

A photograph of a pregnant woman in a blue dress, with a young child with blonde hair and blue eyes leaning against her belly. The woman is wearing several bracelets on her left wrist. The background is a blurred natural setting.

# ETEN

ALS JE ZWANGER BENT

Lobke Husson &  
Katrien Van der Vaerent



LOBKE HUSSON EN  
KATRIEN VAN DER VAERENT

---

# ETEN

**ALS JE ZWANGER BENT**



**ALLES OVER VOEDING TIJDENS JE  
ZWANGERSCHAP**



LANNOO

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	8	<b>Kwaaltjes</b>	52
<b>Eten voor je zwanger bent</b>	11	‘Ik ben zoooo mooeeee’	52
<b>Start met een gezonde levensstijl en een gezond gewicht</b>	12	‘Ik ben zoooo misselijk’	55
<b>Vermijd schadelijke stoffen zoals alcohol, sigaretten en drugs</b>	14	Zure oprispingen	57
<b>Denk aan je dagelijkse portie foliumzuur</b>	14	Constipatie	60
		Lage bloeddruk	64
		Vieze (metaal)smaak	66
		Rare ‘goestingskes’	66
		Andere geur, andere smaak	68
<b>Eten tijdens je zwangerschap</b>	17	<b>Extra noden en supplementen</b>	69
<b>Gewichtstoename tijdens je zwangerschap</b>	18	Energie	69
Weeg je (veel) te veel?	18	Foliumzuur	69
Weeg je (veel) te weinig?	18	Calcium	70
Gemiddelde gewichtsverdeling aan het einde van de zwangerschap	20	Jodium	73
		Omega 3-vetzuren	73
		IJzer	76
		Eiwitten	77
		Multivitaminesupplementen	78
<b>Gezonde voeding tijdens je zwangerschap</b>	24	<b>Complicaties</b>	80
Water	24	Hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging	80
Groenten	25	Zwangerschapsdiabetes	81
Fruit	26	Verplichte rust	83
Volkorenproducten & co.	27		
Zuivel	28		
Vlees & co.	29		
<i>Vegetarisch eten</i>	30		
Vetten & olie	33		
Al de rest	34		
<b>Voedselveiligheid</b>	35	<b>Eten tijdens je bevalling</b>	85
Hygiëne	35	Lichte snack toegelaten	86
Toxoplasmose	36		
Listeriose	38	<b>Eten na je zwangerschap</b>	89
Salmonella	38	<b>Eten in het ziekenhuis</b>	90
Cytomegalovirus (CMV)	38	<b>Terug thuis! Wat ga je eten?</b>	90
<i>Hygiënechecklist</i>	40	<b>Wat als er bezoek komt?</b>	93
<i>Veilig uiteten</i>	44	<b>Wat als je onderweg bent?</b>	93
Lightproducten en zoetstoffen	46	<b>Vermageren? Traag maar gestaag!</b>	93
Alcohol	46		
Feiten of fabels	48		
Kruiden	51		

## Recepten

### Het ideale bord Kraamkost

95

97

97

### ONTBIJT

Luchtige pannenkoekjes

98

Gegrilde havermost

99

Ontbijtshake

99

### LUNCH

Kalkoenslaatje met parmezaan

100

Zalmslaatje

100

Avocado-eierslaatje

101

Hummus met zongedroogde tomaten

102

Paninitoast met zalm

103

Volkorenwrap met hummus

103

en geroosterde paprika

Baguette met cottagecheese

104

### SOEP

Maaltijdsoep met schorseneren

105

Soep met witlof en courgette

106

Zomers komkommersoepje

107

### KOUDE GROENTEN

Rodebonensalade

108

Spinaziesalade met

108

kaas, walnoten en appel

Veldsla met rode biet en feta

110

### MAALTIJDSALADES

Zoeteaardappelsalade

110

Rode salade met scampi

112

Frisse Luikse salade

114

### WARMER GROENTEN

Gegrilde groene asperges met tomaat

116

Geroosterde paprika

116

Gegrilde wintergroenten

117

Pompoen-paprikabasis

118

Pompoen-paprikapuree

119

Pompoen-paprikapastasaus

119

Warme spruitjes

120

### AARDAPPELEN EN CO.

Quinoasalade met groene groenten en feta

122

Currymaantjes uit de oven

124

### VLEES

Kalkoengebraad

124

Jagerskip

125

Rundvlees in de wok

126

### VIS

Zalmschotel met venkel

128

en courgette

Vispapillot met olijven

130

### SAUSJES

Snelle witte saus (bechamel)

132

Frisse yoghurt dip

133

Vinaigrette

133

### MUM'S FAVORITE

Krielaardappelen, champignons

134

en parmaham uit de oven

Groene curry met groene groenten

136

en cashewnoten

Risotto met groene asperges

137

Scampi-kokoscurry

138

### TUSSENDOORTJES HARTIG

Gekruide cashewnoten

140

Pastinaakchips

140

### TUSSENDOORTJES ZOET

Banaan-aardbeienijs

141

Brownies

142

Crumble

144

### DRANKJES

Grapefruitlimonade

145

Water met een smaakje

145

Mocktail met watermeloen en munt

147

### KRAAMKOST

Veggie moussaka

148

Vegetarische lasagne

150

Italiaanse kipschotel

152

Broodje martino, maar dan anders

153

Volkorenbagel met gerookte zalm

154

en zure room

Fruutig dessert

156

# INLEIDING

## GEFELICITEERD... EN SMAKELIJK!

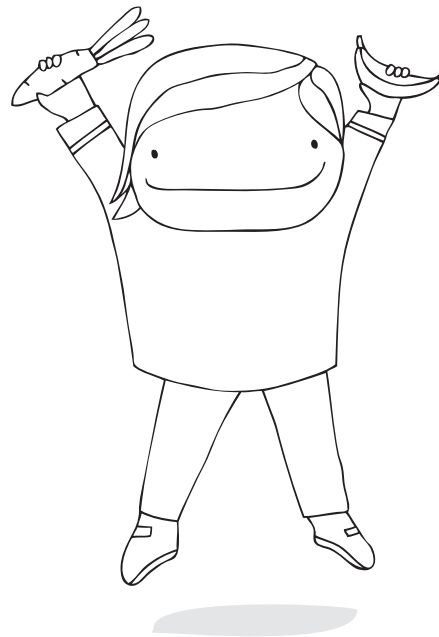
Proficiat! Als je dit leest, ben je hoogstwaarschijnlijk zwanger, of van plan het te worden. Dat is een magische gebeurtenis in je leven. En het is nog zo veel meer, want zwanger zijn is een overweldigende en fantastische maar af en toe ook overrompelende en zelfs verwarrende periode. Daar hoef je niet nog eens allerlei ingewikkelde menu's en tegenstrijdige adviezen bij te hebben. Daarom zetten wij graag alles op een rijtje voor jou, zodat je in één oogopslag weet of je iets nu wel of niet kunt eten met een kindje in je buik.

De basisregel is alvast heel eenvoudig: zorg voor variatie. En dat gezegde dat je vanaf nu voor twee moet eten? Dat klopt voor de helft. Natuurlijk zorg jij nu voor twee, maar dat betekent niet dat je letterlijk dubbel zoveel energie moet opnemen. Wat jij eet, telt ook mee voor je baby. Toch moet je je porties niet verdubbelen. Gezond eten is nu gewoon extra belangrijk.

Niet alleen tijdens de zwangerschap, maar ook ervoor en na de bevalling en bij het geven van borstvoeding heb je speciale noden... en je kindje ook! Maar hier is het goede nieuws: je lichaam zit ongelofelijk slim in elkaar, want het zorgt er vanzelf voor dat je nu bepaalde voedingsstoffen beter opneemt en er efficiënter mee omspringt.

En ook typische zwangerschapskwaaltjes kun je vaak verhelpen met natuurlijke remedies.

*High five* voor Moeder Natuur, dus: zij helpt je om dat broodje in je oven perfect te bakken. En voor al je eetvragen komen wij graag *to the rescue* met handige tips, adviezen van experts en gemakkelijke toprecepten om die negen maanden fietsend (nu ja...) door te komen. Eet smakelijk!





## VEGETARISCH ETEN

Of je het nu doet om de impact op het milieu te beperken, voor het welzijn van de dieren of voor je eigen gezondheid, minder vlees eten is een prima plan. Volledig vegetarisch eten kan geen kwaad voor jou en je baby, maar het is wel belangrijk dat je vlees niet zomaar schrapt van je menu, want een veggievoedingspatroon houdt veel meer in dan dat.

Vlees op de juiste manier vervangen is de boodschap bij een vegetarische levensstijl. Met een paar simpele aanpassingen en combinaties kun je zonder extra supplementen (behalve foliumzuur) vegetarisch eten tijdens je zwangerschap.

### EIWITTEN

Eiwitten leveren je belangrijke voedingsstoffen. Als je vegetarisch eet, heb je er meer van nodig – zo'n dertig procent meer dan wanneer je je eiwitten deels uit dierlijke producten haalt, om precies te zijn. Dat komt omdat de opname van eiwitten uit plantaardige producten zoals noten en peulvruchten minder goed gaat dan de opname van eiwitten uit dierlijke producten zoals vlees, vis of melk. Extra aandacht voor een voldoende grote eiwitinname is dus zeker aangewezen.

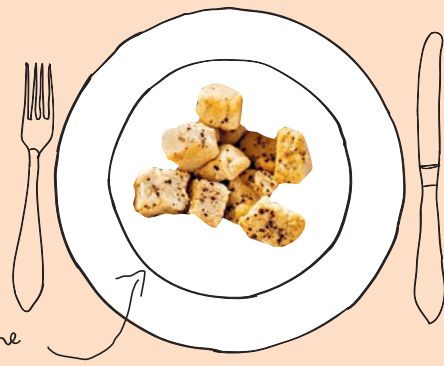
Het is ook hierbij belangrijk dat je voldoende varieert. Zo bevatten peulvruchten niet alle nodige eiwitonderdelen, maar als je ze afwisselt met volkorengranen krijgt je lichaam wel alles wat het nodig heeft.

Je kunt kiezen voor de typische vleesvervangers zoals kaas, ei, noten of vis, maar er bestaan ook andere volwaardige vervangproducten zoals:

- **MYCOPROTEÏNE** en daarvan gemaakte producten;

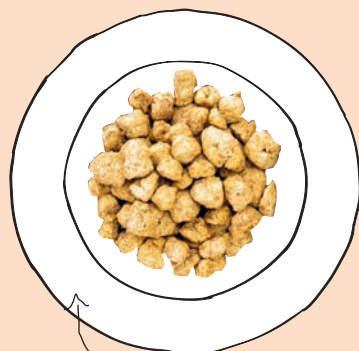
### VEGANISTISCHE VOEDING

Wanneer je zwanger bent of wilt worden en volledig plantaardig eet, is het zinvol advies te vragen aan je gynaecoloog of diëtist, zowel tijdens je zwangerschap als bij de eventuele borstvoeding. Je moet immers extra aandacht besteden aan je inname van ijzer, vitamine B12, vitamine D, calcium en omega 3-vetzuren. Supplementen zijn dikwijls aangewezen.

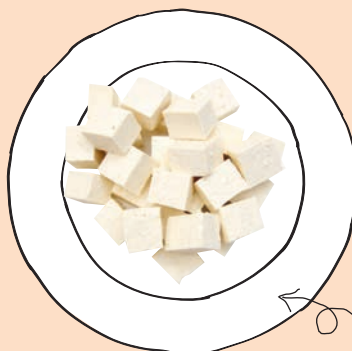




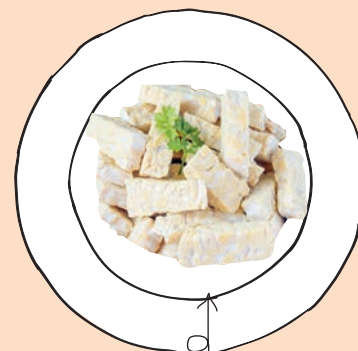
• **SOJABONEN** en daarvan gemaakte producten: sojabrokken, tofoe of tempé;



sojabrokken

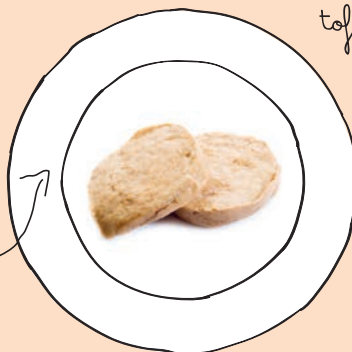


tofoe



tempé

• **SEITAN**;



seitan

• **BRUINE BONEN, KIDNEYBONEN, LINZEN EN KIKKERERWTEN.**



bruine  
bonen



kidney-  
bonen



linzen



kikker-  
erwtten

Je zult zien dat we ook in onze recepten regelmatig werken met enkele van deze vleesvervangers.

**IJZER**

## SOEP MET WITLOF EN COURGETTE

INGREDIËNTEN

3 uien  
2 el olie of margarine  
4 courgettes  
4 stronkjes witlof  
2 liter water

KRUIDEN

2 groentebouillonblokjes  
1 kl tijm  
½ kl knoflookpoeder  
3 laurierblaadjes  
peper

+ mixer

HOE MAAK JE HET?

- Schil de uien en snipper ze in grove stukken. Stoof ze aan in de vetstof.
- Schil de courgettes, was ze en snijd ze dan in grove stukken.
- Maak ook het witlof schoon: verwijder het bittere binnenste, verwijder eventueel de buitenste bladeren en was goed. Snijd in grove stukken.
- Doe de courgettes en het witlof bij de uien in de pan.
- Giet het water erbij en breng aan de kook. Voeg de bouillonblokjes, de tijm, het knoflookpoeder en de laurierblaadjes toe.
- Laat alles gaarkoken. Haal de laurierblaadjes eruit en mix de soep.
- Kruid af met peper.

VARIATIE:

.....

*Van deze soep maak je met wat gebakken witlofreesjes en een scheutje room in een handomdraai een feestelijke soep! Na je zwangerschap is deze soep ook erg lekker met wat grijze garnaatjes als afwerking.*



Saep

## ZOMERS KOMKOMMER- SOEPJE

### INGREDIËNTEN

1 komkommer  
1 avocado  
1 el verse peterselie  
sap van 1 limoen  
100 ml water  
125 g magere plattekaas/kwark  
(natuur)  
zout

+ mixer of blender

### HOE MAAK JE HET?

- Was en schil de komkommer en snijd hem in stukken.
- Snijd de avocado doormidden en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd het daarna in stukken.
- Was de peterselie grondig onder stromend water.
- Mix de avocado met de komkommer, het limoensap, de peterselie, het water en de plattekaas/kwark. Houd een lepeltje plattekaas/kwark apart voor de afwerking.
- Proef de soep en kruid naar smaak met zout.  
Werk de soep bij het serveren af met een lepeltje plattekaas/kwark.

### TIPS:

- Deze soep is een zalige verfrissing bij zomerse temperaturen.
- Als je er geen water aan toevoegt, is dit ook een heerlijk fris dipsausje voor een aperitiefhapje met soepstengels en stukjes komkommer.

## RODEBONENSALADE



### INGREDIËNTEN

2 tomaten  
1/3 rode ui  
1 avocado  
1 klein blikje maïs (150 g)  
1 blik rode bonen (400 g)  
sap van 1/2 limoen

### KRUIDEN

peper en zout  
2 à 3 takjes verse peterselie

### HOE MAAK JE HET?

- Was de tomaten. Snijd ze in vier, verwijder de pitjes en snijd de tomaten dan in blokjes van 1 à 2 centimeter.
- Schil de ui en snijd hem in fijne snippers.
- Snijd de avocado doormidden. Haal de pit eruit, verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes van 1 à 2 centimeter.
- Laat intussen de maïs en de rode bonen uitlekken.
- Voeg alle ingrediënten samen.
- Kruid af met peper, zout, het limoensap en de fijngesneden, gewassen peterselie.
- Roer alles onder elkaar.

### TIP:

Dit slaatje is ook erg lekker in een volkorenwrap met wat zure room en ijsbergsalade.

## SPINAZIESALADE MET



## KAAS, WALNOTEN EN APPEL



### INGREDIËNTEN

1 appel  
enkele druppels citroensap  
50 g walnoten  
40 g gedroogde veenbessen (cranberry's)  
80 g blokjes goudakaas  
75 g (voorgewassen) jonge spinazie

### KRUIDEN

honingvinaigrette, zie p. 133

### HOE MAAK JE HET?

- Was de appel (schillen hoeft niet) en snijd hem in fijne schijfjes. Besprenkel de appel met het citroensap.
- Meng de walnoten, cranberry's en blokjes kaas onder de gewassen spinazie.
- Maak de honingvinaigrette en besprenkel de salade er net voor het serveren mee.



*Raude graenten*

## VELDSLÀ

### MET RODE BIET EN FETA



#### INGREDIËNTEN

75 g (voorgewassen) veldsla  
150 g rode biet, voorgegaard  
60 g feta

#### HOE MAAK JE HET?

- Was eventueel de sla.
- Snijd de rode biet en de feta in kleine blokjes.
- Meng alles onder de sla. Klaar!

#### TIP:

Dit slaatje doet het erg goed met de limoenvinaigrette van pagina 133.

*Maaltijdsalades*

## ZOETE AARDAPPELSALADE



#### INGREDIËNTEN

400 g zoete aardappelen  
olijfolie  
2 el zonnebloempitten  
100 g gemengde jonge sla  
75 g rucola  
8 gedroogde abrikozen  
150 g geitenkaas uit een kuipje  
balsamicocrème

#### KRUIDEN

zout

+ pan met antiaanbaklaag

#### HOE MAAK JE HET?

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Sprengel er wat olijfolie over, kruid met zout, meng alles goed en zet ongeveer 30 minuten in de oven.
- Gril ondertussen de zonnebloempitten in de pan met antiaanbaklaag.
- Dresseer de borden eerst met de jonge sla en de rucola.
- Snijd de abrikozen in heel kleine stukjes en strooi ze over de sla. Verdeel de geitenkaas er met een lepel over. Verspreid daar vervolgens de gebakken zoete aardappel over en tot slot de geroosterde pitjes. 'Teken' er, voor de *grande finale*, met balsamicocrème nog enkele strepen overheen.



## RODE SALADE MET SCAMPI



~~~~~

### INGREDIËNTEN

- ± 14 scampi's
- 2 sjalotjes
- 1 el plantaardige olie
- ½ bos wortelen
- ½ bos radijzen
- ± 100 g rode biet, voorgegaard
- 75 g (voorgewassen) veldsla

### KRUIDEN

- peper
- een snufje knoflookpoeder
- een snufje paprikapoeder

limoenvinaigrette: zie pagina 133

- + groenterasp (of keukenrobot)
- + grillpan

### HOE MAAK JE HET?

- Pel de scampi's. Snijd de sjalotjes fijn en meng de kruiden, sjalotjes en olie onder de scampi's. Zet even weg in de koelkast.
- Maak de limoenvinaigrette volgens het recept op pagina 133.
- Was de groenten zorgvuldig.
- Schil en rasp de wortel en de radijzen.
- Snijd de rode bieten eerst in fijne schijven en daarna in reepjes. Meng de wortelen, radijzen en rode biet door elkaar en meng er ook de vinaigrette onder.
- Was de sla goed en schik hem op twee borden. Leg het mengsel van wortel, radijs en rode biet in het midden.
- Zet de grillpan op een heet vuur en bak het scampi-sjalotmengsel kort aan beide kanten. Serveer de scampi's op de wortelsalade.

### TIPS:

- **Dit slaatje smaakt extra lekker met een volkorenboterham of krielaardappeltjes uit de oven.**
- **Maak eventueel een dubbele portie van de wortel-radijs-rodebietmengeling: heerlijk om de volgende dag als *side dish* bij een stukje vlees of vis te eten!**





## FRISSE LUIKSE SALADE



~~~~~

### INGREDIËNTEN

400 g aardappelen  
350 g prinsessenboontjes  
200 g spek  
1 el natuurplatteteaas/kwark  
1 el mayonaise  
1 ui  
1 el margarine  
2 handenvol ijsbergsla

### KRUIDEN

azijn  
peper (en zout)  
currypoeder

+ pan met antiaanbaklaag

### HOE MAAK JE HET?

- Je mag de aardappelen schillen, maar dat hoeft niet. Je kunt ze ook gewoon wassen, in de schil laten, in stukken snijden en zo koken.
- Was de prinsessenboontjes, kook ze gaar en giet ze af.
- Bak intussen het spek, zonder vetstof te gebruiken, in een pan met antiaanbaklaag. Laat het spek daarna uitlekken op keukenpapier.
- Maak de currydressing in een apart kommetje: meng de platteteaas met de mayonaise en 1 mespunt currypoeder.
- Snipper de ui fijn en stoof hem gaar in de margarine (dat kan gewoon in dezelfde pan als die waarin je de boontjes kookte). Voeg even later ook de gekookte aardappelen toe en besprenkel met een beetje azijn. De azijn heeft even nodig om te verdampen, daarna kun je afkruiden met peper.
- Was ondertussen de ijsbergsla en snijd hem in fijne reepjes. Doe nu ook het spek bij de boontjes en de aardappelen.
- Schik wat ijsbergsla op je bord. Schep daarop de warme mengeling en werk af met de currydressing.



## WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



**Tekst:** Lobke Husson en Katrien Van der Vaerent

**Coverontwerp en illustraties:** Emma Thyssen

**Fotografie:** Stefanie Faveere, Shutterstock

**Receptbeelden:** Heikki Verdurme, Shutterstock

**Vormgeving en styling receptbeelden:** Katrien Van De Steene

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com) of [info@mamabaas.com](mailto:info@mamabaas.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2018

D/2018/45/487 - NUR450

ISBN 978 94 014 4654 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.