

INHOUD

Voorwoord door dr. David Unwin FRCGP 4

Inleiding

Onze verhalen	11
Blik op de ware wetenschap	14
Hoeveel suiker?	14
Je nieuwe Carbschaal-menu	21
Eten dat mág	28
De rol van de geest	40
Gaat deze aanpak me echt helpen?	42
Aan de slag	43
Wat als je niet afvalt?	46
Bewegen	47

Recepten

Ontbijt en brunch	50
Brood, pizza, crackers en gebak	66
Pastasauzen met alles behalve de pasta!	84
Vlees en gevogelte	102
Vis en zeevruchten	126
Groente	140
Desserts	182
Dranken	196
Bijlage	204
Register	206



Blik op DE WARE WETENSCHAP

Door Jenny Phillips, voedingsdeskundige

Wanneer is eten zo ingewikkeld geworden?

Het bewustzijn groeit dat voedsel direct gerelateerd is aan onze gezondheid. Het wordt nu zelfs vaak een medicijn genoemd. Maar de meningen over het onderwerp lopen sterk uiteen en spreken elkaar vaak tegen. Daardoor kun je gaan twijfelen over wat de beste aanpak is en dus vasthouden aan je eetpatroon, ook al helpt dat niet je gezondheidsdoelen te bereiken of je beter te voelen.

Misschien ken je het huidige voedingsadvies dat je aanspoort 'maaltijden te baseren op zetmeelrijke koolhydraten' zoals brood, pasta, aardappels, rijst en graanproducten. Het probleem is dat deze producten worden omgezet in glucose, met mogelijk bloedsuikerproblemen en overgewicht tot gevolg.

De aanbevelen inname van koolhydraten is minstens 250 gram, wat wij ongelooflijk veel vinden voor de meeste mensen. Wil je je bloedsuiker beter reguleren of afvallen, dan zijn dit mogelijk vijf keer zoveel koolhydraten als je lichaam aankan.

Als voedingsdeskundige zie ik talloze eetdagboeken en de meeste mensen volgen dit advies op. Dat deed ik ook voor mijn 'gezondheidsrevolutie' in 2003: graanproducten als ontbijt, brood als lunch en een avondmaal met aardappels, rijst of pasta.

Nu komen steeds meer artsen, zoals dr. Unwin, met een voedingsadvies dat beter helpt diabetes type 2 onder controle te krijgen (binnen de NHS wordt dit gelukkig erkend, hoewel niet alle artsen zich daarvan bewust zijn). Dit betekent minder zetmeelrijke koolhydraten, het voedsel dat leidt tot

verhoging van de bloedsuikerspiegel. De meeste diëtenisten onderschrijven dit van harte en bevestigen dat deze aanpak ook helpt om af te vallen.

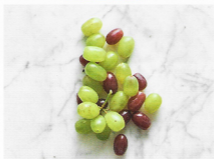
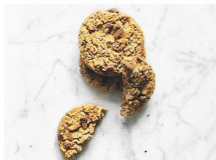
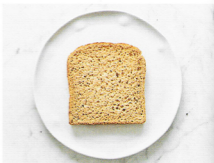
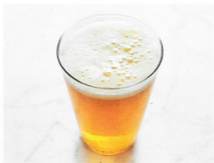
Hoeveel suiker?

Je krijgt een goed beeld van het effect dat bepaalde voedingsmiddelen hebben op je bloedsuikerspiegel als je kijkt naar de tabel met 'suikerequivalenten' die dr. Unwin besprak in zijn voorwoord. Die tabel laat goed zien hoeveel suiker veel populaire zetmeelrijke voedingsmiddelen bevatten. Wellicht ken je de 'suikerequivalenten' wel als het gaat om producten met veel suiker, zoals een blikje cola, dat negen theelepels suiker bevat. Maar je kunt behoorlijk schrikken als je het principe toepast op populaire voedingsmiddelen die je waarschijnlijk regelmatig eet. De tabel hiernaast kan heel verhelderend werken en je laten zien waarom je huidige dieet je niet helpt af te vallen of je bloedsuiker te verbeteren.

We hebben ook de hoeveelheid koolhydraten vermeld, omdat dit je helpt bij te houden hoeveel je daarvan binnenkrijgt. Daarnaast staat bij de suikerequivalenten de glykemische index (GI), die voorspelt hoeveel invloed een product heeft op de bloedsuikerspiegel.

Je hoeft niets te missen. Hiernaast zie je enkele heerlijke koolhydraatarme alternatieven die dit boek biedt.

HIGH-carb



LOW carb

Rode wijn



Zaden-notenbrood
(blz. 74)



Pindakaas-jamtaart
(blz. 186)



Kaneelgranola
(blz. 60)



Pure chocolade (70% cacaobestanddelen)



Geroosterde pecannoten met
rozemarijn (blz. 45)



Zadenknäckebröd
(blz. 68)



Roomkaas en paprika



Frietjes van knolgroenten
(blz. 171)



Suikerarm fruit



Magische muffins
(blz. 77)



Geroosterde bloemkool



Koolpappardelle
(blz. 89)



Bloemkoolrijst
(blz. 166)





Turkse eieren

Volgens Giancarlo maakt onze vriendin Amal een schilderij van het voedsel dat ze bereidt. Dat klopt en geldt vooral voor haar recept voor Turkse eieren met al die felle, levendige kleuren. Vervang de groenten gerust door andere; wij voegen vaak in plakjes gesneden paddenstoelen of ringetjes lente-ui toe.

Verhit de olie in een grote antiaanbakpan op halfhoog vuur. Schenk de tomatensaus in een plasje midden in de pan. (Gebruik je bliktomaten, breng die dan eerst op smaak.)

Verdeel de paprika en courgette rondom de saus. Verwarm de saus en bak de groenten 2 minuten; keer de paprika en courgette om als ze bruin worden. Bestrooi de groenten met zout en peper. Weersta de verleiding de saus door de groenten te roeren want dan worden die niet gebakken maar gekookt.

Breek de eieren boven de saus in het midden van de pan. Bestrooi ze met zout en peper; leg het deksel op de pan en laat de eieren in circa 5 minuten te gaar worden als je lekker vindt. Neem het deksel weg en bestrooi het gerecht met de komijn en kurkuma. Leg de avocado langs de rand, schep de yoghurt erbovenop en strooi de koriander en sumak erover. Serveer direct op warme borden.

VOOR 2 PERSONEN

2 el extra vergine olijfolie
5 el Supersnelle tomatensaus (blz. 90) of ½ blik à 400 g hele pruimtomaten, grof gehakt
1 rode paprika, in reepjes van 1 cm
2 babycourgettes of 1 kleine courgette, in plakjes van 0,5 cm
4 eieren
¼ tl komijn
¼ tl gemalen kurkuma
1 avocado, gepeld, ontpit en in 8 lange parten
5 volle el Griekse yoghurt
kleine handvol korianderblaadjes
zout en versgemalen zwarte peper
sumak, voor erbij

Per portie 12 g koolhydraten,
30 g eiwit, 49 g vet, 5,7 g vezels,
631 kcal

Gepocheerde eieren in tomatensaus

Dit is de manier waarop Giancarlo's vader eieren kookt, in Italië ook bekend als 'Eieren in het vagevuur' vanwege de vurig borrelende tomatensaus onderop. We hebben altijd een pot tomatensaus in de koelkast staan zodat we die snel kunnen gebruiken voor een ontbijt of lunch. We serveren de eieren in een kom met een lepel, maar je kunt ook wat koolhydraatarm brood (blz. 69) roosteren en de tomaten erop schenken.

Schenk de tomatensaus in een wijde koekenpan op halfhoog vuur; Breek de eieren in de saus maar roer ze er niet door. Leg een deksel op de pan en laat de eieren net gaar worden; meestal is 5-7 minuten voldoende.

Bestrooi de eieren voor het serveren met basilicum, zwarte peper en parmezaan en sprenkel er wat olijfolie over.

VOOR 2 PERSONEN

½ portie Klassieke tomatensaus (blz. 90)
4 eieren
10 basilicumblaadjes
versgemalen zwarte peper
25 g fijn geraspte parmezaan, voor erbij
extra vergine olijfolie, voor erbij

Per portie: 10 g koolhydraten,
23 g eiwit, 36 g vet, 2,2 g vezels,
466 kcal

Vis met tomaten-uiensaus uit de oven op Griekse wijze

Mijn reizen door Griekenland inspireerden me tot dit gerecht met een heerlijke eenvoud en een nootachtige kaneelsmaak in de saus. Serveer het met salade of de Mix van groene groenten met boter (blz. 179).

Verhit de olie in een koekenpan met dikke bodem. Bak daarin de ui, prei en knoflook met het zout en een flinke snuf peper circa 15 minuten op halfhoog vuur, tot de ui en prei zacht zijn.

Schenk de wijn erbij en laat die 2 minuten inkoken op hoog vuur. Doe de tomaten, kaneel en oregano erbij plus het merendeel van de peterselie (bewaar 1 eetlepel blaadjes voor op het laatst), roer goed door en breng alles aan de kook. Zet het vuur laag en laat de saus 15 minuten pruttelen.

Verwarm intussen de oven voor op 200 °C/hetelucht | 80 °C/gasstand 6.

Schep een derde van de tomatensaus in een grote ovenschaal. Bestrooi de vis met peper en leg de filets op de saus. Schenk de rest van de saus erover en zet de schaal 15-20 minuten in de oven, tot de vis niet meer doorzichtig en door en door gaar is en de lamellen gemakkelijk uit elkaar gaan. Serveer met de resterende peterselie.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 el extra vergine olijfolie
- 3 witte uien, doormidden gesneden en dan van wortel naar punt in dunne ringen
- 1 middelgrote prei, in dunne ringen
- 3 tenen knoflook, licht gekneusd
- 2 tl zout
- 1 dl droge witte wijn
- 2 blikken à 400 g hele pruimtomaten
- ¼ tl kaneel
- 2 tl gedroogde oregano
- 25 g peterselie, blaadjes grof en stelen fijngehakt
- 600 g heilbot of soortgelijke witvis, zonder vel
- versgemalen zwarte peper

Per portie 18 g koolhydraten,
4,1 g eiwit, 13 g vet, 5 g vezels,
241 kcal

