

Zomerrecept 3

Uitbreiding op het G-eetplan



Leesvoer: Gezond trakteren

Leuke ideeën voor school of de visite

Kabeljauw met zeekraal

Een zalmwrap vooraf en een toetje na

Is vis eten gezond?

Ontdek meer over geloof en voeding

'Geen ongezonde E-nummers, wél G-nummers!
De G van geloof, gezondheid, goed en genieten.'

Rosaline Ratering McDonald



PROLIFE

De christelijke zorgverzekeraar

Het G-eetplan

Gezond eten wordt een feestje

Met dit recept willen we je inspireren om gezond(er) te eten. Het is een uitbreiding op het complete G-eetplan voor 6 weken. Daarin vind je 200 recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Het G-eetplan is ontwikkeld met voedingsdeskundige Rosaline Ratering McDonald. Ontdek het op prolife.nl/eetplan.

Sta eens stil bij de G van het G-eetplan.

Elk recept uit ons eetplan heeft een G-nummer. Het is een knipoog naar de ongezonde E-nummers die ontbreken. Geen E: onnatuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Wel de G van:

Geloof: De Bijbel inspireert ons, ook op het gebied van voeding. Natuurlijke ingrediënten, duurzame keuzes en liefde voor de schepping vormen de basis van het G-eetplan.

Gezondheid: Wat we eten en drinken heeft voor een deel invloed op onze gezondheid. Ons doel is om mensen 80% gezond en lekker te laten eten. Het G-eetplan is geen dieet.

Goed: Alle recepten zijn volgens de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Veel van deze recepten heeft het Voedingscentrum ontwikkeld.

Genieten: Gezond eten hoeft niet saai te zijn. In het complete G-eetplan vind je ook recepten voor taart, koek en extra feestelijke maaltijden. Maak er een feestje van. ●



Het complete G-eetplan downloaden?

Ga naar prolife.nl/eetplan.



Leesvoer

Gezond trakteren

Amber Albarda

Vind je het lastig om gezonde traktaties te verzinnen? Het boek Gezond trakteren helpt je aan ideeën. Ook leuk voor de verjaardags-visit. Alles ziet er even vrolijk en lekker uit. Zonder bergen suiker, maar met voedzame en heerlijke ingrediënten.

Paperback € 10,49



Wraps met gerookte zalm

En crème fraîche

G208



Gezondst



Vis



+15 min.



2 pers.

Ingrediënten:

- Halve paprika
- Halve komkommer
- Halve krop ijsbergsla
- Halve ui
- 2 medium volkoren tortillawraps
- 1 doosje verse kiemen of tuinkers
- 50 gram crème fraîche of zuivelspread naturel
- 100 gram gerookte zalm
- Zout en peper

Bereiding:

- Was de groenten.
- Snipper de ui. Snijd de komkommer en paprika in stukjes en de ijsbergsla in reepjes.
- Meng de groenten door de crème fraîche.
- Breng het geheel op smaak met zout, peper en wat kiemen of tuinkers.
- Snijd de zalm in stukjes van 1 cm en voeg bij het groentemengsel.
- Leg de wraps op het aanrecht en bestrijk ze met het groente/zalmmengsel.
- Rol de gevulde wraps op, snijd ze in stukken en serveer.



Goed rentmeesterschap ...

Ingrediënten over? Eet de zuivelspread op brood met de overgebleven groenten. De wraps kun je 6 maanden bewaren in de vriezer. Leg tussen iedere wrap een stukje plasticfolie en verpak ze in een diepvrieszakje. Zo kun je ze makkelijk per stuk uit de vriezer halen.



Kabeljauw met zeekraal

Een minder bekende seizoensgroente

G209

★★★

Vis

30 min.

2 pers.

Gezondst

Vis

30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- Stukje prei
- 150 gram zeekraal
- 4 tomaten
- 200 gram volkoren spaghetti
- 2 stukjes kabeljauw à 100 gram
- Peper
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

- Maak de prei schoon en snijd in ringen.
- Was de zeekraal en verwijder de lelijke stukjes.
- Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
- Kook de spaghetti in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bestrooi de kabeljauw met peper.
- Breng de prei in 100 ml. water aan de kook. Leg de kabeljauw erin en laat dit, tegen de kook aan, in 8 minuten gaar worden.
- Verwarm de margarine en smoor hierin de zeekraal in ongeveer 4 minuten beetgaar. Voeg de tomatenblokjes toe en verwarm ze kort mee.
- Meng de groente door de spaghetti. Verdeel dit over de borden en leg de vis erbovenop.



Prei over ... bewaren!

Als je prei in de koelkast bewaart, blijft het nog zo'n 3 weken goed. Maak van restjes groenten een heerlijke groentesoep, omelet of voeg het toe aan een pastagerecht.



Sinaasappel trifle

Met de G van genieten!

G210



Gezond



Vega



10 min.



2 pers.

Materialen:

2 kleine glazen of coupes

Ingrediënten:

- 2 bitterkoekjes
- 2 sinaasappels
- 150 ml halfvolle vanillevla met zoetstof
- Kaneel

Bereiding:

- Snijd of breek de bitterkoekjes in kleine stukjes en verdeel over de glazen.
- Schil 1½ sinaasappel. Snijd de sinaasappel in blokjes of plakjes en verdeel over de glazen.
- Pers de overgebleven halve sinaasappel uit en schenk het sap in de glazen.
- Verdeel de vla over de glazen en leg het bitterkoekje erbovenop.
- Stuif er wat kaneel over.



Maak er een feestje van ...

Door de geur van sinaasappels, maakt je lichaam het stofje serotonine aan. En laat je daar nou juist ontzettend vrolijk van worden.

Is vis eten gezond?

Ontdek meer over geloof en voeding

We vertellen je graag meer over geloof en voeding. Hoe kun je dit invullen?
Wat is het effect van jouw eten op de natuur? Hoe maak je duurzame keuzes?
Ontdek het ... uit liefde voor Gods schepping.

Visvetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten.

Het algemene advies is om elke week een keer vis te eten. Kies dan vette vis, bijvoorbeeld makreel, forel, haring, sardines of zalm. Eet je vaker vis? Wissel dan af met magere vissoorten en vissoorten met minder zout. Teveel zout verhoogt namelijk het risico op een hoge bloeddruk.

Een keer per week vis levert gezondheidswinst op.

Ga je van 1 keer per maand naar 1 keer per week vis eten? Dan is de gezondheidswinst ongeveer:

- 10% lager risico op een beroerte
- 15% lager risico op overlijden aan bepaalde hartziekten

Meer dan 1 keer per week vis eten levert bijna geen extra gezondheidswinst op. Behalve als je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten hebt. Vraag dan advies aan je (huis)arts.

Hoe zit het met zware metalen, zoals kwik en tin?

Zware metalen komen door vervuiling in het milieu en vind je terug in ons voedsel. Bij vis kun je dit vooral terugvinden in schaal- en schelpdieren en roofvissen (bijvoorbeeld tonijn, makreel en paling). Het risico dat je teveel zware metalen binnenkrijgt is in Nederland klein. Er is controle op de hoeveelheid metalen in voedsel. En als je afwisselend eet, voorkom je dat je elke dag zware metalen binnenkrijgt.

Bewust vis kiezen? Let op de top-keurmerken.

Er zijn honderden keurmerken en logo's. Daaruit zijn 12 top-keurmerken gekozen door Milieu Centraal en andere experts. Voor vis zijn dat:



Het ASC-keurmerk.

Dit keurmerk is bedoeld voor gekweekte vis, schaal- en schelpdieren en zeewier. Het heeft als doel de invloed van het kweken van vis op het milieu te verlagen. Er gelden regels voor de waterkwaliteit, minder antibioticagebruik, duurzamer visvoer en betere arbeidssituaties.



Het MSC-keurmerk.

Dit keurmerk is bedoeld voor wilde vis, schaal- en schelpdieren van duurzame visserij. Duurzame visserij betekent dat er geen overbevissing is op het visbestand. En dat er weinig bijvangst is en zo min mogelijk schade aan de leefomgeving. Zodat de biodiversiteit blijft. ●

Kijk voor meer informatie op voedingscentrum.nl.

Je leest er bijvoorbeeld ook welke vis je beter niet kunt eten tijdens een zwangerschap.

Service & Contact



Bel ons gerust: 033 422 81 88

We zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: prolife.nl/geloofengezondheid

En vind alle informatie over ons programma.

Goed om te weten ...

Deze folder, inclusief de inhoud van het G-eetplan, is een uitgave van Pro Life. Je mag niets kopiëren of verspreiden zonder onze toestemming. De inhoud geeft je geen rechten. En we zijn niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.