dat je metabolisme onder meer afhangt van je geslacht, meer bepaald van het soort hormonen dat je met je meedraagt. Mannen beschikken over meer testosteron dan vrouwen, een hormoon dat ervoor zorgt dat voedingsstoffen eerder gebruikt worden om spierweefsel aan te maken. Spiermassa verbrandt op zijn beurt ook veel calorieën. Als een man beweegt, zal hij dus meer spieren kunnen aanspreken en zal hij automatisch meer verbranden dan een vrouw.

Voor je de moed verliest: je kunt de natuur wel degelijk slimmer af zijn en je metabolisme een handje helpen.

- > Beweeg regelmatig. Naast je rustmetabolisme kun je ook als vrouw je calorieverbruik doen stijgen door regelmatig fysieke inspanningen te doen.
- > Je kunt je metabolisme verhogen door regelmaat in je voedingspatroon aan te brengen. Eet drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag. Daardoor blijft je metabolisme of stofwisseling actief en zul je dus de hele dag door calorieën verbranden.

### IEDEREEN GELIJK VOOR DE WET?

Sommige vrouwen lijken gemakkelijker slank te blijven dan anderen. Ze moet wel een betere verbranding hebben dan ik, denken we dan stiekem. Klopt dit? Niet echt. Het klopt wel dat sommigen meer aanleg hebben om slank te zijn en een zogenaamd hoger metabolisme hebben, maar in werkelijkheid zal die vriendin die ‘zoveel’ kan eten zonder bij te komen, gewoon kleinere porties eet en beter beweegt. Studies bij deze zogenaamd ‘natuurlijk slanke mensen’ tonen aan dat ze fysiek gewoon niet in staat zijn om elke maaltijd te veel te eten. Ze hebben een evenwicht gevonden om het overeten te compenseren, door bijvoorbeeld automatisch lichtere of kleinere maaltijden te eten na een grote maaltijd. Het gaat dus vooral om de hoeveelheid calorieën die er worden ingenomen en verbruikt.

### METABOLISME VERTRAAGT MET HET OUDER WORDEN

Oudere mensen hebben doorgaans genoeg aan kleinere maaltijden. 60-plussers moeten gemiddeld 500 à 600 calorieën minder eten dan twintigers om hun gewicht stabiel te houden. Doorgaans bewegen ze ook minder dan jongere mensen, waardoor ze minder kilocalorieën mogen innemen. Daarnaast wordt het metabolisme trager bij het ouder worden. Natuurlijk blijft gezonde voeding noodzakelijk, want het lichaam heeft nog altijd de juiste vitaminen en mineralen nodig.



### WEETJE: SLIMME JAPANNERS

Op het Japanse eiland Okinawa wonen er meer mensen van over de honderd dan waar ook ter wereld. Opmerkelijk is dat ze 17 tot 40 procent minder calorieën eten dan hun landgenoten. Bovendien hebben ze 30 tot 40 procent minder last van ouderdomskwalen zoals kanker, diabetes of hartkwalen. Ze eten niet alleen minder, ze eten ook erg selectief. Zo eten ze er meer tofoe en andere sojaproducten dan waar ook ter wereld en kiezen ze voor een breed gamma aan antioxidantrijke groenten en fruit.

Onderzoekers van de universiteit van Californië hebben dit fenomeen onderzocht en wijzen op de selectievere calorie-inname als grootste oorzaak van het bereiken van zo'n hoge leeftijd. Je weerstand zou erdoor verbeteren, je bloedsuiker- en insulinespiegel daalt en je produceert minder schadelijke 'vrije radicalen', moleculen die vroegtijdige veroudering stimuleren. Elke keer dat je lichaam voedsel omzet in energie, verbruikt het zuurstof en komen er vrije radicalen vrij die zich binden met andere cellen en daar schade aanrichten. Hoe gezonder je eet, hoe minder er dus van die schadelijke moleculen je lichaam kunnen terroriseren. Vrije radicalen komen immers meer vrij door voeding die rijk is aan vetzuren en nitrieten, maar ook door stress en roken. Je kunt dit proces met andere woorden vertragen door voor voeding te kiezen die rijk is aan antioxidanten, omdat deze zich binden aan de vrije radicalen en ze op die manier neutraliseren.

## HOOFDSTUK 5

# WAT KUN JE DOEN BIJ CONSTIPATIE?

*Constipatie of verstopping betekent dat je minder dan drie keer per week naar het toilet kunt gaan of dat de ontlasting pas tot stand komt na hard persen. Het gaat vaak gepaard met een opgeblazen gevoel, darmkrampen en pijn bij de ontlasting.*

De oorzaken kunnen erg uiteenlopend zijn: sommigen hebben er last van als ze op reis zijn, omdat hun voedingspatroon en dag-ritme verstoord worden, terwijl bij anderen de oorzaak ligt in onregelmatig eten en te vaak een ontbijt overslaan. Meestal ligt de oplossing voor constipatie in een aanpassing van je levensstijl. Natuurlijk kan het ook veroorzaakt worden door het gebruik van medicamenten, of een gevolg zijn van een slecht functionerende schildklier, diabetes, parkinson of een andere aandoening. Als je langer dan twee weken last hebt van constipatie, moet je een arts raadplegen. Ook bij bloed in de stoelgang of een onverklaarbaar gewichtsverlies is een doktersbezoek aangeraden.

### TO DO: MEER VEZELS EN VOCHT

In veel gevallen kunnen extra vezels en vocht echter al soelaas brengen. Vezels zetten stoffen vrij die de darmen prikkelen, zodat ze actiever worden. Ze nemen ook vocht uit de darm op, waardoor de darminhoud vergroot en er meer plaats is voor de doorgang van de

stoelgang. Het is heel belangrijk om genoeg te drinken, zodat deze vezels optimaal kunnen werken. Combineer dus extra vezels met voldoende water (minimaal 2 liter).

Vezels zitten in fruit, groenten en peulvruchten. Kies ook voor volkorengraanproducten: die bevatten meer vezelrijke tarwezemelen.

### EEN VEZELRIJK EETPATTERN IN DE PRAKTIJK

#### Ontbijt

Kies voor bruinbrood of ander vezelrijk brood, zoals noten-, rozijnen-, volkoren-, meergranen- of zonnebloempittenbrood. Ook haver-mout en vezelrijke cornflakes zoals All Bran bevatten veel vezels. Een stukje fruit bij het ontbijt is ook een goed idee.

#### WEETJE: WAT ZEGT DE KLEUR VAN BROOD?

Een donkerder bruinbrood bevat niet automatisch meer vezels. Soms wordt er, om het brood extra te kleuren, gebrande mout aan toegevoegd. Een gewoon volkorenbrood bevat het meeste vezels.

#### Tussendoortje

Eet minstens één keer per dag een stuk fruit. Elk stuk fruit is rijk aan vezels, maar er zijn een paar soorten fruit die er uitspringen:



Fruit	Aantal voedingsvezels (g)/100 g
appel	2,3
rode pompelmoes	2,6
granaatappel	3,4
kiwi	3,0
guave	4,9
bosbes	7,3
braambes	7,3
framboos	7,4
passievrucht	10,0

### Lunch en avondmaal

Combineer een broodmaaltijd of warme maaltijd met wat soep of rauwkost. Soep bevat niet alleen veel vocht, maar ook vezels. Groenten die meer vezels bevatten zijn:

Groenten	Aantal voedingsvezels (g)/100 g
snijbonen	4,1
linzen (gekookt)	4,2
avocado	4,3
pastinaak	4,3
prinsessenbonen	4,4
knolselder	4,9
kikkererwten (gekookt)	5,5
doperwten	5,9
spruiten	6,6
witte bonen (gekookt)	11,4
schorseneren	17

### DIT MIJD JE BETER

Sommige voedingsmiddelen werken stoppend, zoals banaan, beschuit, bosbessensap, kaneel, witte rijst, lang getrokken thee, toast en rode wijn.



### HANDIGE TIPS

- > Eet een halfuur voor het ontbijt een kiwi. Dit komt in een nog lege darm terecht, waardoor de vezels optimaal werken. Je mag dit ook doen als je nog geen constipatie hebt.
- > Drink een glas lauw water op de nuchtere maag. Combineer dit eventueel met de kiwi.
- > Ben je erg geconstipeerd? Probeer dan een lepeltje olie op de nuchtere maag, vlak vóór het ontbijt. Doe er eventueel wat citroensap bij om de smaak aangenameer te maken. Paraffineolie kun je vrij verkrijgen bij de apotheek en heeft een iets neutralere smaak.



- > Drink dagelijks voldoende water, dus minimaal 1,5 liter. Dit lijkt voor sommige mensen een enorme hoeveelheid, maar je kunt dit spreiden over een hele dag. Probeer bijvoorbeeld om bij elke maaltijd en elk tussendoortje een glas water te drinken. Voeg er een schijfje citroen aan toe als je wat meer smaak wilt.
- > Eet gedroogd fruit. Vooral droge pruimen vormen een klein wondermiddel bij constipatie. Ze zijn rijk aan onoplosbare vezels en de natuurlijke laxatieven sorbitol en dihydrophenylisatin. Ze zijn bovendien veilig voor gebruik op lange termijn. Opgelet, want ze bevatten wel veel kilocalorieën!
- > Ook peperkoek, stroop, sap van citrusvruchten of karnemelk kunnen een laxerende werking hebben.
- > Voeg wat lijnzaad toe aan yoghurt. Het is wel aangeraden om het zaad wat fijner te malen, dat verhoogt de werking van de zaadjes.

- > Over probiotica (yoghurt met extra lactobacillen) bestaan er nog twijfels of ze de darmtransit effectief verbeteren. Infraligne raadt echter wel aan om minimaal één portie yoghurt per dag te eten. Gewone yoghurt bevat immers ook al lactobacillen.
- > Beweging bevordert de darmwerking. Probeer elke dag minstens een halfuurtje te bewegen.
- > Ga onmiddellijk naar het toilet als je moet gaan en stel het niet uit. Hoe langer je het uitstelt, hoe meer water er uit de stoelgang onttrokken wordt, waardoor de ontlasting moeilijker wordt. Probeer ook niet te hard te duwen, want dan kan je darm beschadigd geraken. Zoek een comfortabele houding en maak het zo gezellig mogelijk op het toilet, met eventueel een krantje erbij. Kies er bij voorkeur voor om achteruit te leunen in plaats van voorover te buigen.
- > Stress kan de symptomen van constipatie verergeren. Probeer dus stress onder controle te houden.

### WEETJE: LAXATIEVEN

Het is afgeraden om zomaar laxatieve middelen te nemen. Daardoor worden de darmen immers lui. Probeer het eerst op de natuurlijke manier.

## HOOFDSTUK 6

# HOE KUN JE MEER BEWEGEN?

*Regelmatig bewegen is goud waard. Het is niet alleen goed voor je hart- en bloedvatstelsel, het stimuleert ook je metabolisme en zorgt voor een betere verbranding van de calorieën. Je kunt ook beter met stress en spanningen omgaan en je ziet er beter uit.*

Wie fit en gezond wil blijven, beweegt elke dag 30 minuten (voor kinderen en jongeren is dit 60 minuten) aan een matige intensiteit. Het gaat om inspanningen waarbij je hart minstens iets sneller gaat slaan, je iets sneller gaat ademen en je lichtjes zweet. Voor veel mensen is het echter moeilijk om zomaar elke dag een halfuur te bewegen. Het is echter perfect mogelijk om het te spreiden over een hele dag en drie keer minstens 10 minuten na elkaar te bewegen.

### BIJ JE THUIS

- > Schaf een stappenteller aan: 10.000 stappen per dag is een goede referentie.
- > Blijf niet stilstaan of -zitten als je belt, maar stap rond.
- > Woon je op een appartement? Neem dan de trap in plaats van de lift.
- > Sla telkens een trede over op de trap.
- > Laat de afstandsbediening wat verder liggen, zodat je moet rechtstaan om van zender te veranderen.
- > Heb je meer dan één toilet in huis? Gebruik dan het verste.

- > Zet wat leuke muziek op en begin te bewegen.
- > Je huis of tuin onderhouden, helpt om calorieën te verbranden. Tuinieren en auto-wassen zijn echte aanraders: daarmee verbrand je per uur 350 kilocalorieën. En als je 70 kilo weegt en je een halfuurtje stofzuigt, dan heb je al 105 kilocalorieën verslagen.

### ONDERWEG

- > Parkeer de auto op een verdere parkeerplek van je werk of de winkel.
- > Stap een halte vroeger af als je met de bus reist.
- > Ga te voet naar de bakker in plaats van met de auto.
- > Sta je in de file met de auto, doe dan bilsperoefeningen.

### IN JE VRIJE TIJD

- > Ga dagelijks wandelen met de hond.
- > Heb je een Wii? Schaf dan het Wii fit spel aan. Train er dagelijks 15 minuten op.
- > Bezoek je vrienden en familie en doe samen activiteiten in plaats van te sms'en en chatten.

### OP HET WERK

- > Ga langs bij je collega's in plaats van te bellen of te e-mailen.
- > Ga naar het toilet op een andere verdieping.

- > Ga indien mogelijk met de fiets naar je werk.
- > Maak een wandeling tijdens de lunchpauze.

#### **Gemakkelijke oefeningen voor op je werk:**

- > Voor je bovenbenen en billen: Houd je zitvlak iets boven de stoel en span op.
- > Voor je biceps: Duw je vuisten onder het bureau omhoog.
- > Voor je buik: Ga een beetje onderuitgezakt zitten, duw je schouderbladen tegen de rugleuning en laat de onderrug wat los. Span je buikspieren aan, zodat de schouderbladen loskomen van je rugleuning. Houd dit 10 seconden aan.
- > Voor je kuit: Til je tenen of hielen op van de vloer.
- > Voor je armen: Ga op je bureaustoel zitten en strek je armen, parallel met de grond. Maak vervolgens twintig draaibewegingen met beide armen, één keer met de klok mee, en één keer in tegenovergestelde richting. Maak vervolgens twintig rondjes met je polsen in beide richtingen.

## HOOFDSTUK 7

# TIPS OM GEZOND TE KOKEN

*Het is van belang om je eten op de juiste manier klaar te maken. Op die manier kun je zoveel mogelijk de goede stoffen zoals vitaminen en mineralen uit je voeding halen. Zorg ervoor dat je bord evenwichtig verdeeld is: schep voor de helft groenten, voor een vierde vlees en een vierde aardappelen of rijst op. Eet op regelmatige tijdstippen, met drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag. Houd het laatste tussendoortje voor de late namiddag, omdat je dan meestal een suikerdipje krijgt. Zorg er ook voor dat je niet te gestrest aan tafel gaat en je kunt genieten van je maaltijd; niet simpel in hectische tijden, maar het loont de moeite!*

## KOESTER JE VITAMINEN

Zowel vitaminen als mineralen zijn onmisbaar voor veel processen in ons lichaam, onder meer bij de regulering van hormonen en enzymen. Het zijn allebei stoffen die we zelf niet kunnen aanmaken en die we dus uit onze voeding moeten halen.

De voornaamste mineralen zijn calcium, magnesium, kalium, natrium, chloride, fosfor, koper, zink en ijzer.

Onder de in totaal dertien vitaminen vinden we een onderscheid tussen wateroplosbare vitaminen, meer bepaald de groep van B-vitaminen en vitamine C, en de vetoplosbare vitaminen A, D, E en K. Die laatste soort zit voornamelijk in het vet van voedings-

middelen en kan in de vetweefsels van het lichaam worden opgeslagen. De wateroplosbare vitaminen zitten dan weer vooral in het vocht van de voedingsmiddelen. Het lichaam kan deze, op uitzondering van vitamine B12, niet goed opslaan en zal het teveel via de urine afscheiden. Uit gewone voeding kun je echter onmogelijk schadelijke hoeveelheden vitaminen halen.

## WAT HEB IK NODIG?

### IJzer

Een man heeft dagelijks 9 mg ijzer nodig, een vrouw 20 mg, althans voor de menopauze. Vrouwen hebben meer nodig, omdat ze tijdens de menstruatie veel ijzer verliezen. IJzer is te vinden in:

- > Biefstuk van 125 g: 3 mg  
kipfilet van 125 g: 0,5 mg.
- > 2 sneden volgranenbrood: 3 mg  
(versus 0,6 mg in witbrood).
- > 100 g spinazie: 2 mg  
100 g groene groenten: 3 mg.

### Vitamine C

Een volwassene heeft 110 mg per dag nodig. Vitamine C is te vinden in:

- > 3 gekookte aardappelen: 28 mg.
- > 300 g gekookte bloemkool: 60 mg.
- > 1 grote kiwi: 105 mg.
- > 1 sinaasappel: 65 mg.
- > 250 g aardbeien: 125 mg.

### Calcium of kalk

Een volwassene heeft 900 mg per dag nodig, een jongere of 60-plusser 1200 mg per dag.

Calcium of kalk is te vinden in:

- > 1 glas melk van 15 cl: 225 mg.
- > 1 potje yoghurt van 125 ml: 190 mg.
- > plakje kaas van 30 g: 240 mg.
- > 300 g groenten: 90 mg (gemiddeld).

## GROENTEN KLAARMAKEN

### Stomen

Je behoudt de meeste vitaminen en mineralen van groenten door te stomen. Praktisch gezien heb je daar eigenlijk niet veel voor nodig: gebruik een stomer of zet een kookpot met een beetje water op het vuur. Zet hierop een vergiet dat perfect past op de pot en zorg ervoor dat de groenten of aardappelen net niet het water raken. Plaats een deksel op de kookpot, zodat er geen stoom kan ontsnappen.

Ontzie je je het vuil maken van de verschillende potten, dan kun je evengoed de microgolfoven gebruiken. Leg je groenten of aardappelen in een hittebestendige schotel (bijvoorbeeld uit glas) met een bodempje water en dek af.

*Tip:* Was je groenten vóór je ze versnijdt, zo gaan er minder vitaminen verloren.

### Koken

Wil je groenten koken, dan doe je dat het best in een kleine hoeveelheid water: zo verlies je minder vitaminen en mineralen. Snijd ze in grote in plaats van in kleine stukken: ook zo voorkom je zoveel mogelijk het verlies van vitaminen en mineralen.

Kook de aardappelen af en toe eens in de schil: hierdoor verlies je minder vitaminen en mineralen. Maak de aardappelen dan wel eerst schoon met een borsteltje onder stromend water. Kies ook voor aardappelen van ongeveer dezelfde grootte, zodat ze tegelijk gaar zijn.

*Tip:* Doe de groenten pas in het water als het water kookt.

*Tip:* Bewaar je aardappelen niet in water. Door te veel blootstelling aan licht, lucht en water gaat de vitamine C te snel verloren.

### Wokken

Je kunt groenten ook heel gemakkelijk roerbakken of wokken. Doe een beetje olie in een wokpan en voeg je groenten toe. Roer regelmatig om.

### WEETJE

Het is zeker even goed om diepgevroren groenten te kopen: deze behouden zelfs vaak beter hun vitaminen en mineralen dan groenten die al even op kamertemperatuur worden bewaard. Dit geldt zeker voor spinazie: leg deze bladgroente na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast. Laat je spinazie te lang buiten de koelkast liggen, dan verliest het op enkele dagen tijd maar liefst 75 procent van zijn vitamine C.



## 10 MANIEREN HOE HET ANDERS KAN:

1. Je kunt vlees ook eens grillen, in plaats van het te bakken in olijfolie of boter. Hiervoor kun je een grillpan gebruiken of het vlees onder de grill leggen in de oven. Je kunt het ook licht pocheren door wat water toe te voegen in de pan in plaats van boter.

2. Maak zelf een light dressing. Neem hiervoor voor de helft magere yoghurt en voor de andere helft light mayonaise. Doe er wat tuinkruiden bij en je hebt een lekkere en lichte dressing.

3. Bereid je salades zelf. Bereide salades uit de winkel bevatten veel calorieën. Gebruik magere vleessoorten en een light dressing.

4. Vervang gewone room door light room en vette kazen door light varianten. In plaats van mascarpone kun je evengoed werken met plattekaas (bijvoorbeeld voor tiramisu).

5. Moet het snel gaan? Pocheer dan de vis in een hittebestendige glazen kom in de microgolfoven en doe er een scheutje wijn of visbouillon bij.

6. Gebruik voor je frietjes altijd vloeibare olie zoals maïsolie, en verwarm het vet ook nooit boven 175 °C, want dan komen er schadelijke stoffen vrij. Frietjes kun je ook bakken in de oven. Was de gesneden frietjes grondig onder stromend water en dep ze droog. Leg ze in een ovenschaal, doe er een scheutje olijfolie over en laat ze in een halfuurtje krokant worden op 200 °C.

Strooi er naar smaak nog wat zeezout en andere kruiden op.

7. In plaats van veel zout en boter te gebruiken, kun je gerechten meer smaak geven met tuinkruiden of pittige kruiden zoals gember, paprikapoeder of chilipoeder.

8. Maak je soep met balletjes, laat dan voor het opdienen de soep eerst afkoelen en schep het vet eraf. Warm ze dan opnieuw op.

9. Koop koeken in individuele verpakkingen. Zo ben je meer geneigd om er maar eentje te eten.

10. Vul je bord in de keuken en zet de potten en pannen niet op tafel. Zo zul je minder snel een portie bijscheppen.

### WIST JE DAT?

- > Je mag kiwi's nooit samen leggen met ander fruit in de koelkast. Het andere fruit gaat dan namelijk sneller rijpen.
- > Een rood bord zou de eetlust verminderen.
- > Met een kleiner bord pas je automatisch je porties aan. Neem ook kleiner bestek.
- > Voor de televisie of met de krant in de hand zul je meer eten? Zorg dat je altijd bewust blijft omgaan met je eten en dat je niet te veel afgeleid wordt.

## HOOFDSTUK 8

# TIPS OM VOL TE HOUDEN

*Het is niet eenvoudig om altijd het hoofd koel te houden als je wilt afslanken. Er is ook zoveel lekkers rondom ons, wat nee zeggen tegen foute snacks nog moeilijker maakt.*

Een gouden raad: zorg ervoor dat je nooit honger hebt. Honger is een signaal van de maag dat er iets gegeten moet worden. Doe je dit niet, dan zal je metabolisme, dus het systeem dat bepaalt hoeveel calorieën je lichaam verbruikt, verminderen. Het is de bedoeling dat je dan iets eet van 60 tot 100 kilocalorieën. Als je echt honger hebt, kun je het best voor iets caloriearms kiezen, zoals groenten en magere soep: daar mag je zoveel van eten als je wilt.

Te weinig slaap doet ons energiepeil zakken en vergroot ons hongergevoel. Probeer daarom minstens 7 tot 8 uur te slapen. Lukt dat niet door bepaalde omstandigheden, eet dan zoveel mogelijk gezonde, eiwitrijke voedingsmiddelen die je een verzadigd gevoel geven. Heb je te veel zorgen die je uit je slaap houden, zoek dan naar een uitlaatklep, zoals sport of een andere activiteit, die je helpt je gedachten te verzetten.



## VARIATIE

Probeer ook af te wisselen. Als je een paar weken na elkaar sla als lunch eet, zul je na een tijdje geen sla meer kunnen zien.

Probeer zoveel mogelijk smaken uit in broodsoorten, beleg, fruit en groenten.

Bereid het vlees, de vis of de groenten op verschillende manieren.

## WEES REALISTISCH

Probeer realistisch te zijn in je verwachtingen en houd je doelstelling klein en haalbaar.

Zo zul je sneller tevreden zijn als je een doel bereikt en minder snel gefrustreerd geraken.

Probeer in stappen te werken. Wil je bijvoorbeeld meer water drinken en drink je nu maar twee glazen? Drink er dan morgen drie, over twee dagen vier en zo verder.

Beloon jezelf ook als je iets goeds gedaan hebt, zoals geen chips of snoep te eten voor de televisie. Koop bijvoorbeeld voor jezelf eens een mooie jurk of broek.

## NOG EEN BEETJE

Heb je het even moeilijk? Haal dan die broek of jurk uit de kast waar je zo graag weer in zou passen. Beeld je in hoe je eruit zou zien als je die aan hebt en denk aan de weg die je al hebt afgelegd. Bedenk ook dat je gezonde voedingspatroon ook je binnenkant verzorgt en zelfs je huid en haar meer doet stralen. Wees ook niet bang om met anderen erover te praten en bij hen steun te zoeken.



## WEG MET OBSTAKELS

Op de echt moeilijke momenten zoek je het best afleiding. Bel een vriendin op of doe iets wat je leuk vindt of waarbij je je hoofd kunt leegmaken, zoals tuinieren of je huis schoonmaken. Je mag ook wel eens zondigen: elke dag heb je recht op je zoetheid. Wil je nog meer snoepen, geniet er dan van en pak nadien de draad terug op. Maak van het snoepen wel geen gewoonte.

Winkelen doe je het best niet met een lege maag. Maak op voorhand een boodschappenlijstje en houd je daaraan. Zet zoveel mogelijk gezonde dingen zoals fruit in je omgeving en bewaar de ongezonde dingen op een apart plekje ver weg uit het zicht.

## WEETJE

Als je de verwarming een graadje lager zet, moet je lichaam harder werken en dus meer calorieën verbranden om op temperatuur te blijven.

## HOOFDSTUK 9

# OP RESTAURANT EN FEESTJES

*Als je wilt afslanken, lijken feestjes of uitjes op restaurant echt een vergiftigd geschenk. Toch kun je perfect genieten zonder bij te komen. De juiste porties en combinaties kiezen, luidt de boodschap.*

### TO DO

1. Geef je zelf een feestje? Kies dan eerder voor een buffet, waarbij je zelf kunt kiezen wat je neemt. Kies ook voor de meest gezonde opties en houd de sauzen apart.

2. Soms duurt het op feesten en op restaurant een tijdje vooraleer je de hoofdmaaltijd krijgt. Eet daarom voor je vertrekt iets kleins, zoals een kop soep of een stuk fruit. Zo vermijd je dat je te veel hapjes en brood voor en bij de maaltijd gaat eten.

3. Houd het op maximaal twee glazen alcohol en drink zoveel mogelijk water tussendoor. De meeste alcoholische dranken tellen een pak kilocalorieën.

4. Sla zeker geen maaltijd over op de dag dat je naar een feest of op restaurant moet. Regelmatig eten houdt je verbranding op peil.

5. Neem bij een pasta een tomatensaus in plaats van een romige saus.

6. Neem je vlees gegrild of geroosterd. Vraag de sauzes apart.

7. Bij een salade of soep eet je het best geen brood. Als je er toch veel zin in hebt, kun je een broodstengel nemen.

8. Als nagerecht eet je het best iets lichts op basis van fruit.

### WEETJE: KILOCALORIEËN ALCOHOLISCHE DRANKEN

Duvel: 175 kcal per flesje (330 ml)  
Jupiler: 105 kcal per flesje (250 ml)  
Kriek: 137 kcal per flesje (250 ml)  
Campari: 114 kcal per glas (50 ml)  
Cava: 66 kcal per glas (100 ml)  
Champagne: 76 kcal per glas (100 ml)  
Martini: 73 kcal per glas (50 ml)  
Porto: 111 kcal per glas (75 ml)  
Droge witte wijn: 82 kcal per glas (125 ml)  
Zoete witte wijn: 120 kcal per glas (125 ml)  
Rosé: 88 kcal per glas (125 ml)  
Rode wijn: 85 kcal per glas (125 ml)  
Whisky: 84 kcal per glas (35 ml)  
Sangria zonder fruit: 176 kcal per glas (250 ml)



## GEZOND OP HET WERK

Voor veel mensen lijkt gezond eten op het werk niet zo vanzelfsprekend. Toch is het perfect mogelijk, het vergt alleen een goede voorbereiding. Kijk in het begin van de week wat er allemaal op je agenda staat en wanneer je moeilijk zult kunnen lunchen. Voorzie gezonde snacks om mee te nemen naar je werk en plan wat je zult meenemen in je lunchbox.

Vergeet zeker je tussendoortjes niet. Zodra je je concentratie voelt verzwakken en je maag begint te knorren, heb je eigenlijk al te veel honger en zul je sneller naar een zoete of hartige snack met te veel calorieën grijpen om je suikerdip tegen te gaan. Het is echter veel beter om je hongergevoel te voorkomen en op tijd een gezonde snack te eten. Die bevat minder calorieën, maar zal je meer verzadigen. Je bloedsuikerspiegel blijft daardoor stabiel, waardoor je minder snel naar snelle suikers zult verlangen.

Water drinken is ook op het werk een must. Neem van thuis een fles water van 1 liter mee die je tussendoor weer kunt vullen. Zorg dat er steeds een vol glas staat op je bureau, zodat je tussendoor wat kunt drinken. Vergeet je dit te doen, drink dan op vaste tijdstippen een glas leeg.

## 10 SNACKS VOOR OP HET WERK (MINDER DAN 100 KCAL):

1. 25 aardbeien of kersen
2. een halve meloen
3. tien kleine wortels met twee eetlepels hummus
4. een appel
5. twee volkorencrackers met twee theelepels magere roomkaas en twee schijfjes zwarte olijf
6. een half kopje magere Griekse yoghurt met een vleugje kaneel en een theelepel honing of een portie yoghurt 0% vet (125 g)
7. een soldatenkoek
8. drie rijstwafels
9. een kop tomatensoep
10. 150 ml magere melk

### TIP

Neem nooit meer dan drie melkproducten per dag!









RECEPT: DIËTISTE MONIQUE JORDENS  
KOOKTIJD: 15 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN

# CROQUE MET MOZZARELLA EN PESTO

## INGREDIENTEN

2 tomaten  
1 handvol pijnboompitten  
1 handvol basilicumblaadjes  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel citroensap  
peper en zout  
8 sneden volkorenbrood  
1 bol licht mozzarella  
12 halfgedroogde tomaten  
200 g rucola

## BEREIDING

- > Ontvel de tomaten en snijd in grote stukken. Mix de tomaten met de pijnboompitten, de basilicumblaadjes en de olijfolie in een blender tot een gladde pesto. Voeg het citroensap toe en kruid met peper en zout.
- > Smeer het brood in met de pesto. Snijd de mozzarella in plakjes en leg op de pesto. Leg er de halfgedroogde tomaten op en leg er weer een sneetje brood op. Bak in de pan of onder de grill.
- > Serveer per persoon twee croques met een handvol rucola.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 468 kcal  
Eiwitten 21,4 g  
Koolhydraten 29,7 g  
Vetten 28,9 g  
Voedingsvezels 7,5 g

RECEPT: EVELINE VAN WESEMAEL  
KOOKTIJD: 35 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# SPINAZIETAARTJE

## INGREDIENTEN

50 ml water  
100 ml magere melk  
1 mager groentebouillonblokje  
1 eetlepel bloem  
4 eetlepels water  
2 plakjes magere smeltkaas  
peper en zout  
nootmuskaat  
500 g spinazie  
150 g rauwe zalm  
1 kant-en-klaar pizzadeeg  
2 eetlepels olie

## BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 180 °C.
- > Maak eerst een magere bechamelsaus. Breng het water en de melk met het bouillonblokje aan de kook. Meng ondertussen de bloem met vier eetlepels water. Giet het bloemmengsel bij de kokende melk. Laat even doorkoken tot de saus dik genoeg is. Zet van het vuur en doe er de smeltkaas bij. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
- > Stoof de spinazie kort aan. Snijd de zalm in kleine blokjes. Verdeel de spinazie over het midden van de pizzabodem. Strooi er de blokjes zalm over en giet er daarna de bechamelsaus over. Vouw de randen van de pizza voorzichtig, maar ver genoeg, naar binnen. Besprenkel met de olijfolie en zet ca. 20 minuten in de oven.



### *Eveline Van Wesemael: 'Een goed gevoel'*

*'In januari 2013 ben ik gestart met Infraligne. Ik had geen energie of lichaamsconditie en voelde me veel te dik. Ik schrok enorm van mijn persoonlijke lichaamsanalyse bij Infraligne en kwam op dat moment tot het besef dat ik iets moest veranderen. Al bij de eerste gesprekken kreeg ik een goed gevoel en wist het team me gerust te stellen, hoewel ik een heel verlegen persoon ben. De combinatie van de opbouwende oefeningen, aanmoedigingen, maar ook vriendelijke vermaningen werkte en ik voel me nu veel beter. Ik heb een enorm groeiproces afgelegd naar gezonder eten en gezonder leven toe. Gevolg? Ik heb meer energie, een betere conditie, weeg 12 kilo minder, tel 45 centimeter minder en dat op slechts drie maanden tijd!'*

### VOEDINGSWAARDE

Energie 277 kcal  
Eiwitten 12,1 g

Koolhydraten 23,4 g  
Vetten 14,9 g  
Voedingsvezels 1,7 g







RECEPT: ELKE VANELDEREN  
KOOKTIJD: 25 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN

# FRITTATA MET ASPERGES EN EEN FRISSE SALADE



## INGREDIENTEN

8 groene asperges  
1 grote ui (of 2 kleine uien)  
2 tomaten  
2 eetlepels olijfolie  
2 eieren  
20 ml magere melk  
zout en peper  
oregano  
gemengde sla (rode en  
groene eikenbladsla,  
krulsla, kropsla...)  
balsamicoazijn

## BEREIDING

- > Schil de asperges met een dunschiller. Laat ze 10 minuten koken in gezouten water. Laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes.
- > Pel de ui en snipper fijn. Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de ui op een zacht vuur in de olijfolie en voeg er de blokjes tomaat aan toe. Laat ze kort garen.
- > Klop de eieren los met de melk. Meng er de stukjes asperge en het tomatenmengsel door. Giet het mengsel in een pan met antiaanbaklaag en bak tot een omelet. Prik er nu en dan in en kruid met zout, peper en oregano.
- > Bereid ondertussen de verschillende soorten sla en besprenkel met de balsamicoazijn.
- > Dien de omelet op met de salade en eventueel een sneetje bruin- of volkorenbrood.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 212 kcal  
Eiwitten 10,7 g  
Koolhydraten 7,3 g  
Vetten 15,6 g  
Voedingsvezels 6,5 g







RECEPT: VERA VERMEULEN  
KOOKTIJD: 30 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# BROCCOLICOUSCOUS MET KIP

## INGREDIENTEN

2 stronken broccoli  
200 g tarwecouscous  
100 g kikkererwten (uit blik)  
2,5 dl magere groentebouillon  
1 teentje knoflook, geplet  
1 bosje basilicum,  
fijngesneden + 4 blaadjes  
4 kleine kipfilets  
peper en zeezout  
olijfolie  
het sap en de zeste van  
1 limoen + 1 schijfje  
voor de afwerking  
1 takje verse munt,  
fijngesneden

## BEREIDING

- > *Snijd de roosjes van de broccoli en hak fijn in de keukenrobot tot ze even korrelig worden als de couscous. Meng met de couscous en de kikkererwten. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg er het knoflookteentje en het basilicum aan toe. Giet de hete bouillon over de couscousmengeling en laat 5 minuten trekken. Roer af en toe. Houd warm.*
- > *Snijd de kipfilets in reepjes, kruid met peper en zout en bak in hete olijfolie. Roer de couscous nog eens door en breng op smaak met peper, zeezout, de limoenzeste, het limoensap en de munt.*
- > *Leg een portie couscous in een diep bord met hierop wat kip. Werk af met een schijfje limoen en een basilicumblaadje.*

### TIP

*Het overschot van de couscous kun je ook koud serveren met blokjes gerookte kip, een beetje vinaigrette en een toast.*

## VOEDINGSWAARDE

Energie 256 kcal  
Eiwitten 14,1 g  
Koolhydraten 44,3 g  
Vetten 2,4 g  
Voedingsvezels 6,9 g

RECEPT: MARIET SEGERS

KOOKTIJD: 40 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# KIPRATATOUILLE

## INGREDIENTEN

1 kg aardappels  
2 dl magere melk  
nootmuskaat  
versgemalen zwarte peper  
½ koffielepeltje zout  
2 koffielepels verse oregano  
(of ½ koffielepeltje gedroogde)  
1 koffielepel verse tijm  
(of ½ koffielepeltje gedroogde)  
1 koffielepel verse rozemarijn  
(of ½ koffielepeltje gedroogde)  
4 eetlepels madera  
2 eetlepels sjalot, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 koffielepel olie  
350 g aubergines  
2 kleine courgettes  
1 rode en 1 groene paprika  
400 g tomaten (uit blik op sap)  
1 laurierblaadje  
500 g kipfilet

## BEREIDING

- > Kook de aardappels en pureer ze met de magere melk. Kruid met nootmuskaat, peper en zout, zet opzij en houd warm.
- > Hak de verse kruiden fijn. Meng de madera met de oregano, de tijm en de rozemarijn in een kommetje en verhit 2 minuten in de microgolfoven (magnetron) op een hoog vermogen. Zet het kommetje daarna 5 minuten opzij.
- > Doe de sjalot en de knoflook in een kom met een inhoud van 2 liter. Roer er de olie door en zet het mengsel 2 minuten in de microgolfoven op een matige stand (500 watt).
- > Was en snijd de aubergines, de courgettes en de paprika's in blokjes en voeg samen met de tomaten, het laurierblaadje en het kruidenmengsel aan het knoflookmengsel toe. Roer zachtjes door het geheel en dek de kom af met plastic folie of een deksel. Zet 8 minuten in de microgolfoven (magnetron) op een hoog vermogen. Roer na 4 minuutjes even door het mengsel.
- > Snijd de kipfilet in stukjes, kruid met zout en peper en roer de stukjes door de ratatouille. Dek de kom af en zet nog 5 minuten in de microgolfoven (magnetron) op een hoog vermogen. Roer na 3 minuten even door het mengsel. Warm nog 1 à 2 minuten extra op als de stukjes kipfilet nog niet volledig wit zijn. Neem het laurierblaadje uit de kom en giet de ratatouille over in een voorverwarmde schotel.
- > Dien op met de aardappelpuree.

### VOEDINGSWAARDE

Energie 410 kcal

Eiwitten 34,7 g

Koolhydraten 46,5 g

Vetten 5,1 g

Voedingsvezels 14 g

RECEPT: MARIET SEGERS  
KOOKTIJD: 20 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN

# KIPFILET MET TOMATENSAUS

## INGREDIENTEN

300 g kipfilet  
1 ui  
1 wortel  
1 stengel selderij  
4 eetlepels vetarme  
kippenbouillon  
peper en zout  
1 tomaat  
1 kleine sjalot  
100 ml vetarme runderbouillon  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 koffielepels maïzena  
2 eetlepels water  
1 eetlepel koriander,  
fijngehakt  
1 koffielepel peterselie,  
fijngehakt

## BEREIDING

- > Gril de kipfilet in een grillpan bruin. Pel de ui, schil de wortel en was de selderij. Snijd de groenten fijn.
- > Warm de kippenbouillon op en voeg er de groenten aan toe. Giet vervolgens de bouillon bij de kipfilets en breng op smaak met peper en zout.
- > Maak nu de saus. Pel en ontpit de tomaat en snijd in blokjes. Pel en snipper de sjalot fijn. Breng de runderbouillon aan de kook en voeg er de sjalot en de tomatenpuree aan toe.
- > Meng de maïzena met het water in een kommetje en giet het mengsel al roerend bij de bouillon. Laat even koken. Kruid met peper en zout.
- > Snipper er de koriander en peterselie over, samen met de tomatenblokjes. Giet de saus over de kip en dien op.

### VOEDINGSWAARDE

Energie 221 kcal  
Eiwitten 31,1 g  
Koolhydraten 14,1 g  
Vetten 4,6 g  
Voedingsvezels 4,1 g



RECEPT: VERA VERMEULEN

KOOKTIJD: 20 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# ZOMERSE SALADE MET KIP EN MELOEN

## INGREDIENTEN

350 g kipfilet  
peper en zout  
1 snuffje kerriepoeder  
1 à 2 eetlepels sesamolie  
1 krop ijsbergsla  
2 uien  
½ komkommer  
½ grote of 1 kleine meloen  
1 klein blikje maïskorrels of  
maïs uit de koeling  
1 bakje tuinkers  
2 sinaasappels  
5 eetlepels maïsolie

## VOEDINGSWAARDE ZONDER BROOD

Energie 340 kcal  
Eiwitten 20,6 g  
Koolhydraten 18,9 g  
Waarvan suikers 18,1 g  
Vetten 20,3 g  
Voedingsvezels 3,8 g

## MET BROOD

Energie 358 kcal  
Eiwitten 21,4 g  
Koolhydraten 22,4 g  
Vetten 20,4 g  
Voedingsvezels 4,1 g

## BEREIDING

- > Kruid de kipfilet met peper, zout en kerriepoeder. Verhit in een kleine wok de sesamolie en bak in 10 minuten de kipfilet goudbruin. Laat wat afkoelen tot ze lauw is en snijd in stukjes. Maak ondertussen de sla schoon en snijd in kleinere stukjes.
- > Pel de uien en snijd in dunne ringen. Snijd de komkommer in halve schijfjes en steek met een meloenboor balletjes vruchtvlies uit de meloen of snijd de meloen in kleine, hapklare stukjes. Laat de maïs uitlekken. Knip de tuinkers af.
- > Schil een sinaasappel en snijd in partjes. Haal het vruchtvlies uit de vliesjes en vang het sap op. Pers de tweede sinaasappel uit. Maak van het sinaasappelsap en de maïsolie een dressing en kruid met peper en zout.
- > Meng alles net voor het serveren en dien op in een diep bord met een stukje waldkorn of stokbrood.



### Vera Vermeulen: 'Terug wat strakker'

'Toen ik stopte met werken en nog maar weinig fysieke inspanningen deed, kwam ik op een paar jaar tijd 10 kilo bij en begon alles wat slapper te hangen. Op aanraden van mijn dochter zette ik toen de stap naar Infraligne. Ik deed de oefeningen onder begeleiding en begon meer op mijn voeding te letten; vooral de aperitiefjes en bijhorende hapjes bleken een pijnpunt! Na een halfjaar zijn er alweer 8 kiloatjes af en begint alles weer strakker te zitten.'

RECEPT: DIËTISTE MONIQUE JORDENS  
KOOKTIJD: 45 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# QUICHE MET KIP

## INGREDIENTEN

1 ui  
1 vleestomaat  
½ gele paprika  
½ groene paprika  
½ courgette  
1 eetlepel olijfolie  
peper en zout  
1 teentje knoflook  
1 kipfilet  
1 vel filodeeg  
3 eieren  
100 ml halfvolle melk  
100 g light kruidenkaas  
(bv. Philadelphia light)  
2 eetlepels geraspte light kaas

## BEREIDING

- > Verwarm de oven voor op 180 °C.
- > Pel de ui. Snijd de groenten in kleine blokjes. Warm de olijfolie op in een pan. Stoof de groenten hierin kort aan. Kruid met peper en zout.
- > Snijd de knoflook in kleine stukjes en voeg toe aan de groenten. Laat de groenten uitlekken op een stuk keukenpapier.
- > Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bak goudbruin in de pan.
- > Leg het filodeeg in een bakvorm. Druk goed aan en prik er gaatjes in met een vork. Verdeel de groenten en de kipfilet over de vorm.
- > Meng de eieren met de melk en de kruidenkaas en giet het mengsel over de groenten. Bestrooi met de geraspte light kaas. Zet 30 minuten in de oven.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 262 kcal  
Eiwitten 20,3 g  
Koolhydraten 13,6 g  
Vetten 14,1 g  
Voedingsvezels 3,3 g









RECEPT: ANJA PUNIE  
KOOKTIJD: 50 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# STOOFPOTJE VAN PARELHOEN EN BROCCOLIPUREE

## INGREDIENTEN

2 uien  
2 teentjes knoflook  
4 stuks parelhoenfilet (150 g)  
peper en zout  
olijfolie  
2 eetlepels bloem  
1 dl sherryazijn (of witte-  
wijnazijn, balsamico  
of sushi-azijn)  
2 dl sherry  
2,5 dl kippenbouillon  
2 kaneelstokjes  
2 stuks steranijs  
200 g gedroogd fruit  
(pruimen, rozijnen)  
2 eetlepels pijnboompitten  
800 g aardappels  
1 broccoli  
fijngehakte peterselie

## BEREIDING

- > Pel de uien, snijd in halve ringen en hak de knoflook fijn. Snijd de parelhoenfilets in blokjes en kruid met peper en zout. Bak ze goudbruin aan in twee eetlepels hete olie. Haal het vlees uit de kookpot, zet het vuur lager en voeg de uien en knoflook toe. Bak 5 minuten op een matig vuur tot ze zacht zijn. Strooi de bloem in de kookpot en bak gedurende 1 minuut, zodat de typische bloemsmak verdwijnt. Blijf ondertussen goed roeren. Blus met de azijn en de sherry, voeg de bouillon toe en roer goed zodat een licht gebonden saus ontstaat. Voeg de kaneel, de steranijs, het gedroogd fruit en de pijnboompitten toe, samen met de parelhoen. Plaats een deksel op de kookpot en laat 25 minuten garen op een zacht vuur.
- > Maak ondertussen de broccolipuree. Kook de aardappels gaar en stoom de broccoli. Pureer de aardappels met de broccoliroosjes, kruid met peper en zout en voeg er een scheutje olijfolie aan toe. Werk af met wat peterselie. Serveer bij het stoofpotje.

### TIP

Als je dit gerecht een dag van tevoren maakt, komen de smaken nog beter tot hun recht. Je kunt in plaats van parelhoenfilet ook kipfilet, konijn of kalkoenfilet gebruiken.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 386 kcal  
Eiwitten 32,5 g  
Koolhydraten 38,4 g  
Vetten 11,5 g  
Voedingsvezels 4,0 g

RECEPT: VEERLE VAN DRIESSCHE  
KOOKTIJD: 10 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN

# OVERHEERLIJKE MAALTIJDSALADE

## INGREDIENTEN

1 rode ui  
2 grote tomaten  
2 kleine groene paprika's  
1 appel  
1 blikje makreel (natuur)  
1 blikje sardienen (natuur)  
peper  
1 eetlepel appelazijn  
notenmix (naar smaak,  
maar met mate: noten zijn  
gezond, maar calorierijk)  
35 g donkere rozijnen  
citroensap, naar smaak

## BEREIDING

- > Pel de ui. Snijd de tomaten, de ui, de paprika's en de appel in kleine stukjes. Doe er de overige ingrediënten bij.
- > Trek de makreel en sardienen in grote stukken uiteen en verdeel over de groenten en de appel.
- > Serveer met een sneetje geroosterd brood of notenbrood.

### MET EEN SNEDE BROOD

Energie 486 kcal  
Eiwitten 37,3 g  
Koolhydraten 39,2 g  
Vetten 20,1 g  
Voedingsvezels 12,7 g

### VOEDINGSWAARDE ZONDER BROOD

Energie 425 kcal  
Eiwitten 34,8 g  
Koolhydraten 27,5 g  
Vetten 19,6 g  
Voedingsvezels 11,6 g





RECEPT: MARIET SEGERS

KOOKTIJD: 30 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# WATERZOOI MET VIS

## INGREDIENTEN

0,8 liter magere visbouillon  
600 g magere vis (kabeljauw,  
schelvis, tong, pangasius...)  
200 g aardappelen  
200 g venkel  
200 g champignons  
200 g wortels  
200 g broccoli  
maïzena  
2 eetlepels dille  
peper en zout  
kruidenmengeling  
(Knorr Aromat)

## BEREIDING

- > *Breng de visbouillon aan de kook en laat de vis hierin gedurende enkele minuten garen. Haal de vis eruit.*
- > *Schil de aardappels en snijd in blokjes, snijd de groenten fijn en kook alles gaar in de visbouillon. Kook van de broccoli alleen de steeltjes en houd de roosjes even apart. Voeg de broccoliroosjes toe als de andere groenten gaar zijn en laat het geheel nog 3 minuten koken. Haal de groenten en aardappels uit de bouillon en bind het kookvocht met maïzena. Kruid met de dille, peper en zout en de kruidenmengeling. Doe er de vis en de groenten weer bij.*
- > *Leg wat vis, groenten en aardappels in een soepbord en overgiet met het gebonden kookvocht.*

## VOEDINGSWAARDE

Energie 152 kcal  
Eiwitten 28,8 g  
Koolhydraten 6,3 g  
Vetten 1,2 g  
Voedingsvezels 5,1 g



RECEPT: MARIET SEGERS

KOOKTIJD: 30 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# TONGFILET MET EEN SAUSJE VAN WORTEL EN COURGETTE

## INGREDIENTEN

200 g wortels  
1 kleine courgette  
300 ml vetarme  
gevogelteaouillon  
olijfolie  
sap van 2 citroenen  
100 ml witte wijn  
100 ml light room  
½ bosje peterselie,  
fijngehakt  
versgemalen peper  
8 aardappels  
4 tongfilets  
(150 g per persoon)  
zout

## BEREIDING

- > Maak eerst de saus. Schil de wortels en snijd ze in dobbelsteentjes. Was de courgette en snijd in dobbelsteentjes. Kook de wortels op een matig vuur in de gevogelteaouillon. Bak de courgetteblokjes beetgaar in een klein beetje olijfolie en laat ze vervolgens uitlekken op keukenpapier. Voeg het citroensap en de witte wijn toe aan de bouillon. Meng goed en laat tot de helft inkoken. Voeg de room, de peterselie en de courgetteblokjes toe. Kruid met peper. Houd de saus warm.
- > Schil de aardappels en kook ze gaar.
- > Kruid de tongfilets met peper en zout. Verwarm twee eetlepels olijfolie in een pan. Bak de filets 2 minuten aan elke kant.
- > Leg op elk bord een tongfilet. Overgiet met het sausje en serveer met de gekookte aardappels.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 504 kcal  
Eiwitten 37,8 g  
Koolhydraten 41,6 g  
Vetten 19 g  
Voedingsvezels 5,7 g

RECEPT: DIËTISTE MONIQUE JORDENS  
KOOKTIJD: 25 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# SPAGHETTI MET TOMATENSALSA EN TONIJN

## INGREDIENTEN

6 tomaten  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels kappertjes  
80 g zwarte olijven  
(ca. 20 stuks)  
2 eetlepels basilicumblaadjes,  
fijngehakt  
4 eetlepels olijfolie  
1 scheutje citroensap  
peper en zout  
1 blikje tonijn  
240 g volkorenspaghetti

## BEREIDING

- > Pel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd ze in kleine blokjes. Pel de knoflook en hak fijn.
- > Meng de tomaten met de knoflook, de kappertjes, de olijven, het basilicum en de olijfolie. Breng op smaak met het citroensap en peper en zout. Doe er de tonijn bij en meng goed.
- > Kook de spaghetti beetgaar. Laat uitlekken en meng met de koude salsa.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 338 kcal  
Eiwitten 20,9 g  
Koolhydraten 55,4 g  
Vetten 3,8 g  
Voedingsvezels 6,7 g



RECEPT: MARIET SEGERS

KOOKTIJD: 25 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# PAPRIKA MET TONIJNVULLING

## INGREDIENTEN

300 g tonijn  
(vers of uit blik  
op eigen nat)  
2 zure augurken, fijngesneden  
2 teentjes knoflook,  
geperst  
peper en zout  
2 grote paprika's  
1 kookbultje zilvervliesrijst  
(125 g)

## BEREIDING

- > Prak de tonijn samen met de augurken en de knoflook. Kruid met peper en zout.
- > Verwarm de oven voor op 180 °C.
- > Was de paprika's, snijd ze doormidden en verwijder de zaden en zaadlijsten. Schep het tonijnmengsel met een eetlepel in de paprika's, doe ze in een ovenschotel en doe er een deksel op. Verwarm het geheel 15 minuten in de oven.
- > Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking. Serveer de rijst met de gevulde paprika's.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 221 kcal  
Eiwitten 24,2 g  
Koolhydraten 29,1 g  
Vetten 1,1 g  
Voedingsvezels 3,3 g

RECEPT: MAXIME VANHEUSDEN,  
KANDIDATE JUNIOR MASTERCHEF  
KOOKTIJD: 15 MINUTEN / VOOR 2 PERSONEN

# ROLLETJE VAN PAPRIKA MET CHAVROUX, RUCOLA EN ANSJOVIS



## INGREDIENTEN

2 rode paprika's  
2 chavrouxkaasjes  
30 g zwarte en groene olijven,  
fijngesneden  
30 g gemarineerde tomaatjes,  
fijngesneden  
peper en zout  
1 blikje gezouten ansjovis  
olijfolie  
50 g rucola  
1 cl chardonnayazijn

## BEREIDING

- > Maak de rode paprika's schoon, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in tweeën. Gaar onder de grill tot ze zwartgeblakerd zijn en gemakkelijk ontveld kunnen worden.
- > Meng de chavroux met de olijven en tomaten. Kruid met peper en zout en meng goed. Vul de halve paprika's op met deze mengeling en rol ze mooi op in plasticfolie. Leg in de koelkast en laat opstijven.
- > Smelt ondertussen op een laag vuurtje de ansjovis in een scheutje olijfolie. Was de rucola en meng met wat olijfolie en de chardonnayazijn. Kruid met peper en zout. Leg telkens een gevulde paprika op een bord met een beetje rucola en de gesmolten ansjovis ernaast als sausje.

### TIP

Je kunt dit gerechtje uitbreiden door er vers gepelde garnalen, gerookte zalm, gegrilde kipfilet, gamba of tonijn aan toe te voegen.

### VOEDINGSWAARDE PER HALVE PAPRIKA

Energie 198 kcal  
Eiwitten 7,2 g  
Koolhydraten 6,7 g  
Vetten 15,8 g  
Voedingsvezels 3,8 g



RECEPT: VERA VERMEULEN  
KOOKTIJD: 10 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# TONIJNFILET MET SPINAZIE EN MIE

## INGREDIENTEN

1 teentje knoflook  
0,6 dl limoensap  
2 eetlepels vissaus  
2 eetlepels zoete chilisaus  
2 theelepels palmsuiker  
1 theelepel sesamolie  
1 eetlepel olijfolie  
4 verse tonijnfilets  
(150 g per persoon)  
200 g dunne tarwemie  
1 kg verse spinazie  
6 lente-uitjes  
20 g verse koriander,  
gehakt  
8 limoenschijfjes  
voor de afwerking

## BEREIDING

- > Pel de knoflook en hak fijn. Maak de dressing door het limoensap, de vissaus, de chilisaus, de suiker, de sesamolie en de knoflook te mengen.
- > Verhit een grillplan met de olijfolie en gril de tonijn 2 minuten aan beide kanten op een hoog vuur. Leg op een warm bord en dek af met aluminiumfolie.
- > Kook de mie volgens de instructies op de verpakking. Spoel de spinazie en stoof kort aan. Giet af en verdeel over de borden. Meng er de helft van de dressing en lente-uitjes door. Snijd de tonijn in gelijke blokjes. Leg de mie op de spinazie en leg bovenaan de stukjes tonijn. Strooi er de koriander en de rest van de lente-uitjes over, besprenkel met de vinaigrette en werk af met een paar limoenschijfjes.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 385 kcal  
Eiwitten 44,3 g  
Koolhydraten 41,9 g  
Vetten 4,3 g  
Voedingsvezels 1,6 g



RECEPT: SYLVIE MÜLLER

KOOKTIJD: 20 MINUTEN / VOOR 4 PERSONEN

# AZIATISCHE SALADE MET GAMBA'S

## INGREDIENTEN

1 kropsla  
3 wortels  
¼ knolselderij of groene kool  
20 g zwarte gedroogde  
paddenstoelen  
1 klein pakje sojavermicelli  
(100 g)  
150 g sojascheuten  
1 handvol koriander  
300 g gamba's  
1 blikje uitgelekte maïs (150 g)  
2 eetlepels sojasaus  
sap van 1 citroen

## BEREIDING

- > Was de sla, zwier ze droog en snijd ze in smalle stroken. Doe in een grote slakom.
- > Schil de wortels en de knolselderij en snijd ze in staafjes van 5 centimeter lang. Als je groene kool gebruikt, snijd die dan in smalle repen.
- > Laat gedurende 5 minuten de zwarte paddenstoelen in een kom met koud water en de vermicelli in een kom met warm water weken. Was ondertussen de sojascheuten en dep ze droog. Was de koriander en pluk enkel de blaadjes.
- > Bak de gamba's in een grillpan en pel ze.
- > Meng al deze ingrediënten in een slakom en roer de maïs erdoor. Meng de sojasaus met het citroensap en giet over de salade.

### TIP

Dit gerecht kun je ook klaarmaken met kip. Snijd de kip dan in dunne repen, bak ze aan en kruid naar smaak. Werk de salade af met een magere vinaigrette.

## VOEDINGSWAARDE

Energie 309 kcal  
Eiwitten 20 g  
Koolhydraten 38,1 g  
Vetten 8,6 g  
Voedingsvezels 5,1 g





## RECEPTEN

*Infraligne, klanten en medewerkers*

## TEKST

*Mariet Segers, Monique Jordens en Sofie Vanherpe*

## FOTOGRAFIE & STYLING

*Fotografie: Luk Thys en Bram Debaenst @ FOODPHOTO*

*Assistentie fotografie: Tatiana Chumakova*

*Styling en bereiding: Evelyne Rimbaut*

*Coverfoto & foto pagina 2: Rudi Van Beek*

*Foto pagina 41: Stefanie Faveere - Foto pagina 105: ©vtm*

## VORMGEVING

*Klaartje De Buck, Letterwerf*

*Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:*

*redactielifestyle@lannoo.com*

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013

D/2013/45/84 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 0776 2

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.*

[WWW.LANNOO.COM](http://WWW.LANNOO.COM)

*Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.*