

I'M A
FOODIE
PRESENTS

Volledig vernieuwd.
110 recepten, praktische tips
& wetenschappelijke inzichten.



EET ALS EEN EXPERT 2.0

iamafoodie.nl

I'M A
FOODIE

INHOUD

VOORWOORD	4	Groene smoothie met mango en witte bonen	84
		Havermoutpoffertjes met mango en pistachepasta	88
		Cottage cheese-pannenkoekjes met aardbeien	89
EET ALS EEN EXPERT 2.0	5	LUNCH	90
Hoe eet je als een expert?	5	Niemand twijfelt aan de gezondheid van groenten	91
"Gezond eten lijkt me verschrikkelijk."	11	"Misschien ben ik niet het gezonde type?"	100
Bingo! Zo herken je voedingsonzin	12	Knoop het in je oren, kies alleen maar volkoren	112
De kunst van een volwaardig bord	16	Hoe maak je een broodje echt gezond?	124
"Aan het einde van de dag wil ik gewoon chips of chocola."	23	Moet er een laagje boter of margarine onder?	130
Gezond voor jou, goed voor de aarde	24	Of een ei gezond is, hangt af van wat je verder eet	140
ONTBIJT	27	Recepten	
Maakt het uit wanneer je eet?	28	Pompoen-kikkererwtencurry	101
"Alles of niets...meestal niets."	34	Spinazie-broccolisoup	102
Vezelrijk ontbijten; de makkelijke switch voor een groot effect	37	Avocado smash	103
Noten, zaden, pitten als verrijker	48	Romige bloemkoolsoep met tahin	104
Ga je voor plantaardig of voor koemelk?	54	Everyday hummus	105
Voeding eerst, supplementen alleen als nodig	67	Mediterrane kikkererwtensalade	106
"Ik weet heel goed hoe het moet, maar ik doe het niet!"	75	Linzenhummus met kurkuma	107
Meer fruit, een slim besluit	80	Zoete aardappel-bonenbowl	108
Recepten		Avocado-yoghurtdressing	109
Kardemom oats met pistache en sinaasappel	35	Tempeh-rijstbowl	110
Pumpkin spice oats met gekaramelliseerde appel	35	Pindadressing	111
Chocolade-oats met banaan en tahin	36	Spicy tempehwrap	119
Gouden glierstap met banaan en kardemom	36	Torshi - ingemaakte groenten	120
Chocoladegranola met sinaasappel	44	Pita falafel met rodekoolsalade	121
Knapperige granola met banaan en noten	44	Pink hummus	122
Espresso amandel overnight oats	45	Wortel-linzensoep	122
Appeltaart to go	46	Volkoren flatbread met za'atar	123
Overnight oats met peer en cashew	47	Hazelnootpasta	128
Fiberlicious vezelmix	51	Chia-frambozenjam	128
Kefir-chiabowl met frambozen	52	Wittebonenhummus met rozemarijn	128
Kardemom yoghurt met gekaramelliseerde vijgen en pistache	52	Amandelpasta	128
English breakfast	61	Gegrild paprikadip met komijn	129
Tofu scramble met paprika en spinazie	62	Romige courgettedip met dille	129
Groene pesto eieren	62	Baba ganoush	129
Mirza ghasemi	63	Volkorenbagels	129
It's a wrap!	64	Geroosterde bloemkool met kerrie	136
Champignonstap met hummus en pecannoten	65	Peer-kardemomtopping met ricotta	136
Gilbir met spinazie en paprika-olie	66	Knapperige za'atarcrackers	137
Pancakeparade	76	Frisgroene doperwtenspread	138
Marijke's family haver-amandel-banaanwafels	77	Edamamedip	138
Blueberry cheesecake dream	78	Gember-worteldip	139
Carrot cake traybake	79	Linzenwraps	143
		Groentequiche	144
		Shakshuka	145
		Kuku sabzi - kruidenfrittata	145

TUSSENDOR	146
Gezond snacken doe je zol	147
Waarom er geen shortcut bestaat voor gezond eten	161
"Ik voel me machteloos alleen met mijn eetbuien."	168

Recepten	
Ferrero-style energy balls	154
Gevulde dadels met ricotta en citroen	155
Gevulde dadels met amandelpasta en kaneel	155
Blondies met kikkererwten	156
Chewy havermoutrepen	157
Maryam's favo bananenbrood	158
Frozen yoghurt bark met fruit en noten	159
Zoete appelchips	160
Hartige groentemuffins	169
Snackpaprika's met hummus	170
Crunchy geroosterde kikkererwten	171
Sushirolletjes met zalm en avocado	172

DRINKEN	173
Wat je drinkt telt mee	174
Thee; op je gezondheid	178
Goed nieuws voor koffiedrinkers	183
Frisdrank: zoet drinken, zure gevolgen	190
Alcohol: de meest tegenstrijdige gast aan tafel	196

Recepten	
Gember-citroen groene thee infusie	181
Iced hibiscus met sinaasappel en citroen	182
Cacaodrink	188
Golden milk	188
Classic chai latte	189
Watermeloen-muntinfusie	194
Strawberry daiquiri mocktail	203

AVONDETEN	204
Aardappel, pasta, rijst; van toegevoegde waarde	205
"Aan het eind van de dag ben ik gewoon op."	211
Peulvruchten, een slimme keuze	217
Wat eten we vanavond? 100% Plantaardig, vega, vis of vlees?	229
Het maakt uit welk vlees je kiest en hoeveel	233
Slim vissen in het schap	239
Kant-en-klare vleesvervangers, de ene is de andere niet	246
Waar bak je mee? Olie!	254
Het gevaarlijke witte goedje: zout	259

Recepten	
Kerriestof met aardappel en kikkererwten	212
Mantu-inspired pasta met munt yoghurt	213
Pompoenrisotto met geitenkaas en pecannoten	214
Ricotta-groentelasagne	215
Volkoren groentetaart	216
Geroosterde-bloemkooltaco's met limoenyoghurt	223
Bonenstap met venkel en orzo	224
Green goddess pasta	225
Bonentrabake met limoenyoghurt	226
Spicy harissapompoen-abrikoosbowl	227
Cozy dahl met wortel en pastinaak	228
Basisrecept gebakken tempeh	230
Basisrecept knapperige tofu	231
Snelle wrap-pizza	236
Taco's met pulled paddenstoelen en koolsalade	237
Noedels met knapperige groenten en tofu	238
Forelpakketje met venkel en couscous	243
Zalmbowl met mango en dille-yoghurtsaus	244
Zalmtrabake met spinaziepesto	245
Butter 'chicken' inspired	251
Homemade vegaburger met wortelfriet	252
Street-style gyros met tzatziki	253
Romige cashew-tofusaus	257
Pindasaus	257
Frisse tahin-citroensaus	258
Geroosterde tomaat-paprikasaus	258
Geroosterde harissa-aubergine	266
Balsamicospruitjes	267
Geroosterde wortel met komijn en yoghurt	268
Geroosterde broccoli met sesam en chili	269

BEDANKT!	270
COLOFON	270

LITERATUURLIJST:
eetalseenexpert.nl



JAAP SEIDELL
Emeritus hoogleraar Voeding en
Gezondheid Vrije Universiteit Amsterdam

Eten als een expert - tien jaar later

Toen de eerste Eet als een expert in 2016 verscheen, was de verwarring over voeding al groot. Misleidende claims op verpakkingen, influencers met wonderdiëten en een stortvloed aan tegenstrijdige berichten op internet maakten het voor veel mensen moeilijk om te weten wat nu écht gezond is. Het collectief I'm a Foodie wilde toen al een helder, evidencebased tegengeluid bieden: geen hypes, geen dogma's, maar wetenschap vertaald naar de praktijk van alledag.

Tien jaar later is de verwarring over eten alleen maar groter geworden. De voedingsindustrie is slimmer in haar marketing, social media nog luider en de hoeveelheid 'experts' nog overweldigender. Tegelijkertijd is de wetenschap verder gekomen. We weten meer over wat werkt en wat niet, over de rol van gedrag, over de impact van ons voedselsysteem op gezondheid én op de planeet. Daarom is dit boek geen simpele herdruk geworden, maar een volledig vernieuwde editie. Met frisse inzichten, actuele onderzoeken, praktische handvatten en nog meer aandacht voor wat écht verschil maakt in het dagelijks leven: zelf koken met verse ingrediënten, zonder pakjes en zakjes als het even kan. Gezond, duurzaam en vooral lekker.

Als voedingswetenschapper heb ik het voorrecht gehad om jarenlang met het team van I'm a Foodie samen te werken. In de wekelijkse podcast Broodje Jaap! bespreken we de actualiteit, factchecken we claims en proberen we steeds weer de kern te raken: wat zegt de wetenschap en hoe pas je dat toe zonder jezelf gek te maken?

Dit boek belichaamt precies die aanpak. Het is geschreven door professionals - diëtisten, voedingsdeskundigen en gezondheidswetenschappers - die dagelijks met cliënten werken en de wetenschap kritisch volgen. Geen beloftes van snelle resultaten, geen verboden voedingsmiddelen, maar een stevige basis waarop jij zelf keuzes kunt maken die passen bij jouw leven, jouw smaak en jouw waarden.

Gezond eten is geen straf. Het is ook geen wedstrijd in perfectie. Het gaat om kleine, duurzame stappen die je energie geven, je lichaam voeden en je laten genieten. Uiteindelijk is de keuze aan jou: op welke manier ga jij gezond eten?

Ik hoop dat Eet als een expert 2.0 je helpt om met meer vertrouwen en minder stress in de keuken te staan. Dat het de ruis wegfiltert en je inspireert om te eten zoals het bedoeld is: met plezier, met kennis en met respect voor jezelf en je omgeving.

HOE EET JE ALS EEN EXPERT?

Je wilt gezonder eten. Maar waar begin je? Er is altijd wel een nieuwe hype: carnivoor, keto, glucose-hacken, intermittent fasting, rauwe melk, magnesium. Of een TikTokdokter die vertelt dat alles wat je dacht te weten over voeding niet klopt. Netflix 'documentaires' die één voedingsmiddel als de boosdoener aanwijzen. Influencers die supplementen verkopen alsof het wondermiddelen zijn. En dan heb je ook nog alle voedingsinformatie van het Voedingscentrum, diëtisten, wetenschappers, tv-programma's, kranten, tijdschriften, boeken, advertenties en winkels. Ergens in die wirwar van informatie, meningen en hypes sta jij. En je denkt: wat moet ik nu?

Wij helpen je met dit boek door de wirwar heen. We bespreken elk maaltijdmoment, elke voedingsgroep en beantwoorden de vragen die ons het meest gesteld worden. Bij ons vind je geen streng dieet, geen dure supplementen en geen lijstjes met wat je wel en niet mag eten. In plaats daarvan nemen we je mee naar de wetenschap achter de adviezen en hoe jij die kennis in je dagelijkse leven toe kan passen. Met handige tips over hoe je keuzes maakt in de supermarkt, recepten om je te inspireren en een inkijkje in hoe wij het zelf doen. Want een nuchtere en onafhankelijke kijk op voeding is hard nodig om weerstand te bieden aan alle onzin die verspreid wordt. Daarom schreven we tien jaar geleden de eerste editie van Eet als een expert. We bereikten tienduizenden lezers en diëtisten, en het boek werd als opleidingsmateriaal gebruikt. Om het boek weer helemaal up-to-date te maken, aan te passen aan deze tijd en alle nieuwe kennis en ervaring erin te verwerken, hebben we het helemaal opnieuw geschreven. Het bevat bijvoorbeeld nieuwe hoofdstukken over chrononutrition: de timing van je eten (pag. 28), het microbioom: de honderden miljarden bacteriën in je darmen (pag. 98) en waarom een meer plantaardig eetpatroon een echte win-win is (pag. 24). Of je nu al jaren fan bent van onze boeken, of pas voor het eerst iets van ons leest, wij hopen dat dit boek je inspireert om gezondere keuzes te maken en kritischer te worden over alle voedingshypes (nu en in de toekomst). Want er valt écht iets te winnen met een gezond eetpatroon.

*Je lichaam weet hoeveel je nodig hebt.
De kunst is om weer te leren luisteren.*

Hoeveel heb je nodig?

We hebben het in dit boek nergens over calorieën en portiegroottes. Want hoeveel jij precies nodig hebt, weten we niet. Het hangt af van je leeftijd, je lengte en gewicht, hoeveel spiermassa je hebt en hoe actief je bent. Sport je intensief, ben je groot van stuk of ben je de hele dag op de been? Dan heb je meer nodig dan een klein iemand die acht uur per dag achter een computer zit (of een middag Netflix op de bank). Het kan trouwens per dag verschillen: de ene dag race je met de kinderen door het park, de andere dag kom je je bed nauwelijks uit. Daarom is het zo belangrijk om te luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel. Pas dus zeker je porties aan als je meer of minder honger hebt.

Eten met aandacht: herken je hongersignalen

Je lichaam geeft de hele dag door signalen: een volle blaas als je moet plassen, een snelle hartslag als je gespannen bent, vermoeidheid als je slaap nodig hebt, honger, of een vol gevoel tijdens het eten als je genoeg hebt gehad. Het vermogen om signalen uit je lichaam waar te nemen noemen we interoceptief bewustzijn. Probeer die signalen serieus te nemen.

Baby's en jonge kinderen zijn daar meesters in: ze laten het weten zodra ze honger hebben en duwen de borst of fles weg zodra ze genoeg hebben. Ze stoppen met eten als ze vol zitten, ook als er nog één plakje banaan op hun bord ligt. Naarmate we ouder worden, leren veel mensen om deze belangrijke signalen te negeren. We luisteren niet meer naar ons lichaam, maar eten op basis van prikkels van buitenaf. Opeens eet je omdat het half zes is of omdat je bord nog niet leeg is.

Afleiding tijdens het eten, zoals tv kijken, scrollen op je telefoon of autorijden, zorgt ervoor dat je niet meer goed voelt wat er in je lichaam gebeurt. Strengere diëten maken het nog erger: ze leren je lichaam om je natuurlijke hongergevoel te onderdrukken en alleen naar strikte regels te luisteren. Hoeveel punten, hoeveel calorieën, hoeveel uur je nog moet wachten.



LIESBETH

"Ik pas mijn eten aan aan mijn activiteiten"

"Ik sport elke dag, maar als ik door omstandigheden een dag niet hardloopt, zwem, fiets of aan krachttraining doe, pas ik daar de groottes van mijn maaltijden op aan. Dan neem ik tijdens de lunch een boterham minder of smeer de pindakaas niet zo dik als gewoonlijk. En als ik een uitzonderlijk actieve dag heb, dan neem ik een extra zadencracker (pag. 136), een paar stuks fruit, of een extra bakje plantaardige yoghurt met muesli. Zo luister ik naar mijn behoeften van die dag."

Hierdoor kun je het contact met je innerlijke signalen helemaal verliezen. Het goede nieuws: je kunt dit bewustzijn weer opbouwen door te oefenen met mindful eten. Dit betekent dat je met volle aandacht en zonder oordeel aanwezig bent bij je maaltijd. Je leert hierdoor een duidelijk verschil voelen tussen fysieke honger (maaghonger; je lichaam heeft echt nieuwe energie nodig) en psychologische honger (hoofdhonger; je hebt zin in eten door emoties, stress of gewoonte). Door met aandacht en langzamer te eten, geef je je lichaam de tijd om het signaal 'ik zit vol' naar je hersenen te sturen. Mensen die oefenen met mindful eten, dus eten met aandacht voor smaak, geur, textuur, honger en verzadiging, herkennen hun verzadiging beter, eten minder vaak uit gewoonte, en grijpen minder snel naar een snack alleen omdat er iets lekkers in de buurt is. Een eenvoudige eerste stap is om van eten weer een rustmoment te maken. Ga zitten, leg je telefoon weg en neem even de tijd. Eet zonder afleiding en let op hoe iets smaakt en hoe verzadigd je je voelt.

Wil je hier hulp bij? Er zijn speciale trainingen die je helpen om weer balans te vinden tussen je lichaam en je eetgedrag, zoals Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). Je kunt ook hulp zoeken bij een diëtist of psycholoog die ervaring heeft met mindful of intuïtief eten.

IK WORSTEL MET...

"Aan het eind van de dag wil ik gewoon chips of chocola."

Als ik na een drukke dag thuiskom, wil ik maar één ding: op de bank met iets te eten. Overdag maak ik meestal gezonde keuzes, maar 's avonds lijkt die rem weg. Chocola, chips... Ik weet niet eens of ik echt honger heb, maar het voelt alsof ik het nodig heb. Het helpt even, daarna voel ik me schuldig. Hoe kom ik hiervan af?

Robin

Beste Robin,

Je hoeft jezelf geen chips of chocolade te ontfeggen; ze passen prima binnen een gezond eetpatroon. Maar je beschrijft dat de drang sterker is dan alleen 'zin hebben' en vaker voorkomt dan je wilt. Dan kan het voelen als controleverlies, alsof je móét eten. Mogelijke oorzaken zijn:

- **Te weinig eten overdag:** doe je aan maaltijden overslaan, 'clean' eten of compenseren voor de avond ervoor? Je lichaam probeert dat 's avonds in te halen.
- **Weinig voldoening:** eet je steeds hetzelfde (bijvoorbeeld elke dag boterhammen met kaas)? Dit kan maken dat je niet voldaan raakt, ook al eet je genoeg.
- **Geen tijd voor jezelf:** als je de hele dag aan anderen geeft, voelt de avond als het eerste moment dat je zelf aan de beurt bent. Eten is dan een makkelijke en comfortabele manier om jezelf iets te gunnen.

Het schuldgevoel is logisch. Veel mensen hebben geleerd dat 'ongezond' eten niet hoort, waardoor een streng stemmetje ontstaat: dit had je niet moeten doen. Er ontstaat vaak een vicieuze cirkel waarbij zin om te eten, het stemmetje en schuldgevoel elkaar afwisselen, waardoor het voelt alsof je het nooit goed kunt doen.

Dit kun je proberen om de cirkel te doorbreken:

- **Eet voldoende:** minder eten is niet beter. Laat 'moeten' los en luister naar je lichaam. Eet als je honger hebt.
- **Ga na wat je lekker vindt om te eten:** warm of koud? Krapperig of zacht? Zoet of zout? Zo is de kans groter dat je voeding je voldoening geeft.
- **Check je dagritme:** heb je genoeg rust- of genietmomentjes? Zo niet: welke kleine aanpassing kan je helpen?
- **Wees mild voor jezelf:** heb begrip voor het strenge stemmetje, maar zet er een begripvolle stem naast. Zeg tegen jezelf: ik snap waar dit vandaan komt, ik doe mijn best, dat is genoeg.



FEMKE BUWALDA
Psycholoog en diëtist

? STEL JEZELF DE VOLGENDE VRAAG:

Welke kleine verandering zou jou vandaag al meer rust, voldoening én minder schuldgevoel kunnen geven?

CHOCOLADEGRANOLA MET SINAASAPPEL

12 10 minuten

25/20 minuten

Wat heb je nodig?

- 1 sinaasappel
- 150 g havervlokken
- 150 g graanvlokken naar keuze (zoals gerst, amaranth, gierst of spelt)
- 50 g ongezouten hazelnoten, grof gehakt en geroosterd

- 2 el zonnebloempitten
- 1 tl kaneel
- 4 el olie
- 2 blokjes pure chocolade (>70%), gehakt

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven (hetelucht) of airfryer voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de sinaasappel, rasp de schil (ongeveer de helft) en pers de vrucht uit.
3. Meng de sinaasappelsap, het sap, de havervlokken, graanvlokken, hazelnoten, zonnebloempitten, kaneel en olie in een grote kom.
4. Verspreid het mengsel gelijkmatig over de bakplaat.
5. Bak 25 minuten in het midden van de oven of 15-20 minuten in de airfryer tot goudbruin. Schep halverwege om.
6. Laat volledig afkoelen en meng de chocolade erdoor.



KNAPPERIGE GRANOLA MET BANAAN EN NOTEN

12 10 minuten

25/15 minuten

Wat heb je nodig?

- 300 g havervlokken
- 2 rijpe bananen, geprakt
- 2 el 100%-cashewpasta
- sap en rasp van ½ citroen
- 75 g ongezouten noten (bijv. walnoten of amandelen), grof gehakt
- 2 el pompoenpitten
- 2 el gebroken lijnzaad
- 1 tl kaneel
- 1 tl kardemom
- 1 tl koek- en speculaaskruiden

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven (hetelucht) of airfryer voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de havervlokken, geprakte bananen, cashewpasta, het citroensap, de noten, de pompoenpitten, het lijnzaad, de kaneel, kardemom en koek- en speculaaskruiden in een grote kom tot alles goed gemengd is.
3. Verspreid het mengsel gelijkmatig over de bakplaat.
4. Bak de granola 20-25 minuten in het midden van de oven of 15 minuten in de airfryer tot goudbruin en krokant. Schep halverwege om.
5. Laat de granola volledig afkoelen en roer de citroenrasp erdoor.



ESPRESSO AMANDEL OVERNIGHT OATS

2 5 minuten 2 uur



Maryam's touch

Een snuf kaneel erbovenop geeft net die extra warme touch, heerlijk!

Wat heb je nodig?

- 2 bananen, 1 geprakt, 1 in plakjes
- 80 g havermout
- 2 el chiazaad
- 100 ml espresso of sterke koffie, afgekoeld
- 180 ml ongezoete (plantaardige) melk
- 2 el amandelpasta
- 30 g ongezouten hazelnoten, grof gehakt
- 1 tl vanillepoeder*
- 150 g blauwe bessen
- 200 g ongezoete (plantaardige) yoghurt of skyr
- 1 el cacao-poeder

Hoe maak je het?

1. Roer de geprakte banaan in een kom met de havermout, het chiazaad, de espresso, melk, amandelpasta, hazelnoten en het vanillepoeder tot alles goed gemengd is.
2. Dek de kom af en laat minimaal 2 uur, maar bij voorkeur een nacht, in de koelkast opstijven.
3. Verdeel het havermoutmengsel over 2 glazen of schaalpjes.
4. Verdeel de blauwe bessen erover en schep de yoghurt erop als bovenlaag.
5. Verdeel de plakjes banaan over de glazen en bestuif met cacao-poeder.

*Vanillepoeder is gemalen vanillemerg. te koop bij de biologische winkel of online



Edamame of geroosterde kikkererwten

Edamame (groene sojaboontjes) ken je misschien wel van sushirestaurants waar je ze vaak in de schil geserveerd krijgt. Maar ze zijn ook perfect als snack. Je ziet ze steeds vaker bij de supermarkt, zowel vers als (voordeliger) in de diepvries. Een recept voor geroosterde kikkererwten vind je op pag. 171. Je kunt ze ook geroosterd kopen.



Vis

Een toastje met zalm- of forelsalade is een goede hartige snack. En een gezouten haring van de viskraam kan ook prima af en toe. Eet dit niet elke dag, want verse haring bevat 2 gram zout per stuk. Wil je uitpakken? Maak dan onze sushirolletjes met zalm en avocado (pag. 172).

Popcorn

Zelfgemaakte popcorn heb je zo op tafel staan. Doe een scheutje olie in een pan op laag vuur, voeg 50 gram pofmaïs toe met kruiden naar keuze (chili, rozemarijn, paprikapoeder of edelgistingvlokken voor een kazige twist), leg een deksel op de pan en wacht tot alle korrels zijn gepoft.

Olijven

Een goed alternatief voor chips, borrelnoten, plakjes ossenworst of leverworst bij de borrel. Maar eet ze niet te vaak; ze zijn erg zout. Zes grote olijven leveren al ongeveer 1 gram zout; ongeveer een vijfde van het dagmaximum. Voor een feestje: mix groene, kalamata- en knoflookolijven, eventueel met zongedroogde tomaatjes.



Restjes

Een tussendoortje kan ook gewoon een restje zijn. Een boekweitpannenkoekje dat je 's morgens niet meer op kreeg, of een bakje bonensalade dat je nog had staan. Vaak is zo'n restje net te weinig voor een hele maaltijd, maar prima als tussendoortje.

Hoe gezond is chocolade nu echt?

In sommige observationele onderzoeken lijkt er een verband te zijn tussen het eten van chocolade en een iets lager risico op hart- en vaatziekten, beroerte en diabetes type 2. Maar een verband in observationeel onderzoek betekent nog niet dat chocolade de oorzaak is (pag. 7). In experimenteel onderzoek vinden onderzoekers alleen een licht bloeddrukverlagend effect van cacao. Maar daarvoor gebruiken ze cacao met zeer hoge doses flavanolen, vele malen meer dan in een reep uit de supermarkt. En zelfs in het grootste experiment tot nu toe, waarbij mensen dagelijks een geconcentreerd cacao-extract (zonder suiker en verzadigd vet) namen, was er geen overtuigend effect op hart- en vaatziekten. Als zelfs zo'n extract niet werkt, doet een reep chocolade het zeker niet. En dan is er nog een praktisch probleem. Een hoog cacaopercentsage op de verpakking betekent niet dat er veel flavanolen inzitten. Tijdens de bewerking van cacao gaan flavanolen verloren. Uit een analyse van 41 chocolademerken bleek geen verband tussen het cacaopercentsage en het werkelijke flavanolgehalte. Het is dus onwaarschijnlijk dat een stukje chocolade je gezondheid bevordert.

Haal de flavanolen uit groente, fruit en thee

Wil je wel de mogelijke gezondheidsvoordelen van de flavanolen, maar niet de nadelen van chocolade? Eet dan meer producten waar van nature veel flavanolen inzitten: uien, druiven, bessen, appels, peulvruchten zoals edamame en kidneybonen, en in groene en zwarte thee. Eet je toch graag iets met chocolade (smaak)? Kies dan voor cacaopoeder of cacaonibs: cacao in de meest pure vorm. Cacaopoeder kun je net als andere specerijen gebruiken om havermout, pannenkoeken, bananenbrood of andere baksels op smaak te brengen. Of probeer onze recepten met cacao: hazelnootpasta (pag. 128), Chocolade-oats met banaan en tahin (pag. 36), Espresso amandel overnight oats (pag. 45), Ferrero-style energy balls (pag. 154), en cacaodrink (pag. 188). En neem je een keer chocolade? Kies dan een chocolade die je echt een dikke 10 geeft.



En (pure) chocolade dan?

Chocolade wordt nog weleens gezien als gezond snoep, omdat het cacao bevat. Cacao bevat flavanolen, een soort flavonoiden, waar veel gezondheidsclaims over rondgaan. Maar cacao is niet hetzelfde als chocolade. Om er chocolade van te maken wordt het met cacaoboter (bevat veel verzadigd vet) en suiker gemengd. Daardoor lijkt chocolade toch meer op gebak of snoep.



MARIJKE

"Chocoladecake"

"Ik meng cacaopoeder door mugcakebeslag en maak zo een 'chocoladecakeje' als ontbijt. Dat is een ideaal snel-klaarontbijtje. Prak een rijpe banaan in een grote mok. Voeg een ei, drie eetlepels havermout en een theelepel cacaopoeder of kaneel toe en meng. Zet drie minuten in de magnetron (op 1000 watt), en het wordt een cakeje. Serveer met een lepel yoghurt en wat fruit."



LIESBETH

"Chocola? Nee bedankt"

"Ik houd niet van chocolade. Repen en bonbons zijn niet aan mij besteed. Maar cacao als smaakmaker in een gerecht vind ik wel lekker. Ik maak weleens warme chocolademelk van sojadrink met cacaopoeder en zoetstof (sucralose). En ik ben dol op mole, een Mexicaanse saus op basis van chilipepers en specerijen, met cacao."

DOE DE SWITCH: VAN WIT NAAR VOLKOREN

Van rijst, pasta, bulgur, pita, orzo, couscous, noedels en wraps bestaat ook een volkoren variant. Die bevat veel meer vezels. Misschien kies je uit gewoonte toch vaak voor de witte variant. Tot je ziet hoeveel vezels je dan misloopt.



210 • Avondeten

IK WORSTEL MET...

"Aan het
eind van de
dag ben ik
gewoon op."

Mijn leven is de afgelopen jaren steeds voller geworden. Een nieuwe baan, partner, kinderen, mantelzorg; steeds kwamen er taken bij. Het past gewoon niet meer in 24 uur, en alles loopt door elkaar. Ik eet wanneer het lukt: in de auto, achter m'n laptop, staand aan het aanrecht. Soms weet ik niet eens meer of ik heb gegeten, laat staan wat. Als het eindelijk rustiger wordt, wil ik maar één ding: snel iets lekkelijks. Maar dat is meestal niet zo gezond. Het voelt alsof ik vooral aan het overleven ben. Waar begin ik?

Romy

Beste Romy,

Er wordt zoveel van je gevraagd dat je overbelast raakt en belangrijke zaken zoals gezond eten in de knel komen. En dat geeft spanning. Het is tijd voor verandering, zodat je weer kunt gaan leven. Kijk eens naar wat er moet veranderen om ruimte te maken voor jezelf. Neem het initiatief tot een open en eerlijk gesprek met je partner hierover. Geef duidelijk je grenzen en behoeften aan. Benoem wat je belangrijk vindt en welke taken je graag zelf blijft doen, welke je wilt overdragen en welke eventueel uitbesteed kunnen worden, zoals boodschappen en schoonmaak. Betrek ook je kinderen actief, misschien hebben ze wel verrassend goede ideeën.

Houd binnen de nieuwe taakverdeling gezond eten simpel. Kook vier keer per week en vul de rest aan met snelle voedzame opties: een broodmaaltijd met rauwkost, een wrap, maaltijdsoep, yoghurt met fruit en noten, of een opgewarmde maaltijd van de dag ervoor. Maak één keer per week een korte menuplanning en doe in één keer boodschappen, of laat ze bezorgen. En plan één dagdeel per week voor jezelf, voor iets wat jou oplaadt; even niets voor gezin of werk.



HANNA ZIJLSTRA
Diëtist, psycholoog en coach

? **STEL JEZELF DE VOLGENDE VRAAG:**

Welk rapportcijfer geef jij je leven nu? En hoe ziet je leven eruit als je het met één of twee punten hoger kunt beoordelen?

Avondeten • 211



MARIJKE

"Kleine stappen"

"Mijn kids zijn vooralsnog geen fan van peulvruchten in hun avondeten. Toch zijn er voldoende andere opties. Hummus is bijvoorbeeld wel weer favoriet, op brood of als dip bij groentesnacks. Een zwartebonenbrownie (recept op eetalseenexpert.nl) of kikkererwten-blondie (pag. 156) vinden ze heerlijk. Bij het avondeten kies ik voor extra peulvruchten die je ook makkelijk weg kunt laten, zoals een zwarte-bonendip bij Mexicaanse taco's of edamame in een poké bowl of falafel."

De meest milieuvriendelijke keuze

Van alle eiwitbronnen zijn peulvruchten het vriendelijkste voor het milieu. Voor de teelt is weinig land en water nodig en ze stoten weinig broeikasgassen uit. Bovendien houden ze de bodem gezond: peulvruchten nemen stikstof op uit de lucht en geven die terug aan de grond, waardoor er nauwelijks kunstmest nodig is. Goed voor de natuur, de insecten en het bodemleven. Zeker als je ze eet in plaats van dierlijke producten. Daarmee draag je bij aan je gezondheid én aan een beter milieu.

Wat doe je met peulvruchten?

Staat er een blik kikkererwten of linzen in je kast, maar heb je geen idee wat je ermee moet? Het is makkelijker dan je misschien denkt. Peulvruchten in blik, glas of stazak zijn al gaar. Het enige wat je hoeft te doen is afgieten, afspoelen en opeten (warm of koud). Wil je ze wat zachter? Dan kun je ze nog even koken of bakken. Edamame uit de koeling kun je meteen eten. Koop je ze uit de diepvries? Kook ze dan eerst een paar minuten volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gedroogde peulvruchten kosten iets meer voorbereiding, maar hebben vaak ook meer smaak. Het is vooral een kwestie van goed



plannen. Linzen en spliterwten kun je direct koken zonder eerst te laten weken. Gedroogde bonen, kapucijners en kikkererwten week je eerst 8 tot 12 uur in ruim water (ongeveer drie keer zoveel water als het gewicht van de bonen). Ben je ze vergeten te weken? Doe ze in een pan en giet er kokend water op. Deksel erop, en na drie uur weken kun je ze gaan koken (of gebruik een snelkookpan). Gooi het water waarin ze zijn geweekt wel weg, want daar kan je een opgeblazen gevoel van krijgen (pag. 218). Kook gedroogde peulvruchten altijd in vers water tot ze écht gaar zijn. Dat laatste is belangrijk om lectines onschadelijk te maken. Lectines kunnen de opname van voedingsstoffen in je darmen verminderen. Voeg geen zout toe tijdens het koken, dan worden de bonen taai en minder goed verteerbaar.

Tip: Ga je gedroogde bonen (weken en koken)?

Kook dan meteen een grote portie en vries de rest in met wat kookvocht. Zo blijven ze 2 tot 3 maanden houdbaar en heb je altijd een voorraadje bij de hand voor een snelle maaltijd. In de koelkast blijven ze 3 dagen goed.

GEROOSTERDE BLOEMKOOTACO'S MET LIMOENYOGHURT

Wat heb je nodig?

- 600 g bloemkool, in stukjes
- 2 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- ½ tl korianderpoeder
- zwarte peper, naar smaak
- 240 g zwarte bonen (uitlekgewicht, uit blik)
- rasp van ½ biologische limoen
- sap van 1 limoen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2-3 el water
- 4 el ongezoete (plantaardige) yoghurt
- 4-6 kleine volkoren wraps
- ½ komkommer, in halve maantjes
- 2 el ingelegde rode ui

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (hetelucht).
2. Meng de bloemkool met de olijfolie, kurkuma, het korianderpoeder en zwarte peper. Verdeel over een bakplaat en rooster 25 minuten in de oven tot goudbruin en gaar. Schep halverwege om.
3. Doe ondertussen de zwarte bonen, 1 eetlepel limoen-sap, de knoflook en 2 eetlepels water in een blender of gebruik een staafmixer en pureer tot een smeulige, goed smeerbare spread.
4. Meng de yoghurt met limoenrasp en het resterende limoen-sap tot een frisse, romige topping.
5. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Bestrijk de wraps met de zwarte bonenspread; beleg met geroosterde bloemkool, komkommer en ingelegde rode ui en maak af met de limoenyoghurt.



Maryam's touch

Ik pureer de bonen het liefst terwijl ze nog een beetje warm zijn; dan wordt de spread extra zacht en bijna hummusachtig van structuur.

2 15 minuten

25 minuten



Variatietip

Ook lekker met avocado, geroosterde kikkererwten of extra limoen voor frisse smaak.

Je gezondheid is misschien wel je waardevolste bezit. En wat je elke dag eet en drinkt bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt, vandaag en over twintig jaar.

Maar wat is nu eigenlijk een goede keuze? Moet je elke dag ontbijten? Is koffie slecht voor je, of juist goed? Hoe zit het met melk, je microbiom en ultrabewerkt voedsel? En wat klopt er van alle verhalen over kokosvet, detoxkuren, supplementen en eiwitpoeder?

Vier voedingswetenschappers en diëtisten vertalen de nieuwste wetenschap naar jouw bord. Zonder strenge regels of wondermiddelen. Wij geven je concrete stappen naar een gezond eetpatroon. Met heldere uitleg, handige keuzehulpen voor in de supermarkt en meer dan 100 lekkere recepten.

Voor een onderbouwd eetpatroon dat bij jÓu past.



Auteurs

Liesbeth Smit, MSc. Voedingswetenschapper & wetenschapscommunicator
ir. Marijke Berkenpas, Diëtist & voedingswetenschapper
Gaby Herweijer, MSc. Diëtist & gezondheidswetenschapper

Recepten

Maryam Shekoh, MSc. Diëtist & gezondheidswetenschapper

“Een verademing tussen alle tegenstrijdige voedingsadviezen.”

*Prof. dr. Erik Scherder,
hoogleraar Neuropsychologie,
Vrije Universiteit Amsterdam*

EET ALS EEN EXPERT 2.0...

... laat zien dat je niet hoeft te kiezen tussen gezond, lekker en goed voor de planeet. Want ze gaan verrassend goed samen.

... geeft je het inzicht om elke hype en elke marketingtruc te doorzien.

... maakt kiezen in de supermarkt makkelijker, met slimme wissels die direct gezondheidswinst opleveren.

**I'M A
FOODIE
PUBLISHING**

iamafoodie.nl
@marijkeberkenpas



9 789082 700268

iamafoodie.nl

**I'M A
FOODIE**