

— VANHAVEN PRESS —



DASH DIEET KOOKBOEK



V O O R B E G I N N E R S

*Eenvoudige natriumarme recepten en praktische maaltijdplannen voor
dagelijks gezond eten*



Vanhaven Press · Eerste editie · 2026

Copyright © 2026 door Vanhaven Press

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, verspreid, verzonden of opgeslagen in welke vorm dan ook—elektronisch, mechanisch, kopiërend, opgenomen of anderszins—zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve voor korte citaten die in recensies of educatieve referenties worden gebruikt.

DISCLAIMER

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden. Het is niet bedoeld als medisch, voedings- of professioneel gezondheidsadvies. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voordat u grote dieetwijzigingen aanbrengt, vooral als u bestaande medische aandoeningen heeft zoals hoge bloeddruk, diabetes of nierziekte. De auteur en uitgever nemen geen verantwoordelijkheid voor eventuele gevolgen van het gebruik van dit boek.

Uitgegeven door Vanhaven Press · Onafhankelijk uitgegeven · Eerste editie

INHOUDSOPGAVE



Inleiding	7
Wat maakt het DASH-dieet anders	9
Smaak creëren zonder zout	11
Boodschappen doen zonder overweldiging.....	13
Maaltijdbereiding die echt tijd bespaart	15
Uitgebalanceerde ontbijten die je vol houden	17
1. Kaneel-Appel Havermout.....	17
2. Spinazie- en Eierontbijtpan	18
3. Griekse yoghurtbessenkom	19
4. Pindakaas Bananensmoothie.....	20
5. Zoete aardappel ontbijtash.....	20
Eenvoudige lunches voor drukke dagen	22
6. Gegrilde Kipgraanschaal.....	22
7. Kalkoen- en avocadowrap.....	23
8. Mediterrane kikkererwtensalade	24
9. Citroen-tonijn pastasalade.....	25
10. Bruine rijst groenteschaal	26
Dagelijkse diners die aanvoelen als troosteten	27
11. Knoflookkruidgebakken kip	27
12. Eenpanzalm & Groenten	28
13. Kalkoengevulde paprika's	29
14. Linzen- en groentestoofpot	30
15. Honing-knoflookgarnalen met zilvervliesrijst	31
16. Geroosterde kip met zoete aardappelen	32
17. Mager rundvlees & broccoli roerbak	33
18. Romige Witte Bonensoep	33

Ondersteunende recepten die een maaltijd compleet maken	35
19. Geroosterde knoflookbonen	35
20. Romige bloemkoolpuree	36
21. Tomaten-basilicumsoep	37
22. Komkommer-yoghurtsalade	38
23. Krokante in de oven geroosterde kikkererwten	39
24. Zelfgemaakte natriumarme groentebouillon	39
Betere keuzes tussen maaltijden	41
25. Diepvries yoghurt Fruit Bites	41
26. Aardbei-banaan Smoothie	42
27. Kaneel Energie Haverballetjes	43
28. Luchtfrituurpan Courgettechips	44
Eenvoudige wekelijkse maaltijdplanning	45
29. Vooruit Overnight Oats	45
30. Eenpan kip- en groentevoorbereidingskommen	46
Goed eten tijdens drukke weken en sociale evenementen	48
Eten in restaurants zonder er te veel over na te denken	48
Familiëbijeenkomsten en sociale evenementen navigeren	48
Reis- en drukke werkweken beheren	49
Gewoonten opbouwen die echt blijven bestaan	50
Uw 30-dagen DASH Maaltijdplan	52
Week 1 — De Fundering Bouwen	52
Week 2 — Consistentie opbouwen	52
Weken 3 & 4 — De routine versterken	53
Je DASH Pantry Stapel Gids	54
Essentiële granen en koolhydraatbasen	54
Magere eiwitten	54
Fruit & Groenten	54
Gezonde vetten	54

Kruiden, specerijen en smaakmakers	55
Essentiële Voorraadkast met weinig natrium	55
Eenvoudige Ingrediëntenwisselingen	56
Zoutreductiewisselingen	56
Vetverminderingsswaps.....	56
Ruil van bewerkte voedingsmiddelen	56
Beginnerskookreferentiegids	58
Basis volumemetingen	58
Vloeistofconversies (volume).....	58
Kooktijdrichtlijnen.....	58
Visuele Portiegids	59

