



A.VOGEL LENTEKUR DAG 6: VET LIEF VOOR JE LIJF!

Patatje mayo, een warm saucijzenbroodje, frikandel speciaal ... van vetten word je dik. Toch? Junkfood vol transvetten doet je lichaam inderdaad geen goed. Maar gezonde vetten, dát is een heel ander verhaal. Die heeft je lichaam juist nodig. Zonder vetten zou je niet begrijpen wat je nu leest bijvoorbeeld, want je hersenen draaien vooral op ... vetten.

Jarenlang hebben vetten in een kwaad daglicht gestaan. Gelukkig begint langzaam door te dringen dat dit onterecht is. De meeste in de natuur voorkomende vetten zijn namelijk heel gezond! Je lichaam heeft vetten nodig voor brandstof en bescherming. En ook je hersenen kunnen niet zonder.

Verzadigde vetten slecht voor je?

Verzadigd vet is slecht voor je. Uhhh ... wat? Nee hoor! Verzadigde en onverzadigde vetten heb je allebei nodig. Je vindt ze o.a. in olijven, noten, avocado, vette vis, zaden, zuivel, vlees, roomboter, cacao en kokos. Naast gezonde vetten zijn er ook ongezonde vetten, de zogenaamde transvetten.

Transvetten = vet fout

Transvetten komen vooral voor in industrieel bewerkte producten. Ze verhogen het zogenaamde slechte cholesterolgehalte (LDL), verlagen het goede chole-

sterolgehalte (HDL) en zorgen ervoor dat je lichaam gezonde vetten minder goed kan opnemen. Vermijd ze dus liever, die transvetten! Je vindt ze in heel veel kant-en-klaarproducten zoals margarine, koekjes, cakejes, taarten, chips, zoutjes, popcorn, pizzabodems, croissants, crackers, margarine, sauzen, frituurvet en gefrituurde snacks.

Geen vrees voor gezonde vetten

Zeker als je alles vers bereidt en weinig kant-en-klaarproducten eet, krijg je niet zo snel te veel (ongezonde) vetten binnen. Eet regelmatig vette vis. Hou je meer van vlees? Kies dan vooral de magere vleessoorten. Wees scheutig met olijfolie, (roer)bak rustig in roomboter of kokosvet en gebruik voor dressings de verhouding van 3 delen olie op 1 deel azijn. Eet regelmatig gezonde noten en zaden of avocado als tussendoortje of als aanvulling op de maaltijd. Dan krijg je vanzelf de gezonde vetten binnen die je nodig hebt.



DAGTIPS

TIP 1: Avocado, vet gezond

Avocado is rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet, vitamines A, B,C en E en bomvol mineralen als kalium en magnesium. Deze vrucht staat vandaag voor de lunch op het menu.

TIP 2: Eet meer omega-3

Uit vette vis bijvoorbeeld. En als het even kan, kies dan voor verantwoord gevangen wilde vis, die is gezonder dan z'n gekweekte soortgenoot. Houd je niet van vis? Gebruik dan visoliesupplementen of krillolie. Ben je vegetariër? Neem dan een omega-3-supplement op basis van algenolie.

TIP 3: Warme of koude bereiding?

Gebruik in koude gerechten olijf-, pompoenpit-, sesam- of walnootolie. Voor bakken en braden kun je beter kokosolie, roomboter of ghee (geklaarde boter) gebruiken. Deze blijven bij verhitten stabiel.

TIP 4: Op de boterham

Besmeer je boterham bij voorkeur met roomboter, kokosvet of olijfolie. Dat is gezonder dan margarine of halvarine. Maar denk ook eens aan avocado, notenpasta's, zelfgemaakte hummus. Of aan in olijfolie gegrilde courgette of aubergine.

A. VOGEL LENTEKUR DAG 6: VET LIEF VOOR JE LIJF!

Optioneel: begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.



ONTBIJT: Minty Mango Smoothie

Lentesmoothie met mango en walnoten

Ingrediënten

- 1 mango
- 1 groene appel
- 2 blaadjes ijsbergsla
- 1 limoen
- 10 blaadjes munt
- 12 walnoten
- 100 ml water



Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Schil de mango en snijd de vrucht in blokjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in grote stukken. Rasp het groen van de limoen en knijp de limoen uit. Was de slablaadjes. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde smoothie. Verdun naar wens met wat extra water.

TIP: Voeg voor een kleine kick een stukje Spaanse peper aan de smoothie toe.

TUSSENDOR:

Stukjes pure chocola (≥72%)

LUNCH: T(o)asty Avocado

Zuurdesemtoast met avocadospread

Ingrediënten

- 2 sneetjes zuurdesem speltbrood
- 1 avocado
- ½ citroen
- 10 kerstomaatjes
- 5 geroosterde walnoten
- 5 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper
- rucola (optioneel)

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

Snijd de avocado doormidden, draai de helften van elkaar en verwijder de pit. Schep het vruchtvlies uit de schil en doe dit in een kom. Rasp het geel van de citroen en pers hem uit. Prak de avocado met de citroenrasp en citroensap fijn. Snijd de tomaatjes in 4 partjes. Scheur de blaadjes basilicum fijn. Meng de tomaat en basilicum door de avocadospread en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Smeer de sneetjes zuurdesem speltbrood in met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan. Verdeel de avocado over de toast en strooi de walnoten erover. Garneer eventueel met wat rucola.



TIP: De spread is ook lekker met een gekookt eitje op de toast.

TUSSENDOR:

Halve komkommer

DINER: veggie & Fishy Soup

Courgetteknoflooksoep met makreel

Ingrediënten

- ½ courgette
- 1 gestoomde makreelfilet (100 gram)
- 150 gram zoete aardappel
- 1 ui
- 1 stengel bosui
- 2 teentjes knoflook
- ½ Spaanse peper
- 2 eetlepels roomboter
- ½ liter groentebouillon
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- Herbamare (zout) en peper



Bereidingstijd: 25 minuten

Bereiding

Snijd de courgette in kleine blokjes. Was en schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de Spaanse peper fijn. Verwarm de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, knoflook en Spaanse peper 5 minuten zonder dat ze verkleuren. Voeg de zoete aardappel toe en fruit 2 minuten mee. Voeg de courgette en de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 5 minuten koken. Verwijder ondertussen het vel van de makreel en snijd deze in stukjes. Was de bosui en snijd in ringetjes. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Schep de soep in een diep bord en bestrooi met makreel, bosui en peterselie.

KOOKTIP

TIP 1: In plaats van makreel kun je ook 100 gram kikkererwten uit pot door de soep doen. Voeg ze vlak voor het pureren toe, zodat ze even warm worden.