

Gezond to go

Ontstekingsremmende recepten
voor onderweg en thuis



Snelle, ontstekingsremmende
recepten om mee te nemen –
voor werk, gezin en onderweg.
Natuurlijk pijnvrij leven





Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	17
2. Wetenschappelijke basis en huidige bevindingen	18
Deel 2: De ontstekingsremmende keuken	20
Deel 3: Implementatie geschikt voor dagelijks gebruik	21
Hoofdstuk 2	23
Hoofdstuk 3	25
1. Bosbessen Kurkuma Smoothie	25



.....	25
2. Groene Detox Smoothie	26
3. Gouden melk smoothiekom	27
4. Smoothie van frambozen en spinazie	28
5. Bramen Kaneel Smoothie Bowl	29
6. Avocado-Spirulina Smoothie	30
7. Mango-Ingwer Smoothie	31
8. Aardbeien Basilicum Smoothie Bowl	32



.....	32
9. Kurkuma-sinaasappel smoothie.....	33
10. Bessen Haver Smoothie Bowl.....	34
11. Cacao-chia smoothie	35
12. Spinat-Kiwi Smoothie	36
13. Kaneel Appel Smoothie Bowl.....	37
14. Smoothie met komkommer en munt.....	38
15. Bessen Avocado Smoothie.....	39
16. Aardbeien Basilicum Smoothie	39
17. Mango-Kurkuma Smoothie Bowl.....	40
18. Komkommer Munt Smoothie.....	40
19. Aronia-Appel Smoothie.....	41
20. Wortel en gember smoothie	42
Overnight Oats & Porridge Variaties	43
1. Klassieke overnight oats	43
2. Chocolade-Banane Overnight Oats	44
3. Bessen Yoghurt Haver	45
4. Mango-Kokos Haver.....	45
5. Kaffee-Overnight Haver.....	46
6. Choco-Chia pap.....	46
7. Appel Kaneel Pap	47

8. Bosbessenkwark haver	47
9. Pindakaas en banaan haver	48
10. Protein Oats met wei.....	48
11. Pompoen pap.....	49
12. Tropische haver	49
13. Matcha Overnight Haver.....	50
14. Frambozen- en kokospap	50
15. Vanille Kersen Haver	51
16. Haver met peer en walnoot	51
17. Cacao-Kokosnoot Pap	52
18. Dadel Noten Haver	52
19. Citroen Maanzaad Haver.....	53
20. Chai-pap.....	53
Ideeën voor een stevig ontbijt.....	54
1. Avocado volkorenbrood met hennepzaad	54
2. Toast met zoete aardappel en hummus.....	54
3. Quinoa en groente ontbijt roerbak	55
4. Kikkererwten roerei (veganistisch)	56
5. Haver- en groentepasteitjes	57
Hartige Chia Pudding met Tomaat & Avocado.....	58
7. Linzenpasta op speltbrood.....	59
8. Tofu en groente scramble	60
9. Boekweitpan met broccoli	61
10. Courgette-Muffins (herzhaft)	61
Recepten voor Noten, Repen & Energieballen.....	63
1. Dadel Cacao Energieballen	63
2. Mueslireep met haver en cranberry.....	64
3. Geroosterde kurkuma kikkererwten	64
4. Pistache- en kaneelballetjes	65



.....	65
5. Kurkuma Energiereep	66
6. Ingwer-Kokos-Ballen.....	66
7. Amandel-abrikoos-Riegel.....	67
8. Sesam Hennep Energieballen	67
9. Cacao-Mandelriegel	68
10. Walnoot en kaneelballetjes	69
11. Hazelnoot Cacao Balletjes	69
12. Superfood energiereep	70
13. Pompoenzaad Reep.....	70
14. Cashew- en kokosballetjes	71
15. Chia Chokoladereep.....	71
Groentechips en dipsauzen.....	72
1. Zoete aardappelchips met avocadodip	72
2. Courgette chips met yoghurt en kruidendip	73

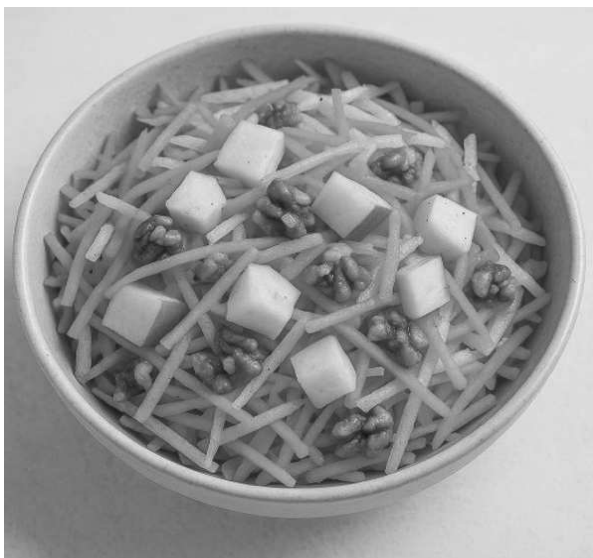
3. Rode bieten chips met hummus	73
---------------------------------------	----



.....	73
4. Boerenkoolchips met sesamdip	74
5. Wortelchips met gemberdip	74
6. Pastinaakchips met kerriekwark	75
7. Rode linzenkroepoek met tomatendip	75
8. Bleekselderijchips met mosterddip	76
9. Aubergine chips met paprikadip	76
10. Koolrabi chips met knoflookdip	77
Soepen en bouillons in thermosbekers	78
1. Kurkuma groentebouillon	78
2. Miso-Ingwer-Suppe	78
3. Tomaten- en linzensoep	78
4. Groenten currysoep	79
5. Selderij en appelbouillon	79
6. Spinazie en knoflooksoep	79
7. Citroen- en gemberbouillon	79
8. Pompoen- en kokossoep	80
9. Bietensoep met mierikswortel	80
10. Bouillon van venkel en bleekselderij	80
Salate & Bowls – Frisch & Sättigend	81
1. Quinoasalade met kurkuma en gember	81



.....	81
2. Salade van rode biet en appel	82
3. Salade met avocado en boerenkool	83
4. Linzen en komkommersalade.....	83
5. Salade van tomaat en basilicum.....	84
6. Salade van broccoli en amandel.....	84
7. Salade van kikkererwten en avocado	85
8. Salade van paprika en quinoa.....	86
9. Salade van sperziebonen en aardappel.....	86
10. Gebakken Zoete Aardappel en Linzen Salade	87
11. Pastasalade met courgette en tomaat.....	87
12. Wortelen en appel koolrabi salade (.....	88



.....	88
13. Salade van kikkererwten en spinazie	89
14. Salade van avocado en tomaat en quinoa	89
15. Spruitjes en walnotensalade	90
16. Salade van paprika en avocado	90
17. Salade van snijbiet en tomaat.....	91
18. Pastasalade met courgette en wortel	91
19. Salade van rode linzen en pompoen	92
20. Spinaziesalade met geitenkaas en granaatappel	92
Kommen & Granen Power	93
1. Kikkererwten en quinoa bowl	93
2. Linzen Salade Kom	94
3. Rijst en groente bowl	94
4. Quinoa en boerenkool Bow	96
5. Pompoen en wilde rijst kom	96
6. Bulgur en groentekom.....	97
7. Linzen en avocado bowl.....	97
8. Geroosterde wortelen en couscous	99

9. Mango en quinoa bowl	99
10. Zoete aardappel en boekweit kom	100
11. Courgette en gierst kom	101
12. Spinazie en bulgur kom	102
13. Kikkererwten en rijstkom	102
14. Avocado en quinoa bowl	103
15. Linzensalade met paprika bowl	103
16. Zoete aardappel en quinoa bowl.....	104
17. Broccoli en gierst kom.....	105
18. Chiazaad en Quinoa Bowl	106
19. Tomaat en Avocado Bowl	107
20. Kommetje van veldsla en quinoa	108
Dressings & toppings met effect	109
1. Kurkuma-Zitronen-Dressing	109
2. Topping van avocado en kruiden	110
3. Tahini-Knoblauch-Dressing	110
4. Omega-3 Hanfsamen-Crunch	111
5. Dressing van bessen en balsamico	111
Hoofdgerechten om mee te nemen	112
1. Kurkuma-hummus wrap	112
2. Zoete aardappelpitabroodje met rode biet	113
3. Mediterraanse Quinoa-Wrap	113
4. Avocado-paprika-pitabroodje.....	114
5. Broodje linzenbrood	115
6. Broccoli-tahini-Wikke	115
7. Geroosterde kikkererwtensalade wrap	116
8. Mango-Avocado-Kohl-Wrap	116
9. Pitabroodje van gegrilde groenten met peterselie-olie.....	117
10. Broodje bloemkool en curry	117

Antioxidant Wrap met Bosbessen & Spinazie	118
12. Grünkohl-Avocado-Sandwich.....	119
13. Wrap van linzen en zoete aardappel met cashewdressing	119
14. Courgette-Nuss-Brot-Sandwich	120
Rode Linzen Pita met Komkommer & Dille Hennep Dressing	120
Eenpanspan en braadpan	121
1. Stoofpot van zoete aardappel en kikkererwten	121
Quinoa pan met groenten & kurkuma	122
3. Ovenschotel met pompoen en linzen.....	122
4. Oven ratatouille met linzen	123
5. Stoofpot van groene rijst	123
6. Plantaardige polenta ovenschotel	124
7. Stoofpot van aardappel en zoete aardappel	124
8. Tajine van kikkererwten en groenten	125
9. Bloemkool curry ovenschotel	126
10. Pot zoete aardappel en quinoa	126
Lichte curry's en stoofschotels voor onderweg	127
1. Groene kokosnoot kikkererwten curry.....	127
2. Zoete aardappelcurry met linzen	128
3. Courgette curry met kikkererwten.....	128
4. Stoofpot van champignons en kokos	129
5. Wortel en gember curry.....	129
6. Stoofpot van citroen en linzen	130
7. Spinazie en kokoscurry	130
8. Stoofpot van paprika en bonen.....	131
9. Kurkuma rijst met groenten	131
10. Broccoli en kokoscurry.....	132
11. Bloemkool en kokoscurry	132
12. Rode bieten stoofpot met linzen	133

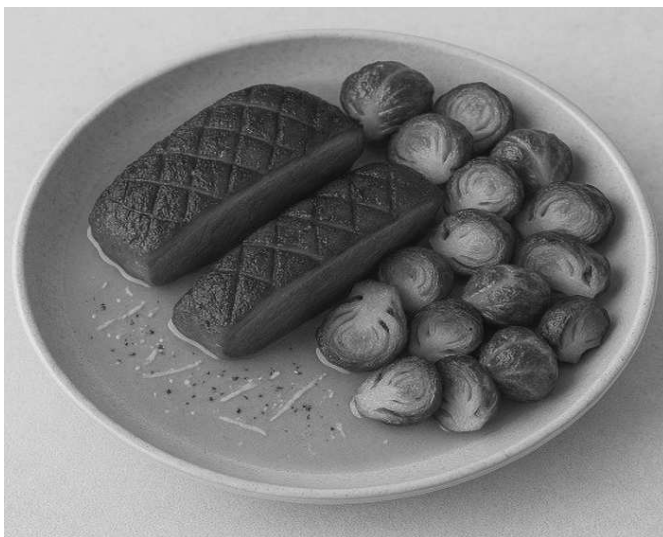
13. Curry met groene erwten en kurkuma	134
14. Stoofpot van knoflook en courgette	134
15. Citroen Kurkuma Kikkererwten Stoofpot.....	135
16. Curry met tomaat en mango.....	135
17. Aubergine-Cashew-Curry.....	136
18. Stoofpot van prei en linzen	137
19. Komkommer en kokoscurry.....	137
20. Stoofpot van gierst en pompoen	138
Veganistische en vegetarische hoogtepunten.....	139
1. Tofu en peper roerbak met kurkuma.....	139
Linzensalade met peterselie en citroen	140
3. Stoofpot van kikkererwten en spinazie	140
Quinoa Bowl met Edamame & Avocado.....	141
5. Linzenpasteitjes met wortelen.....	141
Tempeh Salade met Appel & Walnoten	142
7. Soep van witte bonen en kruiden	142
8. Gierst en groente roerbak met sesamzaadjes	143
9. Taco's met zwarte bonen en avocado.....	144
10. Curry met erwten en kokos en kurkuma	144
11. Salade van kikkererwten en komkommer met tahinidressing.....	145
12. Linzen Bolognese met Volkoren Pasta	145
13. Quinoa en kikkererwtenpasteitjes.....	146
14. Romige tofu en groentesoep.....	146
15. Geroosterde broccoli met hennepzaad	147
16. Witte bonenspread met basilicum	147
17. Tempeh rijstkom met mango	148
18. Salade van zoete aardappel en quinoa met avocado.....	149
19. Grüne Proteïne-Smoothie-Bowl.....	149
Rode Linzen Dal met Kurkuma & Kokosnoot.....	150

Creatieve gerechten met tofu, tempeh, peulvruchten	151
1. Geroosterde tofu met kurkuma en broccoli	151
2. Tempeh wok met kleurrijke groenten.....	152
3. Stoofpot van linzen en groenten	152
4. Tofu-Mandel-Curry	153
5. Tempeh-Avocado-Wraps.....	153
6. Tofuballetjes in tomatensaus	154
7. Kikkererwten en spinazie roerbakken	154
8. Tempeh curry met kokos	155
9. Tofu roerei met kurkuma	155
10. Linzen pasteitjes	156
11. Tempeh champignonbowl met wilde rijst	156
12. Romige stoofpot van linzen en kokos	157
13. Tofu-Sesam-Nudelsalat	157
14. Witte bonen curry met zoete aardappel.....	158
15. Tempeh burger met avocadocrème.....	158
Vis, vlees en gevogelte – ontstekingsremmende combinaties	159
1. Geroosterde zalm met citroen en kruidenquinoa	159
2. Makreelfilet op mediterrane groenten	160
3. Sardines met tomaten en zwarte olijven	160
4. Forelfilets met broccoli en gierst	161
5. Zalmcurry met kokosmelk.....	162
6. Haringsalade met appel en rode biet	162
7. Gebakken kabeljauw met citroenbroccoli	163
8. Tonijn bowl met edamame en avocado	163
9. Gebakken sardines met rozemarijnaardappelen.....	164
10. Vis roerbak met snijbiet en kikkererwten	165
Wit vlees en gezonde marinades.....	166
1. Honing en knoflookmarinade	166

2. Marinade van citroen en kruiden.....	167
3. Joghurt-Kurkuma-Marinade.....	167
4. Marinade van mosterd en honing.....	168
5. Chili-Limetten-Marinade.....	168
6. Balsamico kruiden marinade	169
7. Marinade van gember en soja.....	169
8. Kokos-curry-marinade	170
9. Marinade van pesto en citroen	170
10. Marinade van paprika en knoflook	171
Snoep & Desserts – Gezond Genieten	172
1. Appel- en kaneelcompote	172
2. Snack met aardbeien en basilicum	173
3. Perzikcompote met kurkuma.....	173
4. Banaan Kokos Bites	174
5. Salade van ananas en munt	175
6. Kirsch-Chia compote.....	175
7. Bite van druiven en walnoten.....	176
8. Perencompote met gember.....	176
9. Snack met bosbessen en amandel	177
10. Mango-Chili-Salat	177
Suikervrije Cakes & Muffins	178
1. Banaan Haver Muffins.....	178
2. Wortel- en appelmuffins	179
3. Muffins met bosbessen en kokos.....	179
4. Appel kaneel cake	180
5. Cacao en dadelcake	180
6. Peren- en notencake.....	181
7. Mango-Kokos-Muffins.....	182
8. Zoete Aardappel Brownies	182

9. Dadel- en walnotencake	183
10. Muffins met citroen en maanzaad.....	183
Ontstekingsremmende chocolade- en ijsrecepten	184
Anti-Inflammatoire Chocolade met Kurkuma & Kaneel.....	184
2. Dadel Chocoladereep.....	185
3. Kurkuma Bananenijs (Gouden IJs)	185
4. IJs van bosbessen en kokos.....	186
5. Rauwe Chocolade Truffel	187
Dranken met toegevoegde waarde.....	188
1. Gouden melk (Kurkuma Latte).....	188
2. Verse gember- en citroenthee.....	189
3. Hibiscus en limoen ijs thee	189
4. Matcha tonicum	190
5. Appelpiderazijn en citroentonic	190
6. Pepermunt en basilicumthee	191
7. Cayennepeper Citrus Water	191
8. Fenchel-Kurkuma-Tee	192
9. Ananas en gember tonic	192
10. Appel kaneel water	193
Ontstekingsremmende vleesgerechten.....	194
🍲 1. Kurkuma kip met broccoli en gember	194
🍲 2. Roerbak rundvlees met paprika en kurkuma	195
🍲 3. Lamsfilet met rozemarijn, knoflook en boerenkool	195
🍲 4. Citroen en gember kippendijen uit de oven	196
🍲 5. Gestooft rundvlees met zoete aardappelen en venkel.....	197
🍲 6. Kalkoenreepjes met avocado en spinazie op quinoa.....	198
🍲 7. Rundergehaktpan met kurkuma, wortelen en bleekselderij.....	199
🍲 8. Gevogelte curry met kokosmelk, kurkuma en kaneel	199

🍲 9. Runderreepjes met prei en cashewnoten	200
🍲 Chili sin Beans – Rundvlees met kurkuma en tomaten	201
11. Lamsgehaktballetjes met munt en komkommeryoghurt	201
🍲 12. Eendenborst met sinaasappelsaus en spruitjes	202



.....	202
🍲 13. Rundvleestajine met kurkuma en pruimen	203
🍲 15. Kipfilet met puree van zoete aardappelen en kurkumaolie	204
🍲 16. Rundvleessalade met granaatappel, rucola en walnoten	204
18. Kalkoenpoot met kurkuma en rozemarijnkorst	205
🍲 19. Lamskoteletten met tijm en knoflook en gemberdip	206
🍲 20. Aziatisch rundvlees roerbak met kurkuma en paksoi	207
Ontstekingsremmend weekplan voor professionals	208
Gezinsvriendelijke lunchboxen	211
Speciale diëten: glutenvrij, histamine en koolhydraatarm	213

Hoofdstuk 1

Introductie

1. Waarom een ontstekingsremmend dieet?

Ontsteking is de natuurlijke afweerreactie van het lichaam op schadelijke prikkels zoals ziekteverwekkers, verwondingen of milieutoxines. Acute ontsteking is meestal nuttig en noodzakelijk voor genezing. Het wordt echter problematisch wanneer de ontsteking chronisch wordt – d.w.z. permanent aanhoudt, vaak onopgemerkt. Chronische ontstekingen worden beschouwd als een van de oorzaken van veel moderne wijdverspreide ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, reuma, de ziekte van Alzheimer, chronische darmaandoeningen en zelfs bepaalde soorten kanker.

Dit is precies waar een ontstekingsremmend dieet om de hoek komt kijken: het ondersteunt het lichaam bij het reguleren of zelfs voorkomen van stille ontstekingen. In plaats van ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zoals industrieel verwerkte suiker, geraffineerde koolhydraten of transvetten, ligt de focus op verse, voedingsrijke voedingsmiddelen - rijk aan antioxidanten, onverzadigde vetzuren, vezels en secundaire plantaardige stoffen.

De volgende zijn bijzonder effectief:

- Groenten en fruit met intense kleuren (bijv. bessen, bladgroenten, broccoli)
- Hoogwaardige vetten zoals olijfolie, avocado's, noten en omega-3-rijke vis
- Volkorenproducten in plaats van witte bloem
- Kruiden en specerijen zoals kurkuma, gember en kaneel
- Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals zuurkool of yoghurt die de darmflora ondersteunen

Naast de voedselkeuze spelen ook leefstijlfactoren zoals voldoende slaap, stressmanagement en beweging een rol bij het omgaan met chronische ontstekingen. Een ontstekingsremmend dieet is dus geen kortetermijntrend, maar een duurzame manier om gezondheid en welzijn holistisch te bevorderen.

2. Wetenschappelijke basis en huidige bevindingen

In de afgelopen decennia heeft onderzoek steeds meer inzichten opgeleverd in het verband tussen chronische ontstekingen en de ontwikkeling van tal van ziekten. Dit toont duidelijk aan dat onze voeding een aanzienlijke invloed heeft op ontstekingsprocessen in het lichaam - zowel in positieve als negatieve zin.

Wat is chronische ontsteking?

Chronische, laaggradige ontsteking - vaak "stille ontsteking" genoemd - blijft meestal onopgemerkt omdat het geen typische symptomen zoals pijn of koorts veroorzaakt. Niettemin kunnen ze biochemisch worden gemeten, bijvoorbeeld door verhoogde niveaus van bepaalde ontstekingsmarkers in het bloed, zoals C-reefief proteïne (CRP), interleukine-6 (IL-6) of tumornecrosefactor-alfa (TNF- α).

Dit type ontsteking wordt ervan verdacht een centrale rol te spelen bij de ontwikkeling van ziekten zoals aderverkalking, diabetes type 2, de ziekte van Alzheimer, depressie en bepaalde vormen van kanker.

Invloed van voeding op ontstekingen

Studies tonen aan dat bepaalde voedingsmiddelen en voedingsstoffen een ontstekingsremmend effect kunnen hebben, terwijl andere ontstekingsprocessen bevorderen. Zo is de traditionele mediterrane keuken bijzonder gunstig gebleken. Het is rijk aan:

- Omega-3-vetzuren (bijv. uit vette vis, lijnzaad, walnoten)
- Antioxidanten en fytochemicaliën (bijv. uit bessen, groenebladgroenten, kruiden)
- Vezels die de darmgezondheid bevorderen

Aan de andere kant zijn er sterk bewerkte voedingsmiddelen, suiker, geraffineerde koolhydraten en ongezonde vetten, die een ontstekingsbevorderend effect kunnen hebben.

De darm als sleutelorgaan

Een andere centrale factor is de gezondheid van de darm. Het is aangetoond dat de samenstelling van de darmflora (microbiota) invloed heeft op ontstekingsprocessen door het hele lichaam. Een vezelrijk, plantaardig dieet

kan de balans van darmbacteriën bevorderen en ontstekingsremmende metabolieten aanmaken.

Huidig onderzoek

Recente studies houden zich steeds meer bezig met gepersonaliseerde voeding, d.w.z. de aanpassing van het dieet aan de genetische, microbiële en metabolische kenmerken van een individu. De eerste resultaten geven aan dat niet iedereen op dezelfde manier reageert op bepaalde voedingsmiddelen – een opwindend onderzoeksgebied met een groot potentieel voor de toekomst.

Resultaat

De wetenschappelijke gegevens zijn duidelijk: een gezonde, plantaardige en bij voorkeur onbewerkte voeding kan een positieve invloed hebben op chronische ontstekingsprocessen – en is daarom een centrale pijler van preventieve gezondheidsbevordering. De recepten in dit boek zijn gebaseerd op precies deze principes en zijn niet alleen genezend, maar ook geschikt voor dagelijks gebruik en plezierig.



3.Hoe dit boek is opgebouwd

Dit boek combineert wetenschappelijk verantwoorde kennis met praktische toepassing in het dagelijks leven. Het is bedoeld voor iedereen die op een natuurlijke manier ontstekingen wil tegengaan – of het nu preventief is of om bestaande klachten te ondersteunen. De structuur van het boek helpt je om gemakkelijk je weg te vinden en meteen aan de slag te gaan.

Deel 1: Basiskennis

In de eerste hoofdstukken krijg je een begrijpelijk inzicht in de wereld van stille ontstekingen. Je leert waarom voeding een sleutelrol speelt en welke wetenschappelijke bevindingen hieraan ten grondslag liggen. Deze basis is bedoeld om je te helpen bewustere beslissingen te nemen in het dagelijks leven.

Deel 2: De ontstekingsremmende keuken

Het receptengedeelte is het hart van het boek. Hier vind je een verscheidenheid aan gerechten die niet alleen ontstekingsremmend werken, maar ook heerlijk smaken. De recepten zijn onderverdeeld in de volgende categorieën:

Ontbijt & Snacks – Begin de dag energiek en ontstekingsremmend

- Soepen en salades – lichte gerechten vol vitale stoffen
- Hoofdgerechten – Voedzame, vullende maaltijden

Drankjes en smoothies – Vloeibare gezondheid voor tussendoor

- Snoep & Alternatieven – Verwennerij zonder spijt

Elk recept bevat:

- Een overzicht van de ingrediënten
- Stapsgewijze voorbereidingsinstructies
- Informatie over bereiding en kooktijd
- Aanwijzingen over portiegrootte, voedingswaarden en mogelijke allergenen
- Tips voor variatie of opslag

Deel 3: Implementatie geschikt voor dagelijks gebruik

Ten slotte vindt u suggesties om het ontstekingsremmende dieet in uw dagelijks leven te integreren - inclusief boodschappenlijstjes, weekplannen en opbergideeën. Dit maakt het mogelijk om duurzaam en zonder overweldigd te worden aan de slag.

4. Tips voor organisatie in het dagelijks leven en onderweg

Een ontstekingsremmend dieet hoeft niet ingewikkeld te zijn – deze eenvoudige tips helpen je om georganiseerd te blijven, zelfs in een druk schema:

1. Voorbereiding is de sleutel

- Maaltijden plannen: Maak een wekelijks maaltijdplan en boodschappenlijstje.
- Voorkoken: Kook grotere porties voor en bewaar ze in afzonderlijke porties.
- Voorraden aanleggen: Bewaar gezonde, lang houdbare voedingsmiddelen zoals noten, zaden en rijst.

2. Snacks voor onderweg

- Gezonde snacks: Bereid noten, bessen of groentesticks voor onderweg.
- Smoothies: Verpak ingrediënten voor afhaalsmoothies.

3. Eet onderweg

- Restaurant keuze: Kies gerechten met verse groenten en magere eiwitten, vermijd gefrituurd voedsel.
- Koop gezonde snacks: Grijp naar noten, fruit of hummus als je onderweg bent.

