

# A.VOGEL LENTEKUR DAG 3: LEGO OP JE BORD



Lego, wie is er niet groot mee geworden! Zet een bak kleurige lego neer voor een kind en het bouwt de leukste dingen. Je lichaam doet hetzelfde, maar dan met eiwitten. Het is de hele dag aan het bouwen, onderhouden en herstellen. Daar is geen architect voor nodig, je lichaam weet precies wat het moet doen.

Naast *brandstof* uit koolhydraten en vetten, heeft je lichaam ook *bouwstoffen* nodig. Want je lichaam bouwt wat af: huid-, darm- en rode bloedcellen, spieren, enzymen en hormonen. Daar zijn allemaal eiwitten voor nodig.

## Hoeveel eiwit heb je nodig?

Dat verschilt. Een gezonde volwassene heeft per kilogram lichaamsgewicht tussen de 0,8 en 1 gram eiwit per dag nodig. Baby's hebben minder eiwit nodig, fanatieke sporters en zwangere vrouwen meer.

## Waar vind je ze in?

Eiwitten haal je uit dierlijke producten. Maar ook groenten, noten, zaden en algen bevatten eiwitten.

## Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitbronnen als vlees, vis, eieren, schaal- en schelpdieren bevatten alle essentiële aminozuren in een vorm die je lichaam goed kan opnemen. Daarom worden ze ook hoogwaardige eiwitten genoemd. Een dierlijke eiwitopper is vis.

## Plantaardige eiwitten

Plantaardige eiwitbronnen zitten in groenten, paddenstoelen, alle soorten bonen, kikkererwten, linzen, noten, avocado, zaden (hennepzaad, chiazaad, lijnzaad), granen en algen zoals chlorella en spirulina.

## Slank met eiwitten

Eiwitten zijn echte bouwers, maar ze kunnen je ook aan een maatje minder helpen. Wil je afvallen? Eet dan meer eiwitten:

- Eiwitten verzadigen enorm, waardoor je niet zo snel weer trek hebt. Probeer maar eens twee biefstukken (eiwitten) te eten, dat gaat je niet lukken. Maar van boterhammen (koolhydraten) eet je zo een stapel weg.
- Het kost je lichaam wat meer tijd en energie (= calorieën) om eiwitten te verteren. Eet je eiwitrijk, dan verbrand je vanzelf wat meer calorieën.
- Je bloedsuikerspiegel stijgt door het eten van eiwitten niet of nauwelijks. En met een stabiele bloedsuikerspiegel heb je minder trek in zoetigheid.
- Eiwitten houden je spiermassa in stand (dat zijn kilo's die je niet wilt verliezen) en spieren verbruiken relatief veel calorieën.

## DAGTIPS

### TIP 1: Mix & Match

Plantaardige eiwitten zijn afzonderlijk niet helemaal compleet omdat ze niet alle essentiële aminozuren bevatten. Maar door slim te mixen & matchen krijg je ze toch allemaal binnen. Zo levert de combinatie van granen-peulvruchten (in de linzenburger met havermost van vanavond) volwaardige eiwitten op.

### TIP 2: Kies biologisch, heel logisch

- Minder bestrijdingsmiddelen en pesticiden in en op het product.
- Niet genetisch gemanipuleerd.
- Geen kunstmatige stoffen voor geur, kleur, smaak en conservering.
- Beter voor het welzijn van dieren.
- Minder resten van antibiotica.

### TIP 3: Drink voldoende

Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (maximaal 1 kopje per dag).



# A. VOGEL LENTEKUR DAG 3: LEGO OP JE BORD

**Optioneel:** begin je dag met een glas  
A.Vogel Molkosan Fruit.

## ONTBIJT: Scrambled Eggs and Greens Roerei met spinazie

### Ingrediënten

- 2 eieren
- 100 gram verse spinazie
- 2 eetlepels amandelmelk
- 5 walnoten
- 25 gram rucola
- 1 rijstwafel
- ½ citroen
- 1 eetlepel roomboter
- Herbamare (zout) en peper

*Bereidingstijd:* 10 minuten

### Bereiding

Klop de eieren los met amandelmelk. Was de spinazie en snijd fijn. Smelt de roomboter in een diepe pan, voeg de spinazie toe en laat deze al roerend in ongeveer 1 minuut slinken. Voeg de eieren toe en blijf roeren tot het ei licht gestold is. Breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Was de rucola, leg het op een bord en schep het roerei erop. Verkrummel de walnoten erboven en eet het roerei met een rijstwafel.

**TIP:** Ook lekker met pijnboompitten in plaats van walnoten.



## TUSSENDOR:

1 appel



## LUNCH: Mighty Muffins

Hartige groene muffins

### Ingrediënten (voor 4 stuks)

- 100 gram broccoli
- 1 ei
- 75 gram kwark
- 70 gram havermout
- 10 kerstomaatjes
- 25 gram zonnebloempitjes
- 25 gram roomboter
- ½ theelepel bakpoeder
- Herbamare (zout) en peper

*Bereidingstijd:* 15 minuten *Oventijd:* 20 minuten

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de broccoli in kleine stukjes, doe deze met de kwark en het ei in een blender en pureer fijn. Pureer de roomboter erdoor. Doe de puree in een kom en schep de havermout,

bakpoeder, Herbamare (zout) en de helft van de zonnebloempitjes erdoor. Vet 4 muffinvormpjes in en verdeel het beslag over de vormpjes. Snijd de tomaatjes doormidden en druk in elke muffin 5 halve tomaatjes met de snijkant naar boven. Strooi de rest van de pitjes over de muffins. Bak ze in het midden van de oven in ongeveer 20 minuten gaar.

**TIP:** Ook heerlijk met courgette in plaats van broccoli.

## TUSSENDOR:

1 banaan en handje gemengde noten

## DINER: Vegalinzious Burger

Linzenburger met geroosterde groenten

### Ingrediënten

- 150 gram jonge bietjes
- 150 gram jonge wortels
- 1 ui (150 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- 110 gram linzen uit blik (+ 50 gram voor donderdag)
- 1 ei
- 25 gram havermout
- 50 gram kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ eetlepel roomboter
- ½ eetlepel fijngesneden verse peterselie
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden verse tuinkruiden (peterselie, basilicum, dille)

*Bereidingstijd:* 30 minuten *Oventijd:* 45 minuten



### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de bietjes en wortels en snijd ze in blokjes van ongeveer 1x1 cm (jonge wortels en bietjes hoeft je niet te schillen). Pel de ui en snijd deze in 8 partjes. Doe de groenten in een ovenschaal en meng met 2 eetlepels olijfolie. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en rooster de groenten in ong. 45 minuten gaar. Schep af en toe om. Snijd ondertussen de knoflook fijn en de bleekselderij in dunne plakjes. Pureer de helft van de linzen en meng deze met de overige linzen, ei, havermout, peterselie, knoflook, Herbamare (zout) en peper naar smaak (bewaar 50 gram linzen voor het diner van donderdag). Laat het linzengehakt een paar minuten rusten. Heeft het mengsel de dikte van gehakt, maak er dan 2 kleine hamburgers van. Is het nog niet dik genoeg, meng er dan wat extra havermout door. Meng de kwark met de tuinkruiden en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Als de groenten in de oven bijna gaar zijn, kun je de linzenburgers bakken. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de linzenburgers aan beide kanten 2 minuten. Haal de geroosterde groenten uit de oven en bewaar een kwart van de groenten in de koelkast voor de lunch op vrijdag. Meng de gesneden bleekselderij door de rest van de groenten. Eet de burgers met de groenten en het kwarksausje.

## KOOKTIPS

**TIP 1:** Bewaar bij het diner 50 gram linzen voor het diner van donderdag. En een kwart van de geroosterde groenten voor de lunch van vrijdag.

**TIP 2:** Voorbereiding voor het ontbijt van morgen: was twee wortels, schraap ze schoon en snijd ze in dunne plakjes. Smelt een klontje boter in een pannetje, voeg de wortel toe en roer goed door. Doe de deksel op de pan en laat onder af en toe roeren in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar worden. In koelkast bewaren tot morgenochtend.