



**EET**  
**ALS EEN**  
**EXPERT**



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Opmerkingen bij de recepten

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestroken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en recepten: Marijke Berkenpas, Liesbeth Smit, Gaby Herweijer, Jolien Klamer

Fotografie: José van Riele

Stockbeelden: Fotolia.com, Bigstock.com

Foto Frans Kok: Jan Harryvan, Opus56 Photography

Foodstyling: Tein Traniello

Vormgeving en infographics: Sven van Pel (SVPvormgeving), Liesbeth Smit (The Online Scientist)

Omslagontwerp: Tein Traniello

ISBN 978 90 215 6152 3

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm 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 deze uitgave.



# EET ALS EEN EXPERT

met meer dan  
150 makkelijke  
recepten



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

## VOORWOORD

Gezonde eetkeuzes maken met de vier gezondheidsamazones 6

## EET ALS EEN EXPERT

Het 'I'm a Foodie'-eetpatroon 8

## ONTBIJT

Is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag? 16

Wat is het gezondste graan: spelt, tarwe of haver? 21

Ontbijtinspiratie: muesli & granola 22

Basisrecepten: homemade muesli & granola 24

Yoghurt & melk: goed voor elk? 27

Ontbijtinspiratie: pap & havermout 32

Basisrecepten: pap & overnight oats 33

Is soja 'superfood' of gevaarlijk? 36

Plantaardige dranken een goed alternatief voor melk? 37

Ontbijtinspiratie: oven, pan & magnetron 38

Is het slikken van (multi)vitaminen zinvol? 41

Zaden, daar zit pit in 44

Ontbijtinspiratie: uit je comfortzone 45

## LUNCH

Out of the (lunch)box 48

Lunchinspiratie: salades 50

Waarom niemand twijfelt over de gezondheid van groenten 55

Lunchinspiratie: soepen 58

Waarom brood een stuk gezonder is dan de goeroes je voorhouden 62

Broodbeleg: hoe maak ik een broodje echt gezond? 66

Lunchinspiratie: maak van je broodje, cracker, wrap of pita een gezond feestje! 70

Wel of niet broodjes smeren? 75

Hoeveel eieren mag ik eten op een dag? 77

## TUSSENDOORTJES

Wel of geen tussendoortjes? 79

Ultra-processed foods: voedsel bewerken of met ingrediënten knutselen? 80

Hoe snack je gezond? 87

Tussendoortjesinspiratie: maak je eigen tussendoortjes 88

Welk fruit is het meest gezond? 91

Zijn noten gezond? 96

Is chocolade een 'superfood'? 97

## DRINKEN

Moet ik 1,5 liter water drinken per dag?	100
Waarom je fruit niet moet drinken, en frisdrank dik maakt	101
Drinkinspiratie: flavoured water	104
Is lightfrisdrank echt zo slecht?	106
Hoe diep mag je in het glaasje kijken?	109
Groene, zwarte of kruidenthee; welke is het gezondst?	112
Drinkinspiratie: thee & infusions	114
Hoeveel koppen koffie mag ik?	116

## AVONDMAALTIJD

Aardappelen of rijst, wraps, quinoa, pasta, bonen, linzen en erwten?	120
Avondmaaltijdinspiratie: stampot	122
Avondmaaltijdinspiratie: roerbakken	123
Vlees, hebben we het eigenlijk nog nodig?	126
Avondmaaltijdinspiratie: stoofgerechten	129
Avondmaaltijdinspiratie: curry	132
Is een veganistisch of vegetarisch eetpatroon gezond?	134
Avondmaaltijdinspiratie: vleesvervangers	136
Vis, schelp- en schaaldieren: op je bord of in het water?	139
Avondmaaltijdinspiratie: wrapgerechten	142
Wat is het beste vet om mee te koken?	144
Avondmaaltijdinspiratie: pastagerechten	150
Met een korreltje Himalayazout?	153
Avondmaaltijdinspiratie: kruidenmixen	156
Avondmaaltijdinspiratie: bowl	158
Avondmaaltijdinspiratie: ovensgerechten	159
Avondmaaltijdinspiratie: toetjes	162
De I'm a Foodie-manier	164
I'm a Foodie-weekplanner	166
Dankwoord – Schrijven als een expert	170
Over de auteurs	171
Trefwoordenregister	172
Receptenregister	174

# GEZONDE EETKEUZES MAKEN MET DE VIER GEZONDHEIDSAMAZONES



Prof. dr. Frans J. Kok,  
emeritus professor Voeding en Gezondheid  
Wageningen University, mei 2016

*Eet als een expert* is een uitstekende wegwijzer voor gezond eten. **Gezonde eetkeuzes maken** staat centraal in dit boek. De auteurs leggen prima uit waarom voedingsmiddelen gezond zijn of juist niet, en wat goede keuzes zijn. Bijzonder positief zijn de vele recepten, keuzesuggesties en variatiemogelijkheden die worden aangereikt om gezond te eten, alles prachtig geïllustreerd met infographics en foto's van lekker eten.

*Eet als een expert* is geschreven door vier jonge vrouwen: Marijke, Liesbeth, Gaby en Jolien. Zij noemen zichzelf 'de vier gezondheidsamazones' en hebben allen een academische opleiding gevolgd als voedingskundige of als gezondheidswetenschapper. Drie van de vier zijn ook opgeleid als diëtist. Het is hun

prima gelukt om de moderne inzichten over voeding en gezondheid te beschrijven en te vertalen in praktische adviezen en tips om gezonde eetkeuzes te maken.

Er wordt in allerlei media veel onzin beweerd en geschreven over voeding: superfoods zijn 'super' en brood, melk en aardappelen zijn slecht; haver is het ultieme graan en van tarwe krijg je een broodbuik. Meningen vliegen je om de oren, de hypes komen en gaan. Het zijn dikwijls valse beloften en halve waarheden, waardoor de consument in verwarring raakt over wat hij/zij moet eten.

De auteurs geven de feiten en laten zien hoe 't werkelijk zit. Ze vinden het belangrijk dat mensen hun eetkeuzes baseren op betrouwbare informatie, om zo bij te dragen aan hun gezondheid. Wat kun je zelf doen in je voedingspatroon voor je gezondheid en hoe kun je ziekten helpen voorkomen. Er wordt goed uitgelegd welke eetkeuzes het risico op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes verminderen. Ook het onderzoek dat een tegengeluid laat horen is meegenomen.

Een belangrijke vraag is: Hoe breng je nu die gezonde eetkeuzes in praktijk? Hierin

onderscheidt het boek zich van de meeste voedingsboeken. Er wordt niet alleen aangegeven wat je moet kiezen in de supermarkt. Maar het boek geeft ook honderden suggesties, tips, variatiemogelijkheden en recepten om je ontbijt, lunch, warme maaltijd, tussendoortjes, salades en snacks gezonder samen te stellen of te bereiden.

Bijvoorbeeld: Snel een gezond ontbijt maken? Mix & Match dan Brinta met vijg en blauwe bessen. Zin in een gezonde soep? Wat te denken van een zelfgemaakte kruidige rode linzensoep (met recept en bereidingstijd). In een handomdraai een lekker en verantwoord tussendoortje maken? Of een vegetarische kikkererwtbunburger? Je vindt het allemaal in *Eet als een expert* én alle recepten zijn uitgetest.

Dit voedingsboek is een absolute aanrader. De auteurs zijn erin geslaagd om een inhoudelijk gedegen, goed gestructureerd en lekker leesbare tekst te schrijven. Ik ben het dan ook erg eens met het volgende citaat uit het boek: 'Volg je in de voetsporen van deze vier gezondheidsamazones, dan maak jij straks zelf goed onderbouwde keuzes, en eet je als een expert.'



# WAT IS HET GEZONDSTE GRAAN: SPELT, TARWE OF HAVER?

**S**pelt, tarwe en haver zijn allemaal gezonde granen. Wélk graan je kiest, maakt niet zo veel uit; als je de keuze maar laat vallen op volkoren (ontbijt)granen, brood, wraps of pasta. Volkorenproducten bevatten namelijk meer vezels en voedingsstoffen dan niet-volkorenproducten. Het eten van voldoende volkorengranen verlaagt bovendien het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes. Maak je dus vooral niet druk om wélk volkorengraan je kiest, als je er maar voor zorgt dát ze volkoren zijn.

## DE WETENSCHAP OVER ... VOLKORENGRANEN

Verscheidende onderzoeken tonen aan dat volkorengranen gunstig zijn voor de gezondheid. Zo hebben mensen die vooral de volkoren graansoorten eten een lager risico op hartziekten [26–29], darmkanker [30–33] en diabetes [34,35] in vergelijking met mensen die kiezen voor de niet-volkoren versies. Daarbij verlaagt het eten van volkorengranen het LDL-cholesterol [36]. De gezondheidswinst is het hoogst bij een inname van minstens 90 gram volkoren graanproducten per dag. Met een portie van 30 tot 40 gram volkoren ontbijtgranen, zoals muesli, ben je dus al een heel eind op weg.

## ... VEZELS?

Vezels is de verzamelnaam voor koolhydraten die niet door het lichaam verteerd kunnen worden en in het geheel je lichaam weer verlaten. Ze zitten in groenten, fruit, peulvruchten en volkorengranen, maar je kunt ze ook los kopen, zoals (tarwe- of spelt)zemelen en psyllium (vlozaadvezels). Vezels dragen bij aan een verzadigd gevoel [37] en een betere stoelgang [38,39]. Bovendien heb je door het eten van 30 tot 40 gram vezels per dag een flink lager risico op een beroerte [40,41], darmkanker [42], diabetes [43], borstkanker [44], en (het overlijden aan) hart- en vaatziekten [45–47].

## FEITEN & FABELS: IS HAVER HÉT GRAAN?

*Voor de gezondheid zijn alle volkorengranen goede keuzes, maar voor de effecten op het cholesterol zijn sommige volkoren graansoorten gunstiger dan anderen [35,48]. Het eten van haver of gerst (die beiden bèta-glucanenvezels bevatten) verlaagt het slechte LDL-cholesterol [36,49–54]. Omdat hier inmiddels zo veel bewijs voor is, heeft de Europese voedselveiligheidsautoriteit (EFSA) goedgekeurd dat fabrikanten dit effect op de verpakking van hun product mogen zetten als het meer dan 3 gram bèta-glucanen per portie bevat [55]. Daarom zijn wij fan van haver en gerst: gezond, goedkoop en makkelijk klaar te maken. Kijk ook op pagina 32-35.*

---

## WAT IS... VOLKOREN

Een volkorenproduct is gemaakt van de hele graankorrel. Een graankorrel bestaat uit drie delen: mid-denin bevindt zich de meelkern waar witte bloem van wordt gemaakt, onderin zit de kiem en de zemel is het vliesje eromheen. Gezonde voedingsstoffen zoals vezels, ijzer en B-vitaminen zitten in de kiem en de zemel. Wanneer de hele graankorrel, inclusief de kiem en de zemel wordt gebruikt noemen we dit volkoren.

---

## ONTBIJTINSPIRATIE: MUESLI & GRANOLA

Muesli of granola maak je heel gemakkelijk zelf met je favoriete ingrediënten, maar je kunt er ook voor kiezen een goede muesli in de supermarkt te kopen. Mix & Match muesli of granola met melk, yoghurt of kwark, vers fruit en noten of pitten, en je hebt binnen vijf minuten een heerlijk ontbijt gereed. Wil je er iets speciaals van maken? Laat je dan inspireren door prachtige ontbijtparfaits die je maakt door de verschillende ingrediënten in een mooi glas in laagjes op te bouwen.

Gebruik voor 1 persoon ongeveer 100 g fruit, 30 tot 40 g muesli of granola, 200 ml (soja) yoghurt of kwark, een ½ eetlepel noten of pitten en een mespunt kruiden of specerijen om door de yoghurt te roeren.

*In alle recepten kun je yoghurt, kwark of sojayoghurt door elkaar vervangen.*



### PARFAIT VAN KAKI EN FRAMBOZEN

(voor 1 persoon)

- + Yoghurt
- + Muesli of granola
- + Kaki en frambozen
- + Zonnebloempitten
- + Vanillepoeder

Met vanillepoeder bedoelen we alleen de smaak vanille, welke als stokje, poeder of vloeistof te koop is, niet vanillesuiker.



## LUNCHINSPIRATIE: SALADES

“ER Zouden ‘ALL YOU CAN EAT-GROENTE-RESTAURANTS’ OPGERICHT MOETEN WORDEN!”

In plaats van een boterham voor de lunch, kun je er ook voor kiezen om eens af te wisselen met salades. De Saladbuilder heeft zes stappen, maar je hoeft natuurlijk niet alle stappen te doorlopen. Heb je een keer iets niet in huis, zoek dan een alternatief, of sla die stap over. Laat je inspireren door de volgende salade-ideeën!

### MIX & MATCH SALADE

#### SALADE MET GEGRILDE GROENTEN

(voor 1 persoon; 20 minuten bereidingstijd)

- + 50 g babyspinazie
- + 100 g gegrilde groenten (aubergine, courgette, gele paprika)
- + 100 g kikkererwten
- + 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten
- + 1 eetlepel pestodressing (zie recept op pagina 53)



## LUNCH

### DRESSINGRECEPTEN

Dressings zijn, als je ze zelf maakt tenminste, een makkelijke manier om gezonde vetten binnen te krijgen. Dressings geven smaak aan een salade en maken deze af. In slechts vijf minuten maak je dressings voor vijf porties (100 ml). De dressings zijn enkele dagen houdbaar in de koelkast. Haal ze ruim voor gebruik uit de koelkast, zodat eventueel gestolde olie op kamertemperatuur weer vloeibaar kan worden.

#### YOGHURT-MAYODRESSING

Meng 3 eetlepels magere of sojayoghurt met 1½ eetlepel mayonaise, 1½ eetlepel wittewijnazijn, 1½ eetlepel fijngesneden peterselie en een mespunt peper. Deze dressing is ongeveer drie dagen houdbaar in de koelkast.

#### VARIATIE TIP:

Vervang de peterselie eens door munt, basilicum, dille of 1 theelepel kerriepoeder.

#### AVOCADODRESSING

Pureer 1 avocado met 2 eetlepels extra vierge olijfolie, sap van 1 citroen, 1 geperste knoflook en een mespunt peper. Deze dressing is ongeveer twee dagen houdbaar in de koelkast, maar zal wel wat verkleuren.

#### TAHINDRESSING

Meng 2 eetlepels tahin met 3 eetlepels extra vierge olijfolie, het sap van ½ citroen en ½ teen geperste knoflook. Deze dressing is ongeveer een week houdbaar in de koelkast.



# MOET IK 1,5 LITER WATER DRINKEN PER DAG?

**A**nderhalve liter per dag drinken is een goede richtlijn om te voorkomen dat je een tekort aan vocht krijgt. Het maakt niet uit of dit water, thee of koffie is [205,206]. Sommige mensen kunnen

met minder toe, voor anderen is het wellicht te weinig (met name als je veel sport of tijdens een hittegolf). Zolang je drinkt wanneer je dorst hebt en je urine niet donkergeel van kleur is, is er niks aan de hand. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat meer (water) drinken zorgt voor een betere afvoer van afvalstoffen, een mooie huid of helpt bij afvallen [207]. Drink anderhalve liter per dag en kijk regelmatig naar de kleuren in de wc-pot; dan weet je of je meer nodig hebt.



# AARDAPPELEN OF RIJST, WRAPS, QUINOA, PASTA, BONEN, LINZEN EN ERWTEN?

## IS ZOETE AARDAPPEL GEZONDER?

Zoete aardappel verschilt weinig van de 'gewone' Hollandse aardappel. Het enige verschil is dat dit oranjegekleurde broertje veel bèta-caroteen (wordt omgezet in vitamine A) bevat (en de gewone aardappel niet). Zo veel zelfs dat je met een portie van 150 gram al ruim aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid komt [158].

**O**ok voor de avondmaaltijd geldt: het maakt niet uit welk volkorengraan of welke peulvrucht je eet, het zijn allemaal gezonde keuzes. Kies voor peulvruchten zoals bonen, linzen en erwten of volkorengranen zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta, quinoa, en bulgur (of een combinatie hiervan). Aardappelen zijn relatief neutraal voor de gezondheid en er zijn tientallen producten die je in de plaats van deze Hollandse rakkers kunt eten die specifieke gezondheidsvoordelen hebben. Breng bijvoorbeeld de Oosterse keuken in huis met zilvervliesrijst of maak in no-time een exotische curry met linzen. Waan je in Mexico met een pittige bonenwrap of maak een romantisch Italiaans diner met volkorenspaghetti. Zorg er wel voor dat je de rijst/linzen/bonen/wrap/pasta aanvult met twee keer zo veel groenten; ook dit kan heel romantisch zijn.

## DE WETENSCHAP OVER ... AARDAPPELEN

In de voedingswetenschap vallen aardappelen een beetje tussen wal en schip. Omdat het geen granen zijn, worden ze meestal niet vergeleken met pasta of rijst, maar ze passen als knol ook niet echt tussen de groenten. Toch worden ze in sommige studies als groenten beschouwd, maar ze worden ook weleens samengevoegd met chips, frites, en vergeleken met gekookte, gepureerde en gebakken aardappelen. Er zijn niet voldoende studies gedaan naar aardappelen om met grote bewijskracht een conclusie te trekken over de gezondheid ervan. Bij gebrek aan overzichtsstudies en meta-analyses met grote bewijskracht, moeten we het doen met (zwakker) bewijs uit losstaande studies waarin mensen voor langere tijd werden gevolgd. Daarin werd geen verband gevonden tussen het eten van gebakken en gefrituurde aardappelen en het risico op hartziekten [274], terwijl voor het eten van gekookte, gebakken of gepureerde aardappelen en friet juist een

### **GABY HERWEIJER**

Gaby Herweijer is diëtist en gezondheidswetenschapper en heeft haar eigen praktijk Voeding + Advies in en rond Amsterdam, waar zij als diëtist en ervaringsdeskundige gespecialiseerd is in coeliakie. Daarnaast is Gaby docent Voeding bij Hogeschool Inholland Sport & Bewegen.

### **JOLIEN KLAMER**

Jolien Klamer is (sport)diëtist en gezondheidswetenschapper en doet datamanagement bij DICA, een bedrijf dat de kwaliteit van de zorg registreert. Eten en koken op een gezonde manier zijn haar grootste hobby's en dat legt ze graag vast.

### **MARIJKE BERKENPAS**

Marijke Berkenpas is klinisch diëtist, voedingswetenschapper en docent in het VUmc en is de initiator en eigenaar van foodplatform iamafoodie.nl. Voedingswetenschap vertalen op een eigentijdse en aansprekende manier is haar passie.

### **LIESBETH SMIT**

Liesbeth Smit is een kritische voedingswetenschapper. Ze deed onderzoek aan de Harvard School of Public Health en de Vrije Universiteit. Haar bedrijf The Online Scientist vertaalt wetenschap naar zowel wetenschappelijke als publieke doelgroepen via websites en e-learning.



# GROENE SMOOTHIES, GOIJIBESSEN, SPELTBROOD..., DE VOEDSELHYPES VLIEGEN JE TEGENWOORDIG OM DE OREN. WAT IS NU ÉCHT EEN GEZOND EETPATTERN?

**I'm a Foodie**, hét online foodplatform, analyseert met haar team van diëtisten, voedings- en gezondheidswetenschappers kritisch alle trends en hypes en vertaalt de meest recente voedingswetenschap naar haalbare adviezen en recepten. In dit boek scheiden deze experts zin van onzin, laten zij zien hoe je eten en drinken kunt inzetten voor je gezondheid en leggen ze op toegankelijke wijze uit hoe voedingswetenschap werkt (en wanneer het niet werkt). Met heerlijke ideeën van ontbijt tot diner en handige wekschema's: **I'm a Foodie** maakt de wetenschap eetbaar. Eet vanaf nu ook als een expert!

De auteurs:



**Gaby Herweijer**  
(diëtist en  
gezondheids-  
wetenschapper  
Voeding  
+ Advies)

**Jolien Klamer** (sportdiëtist en  
gezondheidswetenschapper)

**Marijke Berkenpas** (klinisch diëtist  
en voedingswetenschapper VUmc)

**Liesbeth Smit**  
(voedingsweten-  
schapper)



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**K**  
KOSMOS

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

---

'ALS JE IN DE VOETSPOREN VAN DEZE VIER  
GEZONDHEIDSAMAZONES TREET, DAN MAAK  
JIJ STRAKS ZELF GOED ONDERBOUWDE KEUZES,  
EN EET JE ALS EEN EXPERT.'

– Prof. dr. Frans J. Kok, emeritus professor  
Voeding en Gezondheid, Wageningen University

---