

Laura Canjels en
Mylena Natanni

THE GREEN FOOD BIBLE

Alles wat je moet weten om gezond te eten

 LANNOO

Voorwoord 4
 Start to... 9
 De tien geboden 13

RECEPTEN

BLESSED BREAKFAST 73

3 granenpap 75
 Scrambled tofoe 77
 Wortelsapje 79
 Detox juice 79
 Sweet toast 81
 Fluffy pancakes 83
 Guiltfree granola 84
 Powerbroodjes 85
 Groene smoothie 87
 Muffins 89
 3 x smoothie bowl 91
 Stel je eigen smoothie samen 93

THANK GOD FOR SALADS 95

Griekse salade 97
 Salade van rode biet 99
 Quinoataboulé 101
 3 x salads in a jar 103
 Green buddha bowl 105
 Tahindressing 106
 Eenvoudige groene salade 107
 Burritosalade 109

HOLY FAST FOOD 113

Spring rolls 115
 Speltpizza 117
 Bean burger 119
 Green wraps 121
 Pad Thai 123
 Green pasta pesto 125
 Currytoast 127
 Groentelasagne 129
 Tofoe- en jackfruitspiesjes 131
 Faux fishsticks 133
 Gnocchi 135

FOR THE LOVE OF VEGGIES 137
Gegrilde mediterrane groenten 138
Groentefrieten 139
Broccoli stir fry 141
Komkommergazpacho 143
Spaanse linzensoep 145
Chili sin carne 147
Kokoscurry 149
3 x groentepuree 151
Vietnamese pho 153

SWEET SINNER 155
Brownie 157
Peertje met nice cream 159
4/4 cake 161
Citroenpudding 163
American cookies 165
Bananensushi 166
Healthy spickers 167
Bliss balls 169

SPREAD THE LOVE 171
Jam 173
Chocopasta 173
Erwten-muntspread 175
Hummus van rode biet 175
Ketchup 176
Cashewmayonaise 176
Tzatziki 177
Classic hummus 178
Grissini 178
Lijnzaadcrackers 179

Weekschema's 181
Bibliografie 187
Dankwoord 190



GEBOD 1

Gij zult
koolhydraten
eten





Koolhydraten zijn tegenwoordig de *badguys*.

Je zou er 'dik' van worden en allerlei
gezondheidsproblemen door krijgen...

Dat idee is echter redelijk kort door de bocht:

verschillende studies tonen namelijk aan
dat volwaardige koolhydraten belangrijk zijn
voor je gezondheid omdat ze vol vezels en vitaminen zitten.

Koolhydraten zijn ook een belangrijke bron
van energie voor je lichaam.

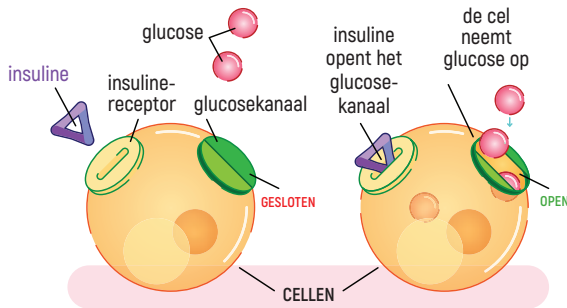
Ze worden afgebroken tot glucose,
wat de belangrijkste brandstof is voor je hersenen.



Hoe verloopt de vertering?

Het verteren van koolhydraten start al in je mond. Je speeksel bevat het enzym *amylase*, dat voor de vertering van koolhydraten zorgt. In de dunne darm worden koolhydraten verder afgebroken tot glucose en die worden op hun beurt via de darmwand in de bloedbaan opgenomen. Vanaf het moment dat glucose in de bloedbaan terechtkomt, maakt je pancreas (alvleesklier) insuline aan. **Insuline is de sleutel om glucose binnen te laten in onze lichaamscellen.** Wanneer glucose in de cel komt, wordt ze 'verbrand', waarbij er energie vrijkomt die je lichaam dan kan gebruiken. Zonder insuline blijft glucose in de bloedbaan en krijg je een hoge bloedsuikerspiegel.

Hoe werkt insuline?



Verschillende soorten koolhydraten

BEWERKTE KOOLHYDRATEN

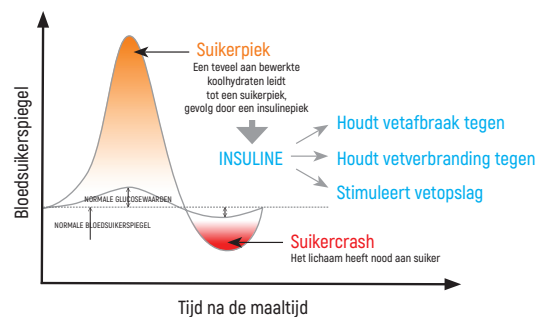
Er is een groot verschil in koolhydraten en de invloed op je bloedsuikerspiegel. Bewerkte koolhydraten zoals koekjes, frisdranken en witbrood worden heel snel opgenomen in het bloed. Omdat ze weinig of geen vezels bevatten, hoeft je lichaam niet hard te werken om deze koolhydraten af te breken en

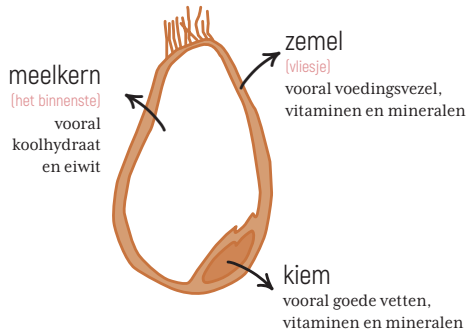
worden ze dus heel snel in de bloedbaan opgenomen. Daardoor laten ze je bloedsuikerspiegel pijlsnel stijgen. Vervolgens zal de pancreas veel insuline aanmaken, die ervoor zorgt dat alle suiker (glucose) in de cellen opgenomen wordt. Je krijgt een energieboost, maar die is echter van korte duur. Door de enorme suikerpiek produceert je lichaam zo veel insuline dat de suiker in je bloed lager daalt dan je lichaam gewoon is. Vanaf het ogenblik dat de suiker zo sterk gedaald is, krijg je weer honger en snak je vooral naar zoet om je bloedsuikerspiegel snel weer te doen stijgen. Dat is een normale 'overlevingsreactie' van je lichaam.

Te weinig suiker in je bloed daarentegen is ook niet goed. Het kan ervoor zorgen dat je begint te beven, zweten en je kunt niet meer helder nadenken. Je zit in een rollercoaster die steeds om suiker vraagt!

Bewerkte koolhydraten moet je zien als een graankorrel waarvan het 'jasje' verwijderd is. In tegenstelling tot bij volwaardige koolhydraten – hier is het 'jasje' wel nog aanwezig – moet het lichaam niet hard werken om bewerkte koolhydraten 'uit te kleden' en komen de suikers veel sneller in de bloedbaan terecht. Het jasje noemen we zemel. Die bevat de meeste vezels, vitaminen en mineralen.

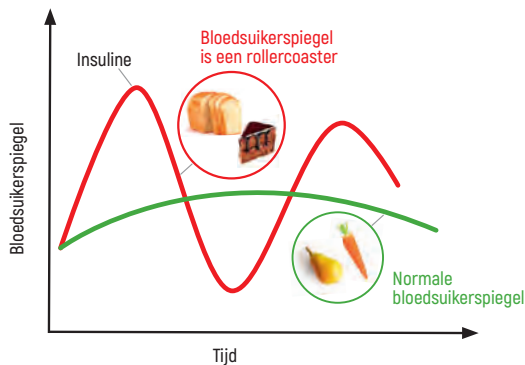
Het eten van bewerkte koolhydraten resulteert in een vicieuze cirkel van suikerpieken en dalingen.





EN WAT DAN MET VOLWAARDIGE KOOLHYDRATEN?

Volwaardige koolhydraten zoals peulvruchten, volkorengranen, groenten en havermout zorgen mee voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Een die gelijkmatig stijgt en daalt. Doordat volwaardige koolhydraten 'een jasje' aan hebben, moet je lichaam harder werken om die verpakte koolhydraten af te breken. Daardoor komt de suiker gelijkmatig vrij en heb je geen suikerpieken of -dalingen, waardoor je ook niet gaat snakken naar zoet. De vezels in de koolhydraten zorgen er ook voor dat je langer moet kauwen en sneller verzadigd bent.



OVERGEWICHT

Zoals eerder aangehaald zorgen bewerkte koolhydraten voor een suikerpiek in je bloed en maakt je pancreas insuline aan om suiker in de lichaamscellen te krijgen. Wanneer je regelmatig snelle suikers eet, moet je pancreas telkens weer insuline aanmaken, waardoor het insulinegehalte continu hoog is. Weet ook dat zolang er insuline in je bloed aanwezig is, je lichaam geen vet kan verbranden. Waarom? Wanneer de glucosewaarden in je bloed hoog zijn, zal je lichaam eerst glucose gebruiken als energiebron en worden je vetreserves niet aangesproken.



INSULINERESISTENTIE

Onderzoek toont aan dat ook vet de kans op insulineresistentie aanzienlijk verhoogt. Dit komt omdat vetten zich gaan opstapelen in de lichaamscellen en toxische stoffen produceren die de toegangspoort van glucose verstoren. Glucose kan hierdoor niet meer opgenomen worden en je cellen blijven 'leeg'. Je lichaam gaat als reactie extra insuline aanmaken omdat glucose in je bloed blijft. Aan de andere kant blijven je cellen 'honger' hebben, want er wordt geen glucose opgenomen.

BLOEDSUIKERSPIEGEL

Een hoge bloedsuikerspiegel is vaak een onbekend probleem. Veel mensen hebben geen idee wat hun bloedsuikerspiegel is, hoewel dat serieuze gevolgen kan hebben, zoals je hier al kon lezen.

Glucosewaarden in het bloed (nuchter genomen):

- ~ <= 100 mg/dl normaal
- ~ 100 - 126 mg/dl prediabetes
- ~ > 126 mg/dl diabetes

WAAR KUNNEN WE KOOLHYDRATEN TERUGVINDEN?

Als mensen over koolhydraten spreken, denken ze meteen aan brood, pasta, rijst en aardappelen. Maar koolhydraten zitten in alles, dus ook in groenten en fruit. Het is heel belangrijk dat we een onderscheid maken tussen bewerkte en volwaardige koolhydraten. Soms hoor je dat je niet te veel fruit mag eten omdat er *fructose* (fruitsuiker) in zit en daar zou je dik van worden. Dat is helemaal niet het geval, want de fructose in het fruit zit verpakt tussen heel wat gezonde vezels. Daardoor worden ze veel trager afgebroken. Het is pas als je daarnaast witte pasta, wit brood en koeken gaat eten, dat de kans op overgewicht enorm toeneemt. Het is zelfs zo dat fruit heel gezond is en een grote bescherming biedt tegen bepaalde kankers zoals darmkanker. Daarom is het belangrijk dat je goed het onderscheid kunt maken tussen bewerkte koolhydraten, die geen extra voedingswaarden bevatten, en volwaardige koolhydraten, die ons veel vezels, vitamines en mineralen bieden.

VOLWAARDIGE koolhydraten	BEWERKTE koolhydraten
Onbewerkte granen zoals quinoa, havermout en boekweit	Bewerkte granen zoals witte pasta en witte rijst. De vezels zijn volledig verwijderd uit die granen.
Groenten en fruit zoals pompoen, zoete aardappel en banaan	Frisdranken en fruitsappen bevatten veel suiker die je lichaam heel snel opneemt.
Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen en kidneybonen	Snoepgoed en koekjes zijn sterk bewerkt en zitten vol suikers die je lichaam heel snel opneemt.
<p>Ze zijn goed om de volgende redenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevatten veel vezels. - Zorgen ervoor dat je langer 'vol' zit. - Hebben meestal een <u>LAGE</u> glykemische index*. 	<p>Deze zijn niet goed om de volgende redenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bevatten weinig of geen vezels. - Het zijn lege calorieën, ze bevatten enkel suiker. - Hebben meestal een <u>HOGE</u> glykemische index*.

* Glykemische index: De glykemische index is een maat die de invloed weergeeft van koolhydraten op je bloedsuikerspiegel. De glykemische index wordt gemeten op een schaal van 0 tot 100. Wanneer de GI onder de 55 ligt, spreken we van een lage glykemische index. Dat wordt als goed beschouwd. Alles wat erboven zit als 'ongezond en met mate'. Hoe hoger de waarde, hoe meer je bloedsuikerspiegel stijgt.

CONCLUSIE

Volwaardige koolhydraten horen beslist thuis in je voedingspatroon. Ze voorzien ons lichaam van vitamines, mineralen en veel vezels! Ook de vernieuwde voedingsdriehoek zegt dat volwaardige granen goed zijn voor je gezondheid. Bewerkte koolhydraten eet je het best zo weinig mogelijk omdat die voor gewichtstoename en andere gezondheidsproblemen kunnen zorgen, zoals diabetes type 2. Koolhydraten zijn dus niet het probleem, **bewerkt voedsel** is dat wel.



GEBOD 2

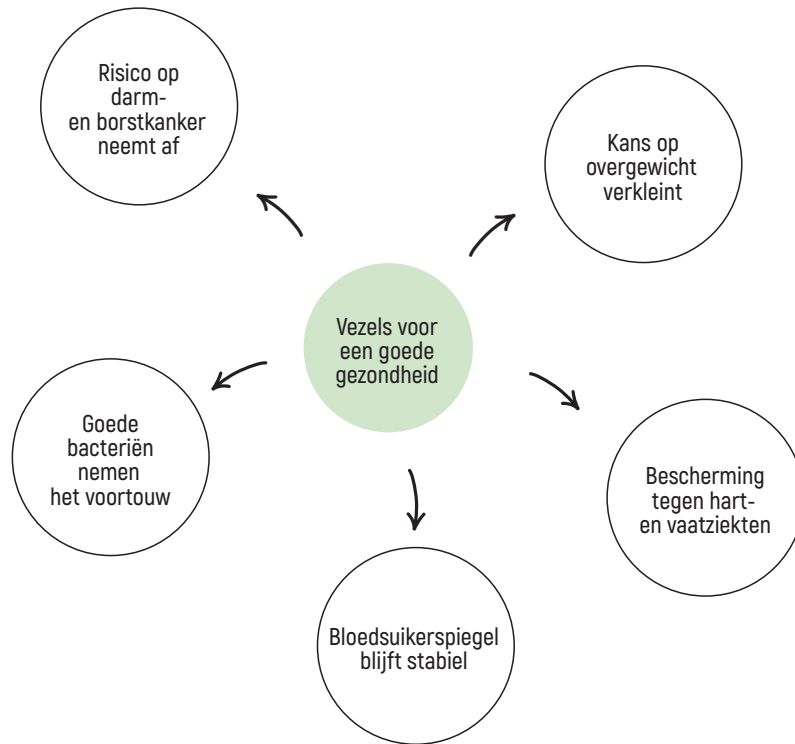
Gij zult
vezels
eten





Behalve dat vezels
de darmtransit bevorderen,
hebben deze voedingsstoffen
nog andere belangrijke functies
in ons lichaam.





Uit studies is gebleken dat vezels het **risico op darm- en borstkanker zouden verminderen**. De kans op andere darmaandoeningen, zoals de ziekte van Crohn, neemt af. Vezels hebben nog een bijkomstig gunstig effect op je lichaam: ze zorgen ervoor dat je langer een vol gevoel hebt. Daardoor heb je minder snel de neiging om opnieuw te eten. De **kans op overgewicht vermindert dus aanzienlijk**.

Vezels binden zich ook vast aan stoffen die ons lichaam graag wil uitscheiden, zoals cholesterol en oestrogenen. Als je te weinig vezels eet, zoals de meesten onder ons, kan het lichaam die niet voldoende uitscheiden en kan het lichaam zichzelf dus niet voldoende ontgiften. Aangezien vezels zich ook binden met cholesterol, bieden ze dus ook **bescherming tegen hart- en vaatziekten**.

Daarnaast zorgen vezels voor een **stabielere bloedsuikerspiegel**, zoals toegelicht in gebod 1. Zij zorgen er namelijk voor dat suiker (glucose) minder snel wordt opgenomen in het bloed, waardoor **grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel worden vermeden**.

Hoewel onze darmen zowel goede als slechte bacteriën bevatten, is het van uitermate groot belang dat de **goede bacteriën het voortouw nemen**. Zij helpen ons immers bij de spijsvertering, een goed stoelgangpatroon en een goede immuniteit (weerstand). Gezonde voeding staat dus centraal, omdat ze de goede bacteriën voedt.

Water is noodzakelijk om vezels hun werk te laten doen

Om optimaal te kunnen genieten van de werking van vezels, moet je zeker genoeg water drinken. Vezels nemen water op en vergroten zo het volume van je stoelgang. Daardoor wordt je darm geprikkeld en de darmpassage versneld. Als je te weinig drinkt, kunnen vezels een omgekeerd effect hebben en voor verstopping zorgen.

Hoeveel vezels moeten we eten?

Men schat dat de gemiddelde Belg 18 g vezels per dag eet. Dit is net iets meer dan de helft van de aanbevolen 30 g en dus veel te weinig. We eten te veel bewerkte voeding, suikers, frisdranken, zoetigheden en te weinig groenten, fruit, peulvruchten, aardappelen en volkorengraanproducten.

Vezels en stoelgang

Iedereen is anders en dus heeft ook iedereen een ander stoelgangpatroon. Sommigen gaan drie keer per dag naar het groot toilet, anderen drie keer per week. Toch zijn we ervan overtuigd dat wanneer je genoeg vezels eet, je elke dag stoelgang kunt maken.

De stoelgang neemt heel wat afvalstoffen met zich mee, zoals cholesterol, en zorgt er op zijn beurt voor dat die afvalstoffen het lichaam kunnen verlaten. Als de stoelgang te lang in het lichaam blijft zitten, worden deze afvalstoffen na verloop van tijd weer opgenomen in de bloedbaan en dat is zeker niet de bedoeling!








Enkele symptomen die aantonen dat je echt wel te weinig vezels eet:

- ~ Wanneer je minder dan drie keer per week naar 'het grote toilet' gaat.
- ~ Wanneer je heel erg hard moet duwen voor een teleurstellende keutel.
- ~ Wanneer je stoelgang te hard is.
- ~ Wanneer je stoelgang bestaat uit bolletjes die aan elkaar kleven.

Constipatie is dus vast en zeker niet normaal. Uit de stoelgang van onze voorouders is gebleken dat zij toen meer dan 100 g vezels aten. Dat is hoofdzakelijk te danken aan het feit dat planten, fruit, noten en zaden voorhanden waren en dus meer gegeten werd.

Belgen komen vandaag de dag amper aan de aanbevolen hoeveelheid. Logisch dus dat veel mensen erover klagen dat ze moeilijk naar het toilet kunnen gaan.

De Bristol stoelgangsschaal

TYPE 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
TYPE 2		Als een worst, maar klontig
TYPE 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
TYPE 4		Als een worst of slang, glad en zacht
TYPE 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
TYPE 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
TYPE 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

TYPE 3-4 is normaal.

Waar vinden we vezels?

Wist je dat er twee verschillende soorten vezels zijn? Zo heb je oplosbare en niet-oplosbare vezels.

De eerste soort zijn de oplosbare vezels, een vorm van koolhydraten die oplosbaar zijn. Ze vormen de perfecte voeding voor onze darmbacteriën, prikkelen onze darmen en zorgen voor een goede darmtransit.

Niet-oplosbare vezels zorgen ervoor dat onze stoelgang een goede structuur heeft. Ze werken als een spons en nemen vocht op. Te dunne ontlasting wordt dikker, te harde ontlasting wordt zacht. Die vezels worden niet afgebroken in de darmen, maar ze verlaten het lichaam onveranderd.

Met een plantaardige lifestyle – een menu gebaseerd op groenten, fruit, peulvruchten en volwaardige granen – krijgen we zeker voldoende vezels binnen van beide varianten.

Dat zul je ook merken aan je toiletbezoeken! De eerste opmerking die mensen namelijk maken als ze meer plantaardig eten is: 'Amai, vroeger kon ik geen twee keer per week gaan en nu soms twee keer per dag!'

OPLOSBARE vezels	NIET-OPLOSBARE vezels
Wortels en knollen	Volle granen
Fruit en citrusvruchten	Peulvruchten
Peulvruchten, havermout	Groenten en fruit
Paddenstoelen	Zemelen

Waar halen we dan onze vezels?





RECEPTEN





Sweet toast

+/- 15 min

INGREDIËNTEN

voor 2 personen

- 300 g zoete aardappel
- 1 avocado
- ½ limoen
- peper en zout
- 1 el fijngesnipperde koriander
- een snufje paprikapoeder (of cayennepeper als je van pittig houdt)
- 50 g granaatappelpitjes

BEREIDING

Snijd van de zoete aardappel plakken van ongeveer 0,5 cm dikte. Doe ze in de broodrooster totdat ze gaar zijn. Maak intussen de guacamole: plet de avocado fijn en doe er het sap van een half limoentje bij. Kruid met peper, zout, de verse koriander en een snufje paprikapoeder. Meng alles goed onder elkaar en beleg er de zoete aardappeltoast mee. Werk af met granaatappelpitjes.

Tip

Zoete aardappel bevat bètacaroteen, een carotenoïde. Dat kan het lichaam omzetten naar vitamine A. Bovendien zitten er veel vezels in zoete aardappel, waardoor je langer een verzadigd gevoel hebt. Tot slot zorgt dit oranje wonder voor een stabiele bloedsuikerspiegel.



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 en recepten

Laura Canjels en Mylena Natanni

Fotografie

Ann De Koker, www.anndekoker.be

Vormgeving

Katrien Annys, www.jacquesbooks.be

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018
D/2018/45/250 – NUR 440
ISBN: 978 94 014 5325 7

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.

Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling of sportschema start. De informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij vertrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.

 [thegreenfoodbible](https://www.instagram.com/thegreenfoodbible)

 [laura_superbowlcatering](https://www.instagram.com/laura_superbowlcatering)

The Green Food Bible

www.thegreenfoodbible.be