

Ouders^{van nu}

eten
voor
twee

Recepten en tips voor
tijdens de *zwangerschap*



incl.
powerfood
voor na de
bevalling

lekker • makkelijk • gezond

Ouders^{van nu}

eten voor twee

Recepten en tips voor
tijdens de *zwangerschap*



KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

inhoud.

VOORWOORD HILDE 7

VOORWOORD KEE 8



ALLES WAT JE (W)ETEN WILT

Alle praktische informatie over eten tijdens en net na je zwangerschap op een rij.

Food is power	11
Alles op een rij	18
Na de bevalling	22



RECEPTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Van week 5 tot en met 42. Iedere week een recept dat past bij het moment en hopelijk bij jouw smaak.

Recepten tijdens de zwangerschap – week 5 t/m 42	24
--	----



RECEPTEN NA DE BEVALLING

Yes, you did it! Je bent bevallen. Hier acht recepten waarmee je lekker kunt aansterken.

Recepten voor na de zwangerschap – week 1 t/m 8	108
---	-----



REGISTER 126

BRONNEN 127

Food is power

Nu je zwanger bent, gaat er van alles in je leven én lijf veranderen. Goede reden om je lichaam de komende periode extra veel aandacht te geven. Lekker veel ontspannen, vooral niet te streng zijn voor jezelf en heel veel hulp aannemen: jij bent immers 24 uur per dag aan het werk. Voeding kan een grote bijdrage leveren aan dat harde werken. Met andere woorden: elke hap helpt. Dan kun je die happen maar beter zo lekker mogelijk maken.

Alles wat jij eet, komt via de placenta bij je baby terecht. Superhandig, want dat betekent dat wanneer jij iets gezonds als broccoli eet, de baby mooi mee profiteert. Met al die gezonde voedingsstoffen kan hij zich optimaal ontwikkelen. Het tegengestelde is natuurlijk ook waar: zodra jij iets minder gezonds eet of drinkt, doet je baby daar ook aan mee. De hele zwangerschap maakt hij belangrijke groeiprocessen door, dus als jij ervoor zorgt dat je gezond en gevarieerd eet, help je je baby daarmee.

Bovendien maak je er ook jezelf blij mee, want er zijn een heleboel voedingsstoffen die een positieve uitwerking op je kunnen hebben. Je kunt er bijvoorbeeld zwangerschapskwaaltjes mee te lijf gaan, zoals vermoeidheid en misselijkheid. Maar voeding kan ook gewoon een cadeautje voor jou zijn. Dat heb je wel verdiend nu je zo hard aan het werk bent.

De dagelijkse basistips:

- Eet 3 hoofdmaaltijden per dag: ontbijt, lunch, diner
- Eet 2 keer per week vette vis of slijk omega 3
- Eet 2 tot 4 stuks fruit per dag
- Eet 350 gram groente per dag
- Drink voldoende water: per dag 30 ml keer jouw gewicht

VEGETARISCH ETEN tijdens de zwangerschap is geen probleem als je elke dag genoeg vitamine B12 binnenkrijgt. Vitamine B12 zit in dierlijke producten zoals eieren en zuivelproducten. Het is moeilijk in te schatten of je dat elke dag in voldoende mate binnenkrijgt, dus het is handig om het bij te slikken.

Daarnaast is het belangrijk om elke dag voldoende ijzer binnen te krijgen. Via vlees gaat dat heel gemakkelijk, maar als je geen vlees eet, moet je daar dus extra op letten. Gelukkig kun je door middel van veel verschillende soorten voeding je ijzer boosten (zie eerste trimester). Eet je vegetarisch? Vraag dan aan de verloskundige of gynaecoloog of ze jouw ijzerwaarden regelmatig checkt.

VEGAN ETEN Eet je liever helemaal geen dierlijke producten en wil je dat ook tijdens je zwangerschap blijven doen, dan is het aan te raden goed te overleggen met je verloskundige of gynaecoloog. Zo weet je zeker dat je alles binnenkrijgt wat jij en je baby nodig hebben.

Tijdens de zwangerschap

De zwangerschap is ingedeeld in drie delen: de trimesters. Voeding heeft een grote invloed op de kwaaltjes en groeifases die bij elk trimester horen. De periode na de bevalling wordt ook weleens het ‘vierde trimester’ genoemd. Ook dan kan voeding je supergoed helpen.

Eerste trimester

Vanbuiten zie je nog amper iets aan je lichaam, maar vanbinnen gebeurt er al heel veel. Het gevolg hiervan is dat de hormonen door je lijf gieren, en dat voel je: je bent misschien moe en je kunt heel misselijk zijn. Gelukkig zijn er manieren om met voeding de misselijkheid te verminderen:

- Eet om de twee uur iets kleins.
- Drink voldoende water of kruidenthee.
- Eet frisse smaken: citrusvruchten, gember, sappig fruit zoals watermeloen in de gazpacho van bladzijde 41.
- Koolhydraatrijk eten verhoogt de bloedsuikerspiegel, wat misselijkheid tegengaat. Denk aan: (zoete) aardappel, pastinaak, havermout en de pasta in het recept van bladzijde 30 (Marmite-spaghetti).
- Noten verhogen het natriumgehalte en dat helpt tegen misselijkheid. Dus stop vooral een grote zak ongebrande, ongezouten noten in je tas.
- Zorg ervoor dat je een pannetje soep klaar hebt staan. Dat is gezond, maar vooral de hartigheid helpt tegen misselijkheid.

VITAMINES SLIKKEN In dit trimester wordt de basis van alle organen aangelegd, dus is het goed om dit nu, en de verdere zwangerschap, te ondersteunen met extra vitamines.

- **Foliumzuur.** Aangeraden wordt om vanaf het moment dat je stopt met anticonceptie tot aan twee maanden zwangerschap een foliumzuursupplement te slikken. Foliumzuur zit ook in volkorenproducten en groene groente.
- **Vitamine D.** Lekker in het zonnetje zitten (met zonnebrand op!) geeft je een goede shot vitamine D, maar dat kan natuurlijk niet altijd. Slik daarom een supplement van 10 microgram per dag. Voeding waar je vitamine D uit kunt halen zijn onder andere vette vis, roomboter en eieren.
- **Jodium.** Je vindt het in brood dat gebakken is met bakkerszout, maar ook in vis, zeewier, eieren en zuivelproducten en sommige vleeswaren.

Wist je dat...

Het kan het zijn dat je een afkeer van een bepaald voedingsmiddel krijgt. Veel vrouwen hebben dat bijvoorbeeld bij koffie, mandarijnen, rauwe biet of vet eten. Prima natuurlijk, om bepaalde dingen even niet te eten als je daar geen zin in hebt, als je maar in de gaten blijft houden dat je gezonde en gevarieerde voeding binnenkrijgt. Je kunt iets gezonds dat je tijdelijk niet lekker vindt vervangen door iets anders. Calcium uit melk kun je bijvoorbeeld vervangen door calcium uit groenten of ongebrande en ongezouten noten.

IJZERWAARDEN OP PEIL In dit trimester zal de verloskundige ook je bloed testen op je ijzerwaarden. Je kunt deze zelf op peil houden door het eten van ijzerrijke voeding, zoals volkoren-graanproducten, gaar vlees, groene groenten, peulvruchten, gedroogd fruit, eieren en noten. Je lichaam neemt ijzer makkelijker op als je er vitamine C bij eet. En laat zuivel en cafeïne op dat moment even staan: die verslechteren de opname.

ARME DARMEN Darmen zijn nogal gewoontedieren en die krijgen nu te maken met een soort aardverschuiving door de veranderende hormoonhuishouding en de baarmoeder die ruimte in de buik opeist. Niet zo gek dus dat ze de boel op slot gooien. Help je darmen door volkorenproducten te eten en daarbij voldoende te drinken. Peulvruchten bevatten ook veel vezels; maak bijvoorbeeld de linzensalade met geitenkaas van bladzijde 42.

CRAVINGS Een pot augurken. Dat is toch wel het beroemdste voorbeeld van een craving, oftewel een onbedwingbare hunkering naar een specifiek soort eten of drinken. Waar deze spontane trek vandaan komt, is niet precies te zeggen. Waarschijnlijk is het een gevolg van het feit dat je hormoonhuishouding compleet op z'n kop staat. Ook wordt weleens gezegd dat het te maken kan hebben met behoeftes van je lichaam: je krijgt zin in voedingsstoffen die je lichaam op dat moment nodig heeft. Dit is echter nooit bewezen. Wat te doen als je wordt bevangen door zo'n aanval? Ben je gezegend met een gezonde craving, dan is daar natuurlijk helemaal niets mis mee. Maar als hij minder gezond is, probeer er dan niet al te vaak aan toe te geven. Een handje snoep of bakje chips op z'n tijd kan natuurlijk geen kwaad, maar laat je niet compleet gaan. Zoek afleiding in gezonde snacks of ga iets heel anders doen, zoals wandelen.

Tip

Zorg ervoor dat je altijd een pakje crackers mee hebt. Of leg het naast je bed.

Er zijn speciale
multivitamines
voor zwangere
VROUWEN,
deze hebben precies
DE GOEDE VERHOUDING.
Wel zo handig!



Recepten tijdens de zwangerschap

week 5
t/m 42

Je lichaam verandert, en dat voelt soms best gek. Je dacht jezelf namelijk prima te kennen, maar nu, als gevolg van die rondvliegende hormonen, lijkt je soms een totaal ander persoon. Dat geldt ook voor je smaak (pot augurken, iemand?). Deze recepten zijn zo verschillend dat er voor iedereen wel wat bij zit. Smakelijk eten!



TIP

De zure smaak van de cake helpt hopelijk tegen de misselijkheid.

CITROENMAANZAADCAKE

De baby is nu ongeveer zo groot als een maanzaadje, maar heeft zowel fysiek als mentaal al heel veel invloed op jou. En dan te bedenken dat dit maanzaadje later misschien wel advocaat of ballroomdancer wordt. Daarom deze week: een ode aan het maanzaadje.

Voor 10-12 plakken • 15 minuten • Oventijd: 50-60 minuten

- 150 g kokosbloesem-suiker
- snuf zout
- 3 el kokosolie, plus extra om in te vetten
- 150 g Griekse yoghurt
- 4 eieren
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 3 el maanzaad
- 2 biologische citroenen
- 100 g volle kwark
- 2 el vloeibare honing

Ook nodig:

- keukenmachine
- bakblik (Ø25 cm)

Verwarm de oven voor op 165 °C.

Neem een ruime kom of keukenmachine en meng daarin de kokosbloesemsuiker, het zout, de kokosolie en Griekse yoghurt. Voeg erna, een voor een, de eieren toe. Als dat goed gemengd is roer je met een spatel het meel erdoor. Als laatste doe je het maanzaad, de rasp van 1 citroen en het sap van een ½ citroen erbij.

Vet de cakevorm in met kokosolie en bestrooi alle vlakken met meel. Doe het beslag in de vorm en bak de cake af in 50 tot 60 minuten, tot-ie mooi bruin en gaar is.

Laat de cake afkoelen en maak ondertussen de topping door de kwark met de honing en de rasp van 1 citroen te mengen. Wanneer de cake afgekoeld is, verdeel je de topping erover.



TIP

Rode biet is bloeddrukverlagend;
dan kan de verloskundige weer
trots op je zijn.

BIETENPANNENKOEKEN

Pannenkoeken zijn altijd een goed idee, maar deze gezonde variant is dat helemaal.

4 personen • 30 minuten

- 1 zakje gesneden witte kool (á 300 g)
- 1 citroen
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el volle kwark
- zout en peper
- 3 eieren
- 300 g volkorenmeel
- 500 ml (plantaardige) melk
- snuf zout
- 150 g gekookte biet
- 1 el olijfolie, om in te bakken
- 200 g plakken komijnekaas

Ook nodig:

- keukenmachine

Maak eerst de koolsla voor erbij. Doe de kool, het citroensap, de extra vierge olijfolie, kwark of mayonaise en wat zout en peper in een kom. Schep goed om en zet weg.

Maak nu het beslag: neem een ruime kom en klop hierin de eieren los. Voeg meel en een deel van de melk toe. Klop totdat er geen klontjes meer in zitten en voeg melk toe tot de gewenste dikte.

Doe er ten slotte een snuf zout bij.

Pureer de biet eerst in een blender, daarna doe je de puree bij het beslag.

Bak nu in een koekenpan een voor een de pannenkoeken in de olijfolie. Als je de tweede kant bakt leg je plakjes komijnekaas op de pannenkoek en dek je hem af met een deksel zodat de kaas smelt.

Bij het opdienen serveer je de sla erbij.



Verse haring is een top-combi met rode biet én je hebt ook meteen je portie vette vis binnen.

PADDENSTOEL-BLOEMKOOLPASTA

De oven doet in dit recept het meeste werk, dus dat is wel zo makkelijk. En Parmezaanse kaas mag je gewoon eten.

4 personen • 30 minuten

- 350 g bloemkool
- 400 g gemengde paddenstoelen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 5 takjes tijm, geritst
- 2 el olijfolie, om in te bakken
- zout en peper
- 400 g (volkoren) spaghetti
- sap en rasp van ½ (biologische) citroen
- 20 g Parmezaanse kaas

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de paddenstoelen, ui en knoflook in kleine stukjes. Leg alles op een bakplaat en voeg de tijm, olijfolie en wat zout en peper toe. Hussel goed om en plaats de bakplaat in de oven voor ongeveer 25 minuten, tot het bruin begint te worden.

Kook de spaghetti zoals staat vermeld op de verpakking.

Als alles klaar is meng je het in een ruime kom en voeg je wat citroensap, citroenrasp en de kaas toe.



Gebakken kipfilet is lekker én voedzaam om hieraan toe te voegen.



Voor de zwangerschap legde ik mezelf met veel moeite nog weleens een broodloze dag op, nu is dat absoluut geen optie. Er is geen houden meer aan: brood is elke dag een absolute must.

Of pasta.



TIP

Bloemkool bevat antioxidanten,
goed voor je weerstand!

HEALTHY APPELCRUMBLE

Je wilt een toetje, maar er niet uren voor in de keuken staan. En het moet lekkerder zijn dan een pak koekjes van de supermarkt. Komt-ie!

6 personen • 15 minuten • Oventijd: 25 minuten

- 1½ kg appels
- 1 tl kaneel
- merg van
½ vanillestokje
- hand rozijnen
- 50 g amandelmeel
- 50 g havermout
- 40 g kokosolie
- snuf zout
- 40 ml maple syrup

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd in stukjes, doe ze in een pan, voeg de kaneel en vanille toe en een klein laagje water. Kook dit, met de deksel op de pan, tot de appel gaar is maar nog wel bite heeft. Voeg dan de rozijnen toe en laat afkoelen.

Meng in een ruime kom het amandelmeel, de havermout, de kokosolie, het zout en de maple syrup. Meng met je handen tot er een kruimelig deeg ontstaat.

Doe de appelmoes in een ovenschaaltje en verkruiemel het deeg erboven.

Bak tot het goudbruin is, ongeveer 25 minuten.

Uit een Canadees wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het eten van veel fruit tijdens de zwangerschap zorgt voor een goede ontwikkeling van de hersenen van je baby. Des te meer reden om dit recept met beide handen aan te pakken!



TIP

Niet zo gezond, maar wel heel lekker: vanille-ijs erbij. Sowieso is het slim om dat altijd in de vriezer te hebben liggen.



Zwanger zijn was nog nooit zo lekker

In dit boek vind je meer dan **veertig snelle, gezonde en makkelijke recepten**, voor tijdens én na de zwangerschap. Daarnaast staat het vol met herkenbare anekdotes, tips en praktische informatie. Zoals: wat kun je doen tegen misselijkheid? Hoe kun je op een gezonde manier toegeven aan je zwangerschapscravings? En waar kikker je van op als je moe bent?

Geen Franse kaas, geen rood vlees, geen rauwe vis... Soms lijkt het wel alsof er niets meer mag als je zwanger bent. Bij Ouders van Nu merkten ze dat de focus tijdens de zwangerschap vaak ligt op wat er niet mag. Terwijl er zoveel lekker eten is dat je wél mag en kunt eten!

In *Eten voor twee* lees en leer je alles over eten tijdens je zwangerschap. Dompel je onder in alle informatie, *proef en geniet!*

Ouders van Nu is dé expert voor alle papa's en mama's (in spe)

Kee Huidekoper, foodblogger en mama van drie, ontwikkelde de recepten



NUR 440/853



9 789021 588827

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Van de makers van

Ouders
van nu