





Eten is een bron van plezier en geluk! Het is zo nauw verweven met wie we zijn. Hoe is het dan zover kunnen komen dat eten voor velen van ons een bedreiging vormt voor onze gezondheid? Te veel mensen worstelen dagelijks met honger, cravings, schuldgevoelens, overgewicht en de vele gezondheidsproblemen die daarmee gepaard gaan.

Er is een uitweg!

Dit boek draag ik op aan iedereen die verlangt naar meer rust rond voeding, meer vertrouwen in zijn lichaam en meer vrijheid in zijn keuzes.

Ik hoop dat dit boek je inspireert op weg naar jouw eigen *food freedom*.

Liefs, Pascale



INHOUD



Disclaimer

Dit boek is bedoeld als algemene informatie en inspiratie om je gezondheid en welzijn te ondersteunen. Het vervangt in geen enkel geval een consult of behandeling bij een arts, specialist of andere zorgverlener. Bij medische klachten, vragen over je gezondheid, het aanpassen van medicatie of het starten met een nieuw dieet of trainingsschema is het altijd verstandiger eerst je (huis)arts te raadplegen.

Ik ben er bovendien een groot voorstander van om je persoonlijk te laten begeleiden door een deskundige, zeker bij chronische aandoeningen, gebruik van medicatie of complexe klachten. Die kan samen met jou bekijken welke aanpak in jouw situatie veilig, haalbaar en passend is.

Voorwoord van Hanno Pijl	5
Inleiding: Waarover gaat dit boek?	6
DEEL I: WAAROM BLIJVEN WE ETEN TERWIJL WE GEEN HONGER MEER HEBBEN?	11
Maak kennis met de Hadza	12
Waarom raken wij niet meer verzadigd?	14
Gedaan met kauwen, waar verslaving begint	22
Sommige voeding maakt je lichaam gulzig	27
Liggen psychologische problemen altijd ten grondslag aan eetproblemen?	31
Verander de input en je verandert de output	34
Hoe kan iets zo natuurlijk als eten verslavend worden?	37
DEEL II: WAT IS ER NU ZO BIJZONDER AAN ONBEWERKTE VOEDING?	43
Vind je motivatie	44
<i>A. Eigen schuld, dikke bult</i>	44
<i>B. Eten we meer omdat het lekker is? Of toch niet?</i>	48
De weg naar <i>food freedom</i> : voed je lichaam, vind je vrijheid	50
<i>A. Onbewerkte voeding is de basis</i>	51
1. Niet alle voeding is gelijk	51
2. De magie van de voedingsmatrix	53
3. Foodsynergie: waarom 1 + 1 soms 5 is	54
4. De wondere wereld van levende voeding	54
<i>B. Structuur in je eetpatroon is sterker dan wilskracht</i>	60
1. Wat kun je volhouden?	60
2. Het achterhaalde verhaal van calorierestrictie	62
3. Mijn pad naar low carb	64
4. Een diepere duik in low carb	67
5. Wat zijn de voordelen van koolhydraatarme voeding?	71
6. Koolhydraten zijn niet de vijand. Wat loopt er dan fout?	74
7. Praktische tips voor het dagelijkse leven	76
<i>C. Creëer een omgeving die je sterker maakt</i>	80
Slot	82
Aanbevolen literatuur	84
DEEL III: WEEKMENU'S	87
Extra recepten	183
Index	238



VOORWOORD

Wij zijn wat we eten. Alle bouwstenen die nodig zijn voor een goede werking van ons hart, onze longen, ons afweersysteem, onze nieren en alle andere organen komen uit onze voeding. Precies daarom is voeding zo ontzettend belangrijk voor onze gezondheid en ons welbevinden.

Ik ben al jaren fan van de kookboeken van Pascale. Ik heb ze (bijna) allemaal in mijn keuken staan. Als ik thuiskom van het werk, maak ik iets uit een van haar kookbijbels. Haar recepten zijn stevast makkelijk te bereiden en bestaan uit heerlijke, overal verkrijgbare onbewerkte producten, die samen een heel mooie, eenvoudige en voedzame maaltijd vormen. Als iedereen zou eten volgens Pascale, denk ik weleens, zou de wereld een stuk gezonder en wellicht ook gelukkiger zijn.

In dit boek legt zij uit waarom haar recepten zo goed zijn voor ons. De wetenschap heeft de afgelopen jaren veel geleerd over de slechte kanten van bewerkte voeding. De kennis van nu zegt dat wij voor een goede fysieke en mentale gezondheid vooral minimaal bewerkte natuurlijke producten zouden moeten gebruiken in de keuken. Dat doen de meeste mensen echter niet. Integendeel, ultrabewerkte producten vormen helaas het grootste deel van onze dagelijkse kost. Het is daarom voor eenieder's gezondheid van enorm belang dat deze wetenschappelijke ontwikkelingen op een begrijpelijke manier vertaald worden voor een groot publiek. En dat is precies wat Pascale in dit boek op een geweldige manier doet.

In het eerste deel legt zij glashelder uit waarom natuurlijke, minimaal bewerkte voeding zo belangrijk is voor normale verzadiging en een gezond gewicht. Ultrabewerkte producten (Pascale noemt ze 'nepvoeding') verzadigen minder snel, waardoor we er meer van willen consumeren. Ze misleiden ons verzadigingssysteem op een manier die maakt dat je ze zelfs verslavend zou kunnen noemen. In deze context relativeert Pascale volkomen terecht

de 'vrije' voedselkeuze: door altijd en overal ultrabewerkt voedsel aan te bieden, maakt onze omgeving mensen te zwaar en ziek. Ons eetgedrag is in wezen een normale biologische reactie op een zieke omgeving.

In het tweede deel van het boek komt Pascale met praktische oplossingen. Ze beschrijft waarom en hoe het gebruik van onbewerkte, overal verkrijgbare producten de strijd tegen de onverzadigbare behoefte aan ultrabewerkte voeding makkelijker maakt. In haar kookboeken heeft zij als geen ander al laten zien hoe eenvoudig en smakelijk dat kan, en ook aan dit boek zijn weer heerlijke recepten toegevoegd.

Ik vind het werk van Pascale zo belangrijk, omdat zij telkens weer laat zien hoe we met eenvoudige middelen gezond én lekker kunnen eten. Zij schroomt niet haar persoonlijke ervaringen daarbij ter inspirerende illustratie te gebruiken. Die openheid voegt wat mij betreft een belangrijke dimensie toe aan haar boodschap. Zo wijst zij de weg naar een gezondere toekomst in een tijd waarin onze samenleving wordt geteisterd door een tsunami aan chronische ziekten, die voor een belangrijk deel veroorzaakt wordt door ongezonde voeding. Dit boek vormt een belangrijke schakel in de routeplanner. Ik wens u buitengewoon veel leesplezier!

Hanno Pijl
*Internist-endocrinoloog en hoogleraar
diabetologie*

Oegstgeest, april 2026

WAAROVER GAAT DIT BOEK?

‘Mag dat?’ ‘Mogen we dit eten?’ ‘Nu mogen we dit ook al niet meer eten!’

Dit soort uitspraken hoor ik heel vaak, en iedere keer vind ik dat zo jammer, want het duidt op weinig algemene kennis over voeding en het legt ook de strijd bloot die zoveel mensen innerlijk voeren met voeding. Een strijd die velen op dit moment aan het verliezen zijn. Want het is een feit: we worden met z’n allen dikker en ongezonder.

De laatste jaren is er heel veel te doen rond ‘gezonde voeding’. Iedere dag staan de kranten en magazines er vol van, en dat kan ik alleen maar toejuichen. Maar we verliezen ons te veel in details. We zijn het overzicht kwijt, en het is juist heel belangrijk om te begrijpen of die details ertoe doen of niet.

De helft van de Belgen heeft overgewicht en we worden altijd maar dikker naarmate we ouder worden. Tussen de 18 en 22% is obees, dat loopt zelfs op tot 32% bij oudere mannen. Zorgnet-Icuro, de Vlaamse koepelorganisatie van zorginstellingen, berichtte half 2026 dat ruim een op de vijf meisjes tussen de 18 en 30 jaar kampt met eetproblemen die kunnen evolueren tot een eetstoornis.¹

Nog veel erger dan de cijfers is het persoonlijke leed, de strijd die veel mensen iedere dag aangaan met voeding. Op het eerste gezicht lijken mensen te genieten van eten, maar velen gaan ook gebukt onder de gevolgen ervan. Niemand vindt het fijn om overgewicht te hebben, laat staan obees te zijn. Hoe komt het dan dat we ons ziek eten? 80% van alle diabetes type 2-gevallen en hart- en vaatziekten zijn volgens de WHO een gevolg van hoe we eten en leven. Een op de vijf sterft aan de gevolgen van slechte voeding. En dat doen we zagezegd allemaal uit vrije wil?²

Hoe kan het dat iets wat zo natuurlijk en zelfs noodzakelijk is als eten, ons dik en ziek maakt? We eten allemaal graag, maar waarom wordt de één blijkbaar meer afgestraft dan de ander? Mensen met overgewicht zouden geen discipline of wilskracht genoeg hebben. Maar is het de fout van de mens of van de voeding? En dan komen, zeker de laatste tijd, de zogenaamde UPF's (*ultra-processed foods*) als grote schuldigen naar voren. Deze ‘ultrabewerkte

voeding’ niet kunnen weerstaan zou getuigen van een gebrek aan innerlijke kracht. Maar dat veronderstelt dat we altijd een vrije keuze hebben. Alsof ‘wat we eten’, ‘hoeveel we eten’ of ‘niet eten’ louter een bewuste keuze is.

En dan hoor je vaak: ‘We moeten mensen die calorierijke ultrabewerkte voeding niet kunnen weerstaan weerbaar maken.’ En: ‘We moeten ze leren omgaan met honger en verleidingen, ze mentaal sterker maken.’ Al die benaderingen gaan uit van hetzelfde idee: dat eten een vrije, bewuste keuze is. En het versterkt ook het idee dat wie geen maat kan houden, zwak is. Met andere woorden: meer dan de helft van de bevolking is zwak. Met deze benadering gaan we compleet voorbij aan de fysiologische invloed van voeding op ons lichaam en aan hoe ons lichaam ons gedrag stuurt. In onze maatschappij leven we te veel in ‘ons hoofd’ en veel te weinig in ‘onze buik’. Toch zit daar wel je tweede brein.

Mijn benadering is om de redenering om te keren. Breng eerst je lichaam en je hormonen tot rust, dan zul je zien dat je lichaam wél doet wat het moet doen, namelijk weer honger voelen wanneer het energie nodig heeft en je verzadigd voelen wanneer het voldoende heeft, waardoor je stopt met eten. Niet omdat je denkt: ik zou nu beter stoppen, maar omdat je buikgevoel je duidelijk aangeeft: het is genoeg! En dat is een veel krachtiger signaal. Een lichaam dat in de war is, met honger- en verzadigingshormonen die op hol slaan, vertroebelt de geest. Wanneer dat lichaam eenmaal tot rust is gekomen, zal het ook helder zijn in je hoofd en dan kun je, als je dat wilt, verder werken aan je mentale gezondheid. Verander de input en je zult zien dat de output verandert.

Een goed gevoed lichaam kent de weg; het geeft signalen waarop je kunt vertrouwen. Signalen die veel sterker zijn dan je gedachten. Of, ik kan het ook omgekeerd zeggen: je zult het nooit winnen van een lichaam dat honger heeft. Honger hebben is een ‘oerinstinct’, je mag nog zoveel discipline of wilskracht hebben, die strijd verlies je vroeg of laat altijd!

Het eerste kwartier van onze vergaderingen ging altijd over voeding. Flip had overgewicht en dat stoorde hem duidelijk; al heel zijn leven was hij nu en dan ‘op dieet’. Hij wilde mijn manier van eten weleens proberen, hij had tenslotte al zoveel geprobeerd. En op een dag vertelde hij me vol enthousiasme: ‘Het is gelukt! Ik heb mijn hunker kunnen weerstaan!’

Iedere dag wanneer hij z’n zoontje naar school bracht, passeerde hij een bakkerij, en iedere keer ging hij er naar binnen om een heerlijke ontbijtkoek te kopen. In de auto, stiekem, at hij die meteen op. Ook al wist hij dat dit voor hem niet de beste keuze was en voelde hij zich daarna schuldig. Maar de laatste tijd lukte het hem dus wel om die drang te weerstaan. Hij stopte nog wel telkens voor de etalage en had er nog steeds wel zin in, maar hij voelde niet meer die onweerstaanbare drang. Flip vertelde me: ‘Ik zou hem wel willen en kunnen opeten, maar ik kan het beter niet doen, want daarna voel ik me slecht. Ik hoef eigenlijk niet iedere dag een ontbijtkoek.’

Voor het eerst sinds jaren was het hem gelukt. Hij vertelde dat met zoveel trots.

Ik zei hem: ‘Je weet toch waarom het je nu wel lukt om eraf te blijven? Dat is niet zozeer omdat je plots meer wilskracht hebt, maar wel dankzij jouw lichaam, dat nu heel anders reageert. Je eet nu al een tijdje onbewerkte goede voeding, je lichaam is nu gevoed en verzadigd. Je darmmicroben zijn tevreden, je hormonen en dopamineniveaus keren terug naar een goede balans, je bloedsuiker schommelt minder, je energie blijft stabiel gedurende de dag, je lichaam hunkert niet meer zo sterk... Je staat daar niet meer met een ‘uitgehongerd en verslaafd’ lichaam voor de etalage van de bakker. Het lijkt misschien alsof je wilskracht sterker is geworden, maar dat is het niet. Je wilskracht wordt nu alleen niet meer overschaduwed door een ‘onweerstaanbare’ lichamelijke drang. Nu heb je de ruimte en rust in je hoofd om alle gedachtegangen rustig af te lopen en een keuze te maken.’

Dit is een mooi voorbeeld van ‘verander de input en de output verandert’. Wilskracht behoort dus bij de output. In onze maatschappij ligt de verantwoordelijkheid om gezond te leven volledig bij het individu. We leven jammer genoeg niet in een maatschappij die gezondheid stimuleert, integendeel, overal zijn verleidingen die maken dat we afbreuk doen aan onze gezondheid. Dat heb ik zelf helaas aan den lijve mogen ondervinden. Mijn eetstoornis heeft me harde lessen geleerd. Nooit zat ik dieper dan toen. Maar vandaag kan ik zeggen dat ik blij ben dat ik door een diep dal ben moeten gaan; het heeft me zoveel geleerd over het leven en over hoe we eten. Ik kan nu zeggen dat ik weer helemaal vrij eet en ten volle kan genieten van ‘lekker eten’, en dat ik zonder probleem mijn energieke en strakke lijf kan behouden.

‘Lekker eten’ is bij ons thuis een belangrijk onderdeel van ons leven; er wordt heel veel getafeld, genoten en lekker gegeten. Maar wel zonder de negatieve gevolgen zoals overeten of aankomen, waarvan sommigen denken dat dit nu eenmaal normaal is. Dat is het niet! Nooit worden er calorieën geteld. Mijn keuken laat zien dat lekker en vrij eten en een gezond en energiek lijf samengaan.

In 2010 bracht ik mijn eerste boek uit, sindsdien werden dat al twintig boeken. Het succes van de boeken laat zien dat ik een gevoelige snaar raak. Ook van de reacties van mensen heb ik veel geleerd. Al meer dan dertig jaar is voeding mijn passie; eerst omdat het moest, om mezelf te verlossen van mijn eetprobleem, en nu omdat ik het wil begrijpen en anderen wil helpen.

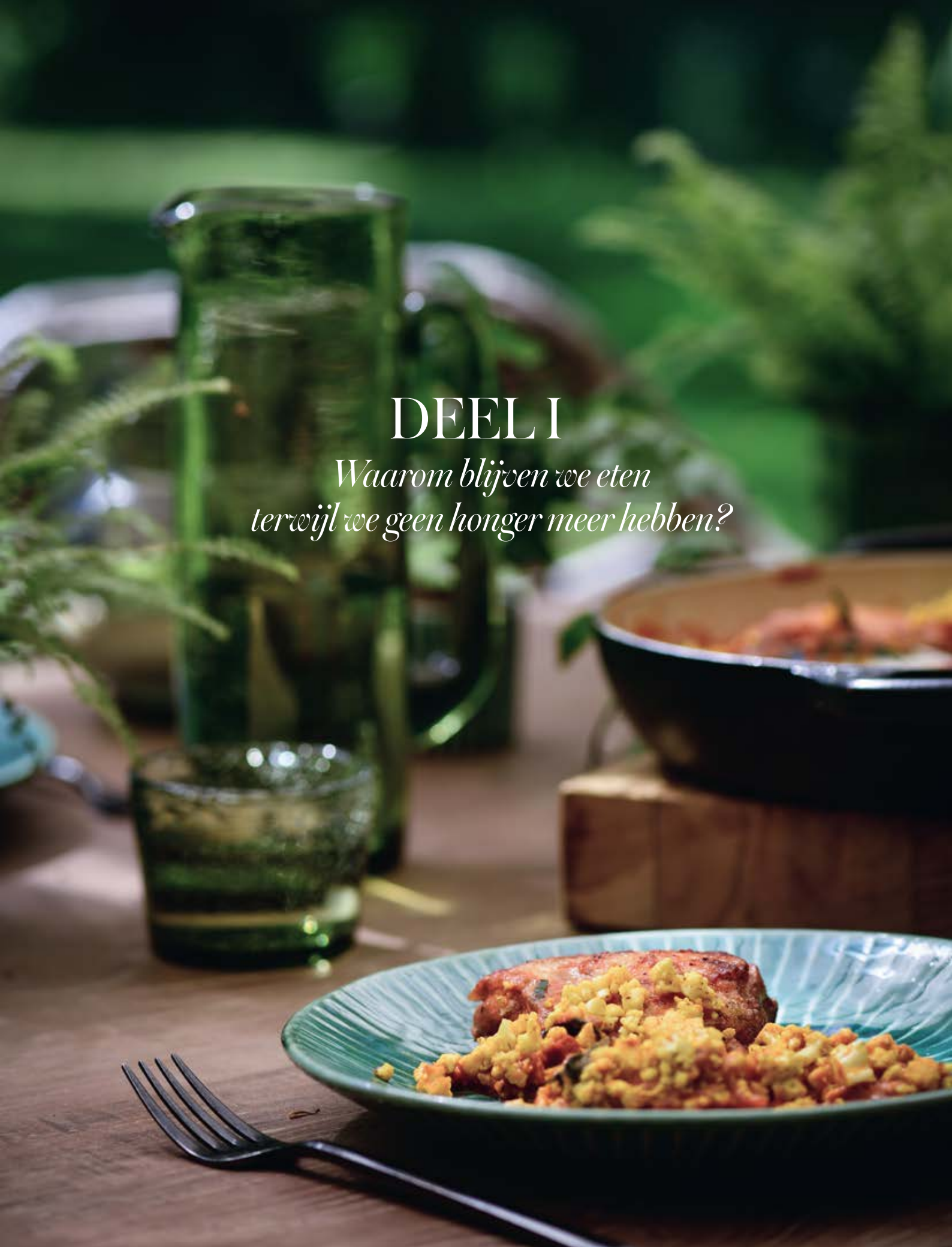
Waarom hebben zoveel mensen overgewicht? Waarom zijn zoveel mensen ‘verslaafd’ aan ziek-makende voeding en lukt het ze niet om af te vallen? En vooral, waarom kan het ze (schijnbaar) niets schelen? De meesten blijven gewoon door-eten van de voeding waarvan ze weten dat die hen ziek maakt. Ik begrijp hun strijd. Ik weet hoe erg het is om constant te moeten afrekenen met ‘food noise’, het voortdurend denken aan eten. Ik propte mezelf vol, terwijl ik wist dat ik me daarna ellendig zou voelen, en ik schaamde me daar diep voor.

¹ Sciensano. (2023). National Food Consumption Survey 2022-2023: Weight status (Overweight and obesity, BMI). Geraadpleegd op <https://www.sciensano.be/en/results-national-food-consumption-survey-2022-2023/weight-status/overweight-and-obesity-bmi>
<https://www.zorgneticuro.be/artikel/eetstoornissen-zijn-een-complex-probleem-die-een-geintegreerde-aanpak-vragen>

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 393(10184), 1958-1972



A still life photograph of a dining table. In the foreground, a black fork lies on a wooden surface next to a light blue plate with a white wavy pattern, which holds a piece of roasted meat and a pile of yellow and orange grains. Behind the plate is a small green glass and a larger green pitcher. To the right, a black pan sits on a wooden stand. The background is a soft-focus green landscape with ferns.

DEEL I

*Waarom blijven we eten
terwijl we geen honger meer hebben?*

WAAROM RAKEN WIJ NIET MEER VERZADIGD?

We zijn nog altijd even grote gulzigaards en foodopportunisten als de Hadza of als onze voorouders 160.000 jaar geleden, alleen met een laagje zogezegde ‘beschaving’ erop. Maar ons lichaam reageert nog altijd vrijwel hetzelfde. Zodra we honger hebben, zijn we geneigd alles wat eetbaar is op te eten, bij voorkeur zoet en calorierijk, net als de Hadza. Wanneer we trek hebben, willen we het liefst alles wat we lekker vinden naar binnen schrokken. Ook net zoals de Hadza. Waarom lijken zij dan beter beschermd tegen overgewicht en ziekte?

Onze genen en hoe we reageren op voeding zijn niet zozeer veranderd, maar wel onze omgeving; die is heel drastisch veranderd. De Hadza moeten veel

moeite doen om aan groenten, fruit, vlees of noten te komen. Wij niet. Wij gaan gewoon naar de winkel en daar ligt het allemaal voor het grijpen: groenten, fruit, vers vlees... Maar weet je wat het ergste is? We lopen er gewoon voorbij. Verse voeding interesseert ons niet; die laten we links liggen. Onze voorkeur gaat uit naar ontbijtkoeken, gewoon (geraffineerd) brood, salami, gesuikerde yoghurt met (kunstmatige) aardbeismaak. Groenten, fruit, vlees, vis, enzovoort – allemaal onbewerkte voeding – maakt maar 16% deel uit van het volledige voedselaanbod dat in de supermarkt ligt, niet omdat er schaarste is, gewoon omdat wij het niet willen. Wij gaan voor de 70% ultrabewerkte voeding.

WAT LIGT ER IN ONZE SUPERMARKTEN?

Slechts 16% onbewerkt voedsel:

Bij een onbewerkt voedingsmiddel herken je het product duidelijk; het lijkt nog helemaal (of heel sterk) op de oorspronkelijke vorm. Er is een nieuwe term in omloop die ik zelf ook heel graag gebruik voor deze voedingsmiddelen, namelijk ‘single-ingredient foods’ oftewel ‘één-ingrediënt-voeding’. Een appel is een appel, een vis is een vis. Klaar. Duidelijk. De Hadza eten voor 90 tot 95% onbewerkte voedingsmiddelen. Soms komen ze in contact met de buitenwereld en krijgen ze meel of suiker. Voorbeelden van single-ingredient foods zijn verse groenten en fruit, vlees of vis, melk, eieren, ongebrande noten, zaden, volkoren granen...⁸

3% bewerkt ingrediënt:

Stoffen die door de industrie worden geëxtraheerd en gezuiverd uit bestanddelen van voedingsmiddelen die uit de natuur worden verkregen, zoals plantenolie, dierlijke vetten, zout, suiker...

10% (in beperkte mate) bewerkt voedsel:

Vaak zijn deze voedingsmiddelen nog duidelijk herkenbaar, maar ze zijn licht aangepast voor de houdbaarheid, de smaak of om de textuur te behouden. Dat gebeurt meestal via traditionele technieken die ook thuis mogelijk zijn, zoals kaas, brood, fruit, groenteconserven, geconserveerde vis, ham...

Thuis koken is dus ook een vorm van bewerking, maar vrij minimaal en daarom niet ongezond.

Integendeel: sommige voedingsstoffen worden na het koken of bereiden zelfs beter opneembaar.

Denk bijvoorbeeld aan lycopene uit tomaten, dat na verhitting beter beschikbaar wordt. Ook bepaalde nutriënten in vlees worden door bereiding beter verteerbaar en opneembaar. En dan is er nog fermentatie, een traditionele vorm van bewerken die vaak juist gezondheidsvoordelen oplevert, onder meer voor je darmflora.

Voorbeelden van in beperkte mate bewerkt voedsel zijn kaas, ingelegde groenten, conserven, gerookte of gezouten vis of vlees, fruitcompote, gezouten noten, bier en wijn, volkorenbrood...

70% ultrabewerkte voeding (UPF):

De ingrediënten van deze producten zijn niet meer te herkennen. Ze vormen meestal een volledig nieuw voedingsmiddel dat weinig tot niets meer te maken heeft met de originele grondstoffen. Ze worden industrieel geproduceerd en ondergaan meerdere verwerkingsstappen met technologische, vaak kunstmatig bereide ingrediënten zoals emulgatoren, kleur-, smaak- en conserveermiddelen – stoffen die je thuis niet zou gebruiken.

Ultrabewerkte producten zijn lang houdbaar, hypersmakelijk en vaak energiedens (oftewel veel calorieën, maar weinig nutriënten), met toegevoegde vetten, suikers en zout. Ze hebben meestal een barcode en een ellenlange ingrediëntenlijst vol moeilijke termen.

Voorbeelden: ontbijtkoeken, industrieel brood, frisdrank, chips, koekjes, snoepgoed, de meeste kant-en-klaarmaaltijden, fastfood, ontbijtgranen, energiedrankjes, pizza, mayonaise, ketchup, vlees- en melkvervangers, margarines, instantsoep, gewone pasta...

PS: Voor de indeling van de categorieën baseerde Foodwatch zich op de wereldwijd aanvaarde NOVA-systematiek, geïntroduceerd door Carlos Monteiro, die voedingsmiddelen indeelt op basis van de mate van industriële bewerking in plaats van uitsluitend op basis van voedingsstoffen. In de meeste gevallen was duidelijk tot welke categorie het product behoorde op basis van de NOVA-categorieomschrijving. Bij een deel van de producten was dat echter niet helemaal zeker, mede omdat de definitie van de categorieën die duidelijkheid niet altijd geeft. In die gevallen moest een keus worden gemaakt.⁹

OVERVLOED IS NIET HET PROBLEEM

We leven, zoals gezegd, in een wereld van overvloed, maar dát is niet ons grootste probleem. Ook de Hadza en andere traditionele volkeren kennen periodes van overvloed. We leven vooral in een wereld vol ‘nepvoeding’: producten die speciaal zijn ontworpen om al onze instinctieve hunkeringen maximaal te prikkelen. In de natuur bestaat dat soort voedsel niet. Echte, onbewerkte voeding beschermt ons juist tegen overeten, doordat ze verzadigt. Dáár ligt het grote verschil.

Nepvoedsel (of UPF's, ultra-processed foods, ultrabewerkte voeding), als je het al voedsel kunt noe-

men, is speciaal ontworpen door een bepaalde voedingsindustrie die heel goed weet hoe onze ‘instincten’ werken. Het kaapt als het ware ons ‘goed werkende verzadigingssysteem’. David Kessler is arts en jurist en heeft er een fantastisch boek over geschreven, *Diet, Drugs and Dopamine*, een boek dat ik iedereen kan aanraden. Hij noemt dat soort voeding ‘ultra-formulated foods’; ik gebruik graag de term ‘designer-eten’ of, zoals hiervoor al gezegd, nepvoedsel. Dit soort eten is doelbewust ontworpen om ons verzadigingssysteem te omzeilen en ons beloningssysteem te activeren, om ons zo aan te zetten om meer te eten.

⁸ <https://bec.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/108/archive/papers/Schoeninger2.pdf>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3996546/>

⁹ Foodwatch. (2018). 70% supermarkt bestaat uit omstreden ‘ultra-processed foods’. Geraadpleegd op 18/06/2026, op https://www.foodwatch.org/fileadmin/foodwatch.nl/Onze_campagnes/Voedsel_-_Gezondheid/Suiker_-_vet_-_Co/Files/Onderzoeksmethode_ultra-processed_foods_in_de_supermarkt.pdf

¹⁰ Ludwig, D.S. (2025). Ultraprocessed food on an ultrafast track. *The New England Journal of Medicine*, 393(11), 1046–1049.
<https://doi.org/10.1056/NEJMp2508694>





DEEL III

Weekmenu's en extra recepten

WEEK 1

ontbijt

lunch

diner

DAG 1

HAVERMOUT
met espresso en chocolade
(pag. 90)

GEROOSTERDE FETA
met honing, kurkuma en
kruidige wortels (pag. 92)

KIP IN TOMATENSAUS
met dragon en gele
bloemkoolrijst (pag. 96)

DAG 2

**KNOLSELDERIJ-
OMELET**
met kaas en peterselie
(pag. 98)

**GEPOFTE ZOETE
AARDAPPEL**
met spiegelei en
pompoenpitten (pag. 100)

VIS PARMENTIER
met pompoen en
amandelpuree (pag. 102)

DAG 3

FRUITONTBIJT
(pag. 106)

FRISSE SALADE
met kippengehakt en
kruiden (pag. 108)

GROENTELASAGNA
zonder pasta (pag. 110)

DAG 4


**VEGGIE
DAG**

**CHOCOLADE-
CHIAPUDDING**
met kici en frambozen
(pag. 114)

**GEVULDE
PORTOBELLO**
met gepofte tomaat, quinoa
en chimichurri (pag. 116)

PANEER MASALA
(pag. 118)

DAG 5

FRUITONTBIJT
(pag. 106)

DIKKE GROENTESOEP
met feta en krokante
zadenmix (pag. 120)

**BOBOTIE
(GEHAKTBROOD)**
met amandel en
bloemkoolrijst (pag. 122)

DAG 6

CHAFFLE
met avocado en ei
(pag. 124)

**KROKANTE DUNNE
HALLOUMI**
met wortelfrietjes en sla
(pag. 126)

TONGFILETS
met bloemkoolpuree en
champignons (pag. 130)

DAG 7

**AMANDEL-
PANNENKOEK**
met mascarpone en fruit
(pag. 132)

KAASTACO'S
met Mexicaanse tomatensla
(pag. 134)

LAMSSCHOTEL
met pompoen en kruiden
(pag. 136)

De recepten zijn opgesteld voor 2 personen, tenzij anders aangegeven.



DAG 1: ONTBIJT

Hou je van koffie en van chocolade? Dan is dit een supersnel en heerlijk ontbijt voor jou. Je bereidt het de avond ervoor en de volgende ochtend is het klaar.

VOOR 2 PORTIES:

60 g havermout (4 grote eetlepels)

300 g Griekse yoghurt (of meer)

2 espresso's (of 2 zakjes espressopoeder + wat water)

40 g chocoladeparels (min. 70-80% cacao) (± 2 eetlepels)

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 30 SECONDEN - RUSTTIJD: NACHT

HAVERMOUT

met espresso en chocolade (overnight)

Doe de havermout in een kom en meng met 2 eetlepels yoghurt en de espresso's. Roer met een kleine lepel tot een smeug geheel. Is het te vochtig? Voeg wat extra havermout toe. Is het te droog? Doe er wat yoghurt bij. Verdeel over twee glazen. Lepel daarbovenop enkele eetlepels yoghurt voor de volgende laag.

Meng in een apart potje 3 eetlepels yoghurt met de chocoladeparels (zie tip). Zet dit 20 à 30 seconden in de magnetron. Roer goed tot een mooie chocoladesaus en giet over de yoghurtlaag. Zet in de koelkast en laat een nachtje rusten. Werk het ontbijt de volgende ochtend af met wat extra chocoladeparels. Zo geniet je van een voedzaam ontbijt én een heerlijke verwennerij.

TIP: VERHOUDING CHOCOLADELAAG

Voor de chocoladelaag voor twee porties meng ik ongeveer 70 gram yoghurt met 40 gram chocoladeparels. Zet heel kort in de magnetron (20 tot 30 sec.) en roer goed door; eerst lijkt het te schiften, maar blijf gewoon roeren. Schift het mengsel toch, dan heb je de chocolade te heet laten worden. Dit is trouwens ook heerlijk als dessert!



De slimste keukens: niet overdrijven. Dit smaakt als een dessert, maar is bijzonder voedzaam en heel verzadigend. Tenminste, als je niet overdrijft met de chocolade. Ik gebruik chocolade met 80% cacao, met andere woorden: 20% suiker. Dus ook al voeg je zelf geen suiker toe, er zit wel suiker in de chocolade. Als je je houdt aan de hoeveelheden die ik opgeef, komt dat neer op ongeveer 5 gram suiker per persoon.



DAG 1: LUNCH

Van zoveel kleur word je echt gelukkig. De feta wordt heerlijk smeugig in de oven, de wortels intens en zachtzoet, en de pompoenpitten zorgen voor een krokante toets. Een klein gerecht met groots karakter.

1 blok feta (gebruik gerust wat minder, afhankelijk van je honger)
2 middelgrote wortels (300 g)
30 g granaatappelpitjes
1 handvol pompoenpitten
sap en zeste van 1 limoen

1 eetlepel honing
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel komijnzaadjes
½ rood pepertje (als je van pittig houdt)

Nodig: ovenschaal

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 15 MINUTEN

GEROOSTERDE FETA

met honing, kurkuma en kruidige wortels

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng de honing met de kurkuma, voeg zwarte peper en 2 eetlepels olijfolie toe en het fijngesneden pepertje (als je dat gebruikt). Leg de feta in een ovenschaal en lepel er het honingmengsel over. Zet 15 minuten in de oven of tot de feta zacht en warm is.

Snijd ondertussen de wortels in kleine blokjes. Verhit een royale scheut olijfolie in een pan, voeg de komijnzaadjes toe en daarna de wortelblokjes. Stoof enkele minuten, pers er de limoen over uit en kruid met peper en zout. Voeg de pompoenpitten toe en laat ze kort mee stoven (let op, ze kunnen poffen). Neem de pan van het vuur en meng er de granaatappelpitjes door.

Haal de ovenschaal uit de oven en schik de groenten rond de feta. Werk af met wat limoenzeste. Serveer meteen, gewoon uit de ovenschaal.

TIP: HOEVEEL FETA EN WORTELS?

Heb je grote honger? Reken dan op ongeveer 75 gram feta per persoon (ongeveer een half blok). Ik neem zelf altijd wat minder. Hetzelfde geldt voor de wortels: bij een kleine honger ontstaan kleinere wortels. Het is een spontane keuken, die hoeft niet te worden afgewogen. Eet gewoon tot je fijn verzadigd bent, maar niet overladen.



De slimste keuken: kleur je gezondheid
Eet zo veel mogelijk kleuren! Ze verraden een rijkdom aan polyfenolen en andere 'secundaire plantenstoffen', die je cellen beschermen en zo je gezondheid ondersteunen. Waar vroeger vooral de nadruk lag op vitaminen en mineralen, krijgen vandaag de dag ook de 'secundaire plantenstoffen' meer aandacht. Ze spelen een belangrijke rol in het gezond houden van onze cellen.



DAG 1: DINER

*Kip is altijd lekker, maar zeker op deze manier.
Geserveerd met de bloemkoolrijst is het helemaal feest.*

2 kippendijen
3 rijpe tomaten
2 theelepels tomatenpuree
2 teentjes knoflook
scheut rodewijnazijn
1 eetlepel dijonmosterd
100 ml room
6 blaadjes verse dragon + extra

VOOR DE BLOEMKOO LRJST:

300 g bloemkool
1 theelepel ras el hanout

WERK: 20 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

KIP IN TOMATENSAUS

met dragon en gele bloemkoolrijst

Snijd de kippendijen in tweeën. Kruid de kip en bak die goudbruin en krokant in olijfolie (8-10 minuten). Snijd intussen de tomaten in blokjes (eerst in kwarten, dan nog eens door de helft en vervolgens in blokjes).

Haal de kip uit de pan. Zet het vuur lager. Voeg de tomatenpuree toe en een flinke scheut wijnazijn en laat even inkoken. Voeg de tomatenblokjes toe. Hak de knoflook fijn en voeg toe. Kruid met peper en zout. Leg de kip terug in de pan, zet het deksel op de pan en laat rustig garen tot de kip zacht is.

Rasp of mix de bloemkool in de blender tot de grootte van rijst. Doe de bloemkoolrijst in een pannetje met wat olijfolie, ras el hanout, peper en zout. Roerbak kort tot de bloemkool beetgaar is.

Meng de mosterd met de room en giet bij de kip. Snijd de dragon fijn en voeg toe. Laat

nog even zachtjes koken. Serveer vanuit de pan en werk af met nog wat extra dragon. Serveer de bloemkoolrijst er apart bij of meteen in de pan.



De slimste keuken: bloemkool

Denk niet te snel: ach, 't is maar bloemkool. Bloemkool is niet alleen bijzonder veelzijdig, maar ook arm aan koolhydraten, waardoor je bloedsuiker stabiel blijft. Daarnaast is bloemkool rijk aan vitamine C, folaat en sulforafaan: stoffen die onderzocht worden vanwege hun mogelijke beschermende effect tegen ontstekingen en bepaalde vormen van kanker. Bovendien bevat bloemkool meer vezels dan witte rijst. Alles samen maakt dat bloemkool een betere keuze is dan witte rijst, zowel voor je verzadiging als je gezondheid.



‘In mijn keuken voel ik me altijd gelukkig.’









EXTRA RECEPTEN

Deze extra recepten geven je alle vrijheid om je weekmenu naar wens aan te passen. Vind je een bepaald gerecht minder lekker, dan kun je het eenvoudig vervangen. Je kunt er ook een extra week mee samenstellen. Alle recepten zijn onderling uitwisselbaar, en voel je vooral niet verplicht om elke dag iets anders te eten. Geniet je van een bepaald ontbijt? Dan mag je dat gerust vaker op het menu zetten. Ik wil je vooral inspireren en laten zien hoeveel mogelijkheden er zijn. Mix, combineer en herhaal naar hartenlust.

VOOR 10 TOT 12 PLAKJES:

2 sinaasappels

3 eieren

200 g amandelmeel

50 g kokosbloesemsuiker (of geweekte dadels)

100 g boter

1 theelepel bakpoeder

Nodig: bakpapier, cakevorm: 20 x 11 cm

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 40 MINUTEN

SINAASAPPEL-AMANDELCAKE

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rasp de schil (= zeste; enkel het oranje deel van de schil) over de suiker. Wrijf de zeste in de suiker, zodat de aroma's vrijkomen. Klop de eieren samen met de kokosbloesemsuiker luchtig.

Snijdt uit het midden van een sinaasappel twee dunne plakjes en houd ze apart voor de afwerking. Pers de sinaasappels. Doe het sap in een pannetje en laat het zachtjes inkoken tot het iets stroperiger wordt. Haal het pannetje van het vuur en laat de boter erin smelten. Als het niet meer al te heet is, meng je het botersausje door het eimengsel.

Meng eerst in een aparte kom het bakpoeder goed door het amandelmeel. Voeg dit toe aan het eimengsel en meng tot een homogeen beslag.

Giet het beslag in een met bakpapier beklede of ingevette cakevorm. Leg de plakjes sinaasappel erop. Bak 35-40 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C tot de cake goudbruin en gaar is.



De slimste keuken: amandelmeel

Amandelmeel zorgt voor gezonde vetten en eiwitten, waardoor deze cake langer verzadigt en de bloedsuikerpiek van de suiker wordt afgezwakt.



De slimste keuken: suiker

Laten we eerlijk zijn, er bestaat geen 'gezonde'

suiker: het lichaam maakt nauwelijks onderscheid tussen kristalsuiker, rietsuiker, kokosbloesemsuiker, honing of siropen. De belangrijkste stap is daarom niet welke suiker je gebruikt, maar vooral hoeveel en hoe vaak. Deze cake hoeft niet al te veel suiker, dus beperk de hoeveelheid.



De slimste keuken: beperk de suikerpiek

Nuttig suiker- of koolhydraatrijke voeding zo weinig mogelijk op een lege maag: eet het dessert liever na een maaltijd met vezels, eiwitten en vetten, dat zwakt de suikerpiek af. Dat geldt trouwens ook voor frieten: eet ze op het einde van de maaltijd. Of eet ze niet, nog beter. ☺



De slimste keuken: hoe zit het met zoetstoffen?

Erythritol en xylitol kunnen soms een optie zijn, als je bijvoorbeeld een ketokuur volgt of diabetes bent. Ze leveren weinig tot geen calorieën, verhogen de bloedsuiker nauwelijks en lijken in beperkte mate veilig, al is het onderzoek nog volop bezig. Maar de boodschap blijft: ga niet op zoek naar de perfecte suikervervanger – die bestaat niet. Ga voor minder. Hoef je niet af te vallen? Kies dan voor ongeraffineerde suiker zoals kokosbloesemsuiker of honing, maar desserts hebben echt niet veel suiker nodig om zoet te smaken. Je kunt voor het dessert beter voor een kleine portie 'echte' suiker in een goede context kiezen (dus: na de maaltijd, met vezels, eiwitten en vet, zodat de suikerpiek gedempt wordt) dan bijvoorbeeld de hele dag door 'light' met suikervervangers drinken.



Een klassieker met een twist.