

De wijzer in voeding krant

Het is weer een volle krant geworden met onder andere een lekker makkelijk koolhydraatarm recept, uitleg waarom vrouwen soms zoveel zin hebben in zoetigheid, tips om geen voedsel te verspillen en twee boeken met weekmenu's en recepten. Veel leesplezier!

mei 2022

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl



Weekmenu

Veel mensen vinden het prettig om zich aan een weekschema te houden. Dit geeft houvast tijdens het lijnen. Er zijn diverse boeken met recepten maar recent kreeg ik van één van u een tip voor een fijn boek met heel gewone recepten. Die wil ik u niet onthouden.

Afvallen met gezond en vooral lekker eten

Is de titel van het boek en het is geschreven door Natalia & Walter van Project Gezond.

Het bevat 8 weekmenu's met vier calorievarianten. Namelijk 1250 kcal, 1500 kcal, 1800 kcal en 2100 kcal. De weekmenu's geven duidelijk aan hoe groot de porties zijn, op welke pagina het recept te vinden is en wat er nog meer gegeten mag worden. Ieder weekmenu heeft een boodschappenlijst. De menu's bevatten heel gewone voedingsmiddelen zoals brood, crackers, yoghurt, aardappelen, fruit en dergelijke. In het boek staan ook tips, bijvoorbeeld hoe we slim boodschappen kunnen doen en hoe we gemotiveerd blijven.

Minder mooi is dat de recepten voor de warme maaltijd niet altijd voldoende groente bevatten, maar dat is op te lossen met een salade erbij of een groentesoep vooraf

Afvallen met gezond en vooral lekker eten, ISBN: 9789082745214, prijs: 29 euro

Veel vrouwen hebben voor de menstruatie veel zin in zoetigheid . Hoe komt dat?

De zoete trek wordt veroorzaakt door de afname van het hormoon oestrogeen kort voor de menstruatie. Deze afname van oestrogeen gaat gepaard met een afname van serotonine in de hersenen.

Een hoog serotonineniveau geeft een zonnig humeur en een dalend niveau zorgt voor een minder zonnig humeur.

Serotonine wordt gemaakt uit het aminozuur tryptofaan. Tryptofaan zit vooral in zoet smakende voedingsmiddelen, zoals in rijpe banaan en (vooral) in chocolade. Het zit ook in pure chocolade, waar minder suiker in zit dan in melkchocolade.

Om te voorkomen dat voor de menstruatie toegegeven wordt aan het eten van grote hoeveelheden zoetigheid is het de moeite waard om te kijken wat een rijpe banaan of een paar stukjes pure chocolade doet.

Na de menstruatie stijgt het serotonineniveau vanzelf weer.

Uit: GezondNu, mei 2022

Koolhydraatbeperkte weekmenu

Ook dit boek kreeg ik van één van u als tip. Het is geschreven door Niels Bosman en het bevat 6 koolhydraatarme weekmenu's. In deze menu's komt gewoon brood niet voor. Wel zelfgebakken koolhydraatarm brood. In plaats van brood wordt o.a. havermoutpap, speltpannenkoek, koolhydraatarme wafels en bananenpannenkoek geadviseerd. De hoeveelheid energie van de dagmenu's zal niet voor iedereen voldoende zijn. Er staan opmerkingen in waarvan ik twijfel of deze wel waar zijn. Maar mogelijk is het met zijn weekmenu's wel een prettige manier om koolhydraatbeperkt te eten.

Koolhydraatarm 50 dagen programma ISBN:95 05 946 458 423.prijs: 37 euro

Paella van bloemkoolrijst met garnalen

Een heerlijke en snelle maaltijd voor 2 personen met weinig koolhydraten, weinig kilocalorieën maar wel bomvol vitaminen.

Ingrediënten • 1 ui • 2 tenen knoflook • 1 rode paprika • 1 citroen • 1 eetlepel olijfolie • 225 g cocktail garnalen (diepvries) • 150 g tuinerwten • 1 klein blikje tomatenpuree • 2 theelepels paprikapoeder • ½ theelepel chilipoeder • 1 theelepel komijnpoeder • 200 ml groentebouillon minder zout • 400 g bloemkoolrijst • Peper naar smaak

Bereidingswijze

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Was de paprika en snijd in blokjes. Snijd de citroen in partjes. Verhit de olijfolie in een hapjes pan en fruit de ui. Voeg vervolgens de garnalen, tuinerwten, knoflook, paprika, tomatenpuree en de kruiden toe en bak kort mee. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de bloemkoolrijst toe en kook 2 á 3 minuten zonder deksel op de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper. Serveer de paella met de partjes citroen.

Voedingswaarde per persoon Energie 343 kcal
Koolhydraten 28 g , Vet 8 g , Eiwit 33 g Vezels 11 g

Uit: suikerchallengemagazine2022van het Diabetesfonds

In mei voert de Hartstichting voor de vierde keer landelijk campagne om alle 40-plussers te stimuleren om jaarlijks hun **bloeddruk** te meten. Een hoge bloeddruk voelen we vaak niet, maar vergroot wel de kans op een beroerte of hartinfarct.

We kunnen onze bloeddruk zelf thuis meten of onder begeleiding bij één van ruim 550 openbare bloeddrukmeetpunten verspreid over het hele land. Op de site van de Hartstichting kunt u middels een postcodechecker een meetpunt bij u in de buurt zoeken.

www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/meet-jaarlijks-je-bloeddruk

Gratis e-book(je)

Voluitlevenmetdiabetes.nl is een online platform voor mensen met diabetes type 2 en heeft als doel het stimuleren van een gezonde leefstijl. Via **lente.voluitlevenmetdiabetes.nl** zijn een paar (6) gratis recepten te downloaden voor een gezonde en koolhydraatarme lunch en een lekkere groente lasagne.

99% fruitijs en 100% fruitijs

Wanneer het heerlijk zomers weer is, krijgen we allemaal trek in ijs. Dat een waterijsje niet zo heel veel kilocalorieën levert weten we ondertussen wel. Maar wat is een fruitijsje?

In het diepvriesvak van Albert Heijn ligt 100%fruitijs van CoolBest (2 smaken: mango dream en strawberry hill) en van het eigen merk van Albert Heijn 99%fruitijs (in de smaken tropical en aardbei).

Helaas is het niet zoals de naam doet vermoeden gemaakt van gepureerd fruit is. Beide soorten bestaan uit sap, waarvan aan het ijs van CoolBest zoetstof is toegevoegd (stevia) en aan het ijs van AH is geen extra zoetmiddel toegevoegd. De calorische waarde ligt tussen 32 en 38 kilocalorieën. Te vergelijken met een klein waterijsje.

Prijs van 1 pak 100% fruitijs (8 ijsjes) van CoolBest = 3,59 en 1 pak 99%fruitijs van AH (5 ijsjes)=2,69

Jaarlijks wordt er 51.000 ton voedsel weggegooid*. Doodzonde natuurlijk. Wilt u geen voedsel verspillen, kook dan met restjes. Bewaar de overgebleven groenten, dat ene stukje vlees of dat beetje zilvervriesrijst. Door restjes te combineren, kunnen we er vaak nog een heerlijke maaltijd van maken.

Een aantal tips:

1. Door een of twee eieren te combineren met een restje groente zetten we zo een heerlijke boerenomelet op tafel.
2. Maak een lekkere groentesoep met allerlei verschillende restjes overgebleven groenten. Kook en pureer bijvoorbeeld de overgebleven broccoli tot een heerlijke broccolisoup. Ook pasta, rijst, kip, vlees of vis kan gewoon in de soep.
3. Roerbak alle groenterestjes in een wok. Voeg er wat heerlijke kruiden aan toe en serveer met zilvervriesrijst of volkoren pasta.
4. Maak een pastasalade van overgebleven pasta, kip en groente. Zo is met rijst ook een heerlijke salade te maken.
5. Volkorenwraps zijn ideaal om te vullen met restjes.
6. Met restjes overgebleven groente en een blikje tomatenpuree of een pakje tomatenpassata maken we in een handomdraai een heerlijke pastasaus. Nog wat groene kruiden toevoegen en klaar

*Uit: suikerchallengemagazine2022van het Diabetesfonds
Uit: 'aan de keukentafel' magazine van de COOP, zomer 2022*