



Snoep op brood?



Een van de belangrijkste pijlers in mijn coaching is: minderen in suikers. Het is algemeen bekend dat te veel suiker niet goed is voor je lijf. Toch eten we met z'n allen veel te veel suiker. Met suiker bedoel ik de aangeduide "waarvan suikers" in de kolom met voedingswaardes. 99 suikerklontjes gemiddeld per week!

Een man mag volgens de WHO 15 suikerklontjes per dag en een vrouw 12,5. Dat zijn er dus niet alleen wekelijks, maar ook maandelijks en zeker jaarlijks veel te veel. Jaarlijks zitten we gemiddeld op 30 kg suiker per persoon.

Suiker zit niet alleen in snoep, koek, cake, vruchtendrank en frisdrank. Bij het beleggen van brood zie ik dat er te vaak voor zoet beleg wordt gekozen. Dit is als het ware gewoon snoep voor op je brood en daarom geen voeding maar vulling. Daarom vandaag geen recept maar allerlei easy peasy healthy variaties voor op je brood of cracker.

Hier komen ze:

- Hummus met paprikareepjes
- Geprakte avocado met pindakaas
- Gerookte zalm met dille en rode ui
- Gegrilde groenten zoals courgette, paprika en aubergine
- Notenpasta met schijfjes banaan
- Geprakte avocado met hüttenkäse
- Rode pesto met zongedroogde tomaatjes en blaadjes basilicum
- Roomboter met een gekookt ei
- Kipfilet met schijfjes radijsjes
- Runderrookvlees met mosterd en rucola
- (Vegan-/geiten-) kaas met groene pesto en schijfjes komkommer



Kiemen zoals alfalfa en tuinkers zijn ook voedzaam en lekker op verschillende van deze variaties. En onderling kun je bovenstaande variaties natuurlijk ook lekker met elkaar variëren.

Naast het minderen van suiker is een belangrijke pijler van mij; variatie. In Nederland gaan we nogal geregeld over de schreef als het aankomt op tarwe. Tarwe zit in brood, koekjes, crackers, pasta, wraps, couscous, bulgur, gepaneerde vleeswaren, enzovoort.

Wanneer je dus 's morgens boterhammen eet, 's middags volkoren crackers, 's avonds een bord lekkere pasta en tussendoor misschien nog een koekje, dan eet je al 4 x op een dag tarwe. Mijn advies is daarom, kies ook eens een keer voor iets anders. Je kunt dit gemakkelijk vervangen.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Rijst- of maiswafels
- Boekweitpasta of bijvoorbeeld pasta van mais, linzen of kikkererwten
- Speltbrood of glutenvrij brood
- Crackers van rijst of kastanje

Je kunt hierin eindeloos variëren, zodat geen dag hetzelfde hoeft te zijn. Succes en geniet er van!

EASY PEASY EET SMAKELIJK!