**Workshop Gezonde Tussendoortjes recepten**

**Mueslirepen zonder havermout**

**Ingrediënten**

1 grote rijpe banaan

2 eieren

70 gram geraspte kokos

100 gram zaden en noten mix

125 gram gedroogd fruit

Snufje zout

Snufje kaneel

Verwarm de oven op 180 graden Celsius.

Prak de banaan tot moes in een mengkom. Breek de eieren en doe deze erbij.

Doe daarna de geraspte kokos erbij en hak de noten en zaden fijn en doe deze er ook bij.

Hak het gedroogde fruit klein en doe dit samen met het zout en kaneel bij het mengsel.

Stort het mengsel in een bakblik en zet het voor 30 minuten in de oven.

**Zadencrackers**

**Ingrediënten**

75 gram pompoenpitten

75 gram zonnebloempitten

35 gram gebroken lijnzaad

35 gram sesamzaad

50 gram boekweitmeel

1 ei

2 el kokosolie

Verwarm de oven op 160 C

Combineer alle ingrediënten voor de crackers in een grote kom en roer goed door.

Spreid het mengsel uit over de bakplaat (met bakpapier) en druk stevig aan.

Bak de crackers in 35 minuten knapperig en stevig. Laat afkoelen en breek af

**Hummus**

**Ingrediënten**

2 courgettes

2 flinke eetlepels Tahin met zeezout

2 eetlepels olijfolie

1 flinke theelepel gemalen komijn

1 flinke theelepel knoflookpoeder\*\*

1 mespunt cayennepeper

vers gemalen zwarte peper

1 limoen

eventueel een klein snufje extra fijn zeezout

paprikapoeder

wat extra olijfolie

diverse gesneden groenten

Schil de courgette, snijd de uiteinden eraf en snijd er grove stukken van.

Doe de courgette in een keukenmachine en hak deze fijn (laat de keukenmachine ongeveer een minuut aan staan). Vaak blijft er aan de wand van de mengkom wat courgette hangen; open de keukenmachine, schraap de courgette van de wand en zet de keukenmachine nog even aan.

Voeg de tahin, olijfolie, komijnpoeder, knoflookpoeder, cayennepeper en zwarte peper naar smaak toe, pers de limoen erboven uit en zet de keukenmachine weer aan. Proef en voeg indien nodig nog wat zout of peper toe.

Schep de hummus in een leuk schaaltje en trek er met een mes wat kuiltjes in. Giet in de kuiltjes een klein beetje olijfolie en strooi er wat paprikapoeder over.

**Paleo brood**

**Ingrediënten**

200 gram boekweitmeel

50 gram lijnzaad

Snuf zout

5 eieren

50 gram kokosolie

1 el honing

1 el appel cider azijn

Meng eerst alle droge ingrediënten door elkaar. Doe daarna de vloeibare ingrediënten erbij.

Mix dit goed, het wordt uiteindelijk een vloeibaar, maar stevig beslag.

Bekleed een cakeblik met bakpapier, schenk het beslag in het cakeblik en zet het in de oven voor 35 minuten op 180 graden.

**Beleg voor paleobrood/tomatenmengsel en avocadomengsel**

**Ingrediënten**

2 eetlepel olijfolie

1 rijpe tomaat

Zout/peper

**Ingrediënten:**

1 rijpe avocado

2 tl citroensap

Zout/peper

Verse peterselie (eventueel)

*Tomatenmengsel*

Doe de olijfolie over de plakken brood en beleg het met de gehakte tomaat. Strooi er eventueel wat zout/peper overheen. Daarna kan je er nog wat olijfolie over een doen.

*Avocadomengsel*

Doe de avocado in een kom samen met het citroensap en meng dit samen tot een romige massa. Beleg het brood met het avocadomengsel en strooi er naar smaak zout/peper/peterselie overheen.

**Boekweitnoodles met zongedroogde tomatenpesto.**

**Ingrediënten**

18 zongedroogde tomaten  (let op toevoegingen/suiker!)

120 milliliter extra vierge olijfolie

1 teentje knoflook

paar takjes verse tijm (of gebruik gedroogde tijm)

30 gram pijnboompitten (+ extra voor garnering)

Zeezout

Boekweitnoodles

Bak de noodles volgens de verpakking

Begin met het maken van de pesto door de zongedroogde tomaatjes uit te laten lekken.

Doe ze in de keukenmachine en voeg de knoflook. Olijfolie en tijmblaadjes toe en maal fijn

Voeg daarna de pijnboompitten toe en pulseer totdat er een mooie pesto ontstaat

Voeg eventueel meer olijfolie toe naar wens en zeezout naar smaak.

Roer de pesto door de boekweitnoodles totdat het helemaal bedekt is met een dun laagje.

**Appelkaneelbrood**

**Ingrediënten**

120 gram lijnzaad
70 gram boekweitmeel
100 gram pompoenpitten
100 gram zonnebloempitten
3 eetlepels kaneel
½ theelepel fijn zeezout
70 gram kokosolie
2 appels
200 gram bakbanaan
6 eieren

Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius.

Maal lijnzaad fijn in een koffiemolen en doe in een grote mengkom.

Voeg boekweitmeel, pompoen- en zonnebloempitten, kaneel en zout toe en roer door.

Smelt de kokosolie en laat het afkoelen maar niet stollen.

Was de appels (niet schillen), snijd in grove blokjes en doe in een keukenmachine.

Verwijder de schil van de bakbanaan en voeg bij de appel.

Breek de eieren boven de kom van de keukenmachine.

Voeg de kokosolie toe en zet de keukenmachine aan. Mix het geheel tot een egaal beslag.

Voeg de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en roer goed door.

Bekleed de bodem van een grote cakevorm met bakpapier en doe het beslag er in. Strijk het glad aan de bovenkant.

Bak het brood in 40 minuten in de oven.

**Recept zelfgemaakte chocoladepasta**

**Ingrediënten**

100 gram hazelnoten

200 ml notenmelk

100 gram pure chocolade

Paar eetlepels kokosolie

Doe de helft van de melk met de hazelnoten in de blender.

Doe de chocolade met de rest van de melk en de olie in een steelpannetje op het laagste vuur. Smelt de chocolade al roerend

Voeg langzaam het chocolade mengsel door het mengsel in de blender (blijven roeren). Giet de chocolade pasta in een schoon potje

**Sinaasappel gember thee**

**Ingrediënten**:

1 cm gember

2 schijven sinaasappel

Kokend water

Schil de gember en snijd in dunne plakken. Doe dit in een grote mok of glas. Voeg de schijven sinaasappel erbij en giet hier kokend water over. Tegen de tijd dat je thee is afgekoeld tot een drinkbare tempratuur is de sinaasappelsmaak er lekker ingetrokken.

**Zoete aardappel pannenkoekjes**

**Ingrediënten:**200 gram gekookte zoete aardappel

4 eieren

2 el boekweitmeel

Snuf kaneel

Snuf zout

Kokosolie

Prak de zoete aardappel en klop hier de eieren, boekweitmeel, kaneel en zout er doorheen en meng het tot een glad beslag. Verwarm een tl kokosolie in een koekenpan en verdeel er beetjes beslag in. Wanneer er bubbels in het beslag ontstaan kan je de pannenkoekjes omdraaien.

**Rood detox sapje**

**Ingrediënten**

1 rauw bietje

2 stengels bleekselderij

¼ citroen

1 peer

1 winterwortel

1 stukje gember

Was de ingrediënten en snijd ze in stukjes. Doe alles in de blender en mix het tot een gladde massa. Verdeel het daarna over alle bekertjes.

**Presentatie**

**Koolhydraten**

Je lichaam gebruikt koolhydraten om het te voorzien van energie. Vooral je hersenen maken gebruik van glucose (koolhydraat). Wanneer je te weinig koolhydraten eet, gaat je lichaam de vetten of desnoods eiwitten gebruiken voor energie. Met het gebruik van koolhydraten is het belangrijk wat voor soort koolhydraten je eet . Er is een verschil tussen snelle en langzame koolhydraten.

**Snelle koolhydraten** 🡪 Deze worden snel in je lichaam opgenomen, omdat ze maar klein zijn. Je lichaam hoeft er dus minder tijd in te stoppen om ze te verteren en om ze in je bloed te laten stromen. Het gevolg is dat je een snelle energiekick krijgt, maar ook weer een hele snelle daling, waardoor je juist moe wordt. Probeer daarom snelle koolhydraten te vermijden, deze zitten vooral in zoete lekkernijen, witte pasta’s, witte rijst, aardappels en andere tarweproducten zoals wit brood.

**Langzame koolhydraten** 🡪 Deze worden zoals de naam zegt, langzaam in je lichaam opgenomen. Het kost je lichaam meer tijd om deze af te breken tot snelle koolhydraten dus als gevolg, een langer verzadigd gevoel. In langzame koolhydraten zitten vaak ook veel vezels, wat ook helpt bij het verzadigingsgevoel en zorgt voor een goede stoelgang en zijn belangrijk voor je darmen. Bronnen van langzame koolhydraten zijn; Quinoa, groentes, fruit, boekweit, noten, zaden en zoete aardappels.

**Vetten**

Als tweede van de voedingsstoffen ga ik wat vertellen over de vetten. Ons lichaam heeft vetten nodig, het geeft ons energie en bescherming. Daarnaast zijn vetten essentieel voor ons lichaam, omdat er een aantal zijn die ons lichaam niet zelf kan aanmaken of omdat er bepaalde vitamines alleen hun werk kunnen doen in vet (in vet oplosbare vitamines A,D,E en K)

Vetten zijn er in verschillende soorten en maten. Je hebt verzadigde vetten en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zorgen ervoor dat je cholesterol spiegel sneller stijgt en onverzadigde vetten zorgen ervoor dat juist het slechte cholesterol verwijderd wordt uit het lichaam. Deze goede vetten zitten bijvoorbeeld in avocado, vette vis, olijf- en kokosolie en noten. Zorg ervoor dat deze een onderdeel van je voeding worden.

**Eiwitten**

Eiwitten zijn in tegenstelling tot de vetten en koolhydraten onze bouwstoffen. In ons lichaam vinden vele processen plaats waarbij eiwitten van belang zijn. Je kan hierbij denken aan spieropbouw of vernieuwing van de cellen.

Er zijn negen essentiële aminozuren, die het lichaam dus niet zelf kan aanmaken maar via de voeding nodig heeft. De overige 11 aminozuren zijn niet-essentieel. Deze kan het lichaam zelf aanmaken. Het is dus belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Zorg voor ongeveer 100 gram eiwitten per dag. Eiwitten zitten veel in vlees/gevogelte, noten

**Koken en eten met de juiste vetsoorten**

Zoals net uitgelegd zijn vetten essentieel in onze voeding en hebben we ze dus zeker nodig. Wat zijn goede bronnen van vetten en waar kan je mee bakken?

**Kokosolie**; kokosolie is een goede vet om in te bakken. Deze bevat een hoop verzadigde vetzuren, maar dit zijn middellange vetzuurketen die het lichaam beter kan verteren en sneller worden opgenomen (minder snel vetopslag). Daarnaast kan het goed tegen hoge tempraturen

**Ghee**; Dit is een geklaarde boter (boter die is gesmolten om vaste bestandsdelen, eiwitten en zouten, en water te verwijderen. Er is dus als het ware alle toevoegingen uitgehaald en je behoudt dan de pure boter) Het heeft een hoog kookpunt dus kan bij hogere tempraturen gebruikt worden.

**Olijfolie**; Olijfolie is een goede bron van onverzadigde vetten en vitamine E. Olijfolie heb je in twee varianten. De traditionele olijfolie is geschikt boor het bakken en braden. Hierbij is een deel van de olijven ongeraffineerd en een deel geraffineerd, waardoor er wat minder water inzit als de andere olijfolie. Daarom is deze wat geschikter voor bakken. De (extra)vierge olijfolie is geschikt voor dressings. Het is beter om hiermee niet te bakken, omdat bij langdurige verhitting giftige stoffen vrij kunnen komen.

**Alternatieven voor koemelk, tarwe en suiker, en waarom zijn deze een betere keuze?**

**Koemelk** 🡪 Als vervanging voor koemelk ga ik amandelmelk beschrijven. Je hebt daarnaast nog veel verschillende vervangingen, zoals kokosmelk, hazelnootmelk of hennepmelk. Amandelmelk is gemaakt van, zoals de naam al zegt, amandelen. Deze melk bevat geen lactose, er zit veel vitamine B en E in, bevat geen verzadigde vetten en is licht verteerbaar. Zorg er wel voor dat je een amandelmelk zonder suiker kiest. Van de amandelmelk die in de supermarkt te verkrijgen is zitten vaak vol met toegevoegde suikers.

Waarom is melk dan geen goede keuze? De oermens was een jager en verzamelaar, ze hadden dus geen vee en geen melkproducten. In melk zitten diverse hormonen, het is niet ´gemaakt” voor de mens maar voor een kalfje dat nog moet groeien. Door zuivel niet te gebruiken krijg je minder stoffen binnen die de opname van calcium belemmeren en je krijgt minder verzurende voedingsmiddelen binnen waardoor het lichaam minder clacium nodig heeft om het zuur te compenseren. En zuivel heb je niet nodig voor je dagelijkse behoefte aan calcium. Het zit ook in groenten, noten, eieren vis en vlees.

**Tarwe** 🡪 Er zijn een tal van alternatieven voor tarwe. Je kan hierbij denken aan boekweitmeel, kastanje meel, kokosmeel of glutenvrije haver. Het voordeel van deze alternatieven is dat er geen gluten inzitten wat door ons lichaam beter te verteren is. Daarnaast kan je deze alternatieven heel goed gebruiken voor bakproducten.

Waarom geen tarwe? In tarwe zitten lectine (gluten) en die zijn niet goed voor je, aangezien ze je darmstelsel kunnen beschadigen en de insuline piek die je krijgt na het eten van graan zorgt voor een verstoring van het hormoonstelsel. Natuurlijk zitten er in graan/tarwe veel vezels, maar vaak zitten er in groente en fruit nog veel meer vezels en geeft ook meer vitamines en mineralen dan graan.

**Suiker** 🡪 De zoete smaak maakt ons gerecht vaak heerlijk, maar voor een zoete smaak heb je helemaal geen suiker nodig. Wat zijn alternatieven voor suiker? Dadels of andere gedroogde vruchten, rauwe honing, fruit (zoals banaan of gemalen appel). De voordelen van deze alternatieven is dat je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt, je krijgt meer vitamines en mineralen binnen i.p.v. suiker en het werkt niet verslavend.

Waarom niet kiezen voor suiker? Teveel aan suiker kan lijden tot darmproblemen zoals een opgeblazen gevoel en dunne ontlasting. Daarnaast heeft suiker juist vitamines en mineralen nodig om afgebroken te worden. Het onttrekt juist de goede stoffen uit je lichaam. Ook kan het zorgen voor verzwakking van het immuunsysteem, waardoor je dus weerbaarder wordt voor ziektes. Het zorgt voor een hoge bloeddruk en beschadiging van je bloedvaten. Er zijn tal van redenen om niet te kiezen voor geraffineerde suikers.

**Waarom kiezen voor zelfgemaakte tussendoortjes i.p.v. supermarkttussendoortjes**?In de supermarkt liggen veel verschillende soorten tussendoortjes. Allemaal met het stempel “ gezond”. Echter zijn deze helemaal niet zo gezond als ze beweren. Ze zitten bomvol suikers, transvetten en zout. Met het maken van je eigen tussendoortjes weet je wat je eet. Daarnaast is het maken van je eigen tussendoortjes hartstikke leuk en geeft je het toch een goed gevoel als je tijdens je werk je zelfgemaakte wrap op eet.

|  |
| --- |
| Liga Milkbreak 2 stuks |
| 182 kcal (10%)7 gram vet (10%) Verzadigd vet 2,8 gram (14%)Suikers 8,2 gram (10%)Vezels 1,2 gram (terwijl gezegd wordt, bron van voedingsvezels)Eiwitten 3,9 gram(8%)Zout 0,36 gram (6%) Zout in een zoete koek |

In een pakje liga Milkbreak zit al 10% van je dagelijkse hoeveelheid aan suiker in en 14% van de ADH van verzadigd vet. En dit moet een gezond tussendoortje voorstellen. Ook het aantal vezels is gering, terwijl erop staat.. bron van vezels!

Laten we nog even bij Liga blijven, aangezien Liga een groot merk is met een hoop tussendoortjes.

Liga Evergreen:

|  |
| --- |
| Ingrediënten: TARWEBLOEM 26,5%, VOLKORENHAVERMEEL 20,4%, rozijnen 13,7%, **suiker**, VOLKORENTARWEMEEL 7,8%, krenten 7,3%, koolzaadolie, **glucosestroop,** **TARWEDEXTRINE**, calciumcarbonaat, rijstbloem, rijsmiddel (ammoniumwaterstofcarbonaat), zout, erwteneiwit, emulgator (SOJALECITHINE), **glucose-fructosestroop**, TARWEZEMELEN, **geconcentreerde fruitpuree** (appel, bosbes, zwarte bes, framboos, aardbei), aroma's, elementair ijzer, appelpuree, TARWEVEZELS, bevochtigingsmiddel (glycerol), vitamine B6, kaneel, palmolie, geleermiddel (pectine), kleurende plantenextracten.  |

Het bevat al 5x een verschillende soort suiker en dat te bedenken dat het een gezond tussendoortje moet zijn wat ouders veel meegeven aan hun kinderen. En rijk aan voedingsvezels 1,2 gram per biscuitje. Niet echt rijk aan vezels dus.

Helaas probeert de industrie ons te verleiden. Op school heb ik geleerd dat een product al snel een voedingsclaim mag hebben, terwijl het bijvoorbeeld helemaal niet rijk aan calcium is of rijk aan vezels. Het is daarom heel goed om zoveel bewerkte producten uit de supermarkt te vermijden, omdat we misleid worden. Daarnaast worden er aan bewerkte voedingsmiddelen allerlei rommel aan toegevoegd om het langer houdbaar te houden en om ervoor te zorgen dat we er meer van willen eten.

**Andere benamingen voor suiker**

Fabrikanten zijn slim, ze gebruiken namelijk andere benamingen voor suiker om de consument te misleiden. Want zeg nou zelf vruchtenextract klinkt veel beter en gezonder dan suiker toch? Toch is het ook een suiker die je lichaam niet als gezonder ziet. Er zijn ongeveer 115 benamingen voor verschillende soorten suiker. Ik zal een aantal veel voorkomende vertellen die in de meeste supermarktproducten te vinden zijn.

*Vruchtenextract, glucose-fructosestroop, rijststroop, palmsuiker, melasse, maltodextrine, maisstroop, fructosesiroop, ahornsiroop en dextrose*. Zoals ik al zei zijn de benamingen eindeloos dus dit is maar een kleine greep. Let er dus op met wat je koopt. Vaak zitten “gezonde” tussendoortjes vol met dit soort suiker.

***Meer groente/fruit inname op een dag***

Mensen vinden het vaak lastig om voldoende groente en fruit te eten. Er zijn tal van manieren om je groente en/of fruit inname op een dag te verhogen.

* Soep: Maak een lekkere grote pan met soep en stop hier alle groentes in die je lekker vindt. Zo krijg je veel groentes binnen.
* Smoothies; groene smoothies of fruit smoothies. Bomvol groenten en fruit dus bomvol vitamines.
* Eet een goed gevulde salades in de middag i.p.v. alleen in de avond groenten te eten. Ook kan je ervoor kiezen om ’s ochtend bij het ontbijt wat groentes te eten.
* Zorg voor voldoende groentes/fruit in huis. Zo ben je sneller geneigd om een lekkere paprika te pakken i.p.v. dat stukje chocola.

Maak lekker ovenfriet van groentes. Wortel, knolselderij of pompoen zijn voorbeelden van groenten die ideaal als friet gebruikt kunnen worden.