

De wijzer in voeding krant

Op gewicht blijven of afvallen bleek altijd al moeilijk, maar nu we min of meer gedwongen thuis zitten blijkt dat nog moeilijker. Bijna de helft van ons is aangekomen. Daarom een krant met nog meer tips om gezond te eten, met lekkere recepten, met argumenten om te bewegen en twee nieuwe producten. Veel leesplezier!



Tips om snacken en snoepen te voorkomen

1. Begin de dag met een goed ontbijt

Wie 's morgens een goed ontbijt gegeten heeft, zal in de loop van de ochtend minder in de verleiding komen om te snaaien. Een goed ontbijt bevat vezels (zoals in volkorenbrood, muesli, havermout, fruit), een eiwitbron (zoals yoghurt, melk, kaas, ei, vleeswaren), een beetje vet (zoals boter of wat olijfolie op brood, een paar noten, een lepel zaden (zoals lijnzaad, hennepzaad of chiazaad) en een beker drinken (zoals water, thee, kruiden thee of koffie)

2. Drink voldoende water/ thee

Wanneer onze maag gevuld is met vocht hebben we minder trek. Water en thee (zonder suiker) zijn de beste dranken.

3. Haal geen snacks en zoetigheid in huis

Wat we niet in huis hebben, kunnen we ook niet opeten. Ga de trek te lijf met een grote pot thee, snoeptomaatjes, wat fruit of een beker karnemelk

4. Eet tussen de middag altijd

Wanneer we de middagmaaltijd overslaan, hebben we tegen vier uur 's middags vaak zoveel trek dat we ons heel gemakkelijk laten verleiden om te snoepen of snacken

Gezellig samen wat bakken is iets dat we graag doen sinds we gedwongen thuis zitten, maar het zijn juist die extraatjes die er voor zorgen dat we aankomen. Maak samen eens een heerlijke **salade** voor bij de lunch of een kruidige **groentesoep** tegen de lekkere trek om vier uur 's middags.

Mei 2020

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist

Tel: 0575-84 44 20

e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl

website: www.wijzerinvoeding.nl

Helpt Nederlanders aangekomen tijdens lockdown vanwege corona

*Na een maand intelligente lockdown is het merendeel van ons aangekomen. De belangrijkste oorzaak: **we snoepen meer.***

Dat blijkt uit consumentenonderzoek van cursusinstituut Happy Weight. Voor het onderzoek vulden 400 Nederlanders een online enquête in.

Van de mannen is 49% aangekomen gedurende de lockdown periode. De meeste mannen zijn **één tot drie kilo** aangekomen en een klein percentage meer dan 5 kilo.

Van de vrouwen is 40% aangekomen sinds de lockdown.

Ruim 20% van ons geeft in het onderzoek toe meer **zoetigheid** als koek en snoep te eten. Een iets lager percentage neemt **extra hartige snacks** als worst en kaas.

Ook **eten we meer** bij de hoofdmaaltijden en drinken we **meer alcohol**.

Naast meer snoepen, eten en drinken zijn we ook **minder gaan bewegen**. Dit geldt voor 50% van ons.

Onder ons zijn er ook mensen die bewijzen dat we wel af kunnen vallen tijdens de lockdown. Zeven procent van de mannen en dertien procent van de vrouwen is afgevallen.

Ze hebben dit gedaan door meer te bewegen en/ of minder te snoepen/eten.

Van de website VoedingNU, april 2020

Linzensalade met aubergine en granaatappel

Een heerlijke, lauwwarme mediterrane maaltijdsalade zonder vlees of vis. Ook lekker wanneer buiten de zon nog niet schijnt.

Ingrediënten voor 4 personen:

6 eetlepels olijfolie
2 aubergines in blokjes
2 blikken linzen, uitgelekt
1 bosje munt, fijngehakt
2 sjalotten, gesnipperd
4 tomaten in blokjes
Rasp en sap van 1 citroen
2 eetlepels sesamzaad
1 granaatappel
5 eetlepels yoghurt

Bereiden:

Verhit 4 eetlepels olijfolie en bak hierin de aubergineblokjes circa 15 minuten op een middelhoge stand.
Meng de linzen met de munt, sjalot, tomaat, citroenrasp, -sap en de rest van de olijfolie.
Rooster het sesamzaad in een droge hete koekenpan.
Klop de pitjes uit de granaatappel.
Schep de salade in een schaal en verdeel de aubergine hierover.
Besprenkel met de yoghurt en bestrooi met sesam en de granaatappelpitjes

Voedingswaarde per persoon:

460 Kcal, 44 g koolhydraten, 13 g eiwit, 11 g vezels

Uit: Boodschappen, maandblad van de COOP, mei 2020

Courgettesoep met kaaskoekjes

Ingrediënten voor 2 personen:

75 g geraspte oude kaas
2 kleine courgettes
1 ui
1 teen knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngesneden verse oregano (of 1 theelepel gedroogde oregano)
250 ml groentebouillon
Peper en zout naar smaak
25 g rucola

Bereiding kaaskoekjes:

Verhit de oven tot 175 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Neem telkens een eetlepel geraspte kaas en vorm er een plat bergje van op de bakplaat. Bak de koekjes in circa 10 minuten lichtbruin. Laat ze afkoelen en haal ze dan voorzichtig van de bakplaat.

Bereiding soep:

Snijd de courgettes in blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook tot ze licht kleuren. Voeg de courgette en oregano toe en bak alles nog 3 minuten. Voeg een scheut water toe en laat de courgette met de deksel op de pan 10 minuten stoven. Pureer met een staafmixer en verdun de soep met de groentebouillon. Proef en maak de soep op smaak met zout en peper. Garneer met de rucola.

Uit: *Diabetes type 2? Maak jezelf beter van Hanno Pijl en Karine Hoenderdos* ISBN:9789059566651

Granaatappel ontpitten:

Rol de granaatappel eerst over het aanrecht, zo komen de pitten los te zitten. Snijd de granaatappel doormidden. Houd de gehalveerde granaatappel vervolgens losjes op uw hand boven een kom, met de zadenkant naar beneden en geef een aantal ferme tikken op de schil met een pollepel. Zo worden de zaden eruit geklopt. Doe wel een schort om, het sap van de granaatappel is moeilijk uit kleding te krijgen.

Wandelen: gezond en goedkoop

Wandelen door het bos, door de stad of over de dijk. Het kan altijd en kost niets. Wandelen is een van de beste dingen die we kunnen doen voor ons lichaam. Hart, longen, skelet en spieren blijven gezonder. **Zo blijkt regelmatig lichaamsbeweging onze bloeddruk te verbeteren, met name de bovendruk wordt lager.** Maar 30 minuten wandelen blijkt ook de **ontstekingswaarden te verlagen**. Dat is goed nieuws voor mensen met obesitas en diabetes omdat zij juist verhoogde ontstekingswaarden hebben. En wandelen is iets dat we nog steeds kunnen in deze tijd van cornamaatregelen.

Uit: Voedingsgeneeskunde nummer 2, 2020

Green Cuisine van Iglo

Iglo introduceert Green Cuisine, een nieuwe lijn vegetarische producten in het vriesvak. De vleesvervangers worden gemaakt van **erwteneiwit**, gewonnen uit groene en gele spliterwten. Erwteneiwit is een milieuvriendelijk alternatief voor soja.

De Green Cuisine lijn is soja vrij. De producten bevatten gluten, ook ijzer maar geen vitamine B12. Ze bevatten tussen 182 en 314 Kcal per 100 gram. De vleesvervangers zijn klaar te maken in de pan en in de oven. Prijs: 2,79 tot 4,29 euro.

Pulled oats

Misschien bent u dit al eens tegengekomen: pulled oats, een soort vegetarisch gehakt op basis van haver, erwten en tuinbonen zonder soja. De smaak is neutraal. Het bevat 30 gram eiwit per 100 gram en 5,6 mg ijzer dat is meer dan in 100 gram tartaar. Pulled oats bevat geen vitamine B12. Te koop bij AH en Plus voor 2,99 euro.