

Dag 4

Vet of fabel?

Onze opa's en oma's (en soms zelfs vaders en moeders) aten vroeger pure reuzel, bakten in roomboter en aten levertraan alsof het ze een lieve lust was. Daar kraaide geen haan naar. En toch heeft 'vet' door de jaren heen een bijzonder slecht imago gekregen. De reden stond als een paal boven water: van vet word je dik en krijg je hart- en vaatziekten. Dus zijn we minder vet gaan eten en – we moesten toch wat – meer zetmeel en suikers. Met als spetterend resultaat dat we (gemiddeld) dikker dan ooit zijn en hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer 1 is. Ergens is iets misgegaan...

We hebben vetten nodig. Vet veel ook eigenlijk. Zo bestaan onze hersenen voor zo'n 50% uit vet en hebben we vet nodig voor vrijwel alles wat ons lichaam doet. Van voortplanting tot groei en ontwikkeling. En van het reguleren van ons immuunsysteem tot het afstemmen van onze gemoedstoestand. Daarnaast levert vet energie en is het een waardevolle bron van vitamine A, D en E.

Vette feiten

- Verzadigd vet in de juiste hoeveelheid is niet slecht. Verzadigd vet zit in dierlijke producten, maar ook in kokosolie, palmpitolie en cacao bijvoorbeeld.
- Onverzadigde vetten kunnen worden onderverdeeld in vetzuurfamilies. De bekendste zijn omega 3, 6, 7, en 9. Onverzadigde vetten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige producten.
- Omega 7 en 9 kan ons lichaam zelf aanmaken en zitten in veel voedingsmiddelen. Aan deze vetten hebben we daarom ook nooit een tekort.
- Omega 3 en 6 kan ons lichaam niet zelf aanmaken en worden daarom 'essentiële vetten' genoemd. Omega 3 en 6 horen in een bepaalde balans in onze voeding en in ons lichaam voor te komen.

Omega 3 en 6

Omega 3 en 6 moeten dus via onze voeding binnenkomen. De omega-3-vetten zitten vooral in vette vis zoals zalm, haring, makreel en sardines en in visolie, lijnzaad(olie), walnoot(olie) en bepaalde soorten algen. Omega-6-vetten zitten vooral in vlees, vis, teunisbloemolie, tarwe(kiemolie), zonnebloemolie, soja(olie), mais(kiemolie) en margarines. Goed om te weten: ook omega 6 is essentieel voor het lichaam, maar van het omega-6-vet 'linolzuur' krijgen we makkelijk teveel binnen. Dat komt doordat het in alle plantaardige oliën zit, die in veel voedingsmiddelen verwerkt zijn. Ze zijn bijvoorbeeld ook veel te vinden in margarine en bak- en braadvetten. Een nadeel van een teveel aan linolzuur is dat het een omega-3-tekort kan verergeren.

Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

Bewegen

Springtouw in huis? Of een ander 'stevig' touw? Ga vanavond eens ouderwets springtouden. Drie rondes van 30 sprongen (toe... doe er de laatste keer 40, dan komt u totaal op 100!) en u werkt snoeihard aan uw conditie!

Ontspannen & Genieten

Genieten is één van de meest essentiële dingen van het leven. Waar geniet u van? Maak vanavond of elders op de dag eens een lijstje van de tien dingen waar u het meest van geniet/het meest dankbaar voor bent. En hang het op de spiegel. Vanaf morgenochtend iedere ochtend even doorlezen en u wordt er weer even aan herinnerd waarom het leven ook alweer zo leuk is!

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 4 van de A.Vogel Lentekuur.

Tip 1: Eet vette vis en wild of biologisch vlees of gevogelte

Vette vissoorten zijn bijzonder rijk aan omega-3-vetzuren. Haring, makreel, sardientjes, sprout en zalm zijn daarom aan te bevelen om het lichaam van de juiste omega-3's te voorzien. Tweemaal per week vette vis is ons credo. Ook vlees en gevogelte kunnen als omega-3-bron op het menu staan. Kies het liefst en waar mogelijk voor wild of biologisch. Alléén dan hebben de dieren namelijk veel beweging en zelf voldoende verse voeding gehad. Het vlees van deze dieren heeft hierdoor een gunstige vetsamenstelling en is bovendien een goede bron van eiwitten.

Tip 2: Bakken en braden in kokosolie!

Kokosolie is met recht een superfood. Kokosolie is perfect om in te bakken en te braden. Of zelfs frituren. Omdat kokosolie een verzadigd vet is, kan het gezond verhit worden. Net als roomboter. Ons lichaam kan kokosolie erg makkelijk verteren, wat een flink voordeel is. Het levert direct energie, werkt verzadigend en versnelt de stofwisseling aanzienlijk. Kokosolie is sinds kort ook te koop in de A.Vogel webwinkel: Royal Green kokosolie!

Tip 3: Snoep met cacao, olijven, avocado's en noten

Cacao bevat gezond verzadigd vet, cacaovet. Een chocoladereep met een cacaopercentage van 75 of zelfs 85 bevat bovendien vele malen minder suiker dan de meer bewerkte melkchocolade. Olijven en avocado's bevatten het belangrijke oliezuur (omega 9) en kunnen om die reden prima gesnackt worden. En wilt u 'lekker' aan de slag met uw omega-3-voorraad? Neem dan regelmatig wat walnoten. Met andere ongezoeten en ongebrande noten 'snoept' u omega 6.

Tip 4: Vermijd transvetten!

Dan het zwarte schaap onder de vetten: de transvetten. Ooit bedacht de voedingsindustrie dat het wel handig zou zijn om olie smeerbaar te maken, zoals de boter die we tegenwoordig op brood smeren. Zacht vet en oliën werden daartoe in de fabriek 'gehard' met een betere smeerbaarheid als resultaat. Hierbij worden transvetten gevormd: vetten die veel lichaamsprocessen verstoren. Ze verhogen het LDL-cholesterol en de insulinespiegels. En verlagen de weerstand. Gelukkig zijn de meeste boters tegenwoordig vrij van transvetten, door verbetering van technologieën. Maar kant-en-klaar producten als snacks, snoep, gebak en chips staan er nog steeds bol van. Op het etiket ziet u vaak de tekst 'geharde vetten' of 'geharde plantaardige oliën' staan. Het is daarom belangrijk deze producten zoveel mogelijk te mijden.

A.Vogel

A.Vogel helpt



Menu dag 4

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: Heavenly Chocolate

Benodigdheden:

- 1 avocado
- 3 verse dadels
- 100 ml kokosmelk
- circa 25 gram cacao poeder
- 10 verse aardbeien (of diepvries)

Beschrijving:

Haal de pit uit de dadels. Meng met een blender (of staafmixer) de avocado, dadels, cacao poeder en kokosmelk tot een romige mousse. Besprenkel de mousse met de aardbeien en smullen maar!

Tussendoortje

- Handje verse, ongezouten noten
- 8 geraspte worteltjes

Lunch: CrEGGers

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Kook de eieren tijdens je ontbijt en neem alle ingrediënten in een goed afsluitbaar bakje mee en bereid de rijstwafels pas wanneer het lunchtijd is. Probeer alles op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

Benodigdheden:

- 4 zilvervliesrijstwafels
- 2 gekookte eieren
- 2 tomaten
- 1 eetlepel mayonaise
- de blaadjes van 3 verse takjes basilicum
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

Beschrijving:

Kook de eieren en snijd deze met de tomaat in stukjes. Meng de eieren en tomaat met de basilicubladeren en de mayonaise. Voeg Herbamare en peper naar smaak toe. Beleg de rijstwafels met het mengsel.

Tussendoortje

- 10 oliven

Diner: Crunchy Fish & Cheezy Broccoli

Benodigdheden:

- 1 kleine broccoli
- 50 gram geraspte Parmezaan/Grana Padano
- 150 gram zalmfilet
- 8 walnoten
- 1 el mosterd
- ½ el honing
- flinke eetlepel roomboter (op kamertemperatuur)
- handje verse peterselie

Beschrijving:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een pan water op het uur. Begin vervolgens met het fijn knippen van de peterselie en het fijnhakken van de walnoten. Roer in een kleine kom de roomboter, mosterd en honing door elkaar. Meng dit geheel met de peterselie en de noten. Leg vervolgens de zalm op een stuk bakpapier en bestrijk de zalmfilet met het notenmengsel. Leg de zalm vervolgens gedurende circa 15 minuten in de oven om lekker knapperig en krokant te worden.

Gooi, wanneer het water uit de pan kookt, de broccoli in de pan en kook deze beetgaar. Doe de broccoli op een bord en bestrooi het vervolgens met de Parmezaan/Grana Padano. Haal de zalm uit de oven en... eet smakelijk!