

# De Goed Gevoel Voedingswijzer

Eet je gezond, slank en energiek



LANNOO

# Inhoud

## Eet je gezond 6

**Zorg voor een goed zuur-  
basenevenwicht 7**

**Eet zo veel mogelijk vezels 8**

*Zo krijg je voldoende vezels  
binnen 11*

**Zorg dat je voeding voldoende  
antioxidanten bevat 12**

*De meest antioxidantrijke  
groenten 12*

*Het meest antioxidant-  
rijke fruit 13*

**Gebruik de juiste kook-  
technieken 14**

*Bakken 14*

*Braden 14*

*Frituren 15*

*Grillen 16*

*Barbecueën 16*

*Koken 17*

*Pocheren en blancheren als  
varianties op koken 17*

*Microgolfoven 18*

*Stomen 19*

*Stoven 20*

*Stoven in een pakje 20*

*Wokken 20*

*Tips om het koken makke-  
lijker te maken 21*

**Gezonde voeding 22**

**Groenten 22**

**Fruit 51**

*Fruitsap is een suikerbom 52*

**Kruiden en specerijen 61**

*Gouden tips voor optimaal  
kruidenplezier 71*

**Pitten, zaden en noten 72**

*Pitten 73*

*Zaden 74*

*Noten 77*

**Bonen en peulvruchten 82**

**Granen en co 84**

*Maakt brood je ziek? 91*

**Paddenstoelen en andere  
schimmels 92**

**Zuivel 96**

*Melk 96*

*Yoghurt 103*

*Eieren 107*

*Slimme tips voor een  
perfect eitje 109*

*Kaas 110*

**Vetten 111**

*Zo kies je de juiste vetten 113*

*Twee fabeltjes de wereld uit...  
114*

*Gouden olie-tips 117*

**Vis en zeevruchten 118**

*Onderzoekers over de  
gezondheidsvoordelen  
van vette vis en visolie 120*

*Vis is gezond 122*

*Maar toch is het ook  
opletten geblazen 122*

*Van zeer magere tot  
zeer vette vis 122*

*Zo herken je verse vis 123*

*Houd het simpel 124*

*Met deze vissen zit je goed 125*

*Wat met zeevruchten, schaal-  
en schelpdieren? 126*

**Vlees en vleesvervangers 128**

*Het belang van proteïnes 129*

*Essentiële aminozuren 131*

*Kip en ander gevogelte 132*

*Rood vlees op het menu 132*

*Slimme tips voor gezonde  
gehaktgerechten 134*

*Vleesvervangers: een vol-  
waardig alternatief? 135*

**Zeewier, kuzu en andere  
nobele onbekenden 137**

**Suiker en andere zoet-  
makers 146**

*Overbodig versus essentieel  
147*

*De 9 essentiële suikers 149*

*Suiker speelt een cruciale rol  
150*

*Pas op met niet-essentiële  
suikers 151*

*Suikervrij is niet hetzelfde als  
caloriearm 152*

*Alternatieven voor suiker 152*  
*Chocolade, een verhaal apart  
158*

**Het zout der aarde 159**

*Zoutarm? Liever niet! 160*

*Zo houd je het gezond 161*

*Verborgene zoutbommen 162*

*Uitzondering op de regel 162*

*Strooi eens uit een ander  
vaatje 163*

**Water 166**

*Hoeveel is genoeg? 168*

*Kraantjeswater is prima 168*

*Zuiverder dan zuiver? 170*

*Op de fles 170*

*Water met een smaakje 171*

*Zo leer je jezelf voldoende  
water drinken 173*

**Koffie en thee 174**

Koffie 175  
Geniet met mate 175  
Eerste hulp bij hoofdpijn en astma 176  
Wat met slapen, sporten en zwangerschap? 177  
Thee 178  
Thee zetten op de juiste manier 179  
Kruidenthee volgens de regels van de kunst 179  
De gezondheidseffecten van thee 180

## Wijn 181

Fles vol gezondheid 182  
Waar helpt wijn? 182  
Goed voor je hart... 183  
...en je hoofd 184  
Heilzame wijnen 184  
Wapen tegen kanker 185  
Laat de bubbels maar aanrukken! 185

## Eet je slank 186

### Streng diëten werken niet 188

Doorbreek de tirannie van de cijfers 189  
Van (te vaak) lijnen word je dik 190  
Je mag van alles genieten 190  
Niet diëten maar gezond eten maakt je happy 190  
Diëten om te vermijden 191

### Feiten en fabels over calorieën 192

Van te veel calorieën word je dik 193

Wie niets doet, verbrandt geen calorieën 193  
Een man mag meer eten dan een vrouw 194  
Niet alle calorieën zijn dezelfde 194  
Van fruit mag je zoveel eten als je wilt 195  
Lightproducten bevatten minder calorieën 195  
Met aerobics verbrand je meer calorieën dan met wandelen 196

### Emoties kun je niet wegeten 197

Met de paplepel? 197  
Hoe vettiger hoe prettiger 198  
Stap voor stap 198  
S.O.S. Eetbui op komst 199

### Strategieën om een leven lang slank en gezond te blijven 200

- Kris Verburgh: de voedselzandloper 201
  - De spelregels van de voedselzandloper 201
- Medicatie 203
- Voedingssupplementen 203
- Liever geen:
  - omega 6, margarine, boter, vette sauzen, suiker 204
  - zoetigheden 205
  - fastfood, rood vlees, gefrituurd voedsel 205
  - brood, pasta en rijst 206
  - frisdranken, niet-versgeperste vruchtensappen, melk, yoghurt 208

- Pascale Naessens: de mediterrane keuken in de juiste combinaties 209
  - De juiste combinaties 210
  - Matig met koolhydraten 211
  - Fruit 212
  - Pure producten 212
  - Geen calorieën tellen 212
  - Goede vetten 213
  - Smaakmakers 214
  - Tips voor extra smaak 214
- Eten zoals een oermens: het paleodieet 215
  - De paleolithische principes onder de loep 216
- Slank dankzij het geheim van trage suikers en de glykemische index 220
  - De glykemische index 221
  - Toppers onder de trage suikers 223
  - Tips voor peulgerechten 223
- Michael Mosley: Het 5:2-vastendieet 224
  - Periodiek vasten: makkelijk en effectief 225
  - Waarom lukt dit dieet wél? 226
  - Vijf grote voordelen 226
  - Aan de slag 228
  - 10 gouden tips 229
- Slanker met Easy Start van Weight Watchers 231
  - Hoe werkt het? 231
  - De essentials 232
  - Verwennen mag 233
- DASH verkozen tot beste dieet 234
  - Hoe werkt het? 235
  - Zo ga je te werk 236

# Inhoud

Jouw dagelijkse calorie-  
behoefte volgens DASH **236**  
Het DASH-eetplan **236**  
Zo wordt het een succes **238**

## Slank blijven op vakantie en tijdens de feestdagen **239**

Op vakantie **239**  
Tijdens de feesten **246**

## Waarom je niet (meer) vermagert **250**

Je schildklier werkt te lang-  
zaam **251**  
Je staat onder te veel stress  
of je bent uitgeput **251**  
Je hebt te veel toxines in je  
lichaam **252**  
Je hebt last van een candida-  
infectie **252**  
Je hebt bepaalde voedsel-  
allergieën of -intoleranties **253**  
Je hormonen slaan op tilt door  
te veel/vaak diëten **254**  
Gouden afvaltip! Eet zoals je  
grootouders **254**  
Ondersteunende supplementen  
als je wilt vermageren **255**

## Eet je energiek **256**

Eet jezelf een goed humeur **257**  
Exit suikers **257**  
Exit ochtendhumeur **258**  
Vrolijk voedsel **258**  
Mineralen verhogen je  
vitaliteit **259**  
Banaan doet lachen **260**

Vette vis tegen depressie **260**  
Chocolade maakt je blij **260**

## De energietheorie van dokter Peter Aelbrecht **261**

Oorzaak 1: stress **261**  
Oorzaak 2: hormonen **263**  
Oorzaak 3: spijsvertering **264**  
Een voedingsplan voor meer  
energie **265**  
5 gouden voedingsregels **268**  
Naar de energiekliniek? **268**

## Energieker door te detoxen **269**

Waarom zou je vasten? **269**  
Waar is vasten allemaal  
goed voor? **269**  
Reiniging: het beste medicijn  
**270**  
Wat moet je op voorhand  
weten? **270**  
Zijn er ongemakken? **271**  
Wanneer kun je beter niet  
vasten zonder begelei-  
ding? **271**  
Wat is het resultaat van zo'n  
reinigingskuur? **271**  
• Thuis vasten met sap **272**  
Spoel je darmen schoon **273**  
Verander je eetpatroon **273**  
Gouden detoxtips **274**  
• Detoxkuren onder begelei-  
ding **275**  
Mayrkuur **276**  
Sapkuren in groep **277**  
Ayurvedische reinigings-  
kuur ('panchakarma') **278**  
Reinigingskuur **279**

## Als suiker je moe maakt... **280**

Vermoeidheid als alarmsig-  
naal **280**  
Niet elke goesting is een  
tekort **281**  
Drang, zin of honger? **281**  
Eet zesmaal per dag **282**  
Waar komt jouw goesting  
vandaan? **283**  
Het suiker-detoxplan **265**  
Het suikervrije eetplan **289**

## Dit powerfood gééft je energie **291**

## Recepten **294**

Inhoudstafel **294**  
Soepen **296**  
Hapjes, lunches en voor-  
gerecht **311**  
Vis, schaal- en schelpdieren **343**  
Vlees en gevogelte **375**  
Vegetarisch **416**  
Salades **448**  
Bijgerechten **460**  
Nagerechten **476**  
Dranken **498**

## Index **504**

A-J **504**  
K-S **506**  
S-Z **508**

## Colofon **510**

# Welkom beste lezer,

in de ultieme voedingsbijbel van *Goed Gevoel*. Weinig is zó belangrijk in ons leven als eten, zowel voor ons lichaam als voor onze geest.

De juiste voeding kan heel wat gezondheidskwaaltjes voorkomen. De juiste voeding houdt je slank. De juiste voeding doet je barsten van energie. Maar wat is nu eigenlijk die 'juiste' voeding? Het antwoord op die belangrijke vraag vind je in dit boek.

In het eerste hoofdstuk nemen we je mee in de wonderre wereld van gezonde voeding. Wees gerust, gezonde voeding gaat over veel meer dan een stukje wortel en een blaadje sla. Het gaat vooral om bewust eten, weten wat je in je mond stopt en wat het met je lichaam doet. Of beter: wat het voor je lichaam doet. Want als je

elke dag enkele slimme keuzes maakt, houd je de dokter met gemak op grote afstand. Dit boek vertelt je niet alleen wat je moet doen, maar ook hoe je het moet doen. Hoe zorg je ervoor dat je elke dag voldoende vezels en antioxidanten binnenkrijgt?

Hoe maak je gebruik van kooktechnieken zoals stomen en wokken? Hoe kies je de juiste vetten? Hoe leer je voldoende water te drinken?

In het tweede hoofdstuk gaan we uitgebreid in op slanke voeding. Je leest waarom strenge diëten geen zin hebben en we maken een selectie van de diëten die wél werken, zodat jij kunt kiezen welk dieet het beste bij jou en jouw levensstijl past. Maar we gaan ook dieper in op de moeilijkere momenten in je slanke voorname. Wat doe je op restaurant? Op reis? Tijdens een feest?

In het laatste hoofdstuk zoomen we in op voeding die je energie geeft. Vermoeidheid is een van de meest hardnekkige symptomen van ons drukke leven. Gelukkig is je voeding de snelste en meest efficiënte manier om je energieniveau weer op peil te krijgen én te houden. Ook je humeur zal er wel bij varen. We overlopen in dit hoofdstuk de effecten van suiker op je energiepeil en zetten alle voedingsmiddelen op een rijtje die je instant energie geven (zoals chocolade!). Tot slot nemen we ook even de zin en onzin van detoxen onder de loep en kijken we hoe je zo'n detoxkuur het beste aanpakt voor een optimaal resultaat. Dus kort samengevat mag je van dit geweldige boek niet minder verwachten dan een gezond, slank en energiek leven!

**Veel leesplezier,**

**Famke Robberechts**  
Hoofdredacteur *Goed Gevoel*



## 2. Eet zo veel mogelijk vezels

*Voedingsvezels beschermen je tegen allerlei kwalen en ziekten. Helaas eten we er doorgaans te weinig van. Bij de term voedingsvezel denk je misschien spontaan aan een volkorenboterham, maar ook groenten en fruit zijn rijk aan vezels. De term voedingsvezels is de verzamelnaam voor een hele waaier aan voedingsbestanddelen, die elk hun specifieke functie hebben en van nature vooral in plantaardige voedingsmiddelen terug te vinden zijn. Ze hebben gemeen dat ze niet verteerd en opgenomen kunnen worden in het maag-darmkanaal.*

Vroeger werden alleen de oplosbare en de onoplosbare voedingsvezels onderscheiden, maar die indeling is niet toereikend omdat elke voedingsvezel specifieke eigenschappen heeft. Daarom worden ze nu ingedeeld op basis van hun viscositeit (stroperigheid) en hun fermenteerbaarheid (of ze al dan niet gisten in de dikke darm). De viscositeit beïnvloedt de **snelheid waarmee de vezels door het spijsverteringsstelsel bewegen**, wat op zijn beurt de opname van voedingsstoffen beïnvloedt. Het fermentatieproces

zorgt dan weer voor specifieke effecten, zoals **een evenwichtige darmflora en de aanmaak van bepaalde vitamines** door bacteriën in de dikke darm. Tot welke categorie de vezels op je bord nu precies behoren, heeft uiteindelijk weinig belang. Door vezelbronnen te variëren, krijg je van alle soorten binnen. Het komt er dus op aan om voldoende groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden, volle granen en graanproducten, wieren, zemelen, uien en aardappelen op het menu te zetten als vezelleveranciers.

### De voordelen van een vezelrijk dieet

- + Een eerste, onmiskenbaar voordeel van een vezelrijk voedingspatroon is **het effect op de darmtransit**. Omdat de vezels niet verteerd worden, geven ze meer volume aan de darm- en stoelganginhoud en versnellen ze de darmtransit. Zo helpen ze problemen zoals constipatie te voorkomen.
- + Een vezelrijk dieet zorgt bovendien sneller voor een **gevoel van verzadiging**, waardoor we minder gaan eten en dus minder risico lopen op overgewicht. Het duidelijkste voorbeeld is brood. Van een wit-brood zul je vanzelf meer sneetjes eten dan van donker brood, gewoon omdat het minder vult.

Zo krijg je heel wat extra calorieën binnen. Met alle risico's van dien voor je gewicht.

- + Vezelrijke voeding versnelt ook de transit door de colon of dikke darm en vergroot zo het gewicht van de stoelgang. Toxische en potentieel kankerverwekkende **stoffen worden** daardoor verdund en **sneller afgevoerd**. Dat zou kunnen verklaren waarom sommige fermenteerbare voedingsvezels je risico op colonkanker doen afnemen. Ook het risico op een aantal andere kankers zou volgens sommige studies trouwens positief beïnvloed worden door vezelinname, maar daarover bestaat voorlopig nog geen eenduidigheid. Het World Cancer Research Fund pleit er wel voor voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels als onderdeel van een gezonde voeding te blijven promoten. Ook in het kader van de preventie van kanker.

- + Wie droomt van een **gezond hart en gezonde bloedvaten** doet er goed aan volop vezels op het menu te zetten. Studies tonen aan dat niet alleen het gehalte aan slechte cholesterol (LDL) vermindert bij het eten van meer oplosbare, visceuze en fermenteerbare vezels, maar dat ook de totale hoeveelheid vetten in het bloed daalt. Bovendien doet een verhoogde inname van voedingsvezels ook de bloeddruk lichtjes dalen, wat alweer positief is voor de gezondheid van hart en bloedvaten.



- + Oplosbare, fermenteerbare vezels zorgen voor een **zuurdere pH-waarde in de darmen**. Dat gaat er dan weer voor zorgen dat ziekmakende bacteriën geen kans krijgen en de darmflora optimaal floreert. Dat zorgt niet alleen voor minder problemen in de darm zelf, maar komt ook je weerstand ten goede.
- + Ook voor mensen met **type 2-diabetes** zijn vezels belangrijk. Vezels – en dan vooral graanvezels – zorgen er namelijk voor dat de bloedglucosewaarden na de maaltijd minder snel stijgen en vervolgens geleidelijker dalen. Vezels zouden bovendien ook de insulinegevoeligheid (bij diabetes is één van de kernproblemen een sterk verminderde of zelfs geheel ontbrekende gevoeligheid van de cellen voor insuline, het hormoon dat nodig is om glucose uit het bloed op te nemen) verbeteren. Er zijn ook aanwijzingen dat vezels uit volkoren-graanproducten de kans op het ontstaan van type 2-diabetes zouden verlagen.



### **Vezels**

*zijn goed voor de darmtransit*

*geven sneller een gevoel van verzadiging*

*versnellen het afvoeren van afvalstoffen*

*zijn goed voor hart, bloedvaten en bloeddruk*

*ondersteunen de gezonde darmflora*

*verhogen je weerstand*



## Onderzoekers over de gezondheids- voordelen van vette vis en visolie

Gezondheidsbladen als het onze claimen het al jaren: visolie is goed voor, wel ja, alles. Geen hype of holle frase, want als je het van naderbij onderzoekt, blijken de omega 3-vetzuren in visolie zo heilzaam, dat je je zou kunnen afvragen waarom we nog niet eerder en collectief aan het visolie-infuus gegaan zijn.

**Visolie bevat twee belangrijke omega 3-vetzuren:** eicosapentaëenzuur (EPA) en docosahexaëenzuur (DHA) – die in natuurlijke vorm alleen maar terug te vinden zijn in vis en zeevruchten. Wie een dosis van 250 milligram per dag binnenkrijgt (in natuurlijke of in supplementvorm) **reduceert** daarmee serieus zijn **risico op hart- en vaatziekten**. Ene dokter Mozaffarian, cardioloog en professor aan Harvard Medical School, wijdt al jaren onderzoek aan deze bijzonder heilzame vetten: 'Wie twee keer per week vette vis zoals zalm, sardines of makreel op het menu zet, komt in principe aan de aanbevolen hoeveelheid omega 3-vetzuren. Maar een hogere dosis kan echt geen kwaad, wel integendeel: **een te hoge bloeddruk gaat ervan verlagen**, evenals het gehalte aan triglyceriden in het bloed (die ervoor zorgen dat je bloed gaat 'verdikken' en dat de kans op een hartfalen groter wordt). **Ook de kans op ontstekingen van allerlei aard neemt af**. DHA is ook het belangrijkste polyonverzadigde vetzuur dat terug te vinden is in



onze hersenen, waar het een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van ons brein en zijn functies.'

In een grootscheeps onderzoek, in 1999 gepubliceerd in het gezaghebbende tijdschrift *The Lancet*, gaven Italiaanse onderzoekers aan niet minder dan 11.000 proefpersonen die een hartaanval overleefd hadden, capsules met 870 mg EPA/DHA. **Hun onderzoek toont niet alleen aan dat omega 3-vetten het triglyceridegehalte in het bloed verlagen, maar het bewijst ook dat ze de groei van hartplaque tegengaan** (het levensgevaarlijke goedje dat ervoor zorgt dat je bloedvaten afgesloten geraken). Plots overlijden (door welke oorzaak ook) in deze grote proefgroep verminderde met maar liefst 45 %, vergeleken met de groep hartpatiënten die geen pillen had gekregen.

En de lijst van gezondheidsvoordelen van omega 3-vetten wordt nog langer. Een groot onderzoek, waarvan de resultaten in 1995 verschenen in *The Journal of Clinical Epidemiology*, toonde aan dat **reuma- en artritispatiënten** die visoliesupplementen innamen, hun gewrichten aanzienlijk soepeler voelden worden en de typische ochtendstijfheid zagen afnemen. In een studie uit 2006 kwamen Harvard-onderzoekers tot de conclusie dat meer vette vis eten (twee of meer keer per week) het risico op maculaire degeneratie gevoelig doet afnemen. Dat is een oogandoening waarbij de gezichtsscherpte afneemt als gevolg van het afsterven van kegeltjes in de 'macula lutea' of gele vlek in het centrale gedeelte van het netvlies. (Het perifere gezichtsveld blijft wel bestaan: patiënten worden dus niet volledig blind). En eind vorig jaar werd aan de Universiteit van Pittsburgh

nog een onderzoek afgerond waaruit bleek dat mensen die een **te laag gehalte aan omega 3-vetten** hebben, meer geneigd zijn met een donkere blik tegen het leven aan te kijken en **vlugger in een dip of zelfs depressie belanden**. Een feit waar ook de bekende Britse professor dr. Alexandra Richardson al jaren eerder was achter gekomen. Prof. Richardson, verbonden aan het Centre for Evidence-Based Intervention van de Oxford Universiteit, raakt er zelfs meer en meer van overtuigd dat kinderen er alle baat bij hebben voldoende omega 3 binnen te krijgen, niet alleen omdat dat de ontwikkeling van hun brein goed doet, maar ook omdat het de populaire 'kinderaandoeningen' van vandaag, zoals ADHD, de pas zou afsnijden.

De meeste nationale cardiologische liga's bevelen niet meteen supplementen aan aan mensen die geen hartpatiënt zijn, maar zullen eerder het eten van vette vis (zalm, haring, forel, sardines, ansjovis) aanmoedigen, liefst twee keer per week. Mensen met hartziekten wordt aangeraden zo'n 1 gram EPA/DHA per dag te consumeren, liefst in de vorm van vis, en anders in supplementvorm. Maar meer en meer deskundigen, zoals de eerder geciteerde Harvard-professor Mozaffarian, zijn overtuigd dat iedereen het best een lage-dosis supplement neemt, zelfs al heb je geen hartaandoening: 'Er is geen enkel ander nutriënt met de eigenschappen van omega 3-vetten, en niets is beter om je cardiovasculaire gezondheid optimaal te houden.'

## 2. Feiten en fabels over calorieën

*Om af te slanken, moet je je calorie-inname beperken. Maar er bestaan heel wat misverstanden over calorieën waardoor het toch vaak fout loopt met onze afslankpogingen, ondanks alle inspanningen. Je bewust zijn van de feiten én de fabels rond calorieën kan je al een heel eind verder helpen.*

*De termen calorieën en kilocalorieën worden nogal snel door elkaar gebruikt, wat vaak verwarrend is.*

We bewegen, praten, werken, lachen... en hiervoor hebben we energie nodig. Je hebt ongetwijfeld wel gemerkt dat je concentratie verdwijnt en je je futloos voelt wanneer je amper iets gegeten hebt. Ons lichaam heeft met andere woorden kracht nodig en die halen we grotendeels uit voeding. **Vetten, koolhydraten en eiwitten zijn onze energiebronnen. Wanneer deze stoffen in het lichaam verbrand worden, ontstaat er energie en komt er warmte vrij.** Deze hoeveelheid warmte en arbeidsvermogen wordt uitgedrukt in calorieën. **De calorie is dus een warmte-eenheid.** (Al hanteert de wetenschap ondertussen de joule als officiële energie-eenheid en is de calorie een beetje verouderd.)

**De kilocalorie** of kcal is het grote broertje: dit is de hoeveelheid energie die nodig is om één kilogram zuiver water één graad in temperatuur te doen stijgen.

Het is deze kilocalorie die gebruikt wordt om aan te duiden hoeveel energie er in onze voeding zit. De eenheid calorie wordt in de volksmond dus weleens verkeerd gebruikt. Wanneer je zegt dat een appel 60 calorieën bevat, is dit in werkelijkheid 60 kcal en dus 60.000 calorieën. De termen calorieën en kilocalorieën worden nogal snel door elkaar gebruikt, wat vaak verwarrend is. Algemeen gaan we ervan uit dat er eigenlijk kilocalorieën bedoeld wordt wanneer we over calorieën praten in de context van voeding en afvallen.

## FABEL

### Van te veel calorieën word je dik

Hoe minder calorieën je eet, hoe slanker je wordt... Was het maar zo simpel. Feit is dat wie te weinig calorieën opneemt, als een pudding in elkaar zou zakken door gebrek aan energie. **Het is dus belangrijk om jouw dagelijkse behoefte aan calorieën te respecteren en ervoor te zorgen dat je voldoende gezonde voeding eet.**

Anderzijds mag je ook niet overdrijven, want de overbodige hoeveelheid energie wordt door ons lichaam opgeslagen in vetten als reserve voor wanneer we minder zouden eten.

**Zelfs de energie uit gezonde voeding die het lichaam niet kan gebruiken, wordt gestockeerd.**

*Hoe meer we bewegen, hoe meer calorieën we verbranden.*

Hoeveel vetten slaan we dan precies op? **Voor iedere 3500 calorieën die iemand te veel eet, wordt ongeveer 500 gram vet aangemaakt.** Dit betekent ook omgekeerd dat je een halve kilo vet kunt verliezen door 3500 calorieën minder te eten dan je lichaam nodig heeft. Wil je per week een halve kilo kwijt, dan betekent dit 500 kcal per dag. Maar ga nu niet meteen als een gek weinig eten en calorieën tellen, want wie te weinig energie opneemt en te lang niet eet, spreekt in de eerste plaats de spieren aan als energiebron en niet zijn vetreserves. **Je gaat dan afvallen door aan spierafbraak te doen en dat is niet de bedoeling!** Het is gezonder om af te vallen door de juiste hoeveelheid te eten en meer te bewegen, zodat je spieren intact blijven.



## FABEL

### Wie niets doet, verbrandt geen calorieën

We hebben niet alleen calorieën nodig om te sporten en te bewegen, maar ook om in leven te blijven en te functioneren. **Ook in rust heeft ons lichaam een basishoeveelheid energie nodig: ons hart, onze nieren en onze longen blijven immers aan het werk.** Zelfs iemand die de hele dag stil in bed ligt of slaapt, verbrandt nog altijd zo'n 1000 calorieën per dag. **Hoe meer we bewegen, hoe meer calorieën we verbranden.** Een auto heeft ook meer benzine nodig wanneer hij sneller rijdt. Afhankelijk van hoeveel we bewegen, hebben we bovenop onze basishoeveelheid nog extra energie nodig. Wie dus vaak sport, mag deze extra dosis energie optellen bij zijn basishoeveelheid in rust om zo de totale, dagelijkse calorieënbehoefte te berekenen.

# Eet je energiek

*Voeding is niet alleen bepalend voor je gezondheid, maar ook voor je humeur en je energiepeil. Eten kan je gelukkiger maken – en uit onderzoek blijkt dat het niet de taartjes of roomijsjes zijn die dat doen, maar wel een gezond en evenwichtig voedingspatroon met veel groenten, gezonde granen en fruit. Dit soort voeding zorgt ervoor dat je minder moe en futloos bent en met tonnen energie de dag doorkomt.*



# 1. Eet jezelf een goed humeur

*De testgroep die zoveel mogelijk verschillende gezonde voedingsproducten moest eten, voelde zich na de maaltijd voldaan en goedgehumeurd.*

Kun je door gezond te eten gelukkiger worden? Ja, dat kan. Enkele jaren geleden liep er in Engeland een grootscheeps onderzoek naar de relatie tussen voeding en humeur. Voor dit onderzoek moest de helft van de testgroep zoveel mogelijk verschillende gezonde voedingsproducten eten, waaronder mager vlees, verse groenten, vis, tarwebrood en bananen. De andere helft van de groep mocht zich tegoed doen aan rookworst, hamburgers, kroketten, frietjes en ijs met slagroom. De uitslag was overduidelijk. Groep één voelde zich na de maaltijd voldaan en goedgehumeurd; groep twee was moe, slaperig en had nergens zin in. Conclusie van de onderzoekers: **alles wat gezond is, kan je humeur opkrikken.**



## Exit suikers

Wat je eet, hangt nauw samen met je gevoel en emoties. Uit studies blijkt dat **overmatig suikergebruik je humeur negatief beïnvloedt**. Je voelt je vaak lusteloos, moe, snel geïrriteerd en je kunt er zelfs agressief van worden. Spring dus zuinig om met de suikerpot. Vooral als je met overgewicht kampt, wordt je lichaam er niet vrolijker van. Ben je dol op snoepen en zoete lekkernijen, dan raakt je stofwisseling van slag en **keldert je bloedsuikerspiegel**, en dus ook je energiepeil.

Hoe erg suiker je kan verzwakken, kun je zelf testen. Strek één van je armen horizontaal uit en laat je andere arm ontspannen langs je lichaam hangen. Laat nu iemand proberen om je gestrekte arm naar beneden te duwen. Hoe krachtig er ook wordt geduwd, het lukt niet. Herhaal de test, maar nu met een suikerklontje in je mond. Zelfs met een lichte druk zakt je gestrekte arm als verlamd omlaag. Hoe dat kan? Je armspier wordt tijdelijk verzwakt doordat de suiker de energiebalans in je lichaam onmiddellijk verstoort.

*Voor een grondige aanpak van vermoeidheid is het belangrijk het totaalplaatje te bekijken.*

## Exit ochtendhumeur

Als je een goed humeur op het menu wilt zetten, is je ontbijt de belangrijkste eerste stap. Werken op je nuchtere maag gaat sowieso ten koste van je energie en concentratievermogen, maar ook van je humeur. Na een tijdje begint je bloedsuikerspiegel te zakken en daardoor voel je je moe, lusteloos en raak je sneller geïrriteerd. **Een goed ontbijt** bestaat uit bruine boterhammen met kaas of ander beleg, een stuk fruit en een glas melk of yoghurt. Als je hier geen zin in hebt of geen tijd voor wilt vrijmaken, beperk je dan tot een stuk fruit. Het zal ervoor zorgen dat je bloedsuikerspiegel op peil blijft en zo je ochtendhumeur verdrijven. Wil je je goed humeur behouden, dan is het **belangrijk om heel de dag regelmatig te eten; zo houd je je bloedsuikerspiegel, energiepeil en humeur stabiel**. Eet om de drie, vier uur kleine maaltijden of snacks, want dat is beter dan enkele grote maaltijden op een dag.

## Vrolijk voedsel

Wat moet je juist eten om je vrolijker te voelen? Een eerste goede keuze zijn **hoogwaardige eiwitten of proteïnes**. Van eiwitten is bekend dat ze je prestaties verbeteren, maar ze doen je ook prettiger en energiever. Bovendien bouw je met eiwitten een **ijzersterke weerstand** op. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Juist deze aminozuren zijn essentiële bouwstoffen voor je hersenen. Een tekort aan deze stoffen remt je denkvermogen af en maakt je neerslachtig. Mager varkens- of rundvlees en wit vlees van kip of kalkoen zijn een gezonde bron van proteïne. Ze bevatten een stof die het niveau van **dopamine, een 'gelukshormoon'**, verhoogt. Vlees bevat ook veel vitamine B12, wat helpt tegen slapeloosheid en depressie.

Naast eiwitten zet je ook voldoende koolhydraten op je menu. **Koolhydraten zijn belangrijk voor het energiepeil en humeur**. Ze zijn de favoriete bron van energie van het lichaam, ze verhogen het niveau van serotonine. Vermijd snoep, want suiker doet de bloedsuikerspiegel pieken en weer dalen, wat leidt tot vermoeidheid en humeurigheid. Volkorenproducten als donker brood, bruine rijst en granen zijn een betere bron van koolhydraten. Het lichaam neemt ze trager op en ze houden de bloedsuikerspiegel en het energie-niveau stabiel.

Eiwitten en koolhydraten vind je in aardappelen, abrikozen (gedroogd), bonen, maïs, noten (cashewnoten, paranoten), pasta, rozijnen, bruin brood, bruine rijst...



## Mineralen verhogen je vitaliteit

Van het mineraal **magnesium** is bekend dat het je **vitaliteit verhoogt**, want het is belangrijk voor de omzetting van suiker naar energie. **Hoe ouder je wordt, hoe meer magnesium je nodig hebt.**

Onderzoek heeft uitgewezen dat de meeste Belgen een tekort hebben aan deze essentiële voedingsstof. **Een magnesiumtekort uit zich in onrust, slecht humeur en prikkelbaarheid.** Een gezond voedingspatroon voorziet normaliter in je dagelijkse behoefte aan magnesium. Is dit niet het geval, dan ontstaat er al gauw een tekort. Magnesium vind je in verse groenten, granen, tarwebrood, pinda's, noten, melk...

Voor een opperbeste stemming mag het mineraal **mangaan** ook niet ontbreken in je voedingspatroon. In ons lichaam komt ongeveer 20 milligram mangaan voor. **Het is belangrijk voor de vorming van thyroxine**, het belangrijkste hormoon dat door de schildklier wordt geproduceerd.

Een tekort aan mangaan kan tot een onregelde schildklier, vermoeidheid en een verminderde hersenfunctie leiden. Mangaan vind je in volkorenbrood, noten, thee, granen, rijst, bladgroenten, fruit, vlees en vis.

**Vrouwen hebben ook extra veel ijzer nodig:** zo'n 15 gram per dag, terwijl mannen het met 9 gram stellen. Als je lichaam een tekort heeft aan ijzer door bijvoorbeeld bloedverlies tijdens je menstruatie, dan ben je uit je humeur, raak je snel geïrriteerd en ben je doorlopend moe. Ijzer vind je in orgaanvlees, peulvruchten, groene bladgroenten, tarwebrood, eieren, appelstroop, rozijnen, gedroogd fruit en noten.



# Sambal udang (sambalgarnalen)



20 minuten



4 personen



800 g tijgergarnalen

5 el olie

4 tomaten

4 lente-uitjes

1 el tamarindepasta (in de Aziatische supermarkt)

1,5 dl water

2 tl zout

2 el bruine suiker

6 kaffirbladjes

2 tl garnalenpasta (trassie)

2 teentjes knoflook

4 sjalotjes

4 tl sambal oelek

4 el pindanoten

- Meng in een kom de tamarindepasta met 5 eetlepels warm water. Als deze is opgelost, zeef dan de stukjes eruit.
- Snijd de tomaten en lente-uitjes in stukjes. Snijd de knoflook en sjalotjes zeer fijn.
- Mix de garnalenpasta met de knoflook, sjalotjes, sambal oelek en pindanoten tot een pasta.
- Verhit een wok en roerbak hierin de pasta tot de aroma's vrijkomen.
- Voeg de tomaten, tamarinde, het water, zout, suiker en kaffir toe. Dek af en laat even sudderen.
- Voeg de garnalen toe en blijf roeren tot ze net gaar zijn. Schep over in een kom en laat 10 minuten rusten alvorens te serveren.

520  
kcal







# Moksi alesi (rijstschotel)



50 minuten



4 personen



250 g rijst  
500 g grote garnalen  
olijfolie  
zout  
¼ spitskool  
2 stengels selderij  
100 g erwten  
1 liter kippenbouillon  
1 ui  
1 rode peper (bij voorkeur  
'madame jeanette')  
mespuntje garnalenpasta  
4 el ketjap manis  
½ bosje bladpeterselie

**Voor de kruidenpasta**  
1 tl chilipoeder  
1 el paprikapoeder  
1 tl kurkuma  
2 teentjes knoflook, geperst  
3 cm geraspte verse gember  
1 tl suiker  
zout

- Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal.
- Snijd de spitskool en selderij in julienne en snijd de ui in kleine stukjes.
- Wok de groenten in 2 eetlepels olie en kruid met zout. Haal uit de wok en houd warm.
- Bak de garnalen 5 minuten op hoog vuur in de wok.
- Voeg er de rijst en een mespuntje garnalenpasta aan toe. Schep goed om. Blus met de bouillon en voeg de kruidenpasta toe. De rijst moet 2 centimeter onder de bouillon staan.
- Leg de madame jeanette er bovenop. (De peper mag niet opengaan!)
- Laat de rijst in ongeveer 30 minuten op een laag vuur langzaam gaar worden. Voeg nu en dan wat bouillon toe. Haal de peper eruit als die open dreigt te gaan.
- Voeg 10 minuten voor je gaat opdienen de wokgroenten, erwten en ketjap manis toe.
- Serveer met versnipperde bladpeterselie.

448  
kcal



# Viscurry



30 minuten



4 personen



400 g stevige, witte vis  
1 grote ui  
1 stuk gember (6 cm)  
1 kaneelstokje  
1 teentje knoflook  
1 el rijstemeel  
2 el zonnebloemolie  
2 dl groentebouillon  
4 dl kokosmelk  
400 g paksoi  
2 el kerriepoeder  
1 tl kurkuma  
1 el vissaus  
sap van 1 limoen  
snufje cayennepeper

- Snijd de vis in stukken, dep ze droog en bestuif ze met rijstemeel.
- Wrijf de stukken vis in met zout, peper en kerriepoeder.
- Verhit de olie in een wok en bak de vis op een hoog vuur in 2 minuten.
- Leg de filets op een bord.
- Voeg vervolgens de gesnipperde ui, knoflook, gember en kaneel aan de olie toe en fruit het geheel heel zachtjes aan tot het gaat geuren.
- Voeg de fijngesneden paksoi, 2 eetlepels limoen-sap, kurkuma, vissaus, kokosmelk en bouillon toe. Laat een paar minuten zachtjes sudderen tot een romige saus ontstaat.
- Leg de vis weer in de wok en schep er wat saus over. Laat in 2 à 3 minuten heel zachtjes warmen.
- Breng op smaak met nog wat vissaus, cayennepeper en limoensap en serveer.

380  
kcal



# Colofon

## Foto's Luk Thys voor Foodphoto,

### Receptuur: Christa De Geest

*Ragout van hertenvlees met venkel* (November 2009)

*Wilde eend met mango en mosterdsaus* (November 2009)

*Medaillon van hazenrug met witloof en portosaus* (November 2009)

## Productie: Foodphoto en Mixt,

### Foto's: Luk Thys, Receptuur en styling: Mieke Goffin

*Feel-good-pasta* (Januari 2010)

*Friszoete perencrumble* (Januari 2010)

*Huisbereide 'hete' chocolademelk* (Januari 2010)

## Productie: Foodphoto en Mixst,

### Foto's: Luk Thys, Styling: Mieke Goffin, Bewerking: Veerle Maes

*Rumsteak met pit* (Maart 2010)

*Bananenshake* (Maart 2010)

## Productie: Foodphoto en Mixst,

### Foto's: Luk Thys, Styling: Mieke Goffin, Calorieberekening: Martha Bruggeman, Bewerking: Veerle Maes

*Gegrilde Coeur de Boeuf met lam* (juli 2011)

*Focaccia* (juli 2011)

*Lassi van gele tomaten* (juli 2011)

## Foto's: Luk Thys, Receptuur:

### Philippe Van den Bulck, Bewerking: Veerle Maes, Styling: Evelyne Rimbaut

*Pittige rijstsalade met lentegroenten* (maart 2009)

*Risotto met gebakken bloemkool en sjalotvinaigrette* (maart 2009)

## www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

## Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met Goed Gevoel.

### Hoofredactie:

Famke Robberechts, Goed Gevoel

### Samenstelling en eindredactie:

Hilde Smeesters, in samenwerking met Veerle Maes

**Fotografie:** Luk Thys,

www.shutterstock.be

**Vormgeving:** Klaartje De Buck,

Letterwerk

### Met bijdragen van

Lieve Claeys, Katja Cloetens, Simon Couvée, Lut Debisschop, Raoul De Groot, Sofie De Niet, Mieke D'Hondt, Pieter Dijkstra, Nina Dillen, Melanie Goethals, Lynn Guillaume, Veerle Maes, Martine Prenen, Caroline Stevens, Kirsten Van Camp, Nathalie Vandecasteele, Aline Vanderborght, Kathleen Vervoort, Martine Wauters, Ann Welvaert, Ann Willems, Jorien Willems, Cathy voor I&C.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

### © Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

**D/2015/45/68 – NUR 443**

**ISBN: 978 94 014 2465 3**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Literatuurlijst

*Gebrand op koffie, van boon tot*

*barista.* Bart Deprez, Peter Deprez.

*Daidsfonds, 2010.*

*Eet wat bij je past.* Voedingsgids bij vermoeidheid en pijn. Christine Tobback. Standaard Uitgeverij, 2013.

*Tegenwicht.* Feiten en fabels over overgewicht. Jaap Seidell, Jutka Halberstadt. Bert Bakker, 2011.

*De Voedselzandloper.* Over afvallen en langer jong blijven. Kris Verburgh, Kirsten Quast. Bert Bakker, 2012.

*Broodboek.* William Davis. Anna van Wittenberghe. Kosmos Uitgevers/VBK België, 2013.

*The Paleo Diet.* Professor Loren Cordain. Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, 2010.

*Het oerdiët.* Remko Kuipers.

Bert Bakker, 2014.

*Mijn Pure Keuken.* Volop genieten en toch slank. Pascale Naessens. Lannoo Uitgeverij, 2011.

*Puur genieten en toch gezond en slank.* Pascale Naessens. Lannoo Uitgeverij, 2013.

*Easy, healthy, fast.* Martine Prenen, Femke Coopmans. Borgerhoff & Lambergts, 2013.

*Let's get fit.* Tanja Callewaert.

Borgerhoff & Lambergts, 2013.

*Elk diët werkt.* Tanja Callewaert. Lannoo Uitgeverij, 2014.

*Het vastendieet.* Michael Mosley. Mimi Spencer. Bert Bakker, 2013.

*Vrolijk gezind.* Hilde Demurie. Daidsfonds, 2013.

*100X groente.* Hilde Demurie. Daidsfonds, 2013.

*Natuurlijk zoet.* Hilde Demurie. Daidsfonds, 2012.

*Optimaal gezond zonder medicijnen.* Rudy Proesmans. Standaard uitgeverij, 2010.