

Suiker Challenge

Lekker Eten zonder Suiker

Door Personal Trainer: Ginny Mulders

Voorwoord

Alsjeblieft, een kadootje!

In dit gratis E-Book geef ik je simpele, smakelijke, maar vooral SUIKERVRIJE recepten die geschikt zijn voor onder andere ontbijt, lunch en diner.

Met suikervrij bedoel ik dat de recepten **vrij zijn van de witte, chemische suikers**. Natuurlijke zoetmakers uit (gedroogd of vers) fruit, kokosbloesemnectar, honing e.d. zul je wel tegenkomen. Ook al zijn ze natuurlijk, het blijven suikers, en overdaad schaadt, dus gebruik ze hoe dan ook met mate.

De intentie van dit fijne boekje is:

- Dat je leert en ervaart hoe je **lekker en zoet kunt eten zónder chemische suikers**.
- Dat je merkt hoe je smaakpapillen zich gaandeweg aanpassen – en geloof me, dit gaat redelijk vlug – aan **de Zoete Smaak zoals Moeder Natuur** hem bedoeld heeft.
- Dat je voorts merkt, zodra je smaakpappillen zich hebben aangepast, dat de **chemische suikers té zoet en té chemisch voor je** worden.
- Met als gevolg dat je veel beter in staat bent de **ongezonde zoete verleidingen te weerstaan** omdat je wéét dat ze je niet meer zoveel voldoening geven als de échte zoetmakers van Moeder Natuur.



“Make ONE healthy choice.

Then make another”

Ginny Mulders

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
1. Waarom is suiker slecht voor je?	4
1.1. Welke typen suikers zijn er?	4
1.2. Welk van deze typen suikers is slecht?	5
1.3. Is suikervrij eten mogelijk?	5
1.4. Is het noodzakelijk om geraffineerde witte suiker te vermijden?	5
1.5. Conclusie	7
2. Lekker eten zonder suiker in de praktijk?	8
3. Lijst van toegestane voedingsmiddelen	9
4. Suikervrije recepten	10
4.1. Het Ontbijt.....	10
1. Sap-ideetjes	10
2. Pannenkoeken	11
3. Suikervrij brood of crackers met suikervrij beleg.....	12
4. Yoghurt / Kwark ontbijt.....	12
5. Eitje.....	13
6. Warme maaltijd als ontbijt (?).....	13
7. Fruitontbijt	13
4.2. De Lunch	14
1. Tips en Suggesties:	14
2. Recepten.....	14
4.3. Het avondeten.....	18
DISCLAIMER	23

1. Waarom is suiker slecht voor je?

Heeft het lichaam suikers nodig?

Ja!

Zijn suikers dan eigenlijk wel slecht voor je?

Dat ligt eraan.

Waaraan?

Aan het type suikers en de hoeveelheid suikers.

1.1. Welke typen suikers zijn er?

Dat is een goede vraag. Om suikers te begrijpen moeten we ook bekijken wat koolhydraten precies zijn:

- Koolhydraten *bestaan* uit suikers. Er zijn echter **verschillende soorten suikers, of koolhydraten**, die in het lichaam en op de bloedsuikerspiegel een ander effect hebben.

We hebben allemaal wel eens gehoord van de **snelle en de trage suikers**, oftewel de **enkelvoudige en de complexe koolhydraten**.

Als we het hebben over een snelle suiker, of enkelvoudige koolhydraat, dan bedoelen we daarmee dat de suikers uit deze koolhydraat in het lichaam snel worden omgezet in glucose en van daaruit in energie. Snelle suikers of enkelvoudige koolhydraten hebben als effect dat ze de bloedsuikerspiegel snel doen stijgen.

Het tegenovergestelde geldt voor de langzame suiker of de complexe koolhydraat: de suiker uit de koolhydraat wordt gelijkmatiger afgegeven, de bloedsuikerspiegel blijft stabiel en de energie wordt langzamer vrijgegeven.

- Snelle suikers of enkelvoudige koolhydraten bestaan uit één soort suikermolecuul zoals bijvoorbeeld: fructose, dextrose, glucose, sachrose. Deze suikers vinden we o.a. terug in snoep, frisdranken, gebak, koek, maar ook in fruit, bvb een banaan.
- Trage suikers of complexe koolhydraten bestaan uit drie of meer van bovengenoemde moleculen. Deze vind je o.a. in graansoorten, groenten, peulvruchten en fruitsoorten.
- Het lichaam zet *alle* suikermoleculen om in GLUCOSE. Bestaat een suiker of koolhydraat uit slechts één molecuul, dan is dat klusje uiteraard sneller geklaard dan wanneer het 3 of meer suikermoleculen moet omzetten in glucose.

- Er wordt vaak gezegd dat de snelle suikers of eenvoudige koolhydraten slecht zijn en dat je beter de tragere suikers of complexere koolhydraten kunt nemen. Voor wat betreft het zo stabiel mogelijk houden van je bloedsuikerspiegel is dat zeker waar (lees hierover meer in mijn [blog](#))
- Er zijn echter meerdere waarheden:
 - 1) leder overschot aan koolhydraten / suikers (en iedere overdaad in het algemeen) is slecht voor je gezondheid / gewicht, vooral wanneer het niet in verhouding staat tot de hoeveelheid lichaamsbeweging, dus wanneer er meer energie binnenkomt dan dat er verbruikt wordt.
 - 2) Van de snelle suikers is het de witte, geraffineerde, chemische suiker - die te pas en te onpas aan ons eten wordt toegevoegd - die funest is voor je gezondheid. In veel fruitsoorten (bvb een banaan) zitten ook snelle suikers, maar daarmee is een banaan niet slecht voor je.
 - 3) Graan (denk aan tarwe en rijst) is in principe een trage suiker / complexe koolhydraat. Helaas worden ook deze soorten dusdanig geraffineerd dat ze dezelfde werking krijgen als een snelle suiker / eenvoudige koolhydraat. (geraffineerde tarwe wordt witbrood, en geraffineerde rijst wordt witte rijst).

1.2. Welk van deze typen suikers is slecht?

Dat is een goeie vraag en het antwoord is simpel:

Alle **witte, geraffineerde, chemische suiker** is slecht voor je.

1.3. Is suikervrij eten mogelijk?

Nee.

Alhoewel, het is wél mogelijk als we een belangrijke nuance aanbrenge:

Koolhydraatvrij eten is onmogelijk (en onwenselijk), omdat er in vrijwel alle voeding meer of minder natuurlijke suikers aanwezig zijn.

Het is wel mogelijk om de **chemische, toegevoegde suiker** – bij ons het best bekend als de witte kristalsuiker - **te vermijden**.

En dat is precies wat we vanaf nu gaan DOEN!

1.4. Is het noodzakelijk om geraffineerde witte suiker te vermijden?

Ja.

Want we krijgen in onze voeding méér dan genoeg natuurlijke suikers / koolhydraten binnen die, als we onvoldoende bewegen, evengoed kunnen zorgen voor overgewicht.

Een voorbeeld:

- ✓ Je ontbijt bestaat uit één boterham/cracker met jam, een kop groene thee met honing en een appel: Aan brood/crackers etc. is (vrijwel altijd) geraffineerde suiker toegevoegd. Brood is sowieso een graansoort en bevat derhalve complexe koolhydraten / langzame suikers.
Jam zonder suiker? Die bestaat wel, maar helaas staat die niet bij de meesten van ons in de kast, dus dit tel ik als een snelle suiker. Honing is een snelle suiker. Een gezondere variant, want het is een natuurlijke suiker, maar het blijft suiker.
Een appel bevat fruitsuikers die er van nature in voorkomen, maar het zijn toch suikers/koolhydraten.
- ✓ Tussendoor eet je een liga / sultana / fruit / eierkoek etc (allemaal suikers, de meeste zijn toegevoegd, behalve het fruit is natuurlijk, maar toch suiker/koolhydraat)
- ✓ Lunch bestaat uit 2 boterhammen: 1 met kaas, 1 met kipfilet en je drinkt een glaasje fruitsap uit een pak. Het brood bevat toegevoegde, geraffineerde suikers en ook aan de kipfilet zijn suikers toegevoegd. Misschien zelfs aan de kaas? Brood wordt gemaakt van tarwe. Tarwe is een graansoort en bestaat derhalve uit complexe koolhydraten. Ook al zijn ze complex, het blijven suikers/koolhydraten. Het fruitsap bevat enkel snelle suikers, en omdat het niet vers geperst is bevat het geen gezonde stoffen meer, lege calorieën dus.
Tot nu toe heb je voornamelijk suikers/koolhydraten gegeten in plaats van vetten of eiwitten, en de dag is pas halverwege!
- ✓ Om 16.00u neem je een hartige snack, bvb cup a soup. Helaas, ook dit bevat suiker: [klik hier](#) voor de ingrediëntenlijst (o.a. glucosestroop, glucose en suiker. Ook aardappelzetmeel werkt in het lichaam als een snelle suiker / enkelvoudige koolhydraat).
- ✓ Bij het avondeten neem je groenten met rijst en kip plus saus uit een pakje of zakje, als toetje vanillevla, en je drinkt een glaasje witte wijn. Rijst bestaat uit complexe koolhydraten, mits het niet geraffineerd is. Groenten bevatten ook koolhydraten, niet heel veel en ze zijn hoe dan ook complex, oftewel trage suikers. Hopelijk is aan de kipfilet geen chemische suiker toegevoegd, want dan is dit in principe zeer koolhydraatarm. De saus uit het pakje of zakje bevat ongetwijfeld allerlei suikersoorten (check of het eindigt op 'ose', allemaal snelle suikers). Het vanilletoetje en de wijn zijn weer snelle suikers.

1.5. Conclusie

Uit het voorbeeld blijkt dat je méér dan voldoende koolhydraten/suikers binnen krijgt als je je alleen zou beperken tot natuurlijke en ongeraffineerde producten zoals honing, fruit, volkoren rijst, bruin brood en groenten.

Al die koolhydraten zijn immers toch calorieën die – als ze niet verbruikt worden d.m.v. lichaamsbeweging – hoe dan ook door het lichaam worden omgezet in vetten. (nogmaals de [link naar mijn blog](#) dat uitlegt hoe een overschot aan koolhydraten wordt opgeslagen als vet).

2. Lekker eten zonder suiker in de praktijk?

Is het je duidelijk geworden dat Moeder Natuur ons in de meeste van haar 'producten' al van voldoende suikers/koolhydraten voorziet?

Het is niet nodig om overal suiker aan toe te voegen want de Natuur is al zoet genoeg. Onze smaakpappillen zijn echter verpest door alle ongeraffineerde, chemische troep waardoor we de natuurlijke zoete smaak niet eens meer proeven.

Tijdens de Suiker Challenge gaan we NIET koolhydraatarm eten, maar WEL VRIJ VAN CHEMISCHE, GERAFFINEERDE SUIKERS EN GERAFFINEERDE PRODUCTEN zoals witbrood en rijst.

In de volgende hoofdstukken vind je een lijst van toegestane voedingsmiddelen en meer dan genoeg recepten om 10 dagen gevarieerd en suikervrij te ontbijten, te lunchen en te dineren.

Ik wens jou héél veel succes met de 10-daagse Suiker Challenge en ik ben ervan overtuigd dat je – met behulp van de tips, suggesties en recepten in dit E-Book – zult ervaren hoe fijn het is om Lekker te Eten Zónder SUIKER!

3. Lijst van toegestane voedingsmiddelen

Wat	
FRUIT	<ul style="list-style-type: none"> - Al het verse fruit is toegestaan, maar beperk je tot max 3 stuks fruit per dag. - Al het gedroogde fruit is toegestaan, maar met mate, bvb maximaal 1 kleine handpalm en niet i.c.m. 3 stuks fruit. - TIP: gedroogd fruit (bvb rozijnen) kun je het beste even wellen voor gebruik.
GROENTEN	- Alle groentes zijn toegestaan
PEULVRUCHTEN	- Alle peulvruchten zijn toegestaan
ZOETMAKERS	<ul style="list-style-type: none"> - honing, stevia, agave, kokosbloesemnectar, en ruwe palmsuiker zijn toegestaan. - maximale hoeveelheid: 2 koffielepels per dag (koffielepel is iets groter dan theelepels)
KRUIDEN ZOETMAKERS	- zoethout, kaneel, vanille, (ster)anijs
GRANEN	<ul style="list-style-type: none"> - alle granen, mits volle granen, dus niet geraffineerd. - bvb zilvervliesrijst, volkorenbrood, quinoa, spelt - Als je brood koopt, let dan op de ingrediëntenlijst of er suiker aan is toegevoegd. Anders zelf maken of voor de duur van de Challenge suikervrij brood bij een biowinkel kopen?
DRANKJES	<ul style="list-style-type: none"> - vers geperste fruitsappen, water (voor water met smaakjes zie blog voor recepten van water met een smaakje) - (kruiden)thee en koffie zonder zoetje of (witte) suikerklontjes
SNOEP / TUSSENDOORTJES	<ul style="list-style-type: none"> - TIP 1: Het is helemaal niet nodig om tussendoortjes te eten en als je minder snelle suikers eet, zul je merken dat je lichaam er niet meer om vraagt. Tussendoortjes eten is een gewoonte geworden. Mijn tip is om die gewoonte af te leren. - TIP 2: worteltjes (zoet), cherry tomaat, komkommer, bleekselderij, paprika, rauwe, onbewerkte noten, (vers/gedroogd fruit).

4. Suikervrije recepten

Zoals je in onderstaand schema ziet geef ik geen recepten voor tussendoortjes. Probeer **de gewoonte van een tussendoortje (in ieder geval voor de duur van de Challenge) achterwege te laten** en bekijk na afloop hoe je je erbij voelde.

Mijn ervaring is dat 'zoet vraagt om méér zoet'. Zodra je jezelf aanleert minder zoet te eten, en meer te variëren met andere smaken waaronder zuur, scherp, bitter, zout en wrang, dat daarvan de vraag naar zoet afneemt. Ervaar het zelf, en ervaar dan ook de rust die dat brengt in je hoofd, want je hoeft niet meer telkens op zoek naar dat nieuwe 'suikershot'.

Lukt het je écht niet om geen tussendoortje te eten omdat je – waarschijnlijk – suikerverslaafd bent en je lichaam schiet in de weerstand omdat het zijn dagelijkse suikershot niet krijgt, neem dan een handjevol nootjes. Die bevatten amper koolhydraten / suikers en je stelt je lichaam toch 'gerust' door het iets te geven.

4.1. Het Ontbijt

1. Sap-ideetjes

Voor onderstaande sap-ideetjes heb je een blender, staafmixer of (bij voorkeur) een sapcentrifuge of slowjuicer nodig. Heb je geen sapcentrifuge? Laat dat je niet weerhouden de lekkerste en gezondste sappen te maken. Koop bij de biologische winkel (maar bij de AH hebben ze het ook) een fles groentesap / wortelsap / bietensap en gebruik dit sap ipv de verse wortel of rode biet. Is het sap naar je smaak te dik, voeg dan wat water toe.

- ✓ antioxidanten boost: 100 gr bosbessen, 1 mango, 1 peer, 100 gr rode druiven.
- ✓ mineralen mix van ijzer, magnesium en lycopene: 4 tomaten, 1 wortel, 1 stengel bleekselderij met blad, handvol verse basilicum, beetje citroensap.
- ✓ vitamine A, C, foliumzuur en B2: 1 appel, 1 stengel bleekselderij met blad, 100 gr verse spinazie, 1 busseltje waterkers, eventueel tarwegras(poeder).

- ✓ vitaminen en mineralen waaronder provitamine A, C, calcium, magnesium, kalium en ijzer: 1 wortel, 1 rode appel (Gala of Cox), 1 rode biet.
- ✓ groen-power-sapje: 1 stengel bleekseldrij met blad, 1 avocado, halve komkommer, 1 groene appel of peer, 2 flinke handenvol verse spinazie.

2. Pannenkoeken

- ✓ Haverpannekoekjes voor 2-4 stuks: 100 gr. havervlokken, 200 gr. magere cottage cheese of magere kwark, 4 eieren, kaneel. Kokosolie om in te bakken.
Mix alle ingrediënten in een foodprocessor. Schep een eetlepel beslag in een hete pan en bak het 2-3 minuten aan elke kant.
- ✓ Boekweitpannekoeken (glutenvrij) voor 2-3 stuks: 100 ml rijste-, haver-, of amandelmelk, 80 gr boekweitmeel, 1 ei, kaneel, beetje zout. Kokosolie om in te bakken. Meng alle ingrediënten door elkaar en bak in een hete pan. Evt. serveren met vers fruit en Griekse yoghurt.
- ✓ Bananenpannekoek (glutenvrij, supersnel, supersimpel, superlekker): 1 ei, 1 banaan. Kokosolie om in te bakken. Kluts het ei en meng de geprakte banaan erdoorheen. Bak het mengsel in een hete pan.

3. Suikervrij brood of crackers met suikervrij beleg

- ✓ Bak je brood zelf, het is leuk en zó lekker. Het is helaas redelijk tijdrovend. Op internet vind je voldoende recepten om zelf suikervrij brood te bakken.
- ✓ Koop bij de biologische winkel gekiemd tarwe- of speltbrood (van Essener). Het is enorm vullend. 1-2 plakjes zijn voldoende.
- ✓ Gebruik rijstwafels (bij voorkeur van Zonnatura of van de biowinkel) waar slechts 2 ingrediënten in zitten: rijst en zeezout. (bij de biowinkel vind je ook speltwafels, kamutwafels, quinoawafels etc.)
- ✓ Beleg je brood met groenten zoals avocado, cherrytomaatjes, (veld)sla, rucola, waterkers, komkommer, verse bladkruiden zoals basilicum, perterselie, koriander, bieslook.
- ✓ Beleg je brood met goede vetten en eiwitten die zorgen voor een verzadigd gevoel: cottage cheese, gerookte zalm, gerookte makreel, notenpasta (kun je ook zelf maken door het blenden van noten, pitten of zaden naar keuze en olie, bv sesamolie/zonnebloemolie), gekookt eitje of een uitsmijter met allerlei groenten.

4. Yoghurt / Kwark ontbijt

- ✓ 1 kom (ongeveer 200 ml) magere yoghurt / soja yoghurt / magere kwark met ongeveer 60 gr noten, pitten, zaden. Snuf kaneel of kardamompoeier.
- ✓ 1 kom magere yoghurt / soja yoghurt / magere kwark met vers fruit naar keuze.
- ✓ 1 kom magere yoghurt / soja yoghurt / magere kwark met ongeveer 60 gr. suikervrije muesli.

TIP: Voor een snelle en goede spijsvertering is het belangrijk om yoghurt/kwark slechts te mengen met één ander ingrediënt ipv met allemaal. Dus yoghurt met muesli én noten én vers fruit is zwaarder verteerbaar voor het lichaam.

5. Eitje

- ✓ Maak een uitgebreide uitsmijter van 2 eieren met verse groenten en verse bladkruiden. Ook ideaal als lunch.
- ✓ Kook 1-2 eitjes en snijd ze in plakjes op 1-2 sneeën suikervrij (zelfgemaakt spelt-)brood en garneer met tomaat, komkommer, sla en kruiden.

6. Warme maaltijd als ontbijt (?)

- ✓ Net zoals in veel Aziatische landen of zelfs in Engeland, kun je ervoor kiezen je dag te beginnen met 'warm eten'. Het proberen zeker waard. (Bijvoorbeeld met een left over van het avondeten van gisteravond?)
- ✓ Groentesoep met 1-2 sneeën suikervrij (zelfgemaakt spelt-)brood.
- ✓ Gekookte of gebakken rijst/aardappelen met gekookte of gebakken groenten.
- ✓ Gewokte groenten met kip/spek/tofu reepjes

7. Fruitontbijt

Fruit kun je het beste op een lege maag eten en bij voorkeur niet combineren met andere voedingsmiddelen zodat het reinigende effect van het fruit in de darmen optimaal kan zijn.

- ✓ [Fruitsalade](#) of fruitshake van 2-3 stuks fruit. Maak je de shake voeg dan water toe om te verdunnen.
- ✓ Fruit en noten in de oven (zie [mijn recept](#) op deze site) (het is een heerlijk ontbijt, dat goed verzadigd en de suikerspiegel stabiel houdt).
- ✓ Fruitsmoothie van 2-3 stuks fruit met yoghurt in de blender. Voeg evt tarwegraspoeder toe als extra gezondheidsbommetje.

4.2. De Lunch

1. Tips en Suggesties:

- ✓ Voeg overal groenten aan toe: In de vorm van een kleine **rauwkostsalade** naast de gebruikelijke boterhammen, of in de vorm van een **verse groentesoep**. Ook kun je je **brood beleggen met extra groenten** zoals avocado, (veld)sla, tomaat, komkommer etc.
Andere opties zijn een **heerlijke groentenamelet**, een **restje van de maaltijd van gisteravond** tijdens de lunch eten, en een **flinke maaltijdsalade**.
Of wat te denken van een heerlijke **groenteshake** voorafgaand aan de lunch?
- ✓ Zorg voor voldoende vetten en eiwitten: Want die zorgen voor het **verzadigde gevoel en voor een stabiele suikerspiegel**. Beleg je boterham met gerookte zalm of makreel, gerookte kip of kalkoen, een gekookt eitje of een omelet, een avocado of cottage cheese. Maak je een maaltijdsalade, gebruik dan noten, zaden en pitten en een dressing met (olijf)olie voor de goede vetten en omega's. Ook peulvruchten zijn een goede bron van eiwitten, dus neem gerust een salade met linzen, hummus, sperziebonen etc.
- ✓ Varieer in koolhydraten: Een boterham is gangbaar en daarom zo gemakkelijk, maar het is wel eenzijdig. In plaats van brood kun je kiezen voor **aardappels, volkoren rijst, volkoren pasta, couscous, gierst, quinoa** etc.

2. Recepten.

Recept 1. Boterham met avocadospread:

Neem 1 avocado en verwijder de schil en de pit. Pureer de avocado met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Voor wat extra smaak kun je een gensnipperd rood uitje en eventueel wat (appel)azijn toevoegen.

Recept 2. Boterham met zelfgemaakte suikervrije notenpasta:

Voor minimaal 4 boterhammen: Neem 60 gram noten naar keuze (onbewerkt en pitten of zaden kan ook). Je kunt de noten eerst droog roosteren in een pan of op een met bakpapier beklede baklaaf in de oven. Kan, hoeft niet.

Als je geen keukenmachine hebt – zoals ik – kun je de noten het best even fijnhakken in een vijzel. Doe ze vervolgens in de keukenmachine of staafmixer. Flink mixen totdat het een soort meel wordt. Schraap het meel van de randen af en zet de keukenmachine / staafmixer opnieuw aan. Het meel verandert vanzelf in pasta (na ongeveer 10 minuten). Je kunt wat olie toevoegen om sneller een romige pasta-consistentie te krijgen en je kunt wat zout en/of peper toevoegen. Voeg je geen olie toe, blijf dan iets langer doormixen.

Recept 3. Hartige pannenkoek / wrap

Je kunt pannenkoeken en wraps kant en klaar (en soms zelfs suikervrij en glutenvrij) kopen in de supermarkt, maar het leukste – en beste – blijft het om ze zelf te maken. De pannenkoek vul je met gebakken, gewokte of rauwe groenten die je nog in de koelkast hebt liggen, beetje hüttenkäse erbij, wat (zelfgemaakte) humus, oprollen, in stukjes snijden, in de lunchtrommel en Klaar is Klara.

Voor 1 glutenvrije boekweitpannenkoek heb je nodig:

- 2 afgestreken opscheplepels boekweitmeel
- biologische geitenmelk (kan ook plantaardige melk zijn)
- 1 bio ei
- 1 klontje roomboter of kokosolie

Meng het meel met het ei en een flinke scheut melk. Schenk steeds een beetje melk bij totdat het bletsag de gewenste dikte heeft (niet te dik, maar ook niet te waterig). Verwarm een koekenpan en smelt hierin de boter of de kokosolie. Doe een flinke soeplepel bletsag in de pan en bak de pannenkoek om en om goudbruin.

Beleg de pannenkoek met alles wat je lekker vindt. Voor een recept met geitenkaas, zalm en avocado klik je [hier](#).

Recept 4. Zelfgemaakte groentesoep

Zelf groentesoep maken is eenvoudig en kost weinig tijd. De basis is als volgt:

1. Met bouillonblokjes: zet water op het vuur. Aan 500 ml voeg je 1 bouillonblokje toe. Aan 1 ltr water voeg je 2 bouillonblokjes toe. Zodra het water kookt voeg je de fijngesneden groenten toe, zet je het vuur lager en laat je de groenten gaar koken. Als je wilt, pureer je (een deel van) de groenten voor een meer gebonden soep. In plaats van een aardappel kun je prima een avocado toevoegen om te binden en het lekker romig te maken.

2. Zonder bouillonblokjes: Nu gebruik je o.a. knoflook en ui die je eerst in de soeppan fruit en glazig bakt voordat je het water en de andere groenten toevoegt. Zeer geschikte soepkruiden die je bij het water kunt toevoegen zijn: 1 groot laurierblad, 1 kaneelstengel, 1 rode kardamompeul en gemalen zwarte peper. Je kunt de groenten eerst bakken en later het water toevoegen, of eerst het water toevoegen en dan pas de groenten en alles gaar koken. Eventueel pureren met een staafmixer.

Laat de soep enigszins afkoelen en giet over in een (glazen) pot zodat ie mee kan naar je werk.

Recept 5. Groente omelet

Voor 1 persoon gebruik je ongeveer 2 eieren.

Klop de eieren in een kom. Snijd knoflook en ui (hoeft niet, mag wel) en verhit olie of boter in een koekenpan (neem een kleine koekenpan voor een dikke omelet). Bak eerst de knoflook en ui totdat de ui glazig is. Voeg vervolgens alle andere groenten toe die je in de omelet wilt verwerken (champignons, paprika, courgette, tomaat etc). Je kunt ook peulvruchten zoals erwtjes of (tuin)bonen toevoegen. Giet het geklopte ei erover, zet het vuur lager en laat zachtjes gaar bakken.

Serveer je groente omelet op een bedje van sla en verse kruiden zoals bieslook, peterselie, koriander en basilicum. Laat afkoelen, wikkel in vershoudfolie en neem mee naar je werk.

Recept 6. Maaltijdsalade

- Om ervoor te zorgen dat een maaltijdsalade goed vult probeer je altijd vetten of eiwitten toe te voegen in de vorm van noten (maximaal 60 gram), kaas (maar dan wel mager als het kan zoals hüttenkäse), vis (bvb zalm of tonijn) of vlees (bvb gerookte kip- of kalkoenblokjes). Probeer ook eens gerookte tofu of tempeh, dat is erg lekker.
- Kook een kleine portie rijst / pasta / quinoa / gerst / couscous etc (40 gr. p.p.) en voeg toe aan de salade.
- Gebruik alle groenten die je nog in huis hebt. Je kunt de groenten kort wokken, stomen of rauw bij de salade voegen.
- Neem een groot, diep bord en beleg het bord eerst met een slasoort naar keuze (rucola, veldsla, etc). Voeg vervolgens de bovenstaande ingrediënten toe. Maak af met een dressing van olijfolie, (balsamico)azijn of citroensap, zout en peper.

Met de bovenstaande 6 basis recepten kun je eindeloos variëren en op 7 dagen van de week van een andere – suikervrije – lunch genieten.

Door te kiezen voor basis recepten in plaats van specifieke recepten hoop ik je te motiveren om zelf te experimenteren. Bedenk wat je lekker vindt, kijk wat je in huis hebt en voeg alles samen voor een heerlijk, vullende en voedzame lunch.

4.3. Het avondeten

's Avonds is suikervrij eten meestal niet zo moeilijk, mits je het toetje achterwege laat. Als je er gedurende de dag en tijdens het avondeten voor zorgt dat je je lichaam voorziet van essentiële en waardevolle voedingsstoffen, dan verklein je de kans dat je één tot twee uur ná het eten ineens trek hebt in zoet.

Hieronder vind je zeven recepten die ook allemaal geschikt zijn als lunchgerechten.

Recept 1. Sperziebonen-maaltijdsalade:

Ingrediënten:

Voor een salade voor 1-2 personen heb je nodig 300 gr sperziebonen, 1 rode ui, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel zijn, 2 eetlepels mayonaise (of magerdere variant), peper en zout, 2 handjesvol cherrytomaat, 1 handjevol zwarte olijven en 1 handjevol feta.

Bereidingswijze:

Was de bonen, snijd de puntjes eraf en snijd of breek ze in kleinere stukken. Kook de bonen in ruim water beetgaar in 10-12 minuten. Giet het kookvocht af. Snijd de rode ui in heel smalle ringen en meng deze door de gekookte boontjes. Klop een dressing van mayonaise, olie, azijn, peper en zout en meng deze door de salade. Meng naar wens en voor een complete maaltijd ook nog zwarte olijven, feta en stukjes tomaat door de salade.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

Recept 2. Rode bietensoep:

Ingrediënten:

Voor deze soep gebruik je 1 liter water, 2 middelgrote bieten, 4 tomaten, 1 tl kurkumapoeder, 2 tl korianderpoeder, 4 kruidnagels, 8 zwarte peperbollen, 1 rode kardemom, 1 kaneelstokje, 1 groot, laurierblad, en dillentoppen.

Bereidingswijze:

Breng het water aan de kook en voeg ondertussen de kurkuma- en korianderpoeder toe. Even laten doorkoken en dan de kleingesneden of geraspte rode bieten toevoegen. 15 minuten laten koken. De schil van de tomaten verwijderen, de tomaten in partjes snijden en toevoegen. Hierna alle overige kruiden - op de dillentoppen na - toevoegen en nog eens 5 à 10 minuten laten koken. Je kunt er nu voor kiezen om met de staafmixer de bieten te pureren. Kies je voor de staafmixer, verwijder dan de kardemom, het kaneelstokje en het laurierblad. Voeg zout naar smaak toe. Als laatste wat dillentoppen toevoegen.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept

Recept 3. Wortelen met pit:

Dit gerecht is voor 4 personen en serveer je met een graansoort zoals rijst. Probeer ook eens quinoa. Aardappelen kunnen ook. Koud ook lekker!

Ingrediënten:

Je hebt nodig 800 gr. wortel in schijfjes van 2cm dik, 1 tl kurkuma- of gemberpoeder, 1 tl mosterdzaad (of poeder), 2 tenen fijngesneden knoflook, 2 tl. sambal of een mespuntje chillipeper, snufje zout, scheut olie om in te bakken, 2 el citroensap.

Bereidingswijze:

Kook de wortelstukjes 3 minuten in een laagje water zo dat ze nog niet echt gaar zijn. Fruit de knoflook met specerijen 5 minuten in hete olie en voeg er vervolgens de uitgelekte wortelstukjes aan toe. Voeg zout toe en roer het geheel een paar maal om. Laat nog een paar minuten met het deksel op de pan op een laag pitje staan.

Eventueel klein scheutje water toevoegen om aanbakken te voorkomen. Besprenkel de pittig gekruide wortelen vlak voor het opdienen met het citroensap.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

Recept 4. Uiensoep:

Ingrediënten:

Voor 2 koppen heldere uiensoep heb je nodig 2 of 3 gesnipperde uien, 0,5 liter water, 1 bouillonblokje, 1 dl. witte wijn, peper en zout, 2 laurierblaadjes, 1/2 tl karwijzaad, olijfolie

Bereidingswijze:

Bak de uien in olijfolie tot ze goudgeel en zacht zijn. Voeg water, wijn, laurier en bouillonblokje toe. Laat ongeveer 30 minuten op een laag pitje koken. Breng op smaak met peper en zout.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

Recept 5. Paprika-preisoep:

Ingrediënten:

Voor 8 personen, dus genoeg om een heel weekend van te genieten of mee te nemen als lunch- of bijgerecht, want hij is koud ook erg lekker.

Bereidingswijze:

Gebruik 6 rode paprika's, 2 gele paprika's, 1 flinke prei, 2 uien, 3 teentjes knoflook, 2 groente bouillon blokjes, 10 basilicum blaadjes.

Breng ruim 2 liter water met de bouillon blokjes aan de kook. Paprika's wassen en in stukken snijden, zo ook voor de prei. Dit mogen grove stukken zijn. Uien snipperen. Dit alles in de pan doen en zachtjes (20 min) laten doorkoken. Knoflook persen en erbij doen.

Vervolgens de staafmixer erop zetten en tot een gladde massa pureren. Als laatste de basilicum blaadjes erbij en nogmaals de staafmixer erop. Als je de soep te dik vindt eventueel verdunnen met nog wat bouillon.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

Recept 6. Rode bieten ovenschotel:

Ingrediënten:

Voor 4 personen gebruik je 600 gr. bieten, 2 uien fijngesnipperd, 2 appels in kleine stukjes, handje rozijnen, scheut (zonnebloem)olie, 1 tl kummel, peper en zout, verse gember of gemberpoeder naar wens, 4 laurierblaadjes, 3 el.

citroensap of 3 el. azijn, 1 kg aardappelen, gekookt, klontje boter, scheutje melk, blikje tonijn, (evt een handje geraspte kaas)

Bereidingswijze:

Schil de rauwe bieten en snijd ze in kleine blokjes. Fruit de ui in de olie en voeg de bietjes toe. Schep het mengsel enkele malen om. Voeg de appel, rozijnen, citroensap, kruiden en zout toe.

Laat met het deksel op de pan alles in ongeveer 10 minuten zacht smoren.

Schep af en toe om en voeg een scheutje water toe. Verwarm de oven voor.

Maak van de gekookte aardappelen puree met melk, boter, peper en zout, schep een laagje puree in de schaal, leg daarop stukjes vis en daarbovenop de bietjes, herhaal de lagen ongeveer drie maal en sluit af met aardappelpuree.

Bestrooi naar wens met geraspte kaas. Zet de schotel ongeveer 30 min in de oven op 200 graden.

- Variatie: In plaats van vis kun je ook (vegetarisch) gehakt gebruiken.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

Recept 7. Speltpizza met venkel en bospeen:

Bij de bio winkel kun je pizza bodems kopen van spelt. Als je zelf de bodem wilt maken, wat leuker én lekkerder is, dan volg je de onderstaande stappen. Houd voor het maken van de pizzabodem rekening met een uur rijstijd en verder met 15 minuten oventijd.

Ingrediënten:

Gebruik 250 gr. volkoren speltmeel, 250 gr. bloem, 1 zakje gedroogde gist, 4-5 el olijfolie, 2-3 venkelknollen in dunne plakken, 4 bospenen in schuine lange plakken, 250 ml Griekse yoghurt, 2 (of meer) tenen knoflook, geperst, 2 el verse oregano, fijngehakt, 2 rode uien, in dunne partjes, 75 gr. rucola, 100 gr. Parmezaanse kaas in flinterdunne plakjes geschaafd, versgemalen peper en zout naar smaak.

Bereidingswijze:

Meng in een kom het speltmeel met de bloem, 1 tl zout en de gist. Roer er 250-300 ml water en 1 el. olijfolie door. Kneed alles op een met wat olijfolie bestreken werkvlak tot een soepel en elastisch deeg. Laat het deeg in de kom afgedekt met huishoudfolie op een warme plaats 1 uur rijzen tot het volume verdubbeld is.

Kook de plakken venkel en bospeen in 2-3 min. beetgaar. Laat ze goed uitlekken in een vergiet.

Meng in een kom de yoghurt met 2 el. olijfolie, knoflook, oregano en wat zout en versgemalen peper.

Verwarm de oven voor op 225 graden. Druk het deeg uit op een ingevette bakplaat (1 grote pizza) of rol het uit tot 4 kleine, ronde pizza's. Leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk het deeg met het yoghurtmengsel en verdeel de venkel, bospeen en ui erover. Bestrooi de pizza's met wat zout en peper en sprenkel er nog wat olijfolie over. Bak de pizza in de oven in 15 minuten knapperig bruin en gaar. Snijd de lpaatpizza uit de oven in stukken. Serveer op borden met een flinke pluk rucola erop. Strooi de parmezaanse kaas erover en smullen maar.

Hier vind je [meer informatie](#) over dit recept.

DISCLAIMER

** Bij het samenstellen van dit E-Book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die in dit E-Book staat. De lezer accepteert alle risico's op letsel dat, en/of verlies en/of schade die, direct of indirect, is veroorzaakt door, of waarvan wordt beweerd of vermoed dat het is veroorzaakt door het gebruiken en/of toepassen van de informatie in dit E-Book. Voor vragen en/of opmerkingen kunt u zich richten tot ginny@ginfitonline.nl.*

** Dit E-Book is geschreven om de lezer over de basisprincipes van een gezond eet- en beweegpatroon te vertellen en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld als medisch of professioneel advies.*

** Het E-Book is geschreven voor gezonde mensen zonder lichamelijke aandoeningen van welke aard dan ook. Raadpleeg altijd de huisarts alvorens een verandering in eetgewoonten of bewegingspatronen aan te brengen.*

** In dit E-Book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit E-Book draagt niet bij aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, stofwisselingskwaal of andere medische aandoening. De auteur is geen arts, diëtist of voedingswetenschapper. De informatie in dit E-Book is verzameld door gebruikmaking van verscheidene bronnen en persoonlijke ervaring.*

** Enkel gezond eten leidt niet tot een optimaal resultaat. Hiervoor dient goede voeding gecombineerd te worden met voldoende lichaamsbeweging, rust en ontspanning. Indien u niet gewend bent aan stevige lichaamsbeweging, is het raadzaam uw arts te raadplegen voordat u aan een trainingsprogramma begint.*

** Elk persoon met een geschiedenis van hartproblemen, of bij wie er gevallen van hartkwalen in de familie voorkomen, wordt aangeraden een onderzoek te laten doen door een medisch specialist. Na het onderzoek en met toestemming van uw medische specialist kunt u beginnen met een trainingsprogramma.*

Alle rechten voorbehouden
Tekst: Ginny Mulders