

---

*EEN KEUKENGIDS VOOR EEN GOED LEVEN*

# **HOGЕ BLOEDDRUK KOOKBOEK VOOR BEGINNERS**

---

*Eenvoudige maaltijden met weinig zout · Dagelijkse keukentips · Evenwichtige gewoontes voor een betere  
gezondheid*

**NOAH DE JONG**

---

## **Auteursrechtverklaring**

Alle inhoud van dit boek is origineel en uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnamen of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Elk ongeoorloofd gebruik, reproductie of verspreiding van het materiaal is ten strengste verboden.

De recepten, maaltijdideeën en voedingsadviezen in dit boek zijn gebaseerd op algemene voedingsprincipes en algemeen bekende voedingskennis. Ze worden gepresenteerd in een vereenvoudigde, praktische vorm voor dagelijks gebruik.

---

## **Medische disclaimer**

De informatie in dit boek is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener, arts of diëtist voor advies over elke medische aandoening, waaronder hoge bloeddruk (hypertensie), of voordat u belangrijke wijzigingen aanbrengt in uw dieet, medicatie of levensstijl.

Hoewel alles in het werk is gesteld om de juistheid van de gepresenteerde informatie te waarborgen, kan de auteur geen specifieke gezondheidsresultaten garanderen. Individuele resultaten kunnen variëren afhankelijk van persoonlijke gezondheidstoestand, levensstijl en het al dan niet opvolgen van dieetvoorschriften.

Dit boek biedt uitsluitend algemene voedingsrichtlijnen en mag niet worden gebruikt ter vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of apotheker als u bestaande gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt voor uw bloeddruk, voordat u de in dit boek voorgestelde dieetwijzigingen doorvoert.

De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele nadelige gevolgen, gezondheidsproblemen of consequenties die kunnen voortvloeien uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.



# INHOUDSOPGAVE

---

Invoering .....	7
Voor wie is dit boek bedoeld? .....	7
Wat je aan dit boek zult hebben .....	8
Hoe je dit kookboek in de praktijk kunt gebruiken .....	8
Hoge bloeddruk begrijpen.....	10
De stille aandoening: wat hypertensie werkelijk is. ....	10
Wat veroorzaakt een verhoogde bloeddruk? — Veelvoorkomende risicofactoren.....	10
Waarom het eten op je bord belangrijker is dan je denkt. ....	11
Beheersen versus genezen — Realistische verwachtingen stellen.....	12
De basisprincipes van een bloeddrukvriendelijk dieet .....	13
Wat "natriumarm" in de praktijk betekent .....	13
Dagelijkse natriumlimieten — Eenvoudig uitgelegd .....	13
Drie voedingsstoffen die in je voordeel werken: kalium, vezels en gezonde vetten.....	14
DASH-dieet: een praktische aanpak die werkt .....	15
Voedingsmiddelen om van te genieten en voedingsmiddelen om in de gaten te houden.....	16
De beste voedingsmiddelen ter ondersteuning van een gezonde bloeddruk .....	16
Voedingsmiddelen met een hoog natriumgehalte — het is de moeite waard om de consumptie ervan te verminderen.....	17
Slimme ruilacties — Praktische voorbeelden die logisch zijn .....	17
Hoe stel je een evenwichtig eetpatroon samen? .....	18
Koken zonder overtollig zout .....	19
Lekker eten hoeft niet per se zout te zijn — en wel hierom! .....	19
Jouw smaakmakerspakket — Kruiden, specerijen, citrusvruchten en natuurlijke smaakmakers .....	19
Kookmethoden die de smaak op natuurlijke wijze verbeteren .....	20
Veelgemaakte fouten die ervoor zorgen dat eten flauw smaakt — en hoe je ze kunt vermijden .....	21

Keukeninrichting en slim winkelen .....	22
Het lezen van voedingsetiketten — met name het natriumgehalte. ....	22
Hoe je stressvrij boodschappen kunt doen voor producten met een laag natriumgehalte .....	22
De essentiële producten voor je voorraadkast — Slim inslaan voor succes .....	23
Budgetvriendelijk winkelen — Goed eten zonder te veel geld uit te geven.....	24
Uw maaltijdplan voor 14 dagen .....	25
Flexibele alternatieven — Omdat het echte leven niet altijd voorspelbaar is. ....	26
Je wekelijkse boodschappenlijst.....	26
Ontbijtrecepten .....	29
Ingrediënten.....	29
Instructies .....	29
Ingrediënten.....	30
Instructies .....	30
Ingrediënten.....	31
Instructies .....	31
Ingrediënten.....	32
Instructies .....	32
Ingrediënten.....	32
Instructies .....	33
Ingrediënten.....	33
Instructies .....	33
Ingrediënten.....	35
Instructies .....	35
Lunchrecepten .....	36
Ingrediënten.....	36
Instructies .....	36
Ingrediënten.....	37
Instructies .....	37
Ingrediënten.....	39
Instructies .....	39
Ingrediënten.....	39
Instructies .....	40

Ingrediënten.....	41
Instructies .....	41
Ingrediënten.....	41
Instructies .....	42
Ingrediënten.....	42
Instructies .....	42
Recepten voor het avondeten.....	44
Ingrediënten.....	44
Instructies .....	44
Ingrediënten.....	45
Instructies .....	45
Ingrediënten.....	47
Instructies .....	47
Ingrediënten.....	47
Instructies .....	48
Ingrediënten.....	49
Instructies .....	49
Ingrediënten.....	49
Instructies .....	50
Ingrediënten.....	50
Instructies .....	50
Snacks en lichte hapjes .....	52
De beste gezonde snackopties.....	52
Natriumarmer snackopties — een betrouwbare lijst .....	52
Portierichtlijnen — Hoeveel is genoeg? .....	53
Op koers blijven, ook buiten de keuken.....	54
Vooruitgang, geen perfectie — de mindset die echt werkt .....	54
Verstandig uit eten gaan — Genieten van het sociale leven zonder nadelen.....	54
Omgaan met hunkeringen: waarom ze ontstaan en hoe je ermee om kunt gaan. ....	55
Gewoonten ontwikkelen die echt standhouden.....	55
Een laatste woord.....	57