

HET 5:2 DIEET

VASTEN ÉN FEESTEN

LIEN BRAECKEVELT

LANNOO



*Voor Joke, Peter, Nike,
Lies, Lise, Liese, Tine,
Hans, Sofie, Femke
en het hele
Vasten-en-feesten-Facebookgroepje.*

Inhoud

Mijn verhaal? Vasten en feesten!	9
Realistisch diëten	13
Wat is te zwaar?	23
Vasten, hoe doe je dat?	29
Het 5:2 dieet werkt	41
Nu voor echt: vastendag	47
Is vasten altijd gemakkelijk? Nee! Zot!	61
Opletdagen en feestdagen	65
Afvalevolutie	73
Hoezo, gezondheidsvoordelen?	77
Het kan ook nog anders	83
Vasten en sporten	87
Hulp in huis	95
Ik krijg vaak vragen!	99
Conceptrecepten	111
Twee 5:2-ers	135



Mijn verhaal? Vasten en feesten!

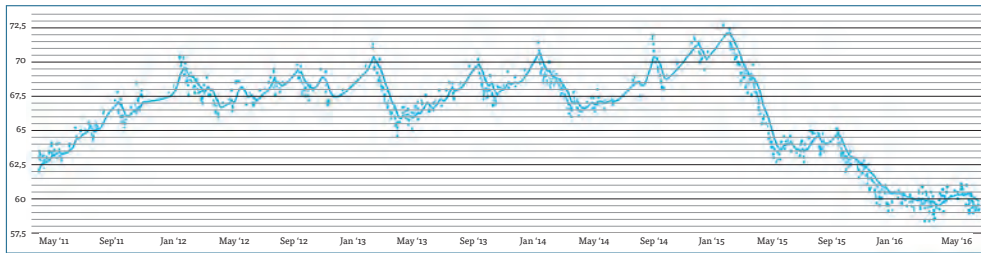
Wel ja. Vasten. En daarna feesten. Dat is eigenlijk wel wat 5:2 voor mij en nog veel anderen inhoudt. Twee dagen per week vast ik: 500 kcal per dag, niet veel meer. Op alle andere dagen eet ik gewoon. Gezond. Gevarieerd. Geen braspartij, zo'n soort feest is het ook niet. Maar het is genieten. Ik kan nu tijdens een avondje stappen eten en drinken wat ik wil zonder de volgende dag huilend op de weegschaal te staan. Dat was ooit anders.

Ik ben een blogger en social mediabeest. Da's handig om whereabouts te checken. Op 10 januari 2014 plaatste ik een foto uit de frituur op Instagram. Het onderschrift: 'Frietjes eten met de kindjes en zelf niks mogen eten. Hoe zielig ben ik wel niet #dieet'. Mijn gewicht had weer eens dramatisch geleden onder de veel te smakelijke feestdagen en ik was overgeschakeld op een vertrouwde routine van veel bewegen en gezond en weinig eten. 1.300 à 1.500 kcal per dag. Da's niet veel. En ik sportte elke dag.



Joke reageerde. Dat ik net zoals haar 5:2 moest doen... en dat zij die avond frietjes zou eten. Als het over diëten gaat, kun je mij niet veel meer leren. Dacht ik. Ik heb zowat alles geprobeerd, behalve 5:2. Want dat leek me nogal freaky. Twee dagen amper eten, dat kan toch niet gezond zijn? Vond ik. We hebben toch altijd geleerd dat we geen maaltijden mogen overslaan? 1.300 kcal was al zo belachelijk weinig. Was dit dan geen uithongersdiedet?

Ik viel op mijn manier een paar kilo af. Vijf om precies te zijn. Ik stopte met diëten. Kwam weer bij. Tot mijn gewicht in januari 2015 een punt bereikte dat ik dramatisch hoog vond. 73 kilo. En mijn dieet van 1.300 kcal per dag begon toen als een processie van Echternach: in de week viel ik af, na het weekend kleefden de kilo's er opnieuw aan. Hemeltergend. Te druk. Te sociaal. Te veel eten en drinken. Die frietjes die ik begin 2014 eenmalig liet liggen, dat lukt me echt niet elke keer. En ik kan me onmogelijk houden aan zeven chipjes en één wit wijntje.



In diezelfde periode had ik een oude hobby opnieuw opgepikt: lopen. Zou ik, twee kinderen later en nu eind de dertig, nog in staat zijn om persoonlijke records van tien jaar geleden te breken? Een marathon, zou dat iets voor mij zijn? Maar dan moest ik onder mijn mythische grens van 65 kilo duiken, want als je langere afstanden loopt, is elke kilo die je meeslept er één te veel.

Na een vriendinnenweekend en twee extra kilo's vloekte ik luider dan ooit. Redelijk onvoorbereid begon ik toen aan het 5:2 dieet.

De vastendagen lukten veel vlotter dan verwacht en er was vrijwel meteen resultaat. Twee maanden later zat ik onder die 65 kilo. Nog een paar maanden later haalde ik het streefgewicht waar ik al lang niet meer naar streefde: 62 kilo. En in het najaar van 2015 woog ik nog 60 kilo. Mijn gewicht toen ik trouwde! En nog leuker: ik slaag er perfect in om dat gewicht te onderhouden.

Dit is het eerste en enige dieet dat ik kan volhouden. Voor de rest van mijn leven.

Eén van de weinige vriendinnen tegen wie ik er in het begin over vertelde, vond het maar raar. Onlangs kwam ik haar opnieuw tegen en vertrouwde ze me toe dat ze er ook mee begonnen was. 'En dat werkt echt!'

In Vlaanderen is het 5:2 dieet precies een beetje taboe. Ik krijg nog altijd rare blikken. Of ik een beetje gek ben of zo?

Ik moest terugdenken aan Joke, van de Instagrampost. We begonnen tips uit te wisselen, lichtten een paar andere dieetvriendinnen in over ons vastendieet, richtten samen een geheime Facebookgroep op voor tips, klaagzangen en peptalk... En omdat ik er maar niet over uitgepraat geraak, schrijf ik er een boek over.

Mijn levenswijze en ervaringen zijn gebaseerd op jarenlang alles wat verschijnt over voedsel, sport en dieet te volgen en uit te proberen. Bij het schrijven ben ik zoveel mogelijk vertrokken van mijn eigen ervaringen én de ervaringen van een aantal andere mensen. Dit boek staat boordevol tips en ideeën over hoe jij het vastendieet kunt invoeren in jouw leven. Over hoe je gezond kunt leren eten en over hoe je luistert naar je lichaam. Niet alles zal toepasbaar zijn voor jou. Haal eruit wat je nodig hebt en kunt gebruiken.

Spoiler alert: 5:2 is géén uithongeringsdieet, is gezond en je mag niet vijf dagen vollebak schranzen.

LIEN





5:2

is in de eerste plaats
een dieet waarmee je
overtollige kilo's
kwijtspeelt.

Maar uiteindelijk
wordt het een levenswijze
waarmee je je streefgewicht
behoudt.

Het is een levenswijze.

Een dieet houd je
geen leven lang vol.

Dit wel.



Realistisch diëten

We weten het eigenlijk allemaal wel, dat we kunnen afvallen door onze energiebalans in de gaten te houden. Eten in verhouding met wat je verbruikt. Meer bewegen, gezonder en zeker ook minder eten. Gematigder leven. Daar hameren diëtisten en artsen al decennialang op. Ondertussen werd obesitas een epidemie, ook in België.

Het 5:2 dieet is een realistisch dieet, gebaseerd op echte levens. Het gaat ervan uit dat mensen aan bodemdrijf lijden: die zak chips moet helemaal op. Het weet dat je wel naar een feestje vertrekt met het voornemen om niet te veel te eten, maar dat dat moeilijk vol te houden is eens je voor het royale buffet staat. Is schranzen gezond? Niet echt. Is het de bedoeling? Zeker niet. Maar het is des mensen.

Waarmee het pleidooi voor ongezonde voeding niet geopend is. Integendeel. Eet zoveel mogelijk gezond en met mate. 80% van de tijd gezond eten, laat dat een faire deal zijn. Met af en toe een lekkere portie frietjes in het weekend.

Hype nummer zoveel?

Een hype is het niet echt. Het dieet is in 2012 ontwikkeld door Michael Mosley, opgeleid als dokter en nu wetenschapsjournalist bij de BBC. In de documentaire 'Eat, Fast and Live longer' gaat hij op zoek naar de ideale manier om gezonder en langer te leven. Mosley ontdekte dat vasten

TÉ LEKKER

Het gaat ook niet altijd over gezond of ongezond. Ik eet al jaren voornamelijk gezonde voeding. Alleen eet ik nogal graag. Té graag. Ik kan blijven eten, ben bij momenten een bodemloos vat. Natuurlijk weet ik dat het beter is om te stoppen na één bord. Dat ik dan in principe genoeg heb. Maar het is soms zo lekker dat ik niet kan stoppen. Met het 5:2 dieet kan ik mij dat permitteren.

LIEN

een aantal gezondheidsvoordelen in de hand werkt: minder kans op kanker, beperkter risico op alzheimer, parkinson en beroertes... En ook: je leeft er langer door! Hij onderzocht verschillende vastenmethodes en paste die aan naar een systeem dat haalbaar was voor hemzelf. Dat werd 5 dagen normaal eten, afgewisseld met 2 dagen vasten. Na een aantal weken waren zijn cholesterolwaarden drastisch gezakt, was zijn bloedsuikerwaarde duidelijk verbeterd en zat er minder IGF-1 groeifactor in zijn bloed. Deze groeifactor zorgt ervoor dat cellen zich sneller gaan delen en er dus meer fout kan gaan (kanker bijvoorbeeld).

Mooie surplus was dat hij ook een achttal kilo afgevallen was, wat ook weer een aantal gezondheidsrisico's wegnam.

Middelomtrek of buikomtrek

Een andere goede maat om te weten of je beter een beetje afvalt, is je middelomtrek. Die zegt namelijk iets over de vetophoping in je buik en veel vet op de buik brengt grotere gezondheidsrisico's met zich mee dan vet op de heupen of de dijen. Je hebt dan meer kans op hart- en vaatziekten, een te hoge cholesterol, hoge bloeddruk en diabetes.

Belangrijk is om de middelomtrek goed te meten: je meet die op het smalste van je taille, ter hoogt van je navel. Op het einde van een normale uitademing lees je het cijfer af van de lintmeter, zonder die aan te spannen.

	geen risico	verhoogd risico	sterk verhoogd risico
vrouw	< 80 cm	80-88 cm	> 88 cm
man	< 94 cm	94-102 cm	> 102 cm

Is je buikomtrek groter dan 80 centimeter voor een vrouw of 94 centimeter als je een man bent, dan heb je een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en een te hoge cholesterol.

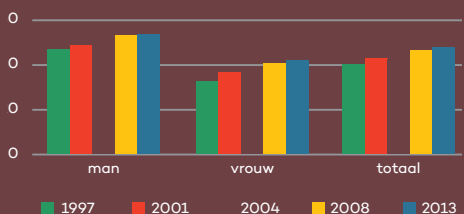


OBESITASEPIDEMIE

Overal ter wereld is er sprake van een obesitasepidemie. Ook in Vlaanderen nemen de cijfers voor overgewicht en obesitas de laatste jaren toe.

Mannen zijn vaker zwaarlijvig dan vrouwen (53,6% tegenover 42,2% in 2013). Zwaarlijvigheid neemt toe met de leeftijd, stadsbewoners (45,9%) zijn minder vaak zwaarlijvig dan mensen op het platteland (50,7%).

VLAANDEREN BMI > 25



MENEER OP DIEET

Ik ken niet veel mannen die het vastendieet doen. Of korter: ik ken niet veel mannen op dieet. Het lijkt alsof ze minder bezig zijn met hun gewicht. Nochtans neemt het overgewicht bij mannen evengoed toe. Meer dan de helft heeft een BMI dat hoger is dan 25.

Een deel van hen is wellicht minder betrokken bij het boodschappen doen. Of bij het klaarmaken van de maaltijden. Maar ik denk vooral dat ze niet altijd zin hebben om veel regeltjes te volgen.

Het 5:2 dieet lijkt me een ideaal mannendieet, omdat het zo eenvoudig is. Het is uitgevonden door een man. En in Vlaanderen is er alvast één bekende man die al jaren het vastendieet met succes toepast: Paul Michiels.

LIEN

Gevoel

Sommige mensen voelen zich goed met een paar kilo te veel, met een beetje overgewicht. Er zijn ook studies die uitwijzen dat het gezonder is om een beetje te veel te wegen (overgewicht dan, nooit obesitas), maar veel te bewegen. Dus als je je goed voelt in je vel met een paar kilo extra en je beweegt genoeg, dan is er geen enkele reden om op dieet te gaan.

Anderzijds zijn er mensen met een BMI in de normale klasse die zichzelf te dik voelen. Er zijn in de loop der jaren een paar kilo aangeslopen en die krijgen ze er nu niet meer af. Ze voelen zich beter met een BMI van pakweg 21 in de plaats van 24. Ze willen een paar kilo kwijt voor hun trouwfeest, voor een marathon of gewoon omdat hun kleren allemaal beginnen te spannen en dat voelt niet zo lekker. Dat kan ook. Niets mis mee!

**Ik volg het 5:2 dieet nu een dik jaar, op aangeven van mijn vrouw.
Ze had op BBC een reportage gezien en vond het een interessante manier
om een gezondere levensstijl aan te nemen.
Het gaat mij niet om de kilo's, ik moest er geen kwijt, maar om de gezonde effecten.
Ik vast op maandag en op donderdag. Ik overdrijf nooit met eten,
dus dat vasten was ik snel gewoon. 5:2 past perfect bij mijn manier van leven.
Ik ga elke dag zwemmen, ook op vastendagen. Dat maakt voor mij geen enkel verschil.**

PAUL MICHIELS, 68 JAAR, ZANGER

In 2013 zag ik de documentaire van Michael Mosley op Canvas en sindsdien las ik regelmatig een 5:2-periode in. Meestal hebben ze met mijn sportieve prestaties te maken. Ik rijd elk jaar met de collega's de Mont Ventoux op en hoe minder kilo's mee naar boven moeten, hoe gemakkelijker. In vakanties vast ik nooit, wel als ik aan het werk ben. De vastendagen bepaal ik aan de hand van het menu in het bedrijfsrestaurant: ik eet alleen wat ik er lekker vind. In het begin at ik drie keer per dag kleine porties, maar al snel sloeg ik op vastendagen het ontbijt over en later ook het middagmaal. Calorieën tellen doe ik niet meer. In het begin deed ik dat wel en dan schrok ik er soms van hoe snel die aantikken. Normaal let ik op de gewone dagen niet echt op wat ik eet. Het 5:2-ritme houdt me op gewicht. Alleen als ik ernstig wil afvallen, doe ik iets meer mijn best en volg ik op de gewone dagen een eet-3-keer-per-dagdieet. Geen tussendoortjes dus. En 17 kilometer met de fiets naar het werk, dat hoort er dan ook bij. 5:2 werkt voor mij. Ik kan dit volhouden, kan het opnieuw oppikken... en het is goed voor mijn darmen. Vroeger had ik regelmatig last van krampen. Mijn tip: begin er gewoon aan. Het is in het begin een beetje doorzetten, maar je leert herkennen wat honger is. Bovendien merk je snel dat die ook weer over gaat als je veel water drinkt en aan iets anders denkt.

BJORN, 38 JAAR, WERKT IN EEN ZIEKENHUIS



HET VERHAAL VAN KATRIEN EN KOEN

Stel nu. Een man en een vrouw. Ze heten Koen en Katrien. Katrien is 170 centimeter groot en weegt 80 kilogram. Koen is 180 cm groot en weegt 90 kilogram. Ze hebben dus beiden een BMI van bijna 28 waarmee ze in de zwaarlijvigheidscategorie zitten.

Momenteel bewegen ze allebei nauwelijks: met de auto boodschappen doen, de lift in de plaats van de trap en een fiets hebben ze zelfs niet. Eten doen ze veel te veel. Katrien eet gemakkelijk 2.300 kcal per dag met uitschieters tot 2.800 kcal in het weekend. Koen eet gemiddeld 2.800 kcal per dag met uitschieters tot 3.000 kcal. Katrien zou eigenlijk maar 1.832 kcal mogen eten om haar huidig gewicht te houden en voor Koen is 2.226 perfect.

	KATRIEN	KOEN
cm	170	180
gewicht	80	90
BMI	27,7	27,8
activiteit	1	1
BMR	1.527	1.855
TDEE	1.832	2.226
weektotaal voor dieet	17.100	20.000
week TDEE	12.824	15.582
overschot voor diëet	4.276	4.418

Per week eten ze dus allebei meer dan 4.000 kcal te veel. Daarmee is het zelfs niet haalbaar om gewoon op hun huidige gewicht te blijven. Ze zijn met andere woorden goed op weg naar de morbide obesitascategorie (BMI > 30).

Katrien en Koen gaan op dieet. Een klassiek dieet dat hen voorschrijft om elke dag 300 kcal minder te eten dan hun TDEE. Voor mensen die het gewoon zijn om flink boven hun limiet te zitten, lijkt zelfs het TDEE weinig, dus dit wordt een zware aanpassing. Katrien mag dagelijks 1.500 kcal eten, Koen maximum 1.900. Zeven dagen op zeven, zonder uit de bocht te gaan.

	KATRIEN	KOEN
week TDEE	12.824	15.582
week dieet	10.724	13.482
tekort	2.100	2.100

Maar het is lente. Veel feestjes, een barbecue bij vrienden... Katrien en Koen hervallen niet helemaal in oude gewoonten, maar ze eten tijdens het weekend toch merkkelijk meer. Dat hebben ze wel verdiend na zo'n week flink op hun eten letten, niet? Katrien eet 2.300 kcal op zaterdag en zondag, Koen 2.800. Dat is wat ze vroeger tijdens de week aten.

Wat betekent dat?

	KATRIEN	KOEN
week TDEE	12.824	15.582
week dieet + weekend	12.260	15.230
tekort	564	352

Er is een calorietekort, dus Koen en Katrien vallen af. Maar het tekort is te klein om een verschil te maken. Om je een idee te geven: je zou zo'n 7.000 à 9.000 kcal moeten uitsparen om 1 kilo lichaamsgewicht te verliezen. Het gaat dus traag, zeer traag. Een hele week te weinig eten voelt aan als een straf. In het weekend proberen ze dan een beetje te genieten. Maar alles bij elkaar worden ze hier moedeloos van.

Koen en Katrien schakelen over op het 5:2 dieet. Twee dagen vasten, vijf dagen eten wat iemand met hun grootte, leeftijd, gewicht en activiteitsgraad normaal mag.

	KATRIEN	KOEN
week TDEE	12.824	15.582
week 5:2	10.160	12.330
tekort	2.664	3.252

Het is aanpassen in het begin, maar het is wel al stukken beter vol te houden. Op gewone dagen eten ze wat ze nodig hebben, dat is aangenaam. En het calorietekort is veel groter! Dus het gewichtsverlies gaat ook veel sneller.

Hoewel... Katrien en Koen zijn niet heilig. Op elke gewone dag exact wat ze nodig hebben en niet meer? En wat dan met die etentjes waar ze zo van houden? Stel dat ze één of twee dagen per week een beetje in overdrive gaan... Feestdagen, naast vastendagen en opletdagen.

	KATRIEN	KOEN
week TDEE	12.824	15.582
week 5:2	10.160	12.330
week 2:3:2	11.096	13.478
tekort 2:3:2	1.728	2.104
week 1:2:4	10.628	12.904
tekort 1:2:4	2.196	2.678

Katrien en Koen proberen 2 vastendagen (500 en 600 kcal), 3 opletdagen (TDEE) en 2 feestdagen (respectievelijk 2.300 en 2.800 kcal). Het wekelijkse tekort is kleiner dan bij 5:2, maar groter dan bij een strikt dieet. En wat het voornaamste is: de vastendagen zijn goed vol te houden terwijl ze tijdens het weekend vrolijk kunnen genieten. In kalmere periodes schakelen ze over op één (1:2:4) of zelfs helemaal geen (5:2) feestdag.

Eens Katrien en Koen hun streefgewicht halen, schakelen ze over op 6:1. Tenzij er iets te veel feestdagen in het verschieft zijn, dan vasten ze weer wat vaker.

Het kan interessant zijn om deze oefening ook eens voor jezelf te maken!

==

Als je gewoon bent om
te ontbijten én te lunchen,
ga ze dan niet allebei meteen overslaan
op je eerste vastendag. Bouw een beetje op.
Stel je ontbijt uit tot het een lunch wordt.
En zie hoe je lijf daarop reageert.

==



Nu voor echt: vastendag

Op welke dagen zou je vasten?

Dat mag je helemaal zelf kiezen.

Veel mensen houden ervan om te vasten op maandag, vlak na het weekend. Omdat het in het weekend soms een beetje te veel geweest is. Feestjes, familie, veel en lekker eten en drinken... Als je een tijdje gevast hebt, kun je na het weekend zelfs verlangen naar een vastendag. Omdat je lijf dan precies weer in de plooi valt na de uitspattingen.

Een typische tweede vastendag is de donderdag: twee dagen niet gevast, eentje wel en dan is het weer... weekend!

Al zijn er ook mensen die juist liever vasten in het weekend, omdat ze dan aan niemand uitleg moeten geven en ook geen lunches met collega's moeten overslaan. En let op, vasten op maandag is ook niet altijd even gemakkelijk. Het is het begin van een zware en drukke werkweek. Moet je daar dan ook nog een beetje bij gaan vasten? Ach, dan heb je het moeilijkste deel van de week wel meteen gehad.

Het is een aanrader om geen twee vastendagen na elkaar te plannen. Dan krijg je wel honger en dat is moeilijker om op lange termijn vol te houden. Bovendien heb je dan in aantal uren minder gevast. Al zijn er mensen die juist houden van de korte pijn en toch voor de volle twee dagen gaan.

Dat is net het leuke aan 5:2. Je bent helemaal vrij in het kiezen van je vastendagen en je kunt ze inplannen volgens je eigen agenda. En wat nog beter is: je kunt iedere week opnieuw kiezen wanneer je gaat vasten. Als je jarig bent op donderdag en normaal gezien vast je op donderdag, dan mag je gerust wisselen. Onverwachte werklunch met de baas in een sterrenrestaurant (blijven dromen mag)? Verzet je vastendag naar morgen!

Hoe ziet een vastendag eruit?

Zowat de meest gestelde vraag. Eigenlijk bestaan er geen regels, behalve dat je maximum 500 of 600 kcal per dag mag eten. Wat je eet en wanneer bepaal je zelf. Je mag je calorieën spreiden over de dag, of je mag ze allemaal ineens opeten.

**Ik vind het eigenlijk
ook gemakkelijker thuis dan op het werk.
Ik voel mij daar precies meer verplicht
om mij op sociaal vlak wat te gedragen.**

JO, 41 JAAR, 5:2-ER SINDE JUNI 2016



10 TIPS VOOR OPLETDAGEN

Eet zo gezond mogelijk. Groenten, fruit, trage koolhydraten, noten, olijfolie, vis, mager vlees... You know the drill!

Drink geen alcohol in de week, tenzij uitzonderlijk. Klinkt simpel, maar als je erop let, merk je dat je ook op weekdays best vaak in de verleiding wordt gebracht. Een receptie op het werk, een lunch, gewoon een gezellige avond met je lief... Die glaasjes wijn, biertjes en gin-tonic smaken, maar bevatten ook veel calorieën. Bovendien heb je de neiging om daar nog andere ongezonde dingen bij te gaan eten: chips, nootjes of aperitiefhapjes. Zo heb je meteen veel te veel calorieën binnen.

Eet goede koolhydraten: volkorenpasta, volkorenbrood, bruine rijst, quinoa, bonen, haver-mout... Laat het witbrood en de witte pasta voor als je een lange duurloop of wedstrijd gaat lopen!

Weeg een aantal dingen af, want je eet er snel te veel van. Ben jij ook zo'n type dat zonder problemen op haar eentje een klein broodje wegwerkt? Haal er een paar sneetjes uit en vries de rest in... of laat ze aan je huisgenoten.

Eet wanneer je honger hebt, niet wanneer de aangeleerde klok het zegt. Als jij pas ontbeten hebt om 9 uur en je collega's gaan al om half twaalf eten, dan kun jij beter nog even wachten. Anders heb je 's avonds ook eerder honger, ga je meer eten of nog 's avonds laat extra snacken.

Eet nooit de restjes van je kinderen op. Voor je het weet, speel je dan een dubbele portie naar binnen.

Doe het eerder omgekeerd: laat je kinderen de cakepot uitlekken en geef ze het koekje dat je bij de koffie krijgt. Maar let er uiteraard op dat zij ook voldoende gezonde voedingsstoffen binnenkrijgen!

Vermijd suiker. Een suikervrij bestaan leiden, is erg moeilijk. Je mag het wel proberen natuurlijk. Hoe minder suiker je eet, hoe minder zin je erin hebt na een tijd. Als je dan nog eens iets zoets eet, lijkt het ineens mierzoet. Ideaal dus! Minder suiker eten leidt tot minder zin in suiker. Vervangen door zoetstoffen kan, maar dat doet je drang naar zoet niet verminderen. Het scheelt wel in het aantal calorieën, dus dat is dan weer mooi meegenomen.

Gezond eten is ook: de juiste verhoudingen. In het algemeen wordt aangeraden: de helft van je bord groenten, een kwart proteïnen en een kwart koolhydraten. In Vlaanderen doen we dat, met een kwartje groenten, helemaal verkeerd. Vraag in het (bedrijfs)restaurant meer groenten en minder koolhydraten!

Vermijd snoep, koekjes, chips en ijsjes. En als je het toch niet kunt laten: eet een kleine Mars, een klein zakje chips, een klein ijsje in plaats van de XL-variant!



	portie	kcal	koolhydraten	vet	eiwit	natrium	suiker
ricotta Casa Azzurri	100 g	150	3	12	8	0	3
Galbani – ricotta	100 g	169	5	13	8	160	4
Galbani mozzarella	100 g	251	2	19	18	1	1
Galbani light mozzarella	100 g	165	2	9	19	220	1
geitenkaas	100 g	172	4	14	9	10	3
feta	100 g	273	1	22	21	1	0

Courgetti met ricotta, rucola en champignons

Courgetti zijn linten van courgette. Je kunt ze maken met een speciale groentensnijder, maar evengoed met een dunschiller. Een kleine courgette levert meteen een behoorlijke portie courgetti op. Meteen één van de redenen waarom dit mijn favoriete gerecht is op een vastendag.

Courgetti zijn ontzettend veelzijdig. Je kunt er gewoon een potje tomatensaus over gieten of ze door je huisgemaakte spaghetti-saus roeren, liefst met mager rundsvlees of linzen in de plaats van met gehakt. Het kan zowel koud als warm. Koken hoeft niet, want dan wordt het een waterachtige boel. Gewoon even mee door de saus roeren of kort stoven.

Kazen zorgen voor voldoende eiwitten en geven dus een verzadigd gevoel. Ricotta is een kaas met een laag vetgehalte en weinig calorieën.

HET IS SIMPEL

- » Snijd de champignons in schijfjes. Bak ze mooi bruin in de olijfolie. Wees matig met de olijfolie!
- » Snijd de kerstomaatjes in partjes.
- » Kruid de ricotta met peper, zout, een beetje citroensap en (verse) tijm.
- » Meng de courgetti met de ricotta, de rucola, de tomaatjes en de champignons en kruid nog een beetje af.

	portie	kcal	koolhydraten	vet	eiwit	natrium	suiker
ricotta Casa Azzurri	100 g	150	3	12	8	125	3
courgette	300 g	60	7	1	4	9	6
champignons	250 g	40	1	0	7	20	1
olijfolie	1 el	90	0	10	0	0	0
rucola	1 portie	23	37	1	3	27	21
kerstomaatjes	10	30	4	1	1	0	0
TOTAAL		393	52	25	23	181	31

Naar believen kun je nog wat afwerken met Parmezaanse kaas of wat gebrande nootjes, maar weeg ze dan wel af, want ze bevatten aardig wat calorieën en zijn dus eerder te vermijden op een vastendag.

OOK LEKKER

Andere kazen zoals feta en mozzarella leveren nog meer eiwitten aan, maar bevatten ook veel meer calorieën voor dezelfde portie. Anderzijds is de smaak van feta wel weer meer uitgesproken, dus dan zou je het kunnen doen met een portie van 50 gram. Geitenkaas is ook een goed alternatief. Of een lichtvariant, maar die boeten vaak in op smaak.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Recepten en tekst

Lien Braeckvelt

Fotografie

www.shutterstock.com

Fotografie backcover

Johan Martens

Illustraties

Lynn Van Holsbeke

Vormgeving en redactie

Kant.13

Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016
D/2016/45/446 – NUR 443
ISBN: 978-94-014-3923-7

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.