

Gezonde keuzes, simpel gemaakt



Gezonde keuzes, simpel gemaakt

Veeg 80% van de chronische ziekten van tafel

Carlo Kool

Carlo Kool
Gezonde keuzes, simpel gemaakt
© 2017 Carlo Kool, uitgegeven in eigen beheer

Eerste druk, 2017

Tekst, recepten en foto's van de gerechten: Carlo Kool
Redactie: Joost Lommers
Vormgeving: Taha Chebli
Coverfoto: Wim Slootweg
Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-90-821411-3-9
NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, micro lm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in de uitgave. Volg het eetpatroon in overleg met uw huisarts of specialist.

www.supersnelgezond.nl



Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	9
Slecht weer	10
Na regen komt zonneschijn	17
Vingers, voeten en vorken	24
Het beste dieet voor je gezondheid	28
De boodschap	37
Gezonde keuzes per onderwerp	38
Het Alkaline eetpatroon	58
De recepten	63
Groene smoothies	64
Maaltijden	142
Afsluitende woorden	295
Referenties	296
Ruimte voor notities	300

Voorwoord

Mijn verhaal is al bij velen bekend. Het staat uitgebreid beschreven in mijn boek: *Een bron van energie*. De rode draad is dat ik altijd moe was, ik kon altijd slapen. Ik had 16 kg overgewicht en last van huidklachten zoals eczeem en roos.

Geïnspireerd door Anthony Robbins, tijdens een seminar in Londen, ben ik met het Alkaline eetpatroon aan de slag gegaan. Dat is het eetpatroon dat schuilt achter elk Supersnel Gezond recept. Dit heeft mij zoveel goeds gebracht, dat ik besloot om mijn succesvolle IT carrière als zelfstandig ondernemer te stoppen en voeding ben gaan studeren. Ik wilde per se de onderste steen boven hebben. Hoe kon het dat ik niet eerder geleerd had wat een gezonde leefstijl voor je kan doen? Waarom wist ik niet dat voeding zo'n impact heeft op je welzijn? Inmiddels snap ik het wel. Had ik het eerder willen weten? Ja, maar elk nadeel heb z'n voordeel, zou Cruijff gezegd hebben. Mijn (carrière)pad geeft mij juist een uniek voordeel. Ik ben onbevooroordeeld deze nieuwe wereld ingedoken met een frisse blik en een enorme vastberadenheid. Dat, gecombineerd met mijn vaardigheden als IT'er en NLP trainer, heeft ervoor gezorgd dat ik in een hoog tempo de verwarring rondom voeding en gezondheid heb leren doorzien.

Los van de studie Gewichtconsulent heb ik ook ontzettend veel gelezen. Van allerlei boeken over voeding tot aan wetenschappelijk onderbouwde onderzoeken, rapporten en richtlijnen. Ik volg experts met uiteenlopende meningen op het gebied van voeding en gezondheid en zoek van alles uit.



Ik dank ontzettend veel van mijn kennis over een gezonde leefstijl aan de inzichten en informatie die vooraanstaande wetenschappers delen via onderzoeken, artikelen en seminars. Mensen uit de Verenigde Staten zoals David Katz, Walter Willett en Frank Hu en uit Nederland Jaap Seidell, Martijn Katan en Fred Brouns bijvoorbeeld. Ook ben ik heel blij met mijn collega-bloggers en schrijvers zoals Rob van Berkel, Ralph Moorman, Liesbeth Oerlemans en de collega's van *I'm a Foodie*. Zo zijn er nog veel meer die allemaal bij hebben gedragen om de puzzel compleet te krijgen.

Bovenal ben ik ontzettend blij met mijn vrouw Warenka. Het klinkt misschien wat cheesy en ik heb getwijfeld of ik het wel zou vermelden, maar ik ben haar echt heel dankbaar! Ik weet namelijk oprecht niet of ik zonder haar steun ooit mijn succesvolle IT carrière als zelfstandig ondernemer had durven stoppen om compleet opnieuw te beginnen. Een nieuw leven in een vakgebied waar ik vervolgens het eerste jaar significant verlies leed in plaats van gigantisch veel te verdienen in de IT. Ook weet ik niet of ik het zo lang volgehouden had om *Supersnel Gezond* zo succesvol te kunnen maken.

Welnu, genoeg sentimenteel gedoe, laat me je uitleggen hoe je de kans op een chronische ziekte met 80% kunt verkleinen. Het is tijd voor een gezonder Nederland en België! De rest moet nog even wachten totdat het boek ook in andere talen vertaald is ;-).



Inleiding

Laatst ging ik op zoek naar een nieuwe auto. Niet een bijzondere, gewoon een 'boodschappenauto'. Ik vroeg verschillende mensen om advies.

Jacqueline Milieu vond een elektrische Smart ideaal. De boodschappen? Die passen prima op de rijdersstoel, vond ze. Piet Blaauw vond dat geen goed idee, volgens hem vindt de politie dat gevaarlijk. Henk Groot zei: "Koop een stationwagen, daar past alles zeker weten in!" Nou, zei Harry van Wageningen, ik weet wel dingen op te noemen die daar niet inpassen. Jeanette Tweeling raadde de Smart ook af. "Dan moet je altijd alleen boodschappen doen, want er is geen plek meer voor een rijder", riep ze. Marjan Pomp gaf als tip om een dieselauto te kopen. "Tankt lekker goedkoop", wist ze uit ervaring. Hans Duiten keurde dat idee weer direct af en begon een verhaal over wegenbelasting. Pauline Profijt adviseerde gewoon een oud tweedehands "rammelbakkie", prima voor die kleine stukjes. Eline Termijn riep gelijk: "Goedkoop is duurkoop!" Ik denk als ik het Max Verstappen zou vragen dat hij mij de Bugatti Veyron Super Sport zou adviseren. Die heeft een top van 429 km/uur. Ben je lekker snel heen en terug.

Ze discussieerden nog lang door, maar niemand had het over de 4 wielen, een motor, een stuur, een gas- en rempedaal. Ofwel, de belangrijkste onderdelen van een auto in dit verhaal. Zonder die basis heb je helemaal niets aan een grote kofferbak. Dit is ook hét probleem als de discussie gaat over gezonde voeding. We hebben het vaak over details en vergeten het geheel.

In dit boek leg ik je uit wat de wielen, de motor, het stuur en gas- en rempedaal binnen de voeding zijn. We gaan kijken naar het orkest als geheel, want aan alleen een goede muzikant of dirigent hebt je niks.





Slecht weer

We willen er misschien liever niet mee bezig zijn, maar er is zwaar weer op komst. Een stormvloed van overgewicht en chronische ziekten. Die chronische ziekten stelen niet alleen jaren van ons leven, maar halen ook leven uit onze jaren. Als we het hebben over de oorzaken van vroegtijdig overlijden, dan hebben we het altijd over chronische ziekten zoals:

- ☞ Kanker;
- ☞ hart- en vaatziekten;
- ☞ ziekten van de ademhalingsorganen;
- ☞ diabetes;
- ☞ enzovoort.

Dat klinkt heel logisch. Alleen de eerste drie van dit rijtje zijn al verantwoordelijk voor zo'n 65% (!) van de doodsoorzaken. In 2016 stierven er in Nederland 148.997 mensen, waarvan 46.943 aan kanker, 38.613 aan hart- en vaatziekten en 11.997 aan ziekte van de ademhalingsorganen. Ter vergelijking, in 2016 stierven er 604 mensen aan verkeersongevallen [1].

De lijst met welke chronische ziekten leidt tot het aantal doodsoorzaken wordt al tientallen jaren zo gepresenteerd. Daar zijn we inmiddels aan gewend en het zal waarschijnlijk de komende tijd ook wel zo blijven. Toch is er een andere manier om naar die doodsoorzaken te kijken. Je kunt hier ook vanuit het perspectief 'leefstijl als medicijn' naar kijken.

Leefstijl als medicijn

In 1993 publiceerden McGinnis en Foegen een wetenschappelijk onderzoek met de toepasselijke titel: *Actual causes of death in the United States* [2]. Ofwel: 'De werkelijke doodsoorzaak in de Verenigde Staten'.

Het stukje 'in de Verenigde Staten' kun je overigens prima vervangen door 'in de westerse wereld'. Het onderzoek gaat over de oorzaken van de chronische ziekten die leiden tot vroegtijdig overlijden. En wat blijkt? De ziekten die vermeld staan als doodsoorzaken op overlijdensaktes, zijn niet dé oorzaak van het overlijden. Het zijn gevolgen. En wat we natuurlijk willen weten is: "Gevolgen van wat?". Wat zijn de oorzaken van die chronische ziekten die zorgen voor het

vroegtijdig overlijden?

De onderzoekers verzamelden alle data en zijn flink aan het rekenen geslagen. Ze kwamen tot een lijst van tien oorzaken. Hoewel die hele lijst natuurlijk van belang is, op de lijst vind je onder andere ook alcohol, virussen en verkeersongevallen, wil ik even de aandacht richten op de eerste twee punten van die lijst:

-  roken (19%)
-  ongezond eetpatroon en inactiviteit (14%)

Gezamenlijk zijn roken, ongezond eetpatroon en inactiviteit verantwoordelijk voor twee derde van de doodsoorzaken die in die top tien staan. Dit onderzoek is inmiddels wat verouderd, denk je nu misschien. Geen probleem, er zijn er meer. Wetenschapper van het Centers for Disease Control and Prevention publiceerde in 2004 het volgende onderzoek: *Actual causes of death in the United States, 2000* [3].





In dat onderzoek zie je dat de top twee hetzelfde gebleven is, maar ze hebben inmiddels een veel groter aandeel gekregen:

-  roken (18,1%)
-  ongezond eetpatroon en inactiviteit (16,6%)

Gezamenlijk zijn roken, ongezond eetpatroon en inactiviteit inmiddels verantwoordelijk voor ruim 70% van de doodsoorzaken die in die top tien staan. Het aantal is gestegen omdat meer mensen ongezond zijn gaan eten en minder zijn gaan bewegen.

Maar er zijn nóg recentere studies en zelfs dichterbij huis. Earl Ford en zijn collega's deden in 2009 onderzoek waaraan iets meer dan 23.000 Duitsers meededen [4]. Ze vroegen deze mensen naar vier aspecten die invloed hebben op de gezondheid.

Die vier aspecten waren:

-  Rook je?
-  Heb je obesitas?
-  Beweeg je voldoende?
-  Eet je gezond?

En ik snap dat de eerste drie vragen nog wel gemakkelijk te beantwoorden zijn. Roken doe je wel of niet. Uitrekenen of je een BMI hebt van hoger dan 30 (gewicht delen door lengte in het

Gezonde keuzes per onderwerp

In dit deel behandel ik onderwerpen waar ik veel vragen over krijg. Van alcohol tot zuivel. Hier belicht ik zoveel mogelijk het product als onderdeel van een consumptiepatroon. In welke mate past het voedselproduct wel of niet binnen een gezond voedingspatroon?

Alcohol

Vroeger was het advies om niet meer te drinken dan één glas per dag voor dames en maximaal twee glazen per dag voor heren. Dat was gebaseerd op het feit dat die één à twee glazen het aantal hart- en vaatziekten kon doen laten dalen.

Toch zitten er direct ook al nadelen aan het drinken van alcohol met mate. Zo blijkt uit onderzoek, dat het drinken van bier met mate de kans op diabetes verhoogt bij mannen en in het geval van vrouwen wordt een verhoogde kans op borstkanker gezien bij het gebruik van alcohol met mate, in welke vorm dan ook. Ga je meer bier of wijn drinken, dan komt vroegtijdige sterfte om de hoek kijken. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Dit alles is de reden dat de Gezondheidsraad nu adviseert: “Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag”.

Bisfenol A (BPA)

Om te voorkomen dat er roest aan de binnenkant ontstaat, worden deksels en blikken vaak voorzien van een kunststof laag op basis van epoxy. De grondstof voor epoxy is Bisfenol A (BPA).

Er is nogal wat te doen rondom BPA. De stof staat bekend als een hormoonontregelende stof die je beter zoveel mogelijk kunt vermijden. Dit advies zou vooral gelden voor zwangere vrouwen en zuigelingen. Zo heeft de Europese Unie (EU) in 2011 bijvoorbeeld het gebruik van BPA verboden in plastic zuigflessen.

Er is echter veel onzekerheid over de gezondheidseffecten van BPA bij lage dosissen en/of langdurige blootstelling. Het RIVM concludeerde in 2016 wel dat nieuwe inzichten voldoende aanleiding vormen om verdere aanscherping van de Europese normen te overwegen en stelt voor op korte termijn aanvullende maatregelen te treffen, om blootstelling aan BPA verder te verminderen. Producenten die groenten en fruit verkopen in blikken en deksels waarin BPA verwerkt zit, wachten dit niet af en stappen over op alternatieven, zoals bijvoorbeeld BPA NI (BPA non intent). Daarom bevatten tegenwoordig lang niet meer alle potten en blikken BPA. Vraag het gerust na bij de Consumentenservice van het betreffende merk. Ik heb dit vaker gedaan en krijg altijd netjes antwoord.

De vraag die overblijft is: “Zijn de alternatieven beter?” De tijd zal het leren en je kunt natuurlijk altijd ook voor verse- of diepgevroren producten kiezen.

Boter

Boter is niet gelinkt aan hart- en vaatziekten. Het bevat echter wel veel verzadigd vet. Gezien we in Nederland nog steeds te veel verzadigd vet eten, kan het verstandig zijn om boter te vervangen door een onverzadigd vet zoals margarine of olijfolie. Ikzelf eet niet te veel verzadigd vet en dat geeft mij de ruimte om af en toe in boter te bakken en braden of boter te smeren.

Zie meer hierover onder het kopje *Verzadigd vet*.

Brood

In Nederland heeft zo'n 1% coeliakie. Mensen die dit hebben zijn allergisch voor gluten die in brood zitten. Een nog kleiner percentage heeft een tarwe-eiwitallergie. Ook zijn er mensen die in de categorie 'glutensensitief' vallen. Zij zijn niet allergisch, maar voelen zich beter als ze gluten vermijden. De schatting loopt uiteen van 5% tot 10%. Soms wordt die groep zelfs groter geschat doordat veel meer mensen zich ineens beter voelen wanneer ze geen brood meer eten. Dat kan echter ook komen doordat ze minder (geraffineerde) koolhydraten eten. Minder of geen bruinbrood meer, dat simpelweg vaak witbrood is met een kleurtje. Dat staat dan los van een sensitiviteit voor gluten of een tarwe-intolerantie. Als het laten staan van brood een positief effect heeft, helemaal prima. Brood is niet noodzakelijk, het is wel een cultureel gemak.

Wil je geen brood eten, dan zal je wat 'meer moeite' moeten doen om ervoor te zorgen dat je toch voldoende voedingsstoffen tot je neemt. Een mooie rijk gevulde salade (zie de recepten in dit boek) tijdens de lunch is misschien wat meer werk maar een prima alternatief. Let er wel op dat je

voldoende jodium binnenkrijgt als je geen brood eet. Voor meer hierover, zie het kopje *Jodium*.

Het grootste probleem met brood is echter dat het zo'n sterk bewerkt product is geworden. We eten daardoor ook veel te veel geraffineerde koolhydraten. 's Ochtends brood, 's middags brood en 's avonds pasta is tegenwoordig heel normaal. Het is weinig gevarieerd en vaak wordt dan ook nog eens de geraffineerde vorm gekozen (wit- of bruinbrood, witte pasta, witte rijst, enzovoort). Eet je wel graag graanproducten, kies dan dus in elk geval voor de ongeraffineerde variant, ofwel de volkoren variant. Dat bevat, vergeleken bij de geraffineerde variant, veel meer vitaminen, mineralen en vezels en minder koolhydraten. Je krijgt bij de keuze voor de volkorenproducten dus echt veel meer waar voor je geld!

Chocolade

Chocolade, het brokje geluk. Het is lekker en het zou ook nog eens de kans op hart- en vaatziekten verlagen. Kan iets wat zo lekker is, wel gezond zijn?

Chocolade wordt gemaakt door cacao-poeder te mengen met cacao-boter en suiker. Eventueel bevat het nog andere ingrediënten, zoals melkpoeder, noten, vruchten of smaakstoffen.

Rauwe cacao heeft een hoog gehalte aan flavanolen (antioxidanten), deze hebben een positief effect op de bloedvaten. Deze specifieke soort flavanolen (catechines) vind je bijvoorbeeld ook in rode wijn, zwarte en groene thee, appel, grapefruit en perzik. Twee blokjes pure chocolade bevatten ongeveer 4 gram cacao, en dat verlaagt inderdaad de kans op hart- en vaatziekten, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Van melkchocolade zou je iets meer moeten nuttigen voor hetzelfde effect. Melkchocolade bevat namelijk minder cacao en dus minder flavanolen.

Het wordt afgeraden om meer chocolade te eten om hart- en vaatziekten te voorkomen. Zou je meer chocolade eten, dan krijg je automatisch ook meer verzadigd vet en suiker binnen. Dan wegen de nadelen vervolgens zwaarder dan de voordelen. Ook zitten er veel calorieën in chocolade en dat zou kunnen leiden tot overgewicht.

Chocolade bevat stoffen die je stemming kunnen verbeteren, maar in zo'n lage concentratie dat het effect niet meetbaar is. Als je blij wordt van chocolade, komt waarschijnlijk vooral door het prettige gevoel in de mond en de lekkere smaak.

Dat chocolade puistjes veroorzaakt is overigens nooit aangetoond.

Diëten

Diëten werkt alleen op de korte termijn. Mensen die op dieet gaan vallen tijdelijk af, bereiken over het algemeen hun doelstelling wel of niet en vallen daarna terug in hun oude routine. De routine die zorgde voor het overgewicht in de eerste plaats. Met als resultaat dat ze weer aankom-

Ontbijt

Courgette banaan mango smoothie

GLUTENVRIJ, ZUIVELVRIJ, VEGETARISCH



Ingrediënten

1 banaan
1 courgette
1 mango
330 ml water

Instructies

- Schil de banaan en breek hem in tweeën. Doe deze alvast in de blender.
- Neem de courgette. Snij de uiteinden eraf en snij de rest van de courgette in stukken. Voeg deze ook toe aan de blender.
- Schil nu de mango. Doe het vruchtvlees van de mango vervolgens ook in de blender.
- Voeg als laatste een groot glas water toe.
- Zet de blender aan en mix het geheel tot een egale groene smoothie.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

237,9 keal
5,4 gram eiwit
49,3 gram koolhydraten waarvan
45,2 gram suikers
0,6 gram vet waarvan
0,1 gram verzadigd vet
5,3 gram vezels





Ombijt

Hazelnootmelk smoothie met dubbele espresso

GLUTENVRIJ, KOOLHYDRAATARM, ZUIVELVRIJ, VEGETARISCH



Ingrediënten

*1 avocado
1 banaan bevroren
1 medjoul dadel
1 een dubbele espresso
30 gram hazelnoten
beetje vanille-aroma
330 ml water*

Instructies

- LET OP! Leg de avond van tevoren een geschilde banaan, in stukken, in de vriezer. Ben je dat vergeten? Gebruik dan ijsklontjes om de smoothie te koelen.
- Zet als eerste de dubbele espresso. Dan kan die alvast wat afkoelen terwijl je de rest maakt.
- Doe vervolgens de 30 gram hazelnoten, een beetje vanille-aroma en de medjoul dadel in de blender.
- Vul de dubbele espresso aan met water totdat je een groot glas vocht hebt en doe dit in de blender.
- Blend dit geheel eerst totdat je een hazelnootmelk krijgt met een koffiesmaak.
- Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel het vruchtvlies uit de schil en voeg deze toe aan de hazelnootmelk met koffie.
- Haal de stukken bevroren banaan uit de vriezer en voeg deze toe.
- Zet de blender eerst op de pulse stand totdat alles in stukken is gehakt en blend het geheel dan tot een egale smoothie.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

307,7 keal
4,2 gram eiwit
18,6 gram koolhydraten waarvan
15,2 gram suikers
22,7 gram vet waarvan
2,2 gram verzadigd vet
5,5 gram vezels



Bloemkoolsalade met feta

GLUTENVRIJ, KOOLHYDRAATARM, VEGETARISCH



Ingrediënten

400 gram bloemkool
250 gram cannellini bonen
150 gram feta
7,5 gram munt
1 eetlepel olijfolie
beetje peper
1 rode paprika
1 theelepel salie gedroogde
beetje zout

Instructies

- Snij als eerste de bloemkool in kleine stukjes en doe het in een grote kom.
- Snij de paprika in blokjes en voeg het toe aan de bloemkool.
- Voeg de cannellini bonen toe.
- Pluk de muntblaadje van de takjes en hak de blaadjes fijn.
- Snij de feta in blokjes en doe dit bij de rest.
- Voeg de gedroogde salie toe.
- Schenk de olijfolie over de salade.
- Breng op smaak met een beetje peper en zout.
- Hussel het geheel goed door elkaar.
- Serveer de salade in diepe borden.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

455,6 keal
25,6 gram eiwit
22,9 gram koolhydraten waarvan
8,8 gram suikers
25,8 gram vet waarvan
14,6 gram verzadigd vet
15,5 gram vezels





Avondmaaltijd

Chili sin carne

GLUTENVRIJ, VEGETARISCH, ZUIVELVRIJ



Ingrediënten

400 gram Hollandse wokgroente
 1 teentje knoflook
 1 eetlepel kokosolie
 7,5 gram koriander
 250 gram rode kidneybonen
 1 rode ui
 1 theelepel chilipoeder
 1 theelepel kaneel
 1 theelepel komijn
 390 gram tomatenblokjes
 beetje zout

Instructies

- Hak eerst de ui en knoflook fijn. Doe dit samen met de kokosolie in een grote hapjespan. Fruit de ui en knoflook.
- Voeg vervolgens de Hollandse wokgroente toe samen met de rode kidneybonen. Roerbak het geheel een paar minuten.
- Voeg tijdens het roerbakken de kaneel, komijn en chilipoeder toe. Let op! Als je niet van pittig houdt, gebruik dan minder chilipoeder.
- Voeg dan de tomatenblokjes toe en breng het geheel op smaak met een beetje zout. Laat het geheel even stoven.
- Hak ondertussen de koriander fijn en houd die even apart.
- Verdeel de Chili sin carne over de borden en garneer met de koriander.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

300,9 kcal
 16,0 gram eiwit
 37,2 gram koolhydraten waarvan
 17,1 gram suikers
 5,4 gram vet waarvan
 3,3 gram verzadigd vet
 18,0 gram vezels



Avondmaaltijd

Pompoen gevuld met linzen en feta

GLUTENVRIJ, KOOLHYDRAATARM, VEGETARISCH



Ingrediënten

150 gram feta
1 kleine pompoen
1 theelepel komijn
7,5 gram koriander
160 gram linzen
beetje peper
1 rode paprika
beetje zout

Instructies

- Snij de pompoen doormidden in de breedte, zodat je een bovenkant en een onderkant hebt. Verwijder vervolgens de zaadlijsten en pitten.
- Zet een pan met een stoommand en een laagje water op het vuur. Leg de pompoen in de stoommand en sluit het deksel. De pompoen is net gaar te stomen in ongeveer 12 minuten.
- Doe de linzen in een klein steelpannetje op laag vuur. Dit hoeft niet, je kunt de linzen, de paprika en de feta ook koud eten.
- Snij de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snij de paprika vervolgens in kleine blokjes en voeg hem toe aan de linzen.
- Kruid het geheel met een kleine theelepel komijnpoeder en breng het op smaak met peper en zout.
- Snij nu de feta in blokjes en hak alvast de koriander fijn, maar voeg deze twee pas op het laatst toe.
- Zodra de pompoen gaar is, verdeel je hem over de borden.
- Voeg de feta en koriander toe aan de linzen en paprika. Hou een klein beetje koriander achter als garnering. Roer het geheel goed door en vul de pompoen met de linzen, paprika, feta en koriander.
- Strooi het restje koriander over het gerecht heen.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

371,0 kcal
23,3 gram eiwit
20,8 gram koolhydraten waarvan
10,0 gram suikers
19,5 gram vet waarvan
14,0 gram verzadigd vet
10,2 gram vezels

Pompoensoep

VEGETARISCH, ZUIVELVRIJ



Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 eetlepel kokosolie
7,5 gram koriander
400 gram pompoen voorgesneden
2 eetlepels pompoenpitten
255 gram reuzenbonen
150 gram ui
0,5 liter water
20 gram yellow curry paste

Instructies

- Doe het water in een waterkoker. Op die manier is de pompoensoep straks sneller klaar.
- Doe de kokosolie in een pan en zet hem op het vuur.
- Snij nu snel de ui in grove stukken en hak de knoflook fijn. Doe dit in de pan.
- Voeg de yellow curry paste toe. Roerbak het geheel totdat de ui glazig wordt. Voeg eventueel een klein beetje water toe om te voorkomen dat het aanbrandt.
- Doe de blokjes pompoen in de pan samen met de reuzenbonen. Roerbak dat nog even kort.
- Voeg nu het water uit de waterkoker toe en breng het geheel aan de de kook. Je bent nu als het goed is zo'n 5 minuten bezig.
- Breng het geheel, in de komende 5 minuten, aan de kook en laat de pompoensoep even koken.
- Hak ondertussen de koriander fijn.
- Wacht tot de teller op 10 minuten staat en pureer dan het geheel tot een egale soep. Laat het nog even koken.
- Wanneer de teller op 14 minuten staat kun je de koriander toevoegen (houd een klein beetje achter) en breng het geheel op smaak met een beetje peper en zout.
- Verdeel het over de soepkommen en garneer het met de pompoenpitten en het restje koriander.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

316,4 keal
15,0 gram eiwit
31,7 gram koolhydraten waarvan
9,4 gram suikers
11,5 gram vet waarvan
5,7 gram verzadigd vet
13,3 gram vezels





Avondmaaltijd

Rode bietensoep met feta

GLUTENVRIJ, KOOLHYDRAATARM, VEGETARISCH



Ingrediënten

1 theelepel dille gedroogde topjes
 150 gram feta
 30 gram hazelnoten
 1 teentje knoflook
 1 eetlepel olijfolie
 beetje peper
 500 gram rode bieten voorgekookt
 1 ui
 750 ml water
 beetje zout

Instructies

- Doe 750 ml water in een waterkoker en zet de waterkoker aan.
- Maak de ui schoon en snij deze in halve maantjes.
- Hak het teentje knoflook fijn.
- Schenk een eetlepel olijfolie in een hoge pan.
- Fruit hierin de ui en de knoflook.
- Voeg vervolgens het kokende water toe en de rode bieten.
- Breng het geheel aan de kook.
- Hak ondertussen de hazelnoten in grove stukken.
- Blend het geheel vervolgens met een staafmixer tot een egale soep.
- Voeg de dille toe en breng het op smaak met een beetje peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen.
- Verbrokkel de feta en verdeel deze ook over de kommen.
- Garneer met de gehakte hazelnoten en nog een klein beetje dille.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

489,9 kcal
 19,3 gram eiwit
 20,0 gram koolhydraten waarvan
 18,1 gram suikers
 34,5 gram vet waarvan
 15,1 gram verzadigd vet
 11,1 gram vezels

Thai green curry pompoen stampot

GLUTENVRIJ, VEGETARISCH, ZUIVELVRIJ



Ingrediënten

500 gram aardappelen
1 eetlepel Jonnie Boer Thai
Green Curry
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
400 gram pompoen
100 gram shiitakes
200 gram spinazie
beetje zout

Instructies

- Doe ongeveer een half glas heet water in een pan en zet deze op het vuur.
- Voeg de Jonnie Boer Thai Green Curry kruiden toe en roer die door het water.
- Doe de aardappelen en de pompoen erbij en sluit de deksel. Kook het geheel 12-14 minuten.
- Snij de shiitakes in dikke plakken en hak het teentje knoflook fijn.
- Bak de shiitakes met de knoflook kort in wat olijfolie. Strooi er aan het einde een klein beetje zout overheen. Doe dit vlak voordat de aardappelen en de pompoen gaar zijn.
- Als je met z'n tweeën kookt kan de één de shiitakes bakken en de andere de stampot stampen.
- Giet de aardappelen en pompoen af. Voeg er wat zout aan toe en doe de spinazie erbij.
- Stamp het geheel tot een mooie Thai green curry pompoen stampot.
- Verdeel de stampot over de borden en serveer het met de shiitakes.

Notities

Dit gerecht bevat de volgende voedingswaarden per persoon:

354,5 keal
10,8 gram eiwit
56,6 gram koolhydraten waarvan
7,7 gram suikers
7,3 gram vet waarvan
1,2 gram verzadigd vet
9,8 gram vezels



Afsluitende woorden

Dankjewel voor het aanschaffen van dit boek. Hiermee help je niet alleen jezelf, maar steun je ook het platform *Supersnel Gezond*. Zo help jij ook weer vele duizenden mensen bij het maken van gezonde keuzes. De succesverhalen spreken voor zich.

Mocht jij nu ook een succesverhaal hebben dankzij *Supersnel Gezond*, laat het mij dan weten. Stuur een e-mailtje met jouw verhaal naar carlo@supersnelgezond.nl. Je maakt mij er superblij mee! Of het nu een klein of groot succes is, ik lees elk bericht, en de succesverhalen motiveren mij enorm om te blijven doen wat ik doe.

Heb je vragen of wil je meer weten over een bepaald onderwerp? Neem dan ook gerust contact met mij op. Tot op heden heb ik elke vraag persoonlijk beantwoord.

Ik wens je sowieso nog heel veel mooie en gezonde jaren!

En met gezonde groeten natuurlijk,

Carlo Kool
carlo@supersnelgezond.nl