





**TOPDOKTER
GUY T'SJOEN**

FIT OP 50

Gezond eten
en bewegen
voor de
bewuste man

Lannoo

VOORWOORD: 52 - JULI 2022 6

1. Het sterke geslacht?	10
2. Een oplossing voor overgewicht	18
3. Motivatie en plezier	22
4. Tijd en prioriteit	28
5. Lekker, gevarieerd en gezond eten	32
Menuplan week 1-4	36
6. Macro's	40
7. Beweging	58
8. Trainen met weerstandsbanden	64
Oefeningen	66
9. Slapen	74
10. Om te onthouden	78

RECEPTEN 82

Ontbijt

Blueberry pancakes	84
Bedje van volkorenbrood, cottage cheese en frambozen	86
Golden oatmeal	87
Homemade granola	88
Banana oats	90
Gezonde wentelteefjes	92
Muffin goes bananas	94
Overnight oats	96
Sweet en salty	97
Sunny morning omelet	98
Yoghurtmengsel met vers fruit en noten (fit op 50-yoghurt)	100
Reykjavik ontbijt	101

Drankjes

Lemon tea squash	102
Pittig gemberdrankje	104
Milkshake banaan	105
Pittig tomatensap	106
Roze muntlimonade	108
Green smoothie	109
M ³ (moscow mule mocktail)	110
Cool tropical coffee	112
Soja latte macchiato	113
Frisse komkommersoep	114
Pompelmoesmocktail	116

Tussendoortjes

Aardbeisoepje	118
Verrassende maiswafel	119
Verfrissend mango-ijsje	120
Sunday skyr	121
Meloenbasilicumsoepje	122
Lemon mugcake	124
Volkoren tortillachips met tropische salsa	126
Krokante mueslikoek	126
Crunchy kikkererwtten	127
Roze appeldip	128
Knapperige popcorn	130
Carpaccio van ananas met verse munt	131
Courgettebrownies	132

Lunch

Zomerse salade met frambozen en feta	134
Zeeuwse krieltjes met sperziebonen	136
Toast met guacamole, ei en gerookte zalm	138
Toast kampioen	140
Roggebrood met guacamole en ei	142
Piccola pizza	144
Pasta quasi puttanesca	146
Linzensalade met sesamdressing	148
Gemberhummusspread	150
Fijne tarwesalade met feta, tomaatjes en mango	152
Duo van geitenkaas en peer	154
Croque met kip, avocado en geitenkaas	155
Broccolisoepp met stilton	56
Artisjokkenspread	158

Diner

Parelcouscous met scampi, venkel en courgette	160
Kikkererwttenpastasoep	162
Geroosterd kabeljauwhaasje op een bedje van asperges	164
Kippassata	166
Pasta met seitan en groenten	168
Bokkige pastaschotel	170
Vurige wraptaart	172
Kippentaart met een frisse salade	174
Kruidige hamburger met zoete aardappel	176
Oosterse wok met andijvie	178
Wrap chili con tofu	180
Atlantische visschotel	182
Groentegerecht met linzen en zure room	184
Pompoensoep met parelcouscous	186
Ovenschotel met zalm en krielaardappelen	188

Index	190
Dank aan	191

52

JULI 2022

Vandaag word ik 52 jaar. Dat is niet zomaar net vijftig; ik zit onmiskenbaar op 'tram 5'. Vandaag ben ik dankbaar voor alle kansen die ik kreeg in het leven, dankbaar voor mijn familie en dankbaar voor mijn gezondheid. Vandaag begin ik ook met vol enthousiasme aan dit nieuwe project. Mijn verjaardag is geen groot keerpunt, maar louter een symbolische dag die zin geeft om aan iets nieuws te beginnen. Het moment is nu.

Ik weet hoe het soms gaat met goede voornemens, ook met die goede voornemens die elke eerste januari terugkomen. Op een 'nieuwe' versie van mezelf zit niemand te wachten, ook ikzelf niet. Een wat gezondere versie met meer zelfvertrouwen nastreven dan misschien? Daar kun je onmogelijk nee op zeggen als het tot je mogelijkheden behoort.

Drie jaar geleden zag ik op de luchthaven van Zaventem een heel verzorgde, gezond sportief uitzierende zakenman – strak in het pak, klassiek gekapt netjes grijs haar – met correcte houding op zijn laptop werken. Ik schatte hem iets over de zestig jaar. Tussen alle luchthavenchaos door viel die man mij op, niet alleen qua stijl, maar vooral ook door de rust en controle die hij uitstraalde. Als ik mezelf zie op een onaangekondigd genomen foto, bij een etentje aan tafel of aan mijn bureau, stoor ik me aan mijn vaak ver van optimale houding. Dat is een gevolg van te veel lezen, te veel op kantoor zitten en te veel smartphonegebruik. Op het moment dat ik die nietsvermoedende man zag, werd er een zaadje gepland in mijn brein. Ik wilde ook zo'n correcte houding, er zo gecontroleerd uitzien en zijn, én die sereniteit uitstralen gecombineerd met een niet meer zo piepjonge leeftijd. Terwijl ik met mijn handbagage zeulde, hemd nog half uit mijn broek, en hongerig mijn weg baande naar het dichtstbij-

zijnde kranten-, zeg maar snoepwinkeltje, besepte ik dat ik om dat te bereiken nog een flinke weg af te leggen had.

Er was ineens een streefdoel dat me niet meer losliet, maar er was nog geen plan. Om mijn doel te bereiken begon ik mijn zoektocht naar een bijpassend lifestyleboek voor de niet meer heel jonge man, inclusief een handig boek dat me kon helpen met gezondere voeding. Het mocht tegelijk allemaal niet te complex zijn, niet te exotisch, en zeker geen uren in de keuken vragen. Het moest passend zijn voor een jonge vijftiger wiens job nog veel tijd vraagt, en die graag ook nog tijd wil spenderen met familie en vrienden én ruimte wil hebben voor hobby's. Qua voedingsadvies vond ik niet wat ik zocht en niets leek echt te passen bij mij: sportvoeding voor intensieve sporters, gerechten van coole topchefs met te veel ingrediënten per gerecht, elke maand een nieuwe hype van een influencer zonder relevant diploma, vaak boeken of schema's die deprivatie in plaats van moderatie adviseren... Veel boeken lijken geschreven voor twintigjarige mannen die uren in een gym kunnen spenderen, daarna in het weekend kunnen uitgaan en lang kunnen uitslapen als ze dat willen.

Ik zocht informatie die motiveert, vlot toegankelijk is, en tegelijk een boek met een vakantiegevoel, want het is voor mij altijd tijdens een vakantie met wat meer dan de gemiddelde Belgische zon dat de drang ontstaat om gezonder te eten en wat meer te bewegen. Ik zocht geen dieet, want dat houdt niemand vol. Ik zocht een manier om te eten en te bewegen voor de rest van mijn leven. De zoektocht was er een naar een houdbaar doel op langere termijn. Geen crashdieet dat je honger- en verzadigingshormonen ontregelt en dat zorgt dat je eindgewicht



uiteindelijk hoger ligt dan je huidige gewicht. Ik wilde het eenvoudig, veilig, evenwichtig en to the point. Niemand heeft zin en tijd om calorieën te berekenen en uren te gaan shoppen op zoek naar zeldzame ingrediënten.

Op sportief gebied ben ik geen uitblinker, verre van. Tijdens mijn studententijd heb ik vooral veel gestudeerd en sportte ik niet. Ik was trouwens degene die altijd als laatste gekozen werd als er voetbalteams samengesteld dienden te worden. Het duurde tot mijn 27ste voordat ik voor het eerst samen met een goede vriendin onwennig een gym binnenstapte. Voor die tijd had ik een gymfobie. Gaandeweg kreeg ik toch meer de behoefte om enkele fysieke grenzen te verleggen. Eenvoudige, niet al te complexe bewegingen, alles indien mogelijk zonder een uitgebreide gyminrichting. Oefeningen die je overal kunt doen, dat is wat ik zocht, en wat professionele hulp daarbij was welkom. Die flinke achterstand moest nu maar eens ingehaald worden, rekening houdend met het feit dat er geen tijd was om elke dag uren in de gym te spenderen. Ik leerde snel dat die extra beweging ook prettig is, in het bijzonder als het in de buitenlucht plaatsvindt en me uit mijn hoofd haalt. Dat is ook niet onbelangrijk. Overgewicht heb ik nooit gehad, maar ik zat in de categorie 'skinny fat': weinig spieren en toch een buikje door te sporten zonder plan en niet gezond genoeg te eten.

Tijd vinden is altijd een uitdaging. Er is ten slotte nog een job te vervullen en de stroom e-mails stopt nooit. Als endocrinoloog (hormonenspecialist) staat mijn consultatieagenda stevast vol en als universiteitsprofessor daarbovenop nog meer. Maar als diensthoofd van de afdeling Endocrinologie werk ik meteen ook samen met een topteam van diëtisten. Deze bondgenoten in de uitvoering van het nieuwe plan waren meteen enthousiast om me te helpen. Ik ben zelf immers geen kok, noch een voedingsdeskundige. Het was voor mij dan ook meteen duidelijk dat ik nu mijn aandacht extra zou richten op dat deel van mijn job, gesteund door al die experts waarmee ik samenwerk. Ik heb me vaak de vraag gesteld of ik wel diegene ben die specifiek zo'n project moet aanpakken. Doe ik dit louter voor mezelf of hebben

anderen er ook iets aan? Als endocrinoloog krijg ik vaak mensen met overgewicht en obesitas over de vloer, en ik zie daar de medische gevolgen van. Hartfalen, diabetes type 2 en obesitas nemen almaar toe ondanks alle beschikbare bewegingsplannen, aangepaste diëten en medicatie. De samenwerking met de diëtisten is cruciaal, al is het enthousiasme bij de patiënten voor een bezoek bij een voedingsdeskundige eerder wisselend. Ik merkte in mijn zoektocht ook dat er heel weinig aandacht specifiek naar de gezondheid van mannen van middelbare leeftijd gaat. Mannen leven minder lang dan vrouwen, ondanks alles... Misschien is een grote groep mannen niet geïnteresseerd in gezondheid, maken ze geen tijd hiervoor, of zijn ze geen doelpubliek voor uitgever? Ik geloof dat niet.

Ik krijg als arts zo vaak de vraag van patiënten: 'Wat mag ik dan nog eten?' Dat antwoord is niet zomaar 1-2-3 gegeven tijdens een korte consultatie, maar met dit boek krijg je van een groot team diëtisten al een aanzet tot een duidelijk antwoord. Vaak komt het woord 'levensstijlaanpassing' terug in onze brieven naar huisartsen, en dat is een raadgeving die soms vele malen belangrijker is dan de medicatievoorschriften. Maar dat woord is nogal vrijblijvend en de boodschap gaat vaak het ene oor in, en het andere oor uit, ook omdat artsen er veelal de tijd niet voor nemen, want dat weet toch iedereen? Tussen alles wel weten en het dagelijks toepassen zit echter een hemelsbreed verschil.

Ik heb een doel. Nee, ik heb er verschillende. Ik wil fitter zijn op mijn 53ste, ik wil gezonder en gevarieerder eten in de komende drie maanden en daarna, ik wil een betere houding en ik wil een hele groep leeftijdsgenoten, maar ook jongere en oudere mannen, hun partners, echtgenotes, moeders, zonen en dochters, meenemen in dit gezondheidsverhaal. Mannen van 50+ streven er niet per se naar om aftakeling af te remmen, dat zou een wat deprimerend doel zijn. Sommigen halen juist nu hun persoonlijk beste resultaten ooit, realiseren spieropbouw en leren nieuwe skills. We probeerden van alles uit toen we jonger waren en hadden er veel plezier mee. Waarom zouden we dat nu niet meer (mogen) doen? Doe dit vooral voor jezelf, voor je zelfbeeld, je

energieniveau, voor je seksuele gezondheid. Doe dit ook voor je familie, je vrienden, of voor je kinderen en eventueel ook je kleinkinderen. Omdat je zorg wilt dragen voor jezelf en voor hen. We gaan dat in eenvoudige stappen doen en we gaan ons niet haasten. Het moet ook vooral leuk blijven. Het mag geen extra opdracht worden, want taken hebben we allemaal al te veel. Koken doen de meesten onder ons niet in stilte, maar met wat muziek op de achtergrond. Ik geef daarom meteen bij elk gerecht een suggestie voor muziek die motiveert en waar je blij van wordt.



Scan deze QR-code of ga naar link.lannoo.be/fit-op-50 voor mijn playlist.



#fitop50

Uit je comfortzone stappen kan gezien worden als onverantwoordelijk, gek of egoïstisch – totdat je slaagt in je opzet. Dan ben je ineens de held.

Geachte dokter,

Na uw informatie op tv bij het begin van de pandemie besloot ik (67 jaar, 1m69 en 97 kg) te proberen om 5% gewicht te verliezen zoals u aanraadde. Ik voelde me namelijk aangesproken door uw boodschap. Dankzij veel gezondere voeding en een dagelijkse fikse wandeling van minstens 10 kilometer ben ik nu, na 9 maanden, zelfs bijna 20% van mijn uitgangsgewicht kwijtgeraakt.

Ik voel me stukken beter, fysiek maar ook mentaal. Bedankt voor de duw in de rug die ik nodig had!

Met vriendelijke groet, en omdat het niet altijd zeuren hoeft te zijn.

Rik

Hoofdstuk 1.

het sterke geslacht?



*Je bent nog steeds 'cool'
als je je inzet op school,
voor je werk, voor je
vrienden of voor je gezin.*

Twee kinderen, een jongetje en een meisje, worden geboren op dezelfde dag. Prachtig! Ze zijn pas een aantal weken oud en heel kwetsbaar. Maar het jongetje is extra kwetsbaar, want heeft dat meisje niet automatisch een langere levensverwachting dan die jongen? Heeft die toekomstvoorspelling te maken met het geslacht, de chromosomen of de hormonen? Of is de levensstijl van mannen en vrouwen verschillend en is dat wat uiteindelijk de levensverwachting bepaalt? We zetten de puzzelstukjes even op een rij.

Bij ons bereikt de gemiddelde man tegenwoordig de leeftijd van 79,6 jaar. De gemiddelde vrouw wordt tegenwoordig 84,0 jaar. Dat is een verschil van 4,4 jaar. De al lang bestaande kloof is in de afgelopen jaren wel iets kleiner geworden. In 1998 was het verschil namelijk nog 6,3 jaar. Waar je woont, speelt ook een rol. In Rusland is het verschil niet minder dan 11 jaar!

De levensverwachting is over de afgelopen decennia flink gestegen, want we eten gemiddeld gezonder, we roken minder, bewegen wat meer, er is goede en relatief vlot bereikbare medische zorg. En toch blijft de 'genderkloof' bestaan. Maar stel de vraag aan elke man wie er 'sterker' is: dé man of dé vrouw? Een man is groter, heeft meer spiermassa en –kracht en hij loopt sneller. Allemaal voordelen, niet? En toch! Mannen vertonen tegelijkertijd vaker risicogedrag, het bezoek bij de arts wordt sneller uitgesteld, en het gaat er nog weleens aggressiever aan toe.

Als het gaat over gezondheid, doen mannen het minder goed op langere termijn. Als we de gezonde leeftijd van 85 bekijken, leven er nog 2,6 vrouwen tegenover 1 man. Die indruk dat er veel

single oudere dames zijn, klopt dus. Mannen zijn sneller ziek op jonge leeftijd, terwijl ze later ook vaker chronische ziekten krijgen: vijfmaal meer kans op een hoofdslagaderscheur, vier keer meer jicht, factor drie voor nierstenen, blaaskanker en alcoholisme, en tweemaal vaker longemfyseem. Dat alcoholisme verklaart trouwens het dramatische verschil in levensverwachting dat in Rusland werd vastgesteld. De wodka is daar te populair. De wetenschap vraagt zich al geruime tijd af waar dat verschil qua levensverwachting op basis van geslacht vandaan komt. Zijn het vooral biologische factoren, gaat het om sociale verschillen of is het gedrag bepalend? Als we het over biologie hebben, spreken we over genetica, hormonen, anatomie en metabolisme.

Biologie

Genetica kun je niet veranderen. Klassiek hebben we 22 gelijke paren chromosomen en in dat 23ste paar zit een variatie; de meeste mannen hebben XY-chromosomen, de meeste vrouwen XX-chromosomen. Zo'n Y-chromosoom is een derde kleiner dan een X-chromosoom. Als je twee X-chromosomen hebt, kan het ene chromosoom het andere compenseren als ware het een back-up, voor als er een probleemgen op een van de twee X-chromosomen zit. Maar als je als man een X- en Y-chromosoom hebt en er dan een 'slecht' gen of

menuplan week 1

	ONTBIJT	LUNCH	TUSSENDOORTJE	DINER
MAANDAG	Banana oats	Artisjokkenspread	Carpaccio van ananas	Kippentaart met een frisse salade
DINSDAG	Bedje van volkorenbrood, cottage cheese en frambozen	Linzensalade met sesamdressing	Krokante mueslikoek	Pasta met seitan en groenten
WOENSDAG	Golden oatmeal	Toast met guacamole, ei en gerookte zalm	Verrassende maiswafel	Groentegerecht met linzen en zure room
DONDERDAG	Fit op 50-yoghurt	Duo van geitenkaas en peer	Crunchy kikkererwten	Atlantische vis-schotel
VRIJDAG	Gezonde wentelteefjes	Gember-hummus-spread	Knapperige popcorn	Wrap chili con tofu
ZATERDAG	Muffin goes bananas	Broccolisoepp met Stilton	Sunday skyr	Kruidige hamburger met zoete aardappel
ZONDAG	Sunny morning omelet	Toast kampioen	Meloen-basilicumsoepje	Geroosterd kabeljauwhaasje op een bedje van asperges

menuplan week 2

	ONTBIJT	LUNCH	TUSSENDOORTJE	DINER
MAANDAG	Overnight oats	Pasta quasi puttanesca	Roze appeldip	Vurige wraptaart
DINSDAG	Sweet & salty	Zomerse salade met frambozen en feta	Lemon mugcake	Ovenschotel met zalm en krielaard-appelen
WOENSDAG	Reykjavik ontbijt	Croque met kip, avocado en geitenkaas	Sunday skyr	Bokkige pastaschotel
DONDERDAG	Banana oats	Linzensalade met sesamdressing	Aardbeisoepje	Kippassata
VRIJDAG	Bedje van volkorenbrood, cottage cheese en frambozen	Zeeuwse krieltjes met sperziebonen	Verfrissend mango-ijsje	Pompoensoep met parelcouscous
ZATERDAG	Homemade granola	Roggebrood met guacamole en ei	Volkoren tortillachips met tropische salsa	Oosterse wok met andijvie
ZONDAG	Blueberry pancake	Piccola pizza	Courgettebrownie	Kikkererwt-pastasoep

De beweging die we voorstellen, is gebaseerd op het principe van PHA-training. Dat staat voor Peripheral Heart Action-training. In het kort: push & pull, upper & lower. Je kunt je work-out het best beginnen met de combinatieoefeningen die verschillende spiergroepen en gewrichten tegelijkertijd doen werken, zoals de squat, gevolgd door de overhead press. Zo verbrand je de meeste calorieën, en bovendien is het ook tijdbesparend. De geïsoleerde oefeningen zoals een bicep curl kun je het best voor het einde bewaren. De reden hiervoor is dat je het best eerst de ingewikkelde, moeilijke oefeningen doet als je fris bent, om dan te eindigen met een gemakkelijke oefening die weinig coördinatie vergt. De oefeningen worden ook afgewisseld tussen tegengestelde spiergroepen, of we wisselen tussen upper en lower body. Dit geeft de mogelijkheid aan de betrokken spiergroepen om even uit te rusten. We verliezen zo geen tijd tussen oefeningen, en er zijn dus geen rustpauzes van 3 minuten nodig, want deze afwisseling van spiergroepen zorgt ervoor dat een volgende prestatie niet gehinderd wordt. Met een korte rustperiode van 15-20 seconden heb je je adem al teruggevonden.



Volledige lichaamswork-out met spieropbouw

SQUAT NAAR OVERHEAD PRESS

Sta op je elastiek met de voeten op schouderbreedte. Plaats je handen op schouderbreedte met je handpalmen naar boven en houd het elastiek vast. Ga naar een squatpositie, kom dan weer recht overeind en strek je armen zodat het elastiek helemaal boven je hoofd gespannen is. Ga dan langzaam terug naar je squat. Doe dit 8 tot 10 keer.

01

PUSH-UP



Neem de plankpositie aan. Houd de weerstandband ter hoogte van je bovenrug en houd de uiteinden onder je handen. Laat je borst richting de grond bewegen, span je bil- en buikspieren aan en duw je op tot je armen weer volledig gestrekt zijn. Doe dit 5 tot 15 keer.

02

SQUAT



Ga op het elastiek staan met je voeten iets breder dan schouderbreedte en laat het elastiek op je schouders rusten. Zak naar een squat, met nog steeds je borst rechtop, rechte rug en je knieën tot iets voorbij je tenen. Kom dan terug naar de startpositie. Doe dit tussen de 8 à 15 keer.

03

Sunny morning omelet

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten
voor 2 personen

INGREDIËNTEN

1 sjalot (20 g)
180 g aardappelen, geschild
20 g vloeibare vetstof
1 teentje knoflook
1 takje tijm
100 g champignons
100 g gerookte baconreepjes
4 eieren (200 g)
40 ml halfvolle melk
peper en zout
150 g kerstomaatjes

WEETJE

Hoe weet ik of mijn ei vers is of niet? Doe de drijftest! Een vers ei blijft op de bodem liggen, een ouder ei zal eerder drijven. Je kunt ook met je ei schudden. Hoor je niets, dan is je ei vers. Hoor je de inhoud bewegen, dan heb je een ouder ei.

VOEDINGSWAARDE / PERS.

Energie: 420 kcal
Eiwitten: 28,8 g
Vet: 22,8 g
Koolhydraten: 23,4 g
Vezels: 4,3 g



Lovely Day – Bill Withers
Easy – Lionel Richie

BEREIDINGSWIJZE

Schil de sjalot en de aardappelen en snijd ze in fijne blokjes. Bak de sjalot en aardappelen in de vloeibare vetstof in een kleine pan aan op een hoog vuur. Pers de knoflook fijn en voeg samen met de tijm toe aan het geheel. Laat verder garen op middelhoog vuur gedurende 10 minuten. Snijd de champignons in fijne plakjes, voeg samen met de baconreepjes toe aan de pan en bak nog 2 minuten verder. Klop de eieren los met het scheutje melk en kruid met peper en zout. Wanneer het aardappelpannetje gaar is, voeg je het eimengsel toe. Halveer de kerstomaten en verdeel ze over het geheel. Laat nog 3 minuten verder garen.

VARIATIE

- *Vegetarische variant: schrap de baconreepjes en voeg nog wat verse spinazie toe bij de champignons (338 kcal).*
- *Laat de aardappelen achterwege en combineer de omelet met een grote snee volkorenbrood met minarine (479 kcal).*



Parelcouscous met scampi, venkel en courgette

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten
voor 2 personen

INGREDIËNTEN

2 venkels (ca. 240 g)
2 courgettes (ca. 300 g)
1 teentje knoflook (10 g)
1 ui (100 g)
150 g parelcouscous
1 bouillonblokje (10 g)
2 eetlepels olijfolie (24 ml)
15 scampi (ontdarmd en gepeld, diepvries)
(ca. 128 g)
peper en zout
peterselie
6 zongedroogde tomaatjes

WEETJE

Meestal koop je de scampi ingevroren. Laat ze altijd eerst ontdooien voor je ze klaarmaakt. Laat ze heel goed uitlekken en dep ze droog. Als je scampi nog te veel water bevatten, kook je ze taai. De kunst is om je scampi niet te lang te bakken, anders worden ze erg snel taai en leerachtig. Bak ze dus kort op een hoog vuur en roer goed om. Zo'n 30 seconden per kant is meestal goed.

VOEDINGSWAARDE / PERS.

Energie: 706 kcal
Eiwitten: 26,6 g
Vet: 33,1g
Koolhydraten: 69,5 g
Vezels: 8,8 g



Surfin' U.S.A. – The Beach Boys
Here Comes the Sun – The Beatles

BEREIDINGSWIJZE

Breng twee pannen met water aan de kook.
Was de venkel en snijd de groene stengels eraf.
Snijd de venkel doormidden en verwijder de voet.
Snijd beide helften in kleine blokjes.
Was de courgette en snijd hem in kleine blokjes.
Schil en snijd de knoflook en de ui fijn.
Kook de parelcouscous volgens de verpakking samen met het bouillonblokje.
Kook de venkelblokjes gedurende 15 minuten tot ze beetbaar zijn.
Doe een eetlepel olijfolie in een pan en bak de courgettes.
Doe een eetlepel olijfolie in een pan en bak de knoflook en de ui, bak daarna de scampi.
Giet de parelcouscous en de venkel af.
Meng de scampi met de parelcouscous, venkel en courgette. Kruid met peper, zout en peterselie.
Halveer de zongedroogde tomaatjes en werk het gerecht hiermee af.

VARIATIE

- Volkorenpasta in plaats van parelcouscous (698 kcal).
- Paprika in plaats van venkel (717 kcal).
- Gemarineerde scampi (752 kcal).



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: Guy T'Sjoen

RECEPTEN: diëtisten UZ Gent

FOTOGRAFIE GERECHTEN: Heikki Verdurme

COVERFOTO: Kris Jacobs

FOTO'S OEFENINGEN: Brian De Geest bij De Geest Photography

SFEERFOTO's: Shutterstock, Unsplash, Pexels

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

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

© Guy T'Sjoen en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/475 – NUR 443, 485

ISBN: 978 94 014 8694 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.