

De wijzer in voeding krant

Over voeding is zoveel te schrijven. Precies 14 jaar geleden, september 2007, verscheen de eerste Wijzer in Voeding krant en al die maanden stond deze kranten vol met nieuws en wetenswaardigheden. Dat is ook weer zo in deze krant: tips en nieuws over appelstroop, vakantiekilo's en nieuwe producten. Veel leesplezier!

September 2021

Een uitgave van Ingrid van Rijn, diëtist
Tel: 0575-84 44 20
e-mail: ingridvanrijn@wijzerinvoeding.nl
website: www.wijzerinvoeding.nl



Vakantiekilo's

Na de vakantie moeten velen van ons er weer flink tegenaan. Dan bedoel ik niet alleen dat we er weer flink tegenaan moeten in ons gewone leven, in ons werk of op school. Vaak moeten we flink werken om de extra kilo('s) kwijt te raken die er tijdens de vakantie bijgekomen is/zijn. Hieronder wat tips.

*Probeer thuis weer in het gewone ritme te komen. Op tijd in/ uit bed, op tijd eten en geen maaltijden overslaan. Vaak duurt het weer in het ritme komen net zo lang als de vakantie geduurd heeft. Het is dus best wel gewoon als het niet allemaal in een keer lukt.

*Pak ook de draad weer op van het bewegen/ sporten. Niet uitstellen. Sporten geeft een gezond gevoel waardoor we ook makkelijker gezond gaan eten.

*Drink door de week geen alcohol meer. Alcohol ondermijnt onze wilskracht.

*Kook lekkere en slanke recepten. Toets "slanke recepten" in op uw computer en u krijgt keuzestress. Zoveel is er te kiezen. Een gezonde en slanke hoofdmaaltijd levert tussen 400-500 kilocalorieën en bevat per persoon minimaal 200 gram groente en ook een beetje vet (per persoon 1 eetlepel, bij voorkeur olijfolie).

*Haal een ruime portie groente en fruit in huis. Het is dan een stuk makkelijker om gezond te snacken.

Appelstroop

*In appels zit zo goed als **geen ijzer**. Hoe kan het dan dat in **appelstroop wel ijzer** zit? Of is dat een fabeltje en zit er geen ijzer in appelstroop?*

In appelstroop zit wel ijzer, alleen komt het ijzer niet uit de appels maar van het suikerbietensap . Dit wordt toegevoegd om de stroop extra zoet te maken. Tussen rinse appelstroop en 100% appelstroop zit dan ook verschil. 100% appelstroop bestaat, zoals de naam doet vermoeden, volledig uit appels. Hier zit dus nagenoeg geen ijzer in. Rinse appelstroop bevat naast appels, ook suikerbietensap en daardoor dus ook ijzer.

Soms wordt ijzerlactaat toegevoegd. Dit wordt gedaan om op het etiket te mogen zetten: "bron van ijzer". Deze melding mag op de verpakking staan wanneer de appelstroop 15 mg ijzer per 100 gram appelstroop bevat.

Het blijkt een fabeltje te zijn dat de appelstroop rijk aan ijzer zou zijn door de ijzeren ketels waarin het werd gekookt . Vroeger waren de ketels van koper en tegenwoordig van roestvrije staal

Uit: Gezond nu september 2021

Groente

Veel kinderen houden niet zo van groenten, maar wanneer ze uit school komen hebben ze trek. Wanneer er dan een schaal klaar staat met snoeptomaatjes, stukjes komkommer, worteltjes, paprika, bloemkoolroosjes en dergelijke dan zullen ze daar zeker wat van snoepen.

Preischotel met zoete aardappelpuree

Een makkelijke, vegetarische en lijnvriendelijke ovenschotel. Ook lekker met vegetarische spekjes. Wist u dat in vegetarische spekjes minder kilocalorieën zit dan in gewone spekjes? De moeite van het proberen waard!

Tip: vergelijk de verschillende merken eens, er zit wel verschil in het aantal kilocalorieën.

Ingrediënten voor 4 personen:

1 kilo zoete aardappelen

4 eieren

4 paprika's (verschillende kleuren)

125 gram zachte geitenkaas naturel

2 takjes verse rozemarijn

400 gram gesneden prei

Bereiding:

Schil de zoete aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in ruim water in 20 min. gaar.

Kook ondertussen de eieren in 8 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water en pel en snijd in plakjes.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes van ca. een ½ cm.

Giet de aardappelen af en stamp samen met de geitenkaas tot puree. Maak op smaak met peper (eventueel zout).

Ris de naaldjes van de rozemarijn en snijd fijn.

Meng met de (ongekookte) prei en de paprika, eventueel met nog wat peper en/ of zout.

schep in de ovenschaal en leg de plakjes ei erop.

Verdeel de puree erover. Bak in ca. 30 min. gaar in het midden van de oven.

Bevat per persoon; 400 kcal

<https://www.ah.nl/allerhande/recept>

Volkoren

Het assortiment ontbijtgranen is immens, maar de 100% gepofte volkoren tarwe, de 100% gepofte volkorenspeelt en de 100% gepofte volkoren quinoa verdienen het wel om onder de aandacht gebracht te worden. Het zijn gewoon gepofte korrels, zonder suiker en met een mooie hoeveelheid voedingsvezel. De 100% gepofte quinoa is glutenvrij.

Te koop bij Albert Heijn

Pureersoepen

Ze bestaan al een tijdje: **pureersoepen**. Een pot (of zak) met grof gesneden groentes en andere benodigdheden (zoals kruiden en bouillon) om in een handomdraai een heerlijke verse soep te maken. Boordevol groentes!

Niet alleen Albert Heijn heeft pureersoep, ook de andere supermarkten zoals Jumbo, Coop, Lidl en zelfs de Aldi.

De bereiding is simpel: beetje olie in de pan en de groentes even fruiten, water erbij en het zakje kruiden met bouillon, kwartiertje laten pruttelen en dan pureren met een staafmixer.

Ideaal. Denk maar eens aan deze soep wanneer u bij de warme maaltijd een te grote portie eet of een tweede keer opschept en dat eigenlijk niet wil doen. Een kop pureersoep vooraf vult de buik al voor een deel en levert maar weinig kilocalorieën.

TIP van de maand

Sluit uw eetdag af

Heeft u de avondmaaltijd achter de kiezen? Poets dan uw tanden en besluit dan dat dit het einde is van uw eetdag. Geen gesnoep meer 's avonds op de bank, geen chips meer tijdens het Netflixen. Toch nog zin om wat te pakken, poets uw tanden dan opnieuw. Het is even wennen, maar uiteindelijk wordt het tandenpoetsen een sterk signaal om niet meer te eten in de avond.

Om mee te nemen

Het assortiment meeneemkoeken is enorm. Ze hebben namen als mueslirepen, notenrepen, proteïnerepen en granenrepen. Wat ze gemeen hebben is dat er een behoorlijke hoeveelheid koolhydraten (suiker) in zit. Recent zag ik in het schap repen liggen waarop stond: **"Zero, zonder toegevoegde suikers"**.

Dat wekte mijn nieuwsgierigheid. Wat bleek bij het bestuderen van de verpakking: **de suikervrije variant bevatte méér koolhydraten dan de gewone variant!!**

De suiker was weliswaar vervangen door zoetstof, maar het aantal koolhydraten was niet minder! Dat kan in sommige gevallen wel fijn zijn om te weten. Conclusie van mijn verhaal: lees niet alleen van de voorkant van een verpakking, die is gemaakt om ons te verleiden. **Lees de achterkant / zijkant waar de voedingswaarde en ingrediënten op de verpakking staat.**