



DE GROENTEN BOOSTER

JANNIE HOPMAN
WWW.LEEFSTIJLPLANVOORJOU.NL





INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Waarom groenten zo belangrijk zijn	4
Hoeveel groenten zou je moeten eten	5
10 tips om meer groenten aan je eten toe te voegen	6
5 BONUS - recepten	10





INLEIDING

Ik ben leefstijlcoach en kijk op een integrale manier naar de totaalbalans van mensen. Ik coach mensen om weer beter in hun vel te komen, meer balans in hun leven te krijgen en hun energie en vitaliteit te verhogen. Ook voeding komt daarbij aan de orde. In mijn praktijk krijg ik veel vragen over hoe krijg ik nu meer groenten binnen? En hoe doe ik dat met mijn kinderen? Daarom heb ik dit mini e-book gemaakt. Ik vertel je kort waarom groenten zo belangrijk voor je zijn en hoeveel je dan per dag zou moeten eten. Vervolgens geef ik je 10 tips hoe je op een eenvoudige manier meer groenten aan je eten kunt toevoegen. Tenslotte als bonus: 5 heerlijke groenten booster recepten.

Ik hoop dat je er inspiratie in kunt vinden en dat ook jij meer groenten gaat eten. Gewoon omdat dat heel goed voor je is en dat verdient je!

Als je het leuk vindt om op de hoogte te blijven van mijn praktijk en mijn toekomstige producten en diensten neem dan eens een kijkje op mijn website www.leefstijlplanvoorjou.nl of like mijn Facebookpagina Leefstijlplanvoorjou.

Vitale groet,
Jannie





WAAROM GROENTEN BELANGRIJK ZIJN

In de eerste plaats zijn groenten enorm gezond. Je krijgt door het eten van groenten veel vitamines, mineralen en antioxidanten binnen. Dat is belangrijk en kun je goed gebruiken want in de overige voeding die we in Nederland eten, zitten niet genoeg van deze stoffen. De meeste mensen krijgen daardoor te weinig vitamine A, vitamine D, foliumzuur, ijzer, zink en selenium binnen.

Met wat meer groenten, kun je ervoor zorgen dat je daarvan wel genoeg binnen krijgt. Deze voedingsstoffen hebben veel voordelen voor jouw gezondheid en je verlaagt hiermee ook het risico op chronische ziekten. Het is door onderzoek aangetoond dat mensen die veel groenten eten een lager risico op hart- en vaatziekten, beroerte en darmkanker hebben. En bij het eten van veel groene bladgroenten een lager risico op diabetes en longkanker.

Ook op de korte termijn kun je veel merken aan je gezondheid als je gezonder gaat eten. Je zult meer energie krijgen en minder last van dipjes. Je gewicht zal dalen, je huid zal mooier en stralender worden, je zult minder vaak een opgeblazen gevoel hebben.

Daarnaast zitten er heel veel vezels in groenten. Deze vezels zijn vooral van een oplosbare soort en worden door de bacteriën in de darmen omgezet. Daarbij ontstaan stoffen die de darmen op een rustige manier prikkelen. Dat maakt dat de spijsvertering en de stoelgang soepeler gaan. Dus heel prettig voor mensen die prikkelbare of gevoelige darmen hebben of last hebben van een moeizame stoelgang.

Een ander groot voordeel van groenten is dat ze weinig calorieën bevatten. Je kunt er dus met een gerust hart veel van eten. Er zitten wel koolhydraten in maar dit zijn juist de zogenaamde “goede” langzame koolhydraten. Dat betekent dat je van het eten van groenten al snel een verzadigd of vol gevoel krijgt. Daardoor heb je minder de neiging om naar ongezonder eten te grijpen.



HOEVEEL GROENTEN JE ZOU MOETEN ETEN

We kennen allemaal wel de schijf van 5 die ons adviseert om 250 gram groenten per dag te eten als volwassene. Veel mensen halen dat niet. Wist je dat de gemiddelde Nederlander maar 120 gram groenten per dag eet? En eigenlijk, die aanbevolen 250 gram is nog wel erg minimaal. Probeer liever te streven naar 400 a 500 gram. Moeilijk? Het valt wel mee. En denk eens aan de vele voordelen voor jouw lijf en gezondheid. Het beste eet je verse groenten en het liefst van het seizoen (dan zijn ze echt het lekkerste). Je kunt ook een eigen groentetuintje starten of als je weinig ruimte hebt bijvoorbeeld wat tomatenplantjes en kruiden in potten. Als je kiest voor diepvriesgroenten of groenten uit blik probeer dan de producten zonder toegevoegde smaakmiddelen of fabriekssausjes te nemen.

Vaak zijn we geneigd om steeds dezelfde groenten te kopen. Kijk eens naar de onderstaande verdeling van groenten in soorten, misschien doe je nog ideeën op om eens wat meer variatie in je groenten aan te brengen. Want er is geen enkele groente die alle voedingsstoffen tegelijk levert.

Koolsoorten: bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, koolrabi, rodekool, savooiekool, spitskool, witte kool, spruitjes, paksoi.

Kiemgroenten: taugé, tuinkers.

Paddenstoelen: champignons.

Peulvruchten: doperwten, kapucijners, kousenband, peulen, snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, kikkererwten, kidneybonen, linzen, bruine bonen, spliterwten.

Vruchtgroenten: courgette, komkommer, paprika, pompoen, tomaten, aubergine, mais.

Bladgroenten: andijvie, sla, spinazie, veldsla, witlof, ijsbergsla, raapstelen, zeekraal, postelein.

Knolgewassen: rode bieten, bospeen, waspeen, knolselderij, radijs, winterpeen, koolraap, schorseneren, pastinaak, rettich.

Stengelgewassen: bleekselderij, venkel, asperge, artisjok, rabarber.

Uien: ui, knoflook, bosui, prei,



10 TIPS OM GROENTEN TOE TE VOEGEN

Ik geef je hieronder 10 tips waarmee je relatief eenvoudig meer groenten kunt gaan eten. Het is allemaal niet zo ingewikkeld, ook voor jou zullen er vast eyeopeners tussen zitten.

10 tips om meer groenten aan je eten toe te voegen!

1

Maak eens wat vaker soep. Misschien heel voor de hand liggend, soep is echt een quick win om meer groenten te eten. Je kunt soep eten als voorgerecht, als goed gevulde maaltijdsoep of als lunch. De mogelijkheden zijn werkelijk oneindig. Maar maak ze echt zelf. Veel kant-en-klare soepen zitten vol met suiker, zout en e-nummers en zelf maken is heel eenvoudig. Je kunt ze maken op een moment dat je veel tijd hebt en ook verschillende porties invriezen en gebruiken wanneer je minder tijd hebt. Dan heb je altijd iets gezonds in huis. En wat ook prettig is, bij soep blijven de wateroplosbare vitamines en mineralen optimaal bewaard omdat je geen kookwater weggooit.

Ik maak zelf van allerlei restjes de lekkerste soepen. Bijkomend voordeel is dat je dan minder weg hoeft te gooien want ook de net iets oudere groenten kunnen nog prima in de soep. Zorg voor een goed gevulde kruidenlade en een staafmixer. Of als je van lekker makkelijk houdt, de soupmaker (Google er maar eens op; het is een soort blender en pan ineen).

#2

Eet rauwkost bij elke maaltijd. Zorg altijd voor komkommer, paprika, tomaatjes, bleekselderij, wortels en dergelijke in je koelkast en wen jezelf aan dat je bij elke maaltijd een schaalte rauwkost neerzet. Of zet het tijdens het koken op het aanrecht, je zult zien dat langslowende kinderen er ook lekker van meepikken. Stop het ook lekker in je lunchtrommel naar je werk. Wees creatief en voeg groenten toe waar het kan. Een boterham met kaas? Stop er ook wat schijfjes komkommer tussen bijvoorbeeld. Je kunt ook jouw tussendoortjes vervangen door rauwkost. Of lekker 's avonds op de borrelplank paprika met een zelfgemaakt dipsausje.



10 TIPS OM GROENTEN TOE TE VOEGEN

#3

Vervang in pastagerechten de pasta door bijvoorbeeld courgette. Met een spiraalsnijder maak je heel makkelijk spaghetti/tagliatelle van een courgette. Roerbak dit een minuutje met een uitje en knoflook erbij en eet dit als vervanging van spaghetti. Is dit een stap te ver voor je dan kun je het ook half-half doen. Maak je lasagne, dan kun je met een kaasschaaf plakken snijden van een courgette als plaatsvervanger van de deeglasagnevellen.

#4

Eet eens wat vaker een salade als lunch. Met salades kun je eindeloos combineren. Neem eerst een basis en bouw daarna uit bijvoorbeeld met een of meerdere stappen uit onderstaande mix en match. Het is heel makkelijk als je altijd wat basisproducten daarvoor in huis hebt zodat je daar makkelijk op kunt variëren. Een voordeel van een (lunch)salade is dat je die prima de dag ervoor al kunt klaarmaken. Als je toch staat te koken voor een avondmaaltijd, pak dan meteen de lunch voor de volgende dag mee.

Mix en Match je salade:

Stap 1 de basis: Sla, snijbiet, spinazie, rucola

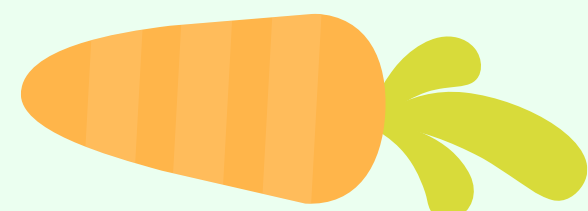
Stap 2 voeg extra groenten toe: Paprika, komkommer, sperziebonen, (lente)ui, bietjes, witlof.

Stap 3 voeg granen of peulvruchten toe: Volkorengranen of peulvruchten
Kidneybonen, edamame, quinoa of linzen.

Stap 4 voeg vis, vlees of vega toe: Ei, kipfilet, falafel, makreel, zalm, tonijn of tofu.

Stap 5 de extra's: Zongedroogde tomaat, feta, oude kaas, mozzarella, olijven, augurk of alfalfa, avocado, fruit (mango, peer, framboos).

Stap 6 een Dressing en eventueel een topping: zelfgemaakte dressing (bijvoorbeeld op basis van yoghurt en/of olijfolie) en pitten en noten (pijnboompitten, pompoenpitten, walnoten etc.).





10 TIPS OM GROENTEN TOE TE VOEGEN

#5

Neem een groene smoothie als ontbijt. Een groene smoothie is een smoothie met daarin bladgroenten en een beetje fruit. Deze maak je dus zelf met een blender of met de staafmixer. De kant-en-klare varianten zitten juist boordevol suiker en bevatten nauwelijks tot geen groenten. De smoothie hoeft niet per se groen te zijn want je kunt ook lekkere smoothies maken met daarin onder meer rode biet. Als “beginner” is dit een hele goede: banaan, wat water, mango en een handje spinazie. Als je meer gevorderd bent, kun je meer groenten en wat minder fruit toevoegen.

#6

Wen jezelf aan dat je bord bij de hoofdmaaltijd voor 50% uit groenten bestaat. Je kunt ervoor kiezen om bijvoorbeeld twee soorten groenten te maken ter variatie. Dit biedt ook weer mogelijkheden om eens iets nieuws te proberen. Vaak vallen we terug op dezelfde groenten, dat zie je ook terug in de top 10 van meest gegeten groenten. Probeer elke week eens een keer iets nieuws of misschien een door jou "vergeten" groente erbij te nemen. Kijk ook nog eens in het voorgenoemde lijstje, misschien krijg je nog nieuwe ideeën?

#7

Vergeet de peulvruchten niet. Dit zijn uitstekende vleesvervangers. Ze zijn goedkoop, voedzaam, eiwitrijk en bevatten veel vezels. Er zijn ook veel variatiemogelijkheden doordat er veel verschillende soorten zijn. In een gezond voedingspatroon eet je minimaal eenmaal per week peulvruchten. Ze doen het bijvoorbeeld heel goed in Mexicaanse gerechten (zie hiervoor de bonusrecepten) maar ook in een Indiase linzenschotel of een Marokkaanse couscous met kikkererwten.



10 TIPS OM GROENTEN TOE TE VOEGEN

#8

In de winter is het vaak lekker Hollandse stampptijd. Je kunt de aardappelen ook (deels) vervangen door een knolselderij en/of pastinaak of pompoen. Dat maakt de hoeveelheid groenten op je bord weer groter. Aardappelen vallen een beetje tussen de groenten en granen in. Ze zijn relatief neutraal voor de gezondheid en bevatten niet zoals de bovengenoemde vervangers specifieke voedingsstoffen die goed zijn voor de gezondheid.

#9

De bloemkooltruc! Dit is ook een leuke! Met bloemkool kun je zoveel meer dan gewoon in roosjes koken. Je kunt bijvoorbeeld een rauwe bloemkool in de keukenmachine malen tot kleine stukjes (dat lijken net rijstkorrels) en roerbak deze even en gebruik het dan in de nasi (in mijn gezin hadden ze niet in de gaten dat ze bloemkool aten in plaats van rijst). Ook heb ik van bloemkool al een keer een pizzabodem gemaakt of tosti's.

#10

In plaats van de aardappel! Maak eens zelf ovenfrietjes maar dan van wortel, pastinaak, knolselderij of pompoen of zoete aardappel. Heerlijk met pittige kruiden erop en met een zelfgemaakte guacemole erbij. De zoete aardappel verschilt met de gewone aardappel dat deze veel betacaroteen bevat en dat wordt omgezet in vitamine A.



5 BONUSRECEPTEN

Mexicaanse wraps met guacamole (4 personen).

Wat heb je nodig:

- 2 rode uien
- 3 tenen knoflook
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 2 paprika's (rood of geel)
- blik black eyed beans
- blik kidneybonen
- blikje mais
- limoen (sap van een halve limoen)
- wraps (zelfgemaakt of kant en klaar)
- ijsbergsla
- geraspte kaas
- crème fraîche
- klein blikje tomatenpuree
- kruidenmix: ½ eetlepel chilipoeder, 1 theelepel djinten (komijnpoeder), 1 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel oregano, 1 theelepel koriander
- eventueel met stukjes kip (maar dit kan ook prima zonder). Deze bak je dan eerst en haal ze daarna uit de pan en voeg ze pas op het eind weer toe zodat ze lekker mals blijven.

Hoe maak je het:

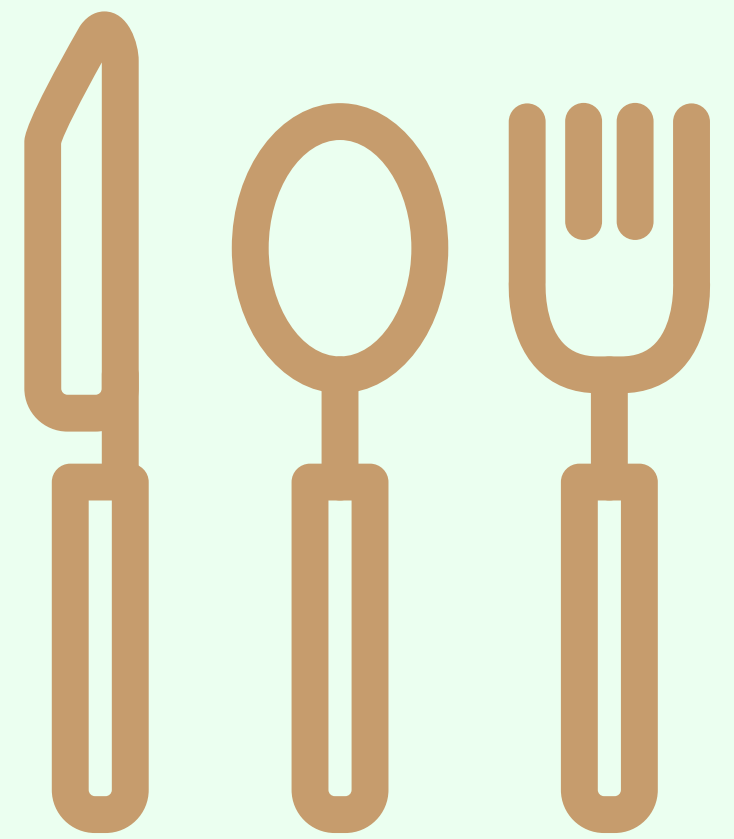
- Snipper 1,5 ui en 2 tenen gehakte knoflook en bak deze kort.
- Voeg dan de paprika in stukjes en een halve tomaat in stukjes toe.
- Zet het vuur lager en voeg de kruiden toe en daarna de bonen en mais en een klein blikje tomatenpuree en een beetje water zodat er een mooie saus ontstaat.
- Laat de saus op laag vuur staan, voeg aan het eind eventueel nog de gebakken kip toe.
- Intussen kun je guacamole maken. Dit gaat het makkelijkste met een staafmixer. Voeg in een bakje de halve rode ui, halve tomaat, 1 teen knoflook, limoensap en de avocado toe (eventueel kun je nog een eetlepel crème fraîche toevoegen). Mix dit tot een gladde saus.
- Serveer het Mexicaanse groenten mengsel met een wrap en zet op tafel in aparte schaaltes de guacamole, crème fraîche, geraspte kaas en sla neer.

5 BONUSRECEPTEN

Stamppot met andijvie, paprika, brie en knolselderij (4 personen)

Wat heb je nodig:

- 1 knolselderij
- 1 krop andijvie fijngesneden
- 2 rode (punt)paprika's in stukjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- pondje rundergehakt
- stukje brie
- beetje melk
- peper en zout
- paprikapoeder
- klontje biologische grasboter



Hoe maak je het:

- Snijd de knolselderij in stukken en kook of stoom deze. Maak er daarna puree van met wat melk, peper en zout en een klontje boter.
- Rul in een pan het gehakt en bak vervolgens een ui en een teentje knoflook mee. Voeg wat paprikapoeder toe en roer nog kort de paprika mee.
- Roer de andijvie door de knolselderijpuree en doe de helft hiervan in een ingevette ovenschaal.
- De volgende laag is het gehaktmengsel.
- Sluit af met de andere helft van de knolselderij-andijviepuree.
- Leg wat plakjes brie op het geheel.
- Zet het gerecht nog 20 minuten in de voorverwarmde oven op 180 graden.



5 BONUSRECEPTEN

Bloemkooltosti (ongeveer 6 tosti's uit dit recept)

Dit is wel wat bewerkelijk maar erg lekker!

Wat heb je nodig:

- een bloemkool
- 3-5 eieren (neem 1 ei per 150 gram)
- beetje peper en zout
- (oude) kaas en/of ham en/of ananas
- olijfolie of boter

Hoe maak je het:

- Snijd de bloemkoolroosjes, was ze en maak ze fijn in de keukenmachine (of met staafmixer).
- Druk het vocht uit de bloemkoolstukjes, dat gaat het makkelijkste met een schone theedoek.
- Meng de bloemkoolstukjes met de eieren en wat peper en zout.
- Smeer dit mengsel gelijkmatig uit over een bakplaat met daarop bakpapier en zet dit 10 minuten in de (voorverwarmde) oven op 200 graden.
- Na 10 minuten haal je het uit de oven en snijd je er voorzichtig 12 rechthoeken uit. Je draait die vervolgens allemaal om. Daarna zet je de plaat weer 5 minuten in de oven.
- Nu ga je verder met een koekenpan. Verwarm wat olijfolie of boter in een grote koekenpan en leg er 2 rechthoeken in. Beleg deze met kaas en/of ham en ananas en leg er nog een rechthoek op. Draai de tosti na een paar minuten om. Daarna met de rest hetzelfde doen (tosti's die je niet opeet, kun je invriezen voor later of in de koelkast bewaren. Zowel koud als warm zijn ze lekker).

5 BONUSRECEPTEN

Fitness salade

Wat heb je nodig:

- scharrelkipfilet (ongeveer 80-100 gram per persoon)
- voor de marinade: sesamolie, sojasaus en sesamzaad
- gemengde sla
- komkommer
- paar paprika's (rood, oranje of geel)
- cherrytomaatjes
- eventueel champignons
- voor de dressing: (Griekse) yoghurt, mayonaise, peper en zout, paprikapoeder en ketchup)

Hoe maak je het:

- Knip de kip in stukjes en zet deze ongeveer een uur van tevoren in de marinade in de koelkast (hoeft niet per se, maar maakt het wel lekkerder).
- Maak de dressing door de ingrediënten door elkaar te roeren (de basis is de yoghurt)
- Maak de borden op met veel sla en in stukjes gesneden komkommer, paprika en tomaatjes (en voeg gerust nog andere groenten naar eigen smaak toe).
- Bak in een hapjespan de kipfilet en bak vervolgens de eventueel de champignons mee.
- Leg de kip (en champignons) op de opgemaakte borden en schenk er wat dressing overheen.



5 BONUSRECEPTEN

Pompoensoep (ongeveer 6 personen)

Wat heb je nodig:

- 1 oranje pompoen
- 1 appel
- 1 ui
- 1 biologisch groentenbouillonblokje
- kurkuma
- kerriepoeder
- peper

Hoe maak je het:

- Leg de pompoen in zijn geheel in de oven voor ongeveer 20 minuten op 180 graden. Daarna is hij heel eenvoudig te snijden. De schil kun je eraan laten zitten of je schilt dit met een dunschiller eraf. Snijd de pompoen in stukken.
- Snijd de appel en ui in stukken en fruit dit even kort in olijfolie in de pan.
- Voeg de pompoen toe met water (naar smaak, afhankelijk of je graag dunnere of dikkere soep eet) en een bouillonblokje. Laat dit een minuut of 20 koken tot de pompoen gaar is.
- Haal de pan van het vuur en maak er met de staafmixer een gladde soep van.
- Zet de pan weer op het vuur, voeg de kruiden toe en warm nog even goed door.
- Lekker om bij het serveren nog een lepel creme fraiche toe te voegen.



- * goed voor de ogen
- * bevat veel ijzer
- * zaden goed voor je hart
- * helpt risico kanker voorkomen
- * boost voor energie

