



HET NEGEN MAANDEN EFFECT

*De belangrijke
invloed van voeding op
de gezondheid en
ontwikkeling van je baby*

JESSIE INCHAUSPÉ

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

Je bent geen oven	7
Mijn verhaal	15
De trimesters	21
Hoofdstuk 1 De koekjesvergelijking	33
Hoofdstuk 2 Het zes-eierenprobleem	89
Hoofdstuk 3 Het echte bodybuilden	117
Hoofdstuk 4 De onderwaterfactor	159
Hoofdstuk 5 De laatste kruimels	189
Bevallen	208
Borstvoeding en de fles	227
Supplementen	230
Samenvatting per trimester	234
Het allerbeste	242
Bedankt	245
Wetenschappelijke bronnen	246
Over de auteur	247
Register	248
Recepten	257

Je bent geen oven

Heb je ooit iets in de oven gebakken? Gebak, een brood, groenten? Je stelt de ovenstand, temperatuur en tijd in en dan doet je trouwe apparaat wat het belooft: het verwarmt de ruimte erin een bepaalde tijd tot een bepaalde temperatuur.

Stel dat je een lekkere cake bakt. Je koopt ingrediënten, weegt ze af en snijdt ze. Je zeeft ze, smelt ze, klopt ze en mengt ze. Als het beslag klaar is, doe je het in een bakvorm en zet je het in de eerdergenoemde oven. Maar als de cake eenmaal klaar is, kun je er niets meer aan veranderen. De oven kan van chocoladebeslag geen bananencake maken. Hij kan geen suiker toevoegen of vanille of bananen. Hij kan de kwaliteit van het meel en de herkomst van de eieren niet aanpassen. Zolang hij niet kapotgaat of ineens de temperatuur verandert, doet de oven gewoon zijn werk: hij bakt. Voor de rest ligt alles aan de cake vast.

Dan gaan we zonder bruggetje over op je baarmoeder. Weet je wat je baarmoeder gemeen heeft met een oven? Niet veel. In het Engels wordt soms de term 'a bun in the oven' (een broodje in de oven) gebruikt om naar de baby in de baarmoeder te verwijzen, maar die vergelijking gaat mank. Deze suggereert dat alles aan je kind vastligt zodra de spermacel de eicel heeft bereikt en dat je zo'n veertig weken lang niets meer hoeft te doen dan de temperatuur op 37 °C te houden en evident schadelijk gedrag te mijden (roken, drugs gebruiken, bungeejumpen terwijl je wodka drinkt). Het wekt de indruk dat je een vat bent met zuurstof, voedingsstoffen en warmte waarin je je baby alleen hoeft te laten groeien. Zo kun je het idee krijgen dat je je niet druk hoeft te maken en de natuur gewoon haar werk kunt laten doen. Maar dat klopt niet.

Ik ben wetenschappelijk onderzoeker en ik heb eerder onderzocht hoe je bloedsuiker je lichaam en geest beïnvloedt. Ik heb twee boeken geschreven waarin ik simpele gewoonten waar-

mee je je glucosegehalte stabiliseert en je gezondheid en welzijn verbetert, heb gedeeld. Ik heb daar veel aan gehad, net als veel andere mensen. Dus toen ik zwanger werd heb ik opnieuw mijn talenten benut. Ik heb de nieuwste onderzoeken over zwangerschapsvoeding gelezen die zijn uitgevoerd door wetenschappers uit de hele wereld. Ik heb voor tientallen jaren aan bewijs, bevolkingsonderzoeken en geweldige boeken opgedoken, allemaal vol cruciale informatie die elke moeder moet weten. Ik ontdekte dat we zeker geen simpele ovens zijn: tijdens de negen maanden van de zwangerschap oefenen we met wat we eten – of niet eten – **actief invloed uit op de baby**, zijn denkvermogen en zijn gezondheid op de lange termijn.

Ik heb veel schokkende feiten ontdekt. Bijvoorbeeld dat 90 procent van de zwangere vrouwen niet genoeg choline binnenkrijgt. Dit is een belangrijk molecuul (dat in producten als lever en eieren zit) dat in de baarmoeder de hersencellen van het kind aanmaakt en zijn geheugen en concentratievermogen positief kan beïnvloeden. Wel 70 procent van ons eet ook te weinig eiwitten. Hierdoor kunnen niet alleen onze eigen spieren verslappen, maar kan ook het kind minder spieren aanmaken en zwakkere organen ontwikkelen. Ander interessant onderzoek wijst uit dat trek in suiker tijdens de zwangerschap mogelijk wordt aangedreven door een oeroud biologisch mechanisme dat oorspronkelijk bedoeld was om te zorgen dat we genoeg energie voor het kind hadden, maar dat averechts werkt nu er altijd eten in overvloed is. Veel vrouwen eten meer suiker als ze zwanger zijn dan als ze niet zwanger zijn (deels door het bijgeloof dat je voor twee moet eten, waardoor ze meer zoetheid eten dan nodig is). Maar suiker tijdens de zwangerschap kan de hersenontwikkeling van de baby beïnvloeden en wordt in verband gebracht met het ontstaan van mentale stoornissen, diabetes, een hoge bloeddruk en obesitas op latere leeftijd. Dat is op zijn zachtst gezegd zorgelijk. En ook zwangerschapsdiabetes, een veelvoorkomende aandoening tijdens de zwangerschap waarbij je bloedsuikerspiegel te ver stijgt, heeft veel invloed op de latere gezondheid van het kind. Bovendien eet de meerderheid van zwangere moeders niet genoeg DHA tijdens de zwangerschap. DHA is een omega 3-vet-

zuur dat zorgt dat de neuronen van de baby (de hersencellen die informatie verwerken) zich met elkaar verbinden en daarnaast de kans op allergieën en vroeggeboorte verlaagt. Dit laatste is een complicatie die wereldwijd steeds vaker voorkomt en langdurige gevolgen kan hebben. Intussen kwam ik fascinerende verklaringen tegen voor veel dingen die zwangere vrouwen ervaren, zoals misselijkheid en de manier waarop hun lichaamsbouw na de bevalling verandert.

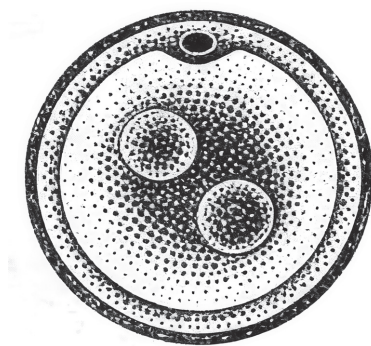
Ik heb ook iets geleerd wat mijn kijk op de zwangerschap voorgoed heeft veranderd: bij de geboorte zijn alle honderd miljard neuronen van je kind al aanwezig en die worden niet meer vervangen. Dat betekent dat je met de voeding die je in die negen maanden eet een permanente basis legt voor zijn hersenen.

Ik heb ook meer geleerd over het DNA van je baby. Hoewel je de genetische code die je kind erft (voor de helft van de moeder en voor de helft van de vader) niet kunt veranderen is dat niet het hele verhaal. Het DNA ligt niet vast na de bevruchting. Tijdens de zwangerschap gebeurt er iets bijzonders: **jij beïnvloedt welke genen bij je kind tot uitdrukking komen en welke stil blijven**. Bij dit proces, epigenetica genaamd, worden genen aan- of uitgezet. Wetenschappers noemen dit **foetale programmering** en dit proces wordt sterk beïnvloed door je eetpatroon. Je baby wordt dus geboren met een epigenetisch profiel dat wordt beïnvloed door wat je eet en als je meerdere kinderen hebt en bij elke zwangerschap anders eet, zijn al je kinderen anders geprogrammeerd.

De onmiskenbare boodschap van al die onderzoeken? Dat je eetpatroon tijdens je zwangerschap een langdurige invloed heeft op je kind.

Ik weet dat dit heftig is, maar maak je geen zorgen: het ligt niet aan jou dat je hier niets van weet. Ik wist dit allemaal ook niet. Als je al kinderen hebt, zit het wel goed. Je lichaam is in staat om te compenseren en te zorgen dat je baby gezond blijft groeien. Maar zorgverleners besteden tijdens de zwangerschap doorgaans weinig aandacht aan de invloed van voeding en tenzij je voor je beroep wetenschappelijke artikelen leest, krijg je die informatie niet zomaar onder ogen. Bovendien is de wetenschap

DE TRIMESTERS



Stel je voor: je wordt midden in de nacht wakker. Je kamer is pikkedonker. Je moet iets zoeken wat ergens in je appartement ligt, maar je mag het licht niet aandoen. Je staat op, botst tegen meubels aan en probeert op de tast de weg te vinden. Dat valt nog niet mee, toch?

Zo is het om een piepkleine zaadcel in de eileider te zijn: ze zwemmen nietsziend tegen de stroom in door baarmoederhals- en baarmoedervocht, terwijl ze worden aangevallen door het immuunsysteem dat ze als indringers beschouwt. Van de miljoenen zaadcellen die tijdens de seks vrijkomen, komen er maar tweehonderdvijftig in de buurt van de eicel. En dan neemt de eicel de leiding. Deze maakt een chemische 'geur' aan om de zaadcellen te lokken. Nog fascinerender is dat de geur selectief is: de eicel kan specifieke zaadcellen aantrekken, wellicht de zaadcellen die genetisch het meest compatibel zijn.

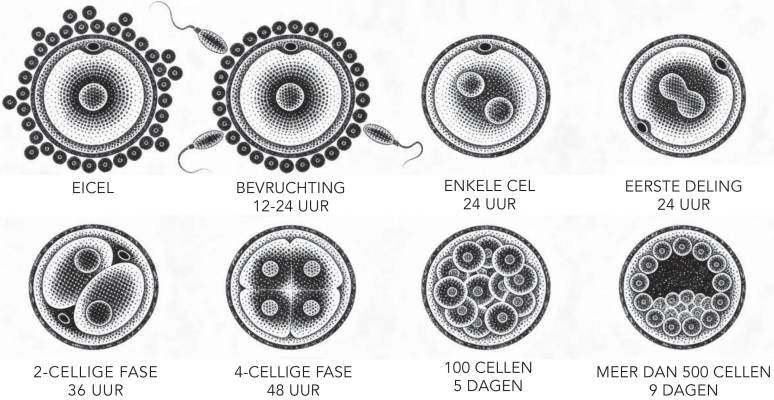
Als de uitverkozen zaadcel wordt toegelaten, dringt de kop van de zaadcel door in het membraan van de eicel. Vrijwel direct komen microscopisch kleine helpers in het ei, enzymen genaamd, in actie om iets vrij wreeds te doen: ze verteren het membraan van de zaadcelkop om het DNA erin te bevrijden. De kop van de zaadcel ontploft in feite zodat het genetisch materiaal vrijkomt. Intens, maar noodzakelijk.

De taak van de zaadcel wordt iets eenvoudiger door het formaat van de eicel. Als een spermacel zo groot was als een rijstkorrel zou de eicel een basketbal zijn. Hij is bijna 10.000 keer zo groot. Waarom dat verschil? Omdat zaadcellen alleen de helft van de genetische code bij zich dragen. De eicel daarentegen zit vol met voedsel, voedingsstoffen en ruwe materialen om de eerste vijf tot zeven dagen van ontwikkeling te ondersteunen.

Als de zaadcel en eicel samensmelten begint de nieuwe enkele cel die een volledige set genen bevat zich op te delen. Binnen 24 uur zijn het twee cellen. En in de 12 uur daarna worden de twee cellen er vier.

In de daaropvolgende negen maanden blijven deze cellen zich opdelen en vermenigvuldigen zodat je baby zich kan ontwikkelen, net als de placenta, een belangrijk, tijdelijk orgaan waar je zo meer over leert. Zonder tegenslagen (afwijkingen in het

DE EERSTE WEEK VAN EMBRYONALE ONTWIKKELING



De eerste dagen van de ontwikkeling biedt de eicel alles wat nodig is om de celdeling te laten plaatsvinden.

DNA of andere mogelijke problemen) bestaat het nieuw gevormde embryo op dag vijf uit zo'n honderd cellen, drie weken na de bevruchting uit zo'n miljoen cellen en bij de geboorte uit ruim een triljoen cellen. Er moeten dus veel cellen worden gemaakt.

Het eerste trimester: misselijkheid en chocoladecroissants

Hoe komen die triljoen cellen waaruit je kind zal ontstaan in je baarmoeder terecht? ‘Niets gaat verloren, niets wordt gecreëerd, alles is transformatie,’ stelde Antoine Lavoisier, een Franse scheikundige die vaak wordt gezien als de grondlegger van de moderne scheikunde. De materialen waar die cellen uit bestaan, waar je baby uit bestaat, komen niet uit de lucht vallen, ze komen ergens vandaan... namelijk uit jou. Als na de eerste vijf dagen het voedsel in de eicel is gebruikt om de eerste honderd cellen te maken, gaat je embryo over op een veel grotere bron van voedsel: om de resterende 999.999.999.900 cellen te maken gebruikt het voedingsstoffen uit jouw lichaam en uit het voedsel dat je tijdens de zwangerschap eet.

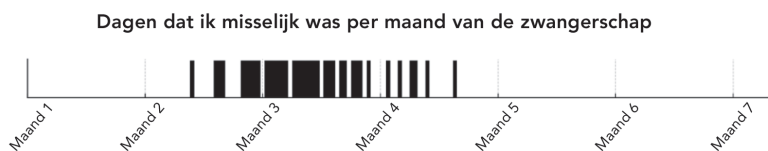
In het eerste trimester is je embryo nog niet verbonden met je bloedbaan. De groei wordt ondersteund door een soort ‘baarmoedermelk’, een vocht dat wordt uitgescheiden door klieren in het baarmoederslijmvlies dat alles bevat wat de vroege cellen nodig hebben. Dit proces wordt ondersteund door het dooiervlies, een kleine, maar machtige structuur net buiten het embryo dat voedingsstoffen uit het baarmoedervocht doorgeeft en zelfs de eerste bloedcellen van je kind produceert.

In deze fase kun je met goede voedselreserves en de juiste supplementen de baarmoederklieren helpen hun werk te doen. Maar in het tweede en derde trimester wordt het anders omdat jouw bloedbaan en die van de baby dan via de placenta met elkaar verbonden zijn. Dat zie je straks.

Dit kan een troostrijke gedachte zijn voor de 60 tot 90 procent van de vrouwen die aan het begin van de zwangerschap misselijkheid ervaren en hun dieet ineens... niet ideaal vinden. Het is mij ook overkomen, ook al was ik er zeker van dat ik eraan zou ontsnappen. Mijn moeder had gezegd dat ze nooit misselijk was geweest tijdens haar zwangerschappen, dus ik nam aan dat dat voor mij ook op zou gaan. In week

zeven merkte ik hoe erg ik het mis had toen ik midden in de nacht wakker werd met de onbedwingbare drang om over te geven. Een lesje in nederigheid.

Een groot deel van de tweede en derde maand en zelfs een stukje van de vierde maand van mijn zwangerschap bleef ik misselijk. In die tijd at ik voornamelijk gebak en pasta. Af en toe hield ik wat yoghurt binnen, een handvol noten en – om de paar dagen als ik geluk had – 's avonds een stukje vis of vlees (zolang ik er chips bij at). Maar alleen met koolhydraten kon ik de misselijkheid onderdrukken. Dus at ik veel koolhydraten. Ik weet nog dat ik aan het eind van de derde maand ineens dacht: ik denk dat ik een avocado op zou kunnen. Iets groens! Dat was een bijzonder moment.



Dagen dat ik misselijk was per maand van de zwangerschap vanaf mijn laatste menstruatie voor de bevruchting. Misselijkheid ontstaat meestal tussen de vierde en zevende week en verdwijnt dan weer in het tweede trimester, maar elke zwangerschap is anders.

Tientallen jaren lang geloofden wetenschappers dat aanstaande moeders misselijk werden van het hormoon hCG. Dit hormoon wordt in de baarmoeder geproduceerd door cellen die uiteindelijk de placenta vormen. De productie stijgt aan het begin van de zwangerschap om je lichaam te laten weten dat de baarmoeder intact moet blijven (en het slijmvlies niet moet worden afgestoten voor een menstruatie). Dit is het hormoon dat een zwangerschapstest signaleert als je zwanger bent. En het leek heel logisch, want als je de hoeveelheid hCG in de eerste paar maanden bijhoudt, komt die overeen met de momenten dat de misselijkheid ontstaat, toeneemt en afzwakt. Bij een recent onderzoek op

In de tabel op blz. 72 zie je waarmee je glucosegehalte stabiel blijft.

Zo creëer je een hartig ontbijt:

Zorg dat je ontbijt eiwitten bevat. En nee, dat houdt niet in dat je elke ochtend tien rauwe eieren moet wegwerken. Eiwitten zitten in Griekse yoghurt, tofoe, vlees, vleeswaren, vis, kaas, roomkaas, eiwitpoeder, noten, notenpasta, zaden en ja, eieren (gebakken, gepocheerd...).

Voeg ook vet toe. Bak roereieren in boter of olijfolie, snijd een avocado in plakken of voeg 5 amandelen, chiazaad of lijnzaad toe aan je Griekse yoghurt.

Bonuspunten voor groenten. Ik snap het als je geen zin hebt in groente bij het ontbijt. Maar probeer het eens, want ze bevatten goede vezels. Ik meng graag spinazie door mijn roereieren of ik eet die op toast met plakken avocado. Elke groente, van spinazie tot paddenstoelen tot tomaten tot courgettes tot artisjokken, zuurkool, linzen of sla, is geschikt.

Voeg eventueel zetmeel of hele vruchten toe voor de smaak. Bijvoorbeeld haver, toast, rijst of aardappels of hele vruchten (bosvruchten zijn het best).

Voeg geen andere zoete ingrediënten toe. Geen honing, geen gedroogd fruit, geen fruitsap.

Als je de dag zo begint, heb je niet alleen de rest van de dag minder trek in suiker, maar heb je meer energie en voel je je meer voldaan. Met een hartig ontbijt heb je vier uur een vol gevoel. Als dat niet zo is, voeg je meer eiwitten toe.

Hier volgen wat hartige opties waarbij je niet hoeft te koken:

- Een bagel met roomkaas, sla of tomaat en zalm uit blik
- Een appel met walnoten en plakken belegde kaas

- Volle yoghurt met plakken fruit, zoals een perzik, een beetje tahin en wat zout
- Griekse yoghurt met 2 eetlepels notenpasta en een handvol bosvruchten
- Een halve avocado met citroen, olijfolie en zout, en 3 eetlepels hummus met repen wortel
- Zelfgemaakte granola met veel noten of ontbijtgranen met extra eiwitten
- Toast met amandelpasta
- Een bord met tonijn uit blik, wat pecannoten en olijven, plakken radijs en komkommer, een scheut olijfolie
- Toast met geprakte avocado, geitenkaas en chilivlokken
- Tomaten met mozzarella en een scheut olijfolie
- Mijn favoriet: restjes van het avondeten! (De snelste optie van allemaal!)

Hartige opties waarbij je moet koken:

- Gebakken eieren met Parmezaanse kaas (blz. 264)
- Frittata met courgette (blz. 260)
- Een tortilla met zwarte bonen, blokjes avocado, tomaten en ui
- Engels ontbijt (eieren, worst, bacon, bonen, tomaten, paddestoelen, toast)
- Hardgekookte eieren, tabasco en plakken avocado
- Gebakken halloumi, plakken tomaat, groene salade
- Gepocheerde eieren met gebakken groente
- Quinoapap met gebakken eieren
- Worst met gegrilde tomaten
- Roerei met verkruidde geitenkaas
- Toast met gebakken eieren
- Warme linzen met gebakken eieren

Bij de recepten aan het eind van dit boek vind je mijn favoriete hartige ontbijtgerechten.

- **Goede tip tegen misselijkheid:** Als je 's ochtends misselijk bent, kun je in bed een bakje Griekse yoghurt eten. Of een handvol amandelen, zoals ik zelf vaak deed, of een blokje har-

de, gepasteuriseerde kaas. Ik weet dat je alleen koolhydraten wilt en dat geeft niet, maar probeer eerst wat eiwitten te eten. Dat helpt tegen de misselijkheid en verlaagt de glucosepiek.

Veelgestelde vragen

Ik vind het te moeilijk om over te stappen op een hartig ontbijt. Wat kan ik doen? Doe het in twee stappen: blijf eerst je zoete ontbijt eten, maar eet eerst wat eiwitten. Als je gewend bent om pap met honing te eten kun je eerst wat Griekse yoghurt of roerei eten. Als je eerst eiwitten eet, worden de koolhydraten die je erna eet langzamer verteerd zodat je langer een vol gevoel hebt en dus een lagere glucosepiek. Daarna kun je proberen geleidelijk steeds minder suiker te eten bij het ontbijt.

Veroorzaken koffie, thee en melk ook glucosepieken? In hoofdstuk 5 gaan we het hebben over dranken als koffie en thee. Maar in het kort: de beste melk is gewone zuivelmelk (volle melk, je hoeft geen halfvolle of magere zuivel te eten, de natuurlijke vetten zijn goed voor je bloedsuikerwaarde en geven je een vol gevoel) en ongezoete notenmelk (amandelmelk, kokosmelk et cetera). Havermelk (haver bevat zetmeel) of melk met toegevoegde suiker (kijk altijd op de ingrediëntenlijst) kunnen wel glucosepieken veroorzaken.

En zoetstoffen? Stevia of monkruid zijn beter dan tafelsuiker. Maar mijd andere zoetstoffen. Aspartaam en Acesulfaam-K zijn niet goed voor je als je zwanger bent.

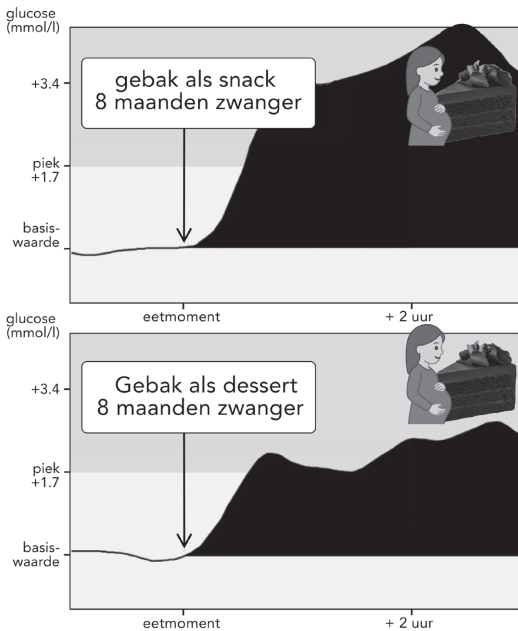
Stel dat ik het ontbijt oversla? Hoe laat je ook je eerste maaltijd van de dag eet, hetzelfde principe gaat op: zorg dat je begint met iets hartigs. Tijdens de zwangerschap heb je veel energie nodig om jouw lichaam en dat van je baby alles te bieden wat ze nodig hebben, dus sla het ontbijt liever niet over. Als je weinig tijd hebt, kun je een handvol noten eten, wat vooraf gekookte eieren of een bakje Griekse yoghurt.

6. Los de koekjesvergelijking op: eet je koekje... én ervaar een lagere piek

Als je een hartig ontbijt eet, dring je meteen de kans op hoge glucosepieken en -dalen terug (dit ervaren veel vrouwen en het wordt versterkt door de hormoonschommelingen tijdens de zwangerschap).

Maar het is normaal dat je nog altijd suiker wilt eten – misschien nog wel meer als je zwanger bent, zoals je hebt gezien – omdat je hersenen dan dopamine aanmaken. Suiker voelt goed!

De koekjesvergelijking geeft je manieren om dat koekje (of iets anders uit de suikerlijst) te eten zodat de dopamine vrijkomt waar je hersenen naar verlangen, maar met minder impact op je bloedsuiker, insuline en ontstekingen.



Suiker op een nuchtere maag leidt gegarandeerd tot een enorme piek. Eet het liever als dessert zodat de maaltijd die je net op hebt de opname van de glucose in je bloed kan vertragen.

RECEPTEN

Ben je klaar om de wetenschap in de praktijk te brengen? Ik heb mijn favoriete recepten op een rijtje gezet zodat je deze principes in de praktijk kunt brengen. Ze zijn niet alleen voedzaam, maar ook makkelijk te maken. Ze zijn allemaal opgebouwd rond de bouwstenen in dit boek en dienen elk meerdere doelen: ze stabiliseren je bloedsuiker en bevatten belangrijke voedingsstoffen als choline en DHA, je krijgt er genoeg eiwitten mee binnen en ze maken het makkelijk om consequent te zijn.

Allereerst **hartige ontbijtgerechten**. Als je de dag begint met een hartige maaltijd heeft dat meerdere voordelen: het stabiliseert je bloedsuiker, je krijgt veel eiwitten binnen en het is de ideale kans om een flinke dosis choline binnen te krijgen. Vooral eieren maken dit makkelijk, maar als je geen eieren eet, staan er opties zonder eieren bij waarmee je toch eiwitten en choline binnenkrijgt. Als je 's ochtends haast hebt en liever niet wilt koken, dan koos ik zelf altijd voor de perfecte snack op blz. 280).

Daarna volgen vijf **hoofdgerechten voor de lunch of het avondeten**. Elk van deze gerechten bevat minstens 30 gram eiwitten en met name met de gerechten met zalm krijg je genoeg DHA binnen. Misschien valt het je op dat er veel donkergekleurde groenten in zitten. Deze bevatten doorgaans meer voedingsstoffen – vooral antioxidanten, vitaminen en mineralen – die tijdens de zwangerschap goed zijn voor jou en je baby. Dus sla ze niet over. Voeg er waar mogelijk gerust meer van toe.

Als je tussen twee maaltijden door honger hebt, staan er vijf **eiwitrijke snacks** bij. Die zijn vooral handig in het derde trimester als je meer honger krijgt, terwijl je maag kleiner wordt. Ze houden je bloedsuiker stabiel en geven je een vol gevoel. Er zit ook een recept met norivellen bij om je jodiumgehalte op te krikken.

Voor als je trek hebt in **zoetigheid** heb ik vier desserts met fruit of met weinig suiker gemaakt zodat je glucosepieken beperkt blijven. Ze gaan uit van het 'aangeklede koolhydraten'-principe: suiker gaat altijd samen met eiwitten, vet of vezels om de impact op je bloedsuiker te verkleinen terwijl je toch die dopaminestoot krijgt. (En als je soms gewoon een koekje wilt en geen 'gezonder' alternatief mag dat natuurlijk ook.)

Met deze recepten kun je een goede omgeving creëren voor je ongeboren kind.

Salade met perzik en mozzarella

Toen ik hoorde hoeveel eiwitten er in mozzarella zaten was ik heel blij. Er zit 21 gram in een standaard bol mozzarella, evenveel als in drie eieren. Mozzarella is doorgaans gepasteuriseerd en dus kun je het tijdens de zwangerschap veilig eten. Het is net als alle zuivelproducten ook een bron van jodium. Niet slecht, toch?

VOOR 1 PORTIE

een handvol rucola	2 takjes basilicum, blaadjes gerist
1 rijpe perzik	1-2 eetl. extra vergine olijfolie
een handvol gemengde tomaten	2 theel. wittewijnazijn of appelcider- azijn
1 avocado of 1 kleine komkommer	zout en versgemalen zwarte peper
125 g mozzarella, uitgelekt	

Verdeel de **rucola** over een bord. Snijd de **perzik** in partjes, snijd de **tomaten** in stukjes en snijd de **avocado** in plakken en leg ze op de rucola.

Scheur de **mozzarella** in stukjes en leg die tussen de stukjes perzik. Scheur de **basilicumblaadjes** in stukken en verdeel die erover.

Besprenkel de salade met **extra vergine olijfolie** (naar smaak) en **wittewijnazijn**. Breng de salade op smaak met **zout** en **peper** en serveer.

PER PORTIE:

- ✓ 25 g eiwitten
- ✓ 54 mg choline
- ✓ 60 mcg jodium

