



# Vitaal Energiek

Energie-gevende voeding

# Mix and match

# Ontbijt

*Voor het ontbijt kun je makkelijk met de mix and match hieronder energie-gevende keuzes maken. Door verschillende voedingsmiddelen met elkaar te combineren maak je binnen no-time een lekker energie-gevend ontbijt. Dit hoeft geen typisch Nederlands ontbijt te zijn zoals boterhammen met beleg, een salade of restjes van de avond ervoor kunnen namelijk ook een prima keuze zijn.*

## Mix and match

### Zuivel

In plaats van melk of yoghurt kun je ook variëren met sojadrink, kwark, havermelk of amandelmelk.

### Muesli

Pas op wanneer je muesli koopt dat deze niet bom vol suiker zit (dit kun je op de achterkant van het etiket lezen onder koolhydraten waarvan suikers). In plaats van muesli of havermout kun je ook voor bulgur, quinoa, boekweitvlokken of volkoren couscous kiezen.



### Noten

Noten, pitten en zaden maken je ontbijt meer vullend en geven daarnaast ook een brunch aan je ontbijt. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor amandelen, pistachenoten, hazelnoten pijnboompitten, zonnebloempitten en lijnzaad.

### Fruit

Voeg liever geen gedroogd fruit toe aangezien deze bijna geheel uit suiker bestaat en voor weinig vulling zorgt. Vers fruit bevat namelijk naast suikers ook veel water en vezels waardoor je sneller vol zit. Je kunt ook diepvriesfruit zoals bijvoorbeeld blauwe bessen, mango, kaaifruit of aardbeien ontdooit (bijvoorbeeld uit de koelkast) gebruiken.

### Specerijen

Specerijen worden vanwege hun heilzame werking veel gebruikt als toevoegingen in de keuken. Je kunt je ontbijt zoeter maken met bijvoorbeeld kaneel of cacao. Ook kun je vanille gebruiken om extra smaak toe te voegen.

# Lunch salade

*Een boterham wordt net als voor het ontbijt ook vaak voor de lunch gegeten. Waarom zou je niet eens variëren met volkoren wraps, pannenkoeken of een salade?*

## Mix and match salade

### stap 1: Kies je basis

Als basis kun je verschillende soorten salade gebruiken zoals eikenbladsla, rucola, spinazie, snijbiet of rode kool. Gegrilde of kort gekookte groenten zijn natuurlijk ook een optie. Denk bijvoorbeeld aan peulvruchten, paprika, courgette of aubergine.



### stap 2: Kies nog meer groenten

Voeg extra kort gekookte of gegrilde groenten toe. Wanneer je een vriezer hebt en het lastig vind om verse groente op voorraad te houden kun je heel eenvoudig kiezen voor diepvries groenten. Ook kun je kort gekookte verse groenten makkelijk invriezen. Voeg broccoli, bloemkool, sperziebonen, courgette of aubergine toe. Paprika, bietjes, ui en tomaat kun je makkelijk vers toevoegen.

### stap 3: Kies je volkoren granen of peulvruchten

Gekookte granen en verse of peulvruchten uit een potje of blik zijn erg geschikt en energie-gevend om toe te voegen aan je salade. Je kunt bijvoorbeeld boekweit of bruine rijst die je over hebt van een avondmaaltijd toevoegen of groene linzen, edammer of andere bonen uit een pot of blik.

### stap 4: Kies voor vis, vlees of vegetarisch

Verschillende makkelijke opties die toe te voegen zijn aan je salade zijn een gekookt ei, falafel, tofu, makreel of een andere vis en gebakken kipfilet.

### Stap 5: kies een dressing

Zeker wanneer je een salade voor later maakt is het een goed idee om de dressing apart in een klein bakje te doen. Op deze manier blijft de salade knapperig en kun je de dressing nog even schudden voordat je hem over je energie-gevende salade giet. Maak je dressing met een mix and match van: olijfolie, pompoenpittenolie, aceto balsamico, een beetje yoghurt, peper & zout, salade kruiden, provinciale kruiden, Italiaanse kruiden of welke andere kruiden je lekker vind.

### Stap 6: Kies iets extra's voor nog lekkerder

Naar onze mening kan een salade niet rijk genoeg gevuld zijn. Je kunt als extra topping olijven, zongedroogde tomaatjes, granaatappeltjes, kiemgroente of kappartjes strooien.

# Lunch pak-je-sandwich-in met beleg

*Zeker wanneer je luncht op je werk is brood verre weg het meest populaire lunchgerecht in Nederland. Juist wanneer je je boterham rijk belegd met verschillende structuren geeft je dit veel energie!*

## Mix and match

### Alternatief voor brood

Naast brood kun je ook eens kiezen voor volkorencracker, -wraps, -pita, of roggebrood. Ook een omelet kun je heerlijk beleggen, oprollen en koud meenemen als lunch.

### Notenpasta

Veel pasta's bevatten veel suiker. Pas hiermee op omdat suiker een goede energie-dip kan geven. Wel zou je eens kunnen kijken hoe je denkt over notenpasta's gemaakt van cashewnoten, zonnebloempitten of maanzaad. Deze zijn heerlijk te combineren met vers fruit zoals aardbeien of banaan.



### Sla en groenten

Naast wat sla kun je er ook voor kiezen om gegrilde groenten te gebruiken. Bijna alle groenten kun je grillen (en soms ook gegrild kopen). Denk hierbij aan courgette, (zoete) paprika, aubergine, champignons en wortel.

### Spreads

Naast humus of cottage cheese zijn er ook andere diverse groentespreads (zonder extra toevoegingen) te koop in biologische winkels of de supermarkt zoals pikante paprika, tomaat, pesto, pompoen en rode biet.

### Kruiden

Gebruik verse of gedroogde kruiden om nog meer smaak toe te voegen. Naast peper en zout kun je kiezen voor kurkuma, peterselie, koriander, munt of tijm.

# Energie-gevende tussendoortjes

*Tussendoor is het soms fijn om iets te hebben tegen je lekkere trek. Of om te kunnen eten wanneer je niet de kans hebt gehad om genoeg te ontbijten of te lunchen. Wanneer je een tussendoortje eet met bijvoorbeeld veel suikers kan dit juist je trek versterken. Ook kan dit voor een energie dip zorgen wanneer je bloedsuiker van heel hoog weer naar beneden gaat.*

## Top 5 tussendoortjes van onze deelnemers

1. Groenten. Groenten is een van de weinige voedingsmiddelen die je onbeperkt kan eten zonder dat je er een energie-dip van krijgt. Hierbij kun je denken aan kleine tros of cherry tomaatjes, radijsjes, rauwe (zoete) paprika, een kleine salade, worteltjes etc.
2. Noten. Ongezouten en het liefst ook ongebrande (want dit is onbewerkt) noten zijn goed tegen de lekkere trek. Denk hierbij aan cashewnoten, macadamianoten, pecanoten, hazelnoten, amandelen en pistachenoten. Probeer te matigen met pinda's omdat dit eigenlijk geen noten en meer ongezonde vetten bevatten.
3. Fruit. Alle soorten fruit zijn een gezonde keuze. Bedenk wel dat in elk fruit ook suikers zitten (fructose suikers). Eet daarom zoveel mogelijk de hele vrucht op in plaats van gedroogd fruit of vruchtensappen. Wanneer je een glas appelsap drinkt bevat dit meer suikers dan wanneer je de hele appel eet.
4. Eigen baksels. Wanneer je op internet op zoek gaat naar gezonde tussendoortjes is het vaak heel makkelijk om zelf iets energie-gevend te maken. Wanneer je deze invriest en bijvoorbeeld bevroren 's morgens mee naar je werk neemt heb je een heerlijk verse snack tijdens de middag.
5. Volkoren crackers ingepakt met lekkers. Bijvoorbeeld een volkorencracker met avocado, humus of een ei (met een beetje peper, zout, olijfolie en cayenne peper).



## Avondeten

Van veel deelnemers kregen we terug dat ze tussen de 5 tot 7 favoriete recepten hebben. Waarschijnlijk geldt dit voor jou ook. Dit betekent dat wanneer je voor deze recepten energie-gevende ingrediënten kunt toevoegen of kunt vervangen je met kleine veranderingen een groot effect kunt bereiken. Ook kun je kijken of je een energie-gevend recept kunt toevoegen aan je standaard kook repertoire.