

Student Ivo was inmiddels dokter Ivo. Hij heeft in de jaren dat hij huisarts is vele diëten voorbij zien komen: het Cambridge dieet, het Fodmap dieet, het dr. Frank dieet, het dr. Atkins dieet, het Sonja Bakker dieet, het Paleo dieet, het WW (Weight Watchers) dieet, enzovoort. Op een gegeven moment vroegen ‘onze koks’, Ria, Gelske en Arthur aan dokter Ivo wat hij van al dat ge-dieet vond. Hij zei:

“Eet gevarieerd, gezond, niet te veel en beweeg”.

Later werd daar nog aan toegevoegd: ‘maak het zelf’, omdat er aan veel kant-en-klare sauzen en gerechten te veel suiker, te veel zout en te veel gemodificeerd zetmeel (dikmaker bij uitstek) wordt toegevoegd. Aan tafel houdt dokter Ivo zich echter niet zo bezig met zijn eigen dieet. Dan hoeft het niet allemaal gezond te zijn, als het maar wel smakelijk, smaakvol, gevarieerd, uniek en zelf bereid is.

In dit boek hebben we een reeks recepten verzameld van gerechten en gerechtjes die Gelske en Arthur ooit hebben bereid. Ze voldoen lang niet allemaal aan Het Dokter Ivo dieet, daarom zijn ze voorzien van de volgende classificering:

\*\*\*\* Gezond én lekker

\*\*\* Lekker en best nog redelijk gezond

\*\* Twijfelgeval, maar wel lekker

\* Ronduit ongezond, maar de zonde meer dan waard

Daarnaast zijn de gerechten ingedeeld in drie categorieën: klassiek, pop en jazz.

Klassiek staat voor bekende gerechten die allang bestaan – vaak in vele varianten – en meestal afkomstig zijn uit een bepaalde cultuur of streek.

Pop staat voor de meer recente kookstijl van de generatie ‘televisie-koks’. Waar in een klassiek gerecht zal staan ‘neem een afgestreken eetlepel van ...’, staat in een pop-gerecht eerder ‘voeg een handje ...’ toe.

Jazz tenslotte is een – vrij kleine – categorie waarbij je bij het lezen van de ingrediënten denkt: ‘zou dat écht lekker zijn?’ Het feit dat ze in dit boek staan, betekent dat wij dat in ieder geval wél vinden.

In de ‘Inleiding’ tenslotte, geeft Arthur een overzicht van recente inzichten over wat gezond is en wat niet. Daaruit blijkt dat deze inzichten veranderen en dat de deskundigen het lang niet altijd met elkaar eens zijn. Het geeft u informatie waarbinnen u zelf uw keuzes zult moeten maken.

*Eet smakelijk,*

*Ivo Lichtendahl*

## Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
Het Goede Nieuws	14
Het Slechte Nieuws	16
Het Dokter Ivo Dieet	18
<b>Inleiding: Wat is Gezond?</b>	<b>23</b>
Overgewicht: waarom is dat een risico?	23
Ultra-bewerkt voedsel	23
Darmflora	24
Waarom is blijvend gewicht kwijtraken zo moeilijk?	25
Alles waar ‘te’ voor staat	26
Te veel water	26
Te weinig water	26
Brood, zetmeel, glucose, lichaamsvet	27
Eet géén brood!	27
Eet wél brood!	27
Vlees?	28
Vlees eten, is dat gezond?	28
Eerst ‘ja’	28
Dan ‘nee’	28
Nog meer ‘nee’	28
Toch weer een beetje ‘ja’	28
Nog meer ‘ja’	29
Of toch weer ‘nee’	29
Ja én nee	29
Proteïne	29
Vis dan?	29
Minder zout?	30
Koffie na?	30
Biologisch?	31
Bestrijdingsmiddelen in de ontlasting	31
Hoe schadelijk is dat?	32
Beweeg	33
Eiwitten, beweging, spieren	33
Maar cholesterol dan?	34

Helpt bewegen om af te vallen? Weinig	34
Gezonde leefstijl, medicijn zonder bijwerkingen	35
Lulkoek	36
Detoxen	36
Glutenvrij	36
Voedingssupplementen	36
Wél	36
Niét	37
Gezonde voeding	38
Schijf van vijf	38
Gezondheidsraad, Richtlijnen Gezonde Voeding 2015	39
De gemiddelde Nederlander bestaat niet	41
Bronnen	42

## Recepten

<b>Klassiek, Voor</b>	<b>45</b>
VGE Truffelsoep	46
Uiensoep	48
Gazpacho	49
Gerookte zalm met groene asperges	50
Ceviche	51
Steak Tartare met een Gepocheerd Ei	52
Vitello Tonato	54
Gambas al Ajillo	55
<b>Klassiek, Tussen</b>	<b>57</b>
Sgroppino (Spoon)	58
<b>Klassiek, Hoofd</b>	<b>61</b>
Visje in een krant	62
Forelle Blau (blauw gepocheerde forel)	63
Mosselen in witte wijn	64
Coq au Vin (kip in rode wijn)	65
Confit de canard met paddenstoelen	66
Scaloppine al Marsala (Kalfsoesters in Marsalasaus)	68
Geschnetzeltes	69
Boeuf Bourguignon	70
Gemarineerde hazenpeper	71
Caesarsalade	72
Salade Niçoise	73

Griekse salade	74
Witlof met ham en kaas	75
Asperges met ei en ham	76
Aardappelpuree (basisrecept)	78
Gratin Dauphinois	79
Spaghetti Carbonara	80
Chili con Carne	81
Lasagne	82
Jambalaya	84
Moussaka	85
Flammkuchen	86
<b>Klassiek, Na</b>	<b>89</b>
Tiramisu	90
Zabaglione	91
Vanillebavarois met frambozencoulis	92
Hemelse Modder (chocolademousse)	94
<b>Klassiek, Sauzen</b>	<b>97</b>
Mayonaise	98
Wondermayonaise van Joop Braakhekke	98
Mosterd	99
Knoflooksaus	100
Knoflooksaus van Ria	100
Guacamole	101
Sweet Chili Dipsaus	102
<b>Pop, Voor</b>	<b>105</b>
Pittige pompoensoep	106
Courgettesoep	107
Komkommer-gazpacho met ananas	108
Tonijntartaartje met mango en avocado	109
Tonijn met Thaise dressing en rijstnoedels-salade	110
Zalm/mangotartaartje	111
Coquilles op drie manieren	113
Coquilles met wortel-gember-misosaus	114
Vijgen op een bedje van sla	115
<b>Pop, Hoofd</b>	
Sliptongetjes met kappertjes-mosterdsaus	118
Sliptongetjes met Pernod-mosterdboter	119
Zalm van Jamie	120

Gemarineerde kippenpootjes	122
Roergebakken kip met taugé en broccoli	123
Roergebakken kip met groenten en gember	124
Milde, groene kipcurry	125
Proemeltjes van Ria's Moeder	126
Kippenlevertjes met gember en mandarijnsaus	127
Parelhoen in filodeeg	128
Eendenborst met marmeladesaus	130
Gemarineerde varkenshaas met haricots verts	131
Gemarineerde gevulde varkenshaas in croissantdeeg	132
Lamsbout met snijbonen	134
Lamskoteletten in tomatensaus	135
Lamshaas met haricots verts en munt uit de wok	136
Lamshaas met honing en tijm	137
Hazenrug met vadouvan-rodewijnsaus	138
Biefstuk met haricots verts en basilicum uit de wok	140
Hertenbiefstuk met roomzuurkool en geweekte pruimen	141
Hertenbiefstuk met paddenstoelen-bessenroomsaus Broccoli, boontjes en groene asperges uit de wok Tagliatelle	142
Roergebakken hertenbiefstuk met kastanje-champignons en groene aspergepunten	144
Wortelsalade	145
Salade en dressing van Ria	146
Witlofsalade met fruit en noten	147
Asperge-sinaasappel-vongole salade	148
Asperges met brie	149
Broccoli met amandelsnippers en kaas	150
Spruitjes met gerookte spekblokjes en karwijzaad	151
Bieten en wortels	152
Preischotel	153
Wilde spinazie met spekblokjes en gedroogde tomaten	154
Sugarsnaps, wortel en mais uit de wok	155
Oosterse raapsteeltjes uit de wok	156
Aardappelovenschotel met spekjes, ui en kaas	157
Aardappelgratin met winterwortel en pastinaak	158
Risotto met tomatenchutney	159

Spaghetti vongole	160
Bami met kippendij en roerbakgroenten	161
Rendang	162
Zuurkoolovenschotel	163
Plaattaart met ui, olijven en ansjovis	164
<b>Pop, Na</b>	<b>167</b>
Aardbeiencoulis met hemelse modder en Ben & Jerry's Cookie Dough ijs	168
Mangomousse met Griekse yoghurt	169
Cranberry-camparisorbet met anijsroom en een sinaasappel-amandelwafeltje	170
Gevulde perziken met aardbeiensaus en vanille-ijs	172
Moelleux met frambozencoulis en vanille-ijs	173
Sinaasappel-mandarijnen tiramisu	174
Rabarber/aardbeien crumble met zelfgemaakte aardbeien-rabarberjam	176
<b>Jazz, Hoofd</b>	<b>179</b>
Zalm in Hoisinsaus	180
Geroosterde tonijn met kruiden	181
Marokkaanse kip (uit een tajine of hapjespan)	182
Kip met mango en haricots verts	183
Odot	184
Vega Rendang	185
<b>Jazz, Na</b>	<b>187</b>
Gebakken aardbeien met peper	188
<b>En Verder</b>	<b>191</b>
Aardbeien-rabarberjam	192
Broodje Adelheid	193