

---

# THEORIE

---

Woord vooraf... 5

## DE GROENE KRACHT 7

### Gebruik de kracht van groene eiwitten 8

Dit doen proteïnen 9

Bronnen van groene eiwitten 10

Biologische waarde 11

Toevoer van proteïnen 12

Extra: groene proteïnen: zo gezond zijn de leveranciers 13

### Eiwittoppers: peulvruchten 14

Bonen 15

Extra: zoveel verschillende bonen 17

Sojabonen 19

Extra: zoveel soorten soja 21

Erwten 22

Kikkererwten 23

Linzen 25

Witte lupine 27

### Energieleveranciers: graan & kiemen 28

Tarwe 29

Spelt 30

Extra: oergranen 32

Haver 33

Gerst 34

Gierst 35

Rijst 36

Mais 37

Extra: verse kiemen van eigen teelt 38

### Kleine reuzen: pseudogranen 40

Amarant 41

Boekweit 42

Quinoa 43

Canihua 44

Extra: veelgestelde vragen 45

### Lekker knabbelen: noten & zaden 46

Chiazaad 47

Hennepzaad 48

Lijnzaad 49

Sesamzaad 50

Maanzaad 50

Zonnebloempitten 51

Pompoempitten 51

Pijnboompitten 51

Cashewnoten 52

Pinda's 53

Hazelnoten 53

Amandelen 54

Walnoten 54

Pistachenoten 55



---

## PRAKTIJK

---

### DE GROENE-PROTEÏNE-KEUKEN 57

Groene start: ontbijt & beleg 58

De groene topper:  
eiwitrijke hoofdgerechten 70

Eiwit to go: salades & snacks  
voor onderweg 92

### GEZOND & FIT MET GROENE PROTEÏNEN 107

Het driewekenprogramma 108  
De driewekenformule 108

Week 1: rustig beginnen  
in liggende houding 110  
Extra: week 1 – recepten 112

Week 2: gericht trainen 114  
Extra: week 2 – recepten 116  
Extra: smoothies –  
eiwitboost voor tussendoor 118



Week 3: het complete programma 120  
Extra: week 3 – recepten 122

---

## EXTRA

---

Eiwitgehalte in één oogopslag 124  
Peulvruchten: week- & kooktijden 125  
Trefwoordenregister 126  
Receptenregister 127  
Over de auteur 128





## CHRISTINA WIEDEMANN

is gediplomeerd ecotrofologe, auteur  
en gecertificeerd yogadocente

---

‘Peulvruchten, kiemen,  
granen, noten en zaden  
zijn een uitstekende  
eiwitbron, ook voor niet-  
vegetariërs. Zorg voor  
groene eiwitten in je  
voeding.’





## WOORD VOORAF...

Zonder eiwitten kan het lichaam niet functioneren: proteïnen vormen de basisstructuur van de spieren en botten en zorgen voor een werkende stofwisseling. Maar welk eiwit is het juiste?

Dierlijk eiwit is van hoge kwaliteit en kan gemakkelijk door het lichaam worden opgenomen, maar levert ook veel verzadigd vet en cholesterol.

Zogenaemde 'groene proteïnen', hoogwaardige plantaardige eiwitten uit peulvruchten, granen, pseudogranen (grassen) en noten worden daarom steeds populairder.

Ook plantaardig eiwit heeft echter een nadeel: het bevat meestal niet alle essentiële eiwitcomponenten tegelijk. Door slim te combineren worden peulvruchten, granen en dergelijke eiwitleveranciers van grote klasse die niet hoeven onderdoen voor vis en vlees. Integendeel, ze zijn ook nog eens een waardevolle bron van vezels, gezonde vetzuren en secundaire plantaardige stoffen. En last but not least zijn ze ook in culinair opzicht een highlight: waar ze in het verleden vaak niet erg populair waren vanwege de saaie recepten, weten bonen, linzen, boekweit en spelt vandaag de dag de aandacht op zich te vestigen in verrassend veelzijdige creaties.

Combineer de groene-eiwittenkeuken met de yogaoefeningen die vanaf blz. 108 worden beschreven en geef je figuur een bijzondere conditiekick. Word fit, slank en soepel!

Laat je dus inspireren en geniet van het kostbare groen!

*Christina Wiedem*







# DE GROENE KRACHT

---

VEEL PLANTAARDIGE LEVENSMIDDELEN ZIJN WARE  
SCHATKAMERS VOL WAARDEVOL PLANTAARDIG EIWIT EN  
ANDERE BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN. GEBRUIK DE  
KRACHT VAN GROENE EIWITTEN VOOR EEN BETERE  
GEZONDHEID EN GEVOEL VAN WELZIJN.

|  |           |
|--|-----------|
| Gebruik de kracht van groene eiwitten..... | <b>8</b>  |
| Eiwittoppers: peulvruchten .....           | <b>14</b> |
| Energieleveranciers: graan & kiemen .....  | <b>28</b> |
| Kleine reuzen: pseudogranen.....           | <b>40</b> |
| Lekker knabbelen: noten & zaden .....      | <b>46</b> |



## GEBRUIK DE KRACHT VAN GROENE EIWITTEN

Steeds meer mensen kiezen er tegenwoordig voor om minder of zelfs helemaal geen dierlijke eiwitten te eten. Naast de wens tot een gezondere voeding, spelen vooral ethische en ecologische redenen een rol bij die beslissing. Maar is het echt mogelijk om de behoefte aan waardevolle eiwitten alleen te dekken met planten?

Deze vraag kan met een duidelijk 'ja' worden beantwoord. In vegetarische voeding spelen

plantaardige eiwitten al lange tijd een belangrijke rol. De zogenoemde 'groene proteïnen' uit peulvruchten, granen, pseudogranen, noten en zaden hebben daardoor een nieuwe status gekregen. En dat is absoluut terecht, want met het hoge gehalte aan hoogwaardige eiwitten zijn deze voedingsmiddelen van vitaal belang, niet alleen voor vegetariërs en veganisten, maar ook voor sporters en mensen die aandacht besteden

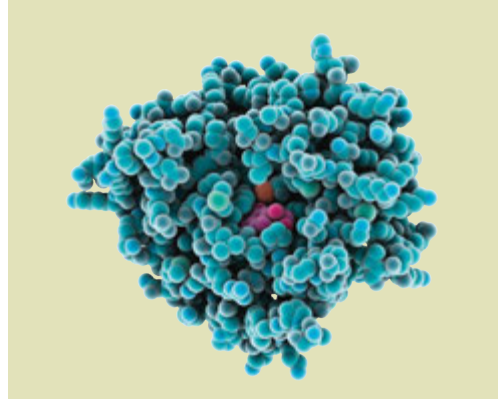
aan hun gewicht of voor iedereen die gewoon gezonder wil eten. Peulvruchten bijvoorbeeld, die in onze keuken lang een schimmig bestaan hebben gekend, krijgen nieuw aanzien. Zelfs oude gewassen zoals eenkoren beleven een renaissance. En de lupine, vroeger weinig meer dan een sierplant of diervoeder, wordt ook ontdekt als natuurlijke eiwitleverancier voor mensen. Kortom: plantaardig voedsel kan een belangrijke bijdrage leveren aan de toevoer van eiwitten en daarnaast verrassen door culinaire veelzijdigheid.

## Dit doen proteïnen

Proteïnen of eiwitten zitten in elk weefsel en elke cel van het lichaam. Hun taken in het menselijk organisme zijn zeer divers.

- Als essentiële eiwitten bepalen ze het bouwplan van de cellen en dus de gehele lichaamsstructuur.
- Proteïnen zijn ook de primaire bouwstenen van de spiervezels.
- Als enzymen voeren ze verschillende functies uit die essentieel zijn om de meeste stofwisselingsprocessen in de cellen te kunnen laten plaatsvinden.
- Daarnaast zijn eiwitten een belangrijke energiebron.

Dat via de voeding de nodige proteïnen worden aangevoerd, is heel belangrijk voor het in stand houden van de lichaamseigen eiwitstructuren.



Bouwstenen van het leven: elk eiwit bestaat uit een lange keten van aminozuren.

## De proteïnenstructuur

Eiwitten bestaan uit verschillende bouwstenen: de aminozuren. Er zijn 20 aminozuren, die willekeurig kunnen worden gecombineerd. Daardoor heeft elk type eiwit specifieke eigenschappen. De eiwitbouwstenen worden door zogenoemde 'peptidebindingen' verbonden tot ketens. Deze ketens kunnen uit enkele duizenden aminozuren bestaan. Ketens met minder dan 100 aminozuren worden 'peptiden' genoemd, langere 'proteïnen'.

Aminozuren zijn onmisbaar voor de mens. Ze worden dan ook ingedeeld op basis van onmisbaarheid in niet-essentiële aminozuren, die door het lichaam zelf kunnen worden gemaakt, en essentiële aminozuren, die het lichaam niet zelf kan produceren en dus onderdeel moeten zijn van onze voeding.