

De wijzer in voeding krant

Hij ligt weer voor u, de nieuwe wijzer in voeding krant. Met onder andere tips om niet aan te komen in deze ongewone tijd, een recept voor een heerlijke ovenschotel, voor een heerlijke salade en voor de aller-makkelijkste soep. Gebruik de soep op moeilijke momenten. Zo blijft u slank. Tot slot kunt u door een mail te sturen een leuke kruiswoordpuzzel over voeding krijgen. Veel leesplezier!

April 2020

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website:

www.wijzerinvoeding.nl



P	U	Z	Z	E	L
---	---	---	---	---	---

Aankomende maand hebben we nog te maken met maatregelen die genomen zijn vanwege het coronavirus. Wanneer u wat meer vrije tijd hebt en het leuk vindt om een **kruiswoordpuzzel over voeding** te maken, stuur me dan een mail. Ik stuur hem u toe.

Makkelijke maaltijden zonder vlees

Het bedrijf Lazy Vegan heeft als missie om minder vlees eten zo makkelijk, lekker en leuk mogelijk te maken voor iedereen. Daarom maakt het het bedrijf vegan diepvriesmaaltijden.

De maaltijden waren sinds afgelopen najaar al te koop bij Jumbo en vanaf begin april ook bij Albert Heijn Ze bestaan uit groenten (200 gram), een kruidige saus, aardappeltjes of rijst en veganistische 'kipstukjes'. In acht minuten roerbakken zijn de maaltijden klaar. Een maaltijd is 350 gram en de adviesprijs is €3,99.

De uitreiking van de Jaarprijs Goede Voeding zou plaatsvinden tijdens het Food Future Event op 7 april. Door de corona-crisis is dit evenement verplaatst naar 10 september. Ook de uitreiking van de Jaarprijs Goede Voeding 2020 is daarmee uitgesteld.

Thuisquarantaine

Terwijl ik deze krant maak, zitten veel mensen noodgedwongen thuis door de uitbraak van het coronavirus. Een ander ritme, stress, minder beweging en verveling vergroten de kans dat we meer gaan eten of snoepen en voor de meeste van ons zal het lastig zijn om niet aan te komen. In de krant daarom een paar tips om dit te voorkomen.

Tips om niet aan te komen

Regelmatig eten

Wanneer we niet aan willen komen of wat af willen vallen denken we vaak "hoe minder ik eet hoe beter het is". Het gevaar van (te) weinig eten is dat we snaabuien krijgen. Eet altijd 3 (kleine) maaltijden op een dag

Eet veel groente

Groente levert weinig kilocalorieën, maar vult uitstekend. Beleg de boterham met kaas eens met komkommer en tomaat, neem om 16 uur een grote beker groentesoep en zet elke dag een bakje met snoeptomaatjes of wortel op tafel.

Verveling

Wanneer we ons vervelen pakken we vaker wat te eten. Zorg voor leuke bezigheden die dit snaaien voorkomen.

Stress

Ook stress kan er voor zorgen dat we gaan snaaien. Iemand bellen, mooie muziek opzetten, een spelletje doen, even ontspannen in bad of onder de douche helpt beter.

Beweging

Hoewel thuis bewegen niet zo makkelijk is zijn er wel mogelijkheden: ga tuinieren, de zolder of kelder opruimen, touwtje springen, 2 minuten planken, meedoen met een uitzending van Nederland in Beweging, dansen op uw favoriete muziek.

boekentip

Zuurkool pompoenschotel

Ingrediënten voor 4 personen

750 g zuurkool

1 oranje pompoen

1 ui

200 g (vega) spekblokjes

1 tl (gerookt) paprikapoeder

125 ml crème fraîche

groentebouillonpoeder naar smaak

peper

dille - naar smaak

tijm - naar smaak

150 g geraspte kaas

75 g rucola

Bereiding:

Kook de zuurkool 20 minuten in een bodem water, giet af en laat uitlekken in een zeef.

Was ondertussen de pompoen, schraap met een lepel de pitten eruit en snijd in grove stukken. Schillen hoeft niet bij de Hokkaido's, lekker veel vezels! Zet de pompoen net onder water en kook 10-15 minuten tot hij zacht is. Giet af en stoom droog op een laag pitje.

Snipper de ui grof en bak in wat olie of boter samen met gerookt paprikapoeder en de spekjes.

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in.

Stamp de pompoen met crème fraîche tot een gladde pompoenpuree.

Leg eerst een dun laagje zuurkool in de ovenschaal, strooi daar dille en tijm overheen. Meng de rest van de zuurkool door de pompoenpuree, proef en breng op smaak met wat bouillonpoeder en peper. Verdeel de helft van de puree over het laagje zuurkool, dan het ui-spek-mengsel en vervolgens de rest van de puree. Strooi er tot slot de geraspte kaas over.

Bak de zuurkool pompoen ovenschotel 20 minuten of tot de kaas mooi goudgeel kleurt.

Verdeel de rucola over 4 borden en serveer een stuk van de prachtig oranje ovenschotel daarboven op.

Bevat per portie: 550 Kcal, 8 g koolhydraten, 45 g vet, 25 g eiwit

Lekker&makkelijk koolhydraatarm.

Door Anna-Karina van Denderen

ISBN:9789082659801.

Lekker& makkelijk koolhydraatarm

Anna-Karina van Denderen is in 2014 begonnen met haar website KoolhydraatarmRecept.nl.

Dit werd een groot succes en de vraag van velen was of ze geen kookboek kon maken Dat kon ze.

In 2017 kwam haar eerste kookboek uit: Lekker&makkelijk koolhydraatarm Er staan heerlijke recepten in zoals het recept hiernaast laat zien.

Haar website is voor iedereen toegankelijk. Bijna alle recepten uit haar kookboeken zijn te vinden op de website. Voor degene die liever uit een kookboek kookt is dit boek een aanrader.

Lekker&makkelijk koolhydraatarm.

Door Anna-Karina van Denderen

ISBN:9789082659801. Prijs: 20,50 euro

Bleekselderijsalade met druiven en feta

Een heerlijke salade voor bij de warme maaltijd, maar ook heerlijk bij een snee volkorenbrood.

Ingrediënten voor 4 personen

2 handjes walnoten

4 stengel bleekselderij in blokjes

½ komkommer, in blokjes

125 g witte druiven zonder pit, gehalveerd

1 bosje peterselie, grof gehakt

100 g feta

Voor de dressing:

100 ml crème fraîche

2 eetlepels (wittewijn)azijn

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Rooster de walnoten in een droge hele koekenpan en houd ze apart.

Meng de bleekselderij met de komkommer, druiven en peterselie.

Roer de ingrediënten voor de dressing door elkaar en meng goed met de salade.

Schep de salade in een schaal of in eenpersoonskommen . Bestrooi met de walnoten en verkrumel de feta erover

Bevat per portie; 350 kcal, 9 g koolhydraten , 32 g vet, 7 g eiwit.

Uit: Boodschappen, magazine van COOP april 2020

Niet iedereen valt af met een koolhydraatbeperkt dieet. Wanneer dat bij u het geval is, probeer dan de hoeveelheid kilocalorieën te verlagen. Koolhydraatbeperkte maaltijden en koolhydraatbeperkte tussendoortjes bevatten in het algemeen vrij veel vet en/ of eiwitten en zijn daardoor calorierijk.

Makkelijke soep

Ingrediënten:

2 zakken (400g) kant en klare roerbakgroente (alle soorten zijn geschikt om soep van te maken)

1 pakje (500ml) gezeefde tomaat

beetje Maggi of een stukje bouillonblokjes

peper

Bereiding

Beetje water in een grote pan en koken, dan de groente erbij en koken tot de groente gaar is (5-10 minuten)

Dan de gezeefde tomaat erbij .

Op smaak maken met wat peper en een stukje bouillonblokjes of een beetje Maggi.