



HOE MAAK JE EEN RECEPT GEZONDER?

Het aanbod recepten is groot en gevarieerd. Van eenvoudig tot gesofisticeerd, van licht verteerbaar tot zwaar op de maag, van gezond tot minder gezond. Voldoet je favoriete recept niet helemaal aan de principes van een gezonde voeding? Geen probleem, met enkele eenvoudige ingrepen maak je er een gezondere maar even lekkere versie van. Veel recepten kan je gezonder maken door de ingrediënten, de hoeveelheden en de bereidingswijze aan te passen. Je vindt een overzicht van belangrijke aandachtspunten.

INGREDIËNTEN EN HOEVEELHEDEN

GEEF GEKOOKTE AARDAPPELEN EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN DE VOORKEUR

- > Geef ook de voorkeur aan volkoren bloem.
- > Let op: donker brood is niet altijd vezelrijk. Het kan bijgekleurd zijn met mout. Vraag het na bij de bakker of kijk op het etiket van voorverpakt brood of er 'volkoren', 'volgraan' of 'integraal' is vermeld. Dan bevat het meel 100 % van de graankorrel.
 - 3 sneetjes wit brood (90 g): 2,7 g vezels
 - 3 sneetjes volkorenbrood (90 g): 6 g vezels
- > Zodra je aardappelen bakt of frituurt, voeg je vet toe en neemt ook het caloriegehalte toe.
 - een portie (200 g) gekookte aardappelen: 140 kcal
 - een portie (200 g) gebakken aardappelen: 282 kcal
 - een portie (200 g) frieten: 478 kcal

WEETJE

Vervang een portie gekookte aardappelen niet systematisch door deegwaren of rijst. Gekookte deegwaren en rijst leveren meer calorieën, beduidend minder kalium en geen vitamine C. Gekookte aardappelen bevatten ongeveer evenveel voedingsvezels als volkoren deegwaren en dubbel zoveel als bruine rijst.

MEER GROENTEN EN FRUIT

Groenten

- > Maak er een gewoonte van om bij elk gerecht groenten te serveren, ook als het recept zelf geen groenten bevat. Voeg bijvoorbeeld wortel, champignons en bleekselder toe aan stooftvlees en serveer vol-au-vent met extra champignons. Je kan bij het gerecht ook apart een extra portie bereide groenten of rauwkost serveren.
- > Meng een extra portie groenten door de groentepuree.
- > Maak echte groentesoep met minstens 400 g groenten per liter soep.
- > Geef de voorkeur aan verse groenten. Geen tijd om meer dan 1 keer per week verse groenten aan te kopen of schoon te maken? Dan kan je ook kiezen voor diepvriesgroenten of vers voorgesneden groenten.

WEETJE

Hou rekening met de afval- en slinkfactor Koop dus altijd wat meer groenten.

Fruit

- > Geef elk nagerecht een gezonde toets en voeg extra fruit toe.
- > Geef de voorkeur aan vers seizoensfruit.
- > Besprenkel het vruchtvlees van appels en peren met citroensap om te vermijden dat ze bruin kleuren.

> Gedroogd fruit en blikfruit op siroop zijn energiedenser dan vers fruit: ze leveren in verhouding tot hun gewicht meer energie en minder essentiële voedingsstoffen. Vereist het recept fruit in blik? Kies dan voor fruit op eigen sap. Dat bevat geen toegevoegde suikers.

- 1 verse peer (120 g): 54 kcal
- 2 halve peren op eigen sap (120 g): 54 kcal
- 2 halve peren op siroop (120 g): 140 kcal
- 2 verse abrikozen (72 g): 32 kcal – 1,3 g vezels
- 2 gedroogde abrikozen (16 g): 40 kcal – 1,2 g vezels
- 2 eetlepels abrikozenmoes (50 g): 61 kcal – 0,6 g vezels

WEETJE

Door fruit te persen, te pletten of te mixen tot een moes of coulis gaan er voedingsvezels verloren. Voeg je suiker toe, dan voeg je ook extra calorieën toe. Geef de voorkeur aan vers fruit.

GEEF MAGERE EN HALFVOLLE ZUIVELPRODUCTEN DE VOORKEUR

> Kaas in een recept zorgt voor extra smaak, maar ook voor extra vet en calorieën. Kies voor magere kazen en/of verminder de opgegeven hoeveelheid kaas.

> Magere yoghurt, plattekaas, ricotta en cottage cheese kunnen het vetgehalte in nagerechten verlagen. Ricotta is een goed alternatief voor room in panna cotta en voor mascarpone in tiramisu.

- 100 g magere yoghurt: 53 kcal – 0,9 g vet
- 100 g volle yoghurt: 65 kcal – 3,3 g vet
- 100 g magere plattekaas: 52 kcal – 0,5 g vet
- 100 g volle plattekaas: 136 kcal – 9,4 g vet
- 100 g cottage cheese: 100 kcal – 4,7 g vet
- 100 g ricotta: 155 kcal – 11,6 g vet
- 100 g mascarpone: 417 kcal – 42,2 g vet
- 100 g room 35 % vet: 336 kcal – 35 g vet

> Vervang eieren en slagroom in roomijs door yoghurt en het vet- en caloriegehalte daalt meteen een stuk. Het suikergehalte varieert naargelang het recept.

- 2 bollen roomijs, vanille (100 g): 204 kcal – 9,6 g vet – 20,4 g suiker
- 1 bol yoghurtijs, bosvruchten (50 g): 100 kcal – 4 g vet – 14 g suiker

> Plantaardige dranken zoals haver-, rijst-, hazelnoot- en amandeldranken hebben een beperktere voedingswaarde. Zij bevatten bijvoorbeeld minder eiwitten en essentiële aminozuren. Zij kunnen melk als dusdanig niet volwaardig vervangen, ook al zijn ze verrijkt met vitaminen en mineralen. Alleen verrijkte sojaproducten kunnen melk vervangen. Hou er rekening mee dat plantaardige dranken en melk totaal anders smaken.

WEETJE

Magere en halfvolle melk en melkproducten bevatten minder vet en calorieën maar brengen wel evenveel essentiële voedingsstoffen zoals calcium, vitamine B2 en B12 aan. Voeg je suiker of andere zoete smaakmakers toe, dan voeg je ook extra calorieën toe.

VLEES, VIS, EIEREN OF VERVANGPRODUCTEN IN DE AANBEVOLEN HOEVEELHEID (100 G PER DAG)

Vlees

> Geef de voorkeur aan mager vlees (maximaal 10 g vet per 100 g vlees), bijvoorbeeld

- een varkenshaasje, een varkensmignonnette, een varkenslapje,
- kalfsgebraad, een kalfskotelet, een kalfslapje,
- een magere biefstuk, een tournedos, rosbief,
- een stukje konijn,
- een kalkoen- of kipfilet, een kippenbout zonder vel.

> Snij overtollig vet weg.

> Vervang in een recept een vettere vleessoort door een minder vette variant, bijvoorbeeld spek door bacon, gehakt door gehakte biefstuk.

- 100 g rauw spek: 522 kcal – 53,3 g vet
- 100 g gerookt ontbijtspek: 267 kcal – 22 g vet
- 100 g bacon: 167 kcal – 7,9 g vet

> Behandel rauw vlees altijd met de nodige zorg en aandacht. Gebruik apart keukengerei (snijplanken en messen) voor rauw en bereid vlees en was tussendoor je handen.

> Kip moet altijd voldoende gegaard worden. Kip is gaar als het vlees vanbinnen wit is of van het bot loskomt.

WEETJE

Naarmate vlees minder vet bevat, bevat het ook minder calorieën en minder verzadigd vet maar wel evenveel essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer, zink en vitamine B12.

Vis

> Zowel magere als vette vis zijn voorkeursproducten. Vooral vette vissoorten zoals haring, maatjes, makreel, sardienen, sprout en zalm zijn onze belangrijkste voedingsbron van de onverzadigde omega 3-vetzuren EPA en DHA. Kies 1 tot 2 keer per week vis, ook vette vis.

> Vis in blik in olie bevat meer calorieën dan vis in blik in eigen nat.

- 100 g makreel in eigen nat: 157 kcal – 6,1 g vet
- 100 g makreel in olie: 218 kcal – 15,5 g vet

> Vis in blik en gerookte vis bevatten meer zout dan verse vis.

- 100 g verse zalm: 45 mg natrium of 0,1 g zout
- 100 g zalm in blik: 460 mg natrium of 1 g zout
- 100 g gerookte zalm: 1200 mg natrium of 3 g zout

> Diepgevroren vis kan verse vis volwaardig vervangen. Ontdooi de vis op de laagste stand in de microgolfoven of in de koelkast. Nooit op kamertemperatuur.

Eieren

> Staan er veel eieren in de ingrediëntenlijst? Een ei kan je vervangen door 2 eiwitten.

Vervangproducten

> Vleesvervangers zijn vis, ei, producten op basis van soja, zoals tofu en tempeh. Mycoproteïne (of Quorn), seitan, noten en peulvruchten (bv. spliterwt, kikkererwt, linzen, bruine, witte en rode bonen) worden in een vegeta-

rische voeding best gecombineerd met andere eiwitbronnen (bv. granen, zaden, melkproducten) om voldoende essentiële aminozuren binnen te krijgen. Enkel dierlijke producten en sojaproducten bevatten eiwitten met een hoge biologische waarde die voldoende van alle essentiële aminozuren aanbrenge.

- > Kaas en melkproducten zijn op zich geen volwaardige vleesvervangers omdat zij te weinig ijzer bevatten.
- > Kijk bij voorverpakte groenteburgers en andere veggieproducten altijd het vet- en het zoutgehalte na. Dat kan sterk variëren en in sommige veggieproducten hoog oplopen. Veggie is dus niet automatisch gezonder. Raadpleeg het etiket. Kies bij voorkeur producten met maximaal 10 % vet en weinig of geen toegevoegd zout.

- 100 g vegetarische worst: 238 kcal – 16,5 g vet – 570 mg natrium of 1,4 g zout
- 100 g gevogelteworst: 130 kcal – 4 g vet – 330 mg natrium of 0,8 g zout
- 100 g varkensworst: 245 kcal – 20 g vet – 711 mg natrium of 1,8 g zout

WEETJE

Hartig broodbeleg kan veel vet en calorieën aanbrenge. Gebruik slechts één sneetje beleg tussen 2 sneetjes brood en smeer niet te dik. Groenten en vers fruit kunnen ook prima dienst doen als broodbeleg: lekker fris en weinig calorieën.

WEES ZUINIG MET BEREIDINGSVET

- > Geef de voorkeur aan smeer- en bereidingsvet rijk aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten (maximaal 1/3 van het totale vetgehalte zijn verzadigde vetten). Ze kunnen hart- en vaatziekten helpen voorkomen. Het totale vetgehalte kan sterk variëren naargelang het product (van

20 tot 100 % vet). Raadpleeg het etiket.

- > De meeste oliën zijn rijk aan onverzadigde vetzuren, uitgezonderd exotische soorten zoals kokos- en palmolie.
- > Oliën rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren zoals arachideolie en olijfolie zijn beter bestand tegen hoge temperaturen dan oliën rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren zoals lijnzaadolie, zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie en notenolie. Ze zijn allemaal geschikt voor koude bereidingen.
- > Halfvolle boter en minarines zijn niet geschikt om te bakken. Zij bevatten te veel water wat bij verhitting gevaarlijk kan spatten.
- > Frituur niet vaker dan 1 of 2 keer per 14 dagen. Gebruik frituurolie. Verhit ze niet boven de 170°C, verwijder zoveel mogelijk restjes en kruidels na elk gebruik en ververs de frituurolie volledig na ongeveer 5 keer frituren. Zo voorkom je de vorming van schadelijke afbraakproducten.

WEETJE

Elk olie bestaat voor 100 % uit vet en levert per eetlepel 90 kcal. Overdrijf er dus niet mee. Een eetlepel bereidingsvet per persoon volstaat.

ALTERNATIEVEN VOOR SUIKER

- > De aanbevolen hoeveelheid suiker in een recept kan je vaak verlagen met een derde of de helft.
- > Breng verder op smaak met aroma's zoals vanille, kardemon, kruidnagel, saffraan, kaneel, steranijs, koffie, thee, rozenblaadjes of bloemenwaters. Of gebruik natuurlijke smaakmakers zoals fruit.
- > Suiker kan je gedeeltelijk vervangen door kunstmatige zoetstoffen. Kies voor energievrije zoetstoffen. Dankzij hun hoog zoetvermogen volstaan kleine hoeveelheden en is hun calorie-aanbreng te verwaarlozen. Wordt het gerecht verwarmd? Kies dan voor bakbestendige zoetstoffen.

BEREIDINGSWIJZE

MAXIMAAL BEHOUD VAN VOEDINGSSTOFFEN ÉN SMAAK

- > Was aardappelen, groenten en fruit altijd voor gebruik onder stromend water. Ook als je ze nog gaat schillen.
- > De schil van aardappelen, groenten en fruit bevat vaak meer voedingsvezels en andere essentiële voedingsstoffen. Schil ze bij voorkeur niet. Was ze wel grondig.
- > Voeg groenten en aardappelen pas toe zodra het kookvocht kookt en laat ze niet langer koken dan nodig.
- > Soep met groentestukken bevat meer voedingsvezels en is meer verzadigend dan gemixte soep.
- > Snij appels en peren niet te fijn voor warme bereidingen en verwarm ze niet te lang. Anders koken ze tot moes en gaan er vezels en voedingsstoffen verloren.
- > Een perfect gare vis valt gemakkelijk uit elkaar. Overgare vis wordt droog en verliest veel van zijn smaak. Reken vanaf het moment waarop de vis begint te garen ongeveer 2 tot 3 minuten per cm dikte.

WEES CREATIEF MET ANDERE SMAAKMAKERS DAN ZOUT

- > Zout toevoegen tijdens de bereiding is overbodig en zelfs af te raden. In het begin is het even wennen maar na een tijdje passen onze smaakpapillen zich aan. Gebruik verse producten en bereid ze correct. Zo behouden ze hun natuurlijke smaak.
- > Breng kookvocht, gerechten en sauzen verder op smaak met bijvoorbeeld verse en gedroogde kruiden en specerijen, look, ui, sjalot, citroen, verse pepers en verschillende azijnsoorten. Niet alledaagse kruiden zoals citroengras, gember, kardemon en salie zorgen voor een extra smaaksensatie.
- > Een kruidenwijzer kan helpen om wegwijs te raken uit de talrijke combinaties.
- > Naast keukenzout bevatten ook sojasaus, oestersaus, kruidenmengelingen, ketchup, mosterd en bouillonblokjes veel zout.
- > Kies voor ontvette bouillon en neem maximum 1 bouillonblokjes per liter water.



- > Niet-bereide diepgevroren producten bevatten geen toegevoegd zout. Aan voedingsmiddelen in blik wordt doorgaans wel zout toegevoegd tenzij het etiket het tegendeel vermeldt.
- > Zeezout en steenzout, ongeacht de oorsprong, bevatten ongeveer evenveel natrium als gewoon keukenzout. Idem voor jodiumverrijkt zout, grof en fijn zout.
- > Voeg tijdens het bakken, grillen of wokken geen zout toe. Zout onttrekt vocht uit vlees en vis waardoor het taaiër en droger riskeert te worden.
- > Vlees en vis die op voorhand even in de koelkast hebben gerust in een lekkere marinade (zonder zout) hebben meer smaak.

KOKEN MET MINDER VET

- > Werk aardappelpuree af met een scheutje magere of halvolle melk of bouillon, nootmuskaat en peper. Extra boter, margarine of een ei toevoegen verhoogt het vet- en caloriegehalte.
 - 1 eetlepel boter (15 g): 111 kcal – 12 g vet
 - 1 eetlepel margarine (15 g): 106 kcal – 12 g vet > het vetgehalte en de vetzuursamenstelling kan sterk variëren naargelang het merk. Raadpleeg het etiket.
 - 1 ei (50 g): 75 kcal – 5 g vet
- > Frituur niet vaker dan 1 of 2 keer per 14 dagen.
- > Stoof gesnipperde ui aan in slechts een beetje bereidingsvet en laat het op een zacht vuurtje garen. Begint de ui aan de bodem van de pan te kleven? Voeg dan 1 à 2 eetlepels water toe. Laat verder sudderen tot de ui gaar is. Voeg hierna de andere ingrediënten toe.
- > Bak vlees of vis in de oven. Voeg een weinig mosterd of bouillon toe om uitdrogen te voorkomen. Dek eventueel af met een deksel of een folie.
- > Gepaneerde producten nemen meer vet op tijdens de bereiding dan niet-gepaneerde voedingsmiddelen.
- > Voor vleesfondue kan je zoals bij visfondue ook bouillon gebruiken in plaats van olie. Let wel, fondue verleidt je er vaak toe om meer vlees en vis te eten. Voorzie daarom voldoende gezonde bijgerechten en beperk de portie vlees en vis.
- > Door te kiezen voor de juiste bereidingstechnieken kan je vaak heel wat bereidingsvet besparen (zie verder).
- > Bereid mousses op basis van gepureerd fruit, opgeklopt eiwit, magere plattekaas en zoetstof.

KOKEN, STOMEN EN POCHEREN

- > Pocheren betekent garen in vocht dat net niet kookt. Omdat de temperatuur lager is dan bij koken blijven de voedingswaarde en de smaak van gepocheerde voedingsmiddelen beter behouden. Ideaal voor voedingsmiddelen met een broze structuur zoals vis.
- > Bij stomen gaart het voedingsmiddel in de stoom van de kookvloeistof. In tegenstelling tot koken is er dus geen rechtstreeks contact met de kookvloeistof. Hierdoor blijven de voedingswaarde en de smaak beter behouden.
- > Koken in papillot is een vorm van stomen. Vlees of vis worden samen met groenten, kruiden en bijvoorbeeld een scheutje water of ontvette bouillon verpakt in aluminiumfolie waardoor ze in hun eigen vocht en stoom garen. Dit komt de voedingswaarde, de smaak en de sappigheid van het gerecht ten goede. Ideaal ook voor voedingsmiddelen met een broze structuur zoals vis.

- > Het kook- of pocheervocht dat na de bereiding overblijft, kan nog als een soort van bouillon gebruikt worden voor de bereiding van soepen en sausen. Eventueel achtergebleven vet, kan makkelijk worden verwijderd met een schuimspaan nadat het kookvocht is afgekoeld.
- > Laat eieren na het koken schrikken in koud water om het kookproces stop te zetten. Eieren die te lang koken, kunnen rond de eidooier een groenachtige ring krijgen door een reactie van ijzer en zwavelhoudende bestanddelen. Dit oogt minder aantrekkelijk maar is niet schadelijk.

BAKKEN, GRILLEN EN WOKKEN

- > Bak, grill of wok op een voldoende hoge temperatuur. Zo kunnen de voedingsmiddelen snel dichtschroeien en blijven alle sappen behouden.
- > Om te vermijden dat voedingsmiddelen aan de grillpan of de rooster blijven kleven, is het aan te raden om de grill of het voedingsmiddel vooraf lichtjes in te strijken met een beetje olie.
- > Wokken of roerbakken is kleingesneden ingrediënten snel (2 tot 3 minuten) en onder permanent roeren krokant bakken. Door de korte bereidingstijd blijven de frisse kleuren, de smaak en de voedingswaarde relatief goed behouden.
- > Dankzij het model van de wok en het kleine bodemoppervlak is er maar weinig olie nodig.
- > Controleer of de olie voldoende heet is door één stukje van de ingrediënten in de wok te doen. Begint het bakproces onmiddellijk, dan is de temperatuur hoog genoeg. Als de temperatuur niet voldoende hoog is, zullen de ingrediënten onvoldoende snel dichtschroeien, olie opzuigen en vet worden.
- > Hoe hoger de temperatuur, hoe sneller vetten degraderen. Wanneer een olie begint te roken, is de temperatuur te hoog.
- > Kies voor een pan op maat. Dan heb je minder bereidingsvet nodig.
- > Een pan, wok of grill met antiaanbaklaag (teflon) of een bakvel voorkomen dat het voedingsmiddel aan de pan blijft kleven en zorgt ervoor dat je geen extra bereidingsvet moet toevoegen.
- > Voedingsmiddelen die al redelijk wat vet bevatten zoals spek, gehakt en worst (doorprik de worst tijdens het bakken), kunnen in hun eigen vet bakken.
- > Let erop dat er niets aanbrandt. Voorkom zwarte randjes.
- > Leg vlees na het bakken/braden kort op een absorberend papier om het overtollige vet te verwijderen.

SAUZEN MET MINDER VET

- > Geef sausen geen hoofdrol maar een bescheiden bijrol. Een streepje saus kan een gerecht verfijnen. Te veel saus kan delicate smaken verdoezelen en de calorie-inname snel opdrijven.
- > Vervang een deel van de olie in een vinaigrette door water, citroensap, azijn, balsamico.
- > Vervang mayonaise in een dressing of dipsaus deels of volledig door magere yoghurt, magere plattekaas, ricotta of cottage cheese. Breng het verder op smaak met bijvoorbeeld curry en appel, verse tuinkruiden en citroen of mierikswortel en kappertjes.
 - 1 eetlepel magere yoghurt (25 g): 13 kcal – 0,2 g vet
 - 1 eetlepel mayonaise (25 g): 183 kcal – 20 g vet

- > Vervang kruidenboter door magere plattekaas en werk af met verse tuinkruiden of, ook lekker maar minder bekend, visleitjes.
- > Vervang een roux (boter, bloem en melk) als bindmiddel door opgeloste bloem in water of melk.
- > Een vetarme witte saus of bechamelsaus kan je maken door groentensat in te koken met magere of halfvolle melk.
- > Vervang gewone room door room met een verlaagd vetgehalte of magere koffiemelk.
- > Voor vleessaus: giet het overtollige vet uit de pan en laat vervolgens de braadresten inkoken met wat water of vetarme bouillon.
- > Varieer met groentecoulis, bijvoorbeeld een tomatencoulis maar het kan ook met paprika's, courgettes, broccoli, erwtjes, spinazie, waterkers enz. Je kan een groentecoulis warm of koud serveren. Mix een portie verse of kort gekookte groenten naar keuze tot een gladde saus. Voeg je een scheutje olie of room of een klontje boter toe, dan voeg je ook extra calorieën toe.
- > Eenvoudig recept voor tomatensaus: stoof op een zacht vuurtje een fijngesnipperde ui in weinig bereidingsvet. Voeg vervolgens gesneden tomaten (vers of uit blik) en tomatenpuree toe. Laat het geheel inkoken tot de gewenste dikte. Breng op smaak met verse of gedroogde kruiden naar wens. **II**

E. NAESSENS

MEER WETEN?

> www.nice-info.be > Recepten

Elk recept is lekker en makkelijk te bereiden en houdt rekening met de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek. De recepten zijn onderverdeeld in verschillende categorieën gaande van recepten voor het ontbijt tot recepten voor kinderen. Per gezond recept wordt ook de voedingswaarde weergegeven.

> www.nice-info.be > Q&A

Antwoorden op veel gestelde vragen over diverse thema's zoals voedingsstoffen, voedingsmiddelen, maaltijden, levensfasen, zwangerschap, overgewicht.

> www.vlam.be > webwinkel > Product- en voedingsinformatie

De mogelijkheden om gezond én lekker te eten zijn talrijk. Voor diëtisten een evidentie maar niet altijd voor hun cliënten/patiënten. VLAM speelt hierop in en brengt een reeks productfolders uit die inspelen op praktische vragen van consumenten. Beknopte voedingsinformatie over producten van bij ons wordt afgewisseld met seizoensrecepten.

BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.