

# Dag 1

## Kermis van koolhydraten

Roetsj. We vliegen even pakweg 100.000 jaar terug in de tijd. Knuppel op de rug, van takken gevlochten tas mee en gaan. Dat was het credo 's ochtends vroeg. Zoeken naar eten, pakken wat je vinden kunt. En daarvoor moesten we flink – ja flink! – in beweging komen. Wat we toen voornamelijk vonden? Groente, fruit, zaden, noten, eieren, paddenstoelen, vlees en vis. Voeding waarvoor ons lijf dus in feite gemaakt is. Percentage koolhydraten dagelijks? Zo'n 30%. Maximaal. Onbewerkte koolhydraten welteverstaan.

### Tijden veranderen, ons lijf niet

Waar de tijd misschien flink vooruit is gegaan, zijn onze genen in al die jaren nog geen halve procent veranderd. Onze voedingsbehoefte dus ook niet. De inname van belangrijke eiwitten en goede vetten is echter aanzienlijk afgenomen en de inname van koolhydraten zo'n beetje verdubbeld. En dat zijn helaas ook nog eens vooral geraffineerde koolhydraten (brood, pasta, rijst, koek en snoep). Geraffineerde koolhydraten leveren ons lijf 'lege' calorieën (zijn niet voedzaam) terwijl ze tijdens het verwerkingsproces wél veel belangrijke vitaminen en mineralen aan ons lijf onttrekken. U begrijpt: onze eetgewoonten zijn als een blad aan een boom omgedraaid. En vergeleken met 'toen' is ons lijf tegenwoordig écht een kermis van koolhydraten geworden. Geraffineerde vooral.

### Cool/hydraten

Toch heeft ons lichaam ook koolhydraten nodig voor een goede gezondheid. Een gezonde koolhydraatconsumptie ligt tussen de 20 en 40% (snelle vuistregel: 40% voor lichamen heel actieve mensen, 20% voor nauwelijks actieven). Maar welke koolhydraten zijn dan goed? That's the question. Belangrijk is vooral om te kiezen voor puur en onbewerkt. Dan zijn het namelijk écht coolhydraten. Alle verse groenten en vers fruit vallen in deze groep. Met zoete aardappelen (bataat), pompoen en pastinaak als heuse toppers!

## Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

### Bewegen

Lunchpauze? Thuis of op het werk? Dan kunt u twee dingen doen. 1) Lui aan de tafel blijven zitten of 2) de 25 minuten die na het eten resteren gebruiken om een stevige wandeling te maken. Kies vandaag voor dit laatste. Of sterker nog: maak er een gewoonte van.

### Ontspannen & Genieten

Vanavond om 20.00 uur met een kopje thee of koffie op de bank? Zoals iedere avond? Ga eens bij uzelf na hoe vaak u tussen het inschenken van het kopje en het nemen van de laatste slok opstaat om 'even iets tussendoor te doen'. Doe het vanavond eens anders. Schenk uw kopje thee of koffie in, ga zitten en blijf zitten tot het kopje leeg is. Is het in het begin nog te heet om te drinken en voelt het onzinnig om niks te doen? Ga dan liggen en sluit de ogen even. Want niks is zo zinnig als soms even niks doen!

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 1 van de A.Vogel Lentekuur.

## Tip 1: Er is zoveel méér dan brood

Brood is in onze huidige maatschappij een van de belangrijkste koolhydraatleveranciers. Het zetmeel van granen (waaruit brood, maar ook crackers en beschuitten bijvoorbeeld voornamelijk bestaan) wordt in ons lijf echter heel snel afgebroken en in glucose omgezet. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel steeds opnieuw snel. Bovendien bevatten deze producten gluten en andere stoffen die door ons lijf lastig te verteren zijn (denk ook aan glutenintoleranten). Vervang de traditionele boterham daarom regelmatig door een gevulde omelet, Griekse yoghurt met bessen en noten, een smoothie of een goed gevulde salade met voldoende eiwitten (feta, avocado, vlees, vis of noten bijvoorbeeld). Zo eet u toch ook veel gevarieerder en verser!

## Tip 2: Groente als vervanger voor deeg

Bent u een enorme fan van rijst en pasta bijvoorbeeld? En ziet u nu al uw hoop op een heerlijke Chinese of Italiaanse maaltijd vervliegen? Let op: overal – echt overal – is een alternatief voor. U kunt met een juliënnepeler (verkrijgbaar bij de betere kookwinkels) spaghetti maken van courgette (Courghetti, zie menu vanavond), een bloemkool fijnmalen tot 'rijst' (even opbakken), plakken aubergine gebruiken als lasagnebladen en reepjes spitskool gebruiken als mie. Het grappige is: u zult het verschil nauwelijks proeven, want het is niet de pasta zelf die de smaak van de Italiaanse maaltijd bepaalt. Bovendien verzadigt het op deze manier eerder en langer én komt u veel makkelijker aan uw groentebehoefte.

## Tip 3: Ontbijt met vetten en eiwitten

Koolhydraten zorgen voor bloedsuikerpieken. Maar na een piek komt een...? Juist! Een dal. En door dat dal ontstaat het verlangen naar een nieuwe piek, waardoor we maar weer koolhydraten gaan eten. Zo ontstaat het fenomeen dat beter bekend staat als 'koolhydratenverslaving' (waar zo'n 75% van Nederland bewust of onbewust mee kampt). Door vet- en eiwitrijk te ontbijten worden bloedsuikerschommelingen door de dag heen voorkomen. De koolhydratenhunkering vermindert daardoor enorm en verdwijnt uiteindelijk zelfs. Ontbijt daarom met Griekse yoghurt met fruit en noten, een smoothie met vette kokosolie (heel gezond!), gekookte eieren, of een omelet met groenten.

## Tip 4: Snoepen met noten en pure chocolade

Snoepen. Och, het is zo lekker. Maar helaas is het niet bepaald gezond. De geraffineerde suikers uit snoepgoed en ook koekjes (maar zelfs ontbijtrepen en liga's bijvoorbeeld) veroorzaken flinke bloedsuikerpieken. Maar wat doen we dan voor de 'lekkere' trek? Kies voor een handje ongezoeten noten! Noten zijn rijk aan gezonde vetten en barsten van de vezels. Nog zo'n lekker hapje voor tussendoor: pure chocolade. Met zo hoog mogelijk cacao gehalte, vanaf 70% cacao bent u hartstikke gezond bezig. Geen reep per dag natuurlijk, maar een paar blokjes zijn verantwoord. En u zult merken: wanneer u 'snoept' met pure chocolade of noten... bent u vele malen sneller verzadigd dan met snoepgoed. Goed om te weten: pinda's zijn geen noten, maar peulvruchten.

A.Vogel

A.Vogel helpt





## Menu dag 1

Begin de dag met een glas lauwwarm water met 20 ml A.Vogel Molkosan Fruit of het sap van een halve citroen. En vergeet u - indien aangeschaft - uw dagdosering Boldocynara forte en Solidago niet?

### Ontbijt: Strawberry Delight

#### Benodigheden:

- 250 ml Griekse Yoghurt
- 1 flinke eetlepel hüttenkäse
- circa 10 verse aardbeien (of diepvries)
- 6 walnoten
- ½ eetlepel honing

#### Beschrijving:

Meng in een grote soepkom de Griekse yoghurt met de hüttenkäse en honing. Was en snijd de aardbeien in kleine stukjes en strooi deze over het yoghurtmengsel. Roer alles voorzichtig door elkaar en bestrooi tot slot met de walnoten.

### Tussendoortje

- 1 banaan

### Lunch: Omelet 'On the go'

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Bak de omelet 's ochtends na je ontbijt (kost circa 5 minuten tijd) en neem hem in een goed afsluitbaar bakje mee. Houd de rucola in dat geval nog even apart en voeg die vlak voor het eten toe. Probeer alles op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

#### Benodigheden:

- 3 eieren
- 2 handjes rucola (circa 25 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

#### Beschrijving:

Kluts de eieren met wat peper en Herbamare in een kom of maatbeker. Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en bak het omelet aan twee kanten. Beleg vervolgens één kant met rucola en besprenkel met olijfolie. Klap het omelet dicht en smullen maar!

### Tussendoortje

- 1 handje verse, ongezouten noten

### Diner: Courghetti

#### Benodigheden:

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 blikje tonijn (op water of olijfolie)
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- een paar blaadjes verse basilicum
- A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

#### Beschrijving:

Snijd de courgette met een kaasschaaf in lange plakken en snijd deze plakken vervolgens in dunne repen (courgetteslierten maken kan ook met een juliënnepeeler). Zet de courgette even op zij. Snijd de ui. Meng vervolgens de tomatenpuree, Herbamare, ui en de helft van de basilicum in een kom en voeg de tonijn toe aan dit mengsel. Voeg wat olijfolie toe om het geheel tot een saus te maken. Roerbak de repen courgette in wat olijfolie tot ze zacht maar niet papperig geworden zijn. Voeg het tonijnmengsel toe en roer nog even goed door. Bestrooi het geheel met het restant basilicum.