

Handige
tips en
lekkere &
gezonde
recepten!



GEZONDE VOEDING - DE BASIS VAN ALLES!

We weten het allemaal; gezonde voeding draagt bij aan een goede gezondheid. Maar wat is gezonde voeding nu precies en is het lastig om elke dag gezond te eten? Het Alexander Monro Ziekenhuis vertelt meer.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Algemene gezonde basisvoeding	4
Overzichtstabel voedingsmiddelen	10
Recepten	16
Smoothies	16
Roze power smoothie	17
Groene smoothie	17
Banaan - gojibes smoothie	18
Cacao superfood smoothie	18
Ontbijtgerechten	19
Zelfgemaakte granola	19
Bananenbrood	20
Overnight oats	21
Lunchgerechten	22
Quinoa salade	22
Spinaziesalade met avocado en gerookte zalm	23
Hartige pannenkoek	24
Eiermuffins	25
Dinergerechten	26
Romige soep van knolselderij en champignons	26
Zomerse salade met linzen	27
Pompoensoep	28
Superfriet van zoete aardappel	29
Gebakken zalm met roerbakgroenten en ronde rijst	30
Gezonde snacks	31
Dadelballetjes met kokos en cacao	31
Geroosterde kikkererwten	31
Suikervrije brownies	32
Havermout choco koekjes	33
Zelfgemaakte waterijsjes	34
Bosbessenmuffins	35

INLEIDING

Het Alexander Monro Ziekenhuis is het eerste en enige gespecialiseerde ziekenhuis voor het diagnosticeren en behandelen van borstkanker, goedaardige borstaandoeningen, erfelijke aanleg, familiair verhoogd risico, screening, vervolgtrajecten vanuit het bevolkingsonderzoek en is expert in second opinions.

Naast reguliere behandeling van borstaandoeningen speelt complementaire (aanvullende) zorg een steeds belangrijkere rol. Het Alexander Monro Ziekenhuis erkent dat complementaire zorg erg belangrijk is voor een goede gezondheid en bouwt het aanbod, de kennis en bijdrage steeds verder uit om patiënten goed te kunnen informeren en helpen bij het maken van keuzes.

In deze brochure bieden wij je graag enkele handvatten over wat wij gezonde voeding vinden. Tijdens je traject in het ziekenhuis zullen onze professionals hier regelmatig aandacht aan besteden. Vertel ons daarom ook als je aanvullende supplementen, kruiden of homeopathische middelen gebruikt. Vaak mogen deze wel, maar een aantal middelen kunnen interactie hebben met een behandeling die je geadviseerd krijgt. Over supplementen, kruiden en homeopathische middelen geven we geen advies in deze brochure.

In deze folder is geen rekening gehouden met eventuele (voedsel)allergieën.



ALGEMENE GEZONDE BASISVOEDING

De basis van je gezond en vitaal voeden begint bij de juiste voeding. Je lichaam komt daardoor beter in balans en is daarmee beter in staat om te ontgiften. **Voor een goede basis gezondheid kun je de volgende richtlijnen volgen.**

SUIKERS

Het is aan te raden om bruine, -biet-, en rietsuiker, dextrose, glucose en sacharose te vermijden. Ook kunstmatige zoetstoffen als aspartaam, acesulfaam-K en sorbitol zijn niet goed voor ons lichaam. Suikers spelen een belangrijke rol bij het veroorzaken van degeneratieve ziekten. Zij verhogen de hoeveelheid verzadigd vet en cholesterol in het lichaam, putten vitamine- en mineralenvoorraden uit en dwarsbomen de functies van essentiële vetzuren, bijniere en het afweersysteem. Suikers zorgen voor verslaving, bevorderen ontstekingen en brengen onze lichaamsfuncties uit balans. Ze hebben weinig tot geen voedingswaarde en bevatten geen vezels.

Als alternatief kunt je beter kokosbloesemsuiker, groene stevia druppels, rauwe biologische honing en gedroogde zuidvruchten (zonder sulfiet!) gebruiken om te zoeten. Maar gebruik deze ook met mate, want ook deze suikers leveren calorieën.

ZUIVEL

Probeer zo veel mogelijk koemelk producten te vermijden. Na ons vijfde levensjaar bezitten we het enzym lactase niet meer. Dit enzym hebben we nodig om lactose te verwerken.

Zuivel met rechtsdraaiend melkzuur (goede eiwitbron en gunstig voor de darmflora) kunt je wel nemen. Neem liever geen vette jonge kaas. Kies met mate voor geiten- of schapenkaas of extra oude kaas, deze bevatten aanzienlijk minder lactose en zijn lichter te verteren.

KOOLHYDRATEN

Probeer zo weinig mogelijk geraffineerde koolhydraten zoals wit brood, pasta, witte rijst, snoep, koek, taart, chocolade en ijs te eten. Laat ook bij voorkeur vruchtensappen, (licht) frisdranken en limonades staan.

Kies liever voor complexe koolhydraten, zoals volkoren (desem) producten, zoete aardappel, bruine rijst, zilvervliesrijst, quinoa, havermost en boekweit.

GROENTEN & FRUIT

Eet veel groenten (minimaal 250 gram per dag) en 2-3 stuks fruit, het liefst biologisch. Zorg dat de basis van uw voeding uit groenten en fruit bestaat, probeer bij iedere maaltijd groenten te eten. Vooral kruisbloemige varianten zijn erg gezond, zoals bloemkool, broccoli, spruitjes, boerenkool, Chinese kool en rode kool. Varieer er dagelijks mee.

Kook groenten niet te lang en eet ook regelmatig rauwe groenten. Groene bladgroenten zijn goed te verwerken in smoothies. Denk daarbij aan spinazie, boerenkool, snijbiet, andijvie, sla, komkommer en bleekselderij.

Diepgevroren, of in glas (geen blik) verpakte groenten kunnen gebruikt worden als alternatief, maar beschouw dit als tweede keus. Spoel blikgroenten zoals kikkererwten goed af met water voor gebruik. Vers is altijd beter!



TOEVOEGINGEN

Let op synthetische toevoegingen, deze zijn allemaal lichaamsvreemd en ongezond. Kijk op verpakkingen en lees de etiketten. Voor meer informatie kun je het E-nummer boekje “Wat zit er in uw eten?” raadplegen.

Kook zo weinig mogelijk uit pakjes of zakjes, deze zitten gegarandeerd vol met ongezonde toevoegingen. Laat je ook niet misleiden door termen als ‘natuurlijk’ en ‘gezond’.

EIWITTEN

Probeer bij iedere maaltijd eiwitten te eten, deze zorgen voor een voldaan gevoel en zorgen voor de opbouw en het behoud van spiermassa. Voorbeelden van goede eiwitten zijn vis, gevogelte, peulvruchten, eieren, biogarde, kwark, skir en mager vlees (met mate). Als je voor dierlijke eiwitten kiest, denk dan aan alles wat rent, vliegt of zwemt.

Iedere dag een ei eten kan absoluut geen kwaad, dit heeft geen invloed op verhoging van uw cholesterol. Eieren bevatten veel essentiële aminozuren, evenals hennepzaad, quinoa en soja. Kies bij soja altijd voor de niet gemanipuleerde variant.



VIS

Eet het liefst minimaal 2 keer per week vis, het liefst vette vis.

Deze bevatten omega 3-vetzuren (EPA en DHA) die zeer belangrijk zijn voor het lichaam. Haring, zalm, zalmforel, makreel, bokking, sardines, aal en sprot zijn allemaal vette vissoorten.

VLEES

Let op de inname van rood vlees, liever zo weinig mogelijk varkensvlees. Kies wel altijd voor scharrel of biologisch en grasgevoerd vee.

VETTEN

Wees niet bang voor vet, maar kies voor goede vetten, zoals extra vierge olijfolie, avocado, kokosolie en ghee (geklaarde boter). Kokosolie en ghee bij voorkeur niet koud gebruiken omdat het anders teveel verzadigd vet bevat. Laat margarine en halvarine staan. Ook bewerkte bakproducten zijn niet goed voor de gezondheid.

“Wees niet bang voor vet, maar kies voor goede vetten”

Bak het liefst in ghee of kokosolie, deze olie kan tot 180 graden verhit worden zonder te oxideren (verbranden). Biologische roomboter blijft ook redelijk stabiel bij verhitting. (Olijfolie kan tot 180 graden verhit worden, kokosolie tot 200 graden en ghee tot 220 graden).

NOTEN & ZADEN

Eet dagelijks een handje ongebrande noten en zaden, maar niet meer dan twee kleine handjes per dag.

DRANKEN

Drink minimaal 1,5-2 liter water per dag, dit kan aangevuld worden met kruiden thee. Water kan op smaak gebracht worden met verse kruiden en vers fruit.

Drink koffie met mate en zorg dat deze vers is. Cafeïne kan de bloedsuikerspiegel beïnvloeden, dus drink maximaal 1-2 kopjes per dag.



Let erg op met alcohol, af en toe een glaasje (rode) wijn kan niet zo veel kwaad. Houdt een maximum aan van een glas per dag. Vermijd sterke mixdrankjes, bier en zoete wijnen.

ZOUT & SPECERIJEN

Beperk het gebruik van zout, vervang deze voor verse kruiden en specerijen. Kurkuma, gember, chili, zwarte peper, cayennepeper, koriander, basilicum, peterselie, oregano en salie zijn allemaal heilzame kruiden en bevorderen de gezondheid. Himalaya- of Keltisch zeezout zijn gezonde varianten op keukenzout.

ALGEMEEN

Zorg er voor dat uw voeding vers is en varieer zo veel mogelijk. Door eenzijdige voeding ontstaan eerder voedselovergevoeligheden.

Zorg dat je spijsverteringsstelsel ook af en toe rust krijgt. Eet twee tot drie maaltijden per dag en maximaal twee kleine tussenmaaltijden. Neem dan bijvoorbeeld een klein handje ongebrande/ongezouten noten, een bakje biogarde, halve avocado, rauwkost of een gekookt ei. Gebruik bij voorkeur geen melkproducten tegelijk met fruit, omdat dit allebei een eigen gistingpatroon heeft wat zwaar voor het lichaam is. Op deze manier houd je je bloedsuikerspiegel stabiel.

Wees bewust van wat je eet, denk bij iedere hap na en kauw goed. De spijsvertering begint al in je mond. Zorg dat je koelkast en keukenkastjes gezonde voeding bevatten, zodat je nooit hoeft mis te grijpen.

Bewegen is zeer belangrijk. Zorg dat je iedere dag een half uur actief bent (stevig doorlopen, fietsen). Probeer verder twee keer per week krachttraining te doen om de spieren te activeren en energie op te bouwen.



OVERZICHTSTABEL VOEDINGSMIDDELEN

Er is heel veel keus in voedingsmiddelen, om je op weg te helpen hebben we alles op een rijtje gezet. De eerste kolom bevat naar ons idee de juiste voeding, in kolom twee staan voedingsmiddelen die je maar af en toe zou moeten gebruiken, de derde kolom bevat voeding die je liever niet moet gebruiken als je ook een andere keus hebt.

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Brood	Volkoren	Bruin brood	Wit brood
	Rogge	Volkoren beschuit	Stokbrood
	Spelt	Tarwe producten	Afbakbroodjes
	Desem (zonder gist)		Croissants
	Rijstwafel, zilvervlies		Cornflakes
	Havermout		Beschuit
	Boekweit		Crackers wit
	Ongezoete muesli		Ontbijtkoek
	Zelfgemaakte granola		Toast wit
			Cruesli
Broodbeleg	Ongezoete notenpasta	Appel/ perenstroop zonder toegevoegde suiker	Jam (ook light)
	Hummus	Sandwichspread	Hagelslag, vruchtenhagel, vlokken
	Tahinpasta	Jam zonder suiker	Pindakaas light
	Vers fruit	Pindakaas zonder suikers	
	Rauwkost		

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Vleeswaren	Probeer altijd voor biologisch en	Kip- kalkoenfilet	Filet American
	onbewerkt vlees te kiezen en eet	Rosbief	Worst, boterham, gekookt
	vlees met mate	Casselerrib	Salami
		Rookvlees	Paté
		fricandeau	Spek, bacon, varken
		Kalkoen bacon	
		Gekookte ham	
Kaas/zuivel	Hüttenkäse, ricotta	Oude kaas	Light kaas
	Geitenkaas, zacht of hard	Karnemelk	Franse kaas
	Schapekaas	Mozzarella	Smeerkaas
	Biogarde		Melk
	Kefir		Melkpoeder
	Kwark		Drinkyoghurt/ Optimel
Aardappelen, rijst, deegwaren	Zoete aardappel	Witte aardappel	Witte pasta
	Zilvervlies rijst	Volkoren rijst	Witte rijst
	Bruine rijst	Volkoren pasta	Aardappel-producten
	Peulvruchten (bonen e.d.)		Ontbijtkoek
	Speltpasta		Gemanipuleerde soja
	Quinoa		
	Kikkererwt		
	Linzen		
	Havermout		
	Boekweit grutten		
	Gerst		

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Groenten	Alle verse soorten, bij voorkeur biologisch en van het seizoen. Probeer zoveel mogelijk te variëren	Diepvries-groenten, voorkeur biologisch	Groenten uit pot of blik
		Uit glas, mits geen toevoegingen	Groenten a la crème
Eieren	Gekookt ei	Gebakken ei	Fabrieks scrambled eggs (vaak in hotels)
	Gepocheerd ei		
Vis, schaal- en schelpdieren	Alle soorten verse vis, met name vette vis als wilde zalm, makreel, haring, sardines	Gerookte vis, zalm, paling, makreel	Gepaneerde vis, Kibbeling, vissticks
		Vissalades	Gebakken gepaneerde mosselen
	Tonijn in water en olijfolie	Tonijn in zonnebloemolie	
Olie, boter, margarine	Koudgeperste olijfolie (extra vierge)	Zonnebloemolie (koud)	Zonnebloemolie (verhit)
	Kokosolie (bakken en braden)	Roomboter, biologisch	Margarine, halvarine
	Ghee (bakken en braden)	Jam zonder suiker	Varkensvet
	Sesamololie (koud)	Pindakaas zonder suikers	Slaolie
	Avocado-olie (koud)		Frituurvet
	Lijnzaadolie (koud)		Ossewit

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Zoete tussendoortjes	Vers fruit	75% cacao chocolade (loveshock, ombar)	Snoep
	Biogarde of kwark met fruit	Ongewafelde Zuidvruchten (dadels, abrikozen, rozijnen)	Koek
	Zelfgemaakte choco balls	Studentenhaver	Gebak
	Zelfgemaakte muffins	Muesli koek, zonder toegevoegde suiker	Chocolade
			Roomijs
Hartige tussendoortjes	Ongebrande, ongezoeten noten	Popcorn, zonder toevoegingen	Chips
	Walnoten, amandelen, paranoten etc.	Maischips	Borrelnootjes
	Zaden en pitten	Stukje geitenkaas	Gefrituurde snacks
	Rauwkost	Plakje kipfilet met augurk	Saucijzenbroodjes
	Gekookt ei		Zoute stengels
	Groentesap		Zoutjes
Fruit	Alle soorten vers fruit	Ongezwavelde Zuidvruchten	Gezwavelde vruchten
	Superfoods, goji bessen ect.	Dadels, abrikozen, pruimen, vijgen	Fruit uit blik of glas
	Avocado	Vers geperst sap, smoothie	Vruchtensap uit pak

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Zoetmiddelen	Kokosbloesem-suiker	Biologische agave, licht van kleur	Witte suiker, bruine suiker
	Groene stevia druppels	Xylitol	Rietsuiker
	Biologische ahorn siroop, licht van kleur		Zoetstoffen, aspartaam
	Koud geslagen biologische honing		Witte stevia poeder
	Camu Camu poeder		Dextrose
			Karamel
			Sorbitol
			Acefulfaam-k
			Stropen
Dranken	Water, mineraal	Bruisend mineraalwater	Alcohol
	Kruiden thee	Koffie	Frisdrank
	Granenkoffie	Zwarte thee	Light frisdrank
	Groene Thee	Cafeinevrije koffie	Vruchtensap
	Matcha thee	1 glas rode wijn	Chocomel/Fristi
	Vers groentesap	Verse vruchtensap	Melk
			Limonade
Vlees- en vleesvervangers	Kies bij voorkeur voor biologisch vlees	Mager rood vlees, koe, paard	Varkensvlees
	Kip	Orgaanvlees	Gepaneerd vlees
	Kalkoen	Vleesvervangers supermarkt	Bewerkt vlees, hamburger ect.
	Kikkererwten/ linzen	Tofu	Gemanipuleerde soja
	Tempeh	Seitan	
	Quinoa	Wild, eend, konijn, ree	

PRODUCT	GOEDE KEUS	MET MATE	MINDER GESCHIKTE KEUS
Kruiden en specerijen	Verse kruiden als peterselie, oregano, basilicum, knoflook, chili, gember, koriander, ect.	Standaard bouillonblokjes	Kant en klare mixen van merken als Knorr, Conimex, Maggi etc.
	Gedroogde kruiden zonder zout	Keukenzout	
	Himalaya zout		
	Keltisch zeezout		
	Tamari, miso		
	Biologische bouillonblokjes zonder suiker en gist		



RECEPTEN

Gezond koken saai? Nee hoor! Of moeilijk? Absoluut niet!
Of misschien minder smakelijk? Welnee! Gezond eten is juist lekker en leuk! Ter inspiratie hebben onze voedingsdeskundigen een aantal lekkere & gezonde recepten voor je op een rijtje gezet. **Eet smakelijk!**

SMOOTHIES

Smoothies zijn een goede en makkelijke manier om de dag mee te beginnen. Op deze manier krijg je veel voedingsstoffen op een lekkere manier binnen. Maar ook erg geschikt als tussendoortjes. Je kunt ze maken in een krachtige blender.

Drink smoothies rustig en probeer een beetje te kauwen.
De spijsvertering begint al in je mond.



“Smoothies zijn ook erg geschikt als tussendoortje”

De bereidingswijze voor de smoothies is hetzelfde: doe alle ingrediënten in de blender en mix alles goed door elkaar.

Schenk het sap daarna in een glas en geniet!

ROZE POWER SMOOTHIE

Ingrediënten voor 1 portie:

- 100 gram bevroren bosvruchten
- 1 banaan
- 1 glas amandelmelk of water
- 2 eetlepels chiazaad of lijnzaad
- 1 scheut vlierbessensap of bietensap
- klein mespuntje cayennepeper
- 2 eetlepels rauwe cashewnoten



GROENE SMOOTHIE

Groene smoothies zijn erg gezond en makkelijk om klaar te maken. Op deze manier krijg je ook meteen groente binnen. Voor groene smoothies worden groene bladgroenten gebruikt als spinazie, andijvie, boerenkool en bleekselderij. Maar ook kunt je komkommer, bieten of wortels gebruiken.

Ingrediënten voor 1 portie:

- 1/2 avocado of 1 eetlepel kokosolie
- 1 el havervlokken
- 1 banaan
- 100 gram ananas
- 75 gr rauwe spinazie
- blaadjes van 2 takjes verse munt
- 250 ml kokoswater of gewoon water





BANAAN - GOJIBES SMOOTHIE

Ingrediënten voor 1 portie:

- 1 banaan
- 200 ml amandelmelk
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel geelwortel (kurkuma)
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel kokosolie
- handje gojibessen

CACAO SUPERFOOD SMOOTHIE

Ingrediënten voor 1 portie:

- 25 gram biologisch hennepzaad (optioneel)
- 2 el cacao poeder
- 2 dadels
- 1 tl vanillepoeder
- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 1 glas water



ZELFGEMAAKTE GRANOLA

Deze granola is erg lekker als snack of in de yoghurt. Samen met wat fruit is het een volwaardig ontbijt. En geheel suiker en glutenvrij.

Ingrediënten voor 1 weckpot:

- 50 gram havermout vlokken (glutenvrij - als dit van belang is)
- 30 gram quinoa zaden (ongekookt)
- 25 gram quinoa vlokken
- 30 gram pompoenpitten
- 30 gram (wal)noten
- 1 tl kaneel
- 1 tl koekkruiden (optioneel)
- snuf zout
- 1 el kokosolie
- 4 el maple siroop (of honing)
- handje kokos chips (pas na de oven)
- handje rozijnen (pas na de oven)

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Mix alle ingrediënten, behalve de kokoschips en de rozijnen, goed met elkaar in een grote kom.
- Laat de kokosolie in een pannetje smelten op laag vuur en voeg de maple siroop toe. Roer goed door. Meng nu het kokos/siroop mengsel door de granola in de kom. Zorg dat alles goed bedekt is met het mengsel. Verdeel de granola over de bakplaat en zet in de oven. Bak het gedurende zo'n 15 minuten. Houd wel goed in de gaten, want het kan snel te hard gaan.
- Haal na zo'n 15 minuten uit de oven en laat het goed afkoelen en voeg als laatst de kokoschips en rozijnen toe. Als het afgekoeld is kun je het een week of twee in een afgesloten weckpot bewaren.





BANANENBROOD

Dit bananenbrood is geschikt als ontbijt, maar is ook erg lekker als tussendoortje. Ook kinderen vinden het een traktatie.

Ingrediënten voor een heel brood:

- 200 gr. volkorenspeeltmeel, havermeel of amandelmeel (50/50 kan ook)
- 50 gr. kokosbloesemsuiker of 20 druppels stevia
- 3 rijpe bananen
- 1 tl baking soda
- 1/2 tl vanillepoeder of extract
- 2 el chiazaad, geweekt in 8 eetlepels water
- 2 eieren
- 2 handjes gojibessen of rozijnen
- 2 handjes walnoten in kleine stukjes
- 1 tl kaneel
- 1 tl appelazijn
- snufje himalayazout

Bereidingswijze:

- Prak de bananen fijn in een grote kom en doe er alle overige ingrediënten bij. Meng alles goed door elkaar.
- Vet een cake vorm in met kokosvet en doe er het beslag in. Bak de bananecake voor ongeveer 45 min. op 180 graden in de oven.
- Laat het bananenbrood goed afkoelen. Je kunt er eventueel nog wat kokosrasp overdoen.



OVERNIGHT OATS (KOUDE HAVERMOUT)

Ingrediënten voor 1 portie:

- 1/2 cup havervlokken
- 1/2 cup plantaardige melk of water
- 1 el chiazaad of lijnzaad
- 1 el pompoenpitten
- 1 el zonnebloempitten
- 2 dadels, ontpit en gehakt*
- 1/2 tl kaneel

Bereidingswijze:

- Alle ingrediënten gewoon bij elkaar in een bakje, alles goed mengen en afgesloten in de koelkast zetten. Het is ook erg lekker om er 's ochtends nog wat vers fruit bij te doen, blauwe bessen, aardbeien of frambozen bijvoorbeeld.

* In plaats van een dadel kun je ook ander gedroogd fruit als zoetmiddel gebruiken natuurlijk: abrikozen, pruimen, rozijnen etc. Eigenlijk kun je naar hartenlust variëren met dit ontbijt.

“Doe er 's ochtends nog wat vers fruit bij... extra lekker!”





QUINOA SALADE

Quinoa salade is een heerlijk voedzaam en makkelijk klaar te maken gerecht. Er zitten veel eiwitten in Quinoa en langzame koolhydraten voor constante energie. Je kunt het zowel warm als koud eten en het is eenvoudig 's avonds klaar te maken voor de volgende dag, handig als je een drukke dag voor de boeg hebt.

Ingrediënten voor 1 weckpot:

- 60 gr. quinoa
- 50 gr. spinazie
- 50 gr. rucola
- Wat verse munt en koriander
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 2 bosuitjes
- 75 gr. feta, verkruimeld
- zeezout en zwarte peper
- 1 tl kurkuma
- handje geroosterde pijnboompitten
- 1 el extra vierge olijfolie

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa en laat het afkoelen.
- Snijd de tomaat, de bosuitjes en de paprika in stukjes en was de spinazie en de rucola.
- Doe alles in een kom samen met het zeezout, peper, kurkuma en de olijfolie en hussel alles door elkaar.
- Leg vervolgens de quinoa erboven op en besprenkel de salade met de verkruimelde feta, verse munt, koriander en pijnboompitten.



SPINAZIESALADE MET AVOCADO EN GEROOKTE ZALM

Ingrediënten voor 1 weckpot:

- 100 gr spinazie, gewassen en droog geslingerd
- 1 rijpe avocado
- 3 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- half pakje gerookte zalm (of heel als je daar in zin hebt)
- sap van halve citroen
- olijfolie
- zout
- handje gemixte pitten en zaden

Bereidingswijze:

- Leg de spinazie op een groot serverbord of in een mooie schaal.
- Meng in een schoon potje 3 el olijfolie met het citroensap en zout goed door elkaar door met het deksel erop flink te schudden. Zet even opzij.
- Haal de zalm uit de verpakking en maal flink wat peper op de plakken.
- Strooi de bosui over de spinazie.
- Halveer de avocado en schep het vruchtvlees eruit, leg dit op de spinazie. Giet de dressing er overheen en schep voorzichtig om (zorg dat je de avocado niet plet). Leg dan de plakken zalm er overheen en dien direct op. (avocado kan snel verkleuren namelijk)
- Neem er eventueel een rijstwafel of plakje zuurdesem brood bij.



HARTIGE PANNENKOEK

Ingrediënten voor 1 pannenkoek:

- 5 afgestreken eetlepels amandelboekweit- quinoa- of speltmeel
- 1 ei
- 4 el amandelmelk of water
- snufje himalaya- of zeezout
- 1 el kokosvet

Ingrediënten beleg:

- 1 avocado
- 6 gesneden cherry tomaatjes
- 7 blaadjes verse koriander
- 1 1/2 plakje geitenkaas
- 2 tl pesto

Bereidingswijze:

- Roer het meel met een mespunt zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en breek het ei erboven. Voeg de melk toe en roer dit alles met een garde of een mixer tot een glad beslag. Voeg al roerend de rest van de melk toe. Laat het beslag 30 minuten rusten.
- Verwarm het kokosvet in een koekenpan en giet het beslag er in. Laat de pannenkoek op middelhoog vuur circa 3 minuten bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is. Keer met behulp van een spatel de pannenkoek om en laat de onderkant in circa 1 minuut goudbruin bakken.
- Doe vervolgens de pannenkoek op een bord en laat het 5 a 10 minuten afkoelen.
- Leg daarna de geitenkaas, avocado, pesto, koriander en gesneden tomaatjes erop en breng het op smaak met wat zout en zwarte peper. Rol de pannenkoek op en eet smakelijk!



EIERMUFFINS

Ingrediënten voor 5-6 muffins (2 porties):

- 5 eieren
- handvol verse spinazie (in kleinje stukken)
- quinoa gekookt (1 el per muffin)
- kaas (soort naar keuze - Feta, geitenkaas, parmezaan, oude kaas etc.)
- lente uitjes
- handje cashewnoten in stukjes
- kurkuma
- cayennepeper
- knoflookpoeder

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 graden en vet het muffinblik in met kokosvet (of andere olie).
- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Let op: je hoeft niet de gehele kooktijd aan te houden. In de oven gaart het ook nog door.
- Klop de eieren met de kruiden luchtig. Voeg evt. lente ui of andere kruiden naar keuze toe.
- Vul de vormpjes in het blik met de quinoa, noten en groenten naar keuze. Schenk het eimengsel in de muffinvorm en vul tot het randje.
- Leg de kaas naar keuze bovenop. Zet de muffins gedurende 30 minuten in de oven. Als ze klaar zijn, zijn de muffins mooi bol. Om ze niet direct 'in te laten storten', laat je de muffins even afkoelen in de oven met de deur op een kier.



ROMIGE SOEP VAN KNOLSELDERIJ MET CHAMPIGNONS

Ingrediënten 2-3 porties:

- 1 knolselderij
- bakje kastanje champignons
- gist en suikervrij bouillonblokje
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- kurkuma
- cayennepeper
- gember
- eetlepel kokosolie

Bereidingswijze:

- Schil en snij de uien en knoflook in grote stukken en fruit deze daarna aan in een grote soeppan met wat kokosolie. Zorg dat de uien en knoflook niet verbranden. Schil en snij daarna de knolselderij in stukken en voeg deze bij de uien en de knoflook. Roer de groente goed door. Snij dan de champignons en voeg deze dan ook bij de rest van de groente. Voeg dan een liter kokend water toe met daarbij de bouillon en de rest van de kruiden. Laat het mengsel een half uur op laag vuur doorkoken.
- Als alles zacht is geworden zet je het vuur uit en pureer alles met staafmixer.
- Naar smaak kan je nog wat cayennepeper of andere kruiden toevoegen. Zo heb je een heerlijke romige soep zonder toegevoegde room.

“Deze soep is heerlijk romig zonder toevoeging van room”



ZOMERSE SALADE MET LINZEN

Ingrediënten voor 2-3 porties:

- ongeveer 200 gram linzen
- 6 zongedroogde tomaten, in reepjes
- 2 middelgrote uien, fijngesneden
- 6 middelgrote wortels, geraspt
- 1 el olijfolie
- 2 flinke handen spinazie
- 50 gr feta

Ingrediënten dressing:

- 2 el olijfolie
- sap van 1 citroen
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 tl mosterd
- 2 tl honing
- zout/peper

Bereidingswijze:

- Kook de linzen gaar in ongeveer 25 minuten. Giet ze af en laat afkoelen.
- Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de uien 3 minuten. Doe nu de spinazie en zongedroogde tomaatjes erbij en bak nog 3 minuten. Meng de linzen, wortel en het spinaziemengsel door elkaar en giet de dressing eroverheen. Laat 5 minuten intrekken. Doe er op het laatste moment de feta overheen in blokjes.

* Je kunt ook voorgedroogde linzen gebruiken, maar let op toevoegingen van E-nummers, veel zout en suikers. Ga voor de bio variant.



POMPOENSOEP

Ingrediënten 5-6 porties:

- 1½ liter water
- 1 biologisch bouillon blokje (gist en suikervrij)
- 1 grote zoete aardappel, geschild en in stukjes
- 1 butterpompoe, geschild en in stukjes
- 2 uien, in stukjes
- 2 teentjes knoflook
- stukje gember, zo groot als je duim ongeveer
- 300 ml kokosmelk, zonder suiker
- 2 el kurkuma
- bosje koriander
- 1 tl sambal

Bereidingswijze:

- Fruit de ui, knoflook en gember in een hoge soeppan. Doe er de pompoe en de zoete aardappel in stukken bij. Voeg de kurkuma toe, alles nog even goed roeren. Doe dan het water en de kokosmelk erbij en breng aan de kook. Doe er als laatste het bouillonblokje en de sambal bij.
- Laat alles zachtjes koken, ongeveer 45 min. Pureer daarna de soep met de staafmixer zodat het een gladde soep wordt. Garneer met wat verse koriander. Een heerlijk verwarmende soep en zeer voedzaam.



SUPERFRIET VAN ZOETE AARDAPPEL

Deze superfrietten zijn van zoete aardappel gemaakt. Hoewel de naam iets anders doet vermoeden, is het geen aardappel, maar een bataat, wat een neefje (of nichtje) van de knollen is. Deze zoete aardappel is vele malen gezonder dan normale aardappel. Ze zitten bomvol vitamine A (zorgt voor een stralende huid) en C (weerstand), belangrijke mineralen en ze bevatten veel antioxidanten. Er zitten minder koolhydraten in zoete aardappel dan in de ‘gewone’ pieper en juist relatief veel vezels, waardoor je sneller ‘vol’ zit.

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 middelgrote zoete aardappels
- 2 el kokosolie
- 2 teentjes knoflook (optioneel)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl zeezout of Himalaya zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de aardappels en snijd eventuele donkere stukje eruit. Je hoeft ze niet te schillen.
- Snijd de aardappels in lange repen en week ze 30 minuten tot een uur in koud water. Zo verwijder je het zetmeel en worden de frieten knapperiger. Spoel de frieten een paar keer om en droog ze af met een theedoek. Smelt de kokosolie op laag vuur. Doe de frieten in een kom en giet de kokosolie erover. Meng het goed. Leg de frieten verspreid op een met bakpapier beklede bakplaat. Strooi het zeezout en paprikapoeder erover en leg evt. de knoflook ook op de bakplaat. Zet de plaat 30-35 minuten in de oven. Hussel halverwege de frietjes zodat alle kanten goed gebakken worden.



GEBAKKEN ZALM MET ROERBAKGROENTEN EN ZILVERVLIESRIJST

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 zatmfitets op vet
- 2 cups zilvervliesrijst
- 1 el kokosolie
- halve spitskool
- rode paprika
- bakje sugar snaps
- bakje kastanjechampignons
- 2 zoete uien
- 1 teen knoflook
- theelepel tahin
- dessertlepel tamari (sojasaus)
- chilipeper (naar smaak)
- peper en zout
- halve citroen

Bereidingswijze:

- De rijst heeft vaak een lange bereidingstijd dus zet deze ook als eerst volgens bereidingswijze op het vuur. Was en snij ondertussen alle groenten in gelijke stukken.
- Als de rijst nog een kwartiertje moet staan verhit dan een wok met daarin de kokosolie. Doe vervolgens alle groenten inclusief de chilipeper in stukjes in de wok. Strooi wat zout en peper op de zatmfitets en verhit een koekenpan. Ats de pan heet is, teg dan de zatmfitets op de huid in de pan. Voeg vervolgens de tahin en tamari aan de groenten en laat dit op hoog vuur gaar worden. Draai de zatmfitets na een minuut of 2 om en taat dan nog 5 minuten op hoog vuur bakken in het eigen vet.
- Schep de rijst op een bod, leg daar dan wat gebakken groenten op en leg de zatm er naast. Garneer met wat citroen en eet smaketijk!



DADELBALLETJES MET KOKOS EN CACAO

Ingrediënten:

- 12 ontpitte dadels
- 100 gr. gemixte nootjes, bijvoorbeeld walnoten, pecannoten ect. (ongezouten)
- 1 el chiazaadjes
- 20 gr rauwe cacao poeder
- 1 el kokosolie
- kokosrasp

Bereidingswijze:

- Laat de dadels een kwartiertje weken in warm water.
- Doe de noten, cacao poeder en chiazaadjes samen in een keukenmachine en voeg daarna de dadels en de kokosolie toe. Mix het totdat de ingrediënten een massa zijn en rol er vervolgens balletjes van en rol deze door de kokosrasp.
- Zet de balletjes daarna nog een uurtje in de koelkast om op te stijven.

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Deze hartige snack is zeer geschikt ter vervanging van borrelnootjes of chips.

Ingrediënten:

- 200 gr. kikkererwten uit blik
- 1 el olijfolie
- 1 tt knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- zeezout



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de kikkererwten af, laat ze uitlekken en doe ze in een schaal. Voeg de olijfolie en de specerijen toe en mix het door elkaar. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verdeel de kikkererwten over de ptaat. Rooster de erwten gedurende 15 minuten krokant. Hussel de erwten door elkaar en rooster ze nog eens 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.





SUIKERVRIJE BROWNIES

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 1 cup (250 ml) rauwe cacaopoeder (zonder suiker)
- 1 cup (250 ml) kokosbloesemsuiker
- 1/4 cup kokosvet
- 2 theelepels vanille-extract
- handje walnoten in kleine stukjes
- snufje Himalayazout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Klop de eieren met de cacaopoeder, kokosbloesemsuiker, vanille-extract, een snufje zout en kokosvet door elkaar. Goed mengen tot het een gladde massa is. Vet een lage rechthoekige ovenschaal in met kokosvet, of bekleed de schaal met bakpapier. Doe het beslag erin en besprenkel het met kleine stukjes walnoot, stop ook wat kleine stukjes in het beslag. Zet de schaal daarna in het midden van de oven voor ongeveer 30 min.
- Daarna even buiten de oven laten afkoelen voor ongeveer 10 minuten en zet dan de schaal in de koelkast. Dit i.v.m. het kokosvet wat erdoor zit.
- Na 20 minuten in de koelkast is hij klaar om op te eten. Smullen maar!



HAVERMOUT CHOCO KOEKJES

Ingrediënten:

- handje hazelnoten fijn gemalen
- handje gedroogde cranberry's/rozijnen/gojibessen
- 100 gr. amandelmeel
- 100 gr. havermoutvlokken
- 100 gr. extra pure chocolade (75%) in stukjes
- 3 eieren
- 4 el ahornsiroop
- ringvorm van 6 cm

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180-200 °C, ligt aan de oven. Meng in een kom het amandelmeel met de hazelnoten en de havervlokken. Doe de eieren erdoor en voeg de ahornsiroop toe. Roer alles goed door elkaar en meng de cranberry's en de stukjes chocolade erdoor.
- Bekleed de bakplaat met bakpapier en schep 2 eetlepels van het havermoutmengsel in de ringvorm en druk dit goed aan. Trek de vorm voorzichtig omhoog en maak zo al het mengsel op.
- Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de koekjes in 25 minuten knapperig bruin.

“Zelf heerlijke
koekjes bakken
zonder boter”



ZELFGEMAAKTE WATERIJSJES

Waterijsjes uit de winkel bevatten bijna altijd veel suiker. Gelukkig kun je zelf heel makkelijk gezonde ijsjes maken. We hebben daar alleen ijsvormpjes voor nodig. Deze zijn bijna overal goedkoop aan te schaffen zoals Xenos, Ikea, Blokker.

Ingrediënten voor een tropische verrassing:

- 1 banaan
- 1 mango
- 100 gr. ananas
- 1 klein glas kokoswater of kokosmelk

Bereidingswijze:

- Blend alle ingrediënten fijn en giet in de ijsvormpjes. Laat minimaal 3 uur opstijven in de vriezer.

Ingrediënten voor een fruitige verrassing:

- 100 gr. aardbeien
- 100 gr. blauwe bessen
- 200 gr. watermeloen
- optioneel wat blaadjes verse munt

Bereidingswijze:

- Blend alle ingrediënten in de blender. Omdat de watermeloen uit 99 % water bestaat, hoeft er geen vocht meer toegevoegd te worden. Schenk het mengsel in de ijsvormpjes en vries in.



BOSBESSEN MUFFINS

Ingrediënten voor 6 muffins:

- 80 gr. amandelmeel (of 80 gr spelt- of havermeel)
- 50 gr. havervlokken (of havermost)
- 2 eieren
- 40 gr. yoghurt
- 5 el ahornsirop (of honing)
- 1 tl baking soda
- 150 gr. bosbessen
- handje gehakte walnoten (optioneel)

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Meng in een kom de yoghurt met de ahornsirop en voeg de eieren toe. Roer alles goed door tot een gladde massa. Voeg het meel en de havervlokken toe en meng alles goed. Schep vervolgens voorzichtig de bosbessen en walnoten erdoor en als laatste de baking soda.
- Verdeel het mengsel over 6 muffinbakjes en zet 15 minuten in de oven. Controleer of ze nog erg vochtig ogen, zo ja, dan moeten ze nog minuutje extra. Als je erop duwt moeten ze nog mee veren, anders worden ze te droog.
- Laat ze op een rooster afkoelen.

- ✓ Gespecialiseerde, excellente borst(kanker)zorg
- ✓ Snel duidelijkheid
- ✓ Expert in second opinions
- ✓ Persoonlijke aandacht en gastvrij



CONTACTGEGEVENS

Het Alexander Monro Ziekenhuis is gevestigd op het Terrein Bergen Bosch in Bilthoven. Wij zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

Bezoekadres:

Terrein Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10,
gebouw 94 | Parkeerplaats 9
3723 MB Bilthoven

Postadres:

Postbus 181
3720 AD Bilthoven

T 030 225 09 10

E info@alexandermonro.nl |

www.alexandermonro.nl

f @monroziekenhuis

t #monroziekenhuis