

Diabetes  
Fonds

3 - 9 JUNI 2019



*de*  
*nationale*  
**SUIKER**  
**CHALLENGE**

7 DAGEN ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS



“

**IK BEN NIET  
OP DIEET,  
IK VERANDER  
MIJN  
LEEFSTIJL.**

#SUIKERCHALLENGE



## *Ben jij klaar voor de tweede editie van de Nationale Suiker Challenge?*

Ik in ieder geval wel! Eind vorig jaar deden ruim 30.000 mensen mee aan de allereerste editie van de Nationale Suiker Challenge. We kregen een item in Hart van Nederland, stonden onder andere in de Telegraaf en op LINDA.nl en haalden het NOS Journaal.

Fantastisch natuurlijk, maar nog leuker vond ik alle positieve reacties van deelnemers die zich bewust zijn geworden van hun eigen suikerinname en daardoor gezondere keuzes zijn gaan maken. Want dat is waar ik samen met mijn collega's van het Diabetes Fonds iedere dag voor ga: Nederland bewuster en gezonder maken.

Toch is de gezonde keuze nog altijd niet vanzelfsprekend en krijgen we nog steeds meer suiker binnen dan goed voor ons is. Ruim 60 procent van de volwassenen in ons land krijgt dagelijks gemiddeld 30 procent te veel vrije suikers binnen. Dit komt neer op een teveel van 7,4 kilo vrije suikers per jaar!

Dus net als vorig jaar is de Nationale Suiker Challenge bedoeld om de gezonde keuze makkelijker te maken. Dit doen we wederom met een prachtig magazine vol lekkere recepten, handige minder-suiker-tips en leuke interviews met deelnemers. Maar ook met live vragensessies op social media en gezonde inspiratie via e-mail.

Je leest het inderdaad goed: ook dit jaar bieden we je weer de helpende hand met alle informatie die je nodig hebt om zeven dagen lang alle toegevoegde suikers uit je menu te schrappen.

*Veel succes én leesplezier!*

*Kim*

Diëtist & Kennisspecialist bij het Diabetes Fonds



# INHOUDSOPGAVE



- 26. Werkblad 2
- 27. Hoeveel suiker mag je per dag?
- 29. Zo check je het etiket op suiker
- 30. Lunchrecepten
- 37. Maak een gezonde lunchsalade
- 39. Werkblad 3
- 40. Interview Dinie Havenga
- 42. Verleidingen? Zo weersta je ze!
- 43. Gezonde tussendoortjes



- 05. Verantwoording
- 06. Ekoplaza
- 08. Interview Melanie Olsthoorn
- 11. Werkblad 1
- 12. Interview Roel Hermans
- 14. Boodschappen met minder suiker
- 16. Ontbijtrecepten
- 23. Maak een gezond zuivelontbijt
- 24. Maak een gezond broodontbijt



- 44. Op zoek naar die gezonde snack
- 45. Waarom zit overal suiker in?
- 46. Dinerrecepten
- 53. Maak een gezonde avondmaaltijd
- 54. Maak je eigen saus zonder suiker
- 56. Interview Hanno Pijl
- 58. Interview Stef Kuijt
- 61. Suiker en diabetes type 2
- 62. Suikerquiz
- 63. Mindful eten: eten met aandacht
- 65. Werkblad 4
- 67. Weekplanner

# DE NATIONALE <sup>2019</sup> SUIKER CHALLENGE

**Na het succes van vorig jaar gaan we op herhaling: de tweede editie van de Nationale Suiker Challenge is een feit! Wat beperking van onze suikerinname betreft zijn we op de goede weg, maar er is nog genoeg te bereiken...**

## **40 kilo suiker per jaar**

Schrik niet: nog altijd krijgen we in totaal gemiddeld 28 suikerklontjes per dag binnen. Dat is 40 kilo suiker per jaar. Terwijl de Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om dagelijks maximaal 12,5 suikerklontjes (vrouwen) of 15 suikerklontjes (mannen) aan vrije suikers\* te consumeren, krijgen we er iedere dag 30% te veel van binnen. Kinderen zelfs bijna 80% te veel, zo blijkt uit de nieuwste cijfers van het RIVM.

## **Gezonde keuze nog steeds niet makkelijk**

Dat we nog steeds te veel suiker binnen krijgen is verontrustend, maar zeker niet vreemd. Want zolang gezonde voeding duurder blijft dan suikerrijke producten als frisdrank en snoepgoed, zo lang fabrikanten suiker toevoegen aan producten waarvan we het niet verwachten en zolang onze omgeving ons blijft verleiden is de gezonde keuze gewoon niet de makkelijke keuze.

Voor het Diabetes Fonds alle reden om dit jaar de tweede editie van de Nationale Suiker Challenge te organiseren. Vorig jaar gingen ruim 30.000 enthousiaste mensen de uitdaging aan. Een aantal dat we dit jaar ruimschoots overtreffen. Gelukkig maar, want we hebben weer een mooi magazine met heerlijke biologische recepten, verantwoorde tussendoortjes, werkbladen en handige minder-suiker-tips gemaakt.

## **Deel jouw ervaringen via #suikerchallenge**

Uiteraard ben je volledig vrij om je eigen draai te geven aan de recepten in dit magazine. De gerechten zijn met of zonder biologische ingrediënten te bereiden en passen binnen een gezond voedingspatroon. Dus geen nood als je niet in de gelegenheid bent om voor bio-producten te kiezen. Je kunt natuurlijk ook kiezen voor de recepten van vorig jaar of voor je eigen recepten zonder toegevoegde suikers. Wat voor lekkers je ook klaarmaakt: deel het vooral met ons via #suikerchallenge.



*Wist je dat...*

*Tijdens de Nationale Suiker Challenge gaat het om het vermijden van \*vrije suikers. Dit zijn alle toegevoegde suikers plus de suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat. Van nature aanwezige suikers in fruit, groenten en zuivel vallen niet onder vrije suikers.*



facebook.com/mindersuikers



instagram.com/mindersuiker





# EKOPLAZA

onderscheidend biologisch

## BIOLOGISCH ÉN SUIKERBEWUST

Bij Ekoplaza zijn we alle dagen druk op zoek naar de beste producten met een pure smaak. Als deze nog niet bestaan, gaan we samen met de producent kijken of we dit kunnen ontwikkelen.



### ONGEZOETE TOMATENKETCHUP

Deze ketchup bestaat uit een smaakvolle combinatie van zongedroogde tomaten en specerijen. Zonder toegevoegde suikers, maar dankzij de zongedroogde tomaten toch lekker zoet!



### ONGEZOETE PINDAKAAS

Deze pindakaas is gemaakt van alleen pinda's. Verder geen toevoegingen. De smeuvige samenstelling (met stukjes pinda) is heerlijk op een boterham, maar ook ideaal om in gerechten te verwerken.

Tip:  
even roeren  
voor gebruik



### GEPOFTE VOLKORENRIJST EN QUINOA

De gepofte volkorenrijst en quinoa bestaan beide uit slecht één ingrediënt. Rijst of quinoa. Deze luchtige, krokante korrel is heerlijk door de yoghurt, in zelfgemaakte mueslirepen of als garnering van toetjes of salades.

We hebben verschillende suikerbewuste toppers voor jou geselecteerd!



# GEZOND MET



# EKOPLAZA

**De recepten in dit magazine hebben we zorgvuldig uitgezocht in gezonde samenwerking met Ekoplaza. En dat is niet voor niets. Alle gerechten zijn namelijk zonder toegevoegde suikers én biologisch. Dat heeft niet alleen voordelen voor jou, maar ook voor de mensen om je heen. Voor de bodem waar we van eten en de dieren die daar wonen, het water dat we drinken en de lucht die we ademen.**

## Wat is biologisch eigenlijk?

Biologische producten zijn vrij van genetisch gemanipuleerde organismen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen. Ook worden biologische producten geteeld zonder gebruik van kunstmest. Bij biologische teelt wordt bovendien geen gebruik gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen. Om bladluizen op afstand te houden gebruiken tomatentelers bijvoorbeeld lieveheersbeestjes. Daarnaast worden gewassen alleen geteeld in de volle grond en niet op kunstmatige grond.

Bij Ekoplaza zijn alle levensmiddelen van gecontroleerd biologische kwaliteit. Dit is te herkennen aan het Europees biologisch keurmerk op het etiket. Dit keurmerk wordt gecontroleerd door het instituut Skal. Daarnaast voert Ekoplaza nog verschillende aanvullende keurmerken zoals EKO en Demeter.



## Meer dan biologisch

De boeren en telers van Ekoplaza krijgen een eerlijke prijs, zodat ze milieu- en diervriendelijk kunnen werken en een duurzaam bestaan hebben. Op hun land is er ruimte voor vruchtwisseling en gezonde groei, waardoor er een gezonde bodem ontstaat. Ekoplaza bouwt aan jarenlange relaties en werkt samen met leveranciers naar steeds

betere producten. Daarnaast is het de allereerste supermarkt met een volledig BPA-vrij levensmiddelen assortiment en daarnaast zijn ze

druk bezig om plastic uit alle winkels te halen. Als het gaat om verpakkingskeuzes houden ze rekening met het gemak voor de klant, duurzaamheid, maar ook bijvoorbeeld voedselverspilling.

## Gezond biologisch tijdens de Nationale Suiker Challenge

Alle recepten in dit magazine zijn dus zonder toegevoegde suikers, biologisch en passen binnen de Schijf van Vijf. Ook als je kiest voor suikerbewust, kun je gewoon blijven genieten. Ekoplaza biedt je veel lekkere producten zonder


toegevoegde suikers. Wil je meer weten over de producten en ben je benieuwd naar favoriete artikelen met geen of minder toegevoegde suikers? Lees meer op [lekkermetmindersuiker.nl](http://lekkermetmindersuiker.nl). Je zult zien dat een leefstijl met minder suiker je meer energie geeft!

Ekoplaza heeft 80 biologische supermarkten, 42 afhaalpunten en een webshop. Ga naar [ekoplaza.nl](http://ekoplaza.nl) om te bestellen en te zien welke Ekoplaza-supermarkt bij jou in de buurt zit.





Melanie Olsthoorn deed vorig jaar mee  
aan de Nationale Suiker Challenge.



**'SINDS DE  
CHALLENGE  
KOOK IK WEER  
LEKKER VERS'**





**MELANIE OLSTHOORN**

*Melanie Olsthoorn (32) is veel in de sportschool van haar vriend te vinden. Ze is wedstrijdatleet bodybuilding en maakt haar eigen voedingsschema's. Vorig jaar deed ze mee aan de Nationale Suiker Challenge. Dit zijn haar ervaringen.*

### **Wat was je grootste motivatie om vorig jaar mee te doen met de Nationale Suiker Challenge?**

Mijn belangrijkste motivatie is om, naast mezelf, ook anderen bewust te maken van wat ze eten. Ik vind het belangrijk om me goed te voelen en help anderen daar graag bij. Zo maak ik bijvoorbeeld voedingsschema's voor de mensen in de sportschool Fit for You in Kampen. Ik lees veel over voeding om deze kennis vervolgens weer over te brengen op anderen. Alleen ga je weliswaar sneller, maar samen kom je verder. Ik vind het leuk dat je tijdens de Nationale Suiker Challenge het gevoel krijgt dat je er niet alleen voor staat, maar het echt samen met anderen doet.

### **Hoe heb je de vorige Nationale Suiker Challenge ervaren?**

Erg goed! De challenge wordt op een leuke en enthousiaste manier gebracht, waardoor je nog meer gemotiveerd raakt. Het is natuurlijk niet makkelijk om de toegevoegde suikers te laten staan, want je lichaam moet er echt aan wennen. Jaren terug deed ik voor eerst mee aan een soortgelijke

challenge, toen moest ik mijn lichaam echt leren om energie uit andere voedingsstoffen te halen. Tijdens de afgelopen challenge ging het beter, omdat ik eigenlijk al weinig suikers eet. Ik weet wat suikers met je lichaam kunnen doen, daarom was de uitdaging goed vol te houden.

### **Hoe gaat het sinds de Nationale Suiker Challenge met je suikerinname/gezonde leefstijl?**

De gezonde levensstijl had ik al, maar in de loop der tijd ben ik wat makkelijker omgegaan met bepaalde voedingsstoffen zoals suiker. Nu ik de Nationale Suiker Challenge heb gedaan, ben ik weer volop bezig mijn eigen eten samen te bereiden. Lekker vers koken en écht alles zelf maken zonder suiker toe te voegen, heerlijk! Het kost misschien iets meer tijd en moeite, maar op de lange termijn is het zeker de moeite waard. Ik voel me fitter en merk tegelijkertijd dat ik geen behoefte meer heb aan ongezonde voeding. Dus ook dit jaar doe ik weer vol goede moed mee aan de Nationale Suiker Challenge.

“

**EET  
MINDER SUIKER,  
JE BENT AL  
ZOET GENOEG.**

#SUIKERCHALLENGE

Doe mee!



## Waarom wil jij minderen met suiker?

Minderen met suiker is goed voor je gezondheid. Je verkleint de kans op overgewicht en daarmee op diabetes type 2. Een goede reden om mee te doen aan de Nationale Suiker Challenge, maar wat zijn jouw persoonlijke redenen om mee te doen?

Als je een goede reden hebt dan zul je merken dat het makkelijker is om je motivatie te behouden om door te gaan. Noteer nu alles wat in je opkomt en laat je gedachten de vrije loop!

### Waarom wil jij minderen met suiker?

---

---

---

---

---

---

Vaak lijkt de reden om te minderen met suiker heel simpel, maar zit er meer achter? *'Het gaat vaak dieper dan de paar kilo's kwijt willen.'* zegt diëtist Kim. 'Waarom wil je die kilo's kwijt?' kan een volgende vraag zijn. Bijvoorbeeld omdat je je dan fitter voelt en weer gemakkelijk actief kunt doen met je kinderen.

Stel jezelf nogmaals de vraag 'Waarom?' over alles wat je hebt opgeschreven bij vraag 1. Wat zit er áchter die redenen bij vraag 1? Dit noemen we jouw 'intrinsieke motivatie' ofwel 'drijfveren'.

---

---

---

---

---

---

### Kies uit bovenstaande jouw áller belangrijkste drijfveer en schrijf het zo groot mogelijk op:

---

---

---

---

---

---

*Bewaar dit papier goed! Vooral als je even je motivatie verliest, lees dit dan terug en denk weer even aan waarom je hieraan begon.*

Knip uit



# INTERVIEW

# ROEL HERMANS

## Kies je zelf wat je eet of doet je omgeving dat?

Als gedragswetenschapper doet Roel Hermans de hele dag wat hij leuk vindt: onderzoek doen naar menselijk gedrag. Voeding- en beweeggedrag en de daarbij behorende invloed van de omgeving hebben zijn specifieke interesse. Sinds eind 2016 is hij werkzaam als expert Voeding en Gedrag bij het Voedingscentrum. Daarnaast is hij als gedragsonderzoeker verbonden aan de afdeling Gezondheidsbevordering van de Universiteit van Maastricht. Zijn missie? "Ik wil een einde maken aan het misverstand dat overgewicht je eigen schuld zou zijn."

**"WANNEER JE EEN ONGEZONDE LEEFSTIJL OP LATERE LEEFTIJD MOET VERANDEREN KOST DIT BLOED, ZWEET EN TRANEN."**

### Eetgedrag is vaak aangeleerd

Roel wil mensen ondersteunen bij gedragsverandering. Die ondersteuning is volgens hem hard nodig: "Gedrag is grillig en gedragsverandering is complex. De ene persoon is bovendien makkelijker te overtuigen om gedrag aan te passen dan de ander. Zeker als het gaat om de invloed van de omgeving. Er zijn genoeg mensen die denken: 'Ik bepaal zelf wat ik eet en ben dus ook zelf verantwoordelijk.' Maar eetgedrag is vaak aangeleerd en automatisch gedrag, dat zonder nadenken uitgevoerd wordt. Gedrag dat sterk beïnvloedt wordt door prikkels uit de omgeving."

Volgens Roel kies je dus niet zelf wat je eet en drinkt. "Vrienden, familie en kennissen spelen een hele grote rol als het gaat om wat en hoeveel we dagelijks eten. Mensen zijn namelijk sociale dieren en leren van kleins af aan van gedrag van anderen." Dit heeft volgens Roel zowel positieve als negatieve kanten. "We kopiëren zowel goed als slecht gedrag van anderen. Wanneer het eetgedrag in je omgeving ongezond is, dan is de kans groot dat je dit gedrag kopieert. Zo gaan mensen bijvoorbeeld meer eten wanneer anderen om hen heen meer eten."

### Jong geleerd, oud gedaan

Om die reden vindt de onderzoeker het gedrag van ouders zeer belangrijk. "De eerste vijf jaar van een kind zijn namelijk cruciaal bij het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten." Volgens Roel is het belangrijk voor een kind om duidelijke regels en afspraken mee te krijgen op eetgebied. "Het is dus essentieel dat we ouders ondersteunen in opvoeding, met name op het gebied van eten en bewegen. De beste manier om een gezonde leefstijl vol te houden, is namelijk om dit al op jonge leeftijd aangeleerd te krijgen."

"Wanneer je een ongezonde leefstijl op latere leeftijd nog moet veranderen kost dit namelijk veel tijd en energie", benadrukt Roel. Hij vervolgt: "Het afleren van oude gewoonten en het aanleren van nieuwe gewoonten kost vaak bloed, zweet en

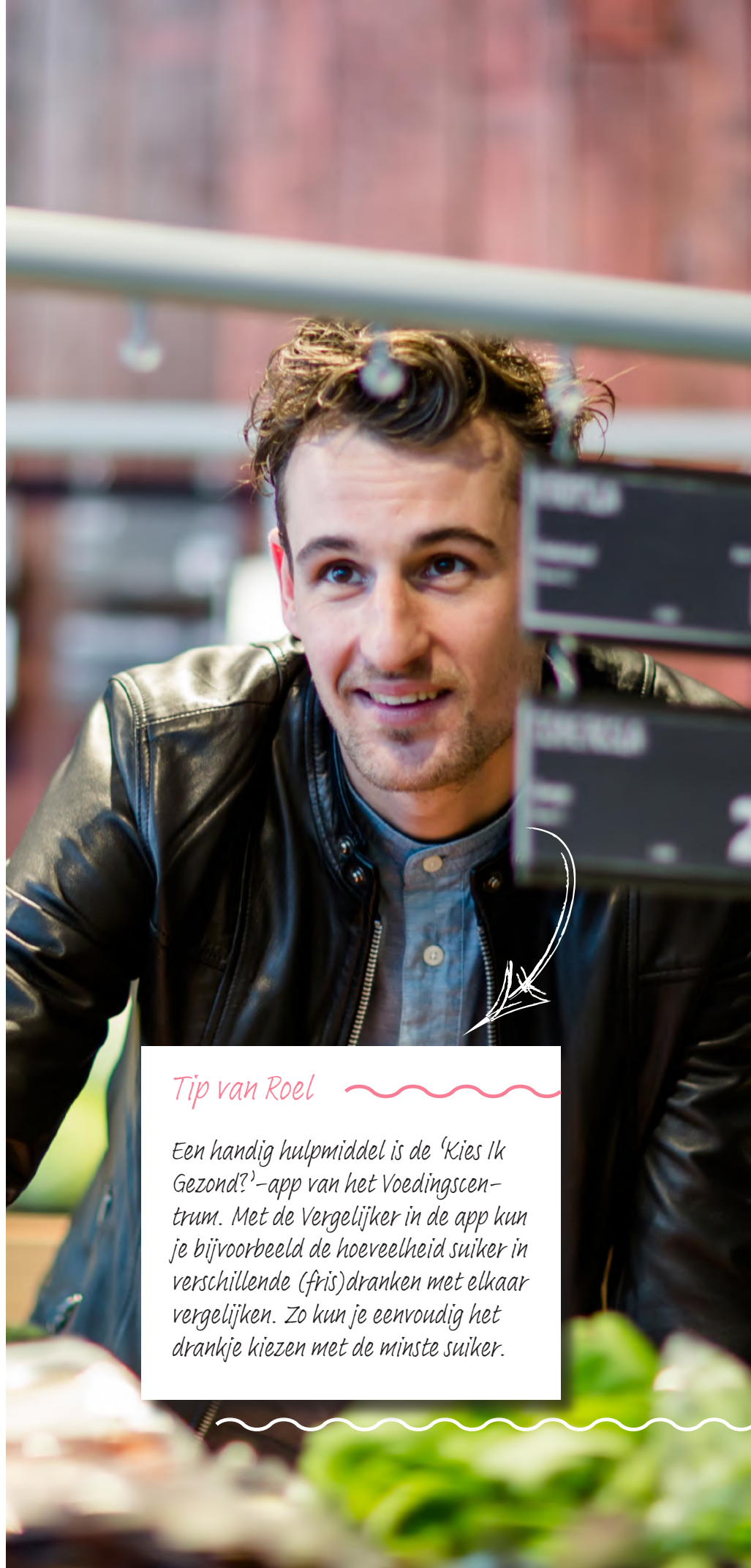
tranen. Je ziet vaak dat mensen het nieuwe gedrag een tijdje volhouden, maar uiteindelijk toch weer terugvallen in oude, ongezonde patronen.” Daarom is het volgens Roel belangrijk om mensen te helpen bij het stellen van een concreet doel. “Wanneer je denkt: ‘ik wil 10 kilo afvallen’, is dit niet concreet genoeg. Het is belangrijk om de vraag te stellen wát je gaat doen om 10 kilo af te vallen en in welke termijn.”

### **Maak je doel zo concreet mogelijk**

Zijn tips voor de mensen die meedoen aan De Nationale Suiker Challenge? “Het allerbelangrijkste is om klein te beginnen. Kies één specifiek doel en start daar je verandering. Het doel ‘minder suiker eten’ is namelijk niet concreet genoeg. Weet je bijvoorbeeld dat je te veel suikerrijke dranken drinkt, bekijk dan wat een haalbare stap voor jou zou zijn om hier minder van te drinken. Is dat bijvoorbeeld een glas per dag of meerdere glazen? Of is er een alternatief met minder suiker? Bijvoorbeeld light-frisdrank of water?”

Hij vervolgt: “Bedenk je dan op welk moment je dat gaat doen. Bijvoorbeeld: ‘ik drink vanaf nu helemaal geen frisdrank meer in de avonden’. Maak daarna een foto van een glas frisdrank, schrijf je doel eronder, het alternatief dat je gaat nemen en laat dit aan jezelf en je omgeving zien. Deze foto kun je bijvoorbeeld op de koelkast plakken. Zo herinner je jezelf elke keer aan het door jou gestelde doel als je iets te drinken gaat pakken.”

**FOTO DOOR:  
KIM FOTOGRAFEERT**



#### *Tip van Roel*

*Een handig hulpmiddel is de ‘Kies Ik Gezond?’-app van het Voedingscentrum. Met de Vergelijker in de app kun je bijvoorbeeld de hoeveelheid suiker in verschillende (fris)dranken met elkaar vergelijken. Zo kun je eenvoudig het drankje kiezen met de minste suiker.*

# BOODSCHAPPEN MET MINDER SUIKER

**Dit magazine staat vol met lekkere gezonde recepten zonder toegevoegde suikers. Handig ter inspiratie én handig als je boodschappen gaat doen! Welke schappen kun je beter vermijden? En hoe maak je een gezond boodschappenlijstje?**

## Vermijd het frisdrankschap

Frisdranken zijn gemiddeld goed voor meer dan 6 suikerklontjes per glas (250 milliliter). Een blikje cola van 330 milliliter bevat zelfs meer dan 34 gram suiker. Dat zijn bijna 9 suikerklontjes! Je doet er dus goed aan om het schap met frisdranken te vermijden. Kun je de verleiding van een blikje fris amper weerstaan? Bedenk je dan goed dat ieder blikje frisdrank het risico op diabetes type 2 met maar liefst 20 procent verhoogt.

## Let op vruchtensappen en -dranken!

Wist je dat veel vruchtensappen en -dranken vaak net zoveel suiker bevatten als frisdrank? Een glas sinaasappelsap of appelsap uit pak bevat meestal meer dan 6 suikerklontjes. Dit is dus evenveel als in een glas cola. Ben je gek op druivensap? Besef je dat hier per glas maar liefst 10 suikerklontjes in zitten!

## Geen snoep en koek natuurlijk...

Het behoeft weinig uitleg: snoep en koek lekker zoet en bevatten vaak veel suiker. Lange vingers, winegums, maar ook de ogenschijnlijk 'gezonde' en 'verantwoorde' fruitsnoepjes en -biscuits bevatten soms veel suiker.

Opletten en goed het etiket checken dus. Wil je precies weten hoe je een etiket kunt checken op suiker en andere ingrediënten? Lees dan het artikel op pagina 29 van dit magazine!

## Een gezond boodschappenlijstje maken

Laten we bij het begin beginnen. Gezond boodschappen doen begint met het maken van een gezond boodschappenlijstje. Met een paar simpele aanpassingen kun je je huidige lijstje wellicht al een stuk gezonder maken. Een aantal tips:

*Vervang gesuikerde ontbijtgranen door muesli of havermout zonder toegevoegde suikers en voeg hier zelf wat fruit aan toe. Hou je van yoghurt met een vruchtensmaak? Vervang deze voor naturel yoghurt. Yoghurt met een smaakje bevat vaak behoorlijk wat toegevoegde suikers. Kies daarnaast niet voor vruchtensap of -drank in de ochtend, maar sla wat extra stukken fruit in!*

*Ga niet voor wit brood maar volkoren brood of crackers met zaden en pitten en vervang bewerkt vleeswaren (waar soms ook suiker aan is toegevoegd) door een lekker gekookt eitje of avocado. Ook kun je zoet broodbeleg zoals jam of hagelslag vervangen door plakjes aardbeien of banaan.*

*Vervang frisdrank, limonade en vruchtensap door water, koffie en thee zonder suiker. Zin om te snacken? Kies niet voor snoep, cake of koekjes maar voor gezonde snackgroenten zoals tomaatjes, worteltjes en komkommers. Vervang daarnaast chips en zoutjes door een handje ongezouten noten.*



“

**ONTHOUD  
WAAROM JE  
BENT  
BEGONNEN.**

#SUIKERCHALLENGE

Welke van deze gerechten ga jij deze week eten? Of heb je zelf al een lekker recept in gedachten? Achterin dit magazine op pagina 67 staat een handige weekplanner, waarop je kunt plannen welk gerecht je op welke dag gaat eten.

Weekplanner!

## PANNENKOEKJES VAN BOEKWEITMEEL

### ONTBIJTRECEPT 1



#### Voedingswaarde per persoon

Energie 336 kcal  
Koolhydraten 44,1 g  
Waarvan suikers 7,3 g  
Vet 9,2 g  
Waarvan verzadigd 2,2 g  
Eiwitten 16,4 g  
Vezels 5,0 g  
Zout 0,53 g  
Groenten 0 g

Dit recept is vegetarisch



#### Ingrediënten (2 personen)

- 100 g boekweitmeel
- 2 eieren
- 300 ml plantaardige melk
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel (wijnsteen)bakpoeder
- olijfolie
- 1 citroen, rasp
- 1 sinaasappel

#### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Meng in een ruime kom het meel, de bakpoeder, de kurkuma, de eieren, de melk en een halve eetlepel olie tot een stevig doch vloeibaar beslag. Leng eventueel aan met water.
02. Verhit de olie in een koekenpan. Bak in een hete koekenpan van het beslag dunne goudbruine flensjes om te vullen en op te rollen. Of maak dikke mini-pancakes met een doorsnee van ca. 8 cm.
03. Verhit de olie in een koekenpan. Bak in een hete koekenpan van het beslag dunne goudbruine flensjes om te vullen en op te rollen. Of maak dikke mini-pancakes met een doorsnee van ca. 8 cm.
04. Beleggen met de stukjes sinaasappel met citroenrasp.



#### Variatietip van Kim

Liever koolhydraatarm? Vervang dan de boekweitmeel voor amandelmeel of kokosmeel.

# OMELET MET GROENTESPREAD

## ONTBIJTRECEPT 2



### Voedingswaarde per persoon

Energie 225 kcal  
Koolhydraten 6,6 g  
Waarvan suikers 3,2 g  
Vet 17,7 g  
Waarvan verzadigd 3,7 g  
Eiwitten 11,4 g  
Vezels 0,2 g  
Zout 0,61 g  
Groenten 15 g

Dit recept is vegetarisch én koolhydraatarm



### Ingrediënten (2 personen)

- 3 eieren
- 2 eetlepels sojadrink
- 1 eetlepel olie
- ½ bakje paprika-basilicumspread
- alfalfa of andere kiemen
- peper en zout

### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Breek de eieren in een kom en voeg de sojadrink toe. Kruid met peper en beetje zout.
02. Verwarm de olie in een koekenpan en bak van het eiMengsel een omelet.
03. Draai de omelet om en schep de paprika-basilicumspread erop.
04. Klap de omelet dubbel en serveer met de kiemen erop.



### Bewaartip van Kim

Eet je alleen en heb je eten over?  
Bewaar dan de andere omelet in de koelkast voor 1 á 2 dagen.



# YOGHURT MET MUESLI EN FRUIT

## ONTBIJTRECEPT 3



bron recept: Ekomenu



Lekker met kaneel of koek- en speculaaskruiden!

### Voedingswaarde per persoon

Energie 251 kcal  
Koolhydraten 37,8 g  
Waarvan suikers 22,8 g  
Vet 4,7 g  
Waarvan verzadigd 2,3 g  
Eiwitten 11,3 g  
Vezels 3,8 g  
Zout 0,48 g  
Groenten 0 g

Dit recept is vegetarisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 400 ml yoghurt
- 50 g muesli, ongezoet
- 1 appel

### Bereidingswijze (5 minuten)

01. Meng de yoghurt met de muesli.
02. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein (of rasp grof).
03. Roer door de yoghurt.



#### Bewaartip van Kim

Eet je alleen? Dan houd je een halve appel over. Snijd deze helft nog niet in kleine stukjes, maar sprenkel er wat citroensap overheen. Bewaar afgedekt in de koelkast voor maximaal 1 dag.



#### Variatietip van Kim

Liever koolhydraatarm? Vervang dan de muesli door een klein handje ongezoeten noten, eventueel met pitten en zaden.

# OVERNIGHT OATS MET BANAAN EN BOSBESSEN

## ONTBIJTRECEPT 4



bron recept: Ekomenu



Let op: dit recept moet 1 nacht in de koelkast!

### Voedingswaarde per persoon

Energie 289 kcal  
Koolhydraten 46,8 g  
Waarvan suikers 19,4 g  
Vet 5,3 g  
Waarvan verzadigd 2,1 g  
Eiwitten 11,0 g  
Vezels 4,8 g  
Zout 0,28 g  
Groenten 0 g

Dit recept is vegetarisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 300 ml melk
- 80 g havermout
- 1 theelepel kaneel
- 50 g bosbessen (diepvries)
- 1 banaan

### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Doe de melk, havermout en kaneel in een bakje en roer goed door elkaar. Zet het afgedekt een nacht in de koelkast. Haal eventueel alvast de bosbessen uit de vriezer en zet deze ook afgedekt in de koelkast.
02. Snijd de banaan in stukjes. Voeg de bessen en banaan toe aan de havermout. Je kunt ook alles in één keer klaarmaken en afgedekt een nacht in de koelkast zetten.



### Variatietip van Kim

Liever wat minder koolhydraten? Laat dan de havermout weg en kies eens voor chiazaad. Chiazaad neemt net als havermout de melk op waardoor het geheel wat dikker wordt.



### Bewaartip van Kim

Ontbijt je alleen? Dan houd je een halve banaan over. Snijd deze plakjes en bewaar ze in de vriezer.

# BROOD MET TOFU SCRAMBLE EN AVOCADO

## ONTBIJTRECEPT 5



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 379 kcal  
Koolhydraten 30,7 g  
Waarvan suikers 4,7 g  
Vet 17,6 g  
Waarvan verzadigd 2,3 g  
Eiwitten 20,7 g  
Vezels 7,7 g  
Zout 1,29 g  
Groenten 40 g

Dit recept is veganistisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 200 g tofu, naturel
- 8 cherrytomaatjes
- 1 eetlepel bakolie
- ½ avocado
- 4 sneetjes volkorenbrood
- Kurkumapoeder
- Kerriepoeder
- Paprikapoeder
- Peper

### Bereidingswijze (20 minuten)

01. Druk het vocht zoveel mogelijk uit de tofu. Wikkel bijvoorbeeld een schone keukendoek om de tofu, plaats iets zwaars erop (bv een pan) en laat enkele minuten staan.
02. Verkrummel de tofu vervolgens met je handen. Was de cherrytomaatjes en snijd doormidden.
03. Verhit bakolie in een koekenpan, en bak de tofu enkele minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met de specerijen.
04. Voeg na ongeveer 4 minuten de cherrytomaatjes toe en bak nog ongeveer 5 minuten.
05. Snijd de avocado doormidden, verwijder pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
06. Leg twee sneetjes brood op een bord en strooi de tofu scramble er rijkelijk overheen. Leg tenslotte de plakjes avocado erop.



### Variatietip van Kim

Liever koolhydraatarm? Laat dan de sneetjes brood weg en eet de tofu scramble lekker met een salade!



# OMELETWRAP MET WALNOTEN EN GEITENKAAS

## ONTBIJTRECEPT 6



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 348 kcal  
Koolhydraten 3,2 g  
Waarvan suikers 2,7 g  
Vet 29,1 g  
Waarvan verzadigd 6,1 g  
Eiwitten 17,3 g  
Vezels 2,6 g  
Zout 0,79 g  
Groenten 150 g

Dit recept is vegetarisch én koolhydraatarm



### Ingrediënten (2 personen)

- 4 eieren
- 100 g kastanjechampignons
- 1 knoflookteen
- 200 g roerbakgroenten
- 25 g walnoten
- 15 g geitenkaas
- 2 eetlepels bakolie
- paprikapoeder naar smaak
- peper naar smaak

### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Klop de eieren los in een kom. Verhit bakolie in een grote koekenpan en bak hierin de helft van het eimengsel. Zet het vuur middelhoog en laat de omelet gaar worden (draai eventueel een keertje om). Breng op smaak met paprikapoeder en peper. Doe daarna hetzelfde met het eimengsel voor nog een omelet.
02. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Pel de knoflook. Verhit in een andere koekenpan nog wat bakolie. Doe de roerbakgroenten en champignons in de pan en pers de knoflook erbovenuit. Bak alles ongeveer 5 minuten. Schud de pan regelmatig om.
03. Hak de walnoten grof. Leg de beide omeletten op een bord. Verdeel hierover de groenten en verkruimel de geitenkaas erover. Rol de omeletten op als een wrap.



Variatietip van Kim

Dit recept is ook lekker met hüttenkäse in plaats van de geitenkaas.



# YOGHURT-FRUITBOWL MET AMANDELEN

## ONTBIJTRECEPT 7



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 356 kcal  
Koolhydraten 34,3 g  
Waarvan suikers 27,4 g  
Vet 14,9 g  
Waarvan verzadigd 1,3 g  
Eiwitten 16,8 g  
Vezels 4,5 g  
Zout 0,46 g  
Groenten 0 g

Dit recept is vegetarisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 1 banaan
- 1 kiwi
- 500 g yoghurt
- 50 g blauwe bessen
- 50 g amandelen



### Bereidingswijze (5 minuten)

01. Pel de banaan en schil de kiwi. Snijd beide in plakjes. Verdeel de yoghurt over twee kommen.
02. Leg de plakjes banaan en kiwi netjes naast elkaar op de yoghurt voor een leuk effect.
03. Spoel de blauwe bessen in een zeef af onder de kraan. Leg de bessen en amandelen ook netjes ernaast in de bowl.



### Bewaartip van Kim

Ontbijt je alleen? Dan houd je een halve banaan en kiwi over. Snijd de helft van de banaan ook in plakjes en bewaar ze in de vriezer. De helft van de kiwi kun je nog 1 tot 2 dagen in de koelkast bewaren.



### Variatietip van Kim

Je kunt bij de yoghurt bowl eindeloos variëren met jouw favoriete fruit en noten!

# MAAK EEN GEZOND ZUIVELONTBIJT

Een gezond ontbijt betekent een goede start van je dag. Je kunt de ontbijtrecepten uit dit magazine volgen, maar je kunt natuurlijk ook zelf je eigen ontbijt maken. Volg de onderstaande stappen en maak zelf je eigen gezonde zuivelontbijtje!



## Stap 1 - Kies je zuivel

Goedemorgen! Waar heb je zin in vandaag? Ga je voor melk, sojadrink, kwark of yoghurt?



## Stap 2 - Kies je granen

Wat gaat er in jouw schaaltje? Muesli of havermout misschien? Je kunt ook kiezen voor bulgur, quinoa, boekweitvlokken, havervlokken of volkoren gerst.



## Stap 3 - Kies je fruit

Alle soorten fruit zijn prima! Zuivel is altijd lekker in combinatie met banaan, aardbeien, ananas, appel, kiwi of mango.



## Stap 4 - Kies je kruiden en specerijen

Cacao, kaneel, kerrie, dille, maar ook koek- en speculaaskruiden maken je zuivelontbijtje een stuk lekkerder!



## Stap 5 - Kies je crunch

Voeg een extra bite toe aan je ontbijt door te kiezen voor zonnebloempitten, lijnzaad, cashewnoten, pompoenpitten, chiazaad, sesamzaad, pecannoten of amandelen.

Liever geen zuivel? Blader door naar de volgende pagina en lees hoe je zelf een gezond broodontbijt kunt maken!

# MAAK EEN GEZOND BROODONTBIJT

De één kiest voor yoghurt, de ander kiest liever voor een boterham of ander volkorenproduct. Heb je weinig inspiratie deze week? Geen nood! Volg gewoon de onderstaande stappen en maak jezelf een heerlijk gezond broodontbijtje. Lekker om je dag mee te beginnen!



## Stap 1 - Kies je volkoren-product

Volkoren vind je terug in allerlei producten, zoals brood, crackers, pita, wraps en roggebrood.



## Stap 2 - Kies je beleg

De keuze is reuze! Ga je voor kaas, zuivelspread, hummus, zalm, makreel, kip, kalkoekfilet, notenpasta, of misschien een gekookt eitje?



## Stap 3 - Groenten of fruit?

Maak een heerlijk rijke boterham door verschillende groenten of fruit toe te voegen zoals paprika, avocado of banaan.



## Stap 4 - Kies je kruiden en specerijen

Maak je boterham extra smaakvol met verschillende kruiden en specerijen, zoals peper, kerrie, kaneel of chilipoeder.



## Tip van Kim

Als topping kun je ook wat (verkruidelde) ongezoeten noten gebruiken. Dat geeft een lekkere bite! Is het vervolgens gelukt om een lekker gezond ontbijtje te maken? Deel hem op Facebook of Instagram via #snikerchallenge.



Liever geen brood in de ochtend? De bovenstaande stappen kun je natuurlijk ook prima volgen voor een gezonde lunch!

“

**VALLEN IS  
NIET ERG,  
BLIJVEN LIGGEN  
WEL.**

#SUIKERCHALLENGE



Doe mee!

# Moeilijk momentje? Zo maak je het jezelf makkelijk.

Zijn er gewoonten die erin zijn geslopen in de loop der tijd en eigenlijk helemaal niet zo gezond zijn? Laten we dat eens onderzoeken en maak het jezelf vooral niet te moeilijk! Door je (ongezonde) gewoonten te ontdekken en in kaart te brengen kun je ze van voornamelijk onbewust, meer bewust uitvoeren. Hoe dan? Beantwoord de volgende vragen!

Welke van je eigen gewoonten wil je tijdens de Nationale Suiker Challenge liever vermijden?

-----  
-----  
-----  
-----

Wat zou je in plaats van deze gewoonten kunnen doen deze week? Begin een nieuwe gewoonte! Een paar voorbeelden van andere dingen die je kunt doen als je het tijdens de challenge even moeilijk hebt:

- Kies een gezond alternatief voor je suikerrijke gewoonte.
- Ga een rondje wandelen.
- Lees een hoofdstuk uit dat ene boek.
- Drink 2 grote glazen water.
- Neem een snelle koude douche.

Op welke momenten of in welke situaties verwacht jij het moeilijk te krijgen deze week?

01.

-----

02.

-----

03.

-----

Hoe kun je jezelf voorbereiden op deze momenten? Er vooraf alvast over nadenken werkt, je hoeft namelijk niet op het moment zelf nog een keuze te maken. Dus schrijf hieronder op wat je met jezelf afspreekt op de bovenstaande momenten. Begin je zin met 'als' en eindig met 'dan', op deze manier: Als ik vrijdagavond naar dat feestje ga, dan mag ik maximaal 3x iets lekkers (zónder suiker) nemen.

01. Als  
Dan

02. Als  
Dan

03. Als  
Dan

Knip uit

# HOEVEEL SUIKER MAG JE PER DAG?

**Hoeveel suiker is eigenlijk gezond? En wie bepaalt dat eigenlijk? Er wordt veel over je dagelijkse suikerinname gezegd en geschreven. Wij gaan in ieder geval uit van het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), omdat dit advies wetenschappelijk goed onderbouwd is.**

## Suikeradvies van de WHO

Volgens het WHO-advies mag een volwassen vrouw per dag maximaal 50 gram (12,5 suikerklontjes) aan vrije suikers binnen krijgen. Een volwassen man mag maximaal 60 gram (15 suikerklontjes). Let op: dit advies geldt voor vrije suikers. Dit zijn alle toegevoegde en alle suikers uit honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat. En ja, je leest het goed: dit zijn dus ook alle suikers die we tijdens de Nationale Suiker Challenge moeten zien te vermijden!

## 10 procent van je calorietotaal

Het doel van het WHO-advies is om overgewicht en tandbederf te voorkomen. Op basis van uitgebreid onderzoek adviseert de WHO om je inname van vrije suikers te beperken tot maximaal 10 procent van het totaal aantal calorieën dat je dagelijks binnen krijgt. Voor een vrouw die dagelijks 2.000 kilocalorieën (kcal) consumeert, komt dit dus neer op 50 gram vrije suikers per dag.

Klinkt veel? Schijn bedriegt: een glas regular cola bevat al 21,2 gram suiker. Dit zijn ruim 5 suikerklontjes. Een glas appelsap bevat vaak net zoveel suiker. Dus met twee glazen fris of vruchtensap zit je al bijna aan je suikermaximum!

## Verschil tussen vrije suikers en van nature aanwezige suikers

Het WHO-advies geldt dus alleen voor vrije suikers. Dit zijn dus niet de suikers in groente, fruit en zuivelproducten als melk en yoghurt. Dit zijn van nature aanwezige suikers. En omdat groente, fruit en zuivel nodig hebt om gezond te blijven, wordt er geen richtlijn gegeven voor de suikers die in deze producten aanwezig zijn. Er bestaat dus een advies voor vrije suikers, maar niet voor je totale dagelijkse suikerinname. Het Voedingscentrum spreekt wel van een referentie-inname van 90 gram suiker per dag. Deze inname geldt dus voor het totaal aan vrije suikers en van nature aanwezige suikers.



### Tip van Kim

*Wil je kunnen rekenen in suikerklontjes? Weet dat 1 suikerklontje gelijk is aan 4 gram suiker. 50 gram suikers is dus gelijk aan 12,5 suikerklontjes, 60 gram gelijk aan 15 suikerklontjes.*

“

**DOE HET NU.**

#SUIKERCHALLENGE

# ZO CHECK JE HET ETIKET OP SUIKER

**Als je wil weten hoeveel suiker er in een product zit, is het handig als je etiketten kunt lezen. Dat is niet altijd even makkelijk, want vaak zit suiker verstopt onder schuilnamen. Waar moet je nu precies op letten als een product wil checken op suiker?**

## Ingrediënten

Onder het kopje 'Ingrediënten' vind je de grondstoffen die in het product zitten. Als eerste staat de grondstof vermeld waarvan het meest in het product zit, en zo verder. Hier moet je dus ook opletten of je ook één van andere namen terugvindt waaronder suiker schuil kan gaan.

Voorbeelden van suikerschuilnamen zijn: agavesiroop, dextrose, fructose en lactose. Over het algemeen kun je ervan uitgaan dat alles dat op -ose, -siroop of -stroop eindigt een vorm van suiker is. Kom je er meerdere tegen op het etiket? En staat ze vooral vooraan de lijst van ingrediënten? Dan is het een suikerrijke product.

Leuk om te doen: op pagina 62 van dit magazine vind je de Nationale Suiker Challenge Quiz! Weet jij het juiste antwoord op alle vragen?



### Tip van Kim

*Pak een product uit je keukenkastje of koelkast, denk aan een blik soep of een potje pesto, en bekijk het etiket terwijl je dit artikel leest! Zo leer je meteen hoe een etiket werkt.*

## Voedingswaarde

Hier zie je hoeveel energie, koolhydraten, suikers, vetten en eiwitten in het product zitten per 100 milliliter of gram. Suiker is een koolhydraat en levert energie en staat hier altijd apart vermeld onder het kopje 'waarvan suikers'. Is de hoeveelheid in het product 4 gram of meer? Dan zit er minstens 1 suikerklontje in, want 1 suikerklontje is gelijk aan 4 gram suiker.



### Tip van Kim

*Sommige fabrikanten vermelden de hoeveelheid suiker per portie. Handig, want dan hoef je het niet helemaal zelf uit te rekenen.*

## Let op met voedingsclaims

Teksten op verpakkingen kunnen soms misleidend zijn. De claim 'suikerarm' betekent bijvoorbeeld dat er per 100 gram nog steeds 5 gram suiker in een product kan zitten. De tekst 'suikervrij' garandeert alleen dat er niet meer dan 0,5 gram suiker per 100 gram aanwezig is in het product. Sommige producten bevatten teksten als 'alleen van nature aanwezige suikers' of 'zonder toegevoegde suikers'. Dit betekent echter niet dat er geen suikers in het product zitten.



Welke van deze gerechten ga jij deze week eten? Of heb je zelf al een lekker recept in gedachten? Achterin dit magazine op pagina 67 staat een handige weekplanner, waarop je kunt plannen welk gerecht je op welke dag gaat eten.

Weekplanner!

## SPAANS ROEREI MET AVOCADO EN RUCOLA

### LUNCHRECEPT 1



#### Voedingswaarde per persoon

Energie 333 kcal  
Koolhydraten 3,5 g  
Waarvan suikers 3,5 g  
Vet 29,3 g  
Waarvan verzadigd 4,9 g  
Eiwitten 11,6 g  
Vezels 4,8 g  
Zout 0,29 g  
Groenten 130 g

Dit recept is vegetarisch én koolhydraatarm



#### Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode paprika
- 1 rode peper
- 3 eieren
- 1 avocado
- 1 eetlepel olijfolie
- handje groene kruiden
- handje rucola
- zout en peper



#### Variatietip van Kim

Liever iets minder pittig? Laat dan de rode peper achterwege. Of voeg bij het serveren bijvoorbeeld wat hüttenkäse toe om het iets milder te maken.

#### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijst en snijd de paprika in blokjes. Snijd de peper in de lengte door, verwijder de zaadlijst en snijd in halve ringetjes.
02. Klop de eieren los met wat zout en peper.
03. Laat in de koekenpan de olie heet worden en doe de rode paprika en de rode peper erin. Warm goed door. Haal het mengsel uit de pan en maak vervolgens van de eieren een roerei.
04. Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit. Laat het vruchtvlees nog in de schil zitten en snijd ze met een mes horizontaal en verticaal in zodat er blokjes ontstaan. Lepel nu de avocadohelften uit.
05. Hak de kruiden en voeg samen met het paprika-rodepepermengsel en de avocado toe aan de roerei en roer even door. Serveer het roerei op 2 borden op een bedje van rucola.

# MEXICAANSE BONENSALADE

## LUNCHRECEPT 2



### Voedingswaarde per persoon

Energie 579 kcal  
Koolhydraten 40,9 g  
Waarvan suikers 13,0 g  
Vet 35,7 g  
Waarvan verzadigd 4,7 g  
Eiwitten 14,6 g  
Vezels 17,8 g  
Zout 1,07 g  
Groenten 290 g

Dit recept is veganistisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 200 g kidneybonen
- 1 limoen
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 bosje koriander (15 g)
- 1 potje mais (340 g)
- 1 rode peper
- 1 rijpe avocado

Materiaal: staafmixer



### Materiaaltip van Kim

Geen staafmixer? Hak dan de koriander fijn met een mes en meng met de andere ingrediënten.

### Bereidingswijze (15 minuten)

01. Spoel de bonen af.
02. Maak de dressing voor de salade: boen de limoen eerst goed schoon, rasp hem vervolgens en pers uit. Doe met olijfolie in een hoge beker. Pluk de blaadjes koriander van de steeltjes, doe ze in de beker bij de olijfolie.
03. Pureer met een staafmixer de koriander tot een dressing.
04. Halveer de avocado en verwijder de pit. Laat het vruchtvlies nog in de schil zitten en snijd ze met een mes horizontaal en verticaal in zodat er blokjes ontstaan. Lepel nu de avocadohelften uit.
05. Doe de mais in een kom bij de kidneybonen. Snipper de rode peper en voeg die toe, evenals de avocado. Giet nu de dressing er overheen en schep voorzichtig door elkaar.

# SPLITERWTEN PASTASALADE

## LUNCHRECEPT 3



### Voedingswaarde per persoon

Energie 498 kcal  
Koolhydraten 45,2 g  
Waarvan suikers 9,1 g  
Vet 18,7 g  
Waarvan verzadigd 5,3 g  
Eiwitten 28,9 g  
Vezels 16,2 g  
Zout 0,73 g  
Groenten 120 g

Dit recept  
is vegetarisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 100 g spliterwtenpasta
- 200 g witte bonen
- 1 rode ui
- 10 zwarte olijven
- 2 tomaten
- 100 g feta light
- handje basilicumblaadjes

Voor de dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepels ketchup
- ½ theelepel oregano
- peper en zout

### Bereidingswijze (20 minuten)

01. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking, giet af en spoel de pasta af met koud water.
02. Spoel de witte bonen af en laat ze uitlekken.
03. Snijd de ui in dunne halve ringen, de zwarte olijven in ringetjes. Halveer de tomaten, haal het vruchtvlees eruit en snijd in kleine blokjes. Snijd de feta in blokjes.
04. Maak een dressing van olie, ketchup, oregano, peper en zout.
05. Schep alle ingrediënten door elkaar en meng met de dressing.
06. Bestrooien met de feta en basilicumblaadjes en serveer.

# FALAFELBALLETJES

## LUNCHRECEPT 4



Ook lekker met een sausje van yoghurt, peterselie en knoflook

### Voedingswaarde per persoon

Energie 403 kcal  
Koolhydraten 53,0 g  
Waarvan suikers 4,4 g  
Vet 10,3 g  
Waarvan verzadigd 1,3 g  
Eiwitten 17,2 g  
Vezels 14,5 g  
Zout 2,24 g  
Groenten 50 g

Dit recept is veganistisch



### Ingrediënten (2 personen - 8 stuks)

- 350 g kikkererwten (geweld, uit pot)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel paprikapoeder
- snufje zout
- 1 eetlepel citroensap
- scheutje olie
- 2 (volkoren) pitabroodjes
- Eventueel wat meel

Materiaal: keukenmachine of blender

### Bereidingswijze (15 minuten)

01. Maal drie kwart van de kikkererwten in de keukenmachine/ blender tot een egale puree.
02. Snipper de uit en snijd de knoflook fijn.
03. Voeg de overige kikkererwten, ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, zout en citroensap toe aan de egale puree. Meng tot een fijne, stevige massa.
04. Maak met (iets vochtige) handen bolle schijven van ruim 1 eetlepel puree. Als het mengsel te plakkerig is, voeg je wat meel toe.
05. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de balletjes tot het korstje goudbruin en knapperig is.
06. Verwarm ondertussen de pitabroodjes in de oven of broodrooster.
07. Serveer de falafelballetjes in een pitabroodje.



### Materiaaltip van Kim

Geen keukenmachine of blender?  
Prak dan de kikkererwten zo fijn mogelijk met een vork.



# WRAP MET AVOCADO EN HUMMUS

## LUNCHRECEPT 5



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 580 kcal  
Koolhydraten 49,9 g  
Waarvan suikers 4,6 g  
Vet 34,2 g  
Waarvan verzadigd 4,5 g  
Eiwitten 13,6 g  
Vezels 9,9 g  
Zout 2,1 g  
Groenten 170 g

Dit recept is veganistisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 75 g veldsla
- 4 (volkoren) wraps / tortillas
- 80 g hummus
- 8 cherrytomaten
- 1 avocado
- peper naar smaak

### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Was de veldsla en laat goed uitlekken in een vergiet. Besmeer de wraps met de hummus en verdeel de veldsla erover.
02. Halveer de cherrytomaten. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en de schil en snijd het vruchtvlees in reepjes.
03. Verdeel de cherrytomaten en avocado over de wraps. Breng eventueel op smaak met peper.
04. Rol de wraps stevig op zonder daarbij de vulling plat te drukken.



### Variatietip van Kim

Liever koolhydraatarm? Vervang dan de wraps voor een zelfgemaakte wrap van ei of gebruik een groot blad kropsla.

# QUINOA-BLOEMKOLRIJSTSALADE

## LUNCHRECEPT 6



bron recept: Ekomenu



Ook lekker om broccolirijst te gebruiken.

### Voedingswaarde per persoon

Energie 369 kcal  
Koolhydraten 26,8 g  
Waarvan suikers 8,7 g  
Vet 19,8 g  
Waarvan verzadigd 6,2 g  
Eiwitten 19,8 g  
Vezels 9,0 g  
Zout 1,1 g  
Groenten 200 g

Dit recept is vegetarisch én koolhydraatarm



### Ingrediënten (2 personen)

- 60 g quinoa
- 200 g bloemkoolrijst
- ½ granaatappel
- ½ krop sla
- 50 g Parmezaanse kaas (flakes)
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- zout en peper naar smaak

### Bereidingswijze (25 minuten)

01. Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
02. Breng water aan de kook voor de bloemkoolrijst. Kook 1 tot 2 minuten. Giet af en doe de bloemkoolrijst in een kom om het te laten uitdampen (je kunt de bloemkoolrijst ook rauw eten).
03. Halveer de granaatappel en haal de pitjes als volgt eruit: trek de granaatappelhelm met je handen uiteen. Houd 'm op de kop boven een kom en geef een aantal forse tikken op de schil. De pitjes vallen nu gemakkelijk eruit (let op: granaatappel geeft erg af!).
04. Was de sla en snijd klein. Doe de sla in een ruime kom en voeg de quinoa, bloemkoolrijst en granaatappelpitjes toe. Meng alles goed door elkaar.
05. Strooi de Parmezaanse kaas over de salade. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.



### Bewaartip van Kim

Bij dit recept houd je een halve granaatappel over. De pitjes kun je nog ongeveer een week in de koelkast bewaren in een goed afgesloten verpakking.

# KRUIDIGE LINZENSOEP MET VERSE SPINAZIE

## LUNCHRECEPT 7



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 419 kcal  
Koolhydraten 30,5 g  
Waarvan suikers 17,9 g  
Vet 25,1 g  
Waarvan verzadigd 15,3 g  
Eiwitten 12,7 g  
Vezels 10,1 g  
Zout 1,87 g  
Groenten 250 g

Dit recept is vegetarisch én koolhydraatbeperkt



### Ingrediënten (2 personen)

- 100 g wortels
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 100 g rode linzen
- 2 theelepels chilivlokken
- 200 ml kokosmelk
- 400 g tomatenblokjes
- 1 groentebouillontablet, zoutarm
- 100 g verse spinazie
- 1 eetlepel bakolie
- 500 ml water
- peper naar smaak

### Bereidingswijze (40 minuten)

01. Was de wortels en snijd in stukjes. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Spoel de linzen in een zeef af onder de kraan.
02. Verwarm bakolie in een grote (soep)pan. Bak de ui en wortel circa 3 minuten. Pers de knoflook erboven uit en bak 2 minuten mee. Voeg de chilivlokken toe en bak 1 minuut mee.
03. Voeg de kokosmelk, linzen, tomatenblokjes en het water toe. Verkruimel het groentebouillontablet erover en breng aan de kook.
04. Doe een deksel op de pan en kook de soep op een middelhoog vuur circa 20 tot 30 minuten, totdat de linzen zacht zijn.
05. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan. Voeg de spinazie toe aan de soep en roer goed door totdat deze slinkt. Breng op smaak met peper.



*Bewaartip van Kim*

*Eet je alleen? De soep kun je gemakkelijk invriezen!*

# MAAK EEN GEZONDE LUNCHSALADE

Heerlijk, zo'n lekkere frisse salade als lunch. En ook nog eens hartstikke gezond! In een week zonder toegevoegde suikers is het belangrijk om goed te eten in de middag. Inspiratie nodig? Volg de onderstaande stappen en stel je eigen gezonde lunchsalade samen!



## Stap 1 - Kies de basis

De basis voor je salade maak je met sla (rucola, ijsbergsla of bijvoorbeeld krulsla) en groenten zoals spinazie of broccoli.



## Stap 2 - Extra groenten

Om je lunchsalade nog gezonder te maken kun je extra groenten toevoegen. Zoals: rode bieten, ui, paprika, courgette, wortel, tomaat of avocado.



## Stap 3 - Eiwitten

Met vis, ei, kipfilet, ricotta, feta of mozzarella voeg je eenvoudig de nodige eiwitten toe aan je salade.



## Stap 4 - Volkorengranen of peulvruchten

Lekker! Quinoa, bulgur, zilvervliesrijst, boekweit, linzen, kikkererwten of misschien toch kidneybonen?



## Stap 5 - Lekkere dressing

Neem olijfolie, citroensap of yoghurt als basis. Voeg vervolgens een smaakmaker als kerrie, peper, knoflook, kurkuma, dille, munt, mosterd of basilicum aan toe. Lekker voor een frisse lunchsalade!



## Stap 6 - Maak het af met een topping of extraatje

Top je salade af met lekkere noten, olijven, augurk, zongedroogde tomaatjes of granaatappelpitjes.



“

**GAAT HET NIET  
ZOALS HET MOET,  
DAN MOET HET  
MAAR ZOALS  
HET GAAT.**

#SUIKERCHALLENGE

Doe mee!

## Hoe gaat het tot nu toe?

Neem even de tijd om terug te kijken op de afgelopen 3 dagen. We zijn bijna op de helft van deze Nationale Suiker Challenge. Kies een rustige plek uit, ga zitten, adem even heel bewust en stel jezelf de volgende vragen:

- 1. Wat heeft het eten zonder toegevoegde suikers mij tot nu toe al opgeleverd? Of wat heb ik tot nu toe al geleerd?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Wat gaat er eigenlijk al heel goed?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 3. Wat vind ik het moeilijkst?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 4. Wat heb ik nodig om het (deze week) vol te houden om zonder toegevoegde suikers te eten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Knip uit

Dinie Havenga deed vorig jaar mee  
aan de Nationale Suiker Challenge.



**'DANKZIJ DE  
CHALLENGE  
BEN IK TWEE  
KILO KWIJT'**





DINIE HAVENGA

*Ze leerde gezond koken zonder toegevoegde suikers en viel als bonus ook nog eens 2 kilo af. Dankzij haar positieve ervaringen van vorig jaar doet Dinie Havenga (43) ook dit jaar weer mee aan de Nationale Suiker Challenge.*

### **Wat was je grootste motivatie om vorig jaar mee te doen met de Nationale Suiker Challenge?**

Door de documentaire 'That Sugar Film' ben ik bewuster gaan letten op wat ik eet. In de documentaire volgt de hoofdpersoon een dieet waarbij hij twee maanden 40 theelepels suiker eet. Ik schrok enorm van de effecten van suiker op zijn lichaam en zag hoeveel fabrikanten suiker 'verstoppen' in eten en drinken. Na het zien van de documentaire heb ik mezelf als doel gesteld vaker vers te koken en de verleiding van de potjes, pakjes en zakjes te weerstaan. Vervolgens was het eigenlijk een logische stap om mee te doen aan de Nationale Suiker Challenge. Ik was erg benieuwd naar de recepten in het magazine.

### **Hoe heb je de vorige Nationale Suiker Challenge ervaren?**

Hoewel ik het af en toe moeilijk vond om zoete verleidingen te weerstaan, heb ik de challenge als zeer positief ervaren. Ik ben tijdens de uitdaging bewust de zoete verleidingen uit de weg gegaan. Ik liep

tijdens het doen van de wekelijkse bewust niet door de gangpaden met snoep en ben niet uit eten geweest. Dat klinkt misschien ongezellig, maar ik wilde de challenge heel graag halen. Wat ik leuk vond is dat je iedere dag een motiverend mailtje kreeg met variatietips en extra inspiratie voor gezonde recepten. Sommige recepten maak ik nog steeds: de pompoenrisotto vind ik bijvoorbeeld heerlijk!

### **Hoe gaat het sinds de Nationale Suiker Challenge met je suikerinname/gezonde leefstijl?**

Ik moet zeggen dat ik het aardig kan volhouden om zo min mogelijk toegevoegde suikers te eten! Na de Nationale Suiker Challenge ben ik nog eens 4 kilo afgevallen, simpelweg door gezonde patronen aan te houden. Het is echter niet zo dat ik helemaal geen zoete snacks meer eet. Ik vind dat je af en toe best een keer mag genieten. In juni doe ik zeker weer mee met de Nationale Suiker Challenge. Mijn tip voor mensen die voor het eerst meedoen? Koop zoveel mogelijk verse producten en laat je niet verleiden door schappen vol bewerkte, ongezonde voeding.



# VERLEIDINGEN?

## ZO WEERSTA JE ZE!

**Zoete verleidingen zijn niet altijd even makkelijk te weerstaan. Zeker als we last hebben van stress is het moeilijk om die chocoladereep te laten liggen in het schap. Geen nood: met de onderstaande 5 tips weet jij straks alle zoete verleidingen te weerstaan!**

### Tip 1: Bereid je eten voor

Een goed begin is het halve werk. Op momenten dat je trek hebt maak je niet altijd de meest gezonde keuze. Je kiest dan sneller voor iets dat snel energie levert, en dat zijn dus meestal ongezonde dingen. Bereid daarom je eten voor, zo hoef je geen keuzes te maken op momenten dat je trek hebt.

### Tip 2: Ga na wanneer jij in de verleiding komt

Als je weet op welke momenten jij sneller een verkeerde keuze maakt, dan kun je je hierop voorbereiden. Zo werkt het bijvoorbeeld voor de één niet om na zijn werk nog na te denken over wat er 's avonds op tafel moet staan. De ander vindt het weer moeilijk om zoete verleidingen bij de supermarktkassa te weerstaan. Ga voor jezelf na op welke momenten jij in de verleiding komt om ongezond te eten en zet deze op papier.



*Tip van Kim*

*Werkblad 2 op pagina 26 van dit magazine zal je helpen bij het weerstaan van zoete verleidingen!*

### Tip 3: Maak een briefje

Als je denkt toe te geven aan een zoete verleiding, denk dan aan de reden waarom je begonnen bent met je gezonde leefstijl. Maak een briefje met daarop de reden(en) waarom jij graag gezonde wil leven. Plak dit briefje op de koelkast, je laptop of doe hem in je portemonnee. Telkens als je het even niet meer weet, kijk je naar je briefje. Wedden dat je het volhoudt?

### Tip 4: Zorg voor een creatieve bezigheid

Eet jij soms uit verveling? Zorg dan voor een andere, creatieve bezigheid. Herken eerst momenten waarop je ongezond eet en bedenk vervolgens wat je leuk vindt om op dit soort momenten te doen. Schilderen? Lezen? Hardlopen? Wandelen misschien?

### Tip 5: Hou je energie op pijl

Sla je tussendoortjes niet over. Zo blijft je energie op pijl en krijg je geen ongezonde eetbui. Door te kiezen voor gezonde tussendoortjes als snackgroenten voorkom je dat je trek krijgt in een zoete snack. Eet en drink daarom 3 tot 5 keer per dag iets gezonds als tussendoortje.

*Zoete verleidingen kun je uitstekend weerstaan als je zo nu en dan een gezond tussendoortje nuttigt. Bekijk snel de volgende pagina's voor meer informatie en tips hierover!*

# GEZONDE TUSSENDOORTJES

Gezonde tussendoortjes zijn niet alleen heel lekker, maar ook ontzettend nuttig. Wij raden aan om dagelijks 3 tot 5 gezonde tussendoortjes te nemen. Het zorgt ervoor dat je energie op peil blijft waardoor je de hele dag voldoende concentratie hebt en lekker actief kunt zijn.



## Tip van Kim

*Je hebt bij tussendoortjes natuurlijk tal van keuze, wij hebben ze handig voor je ingedeeld in: 1e, 2e en 3e keuze. De 1e en 2e keuze zijn gezonde keuzes die vallen binnen de Schijf van Vijf en kun je iedere dag eten. De 3e keuze kun je beter niet dagelijks, maar af en toe nemen.*

### 1e keuze: 2x per dag

Fruit! Dat is de gezondste keuze die je kunt maken als tussendoortje. Het advies is om 2 stuks fruit per dag te eten. Voor fruit geldt niet 'hoe meer, hoe beter'. In fruit zitten namelijk ook fructose, maar twee stuks fruit leveren voldoende vitamines en mineralen. Houdt het dus bij 2 stuks, zo krijg je niet te veel fructose binnen! Als je al fruit bij je ontbijt of lunch eet, dan kun je kiezen voor een ander tussendoortje zoals bij 2e of 3e keuze.

*Voor druiven, blauwe bessen, frambozen e.d. geldt:  
1 portie = 100 gram.*

### 2e keuze: 1 – 3x per dag

Zin in iets anders dan fruit? Groenten, peulvruchten en ongezoeten noten zijn ook altijd een goed idee. Denk bijvoorbeeld aan groenten die ook vaak als snackgroenten worden verkocht, zoals komkommer, wortel, paprika, tomaat en radijs.

*Voor noten geldt: 1 handje = 25 gram. Alle noten zijn goed, zolang ze maar ongezoeten zijn*

Wat geroosterde peulvruchten betreft kun je kikkererwten of sojaboontjes heel lekker knapperig maken door ze 20 – 25 minuten in een hete oven (200 graden) te roosteren. Kruid ze vooraf met je favoriete kruiden zoals paprikapoeder, cajunkruiden, kaneel of kerriepoeder! Let op: gebruik hiervoor geweldige kikkererwten.

### 3e keuze: af en toe

De 3e keuze is een categorie die niet direct bijdraagt aan je gezondheid zoals keuze 1 en 2, maar die wel lekker, redelijk gezond en makkelijk is.

In het grote aanbod van de supermarkt is het even zoeken, want er is slechts een klein aanbod met tussendoortjes die helemaal geen toegevoegde suikers bevatten. Ga zelf deze week eens opzoek en laat het ons weten wat jij allemaal kunt vinden via #suikerchallenge!

# OP ZOEK NAAR DIE GEZONDE SNACK

**Martyn de Jong (29) is sinds 1998 'gezegend' - zoals hij het zelf zegt - met diabetes type 1. Het heeft hem alles geleerd over verstandige keuzes maken met betrekking tot voeding en gezondheid. Nu is hij het gezicht van Men's Health Nederland en helpt hij dagelijks duizenden mensen om ook gezondere keuzes te maken, ook wat gezonde snacks betreft.**

## Maximaal 110 kilocalorieën

Een gezond tussendoortje bevat maximaal 75 tot 110 kilocalorieën, niet te veel suikers, zout of verzadigd vet. De 1e of 2e keuze voor tussendoortjes voldoen daaraan, maar bij de 3e keuze moet je goed opletten.

## Check de voedingswaarde

Fabrikanten zijn producten aan het veranderen in samenstelling, maar letten vaak nog niet op de grootte van de portie. Daarom bevatten kant-en-klare tussendoortjes vaak meer calorieën dan wordt aanbevolen. Bekijk daarom altijd de voedingswaarde op de verpakking om te beoordelen of dit een gezond tussendoortje is en of dit vandaag past in jouw dag. Heb je bijvoorbeeld vandaag een kleine lunch gehad? Dan kan een tussendoortje die iets meer dan 110 kilocalorieën bevat eventueel passen in jouw dag.

## Caloriebehoefte

Als je wilt afvallen, of niet wilt aankomen, dan gaat het erom dat je niet meer calorieën eet dan je nodig hebt. Iedereen is verschillend en heeft daarom ook een andere caloriebehoefte. Wil je graag hulp bij het maken van dit soort keuzes? Laat je dan eens adviseren door een diëtist of gewichtsconsulent.



### Tip van Martyn

*Snackgroenten zijn lekker met een dip, zoals hummus of 100% pindakaas.*

# WAAROM ZIT OVERAL SUIKER IN?

**Suiker, vaak lijkt het alsof je er gewoon niet omheen kunt. Loop de supermarkt in en je wordt overladen met zoete producten. Veel fabrikanten voegen suiker toe aan hun voedingsmiddelen voor een lekkere smaak, maar er zijn meer redenen voor de industrie om suiker toe te voegen.**

## Suiker als conserveermiddel

Suiker is niet alleen een smaakmaker, maar wordt soms ook toegevoegd als conserveermiddel. Met een hoge concentratie suiker is het namelijk mogelijk om bacteriën die voeding kunnen bederven buiten de deur te houden.

## Suiker voor textuur en volume

In bakkersproducten zorgt suiker voor de textuur van bijvoorbeeld koekjes en gebak. Door suiker toe te voegen maken bakkers hun deeg luchtig en zacht. En omdat suiker het vriespunt van water verandert, zorgt het voor een romige structuur in een bolletje schepijs.

## Suiker als kleurmiddel

Sommige soorten vleeswaren, zoals katenspek, hebben een donker randje dat er verleidelijk uitziet en lekker zoet smaakt. En dat is niet zo vreemd: want dit zoete donkere korstje ontstaat door suiker te verhitten. Dit proces wordt ook wel karamellisatie genoemd.



### Tip van Kim

*Het ingrediënt dat als eerste wordt genoemd zit ook het meest in het product. Vermijd vooral producten waarvan 'suiker', of één van zijn andere benamingen, als een van de eerste ingrediënten wordt genoemd.*

## Vergeet niet: suiker is goedkoop

Maar naast alle verschillende functies, is suiker gewoon erg goedkoop. Suikerrijke producten, zoals koek, snoep en frisdrank, worden vaak voor lage prijzen aangeboden. Vaak nog goedkoper dan gezonde voeding als groente en fruit.

## Wist je dat...

*Sommige fabrikanten ervoor kiezen om vruchten te conserveren door deze te konfijten. Konfijten, ook wel 'versuikeren' genoemd, is het conserveren van fruit door het in te leggen in suiker. Een bekend gekonfijt product is aardbeienjam.*





Welke van deze gerechten ga jij deze week eten? Of heb je zelf al een lekker recept in gedachten? Achterin dit magazine op pagina 67 staat een handige weekplanner, waarop je kunt plannen welk gerecht je op welke dag gaat eten.

Weekplanner!

## PEULVRUCHTENRISOTTO

### DINERRECEPT 1



*Liever geen wijn? Gebruik dan wat extra bouillon.*

#### Voedingswaarde per persoon

Energie 553 kcal  
Koolhydraten 61,6 g  
Waarvan suikers 4,5 g  
Vet 17,8 g  
Waarvan verzadigd 6,2 g  
Eiwitten 23,7 g  
Vezels 8,4 g  
Zout 1,38 g  
Groenten 90 g

Dit recept is vegetarisch



#### Ingrediënten (2 personen)

- 75 g borlottibonen
- 1 sjalot
- 5 takjes verse tijm
- 1 tak verse rozemarijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 g risottorijst
- 75 ml droge witte wijn
- 250 ml groentebouillon (natriumarm)
- 10 cherrytomaten
- 1 stengel bleekselderij
- ½ courgette
- 50 g pecorino

#### Bereidingswijze (40 minuten)

01. Spoel de bonen af. Snipper de sjalot, hak de verse rozemarijn fijn en haal de tijm van het takje.
02. Verhit de olijfolie in een koekenpan met een dikke bodem en bak sjalot, tijm en rozemarijn tot het lekker begint te ruiken en de ui glazig is.
03. Snijd ondertussen de cherrytomaten in vieren, de bleekselderij in kleine stukjes en de courgette in blokjes.
04. Draai het vuur laag. Voeg de rijst toe. Roer tot alle rijst glanst van de olie. Blus af met de witte wijn. Roer tot de wijn is opgenomen door de rijst.
05. Voeg nu een scheut bouillon toe en roer door. Laat pruttelen op laag vuur tot de bouillon is opgenomen. Doe dan opnieuw bouillon bij de rijst, roer weer en laat pruttelen. Ga zo door tot alle bouillon is opgenomen. Dat duurt ongeveer een half uur. Voeg na 15 minuten de bleekselderij en courgette toe. Na nog 5 minuten de cherrytomaten en de bonen.
06. Is de risotto gaar? Draai dan het vuur uit. Rasp de verse pecorino boven de risotto en schep de kaas erdoor, zodat de rijst lekker smeugig wordt.

# GADO GADO MET PINDASAU

## DINERRECEPT 2



### Voedingswaarde per persoon

Energie 600 kcal  
Koolhydraten 60,0 g  
Waarvan suikers 10,4 g  
Vet 24,1 g  
Waarvan verzadigd 5,2 g  
Eiwitten 29,2 g  
Vezels 13,1 g  
Zout 0,99 g  
Groenten 250 g

Dit recept is vegetarisch



### Ingrediënten (2 personen)

- 500 g gemengde groenten
- 3 grote, vastkokende aardappels
- 4 eieren

Voor de pindasaus:

- 150 ml kippenbouillon (half blokje)
- ½ eetlepel sambal oelek
- 3 eetlepels 100% pindakaas

### Bereidingswijze (10 minuten)

01. Snijd alle groenten in kleine stukken en de aardappels in plakjes.
02. Kook alle groenten en de aardappels beetgaar (harde soorten eerst).
03. Kook de eieren in 8 minuten hard, pel ze en snijd ze in kwarten.
04. Breng ondertussen voor de pindasaus de bouillon samen met de sambal aan de kook. Voeg de pindakaas in delen toe en roer voortdurend tot je een gebonden saus hebt.
05. Leg de warme groenten, aardappels en eieren op een schaal. Schep de pindasaussaus over de groenten.



### Variatietip van Kim

Liever koolhydraatarm? Vervang dan de aardappels voor broccoli- of bloemkoolrijst.

# MEERGRANENBROODJE MET ZEEWIERBURGER

## DINERRECEPT 3



### Voedingswaarde per persoon

Energie 389 kcal  
Koolhydraten 39,0 g  
Waarvan suikers 5,8 g  
Vet 15,7 g  
Waarvan verzadigd 2,2 g  
Eiwitten 19,0 g  
Vezels 7,7 g  
Zout 2,01 g  
Groenten 20 g

**Dit recept  
is vegetarisch**



*Kies ook eens voor een andere vegetarische burger, keuze genoeg!*

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 zeewierburgers (Prolaterre)
- 2 afbakbroodjes meergranen
- 2 augurken zonder suiker
- 3 eetlepels ketchup
- 1 eetlepel sambal oelek
- 1 eetlepel olie



### Bewaartip van Kim

*Eet je alleen? Bereid dan het andere broodje en de hamburger nog niet. Bewaar eventueel de hamburger in de vriezer.*

### Bereidingswijze (15 minuten)

01. Bak de broodjes af in een voorverwarmde oven.
02. Bak de zeewierburgers in de olie gaar en bruin.
03. Roer de ketchup met de sambal door elkaar en besmeer er de broodjes mee.
04. Snijd de augurk in lange schijven en beleg de broodjes met een burger en een augurk.

# GROENE CURRY MET SPERZIEBONEN EN LINZEN

## DINERRECEPT 4



### Voedingswaarde per persoon

Energie 485 kcal  
Koolhydraten 61,5 g  
Waarvan suikers 4,6 g  
Vet 16,7 g  
Waarvan verzadigd 5,2 g  
Eiwitten 16,7 g  
Vezels 11,7 g  
Zout 1,08 g  
Groenten 250 g

Dit recept is vegetarisch



*Ook lekker met een stukje kipfilet of pangasiusfilet!*

### Ingrediënten (2 personen)

- 35 g zilvervliesrijst
- 200 g sperziebonen
- 1 struik paksoi
- ½ pot linzen (pot 350 g)
- 1 eetlepel plantaardige olie
- ½ pakje groene currypasta
- 1 cm verse gember
- ½ limoen
- 50 ml kokosmelk
- 50 ml sojaroom
- handje verse koriander

### Bereidingswijze (25 minuten)

01. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.
02. Dop de sperziebonen en snijd ze doormidden. Snijd ook de paksoi in stukjes.
03. Spoel de linzen af en laat even uitlekken.
04. Verwarm ondertussen de olie en roer de currypasta los. Rasp de gember en pers de limoen en bak even mee.
05. Voeg de kokosmelk en sojaroom toe en daarna de paksoi, laat even slinken.
06. Voeg de sperziebonen en linzen toe en warm goed door.
07. Bestrooi met koriander en serveer met rijst.



# SLAWRAPS

## DINERRECEPT 5



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 566 kcal  
Koolhydraten 36,2 g  
Waarvan suikers 17,5 g  
Vet 33,1 g  
Waarvan verzadigd 15,4 g  
Eiwitten 22,8 g  
Vezels 15,5 g  
Zout 2,1 g  
Groenten 380 g

Dit recept  
is vegetarisch  
én koolhydraatbeperkt



### Ingrediënten (2 personen)

- 2 tomaten
- 1 prei
- 200 g kidneybonen
- 100 g mais
- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- ½ ijsbergsla
- 100 g zure room
- 75 g geraspte kaas
- 2 eetlepels bakolie
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 theelepels paprikapoeder

### Bereidingswijze (20 minuten)

01. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de prei in dunne ringetjes en spoel in een zeef onder de kraan. Spoel de kidneybonen en mais af onder de kraan in een vergiet. Pel en snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
02. Verhit bakolie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook. Voeg na 3 minuten de prei toe en bak nog 2 minuten mee, totdat de prei zacht is.
03. Voeg vervolgens de tomaten, mais en kidneybonen toe. Breng op smaak met komijnpoeder en paprikapoeder.
04. Haal de sla bladen netjes los van de krop (2 á 3 per persoon) en was en droog ze goed. De overgebleven sla kun je klein snijden en door het groentemengsel husselen.
05. Vul de slabladen met het groentemengsel met bovenop een schep zure room.
06. Garneer met de geraspte kaas.

# GEPOCHEERDE SCHOLFILET

## DINERRECEPT 6



bron recept: Ekomenu



### Voedingswaarde per persoon

Energie 470 kcal  
Koolhydraten 20,1 g  
Waarvan suikers 13,7 g  
Vet 26,3 g  
Waarvan verzadigd 4,0 g  
Eiwitten 31,0 g  
Vezels 14,3 g  
Zout 1,01 g  
Groenten 450 g

**Dit recept is niet vegetarisch wél koolhydraatarm**



### Ingrediënten (2 personen)

- 300 g regenboogpenen
- 2 uien
- 400 g broccolirijst
- 50 g pinda's, ongezoeten
- ½ groentebouillontablet, natriumarm
- 200 g scholfilet
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak

### Bereidingswijze (30 minuten)

01. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
02. Schil de penen en snijd in dunne plakjes. Meng met olijfolie en spreid uit over de bakplaat. Rooster de penen in 20 tot 25 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
03. Pel en snipper ondertussen de uien. Verhit bakolie in een koekenpan en roerbak de ui en broccolirijst 5 minuten. Hak de pinda's klein en meng door de broccolirijst.
04. Breng water met het groentebouillontablet aan de kook in een ruime pan. Temper dan het vuur en leg de scholfilet met een schuimspaan in de bouillon, maar zorg ervoor dat de bouillon niet meer kookt/borrelt. Doe de deksel op de pan en pocheer de vis gedurende 5 minuten. Haal de vis met de schuimspaan uit het vocht en laat uitlekken.
05. Serveer de gebakken broccolirijst met de gepocheerde scholfilet en geroosterde regenboogpenen.



### Materiaaltip van Kim

Let op: om dit recept klaar te maken heb je een schuimspaan nodig!



# FRITTATA MET SNIJBIET EN TOMAATJES

## DINERRECEPT 7



bron recept: Ekomenu



*Je kunt ook wat hamblokjes of kipreepjes toevoegen aan de frittata.*

### Voedingswaarde per persoon

Energie 535 kcal  
Koolhydraten 32,9 g  
Waarvan suikers 16,8 g  
Vet 27,2 g  
Waarvan verzadigd 9,6 g  
Eiwitten 32,6 g  
Vezels 14,0 g  
Zout 1,8 g  
Groenten 350 g

**Dit recept  
is vegetarisch  
én koolhydraatbeperkt**



### Ingrediënten (2 personen)

- 70 g rode linzen
- 2 uien
- 250 g snijbiet
- 250 g cherrytomaatjes
- 100 g mozzarella
- 3 eieren
- 2 eetlepels bakolie
- Italiaanse kruiden naar smaak
- zout en peper naar smaak

### Bereidingswijze (30 minuten)

01. Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een klein pannetje met water aan de kook. Was de linzen in een vergiet onder de kraan en kook ze 10 minuten. Giet daarna het water af.
02. Pel intussen de uien en snijd in partjes. Was de snijbiet, laat uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de stelen in stukken en het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden en dep het blad droog. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Laat de mozzarella uitlekken.
03. Verwarm bakolie in een wok of koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Roerbak de snijbietstelen enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaatjes en het snijbietblad toe. Bewaar enkele tomaatjes om het gerecht ermee te garneren. Roer de voorgekookte linzen erdoor. Klop intussen de eieren los met de Italiaanse kruiden, zout en peper.
04. Doe alles in een ovenschaal (of gebruik een vuurvaste pan) en schenk het eimengsel over de groenten. Schud de schaal/pan heen en weer zodat het mengsel zich goed verspreid. Verdeel de mozzarella erover en breng op smaak met zout en peper. Garneer met de cherrytomaatjes. Plaats 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven totdat het ei is gestold en de mozzarella is gesmolten.



### Variatietip van Kim

*Het is ook erg lekker om wat (geiten)kaas over de frittata te strooien.*

# MAAK EEN GEZONDE AVONDMAALTIJD

Een gezonde avondmaaltijd bestaat grofweg uit 3 onderdelen: groenten, vlees, vis of vega en aardappelen of volkorengranen. Verdeel je bord in 4 vakken en zorg ervoor dat minimaal de helft van je bord gevuld is met groenten, de andere helft vul je met de andere 2 onderdelen.



## Stap 1 - Groenten

Kies eerst de groenten uit voor je avondmaaltijd. Zorg ervoor dat de helft van je bord gevuld is met groenten. Ga altijd voor minimaal 200 gram per persoon.



## Stap 2 - Vlees, vis, vega?

Ga je vandaag voor een stukje vlees of vis of kies je voor een vegetarisch alternatief? Het Voedingscentrum beveelt aan om vaker vegetarisch te eten, minimaal 1x per week (vette) vis en maximaal 500 gram vlees(waren) per week.



## Stap 3 - Aardappelen of volkorengranen

Vul een kwart van je bord met aardappelen of een volkorenproduct, zoals volkorenpasta, volkoren couscous of zilvervliesrijst.



## Stap 4 - Breng je maaltijd op smaak

Breng je maaltijd lekker op smaak met verschillende kruidenmengsels. Probeer zelf eens wat combinaties uit. Denk ook eens aan kardemom, komijn of rozemarijn.



## Tip van Kim

Eet je liever koolhydraatarm, of -beperkt? Dan kun je deze categorie weglaten. Let er wel op dat je voldoende vezels eet. Vul daarom nóg eens een kwart van je bord met groenten of voeg wat peulvruchten toe aan je maaltijd.

Op zoek naar een alternatief voor een suikerrijk sausje om je maaltijd op smaak te brengen? Blader door naar de volgende pagina en lees hoe je zelf een lekker sausje maakt.



# MAAK JE EIGEN SAUS ZONDER SUIKER

Sausjes zijn altijd goed om je avondmaaltijd op smaak te brengen. Helaas bevatten veel kant-en-klaar-sausjes in de supermarkt toegevoegd suiker. Wil je er zeker van zijn dat je tijdens deze week geen toegevoegde suikers binnen krijgt? Maak dan je eigen sausje!



## Stap 1 - Kies je basis

Voor je eigen saus kun je één van de onderstaande producten als basis gebruiken:

- Yoghurt
- Kwark
- Karnemelk
- Hüttenkäse
- Room
- Ricotta
- Balsamico azijn
- Citroensap
- Geprakte avocado
- Tabasco
- Hummus



## Alternatief: groentesaus

Als alternatief op de basisproducten kun je ook een groentesausje maken door de groenten te koken (of grillen) en hieraan wat kruiden en specerijen toe te voegen. Vervolgens kun je het geheel pureren en je hebt een heerlijke groentesaus!



## Stap 2 - Kruiden toevoegen

Voeg aan je gekozen basis je favoriete kruiden toe en je hebt je eigen saus zonder toegevoegde suikers gemaakt! Wees overigens niet bang om te experimenteren. Soms duurt het even voor je jouw favoriete recept hebt samengesteld! Dus: blijf proberen en proeven!

Is het gelukt om een heerlijk sausje te maken op basis van je eigen recept? Deel je zelf-gemaakte creatie vooral met anderen op social media via [#suikerchallenge](#)



[facebook.com/mindersuikers](https://facebook.com/mindersuikers)



[instagram.com/mindersuiker](https://instagram.com/mindersuiker)

“

**SAMEN STA  
JE STERKER  
DAN  
ALLEEN.**

#SUIKERCHALLENGE

# INTERVIEW

## HANNO PIJL

### 'Gezond leven kan diabetes type 2 voorkomen en omkeren'

Als het gaat om leefstijl en diabetes zit prof. dr. Hanno Pijl nooit stil. Naast zijn werk als Endocrinoloog en Hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum, is hij bestuurslid van het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde en betrokken bij Stichting Voeding Leeft. Al vroeg in zijn loopbaan komt hij tot een serieuze conclusie: "We proberen de gevolgen van een verkeerde levensstijl te behandelen met pillen, maar dat gaat nooit het werkelijke probleem oplossen."

**"IN PLAATS VAN ONBEWERKTE VOEDING ETEN WE BEWERKTE PRODUCTEN MET VEEL TOEGEVOEGD SUIKER."**

### 'Met medicijnen los je het probleem niet op'

In de afgelopen 15 jaar behandelde Hanno talloze mensen met diabetes type 2. Velen betraden zijn spreekkamer met een handvol pillen. "Sommigen slikten wel vijf tot tien verschillende soorten medicijnen tegelijk. Niet alleen voor hun glucose, maar ook voor hun cholesterol en bloeddruk. Dat stuitte me tegen de borst, want met medicijnen neem je namelijk de oorzaak van het probleem niet weg."

Diabetes type 2 wordt veroorzaakt door een samenspel van erfelijke aanleg en een verkeerde leefstijl, waarbij ons 'westerse' voedingspatroon volgens Hanno een

grote rol speelt. "In plaats van onbewerkte voeding eten we bewerkte producten met veel toegevoegd suiker, zout en vet. Niet zo vreemd, want verleidingen zijn vaak biologisch gedreven en dus vinden we het moeilijk om zoetigheid te weerstaan."

### 'We eten onszelf ziek'

Hoewel suiker geen directe veroorzaker is van diabetes, kan het bij overmatig gebruik wel leiden tot overgewicht en daarmee diabetes type 2. Inmiddels hebben meer dan 1 miljoen Nederlanders deze vorm van diabetes. Volgens Hanno wordt het je als consument ook niet bepaald makkelijk gemaakt. "Suikerrijke voeding is makkelijk verkrijgbaar en de industrie beschikt over alle technieken om onze ongeremde behoefte aan suiker maximaal te bevredigen. Bijna overal wordt suiker aan toegevoegd. Vervolgens eten we onszelf ziek en proberen we met medicijnen de schade te beperken, terwijl aanpassing van onze leefgewoontes diabetes type 2 kan voorkomen en zelfs omkeren. "

"En dus dacht ik als behandelend arts al vrij snel: *dit moet anders*", stelt Hanno, die zich vanaf dat moment steeds meer richt op de positieve effecten van een gezonde leefstijl. "Bewerkte suiker- en zetmeelproducten zorgen voor enorme pieken in je bloedsuiker. Wanneer je dit soort producten vervangt door onbewerkte voeding kun je je bloedsuikerwaardes aanzienlijk verbeteren", aldus

de Hoogleraar, die daarnaast stelt dat het ook van belang is om voldoende te bewegen, goed te slapen en op een juiste manier om te gaan met zaken als stress.

### **Geen pillen, maar gezond eten**

Hoewel een gezonde leefstijl niet garandeert dat je geen medicijnen meer hoeft te gebruiken, hoopt Hanno dat meer mensen bewust de gezonde keuze gaan maken. Hij vertelt: "Door bijvoorbeeld minder of geen toegevoegde suikers te eten kun je jezelf aanzienlijk beter gaan voelen. Sommige mensen met diabetes type 2 zullen zelfs van de medicatie afkomen als ze kiezen voor een gezonde leefstijl."

### *Wat eet Hanno zelf eigenlijk?*

*Zelf eet ik zo weinig mogelijk bewerkte producten. Tussen de middag kies ik vaak voor groenten, zoals rauwe bloemkool en snacktomaatjes. 's Avonds kies ik vaak voor een groenten in combinatie met vis en één of twee keer per week een stukje vlees. Drop is mijn 'guilty pleasure', maar af en toe moet je natuurlijk kunnen genieten van iets lekkers.*

Als het om veranderen van eetgewoontes gaat is de Endocrinoloog en Hoogleraar helder in zijn advies: "Eet zo weinig mogelijk bewerkte voedsel en zorg dat groenten en fruit de basis vormen van je voedingspatroon. Vervang zetmeelrijke producten als witbrood, pasta en rijst door varianten met volkoren. Deze varianten zorgen namelijk voor minder hoge pieken in je bloedsuiker omdat er meer vezels in zitten."

### *Tip van Hanno*

*Eet of drink geen voeding die bewerkt is door de industrie en probeer goed te luisteren naar je lichaam. Om echt te voelen wat gezonde voeding tijdens een week zonder toegevoegde suikers met je doet. Ik ben ervan overtuigd dat heel veel mensen zich na deze week al beter zullen voelen.*



Stef Kuijt deed vorig jaar mee  
aan de Nationale Suiker Challenge.



**'DEZE  
CHALLENGE  
WAS EEN  
EYEOPENER'**





STEF KUIJT

*Waar de één door de Nationale Suiker Challenge minder is gaat eten, is de 18-jarige Stef Kuijt juist meer gaan eten. We vragen hem naar zijn ervaringen van vorig jaar. "Met mijn drukke leven is het vooral een uitdaging om voldoende te eten. De structuur en recepten van de Nationale Suiker Challenge hebben mij enorm geholpen een goed eetritme op te bouwen."*

### **Hoe heb je de vorige Nationale Suiker Challenge ervaren?**

Het klinkt misschien cliché, maar het was écht een eyeopener. Ik verbaasde me over de enorme hoeveelheid producten met toegevoegde suikers. Maar dat was niet het enige. Ik kwam er namelijk achter dat ik veel meer kan eten op een dag. Ik werk in een biologische winkel, schrijf voor een online blad, doe aan yoga, hardlopen en breakdance en ben regelmatig te vinden in de sportschool. Ik ben vaak zo druk bezig dat ik vergeet te eten. Tijdens de Nationale Suiker Challenge heb ik een goed eetritme op kunnen bouwen.

### **Had je een moeilijk moment tijdens de Nationale Suiker Challenge?**

Tijdens de Nationale Suiker Challenge werd ik mee uit eten gevraagd. Dat was wel even lastig, omdat je niet weet wat er in de keuken wordt gebruikt. Om er zeker van te zijn dat ik geen toegevoegde suikers binnen zou krijgen, heb ik het etentje een weekje uitgesteld.

### **Hoe gaat het sinds de Nationale Suiker Challenge met je suikerinname/gezonde leefstijl?**

In de eerste weken na de challenge betrapte ik mezelf op gedachtes als 'ja maar ik heb een hele week geen toegevoegde suikers gegeten dus nu kan ik...', waarna ik mezelf een beetje heb laten gaan. Inmiddels is er weer evenwicht. Mijn tip voor mensen die dit jaar ook meedoen aan de Nationale Suiker Challenge? Zodra je gelooft dat je het kan ben je dichterbij dan ooit!

*Wil jij net als Stef ook je ervaringen delen? Bezoek onze social-pagina's en deel je verhaal!*



[facebook.com/mindersuikers](https://facebook.com/mindersuikers)



[instagram.com/mindersuiker](https://instagram.com/mindersuiker)

“

**VERBIED  
JEZELF NIETS,  
MAAR ZORG VOOR  
EEN GEZOND  
ALTERNATIEF.**

#SUIKERCHALLENGE

# SUIKER EN DIABETES TYPE 2

**Van suiker krijg je niet zomaar diabetes. Door andere oorzaken gaat er in het lichaam wat mis. Toch kan suiker wel bijdragen aan de ontwikkeling van diabetes type 2. Te veel suiker kan namelijk leiden tot overgewicht. En als je overgewicht hebt, loop je een groter risico op diabetes type 2.**

## Overgewicht in Nederland

Bijna de helft van de Nederlanders heeft overgewicht. Dit betekent dat bijna 7 miljoen mensen meer wegen dan gezond voor ze is. Suiker is hier een veroorzaker van. Op dit moment telt Nederland ruim 1 miljoen mensen met diabetes type 2. Hier komen er elke week maar liefst 1.000 mensen bij.

## Verborgen suikers

Vaak komt het door verwarrende etiketten en misleidende reclames waardoor we te veel suiker binnenkrijgen. Zo zijn er bijvoorbeeld meer dan 50 schuilnamen voor suiker. Daarnaast zit suiker in veel producten 'verstopt'. Wist je bijvoorbeeld dat een glas appelsap vaak meer suikerklontjes bevat dan een glas cola? En dat er in woksauzen, satésaus en kant-en-klare vruchtenyoghurt en zuiveldrankjes vaak heel veel suiker zit?

## Relatie tussen suiker en diabetes type 2

Waar de oorzaak van diabetes type 1 niet gerelateerd is aan suikerrijke voeding, kan diabetes type 2 dit wel zijn. Wie veel suiker eet of drinkt vergroot geeft een grotere kans op diabetes type 2.

Ook komt uit onderzoek naar voren dat het drinken van suikerrijke dranken het risico op diabetes type 2 met 20% kan vergroten. Dit begint al bij één blikje regulair frisdrank per dag.

## Moeten we dan helemaal stoppen met het consumeren van suikers?

Nee, want suiker is niet per definitie slecht voor je. Je hebt suiker zelfs nodig om te kunnen denken en bewegen. Te veel suiker binnenkrijgen kan echter zorgen voor problemen. Je kunt gaatjes in je gebit krijgen, je alvleesklier kan overbelast raken en je kunt darmproblemen krijgen.

Te veel suiker, en dan met name uit frisdranken en vruchtensappen, kan bovendien leiden tot de aanmaak van vetten in je lever. Ook wordt de aanmaak van buikvet en vetten in het bloed gestimuleerd. Hierdoor kan je lichaam minder gevoelig worden voor insuline, wat weer kan leiden tot diabetes type 2.



*Wist je dat...*

*In pure kristalsuiker zit alleen energie, geen andere voedingsstoffen. Als je veel suikerrijke producten zoals koek, snoep en frisdrank eet en te weinig gezonde voeding als groente en fruit, dan kan het zijn dat je een tekort krijgt aan vezels, vitamines en mineralen. Hierdoor kun je moe worden of hoofdpijn krijgen.*



Doe mee!



## Wat weet jij over suiker? Doe de quiz!

Hoe meer je weet over suiker, hoe makkelijker het wordt om te minderen. Denk jij alles te weten over suiker of moet je juist nog veel leren? Test je kennisniveau met onderstaande vragen! De antwoorden vind je onderaan deze pagina.

1. **Rapadura is een andere naam voor suiker...**
  - a. Waar
  - b. Niet waar
2. **Wat zijn vrije suikers?**
  - a. Alle suikers die vrij in de natuur te krijgen zijn
  - b. Alle toegevoegde suikers, plus de suikers die van nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat
  - c. De suikers die van nature aanwezig zijn in groente, fruit en zuivelproducten als melk en yoghurt.
3. **Een volwassen vrouw mag volgens het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie dagelijks maximaal...**

a. 20 suikerklontjes	c. 12,5 suikerklontjes
b. 40 suikerklontjes	d. 27,5 suikerklontjes
4. **Je lichaam verwerkt natuurlijke en toegevoegde suikers op dezelfde manier**
  - a. Waar
  - b. Niet waar
5. **1 suikerklontje is gelijk aan 5 gram suiker**
  - a. Waar
  - b. Niet waar
6. **Wat is een ander woord voor lactose?**

a. Fruitsuiker	c. Vruchtensuiker
b. Melksuiker	d. Basterdsuiker
7. **In Nederland hebben...**

a. Meer dan 100.000 mensen diabetes type 2	c. Meer dan 800.000 mensen diabetes type 2
b. Meer dan 250.000 mensen diabetes type 2	d. Meer dan 1.000.000 mensen diabetes type 2
8. **Koolhydraten zijn onder te verdelen in...**
  - a. Suikers, zetmeel en vezels
  - b. Suikers, eiwitten en vetten
  - c. Zetmeel, vezels en eiwitten
9. **Geraffineerde suiker is suiker die in de fabriek is gezuiverd**
  - a. Waar
  - b. Niet waar
10. **Rietsuiker is gezonder dan kristalsuiker**
  - a. Waar
  - b. Niet waar

antwoorden: 1.A 2.B 3.C 4.A 5.B 6.B 7.D 8.A 9.A 10.B

# MINDFUL ETEN

## ETEN MET AANDACHT

**Je kent het wel: even snel een ontbijtje naar binnen werken om op tijd op je werk te zijn, tijdens de lunch een broodje eten met je telefoon in je hand of 's avonds voor de televisie je avondeten opeten. Het klinkt misschien gek, maar terwijl we eten zijn we vaak niet met eten bezig. En dat terwijl je beter naar je lichaam leert luisteren als je eet met aandacht. Daarom een aantal tips om bewuster en wellicht ook minder te eten, maar bovenal meer te genieten!**

### Tip 1. Zorg voor een rustige omgeving

Zorg dat de omgeving waarin je eet rustig is, zodat je zonder afleiding je maaltijd kunt eten. Ga rustig aan een lege tafel zitten zonder kranten, tijdschriften, laptops of smartphone. Staat de televisie of radio altijd aan? Zet ze uit! Het klinkt misschien ongezeilig, maar je raakt door alle apparaten snel afgeleid, waardoor je niet bewust met je eten en drinken bezig bent.

### Tip 2. Ervaar iedere hap

Wil je eten met aandacht? Gebruik dan al je zintuigen. Kijk en ruik eerst goed aan je eten, zo krijgen je hersenen namelijk een signaal dat er voedsel in aantocht is. Je brein geeft dan de opdracht om je spijsverteringskanaal actief te maken. Kijk vervolgens goed naar je eten en stop het bewust in je mond, voel met je tong de structuur van de hap en begin langzaam te kauwen. Kauw ongeveer 20 keer op iedere hap, zo verspreid je namelijk het speeksel goed en kan je spijsverteringskanaal goed zijn werk doen.

Probeer dit eens bij je volgende maaltijd en merk hoe intens je alle smaken plotseling ervaart. Je zult het verschil duidelijk merken tussen gezond en ongezond eten. Gezond eten is vaak puur en daarin zul je veel meer diepgang in de smaken ervaren dan bij bijvoorbeeld een ongezond stuk pizza.

### Tip 3. Beperk je eetsnelheid

Je hersenen vertellen je of je voldoende hebt gegeten of niet. Om dit signaal af te geven, heeft je brein ongeveer 20 minuten nodig om te weten of je verzadigd bent of niet. Het is daarom belangrijk om in een rustig tempo te eten en niet alles in hoog tempo naar binnen te werken. Eet daarom bewust door iedere hap te ervaren (stap 3), leg na iedere hap je bestek even neer, drink tussendoor (of in ieder geval halverwege) een groot glas water, voorkom dat je de maaltijd met een extreem knorrende maag begint en eet met kleiner bestek.

### Tip 4. Kies voor kleiner servies

Geloof het of niet: je servies heeft op verschillende manieren invloed op hoeveel je eet en drinkt. Zo drink je bijvoorbeeld minder uit een lang en smal glas dan uit een breed glas. Ditzelfde geldt voor het bord waar je van eet en het bestek dat je gebruikt: hoe groter het servies, hoe meer je eet.



### Tip van Kim

*Handig! Tips en adviezen voor het zoeken en vinden van gezonde tussendoortjes vind je op pagina 43 van dit magazine!*

# IS SUIKER SLECHT VOOR JE?

**Er wordt zoveel over suiker gezegd en geschreven... Suiker zou vergif zijn, een dikmaker, veroorzaker van diabetes type 2. Wat is nu de waarheid over suiker?**

## Is suiker gif?

Suiker is niet per definitie slecht voor je. Je hebt namelijk suiker nodig om te kunnen denken en bewegen. De stof suiker is van zichzelf niet schadelijk voor je lichaam, dus suiker is geen gif. Volledig suikervrij leven kan bijvoorbeeld niet. Voeding die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals groente en fruit, bevatten suiker.

Te veel suiker kan echter wel slecht voor je zijn en lichamelijke klachten veroorzaken. Sommige mensen krijgen na het eten of drinken van suikerrijke producten bijvoorbeeld last van hun darmen. De fructose kan er namelijk voor zorgen dat je last kunt krijgen van diarree of een opgeblazen gevoel.

## Is suiker een dikmaker?

Suiker is op zichzelf geen dikmaker. Krijg je te veel suiker binnen, dan heb je echter wel meer kans op overgewicht. Consumeer je veel suiker, dan consumeer je namelijk ook meer calorieën. En als je langere tijd flink meer calorieën binnen dan je lichaam verbruikt, dan heb je een grote kans om zwaarder te worden.

## Krijg je van suiker diabetes type 2?

Je krijgt niet zomaar diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd, als je een keer een zoete snack eet of een suikerrijk drankje drinkt. Toch kan suiker zeker bijdragen aan de ontwikkeling van dit type diabetes. Want als je te veel suiker binnen krijgt kan dit leiden tot overgewicht. En als je overgewicht hebt, dan loop je een groter risico op het krijgen van diabetes type 2.

## Kun je moe worden van suiker?

In pure kristalsuiker zit alleen energie, geen andere voedingsstoffen. Als je veel producten met toegevoegde suikers zoals koek, snoep en frisdrank eet en te weinig gezonde voeding als groente en fruit, dan kan het zijn dat je een tekort krijgt aan vezels, vitamines en mineralen. Hierdoor kun je je vermoeid voelen of last krijgen van hoofdpijn.



## Wist je dat...

*Als je iets zoets eet, krijg je trek in nog meer zoetheid. Suiker zorgt er namelijk voor dat je hersenen dopamine afgeven. Dit is een stofje dat je een gevoel van beloning geeft. Vanwege de activatie van het beloningscentrum in je hersenen, denken veel mensen dat suiker verslavend is. Maar dit is niet wetenschappelijk bewezen. Van een verslaving aan de stof suiker kunnen we dus niet spreken. Want waar je bij het afkicken van een alcohol- of rookverslaving onthoudingsverschijnselen kunt krijgen, is dit bij suiker niet het geval. Ook heb je van de stof suiker niet steeds meer nodig om hetzelfde fijne gevoel te ervaren. Dit is bij drugs bijvoorbeeld wel het geval. Toch is de term 'suikerverslaving' niet vreemd, omdat het eten van zoetheid ons een prettig gevoel geeft. Hierdoor willen we er steeds meer van eten. In een omgeving waarin zoete producten in overvloed worden aangeboden is het lastig om hier weerstand aan te bieden. Zeker als we last hebben van stress.*

Doe mee!

## Wat heb je geleerd?

Super! De week zónder toegevoegde suikers is voorbij en je hebt het overleefd! Ging het je gemakkelijk af? Of heb je toch tussendoor eens een zoete keuze gemaakt? Misschien ben je na een paar dagen afgehaakt? Hoe het ook gegaan is: je hebt het geprobeerd, ervan geleerd en daar mag je trots op zijn!

**Schrijf hieronder op wat je van deze week hebt geleerd:**

---



---



---

**En wat neem je mee voor na deze week?**

---



---



---

Deze week heb je van ons ook allemaal lekkere recepten gekregen. De één zal vast beter zijn bevallen dan de ander, schrijf hieronder op welke recepten jouw favoriet zijn! Wellicht kan je ze dan nog een keertje maken.

### Ontbijt

01.

---

02.

---

03.

---

### Lunch

01.

---

02.

---

03.

---

### Avondeten

01.

---

02.

---

03.

---

Knip uit 



“

**ALS IETS NIET  
LUKT DAN  
HEB JE NIET  
GEFAALD, MAAR  
GELEERD.**

#SUIKERCHALLENGE

*Wat ga jij eten deze week?*  
*Vul in!*



# WEEKPLANNER

## MAANDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## ZATERDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## DINSDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## ZONDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## WOENSDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## DONDERDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

## VRIJDAG

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

### Boodschappen:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

“

**ETEN IS  
NOODZAAK,  
BEWUST ETEN  
IS KUNST.**

#SUIKERCHALLENGE

## Colofon

**Redactie  
Reportage**

Kim Brouwers, Lara Schreuder & Rico Hop

**Relatie**

Lara Schreuder

**Marketing director**

Suzanna Bekkema

**Marketing**

Eric Stellwag

**PR & PA**

Maartje Geusebroek & Rico Hop

**Ontwerp**

Lara Schreuder

Martin van Tilburg & Rico Hop

**Diabetes Fonds**

Stationsplein 139

3818 LE Amersfoort

**Facebook  
Instagram**

[facebook.com/mindersuikers](https://facebook.com/mindersuikers)

[instagram.com/mindersuiker](https://instagram.com/mindersuiker)

**Vragen?**

Neem contact op met ons klantcontactcenter  
via (033) 462 20 55



# Het Suiker Challenge Magazine is een uitgave van het Diabetes Fonds.

Editie 2, juni 2019

“

**BEDANKT  
EN TOT  
VOLGEND  
JAAR!**

#SUIKERCHALLENGE

