

Presentatie concept receptenboek

Dinsdag 10 april 2018



Fleur Bijl, Ashley Boel, Michelle Langerak, Jessica van der Ree,
Femke van Wermeskerken, Sheïsta Zebeda

Derdejaars studenten Voeding & Diëtetiek | Haagse Hogeschool

Inhoudsopgave

Voorwoord	2	Vegetarisch dieet	56
Wat is Kees?	4	Bijgerechten	57
Assortiment	6	Belegde aubergine	58
Uitleg logo's	7	Brood uit de oven	60
Wat is cholesterol?	8	Frittata met courgette en paprika	62
Ontbijtgerechten	9	Gesmoorde wortels met basilicum	64
Avocado op crackers	10	Gevulde tomaten	65
Avocado omelet	12	Keesdip	66
Aziatische omelet	13	Keestapenade	68
Broodje vijg	14	Nachos uit de oven	69
Havermout pannenkoekjes	16	Natriumarm dieet	70
Keeswafel	17	Snacks	71
Mini quiche	18	Fruitspies	72
Eiwitrijk dieet	20	Gevuld breekbrood	73
Lunchgerechten	21	Groentechips	74
Geroosterd brood met avocado	22	Kaasbrood rolletjes	75
Keesadillas	24	Power repen	76
Keesburger	26	Warme vijgen met honing	78
Open kees-appel sandwich	28	Zoete frietjes met kees dip	80
Regenboog groenten wrap	30		
Salade	32		
Vlamtosti	33		
Lactosevrij dieet	34		
Diner gerechten	35		
Aardappel courgetteschotel	36		
Bloemkoolpizza	38		
Broccolischotel met gratin	40		
Courgette spaghetti	42		
Crunchy kip burger	44		
Enchiladas	46		
Hartige zoete aardappeltaart	48		
Keesfondue	50		
Mexicaanse bonensoep	52		
Ovenschotel kabeljauw met keesgratin	54		



Witleg logo's

Ieder recept in dit receptenboek is gemaakt als aanvulling op een bepaald *gezondheidsvoordeel* die *kees* biedt. De voordelen waarop is gefocust, zijn: *arm aan verzadigde vetten*, *eiwitrijk*, *lactosevrij*, *natriumarm* en *vegetarisch*. Om aan te tonen in welke recepten dit terugkomt is gebruik gemaakt van logo's, die bij elk recept boven de titel terug te vinden zijn. In het volgende overzicht zijn alle gebruikte *logo's* weergegeven. Daarbij staat aan welke eisen elk recept moet voldoen om dit logo te mogen hanteren. De eisen voor de logo's zijn gehanteerd vanuit het *Voedingscentrum* en de *Warenwet*.

Arm aan verzadigde vetten

Het logo arm aan verzadigde vetten mag gebruikt worden, mits bij de aangegeven voedingswaarden maximaal 10% van de energie uit verzadigd vet bestaat.



Eiwitrijk



Het logo eiwitrijk mag gebruikt worden, mits bij de aangegeven voedingswaarden minimaal 20% van de energie uit eiwit bestaat.

Lactosevrij



Het logo lactosevrij mag gebruikt worden wanneer het gerecht minder dan 0,01 gram lactose per 100 gram bevat.



Natriumarm



Het logo natriumarm mag gebruikt worden wanneer het gerecht niet meer dan 120 mg natrium per 100 gram bevat.

Vegetarisch



Het logo vegetarisch mag gebruikt worden wanneer er in het gerecht geen vlees is verwerkt.

Let op bij allergie!

In dit receptenboek wordt bij de plaatsing van de logo's uitgegaan van de producten die vermeld staan in de ingrediëntenlijst. Toch is het verstandig altijd de productinformatie van producten te lezen. Dit in verband met allergieën, aanwezigheid van melkproducten, dierlijke bestanddelen en andere ingrediënten/voedingswaarden. Controleer dus altijd bij het gebruik van eigen producten of deze ook vrij zijn van bestanddelen waar u allergisch voor bent.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een bouwstof dat wordt aangemaakt in het lichaam. Het wordt gemaakt van vetten, die je binnenkrijgt via de voeding. Er zijn twee soorten cholesterol: **LDL-cholesterol** ('slechte cholesterol') en **HDL-cholesterol** ('goede cholesterol'). Wanneer er te veel LDL-cholesterol in het lichaam zit, kan dit schadelijk zijn. Deze stof zorgt namelijk voor het dichtslippen van de aderen. **Hart- en vaatziekten** kunnen het gevolg zijn. Het HDL-cholesterol zorgt er juist voor dat het LDL-cholesterol binnen de perken wordt gehouden. Wanneer u op uw cholesterol moet letten, zijn er twee zaken erg belangrijk, namelijk: **volgende beweging** en het **binnenkrijgen van voldoende onverzadigde vetten**. Genoeg beweging staat in verband met een lager risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. De hoeveelheid 'slecht cholesterol' neemt toe wanneer er verzadigde vetten worden gegeten. De hoeveelheid 'goed cholesterol' neemt toe wanneer er juist veel onverzadigde vetten worden gegeten. Waar zitten al die vetten in? Verzadigd vet zit vooral in **vetes en zuivelproducten** (kaas, kwark, roomboter). Ook in twee **plantarische oliën** zit veel van dit 'slechte vet': palmolie en kokosolie. Onverzadigde vetten zitten vooral in **vis, noten, zalfolie** en **margarine**.

Wist u dat:

8-9

Kees in de **Schijf van vijf** pas? In de hoofdgroep 'zuivel' bevindt zich een subcategorie:

'kaasvervanger op basis van **plantarische ingrediënten**'. Kees voldoet aan deze voorwaarden.

Er in 2017 een bewegrichtlijn is opgesteld om Nederlanders meer te laten bewegen? Er wordt hierin aanbevolen om minstens **150 minuten** per week matig of intensief te bewegen. Dit is bijvoorbeeld 5 keer in de week een half uur wandelen. Daarnaast wordt aanbevolen 2 keer per week aan **spier- en botversterkende activiteiten** te doen, zoals krachttraining voor de botten of wandelen of hardlopen voor de spieren.

Eten volgens de Schijf van Vijf gezondheidswinst oplevert? Je krijgt dan voldoende van alle voedingsstoffen binnen uit elk vak van de schijf. Dit betreft vetten, eiwitten, koolhydraten, vezels, vitamines, mineralen en sporelementen. Deze heb je nodig om je lichaam **gezond** en

fit te houden.

Afs u meer wil weten over vet, cholesterol, beweging en de Schijf van Vijf kunt u de volgende website(s) bekijken:

- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>
- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx#blok7>
- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
- <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
- <https://www.allesoversport.nl/artikel/spier-en-botversterkende-oefeningen-zo-doe-je-dat/>

Bloemkoolpizza

Ingrediënten

- o 1 bloemkool pizza-bodem
- o 2 verse tomaten
- o 1 ui
- o 1 paprika
- o 2 plakken kees extra gerijpt
- o 10 g rucola
- o 1 teentje knoflook
- o 1 tl oregano
- o 0,5 el olijfolie
- o peper naar smaak

Voedingswaarde per portie

Energie	745 kcal
Vet	26 g
Waarvan verzadigd	6 g
Koolhydraten	91 g
Eiwit	32 g
Zout	3,2 g
Natrium	1272 mg
Kalium	1261 mg

745 kcal 1 persoon 45 min

Tip! Varieer in groenten en kruiden. Kies bijvoorbeeld eens voor broccoli, champignons, courgette of voor Italiaanse kruiden.



Bereiding

Tomatensaus

1. Breng een pan met water *aan de kook*.
2. Snijd aan de onderkant van de *tomaten* een kruisje. Leg de tomaten circa 30 seconden in het kokende water. Leg de tomaten in een bak koud water en ontvel deze.
3. Snijd de helft van de ui in kleine stukjes en doe deze samen met de olijfolie en oregano in een *koekenpan* en bak deze circa 2 minuten.
4. Snijd ondertussen de tomaten in 4 stukken. Zet de verwarmingsbron op een lage stand en voeg de tomaten bij de ui in de koekenpan. Roer af en toe. Stamp de tomaten fijn zodra deze zacht beginnen te worden. Houd dit op een laag pitje voor 20-30 minuten. Pureer het mengsel daarna met een staafmixer tot een *gladde saus*.

Pizza beleggen

5. Verwarm de oven voor op *215°C*.
6. Smeer geleidelijk de tomatensaus over de *bloemkool bodem*, maar laat circa 0,5 cm van de rand vrij. Doe hier nog wat peper overheen voor de smaak.
7. Blend de twee plakken *kees extra gerijpt* tot een fijne massa. Strooi dit vervolgens over de tomatensaus.
8. Beleg de pizza met de andere *halve ui* (gesneden in halve ringen) en 1 paprika (gesneden in repen).
9. Doe de *pizza* voor 15 minuten in de oven.
10. Decoreer met *rucola* en serveer direct.





Avocado op crackers

Ingrediënten

- o 0,5 el basilicum
- o 0,5 el bieslook
- o 2 takjes tijm
- o 2 eieren
- o 25 ml halfvolle melk
- o 20 g geraspte kees gerijpt
- o 1 el olijfolie
- o 15 g spinazie
- o 5 g walnoten
- o 15 g hüttenkäse
- o halve geschilde avocado
- o 2 cherrytomaatjes

Bereiding

1. Snijd de *basilicum* en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes *in vieren*.
3. Snijd de *avocado* in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de *melk en kruiden* aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de *geraspte kees* toe.

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg



Keesdip

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 5 min.

Benodigdheden (eigen variant)

- 100 ml/ 5 el Zaanse halfvolle mayonaise
- 60 g geraspte kees extra gerijpt
- 4 el magere yoghurt
- 3/4 teen geperste knoflook
- 2 tl worcestersaus
- 5 tl verse peterselie, gesneden
- 6 takjes verse bieslook, gesneden
- 0,4 tl Verstegen 5 spices
- Evt. peper

Bereidingswijze:

1. Doe de mayonaise in een kom.
2. Pers de knoflook. Mix eventueel de geraspte kees met een blender/mixer voor een fijnere textuur van de dip.
3. Doe alle ingrediënten bij de mayonaise en roer goed door.
4. Voeg eventueel nog een snufje peper toe.

Voedingswaarde per persoon:

- Energie 167 kcal
- Vet 14,7 g
- Waarvan verzadigd 3 g
- Koolhydraten 3 g
- Eiwit 5,6 g
- Zout 0,7 g
- Natrium 290 mg
- Kalium 60,8 mg

Tip: Lekker voor bij de borrel op een stukje stokbrood of op toastjes!

Onverwachte bezoekers? Deze dip maak je in een handomdraai en is ook nog eens superlekker!

Let op: in worcestersaus zitten bestanddelen van dierlijke afkomst. Indien u vegetarisch eet, kunt u dit ingrediënt weg laten.



Aziatische omelet

Voor 4 personen

Anti-aanbakpan van 25-27 cm Ø

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 8 eieren
- 80 ml (plantaardige) melk
- 1 wortel
- 2 bosuitjes (groene deel)
- ½ ui
- 4 el olijfolie
- 80 g geraspte kees extra gerijpt
- plakjes komkommer met schil (voor de garnering)
- Anti-aanbakpan van 25-27 cm Ø

Bereidingswijze:

1. Kluts het ei en zeef het zodat het gladder wordt en de witte dooier stukjes achterblijven. Voeg de melk toe en mix het. Voeg daarna de groenten toe.
2. Verhit een koekenpan op laag vuur en voeg een tl olie toe. Schep met een half gevulde soeplepel het eimengsel in de verhitte pan.
3. Strooi de kaas over het mengsel voor het droog is. Let goed op: het ei zal langzaam droog worden aan de bovenkant.
4. Rol het ei voorzichtig en schuif het ei terug naar de linkerkant van de pan. Voeg nog een nieuwe laag olie toe (ook onder het ei-rol), gevolgd met de ei-mix. Laat het eimengsel een beetje onder de ei-rol glijden door het op te tillen met een spatel. Herhaal tot de mix op is.
5. Zorg ervoor dat het ei niet bruin wordt, dit doe je door het op een laag vuur te bakken.
6. Serveer het ei en garneer met plakjes komkommer.

Voedingswaarde per portie (per persoon):

- Energie 366 kcal
- Vet 26 g
- Waarvan verzadigd 9,3 g
- Koolhydraten 3,8 g
- Eiwit 19,8 g
- Zout 0,7 g
- Natrium 290 mg
- Kalium 366 mg

Tips: Fijngehakte champignons en paprika zijn ook een lekkere alternatief.



Broodje vijg

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

- 1,5 plak kees
- volkorenbrood
- 1 verse vijg
- rucola
- pijnboompitten

Bereidingswijze:

1. Snijd het volkoren brood in sneden en snijd de vijg in plakjes. De vijg kan met schil gegeten worden als deze vers is. Als deze minder vers is, kan de vijg ontdaan worden van de schil (zie hieronder voor instructies).
2. Leg de plakken kees en de plakken vijg op het brood en leg er wat rucola bovenop.
3. Rooster vervolgens de pijnboompitten even in de pan (gebruik géén bak- of braad product) totdat deze licht gebruind zijn. Let erop dat deze niet aanbranden (dat gebeurt al snel). Strooi de pijnboompitten over het belegde brood.

Zo ontdoe je een vijg van de schil: Snijd de vijg in lengte in kwarten. Pel de schil van boven (het dunne gedeelte) naar beneden van de vrucht.

Voedingswaarde per portie (1 belegd broodje:)

- Energie 440 kcal
- Vet 25,8 gram
- Waarvan verzadigd 5,3 gram
- Koolhydraten 26,4 gram
- Eiwit 23,4 gram
- Zout 1,1 gram
- Natrium 442 mg
- Kalium 298 mg

Tip:

- Kies in plaats van vijg ook eens voor verse pruim, of doe gewoon simpel: wat plakjes tomaat.



Broccolischootel met gratin

Voor 4 personen

Springvorm van 24 cm Ø

Bereidingstijd: 40 minuten

Oventijd: 35-45 minuten

Ingrediënten:

- 2 grote stronken broccoli
- 300 g geraspte kees extra gerijpt
- 300 g bospaddenstoelen of champignons
- 1 grote ui
- 120 g zongedroogde tomaatjes
- +/- 10 kerstomaatjes
- 100 ml halfvolle melk
- 3 eieren
- 7 plakjes Koopmans hartige taartdeeg (diepvries)
- 5 tl Italiaanse kruiden en peper

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Ontdooi de bevroren deegplakjes. Bekleed de ingevette springvorm met de 7 plakjes
3. Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook deze in enkele minuten beetgaar. Giet af. Houd een klein aantal roosjes over voor de garnering.
4. Snijd de ui en de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes en de paddenstoelen in plakjes. Bak deze in een koekenpan enkele minuten totdat ze een beetje zacht zijn. Houd een klein aantal gebakken plakjes paddenstoel apart voor de garnering.
5. Doe het ui-champignonmengsel bij de broccoli en voeg de Italiaanse kruiden en peper toe. Meng dit goed door elkaar. Doe het mengsel in de springvorm en druk dit aan.
6. Strooi er $\frac{1}{3}$ deel van de geraspte kees (200 g) over.
7. Meng 100 ml melk en de 3 eieren in een beslagkom en klop het geheel 1 minuut met de mixer op de middelste snelheid. Schenk het over de taartvulling.

8. Halveer de kerstomaatjes. Verdeel de apart gehouden broccoliroosjes, plakjes paddenstoel en kerstomaatjes over de taart. Strooi het laatste deel van de kees erover.
9. Plaats de taart iets onder het midden in de oven. Bak de hartige taart in 35-45 minuten gaar en goudbruin.

Voedingswaarde per portie (per persoon):

- Energie 766 kcal
- Vet 34 g
- Waarvan verzadigd 10 g
- Koolhydraten 59 g
- Eiwit 49 g
- Zout 3,9 g
- Natrium 1559 mg
- Kalium 2710 mg



Zoete frietjes met kees dip

Voor 2 personen.

Bereidingstijd: 45 minuten.

Ingrediënten:

Frietjes

- 300 g zoete aardappel
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el traditionele olijfolie

Kees dip

- 12 g ongezouten boter (of margarine)
- 1 el tarwebloem
- 150 ml halfvolle melk
- 90 g kees extra gerijpt
- 1 tl italiaanse kruiden

Bereidingswijze:

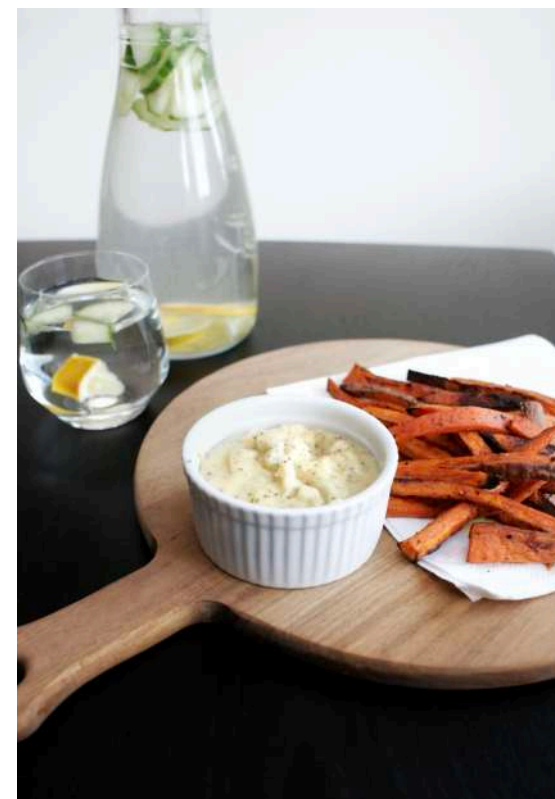
1. Verwarm de oven voor op 230 °C.
2. Spoel de zoete aardappel schoon en snijd deze in dikke frites.
3. Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de gesneden aardappel.
4. Bestrooi de frietjes met knoflookpoeder en paprikapoeder. Besprenkel met olijfolie.
5. Schep de frietjes om zodat alles gelijkmatig is verdeeld.
6. Bak de frites in het midden van de oven in ca. 35 minuten gaar. Schep elke 10 minuten om.
7. Smelt de boter in een steelpan.
8. Roer de bloem erdoor. Roer gedurende de 3 minuten op laag vuur.
9. Voeg de melk toe en breng al roerend aan de kook. Laat op laag vuur 5 minuten koken.
10. Voeg de kees toe en roer tot deze gesmolten is. Breng op smaak met Italiaanse kruiden.
11. Haal de frietjes uit de oven en doe de kees dip in een bakje.

Voedingswaarde per portie (per persoon): Zoete frietjes

- Energie 240 kcal
- Vet 10,5 g
- Waarvan verzadigd 1,6 g
- Koolhydraten 32 g
- Eiwit 2 g
- Zout 0,1 g
- Natrium 120 mg
- Kalium 578,5 mg

Voedingswaarde per portie (per persoon): kees dip

- Energie 278 kcal
- Vet 20 g
- Waarvan verzadigd 5 g
- Koolhydraten 7,5 g
- Eiwit 17,3 g
- Zout 7,5 g
- Natrium 319 mg
- Kalium 400 mg



Belegde aubergine

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 60 gram kees extra gerijpt
- 6 cherrytomaatjes
- 2 el kappertjes
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- Eventueel wat rucola (voor extra smaak)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Snijd de aubergine en de tomaatjes in 2 helften.
3. Beleg de bakplaat met bakfolie en leg hierop de aubergine.
4. Besprenkel de aubergine met olijfolie en beleg deze hierna met de kees, cherrytomaatjes en Italiaanse kruiden.
5. Bak 20 minuten in de oven.
6. Haal de aubergine uit de oven en leg deze op een bord.
7. Verdeel de kappertjes over de aubergine voor een knapperige, frisse bite.

Tip: Maak er een heerlijke lunch van door de aubergine te serveren met 2 sneetjes brood.

Voedingswaarde per portie (per persoon: ½ aubergine):

- Energie 214 kcal
- Vet 14,7 g
- Waarvan verzadigd 3,6 g
- Koolhydraten 6,8 g
- Eiwit 11,5 g
- Zout 1,6 g
- Natrium 641 mg
- Kalium 443 mg



Geroosterd brood met avocado

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 160 g geraspte kees extra gerijpt
- 1 stokbrood
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 1 tl Citroensap
- 1 el Olijfolie
- peper, zout of andere kruiden naar smaak
- plakjes komkommer met schil (voor de garnering)

Bereidingswijze:

1. Start met het voorverwarmen van de oven op 200 °C.
2. Snijd het stokbrood schuin in 10 sneden en besmeer beide zijden dun met olie.
3. Laat de sneetjes stokbrood in het midden van de oven in 7-8 minuten goudbruin kleuren. Koel ze af als ze klaar zijn.
4. Snijd de avocado en tomaten in blokjes en besprenkel deze met citroensap en breng naar wens op smaak met peper, zout of andere kruiden.
5. Leg wat avocado- en tomatenblokjes op de sneden stokbrood en strooi er kees over. Serveer direct.

Voedingswaarde per portie (per persoon):

- Energie 601 kcal
- Vet 35,4 g
- Waarvan verzadigd 6,7 g
- Koolhydraten 45,9 g
- Eiwit 21,8 g
- Zout 1,6 g
- Natrium 636 mg
- Kalium 517 mg



Gesmoorde wortels met basilicum

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 700 g gekleurde wortelmix
- 3 bosuitjes
- 15 g verse basilicum
- 3 el olijfolie
- 2 el kappertjes
- 3 el zwarte olijven
- 120 g geraspte kees extra gerijpt
- 1 teentje knoflook

Bereidingswijze:

1. Gebruik een dunschiller of snijd de wortels in dunne schuine plakjes.
2. Snijd de bosui schuin. Pers de knoflook en scheur de basilicum in grove stukken. Verhit de pan en fruit de knoflook op een laag vuur met de olijfolie.
3. Snijd de olijven in halven. Voeg dan de uitgelekte kappertjes, olijven en bosui toe aan de pan.
4. Smoor de groenten tot ze beetgaar zijn (ongeveer 8 min) en breng het eventueel op smaak met peper en zout.
5. Voeg als laatste de rest van de basilicum en de kaas toe. Meng het geheel goed door elkaar.

Voedingswaarde per portie (per persoon):

- Energie 232 kcal
- Vet 13,6 g
- Waarvan verzadigd 3,6 g
- Koolhydraten 12,2 g
- Eiwit 11,6 g
- Zout 1,6 g
- Natrium 644 mg
- Kalium 575 mg

Tips:

- Dit bijgerecht is lekker te combineren met rundvlees en gebakken aardappelen.
- Serveer dit gerecht met een droge witte wijn.



Gevuld breekbrood

1 stokbrood voor meerdere personen (5-10)

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 groot stokbrood (ongebakken)
- 3 plakken kees extra gerijpt
- 2 tomaten
- 2 el pesto
- 2 tl basilicum

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd het stokbrood doormidden en snijd in beide delen 5 gleufjes. Let erop dat het brood tijdens het snijden van de gleufjes niet volledig doorgesneden wordt.
3. Snijd de tomaten in dunne schijfjes.
4. Besmeer de gleufjes met pesto en vul deze hierna met de tomaat, kaas en basilicum.
5. Bak het stokbrood volgens de aangegeven baktijd van het stokbrood.
6. Serveer het brood op een gezellig plankje zodat iedereen een stukje kan afscheuren.

Voedingswaarde per stokbrood:

- Energie 1380 kcal
- Vet 48,7 g
- Waarvan verzadigd 12,4 g
- Koolhydraten 166,4 g
- Eiwit 62,9 g
- Zout 5,9 g
- Natrium 2346 mg
- Kalium 913 mg



Power repen

Voor 12 repen

Ovenschaal van 25 cm Ø

Bereidingstijd: 20 minuten

Oventijd: 25 minuten

Ingrediënten

- 100 g havermout
- 100 g dadels (zonder pit)
- 45 g ongezouten cashewnoten
- 60 g kees gerijpt
- 4 el sojamelk kokos
- 2 el honing
- 2 tl chia zaad
- 2 tl lijnzaad
- 1 tl kaneel

Bereidingswijze

1. Verhit de oven voor op 200°C.
2. Verhit 300 ml water in een steelpan.
3. Haal het kokende water van het vuur en laat hierin de dadels 10 min. wellen.
4. Maal de cashewnoten grof in een blender en snijd hierna de kees in fijne stukjes.
5. Haal de dadels uit het water en maal ze in de blender.
6. Meng de havermout met de dadels in een kom en voeg de sojamelk toe om het smeug te maken.
7. Snijd de kees fijn en voeg deze met de rest van de ingrediënten toe. Mix dit tot een beslag.
8. Bekleed de ovenschaal met ovenfolie en leg het beslag in de ovenschaal en maak een vierkant met een hoogte van ca. 1 cm.
9. Plaats de ovenschaal met het beslag in de oven en bak deze ca. 25 min goudbruin.
10. Haal de schaal uit de oven, laat de plaat 30 min afkoelen en snijd deze vervolgens in 12 repen.

Voedingswaarde per portie (per reep):

- Energie 118 kcal
- Vet 4,5 g
- Waarvan verzadigd 0,9 g
- Koolhydraten 15 g
- Eiwit 3,8 g
- Zout 0,1 g
- Natrium 33,5 mg
- Kalium 1389 mg



Nachos uit de oven

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Oventijd: 10 minuten

Bakplaat die in de oven past.

Ingrediënten:

- 3-4 maïs tortillas OF 3-4 volkoren tortillas
- geraspte kees extra gerijpt
- 2 el olijfolie
- 2 tl cayennepeper poeder
- 3 tl knoflookpoeder
- 4 tl paprikapoeder
- 4 tl uienpoeder
- jalapeno pepers naar smaak (uit een potje of vers in ringetjes)
- Eventueel: 2 tomaten in stukjes

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
2. Neem een tortilla en vet de bovenkant in met olijfolie. Let op: doorweek de tortillas niet; gebruik een kwastje om een dun laagje aan te brengen op elk randje. Leg de volgende tortilla erop en vet ook hiervan de bovenkant in. Herhaal dit tot alle tortilla's bovenop elkaar liggen.
3. Snijd de stapel nu in driehoekjes en leg ze verspreid over de bakplaat.
4. Bestrooi met lekkere (zoutloze) kruiden zoals paprikapoeder, uienpoeder, cayennepeper, chilipeper, knoflook poeder.
5. Bak de nacho's circa 10 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Blijf er wel bij: de randjes verbranden snel (dit smaakt bitter).
6. Laat ze afkoelen tot ze lekker knapperig zijn.
7. Leg de nacho's op een hittebestendig bord.
8. Bestrooi de nacho's met de geraspte kees, wat stukjes ui, stukjes tomaat en de plakjes/stukjes jalapeno peper en zet het geheel nog even in de oven tot de kees gesmolten is.

Voedingswaarde per portie (per persoon):

- Energie 488 kcal
- Vet 29,7 g
- Waarvan verzadigd: 6,3 g
- Koolhydraten 32,7 g
- Eiwit 20,7 g
- Zout 1,7 g
- Natrium 661 mg
- Kalium 164 mg

Tips:

- Voor het echte 'chips' effect worden de maïs tortillas aanbevolen
- Maak de nacho's af met wat verse guacamole en/of creme fraiche.



Wat is cholesterol?

Cholesterol is een bouwstof dat wordt aangemaakt in het lichaam. Het wordt gemaakt van vetten, die je binnenkrijgt via de voeding.

Er zijn twee soorten cholesterol: LDL-cholesterol ('slechte cholesterol') en HDL-cholesterol ('goede cholesterol'). Wanneer er te veel LDL-cholesterol in het lichaam zit, kan dit schadelijk zijn. Deze stof zorgt namelijk voor het dichtslippen van de aderen. Hart- en vaatziekten kunnen het gevolg zijn. Het HDL-cholesterol zorgt er juist voor dat het LDL-cholesterol binnen de perken wordt gehouden.

Wanneer u op uw cholesterol moet letten, zijn er twee zaken erg belangrijk, namelijk: voldoende beweging en het binnenkrijgen van voldoende onverzadigde vetten. Genoeg beweging staat in verband met een lager risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. De hoeveelheid 'slecht cholesterol' neemt toe wanneer er verzadigde vetten worden gegeten. De hoeveelheid 'goed cholesterol' neemt toe wanneer er juist veel onverzadigde vetten worden gegeten.

Waar zitten al die vetten in? Verzadigd vet zit vooral in vlees en zuivelproducten (kaas, kwark, roomboter). Ook in twee plantaardige oliën zit veel van dit 'slechte vet': palmolie en kokosolie. Onverzadigde vetten zitten vooral in vis, noten, (olijf)olie en margarine.

Wist u dat:

- Kees in de schijf van vijf past? In de hoofdgroep 'zuivel' bevindt zich een subcategorie: 'kaasvervanger op basis van plantaardige ingrediënten'. Kees voldoet aan deze voorwaarden.
- Er in 2017 een beweegrichtlijn is opgesteld om Nederlanders meer te laten bewegen? Er wordt hierin aanbevolen om minstens 150 minuten per week matig of intensief te bewegen. Dit is bijvoorbeeld 5 keer in de week een half uurtje wandelen. Daarnaast wordt aanbevolen 2 keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten te doen, zoals krachttraining voor de botten of wandelen of hardlopen voor de spieren.
- Eten volgens de Schijf van Vijf gezondheidswinst oplevert? Je krijgt dan voldoende van alle voedingsstoffen binnen uit elk vak van de schijf. Dit betreft vetten, eiwitten, koolhydraten, vezels, vitaminen, mineralen en spoorelementen. Deze heb je nodig om je lichaam gezond en fit te houden.

Als u meer wil weten over vet, cholesterol, beweging en de Schijf van Vijf kunt u de volgende website(s) bekijken:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx#blok7>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>

<https://www.allesoversport.nl/artikel/spier-en-botversterkende-oefeningen-zo-doe-je-dat/>

Eiwitrijk dieet

Het eten van eiwitten is erg belangrijk voor een goede gezondheid. Eiwit dient als energiebron, maar ook als bouwstof voor lichaamscellen. Zo zijn eiwitten van belang voor onder andere de spieren, organen, botten, het bloed en het zenuwstelsel. Eiwitten zijn ook nodig voor spierherstel na het trainen.

Vrijwel alle voedingsmiddelen bevatten eiwit. Zowel dierlijke als plantaardige producten zijn bronnen van eiwit. Producten waar dierlijke eiwitten in zitten zijn onder andere vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zijn vooral te vinden in graanproducten, bonen, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Het *eiwitrijk dieet* bestaat uit het eten van eiwitten. Volgens het Voedingscentrum heeft de gemiddelde volwassene 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. De voedingsinname van een eiwitrijk dieet bestaat voor 20% uit eiwit.

Wist u dat:

- Alle cellen in ons lichaam eiwit bevatten? Een gemiddelde volwassene bestaat voor 19 kilo uit eiwit.
- De bouwstoffen van eiwitten aminozuren heten? Er bestaan 22 aminozuren, waarvan het lichaam er 13 zelf aanmaakt. De 9 andere aminozuren moeten via voeding binnenkomen. Het is dus belangrijk dat je gevarieerd eet om zo alle benodigde eiwitten binnen te krijgen.
- Vegetariërs, veganisten, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven meer eiwit nodig hebben dan normaal? Ook mensen met bepaalde aandoeningen, gewonden en kracht- en duursporters hebben meer eiwit nodig.

Wilt u meer informatie over eiwitten? Neem eens een kijkje op het Voedingscentrum.

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>

Lactosevrij dieet

Lactose is een suiker dat in melk, melkproducten en in sommige (vooral jonge) kaas zit. Om lactose te verteren heb je het enzym lactase nodig, dat wordt aangemaakt in de darmwand. Wanneer je te weinig van dit enzym aanmaakt, kan lactose niet volledig verteerd worden en kan het lichaam de onverteerde melksuiker niet opnemen. Dat betekent dat darmbacteriën de melksuiker gaan afbreken. Dan kunnen er klachten optreden als een opgeblazen gevoel, buikpijn, windrigheid en een andere consistentie van de ontlasting. In dit geval is er sprake van een lactose intolerantie.

Bij een lactose-intolerantie is het vaak *niet* nodig melk- en melkproducten volledig uit de voeding te schrappen. Meestal kun je namelijk wel wat zuivel eten/drinken voordat er klachten optreden. Dit verschilt per persoon. Het dieet kan lactosebeperkt zijn of volledig lactosevrij, afhankelijk van de hoeveelheid lactose die het lichaam aankan. En natuurlijk in de mate hoe je de klachten ervaart. Soms neem je de paar uur buikpijn nou eenmaal voor lief na het eten van een lekkere chocoladereep. Luister vooral goed naar je eigen lichaam om uit te vinden wat bij jouw lichaam past.

Lactose komt van nature voor in moedermelk en in dierlijke melksoorten, zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk. De meeste dierlijke melksoorten zijn dus geen lactose vrije vervangers voor koemelk bij lactose-intolerantie. Ook in producten waarin dierlijke melksoorten zijn verwerkt, zoals geneesmiddelen, vitaminepreparaten en zoetjes, kan lactose voorkomen. Daarentegen zijn er wel degelijk dierlijke producten die lactosevrij kunnen zijn. Belegen kaas bevat bijna geen lactose, net als oude kazen. Ook geitenkaas wordt door redelijk goed verdragen door mensen met een lactose intolerantie. En natuurlijk is kees lactosevrij. Kijk altijd goed op de verpakking van een product of deze melkproducten bevat. Let op: als op een verpakking van een product staat 'kan sporen van melk bevatten', betekent dit niet altijd dat er ook daadwerkelijk sporen van melk in zitten.

Als je *volledig* lactosevrij wilt eten, zijn er voor de meeste zuivelproducten goede (plantaardige) alternatieven. Lactosevrije melkproducten zijn: koemelkproducten waarbij de lactose is verwijderd (bijvoorbeeld MinusL® en Arla Lactofree®). Ook sojamelk, rijst-, amandel- en havermoutproducten zijn lactosevrij.

Wist u dat:

- Lactose van nature voorkomt in moedermelk?
- Bij 80% van de wereldbevolking na het derde levensjaar de productie van lactase geleidelijk afneemt? Een groot deel van de wereldbevolking is dus in zekere mate lactose-intolerant.

- Dat waarschijnlijk heel veel mensen een lactase-tekort hebben zonder dat zij hier iets van weten?

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/lactose-intolerantie.aspx>

Vegetarisch dieet

Steeds meer Nederlanders eten geen vlees meer of eten minder vlees. Niet alleen is het eten van minder vlees beter voor het milieu, het is ook beter voor de gezondheid. Het verlaagt namelijk de kans op hart- en vaatziekten.

Wanneer je 100% vegetarisch of veganistisch eet, is er een kans dat je van bepaalde voedingsstoffen te weinig via de voeding binnenkrijgt. Dit betreft eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12. Het voedingscentrum adviseert dan ook om genoeg ei, sojaproducten, noten en peulvruchten te eten. Ook zijn groente, graanproducten en zuivel erg belangrijk. Wanneer je geen zuivelproducten gebruikt wordt aanbevolen om vitamine B12 tabletten te slikken. Daarbij zal je dan producten moeten gebruiken die verrijkt zijn met calcium om een tekort te voorkomen. Het slikken van calciumtabletten is dan niet nodig.

Zie je het vegetarisch of veganistisch niet zitten? Natuurlijk kun je er ook voor kiezen om flexitariër te worden. Een flexitariër eet op sommige dagen wél vlees en op andere dagen helemaal géén vlees. Ook dit heeft positieve effecten op je gezondheid en op het milieu. Een paar dagen zonder vlees zou dan ook een prima keuze zijn!

Wist u dat:

- Dierlijke producten voor wel 2 tot 60 keer méér broeikasgas-uitstoot zorgt dan plantaardige producten? Daarnaast zorgt het ook voor 3 tot 10 keer méér land- en energiegebruik en 30 tot 40 keer méér zoetwatergebruik dan plantaardige producten.
- Er op de website van het voedingscentrum wel 1200 vegetarische recepten te vinden zijn? Deze zijn makkelijk te maken en zijn absoluut en grote inspiratiebron.
- U zich kunt aanmelden voor de nieuwsbrief van het Voedingscentrum? Het voordeel hiervan is dat u elke week een weekmenu opgestuurd krijgt met leuke, verrassende ideeën voor het avondeten!

Als u meer wil weten over het vegetarisch dieet of duurzaam eten kunt u de volgende website(s) bekijken:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vegetarisme-veganisme.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-eet-ik-minder-vlees-of-vegetarisch-.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-kan-ik-gezond-veganistisch-eten-.aspx>

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/duurzamereten.aspx>

<https://www.veganisme.org/voeding/voedingsstoffen/mineralen/calcium/>

Wat houdt een natrium (zout) beperkt dieet in?

Zout in voeding is de belangrijkste bron van natrium. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl). 1 Gram keukenzout bestaat uit 0,4 gram natrium en 0,6 gram chloride. Natrium is belangrijk voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam, het regelen van de bloeddruk en voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. De bovengrens voor zoutinname is 6 gram per dag. Te veel zout eten kan leiden tot een hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

Een zoutarm dieet oftewel natriumarm dieet houdt in dat u de hoeveelheid zout die u uit uw vaste en vloeibare voeding haalt zoveel mogelijk beperkt. Er zijn verschillende mate van beperking:

- Lichte natriumbeperving: 2400 mg natrium per dag.
- Matige natriumbeperving: 1600 mg natrium per dag.
- Sterke natriumbeperving: 600 mg natrium per dag.

Wanneer u begeleiding krijgt van een diëtist geeft hij/zij een passend advies.

Wist u dat?

- Volgens het voedingscentrum 80% van het zout dat we eten uit de voeding komt? Dat is zowel de voeding waar zout van nature in zit als de voeding waar het aan is toegevoegd door fabrikanten. Denk hierbij aan soep, sauzen, bewerkt vlees, kant-en-klare vleesvervangers, kant-en-klaarmaaltijden en pizza's.
- De andere 20% van het zout we zelf toevoegen bij het koken of aan tafel? Door het gebruik van kruiden en specerijen kunt u veel smaak aan uw gerecht geven zonder zout te gebruiken. Op de website spicewise.nu staan veel tips over koken met kruiden en specerijen.
- Een deel van de natrium in zout van Jozo bewust en Lo Salt is vervangen door kalium en magnesium? Omdat dit zout minder natrium bevat, heeft dit zout een minder nadelig effect op de bloeddruk.

Tips:

- Check de etiketten! Vergelijk verschillende producten en kies voor de optie met het laagste zout- en natriumgehalte.
- U kunt de 20% zout die aan het gerecht toegevoegd wordt reduceren. Kook eens zonder zout en gebruik lekkere kruiden!
- Vervang de zoute kant- en klare bouillonblokjes voor in de soep door kruiden. Op internet staan een hoop suggesties.
- Heeft u een slechte nierfunctie of moet u plaspillen of ontstekingsremmers gebruiken? Overleg dan de zoutinname in uw dieet met een arts en/of diëtist.
- Voor meer informatie over natrium, zout en koken zonder natrium kunt u een kijkje nemen op de volgende websites:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout-en-natrium.aspx>

<http://www.smakelijketenzonderzout.nl/natriumbeperkt-dieet>

<http://www.spicewise.nu/>

De lekkerste recepten met **kees**[®]



*"Het geheime ingrediënt is
altijd kees."*

Fleur Bijl
Ashley Boel
Michelle Langerak
Jessica van der Ree
Femke van Wermeskerken
Sheistha Zebeda

april 2018