

De wijzer in voeding krant

Hij ligt weer voor u, deze zomerkrant. Met nieuws, tips en een lekker ijsrecept Ik wens u een heerlijke zomer en als u met vakantie gaat ook een heerlijke vakantie. Vergeet niet om gezond te eten en volop te bewegen. Dat voorkomt spijt als u weer thuis bent. Veel leesplezier!!



Watermeloen, daar zit niets in..... Of toch wel?

Nu het weer zomer is en er weer heerlijke meloenen te koop zijn, hoor ik vaak dat in watermeloen bijna geen kilocalorieën zitten. Maar hoe waar in dat? Hieronder een overzicht:

soort meloen	kilocalorieën per 100 g
watermeloen	34
cantaloupe	32
suikermeloen	30
galiameloen	39
honingmeloen	30
dinomeloen	31

Het is dus niet waar dat in watermeloen 'niets' zit. Watermeloen bevat ongeveer evenveel kilocalorieën als de andere meloensoorten. Meloen bevat ongeveer 6-8% suikers. Dat is wat minder dan fruitsoorten zoals appel of kiwi en net wat meer dan aardbeien en frambozen.

Een schijf meloen is een lijnvriendelijk tussendoortje, maar pas op met het eten van grote hoeveelheden. Er zit wel degelijk wat in .

Juli en augustus 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Verjaardagen

Verjaardagen, ze worden weer gevierd. Heel gezellig maar ook heel lastig wanneer we gewicht willen verliezen. Er staat vaak zoveel lekkers op tafel. Wat is verstandig? Gewoon met alles mee doen of juist niets nemen? Daar is geen pasklaar antwoord op te geven maar met onderstaande tips zal het vast lukken om een passende keuze te maken:

*Bedenk van te voren wat u wilt gaan eten of drinken.

Helemaal niets nemen is moeilijk vol te houden en het vergroot de kans op snaaibuien wanneer u thuis komt.

* Vaak is het goed te doen om in totaal **5 hapjes en/of drankjes** te nemen. Een stukje taart is een van de hapjes.

U heeft dan niet het idee dat u niets mag en u zult die dag niet afvallen, maar aankomen zult u ook niet.

*Wanneer u een maaltijd overslaat om zo het eten van een gebakje te compenseren, dan bestaat de kans dat u op de verjaardag zoveel trek hebt, dat u van al het lekker blijft eten. Het **overslaan van het toetje** kan wel een optie zijn.

* Zorg ervoor dat de **schaal met lekkers** niet naast u blijft staan, **geef hem door**.

*Ga met de auto en **zorg dat u de Bob bent**. Zo heeft u een stok achter de deur om geen alcohol te drinken.

* Bedenk vooraf wat u gaat **zeggen** als mensen aandringen dat u iets moet nemen. U bepaalt wat u wilt nemen.

*Mix op uw eigen verjaardag **gezonde hapjes** met **minder gezonde** . Zo kunnen uw gasten kiezen, maar u ook.

*Is het ondanks alle goede voornemens **niet gelukt** en heeft te veel gehad, **begin de volgende dag weer goed**. Gewoon ontbijten, die niet overslaan.

Aan de wandel

Door regelmatig te wandelen worden onze darmen gestimuleerd en kunnen we verstopping voorkomen. Ook heel fijn wanneer we op vakantie zijn en het allemaal al wat moeilijker gaat. Voor wie in Nederland op vakantie gaat is onderstaande website misschien een leuk hulpmiddel om de leukste wandelroutes te downloaden: www.wandelzoekpagina.nl

Gezondheidsraad publiceert voedingsadvies voor zwangeren

De voedingsadviezen voor zwangeren zijn onlangs aangepast. Het gaat onder andere om het advies om tijdens de zwangerschap voldoende **calcium, jodium en ijzer** binnen te krijgen en **meer vis** te eten.

Foliumzuur en vitamine D slikken blijft belangrijk. Met bepaalde andere stoffen moeten zwangeren juist opletten niets of niet te veel ervan binnen te krijgen. Denk daarbij aan **alcohol, cafeïne, leverproducten, soja en zoethout**.

Zwangeren doen er goed aan om twee keer per week **vis** te eten. Het is belangrijk voor de **hersenenontwikkeling** en het **verlaagt het risico op vroeggeboorten**. Er zijn ook soorten vis die een zwangere beter niet kan eten i.v.m. schadelijke stoffen (zoals dioxines of zware metalen) of bacteriën die schadelijk zijn voor de baby zoals listeria.

In **sojaproducten** zitten van nature isoflavonen (=fyto-oestrogenen). Ze zijn niet schadelijk, maar wanneer een zwangere hier tijdens de zwangerschap hoge doseringen van binnen krijgt, kan dit **mogelijk invloed hebben op de ontwikkeling van de geslachtsorganen van de baby**. Uit voorzorg geldt het advies om een hoge inname te beperken. Een veilig inname is 600 ml sojadrink/sojayoghurt per dag en maximaal 2 x per week een ander sojaproduct zoals tofu, tempeh of sojabonen.

Bron: website VoedingNu/ app ZwangerHap

Visvrije tonijn

De eerste **plantaardige tonijn** uit blik is een feit: happy Tune van Seasogood. De 'tonijn' (naturel variant) is gemaakt van **soja** en andere toevoegingen zoals citroensap, algenolie, zout, knoflook en aroma. Deze tonijn is **niet glutenvrij**. Het levert per 100 gram 80 kilocalorieën en dat is iets minder dan gewone tonijn. Ook de hoeveelheid eiwit is minder dan in gewone tonijn. Deze vis in blik is te koop bij Albert Heijn in 3 varianten (naturel, olijfolie, citroen+zwarte peper). De prijs is 2,89 en 3,19 euro voor 135 gram.

TIP van de maand

Lekker zomers, lekker mediterraan

Wij zijn het niet zo gewend om koude soep te eten, maar wanneer de temperatuur richting hittegolf stijgt is een glas ijskoude **Gazpacho** een heerlijk verfrissend gerecht. Ideaal wanneer we thuiskomen van een lange warme werkdag. Traditioneel bestaat deze mediterrane soep uit **tomaat, komkommer, knoflook en olijfolie** maar er zijn heel veel variaties op. De soep is niet zo moeilijk te maken maar is ook kant en klaar te koop. Kiest u voor de kant- en klare Gazpacho, kies er dan een waar **olijfolie** in zit. Dat is in kant- en klare Gazpacho niet altijd het geval. Olijfolie is een heel gezond onderdeel van de mediterrane voeding.

Giet de ijskoude soep in kleine kommetjes of in kleine glazen en serveer met in kleine blokjes gesneden komkommer, tomaat en snippertjes ui.

Granita van watermeloen (voor 6 personen)

1 kg watermeloen
60 g honing (of suiker)
sap en rasp van 1 limoen
munt of basilicum
blender of keukenmachine
platte (oven) schaal

Bevat per portie :
105 kcal
23 g koolhydraten

Dit halfbevoren Italiaanse waterijs komt oorspronkelijk uit Sicilië en wordt traditioneel gemaakt van suiker, water en fruit(sap). Heerlijk verfrissend en eenvoudig te maken. Het enige wat u nodig heeft is wat geduld. En een vriezer! Deze watermeloen granita wordt namelijk niet in een ijsmachine gemaakt, maar zet u gewoon met schaal en al in de vriezer. Ieder half uur scheidt u het mengsel even goed om, zodat er ijskristallen ontstaan. Doe dit zo'n 4-5 keer, zodat de granita niet een enorm waterijsje wordt, maar een halfbevoren mengsel met fijne ijskristallen.

1. Snijd de watermeloen in stukken. Verwijder de schil en de pitjes.
 2. Doe de stukken watermeloen samen met de honing en het limoensap in een blender of keukenmachine en mix tot een gladde massa.
 3. Giet de 'smoothie' over in een platte ovenschaal.
 4. Roer even goed door en zet de schaal in de vriezer. Afdekken is niet nodig.
 5. Na een half uurtje kunt u voor de eerste keer het mengsel al even doorroeren. De eerste ijskristallen ontstaan al na een half uurtje aan de zijkant van de schaal.
 6. Zet de schaal vervolgens weer terug in de vriezer. Schraap ieder half uur de ijskristallen weer even los en roer deze door het mengsel.
 7. Na ongeveer 2-3 uur is de watermeloen granita klaar.
 8. Hak voor de laatste keer de ijskristallen goed los. Serveer.
- website: eatpurelove.nl/recepten er de granita met verse munt of basilicum.
- website: eatpurelove.nl/recepten