

PLAN 500 GRAM

Leesebeispiel

PLAN 500 GRAM

Chef en diëtist
Michaël Sels

P E L C K M A N S





Inhoud

Voorwoord	9
Waarom Plan 500 gram?	12
De voordelen van gezonde voeding op een rijtje	16
Plan 500 gram: de basics	24
Het Plan 500 gram-boodschappenlijstje	26
Het weekmenu	36
FAQ	44
Hou vol! Goed eten is je goed voelen	50
Plan 500 gram: op naar de keuken!	56
Nawoord	172
Register	174

ONTBIJT

Appelcrumblemuffins	58
Pannenkoekjes met IJslandse yoghurt	60
Wafels van zoete aardappel met ricotta	62
Overnight oats met kiwi en granaatappelpitten	64

LUNCH

Bloemkoolsoep met peperkoekcroutons	68
Courgettesoep met kervelpesto	72
Hazelnoot-knolselderijsoep	74
Tarte tatin van prei	76
Kruidige harira-maaltijdsoep	78
Citroen-maanzaadomelet met gerookte zalm	80
Libanese fattoush	82
Salade van parelcouscous met geroosterde bloemkool	84
Armeense pasteitjes	86

DINER

Gebraden kip met gnocchi uit de oven	90
Winterse paella met pompoen	92
Lamsballetjes met paprikahummus	94
Courgettefriet met kipbrochette en Griekse tzatziki	96
Gegratineerde zalmrolletjes met witloof en bloemkoolbechamelsaus	98
Kip in 't groen	100
Cheesy ovenschotel met witte bonen en tomaten	102
Vijftig tinten groen	104
Fajita's met portobello en guacamole	106
Marokkaanse tajine	108
Venkelrisotto met erwten en feta	110

Hartige broodpudding met spinazie	112
Visballetjes in spicy tomatensaus	114
Mexicaanse zalmtaco's	116
Sabich	120
Kippengehaktbrood met krieken	122
Kip Stroganoff	124
Winterpilav met gegrilde spruiten en lamscarré	126
Mac & cheese van groenten	128
Risotto bolognaise	130
Lasagne met citroenricotta	134
Cajunkip met zoete aardappel en spruitjes	136
Aubergine met notengehakt en bulgur	138
Sticky garlic chicken	140
Waterzooi met vis en witte bonen	142
Wortelburger met mosterd-chili-mayonaise	144
Burrito uit de oven	146
Jambalaya met scampi en gele paprika	148
Groene kool met gekaramelliseerde ui, spekjes en zoete aardappel	152
Balinese kip-cashew met gegrilde paksoi	154

DESSERT

Chocolade-sinaasappelkoekjes van zwarte bonen	158
Pompoenscones	160
Coupe dame blanche met bananenijis en chocoladesaus	162
Rijst met gember, kokos en gebakken peer	164
American blondies	166
Kokos-havermoutkoekjes met framboos	168
Smeuïge pompoencake met witte chocolade	170



Voorwoord

Voeding loopt als een rode draad door ons leven. Het brengt ons vele mooie dingen, denk aan gezellige etentjes, brandstof om dat spurtje tegen je kinderen tot aan de achterdeur te blijven winnen, net die stofjes die je nodig hebt om met meer concentratie je werkdag door te komen... Eten is helend. Maar tegelijkertijd kan voeding ook schade aanrichten aan je lijf. Want onze relatie met eten is helemaal ontwricht. We eten met z'n allen te veel suiker, te veel vet, te vaak ongezonde tussendoortjes en ga zo maar door. We worden door onze overheid, dieetgoeroes, hippe influencers en coaches allerhande aangemoedigd om vooral minder te eten: minder suiker, minder vet, minder zout, minder calorieën en dat al meer dan 20 jaar lang. De boodschap op zich is niet verkeerd, het eetpatroon van de gemiddelde Belg zou er gezonder uitzien met minder van dat allemaal, maar ze lijkt slechts op wisselend succes te kunnen rekenen. Weinig mensen voelen zich echt aangesproken. Altijd maar minderen om dan je risico op een waaier aan welvaartsziekten binnen 20 jaar te verlagen, daar lopen we niet snel warm voor. Maar ik ben ervan overtuigd dat, wanneer de effecten van gezonde voeding op ons lichaam helder en concreet zijn, mensen wel veel beter naar de adviezen luisteren. Die adviezen zouden met wat 'gezondheidsmarketing' ook heel wat sexyer kunnen klinken waardoor ze misschien wat meer believers kunnen vinden. Daarom ben ik net fan van het tegenovergestelde, ga voor méér, méér, ja je leest het goed, veel méér!

Gezonder eten wordt dan echt een bewuste keuze. En die boodschap, die gezondheidsvoordelen van goed eten, wil ik heel graag mee uitdragen.

In dit boek wil ik jou de meerwaarde tonen die gezonde voeding je kan bieden. Ik wil laten zien dat het eten van meer pure producten, zoals groenten, fruit, noten en vis op alle fronten voor een verbetering zorgt. Als bewijs voor de kracht van gezond eten steun ik op kwaliteitsvolle wetenschappelijke publicaties. Wist je bijvoorbeeld dat meer groenten eten op jaarbasis 1650 sterfgevallen in België kan voorkomen? Dat blijkt uit een onderzoek dat midden 2019 in het gerenommeerde wetenschappelijk tijdschrift *The Lancet* verscheen. Het eten van meer vis doet het zelfs nog beter: 2900 levens worden hierdoor jaarlijks gespaard. Straffe cijfers.

Maar ik wil graag verder gaan dan dat. Met Plan 500 gram wil ik je graag op weg helpen om al die goede adviezen om te zetten in de praktijk, en te kiezen voor 500 gram groenten en fruit per dag. Zo krijg je in dit boek ook 50 recepten mee waar groenten en fruit de hoofdrol in spelen, en waar je smaakpillen je bovendien erg dankbaar voor zullen zijn.

Ik wens je veel kookplezier!

Smakelijk!





Waarom Plan 500 gram?

De cijfers

Voor we naar de keuken gaan, is het verstandig om even stil te staan bij het waarom van Plan 500 gram. Want als je weet hoeveel gezondheidsvoordelen méér groenten en fruit eten met zich meebrengt, wordt het al een pak gemakkelijker om je levensstijl te veranderen. We beginnen eerst met een stand van zaken: hoe eet de Belg vandaag?

Onze eetgewoonten onder de loep

Via de nationale voedselconsumptiepeilingen verzamelde de overheid heel wat informatie over de eetgewoonten van de Belg. En daarin wordt meteen iets duidelijk: we consumeren veel te veel voedingsmiddelen die we strikt genomen niet nodig hebben om te functioneren, maar die eten wel lekker, leuk en verslavend maken. Denk aan frisdrank, chocolade, koekjes, alcohol... Eten heeft natuurlijk vele rollen. Het voedt niet enkel ons lichaam maar ook onze geest, het haalt stress weg, roept emoties op en doet ons soms spinnen van plezier. Net al die andere functies zorgen ervoor dat we vaak knabbelen om een reden die niets te maken heeft met voedzaamheid.

Maar liefst een op de vier Belgen drinkt meer dan vier keer per week gesuikerde frisdranken. Ook met vlees overdrijven we vaak. Slechts 10,1 procent van de bevolking overschrijdt de aanbevolen hoeveelheden niet en eet dus twee keer per week vis en een keertje vegetarisch. Amper 4 procent van de Belgen heeft elke

week een veggiedag. Uit de voedselfrequentievragenlijst blijkt ook nog dat slechts 13 procent van de Belgische bevolking twee keer per week of vaker vis eet. Nochtans wordt er door de voedingsdeskundigen over het algemeen wel aanbevolen om twee keer per week vis te eten, waarvan een keer vette vis.

Op het vlak van fruit, groenten en water kunnen we ook nog een tandje bijsteken. In tegenstelling tot suiker, vet en vlees consumeren we ze alle drie veel te weinig. De aanbevolen hoeveelheid groenten per dag voor een volwassene is minstens 300 gram. Voor fruit is dat 2 tot 3 stuks, maar we zitten hier bij allebei nog ver vanaf. De cijfers voor groenten zijn het laagste: slechts 5 procent van de bevolking eet voldoende groenten voor zijn leeftijd. In België eten we een gemiddelde hoeveelheid van 145 gram groenten per dag, wat overeenkomt met amper een grote tomaat. Vooral kinderen krijgen niet veel groenten binnen: tussen hun derde en vijfde jaar eten zij amper 91 gram groenten per dag. Naarmate we ouder worden, eten we wat meer: de 40- tot 64-jarigen in België consumeren gemiddeld 172 gram

groenten per dag. Natuurlijk ligt de behoefte aan groenten voor volwassenen ook iets hoger dan voor kinderen, maar met amper 90 gram groenten per dag is het haast onmogelijk voor de jongsten onder ons om alle goede stoffen die die groenten bevatten ook effectief op te nemen. Daar komt nog bij dat kinderen extra gevoelig zijn voor tekorten. Reden te meer om hen gezond te laten eten.

Onze fruitconsumptie ligt iets hoger dan de groenten: 10 procent van de bevolking eet voldoende fruit. Ook hier is er dus nog steeds serieus wat werk aan de winkel. Meer dan 90 procent van de 14- tot 17-jarigen eet onvoldoende fruit, en volwassen Belgen doen het eigenlijk nauwelijks beter: 80% van de 18-plussers eet te weinig fruit. En dat is jammer, want het eten van fruit wordt in verband gebracht met een lager risico op allerlei ziekten, zoals hart- en vaatziekten en kanker. Van fruit eten maak je dus best een dagelijkse gewoonte.

Een gezond eetpatroon is trouwens nog gemakkelijker te verteren als je er voldoende water bij drinkt. Water drinken is van essentieel belang voor een goede werking van ons lichaam. Dat bestaat zelf namelijk voor 50 tot 70 procent uit water. Omdat water zo belangrijk is voor de mens staat het ook in elk voorlichtingsmodel heel duidelijk beschreven, denk maar aan de Belgische voedingsdriehoek of de Nederlandse schijf van vijf. En toch bevindt 73 procent van de bevolking zich onder de aanbevolen grens voor de consumptie van water.

Welke gevolgen heeft dat?

Geen goed rapport dus, en dat is ook niet zonder gevolgen. De Europese cijfers voor zwaarlijvigheid naderen in sneltempo die van de Verenigde Staten. De toename van de aan overgewicht gerelateerde aandoeningen zoals

diabetes, hart- en vaatziekten en een aantal kankers zal dus zonder enige twijfel volgen. In België is de gemiddelde waarde van de Body Mass Index die gemeten werd bij volwassenen met een leeftijd tussen 18 en 64 jaar momenteel 26,3. Mannen (BMI 26,7) hebben daarbij een hogere gemiddelde BMI dan vrouwen (BMI 25,9). Maar gemiddeld gezien hebben beide groepen dus wel degelijk overgewicht. Bekijken we de Belgische bevolking met een leeftijd tussen 3 en 64 jaar, dan heeft 45 procent een te hoge BMI, 29 procent heeft overgewicht en 16 procent heeft obesitas. En hoe ouder hoe zwaarder. Vanaf 35 jaar heeft meer dan een derde van de Belgen overgewicht en lijdt meer dan een vijfde aan obesitas. Het is een trend die zich wereldwijd al enkele jaren heeft ingezet en wij Belgen volgen die betreurenswaardige evolutie. In 2011 overtrof het aantal mensen met overgewicht in de wereld voor het eerst het aantal mensen dat aan ondervoeding lijdt. In 2013 waren er wereldwijd al 42 miljoen kinderen onder de vijf jaar met overgewicht of obesitas. Hallucinante cijfers voor een voedingsdeskundige en angstaanjagende trends voor alle gezondheidsorganisaties

Is er nog hoop?

Natuurlijk! Want slechte cijfers betekenen ook dat er een grote ruimte voor verbetering is. Als Belgen gemiddeld al zo slecht scoren bij het eten van fruit en het drinken van water, dan wil dat ook zeggen dat we met een paar kleine, alledaagse ingrepen onze gezondheid echt kunnen beïnvloeden. Hoe? Door te kiezen voor meer verse en pure ingrediënten. *Eat plenty*. Eet meer groenten, eet meer fruit. En zo komen we bij Plan 500 gram.



De voordelen van gezonde voeding op een rijtje

INLEIDING

Kiezen voor gezonde voeding kan je maar liefst vijftien gezonde levensjaren extra opleveren. Waar wacht je nog op? Eet alsof je leven ervan afhangt!

Gezonde voeding: wat is dat?

We weten intussen waarom het nuttig is om die gezondheidsadviezen toch eens proberen te implementeren – wie wil er nu niet 15 jaar langer gezond ouder worden? Bewust kiezen voor gezonde voeding wordt een nieuw voor-nemen. Maar: wat is gezond nu precies? In mijn boek *Lekker Lang Leven 2* leg ik uitgebreid uit welke bouwstenen we allemaal nodig hebben, en in welke voeding we die kunnen vinden. Ik herhaal hier even kort de belangrijkste – maar voor een volledig overzicht verwijs ik je graag door naar mijn vorige boeken.

Elk voedingsmiddel is samengesteld uit verschillende van deze voedingsstoffen, met elk hun eigen functie. We onderscheiden twee grote categorieën: macronutriënten (die komen in grote hoeveelheden voor) en micronutriënten (hiervan zitten er kleine hoeveelheden in ons eten). De groep macronutriënten bestaat uit eiwitten, vetten, koolhydraten, alcohol en water. Op water na leveren alle macronutriënten energie, al hebben ze dit niet allemaal als hoofddoel. De energie geleverd door het verteren en metaboliseren van macronutriënten wordt vaak uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of kilojoule (KJ).

De aanbreng van energie is verschillend voor de verschillende macronutriënten:

vetten: 1 gram = 9 kcal
koolhydraten: 1 gram = 4 kcal
eiwitten: 1 gram = 4 kcal
alcohol: 1 gram = 7 kcal

Alcohol is niet nodig in een evenwichtige voeding, maar koolhydraten, vetten en eiwitten zijn wel essentieel voor een gebalanceerd eetpatroon. We bekijken ze even van wat dichterbij.

1 Vetten

Het imago van vetten is sinds de jaren 90 niet al te best. Ten onrechte: je hebt vetten nodig om te leven. Vetten zijn namelijk een bron van vetoplosbare vitaminen en de aanbrengers van essentiële vetzuren. Onze cellen in het lichaam hebben vetzuren nodig als bouwstenen en vetzuren beschermen je cellen ook tegen ongewenste indringers. Verder heb je vetten nodig om je ogen, je hersenen en je