

In deze nieuwsbrief zetten we **groenten** en **fruit** in de spotlight!

Groenten in de hoofdrol!

Veel groenten eten is helemaal van deze tijd! Het zorgt voor een verbetering van de gezondheid en vermindert de kans op chronische ziektes. Dit effect komt onder andere door de vitamines en mineralen. Daarnaast zorgen de vezels voor een sneller en langer vol gevoel en verbetert het ook nog eens de stoelgang. Ook helpen ze bij het verlagen van het cholesterol en het dalen van de bloeddruk! Je voelt je fitter en energiever wanneer je gezonder eet en daar dragen groenten aan bij. Wij adviseren om dagelijks **250 gram** groenten te snoepen. Maar wat kun je nou allemaal doen om ook aan jouw dagelijkse hoeveelheid groenten te komen:

ProFitt geeft graag wat extra inspiratie!

- Maak van je boterham een feest: beleg lekker dik met gegrilde groenten, groentespreads en kiemgroenten zoals alfalfa en taugé.
- Kies bij de avondmaaltijd groenten in minimaal 3 verschillende kleuren.
- Maak voor een aantal dagen zakjes met verschillende soorten gesneden groentes om mee te nemen voor onderweg of op je werk: paprika, wortel, snoeptomaatjes, radijs, komkommer, bleekselderij e.d. Dit snackt net zo lekker weg als een zak drop in de auto.
- Gebruik verschillende bereidingswijzen voor meer smaak en behoud van vitamines: kort grillen, stomen, wokken. Houd een kleine hoeveelheid apart en neem dit in een bakje mee als tussendoortje voor de volgende dag, maak er een salade van of gebruik als broodbeleg.

Bij de avondmaaltijd minder koolhydraten en meer groenten?

Foto: Voedingscentrum

- Maak een puree van knolselderij. Door het met een staafmixer te maken blijft de puree lekker luchtig.
- Sla bestaat er in vele varianten. Kropsla en (baby) Romaine sla is lekker knapperig en kan ook gebruikt worden als wrap of als vervanging voor een cracker met een lekkere spread. Denk bijvoorbeeld aan een lekkere Mexicaanse vulling of een avocadosalade waarmee je de sla als het ware schept.
- Wil je genieten van een broodje hamburger met minder koolhydraten? Vervang het broodje voor 2 gegrilde portobello's: één eronder en één er bovenop!
- Gebruik gegrilde aubergine of courgette als lasagnebladen.
- De inmiddels bekende bloemkoolrijst, courgettini en broccolirijst is een smakelijke vervanging voor rijst of pasta. Wanneer je deze op het laatst door het gerecht spatelt blijft het geheel lekker knapperig.
- Maak frietjes van worteltjes en pastinaak, lekker gezond uit de oven.



Volg ons op Facebook of Instagram, tag ProFitt en laat ons zien welke gerechten jij hebt uitgeprobeerd met groenten!



Profittdiëtetiek



ProFitt

Recept Choco Coco dream

- 1.5 banaan
- 225 ml soja- of kokosdrink
- 150 gram blauwe bessen
- 2.5 eetlepel cacaopoeder
- 1.5 eetlepel geraspte kokos
- 100 gram spinazie

Met deze smoothie krijg je bijna 1/5^e van je dagelijkse vezelbehoefte binnen

Bereiding:

1. Verzamel alle ingrediënten en weeg de hoeveelheden af.
2. Pel de banaan en snijd in stukjes.
3. Voeg alle ingrediënten samen en blender tot één substantie.
4. Voeg water toe (afhankelijk van hoe dik je de smoothie wilt).



Wist je dat...

- ..groenten zoals koolsoorten en peulvruchten eerder een opgeblazen gevoel kunnen geven? Heb je hier vaak last van? Laat koolsoorten en peulvruchten dan staan en kies voor groentes zoals wortel, paprika, broccoli, sla, oesterzwammen, aubergine of courgette en gebruik alleen het groene deel van de bosui of prei (knoflook en ui vermijden helpt ook enorm).
- ..zoete aardappel een knolgewas is en eigenlijk behoort tot de groentes? Het is een bron van vitamine A, C en vezels. Let wel op: zoete aardappel bevat ten opzichte van de meeste groentes wel veel koolhydraten (20g = 4 suikerklontjes per 100g).
- ..je een smoothie het beste meteen op kunt drinken om te voorkomen dat het vitaminegehalte achteruit gaat?
- ..wanneer je een smoothie lepelt in plaats van drinkt (in een dikke substantie met eventueel stukjes) dit een langer verzadigd gevoel geeft?



Smoothies: Gezond of ongezond?

Een smoothie is een gezonde keuze indien:

- Deze als vervanging van ongezonde snacks en gebak tussendoor gebruikt wordt
- Je er een beetje van neemt, het een dikke substantie is, en dit langzaam met een lepel gegeten wordt.
- De smoothie voor het grootste deel uit groente bestaat en je het drinkt buiten je gebruikelijke groente-intake.

Een smoothie is een minder gezonde keuze indien:

- Het als volledige vervanging voor verdere groente en fruit over de dag wordt gebruikt
- Deze wordt gemaakt of aangelengd met vruchtensap (zonder vezels)
- Je er meer van drinkt dan je van alle losse ingrediënten zou eten.

Product	Suikerklontjes
Appel per stuk	3
Banaan per stuk	5
Kiwi per stuk	1
Bosvruchten per 100g (blauwe bessen/frambozen e.d.)	1
Druiven per 100g	3