

De wijzer in voeding krant

Iedereen weet dat we moeten bewegen om onze spieren te sterk te houden, maar wist u dat we méér spiermassa kunnen maken wanneer daarbij 4-6 keer per dag een portie eiwit eten? U leest erover in de krant. Verder een lekker recept, een leuke atlas over voedsel en een snelle kant en klaar maaltijd voor mensen die koolhydraatbeperkt eten. Veel leesplezier!!



20 gram eiwit per eetmoment

Voor een optimale aanmaak van spieren wordt aangeraden om de totale dagelijkse eiwitbehoefte te verdelen over vier tot zes eetmomenten in porties van 0,25-0,3 g eiwit/kg lichaamsgewicht. **In de praktijk komt dit neer op ongeveer 20 gram eiwit per eetmoment: ontbijt, lunch, diner, na het sporten en vlak voor het slapen gaan.** Op deze manier is er meer spiergroei dan bij consumptie van de totale eiwitbehoefte in drie grote porties (van meer dan 40 gram) of bij veel kleine porties gedurende de dag.

www.frieslandcampinainstitute.com

Welke snack is perfect voor na het sporten?

Wat zijn gezonde snacks met 10-20 gram eiwit voor na het sporten?

*Schaaltje magere kwark met wat fruit en 1 eetlepel nootjes

*Salade met (gerookte) kip, sla, tomaatjes en kikkererwten.

*Hüttenkäse met vanille en kokos**

*Cracker met gerookte zalm,

gekookt ei, komkommer en rucola

**Eet als een atleet ISBN9-789082-700206

Meng 200 g hüttenkäse met 3 eetlepels geraspte kokos, 50 g aardbeien in kleine stukjes met 1 theelepel vanillesuiker.

Water is en blijft de beste dorstlesser tijdens het sporten. De meeste mensen hebben geen sportdranken nodig bij het sporten. Alleen als we langer dan 1 uur gaan sporten, kan een sportdrank met koolhydraten handig zijn. Maar dat levert ook weer calorieën. Zeker als we af willen afvallen geldt: **drink gewoon water.**

februari 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Is het - als we willen afvallen - slimmer om meer te bewegen of minder te eten?

Als we gewicht kwijt willen, zit er eigenlijk maar een ding op. Zorgen dat we méér energie verbruiken dan we binnenkrijgen. Moeten we daar voor echt op dieet of is meer bewegen ook voldoende?

Als we meer gaan bewegen en niet op onze voeding letten, kunnen we zwaarder worden. Van bewegen krijgen we honger. De energie (kilocalorieën) die we na het bewegen eten is vaak meer dan de energie (kilocalorieën) die we met bewegen verbruikt hebben. Hiervan maakt het lichaam extra vet.

Minder (anders) eten en meer bewegen is meestal de beste keuze.

Vaak wordt gedacht dat de gewichtstoename te verklaren is door een toename van spiermassa. Soms is dat ook zo, maar de aanmaak van spiermassa gaat niet zo snel en kost veel trainingstijd.

www.gezondheidsnet.nl

Van bewegen krijgen we trek. Hoe zorgen we er voor dat we niet te veel gaan eten?

Na een flinke wandeling of fietstocht of na een uur in de sportschool komen we thuis met trek. Wanneer we gewicht willen verliezen moeten we niet al de verloren kilocalorieën erbij eten.

1. Neem bij thuiskomst daarom eerst een grote beker **drinken zonder kilocalorieën** zoals (warm) water of (kruiden)thee. Wanneer we veel getranspireerd hebben is een beker bouillon ook een optie.

2. Dan nog een **vrucht**

3. En een beker **zuivel** zoals yoghurt of kwark

Kwarkbroodjes

Met zo'n broodje en een kop thee starten we onze dag goed. Het broodje bevat een mooie hoeveelheid voedingsvezel en best wel veel eiwit. Daar kunnen we het de hele ochtend wel op volhouden. Het is trouwens ook een prima snack voor na het sporten met een plakje kaas of een beetje pindakaas.

Ingrediënten voor 6 bolletjes

(voorbereiden: 10 minuten en oventijd: 20 minuten)

50 gram gemengde noten (bijvoorbeeld walnoten en amandelen)

50 gram gedroogde abrikozen

1 appel

150 ml volle kwark

1 ei

2 eetlepels sesamzaad

150 gram volkorenmeel

2 eetlepels honing

1 theelepel speculaaskruiden

1 theelepel bakpoeder

snufje zout

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Hak de noten in stukjes en snij de abrikozen in stukjes.
- Schil de appel en snij in kleine stukjes.
- Meng alle ingrediënten en vorm er 6 bolletjes van.
- Leg de bolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat bak ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Van website: www.puurgezond.nl

Bevat per bolletje: 255 kilocalorieën, 10 gram vet, 30 gram koolhydraten, **9 gram eiwit** en **5 gram vezel**

Alles wat we in onze mond stoppen heeft invloed op onze darmen. En als dat vooral ongezonde voeding is, zullen onze darmen gaan protesteren (lees: buikpijn, winderigheid, verstopping, diarree) . Het goede nieuws is dat we met de juiste voeding ook weer rust in onze buik krijgen. **Waar worden onze darmen blij van ?**

1. **Peulvruchten:** onze darmen zijn dol op **vezels**, dat is niets nieuws. Peulvruchten zitten bomvol vezels maar dat niet alleen. Ze bevatten verschillende soorten vezels. Zowel de fermenteerbare als de niet-fermenteerbare. Voor onze darmen een ware gezonde traktatie. Zet dus wat vaker linzen, witte bonen, kapucijners, kidneybonen en kikkererwten op het menu. En voor diegene die er snel winderig van worden: neem een kleine portie.
2. **Water:** vezels hebben vocht nodig om hun werk te kunnen doen. Voor een goede darmwerking is minimaal 1,5 vocht nodig. Drink vooral water.
3. **Goed vet:** onze darmen hebben goed vet nodig om de stoelgang soepel te laten verlopen. Ook daarom is het gezond om regelmatig olijfolie, noten(olie), zaden, pitten, pinda's, pindakas, avocado en vette vis te eten.

Van website: gezondNU.nl

Iglo Fish Cuisine Florentine

Voor mensen die **koolhydraatbeperkt** eten is er niet zo veel te kiezen in de categorie kant en klaar, maar met Iglo Fish Cuisine Florentine is de keuze net wat groter.

Het is een gerecht van koolvisfilet met een saus van spinazie, tomaat en kaas en met slechts 4 koolhydraten per 100 gram.

Een diepvriesverpakking is voor 2 personen, maar als snelle koolhydraatbeperkte maaltijd is het geschikter voor 1 persoon. De hoeveelheid groente is aan de krappe kant: ongeveer 100 gram. Dat is makkelijk op te lossen met een schaaltje snoeptomaatjes of een kant en klare salade.

Tip van de maand

Ook de andere soorten Iglo Fish Cuisine (Bretagne, Italiano, Pikant , Groene groenten en Zomerse groenten) bevatten weinig koolhydraten. Met een portie groente of een salade een prima oplossing op een drukke dag.

Te koop bij de meeste supermarkten voor 4,89-5,65 euro.

Voedselatlas

Ik zag hem bij de Hema: de **voedselatlas** gemaakt door Giulia Malerba en Febe Sillani. Het boek bestaat al een paar jaar, maar ik kende het niet. In de atlas zijn de typische gerechten, ingrediënten, groenten, dieren en producten van een heel aantal landen van de wereld vermeld. Leuk om samen uw (klein)kind te bekijken. Want wist u dat de struisvogel wel 71 kilometer per uur kan rennen? Of dat wilde rijst helemaal geen rijst is maar de zaden van een waterplant? En wat is een Bonte Bentheimer? Nee, geen aardappelras, maar een varken met zwarte vlekken.

Voedselatlas ISBN 978-90-366-3590-5 . Prijs; 14,95 euro

Een **eetdagboek** bijhouden kan helpen om inzicht te krijgen in onze eetgewoontes, maar ook om onze eetgewoonten te verbeteren.

Schrijf eens op wat u eet en drinkt en kijk er aan het eind van de dag naar. Omcirkel met een groene stift waar u tevreden mee bent. En met een rode stift de dingen waar u nog niet zo blij mee bent. Probeer dan een voor een de dingen uit de rode cirkels te verbeteren.