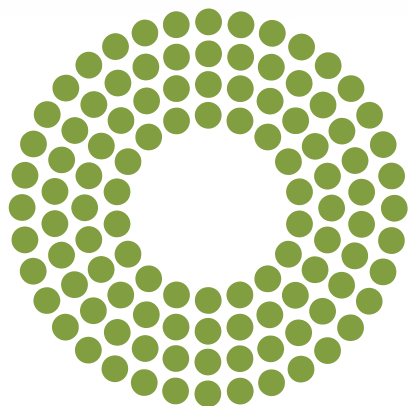


DR. RUDY PROESMANS  
EN SIHAM LASSYANE

# OPTIMALE IMMUNITeit KOOKBOEK



Voorwoord 10

Inleiding 12

# 1

---

## DE BASISPRINCIPES VAN IMMUUNVERHOGENDE VOEDING

Waarom is de juiste voeding zo belangrijk  
voor een sterk immuunsysteem? 19

Welke voeding vind je níét in dit kookboek? 23

Het mediterrane voedingsmodel 32

Waarom zijn groenten en fruit zo belangrijk  
voor het immuunsysteem? 38

De juiste vetzuren kunnen het verschil  
maken tussen ziek en gezond 43

Een boost voor je immuunsysteem 60

Belangrijke micronutriënten die je uit voeding kunt halen 70

Aanbevolen supplementen om je immuniteit te versterken 72

Waarop moet je letten als je supplementen koopt? 84

# 2

## DE RECEPTEN

### Ontbijt

Granola 90

Kokos-kiwiontbijt 93

Havermoutpap met bessen en zaden 94

Teffpap met warme appel 96

Boekweitpap met aardbeien, walnoten en chiazaad 97

(Glutenvrije) bosbessenpancakes 98

Açaismoothiebowl met mango en rode vruchten 101

Vegan glutenvrije pannenkoeken 102

Vegan verloren brood (wentelteefjes) met rood fruit 105

Glutenvrije bananecake 106

### Lunch

Kruidenkrieltjessalade met erwten 110

Broccolisoepp 113

Poké bowl met boekweit en groene en rode groenten 114

Quinoa met kikkererwten en kastanjechampignons 117

Rodekool-biet-bonensalade 118

Pompoen-zoete aardappelsoepp 121

Salade met geitenkaas 122

Toast paddenstoelen met mediterrane hummus 125

Sandwich guacamole 126

Bonensalade met ui, avocado en kerstomaatjes 129

Pittige bloemkool uit de oven 130

Zuurdesembruschetta 132

## Diner

- Tajine met lam en pruimen 136
  - Mama's Marinade 138
- Kippenlevertjes op mediterrane wijze 141
- Couscous met kip en gekaramelliseerde uien 144
  - Spliterwtensoepp met kurkuma en komijn 146
    - Groentetajine 149
  - Kruidig linzenstoofpotje 150
    - Rodelinzensoep 155
- Gegrilde sardientjes met paprikazilvervliesrijst en komkommersalsa 158
  - Citroengrascurry met kip 161
- Kikkererwtenpasta met wilde garnalen 162
- Boekweitspaghetti met linzen en paddenstoelen 165
- Wok met tofu, broccoli, paddenstoelen en paprika 166

## Smoothies en drankjes

- Perzik-bosbessensmoothie 170
  - Brainsmoothie 173
  - Eiwitrijke smoothie 174
- Avocado-walnoten-dadelsmoothie 174
- Gezondheidsaperitief Rudy 177
  - Zomers citroendrankje 178
  - Rood vruchtendrankje 178

## Nagerechten

- Dadelballs 182
- Mango-kokosdessertjes 185
- Chiapudding 186

# VOORWOORD

---

In 2020, kort na de eerste lockdown in volle coronacrisis, startte ik met het schrijven van mijn boek *Optimale Immuniteit*. Ik wilde mensen duidelijk maken dat ze hun gezondheid zelf in handen kunnen nemen door hun weerstand tegen virussen en bacteriën te verhogen. Gezondheid staat of valt met een sterk immuunsysteem. Bacteriën en virussen vermogen niets als je constitutie gezond is, met andere woorden als je immuunsysteem goed werkt. In plaats van je bang te laten maken door de cijfers van besmettingen, ziekenhuisopnames en overlijdens en enkel te vertrouwen op het zoveelste boostervaccin, raad ik aan jezelf sterk te maken tegen ziekteverwekkers, zodat de kans dat je erg ziek wordt als je besmet raakt tot een minimum wordt beperkt.

*Optimale Immuniteit* groeide uit tot een groot succes. Wie het boek heeft gelezen, heeft begrepen dat gezonde voeding de belangrijkste pijler is van een optimaal werkend immuunsysteem. Je gezondheid wordt echter niet alleen voor een groot stuk bepaald door wat je eet, maar ook door wat je opneemt, en dat hangt af van je darmfunctie. Door je voeding te veranderen kun je je darmfunctie verbeteren en je immuniteit versterken.

Ik sta er nog steeds van versteld hoe weinig mensen – zelfs artsen – beseffen hoeveel verschil voeding kan maken voor je gezondheid. Als orthomoleculair arts werk ik voornamelijk via voeding. Ik kijk naar wat mijn patiënten eten en hoe ze erop reageren. Ik schrijf hun nieuwe ‘voedingsregels’ voor en evalueer na enkele maanden welke resultaten de nieuwe manier van eten heeft. Omdat veel mensen niet goed weten hoe ze de nieuwe voedingsregels (bijvoorbeeld

koken zonder gluten en zonder koemelkeiwitten) in de praktijk kunnen toepassen, ben ik gaan samenwerken met orthomoleculair voedingsdeskundige Siham Lassyane. Zij zet mijn richtlijnen om in duidelijke, lekkere recepten en geeft allerlei tips om zo gevarieerd mogelijk te eten, met aandacht voor praktische haalbaarheid en smaak.

Zo groeide het idee om samen met Siham een kookboek samen te stellen, waarin de theorie en principes van *Optimale Immuniteit* vertaald worden naar gerechten die je weerstand zullen optimaliseren. De rode draad door de gerechten is het vermijden van geraffineerde suikers, industriële voeding en schadelijke vetzuren, een minimaal gebruik van dierlijke eiwitten en een maximale consumptie van verschillende soorten vezels. De basis van de overgrote meerderheid van de gerechten in dit boek is plantaardig: je zult veel vegetarische gerechten met alternatieve eiwitbronnen terugvinden. Omdat niet iedereen veganist of vegetariër is en we vlees en vis zeker niet willen demoniseren, zijn er ook enkele gerechten met gezonde dierlijke eiwitten opgenomen.

De gerechten die Siham heeft samengesteld, zijn er niet alleen op gericht je immuniteit te versterken, ze zijn vooral ook erg lekker en smaakvol. Want uiteraard is het de bedoeling om je te laten onderkennen dat gezond en lekker absoluut samengaan!

Als 'nevenwerking' geeft dit soort dieet extra bescherming tegen hart- en bloedvataandoeningen, kanker, dementie, overgewicht en andere welvaartsziekten. Kortom, je zult langer leven maar vooral gezonder, gelukkiger en fitter oud worden.

Dr. Rudy Proesmans

# INLEIDING

---

Als kind al was ik gefascineerd door eten en koken. Ik stond altijd bij mijn moeder in de keuken en keek hoe ze tajines bereidde. Toen ik twaalf was, had de Marokkaanse keuken met haar vele groenten, heerlijke specerijen en verse kruiden voor mij geen geheimen meer. Het lag voor de hand dat ik van koken mijn beroep zou maken en/of dat voeding een belangrijke rol zou spelen in de rest van mijn leven. Maar ook mijn gezondheid heb ik altijd zeer belangrijk gevonden. Ik voelde intuïtief aan dat voeding en gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Ik leerde Rudy Proesmans kennen als patiënte. Elk jaar ging ik bij hem langs voor een routinecontrole. Ik studeerde orthomoleculaire voedingsleer en Rudy maakte me enthousiast voor voedingsgeneeskunde. Toen ik mijn diploma op zak had, vroeg hij me met hem samen te werken en patiënten te helpen om zijn voedingsrichtlijnen op een aantrekkelijke manier in de praktijk toe te passen. Ik had mijn roeping gevonden!

In mijn zoektocht naar goede kookboeken botste ik telkens weer op dezelfde frustraties: ofwel lag de nadruk op 'lekker', maar bevatten de gerechten weinig voedingswaarde en veel te veel ongezonde vetten en suikers; ofwel lag de nadruk op 'gezond' en bevatten de gerechten veel te weinig voedingsstoffen om na de maaltijd het gevoel te hebben dat je volwaardig had gegeten. Veel kookboeken staan vol gerechten die te veel eiwitten, te weinig koolhydraten en te weinig vezels bevatten. De meeste kookboeken vond ik ook niet realistisch en ongeschikt voor dagelijks gebruik. Ik bleef steeds op mijn honger zitten.

Toen *Optimale Immuniteit* een succes werd, vroeg Rudy me of ik een kookboek kon samenstellen met gerechten die stuk voor stuk het immuunsysteem een boost zouden geven. Hij hoefde het geen twee keer te vragen: dit boek is geboren vanuit mijn vakkennis én mijn liefde voor koken. De basis van de meeste gerechten is de klassieke mediterrane keuken. Omdat ik Marokkaanse ben, zul je ongetwijfeld Marokkaanse invloeden herkennen. Je zult merken dat ik veel verse kruiden gebruik om alle gerechten een rijke smaak te geven. De gerechten in dit boek zijn zo lekker dat je gewoon zult vergeten dat ze ook als doel hebben je immuniteit te versterken. Wedden?

Siham Lassyane





# Broccolisoeep

## VOOR 2 PERSONEN

1 stronk broccoli  
1 courgette  
1 stronk prei  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
1 blokje groente-  
bouillon zonder gist  
(zoals Rapunzel)  
200 ml kokosmelk  
(uit blik)  
¼ theelepel zwarte peper  
1 theelepel Thaise  
groenecurrypoeder  
zout en peper naar  
smaak

Verdeel de broccoli in roosjes en spoel ze goed af. Was de courgette en snijd deze in blokjes. Maak de prei schoon en snijd deze in stukken.

Pel het teentje knoflook en pers of hak fijn.

Verwarm een kookpot met de olijfolie en voeg de knoflook en prei toe. Laat dit 2 minuten stoven. Voeg dan de broccoli en courgette toe en stoof nog 2 minuten.

Voeg het bouillonblokje en 700 ml kokend water toe. Laat 10 minuten koken op middelhoog vuur. Voeg na 10 minuten de kokosmelk, de zwarte peper en het currypoeder toe en laat 5 minuten koken.

Mix alles met de staafmixer of blender en breng eventueel op smaak met zout en peper.

**Broccoli** behoort tot de top vijf van de allergezondste groenten. Het is rijk aan vezels, ijzer en bètacaroteen. Deze stof wordt in je lichaam omgezet in vitamine A, een vitamine die van zeer groot belang is voor een goede immuniteit. Weinig mensen weten dat broccoli bijzonder rijk is aan vitamine C. Het vitamine C-gehalte is hoger dan dat in sinaasappels, namelijk 89 mg per 100 gram (tegenover 53 mg per 100 gram voor sinaasappels). Broccoli bevat tevens veel foliumzuur en kalium. Bij diabetespatiënten ondersteunt broccoli een stabielere bloedsuikerspiegel. Hij is rijk aan vezels en bevordert leverontgifting.

Voor vrouwen levert het goede oestrogenen en beschermt het tegen borstkanker. Voor mannen beschermt het tegen prostaatkanker.

# Tajine met lam en pruimen

## VOOR 2 PERSONEN

3 eetlepels olijfolie  
2 lamsbouten  
1 ½ ui, in ringen gesneden  
2 kaneelstokjes  
100 g gedroogde pruimen  
70 g amandelen, ontveld  
geroosterd sesamzaad  
ter afwerking (bij  
biowinkels)

## HET KRUIDENMENGSEL

½ theelepel zwarte peper  
1 theelepel kurkuma  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel zout  
10 g koriander, fijngehakt  
2 kaneelstokjes  
1 eetlepel water

Verwarm de tajine voor op het kleinste en zachtste vuur. Voeg de olijfolie toe en laat zachtjes opwarmen. Maak ondertussen het kruidenmengsel door alle ingrediënten te mengen en smeer hier het vlees mee in. Voeg dan het vlees toe aan de tajine en laat 10 minuten dichtschroeien aan beide kanten. Schep het eventuele restant van het kruidenmengsel boven op het vlees.

Leg na 20 minuten de ui op het vlees, samen met de kaneelstokjes, en laat dit nog eens 10 minuten sudderen op het zachtste vuurtje.

Voeg dan 200 ml warm water toe en de gewassen, gedroogde pruimen. Laat de tajine op het zachtste vuur sudderen gedurende 1 uur en 45 minuten.

Verwarm de oven voor op 190 °C en gril de ontvelde amandelen 15 à 20 minuten. Draai halverwege om; rooster tot ze een goudbruine kleur hebben.

Strooi het geroosterde sesamzaad en de amandelen over de tajine.





# Mango- kokosdessertjes

## VOOR 8 PERSONEN

### DE MOUSSE

250 ml kokosmelk uit  
blik (24 uur gekoeld  
voor gebruik)  
200 gram Violife  
Creamy (original  
flavour)  
2 eetlepels Erythritol-  
poedersuiker

### DE BODEM

150 g amandelen  
1 eetlepel honing

### DE MANGOCOULIS

250 g bevroren mango

### DE AFWERKING

frambozen of  
granaatappelpitjes  
enkele muntblaadjes

Neem 250 g kokosmelk uit blik (enkel het bovenste gedeelte) en doe dit in een ruime kom. Klop dit met een mixer op totdat je de consistentie hebt van slagroom. Voeg hier de Violife Creamy en Erythritol aan toe. Mix dit 2 minuten met de mixer en doe het mengsel in een spuitzak; laat minimaal een uur opstijven in de koelkast.

Mix de amandelen met de honing tot kruimels in een foodprocessor en bedek de bodem van de glaasjes hiermee.

Haal de bevroren mango 2 uur van tevoren uit de diepvries en laat op kamertemperatuur licht ontdooien. Mix met een staafmixer tot een coulis.

Haal de spuitzak uit de koelkast en spuit de vulling op de amandelbodem tot ongeveer de helft van de glaasjes. Bedek de mousse met een laagje mangocoulis en werk af met frambozen of granaatappelpitjes en een blaadje verse munt. De dessertjes kunnen maximaal 2 dagen in de koelkast bewaard worden.

© 2022 Manteau/Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen,  
dr. Rudy Proesmans en Siham Lassyane

www.standaarduitgeverij.be  
info@standaarduitgeverij.be

### Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht  
www.newbookcollective.com

### Ontwerp en opmaak

Klaartje De Buck, Letterwerf

### Fotografie

Roos Mestdagh  
behalve p. 46 iStock, p. 63 Shutterstock en  
p. 4, 33, 37, 61, 65, 67, 71, 152, 175, 189 Unsplash

Eerste druk: november 2022

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts als zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3922 0

D/2022/0034/269

NUR 440/ 860