PASCALE NAESSENS

PUUR & LICHTER

WILLIAM CORTVRIENDT

SLANKER DOOR GOED TE ETEN

LANNOO

Heerlijk tafelen behoort
tot de belangrijkste
genoegen van ons leven.

PASCALE OVER
PUUR & LICHTER

William Cortvriendt is een internationaal bekende arts en auteur van boeken over gezonde voeding. Hij is een Amerikaanse Nederlander met Vlaamse roots - in mijn eigen geboortestreek nog wel.
Toen ik zijn boeken Hoe word je 100? en Lichter las, was ik meteen geboeid. Hier is een auteur aan het woord die in een begrijpelijke taal formuleert, die niet vasthoudt aan dogma's, die kijkt en luistert naar de mensen en die durft te zeggen waarover het gaat. Met zo iemand voel ik me verwant. Hij is, net zoals ik, een aanhanger van een nieuwe visie op voeding, die volledig wetenschappelijk is onderbouwd en die past binnen een vernieuwende stroming die wereldwijd meer en meer aanhang wint. Onze passie voor ons werk heeft ons samengebracht. Toen William me vroeg om samen een boek te schrijven was ik meteen enthousiast.
Mijn invalshoek is altijd eerder geweest: eet lekkere, natuurlijke voeding en streef er vooral naar om je goed te voelen, eerder dan om kilo's te verliezen, die gaan er wel met de tijd af. Maar voor sommigen mag het wat sneller gaan en ligt de prioriteit wel degelijk bij vermageren. Veel mensen vroegen me daar ook naar. Daarom vond ik het heel fijn om mee te werken aan dit boek en hebben we recepten gekozen die vooral gericht zijn op gewichtsverlies. Naast een aantal nieuwe creaties heb ik ook de beste bestaande recepten geselecteerd, altijd in het achterhoofd houdend dat ze niet alleen bijzonder lekker moeten zijn, maar tegelijkertijd ook geschikt voor diegenen die liefst snel kilo's willen verliezen.
Wat betekent dat precies? Dat we vooral voorzichtig zijn geweest met suiker en zetmeelrijke producten. In dit boek legt William je helder uit waarom de meeste mensen daarvan bijkomen. Maar wees gerust, ook in dit boek ligt de focus op lekker en goed eten. Vaak zeggen mensen achteraf: 'wat ik nu eet is lekkerder dan wat ik vroeger at'. Dat komt omdat er echte smaakmakers worden gebruikt: zoals groenten, fruit, vis, vlees, kaas, noten, zaden en goede volle vetten die smaak geven en je heerlijk verzadigen. Het is niet zo dat je helemaal geen kool-hydraten meer mag eten. Dat is trouwens ook niet haalbaar is, ook groenten en fruit zijn leveranciers van koolhydraten.
Het is wel zo dat de ene persoon zonder probleem meer koolhydraten kan eten dan de andere. Behoor jij, net als ik, tot diegene van wie hun lichaam niet goed overweg kan met koolhydraten, dan zal je er altijd matig mee moeten blijven. Eens je ideale gewicht bereikt is kun je misschien wat meer koolhydraten eten, maar kies dan liefst voor gezonde natuurlijke koolhydraten zoals linzen, quinoa en bonen en vermijd de snelle koolhydraten zoals wit brood, aardappelen, witte rijst en pasta. Ga op zoek naar je eigen balans, zoek zelf uit hoeveet en welke koolhydraten je kunt eten zonder dat je er dik en ziek van wordt.
Ik kan alvast zeggen dat, sinds ik meer natuurlijke en volwaardige voeding ben beginnen eten, ik me vrijer voel, energieker en gelukkiger. Ik mis helemaal niets, integendeel. Ik hoop dat ik jullie dan ook kan inspireren met deze recepten.

Liefs, Pascale

WILLIAM OVER *PUUR & LICHTER*

Ongeveer drie jaar geleden plofte er een e-mail mijn inbox binnen van de toen voor mij nog onbekende Pascale Naessens, die me wees op een volgens haar storende inhoudelijke fout in de eerste druk van mijn boek Hoe word je 100?. Ik mailde haar onmiddellijk terug dat ik in de tweede druk een correctie zou aanbrengen, want Pascale had volledig gelijk!

Ik ben na die eerste kennismaking contact blijven houden met Pascale en ben al snel een bewonderaar geworden van haar serie kookboeken. Immers, Pascale heeft precies begrepen waar het om gaat bij gezonde voeding: beginnen bij de juiste verse ingrediënten en daarmee een recept samenstellen dat iedereen gemakkelijk en snel kan bereiden en dat bovendien heerlijk smaakt. Eten zoals eten bedoeld is! Bovendien weet Pascale als geen ander haar recepten uit te beelden als werkelijke kunstwerken die je het water in de mond doen lopen, waardoor je nauwelijks nog kunt wachten om ze zelf te gaan bereiden.

Na het succes van mijn boek *LICHTER* over hoe we met het juiste eten blijvend kunnen afvallen, was het eigenlijk een logische stap om samen met Pascale een kookboek samen te stellen over dit onderwerp. Tot mijn vreugde reageerde Pascale enthousiast op mijn voorstel tot samenwerking en ik ben trots dat we met *PUUR & LICHTER* het resultaat kunnen presenteren: blijvend gewicht verliezen door heerlijk en gezond te eten zonder dat je honger hoeft te lijden. Niet alleen de aangenaamste manier, sterker nog, de énige manier.

Eet smakelijk!

William

INHOUD

Zoveel lekker eten als je wilt en juist daarmee afvallen? 10
Ben ik te dik? Of niet? 12
Waarom dikke mensen bijna nooit oud worden 14
Hoe onze voeding totaal ontspoorde 15
De zwaarwegende light factor 19
Een opmerkelijk onopgemerkt experiment 24
Het falen van meer bewegen en minder eten 27
Calorieën tellen is zinloos 30
Insuline is de verkeersagent die ons lichaamsvet regelt 32
Het onderzoek dat laat zien wat wel werkt 34
De rol van zoet en light 37
De bevindingen samengevat 40
Zo kom je blijvend van overgewicht af 44
De veranderingen die je zult opmerken 49

RECEPTEN

- Ontbijt 53
- Tussendoor 65
- Lunch 71
- Meeneem 99
- Apero 123
- Diner 141
- Dessert 205

Referenties 218
Index recepten 221
Index ingrediënten 222

De recepten zijn voor twee personen, tenzij anders vermeld.

ZOVEEL LEKKER ETEN ALS JE WILT
EN JUIST DAARMEE AFVALLEN?

De standaardtherapie om gewicht te verliezen is al sinds mensenheugenis meer bewegen en het aantal calorieën beperken, vooral door het eten van minder vet. Deze wijsheden worden niet alleen door de meeste artsen en diëtisten bevestigd, maar zijn ook onder de bevolking algemeen aanvaard. Ze hebben geleid tot vooroordelen, die we, als we ze niet hardop durven zeggen, dan toch op z'n minst stiekem denken. Eigenlijk bedoelen we ermee dat dikke mensen lui zijn en dat ze over onvoldoende zelfdiscipline beschikken wat hun eetgedrag betreft. Maar is dat wel zo?

Want ... er is nauwelijks een aandoening te bedenken waarbij een door artsen en diëtisten voorgeschreven therapie, namelijk meer bewegen en calorie- en vetbeperking, dermate desastreus heeft gefaald als juist bij overgewicht en obesitas. Steeds weer is het resultaat hetzelfde: in het begin gaan de kilo's er snel af, maar daarna gaat het afvallen steeds langzamer. Wanneer het hongerlijden en het eten van de vaak onsmakelijke maaltijden uiteindelijk niet meer vol te houden zijn, neemt het gewicht onmiddellijk weer toe – het welbekende jojo-effect.

In mijn eerder gepubliceerde boek *LICHTER* betoogt ik op basis van wetenschappelijke onderzoeken dat onze moderne levensstijl en het daarmee samenhangende voedingspatroon een aantal essentiële weeffouten bevat, met alle gevolgen van dien. Zo lijdt in België en Nederland niet alleen de helft van de bevolking aan overgewicht, maar heeft daarnaast ook de helft van de volwassen bevolking last van een of meerdere chronische aandoeningen.[1,2] In de televisieserie 'Hoe word ik 100' werden patiënten met overgewicht in combinatie met diverse chronische ziekten behandeld door middel van andere voeding en een andere leefstijl. Zo verdwenen niet alleen veel van die chronische aandoeningen die voordien als ongeneeslijk werden beschouwd, maar verloren de deelnemers zonder uitzondering razendsnel hun overgewicht – tot zelfs vijftig kilogram in slechts vijf maanden. En dat niet door honger te lijden, maar door zoveel (lekker) te eten als ze zelf wilden, maar wel anders.[3]

Steeds weer laat onderzoek zien dat je het teveel aan gewicht slechts blijvend kunt verliezen door voortaan anders te eten, waardoor je tijdig en langdurig verzadigd raakt zonder de behoefte aan tussendoortjes. En de praktijk toont daarbij nog een andere en uitermate interessante bevinding: vrijwel iedereen vindt dit eten bijzonder lekker en met de juiste recepten krijgen mensen weer zin om te koken.

Pascale is als geen ander in staat om met haar recepten precies datgene te bereiken wat we eigenlijk allemaal willen. Ze start met de juiste ingrediënten, haar recepten zijn overheerlijk, snel

De voetnoten in de tekst verwijzen naar de referenties op pagina 218-220.

en gemakkelijk door iedereen klaar te maken en haar eenvoudige maar prachtige composities laten je watertanden. Pascale zegt zelf daarover:

De meeste mensen hebben echt een verkeerd beeld van gezond eten. Gedaan met het goede leven, denken ze, maar het tegendeel is waar. Ik eet veel meer dan vroeger en nooit light producten, ik gebruik veel vet, ik tel geen calorieën en eet iedere maaltijd mijn buikje rond. Bovendien is mijn keuken heel eenvoudig. Met gewone ingrediënten maak ik speciale gerechten. Kortom, het is eten dat je niet alleen gelukkig maakt, mijn recepten gaan je vanaf nu ook weer een normaal gewicht teruggeven. Voor de rest van je leven!

De getuigenissen van mensen die de recepten van Pascale toepassen, laten geen ruimte voor twijfel over wat de gevolgen zijn van heerlijk eten dat je weer slank maakt:

Ik ben op een jaar tijd 12 kg gezond vermagerd. Het heeft mij wonderwel geen moeite gekost.
Monique

Ik wilde u laten weten dat uw recepten en visie op eten mijn gezondheid hebben verbeterd in alle opzichten. Suiker omlaag, cholesterol terug normaal en het meest fantastische: na drie maanden 9 kg lichter zonder moeite!
Noella

Na drie weken tel ik al 9 kilo minder! Ik voel me fantastisch zonder het gevoel te hebben dat ik mezelf moet pijnigen met een dieet.
Veerle

Koken is weer fun, het resultaat keer op keer lekker!
Hannelore

Ik eet heel lekker en heb echt genoeg gegeten. Na vier weken ben ik al vier kilo kwijt en heb geen last meer van buikkrampen. Bedankt voor de heerlijke recepten.
Lynn

Wat een 'kookboek' met een mens kan doen! Ik voel me zelfverzekerder dan ooit tevoren, zowel fysiek als mentaal.
Charlotte

BEN IK TE DIK?
OF NIET?

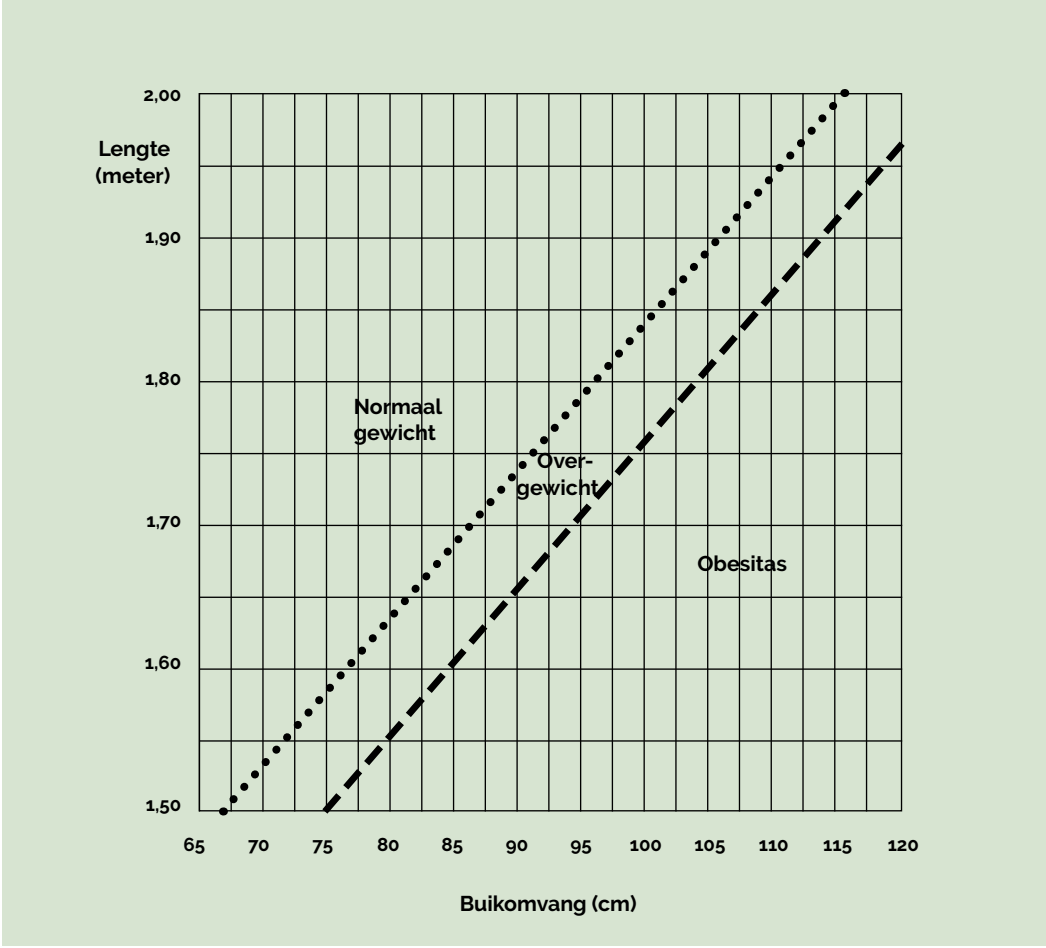
We hanteren twee criteria om te beoordelen of iemand te dik (of te dun) is. Het eerste is een subjectieve maatstaf die te maken heeft met wat we esthetisch mooi of niet mooi vinden. De meningen verschillen sterk tussen culturen en veranderen ook in de tijd over welk lichaamspostuur nu wel of niet mooi is en wat voor een gewicht daarbij hoort. Het tweede criterium wordt bepaald door wanneer en in welke mate een bepaald gewicht bijdraagt tot verhoogde risico's op ziekte en overlijden. De belangrijkste maatstaf die wordt gebruikt om vast te stellen of iemand een normaal gewicht heeft of juist te licht of te zwaar is, is de BMI, wat staat voor 'body mass index'.[4] Deze wordt berekend door je gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van je lengte in meter. De formule hiervoor is:

BMI = GEWICHT IN KG/(LENGTE IN M)^2

Zo heeft iemand met een gewicht van 65 kilogram en een lengte van 1,70 meter een BMI van 65 kg/(1,7 meter)^2 = 65/2,89 = 22,5. Eem BMI tussen 18,5 en 25 wordt als normaal beschouwd, daaronder is er sprake van ondergewicht, daarboven van overgewicht. Indien de BMI hoger is, dan 30, is er sprake van ernstig overgewicht, ook wel obesitas genoemd.

Er dient bij het BMI-getal wel een opmerking te worden gemaakt, want we moeten ons realiseren dat iedereen zijn of haar unieke lichaamsbouw heeft en dat de BMI niet het enige criterium is om vast te stellen of iemand een normaal of abnormaal gewicht heeft. Zo is het mogelijk dat iemand met een normale BMI van bijvoorbeeld 24 in medische zin toch te dik is omdat er sprake is van een ongunstige verhouding tussen vetweefsel en spierweefsel, waarbij het vetweefsel waarschijnlijk ook nog eens op ongezonde en visueel verborgen plaatsen zit, zoals in de lever en rond de organen in de buik. Omgekeerd kan bij iemand met een meer dan gemiddelde spiermassa de BMI hoger zijn dan 25, terwijl er toch geen sprake is van overgewicht.

Daarom is het verstandig om ook je buikomvang ter hoogte van je navel te meten en je heupomvang daar waar die het grootst is. Door je buikomvang te delen door je heupomvang krijg je



de zogenaamde 'buik-heupratio'. Indien deze groter is dan 0,85 bij vrouwen of groter dan 0,90 bij mannen, is er sprake van overgewicht.[5] Ook de buikomvang in relatie tot je lengte kan aangeven of je aan overgewicht lijdt. Door je buikomvang te combineren met je lengte kun je uit de onderstaande figuur afleiden tot welke categorie je behoort.

EEN OPMERKELIJK ONOPGEMERKT EXPERIMENT

Hoewel grote delen van de bevolking de raad opvolgden om met diverse diëten de calorieën te beperken, is de omvang van het probleem obesitas alleen maar toegenomen.[62, 63] We kunnen het de artsen, diëtisten, uitvinders en uitbaters (!) van de diverse diëten rustig kwalijk nemen dat ze van het grootscheeps falen hiervan niet al eerder op de hoogte waren. Het onderzoek dat aantoonde dat een caloriebeperkend dieet uiteindelijk een averechts effect heeft en waarvan de resultaten later door andere onderzoeken zijn bevestigd, dateert namelijk al uit 1944 en werd in 1950 gepubliceerd als Het Minnesota-ondervoedingsexperiment.[64]

UITGEHONGERDE STUDENTEN

Tijdens de Tweede Wereldoorlog waren de Amerikanen zich ervan bewust dat er in een aantal door de Duitsers en Japanners bezette gebieden sprake was van ernstige hongersnood bij een deel van de bevolking. Om die reden ontwierpen ze een studie in de staat Minnesota om te onderzoeken welk voedsel de gevolgen van deze ondervoeding zo snel mogelijk ongedaan zou kunnen maken. Om de hongersnood na te bootsen werden vrijwillige, gezonde studenten geselecteerd die gedurende 24 weken ondervoed werden. Daarna werden diverse soorten voedsel getest om ze er zo snel mogelijk weer bovenop te helpen. Tijdens de ondervoeding bleek al snel dat de studenten veel minder gewicht verloren dan van tevoren was berekend. Het bleek namelijk dat de lichamen van de gezonde vrijwilligers steeds spaarzamer met de beschikbare energie omsprongen door vermindering in de activiteit van alle niet-vitale lichaamsfuncties. Dit uitte zich in allerlei lichamelijke en geestelijke symptomen als honger, futloosheid, concentratiestoornissen, depressiviteit, duizeligheid, koude handen en voeten, desinteresse in seks en bovendien obsessieve gedachten aan voedsel.

JOJO-EFFECT LEIDT TOT OVERGEWICHT

Toen de vrijwilligers na de periode van ondervoeding weer voldoende te eten kregen, bleek dat het gewicht niet alleen met alle soorten hersteldiëten weer zeer snel toenam, maar ook dat na het bereiken van het oorspronkelijke gewicht de obsessie met voedsel bleef bestaan. Hierdoor steeg het gewicht van de vrijwilligers verder tot gemiddeld 9 procent boven hun gewicht van voor het experiment!

Dit onderzoek uit 1944 en gepubliceerd in 1950 leidt tot een aantal verbluffende conclusies, die de hele dieetindustrie tot bezinning zou moeten brengen:

- *Caloriebeperkende diëten hebben een snel gewichtsverlies tot gevolg, waarna het verlies aan gewicht steeds trager gaat.*
- *Caloriebeperking zorgt ervoor dat we honger krijgen, ons beroerd en lusteloos voelen en bovendien geobsedeerd raken door de gedachte aan voedsel.*
- *Na de caloriebeperking komt het gewicht weer zeer snel terug (ook wel bekend als het jojo-effect) en stijgt daarna uit boven het gewicht van voor het dieet!*

Dat de caloriearme diëten waarmee we de laatste decennia zijn overspoeld, niet werken is intussen bevestigd door de resultaten van meer dan tachtig andere onderzoeken. Dergelijke honger veroorzakende en bovendien meestal onsmakelijke caloriebeperkende diëten, hoe modieus ook, zijn niet alleen zinloos, uiteindelijk hebben ze zelfs een averechts effect.

CALORIEËN TELLEN IS ZINLOOS

Het lijkt allemaal zo logisch: het verschil tussen de calorieën die je eet en de calorieën die je lichaam verbruikt, vertaalt zich in ofwel toename ofwel afname van je vetweefsel en gewicht. Hoe is het mogelijk dat een dergelijke logica, die bovendien wordt gepredikt door de overheden, voedingsmiddelenproducenten, artsen en diëtisten, blijkbaar niet klopt?
Stel, je bezit contant geld afkomstig uit verschillende landen. Laten we zeggen dat je 300 euro, 500 Britse ponden en 200 Noorse kronen hebt. Vervolgens krijg je de vraag hoeveel kasgeld je bezit. Je telt de bedragen 300, 500 en 200 op en antwoordt dat je 1000 bezit. Iedereen zal deze rekensom en het antwoord als grote onzin bestempelen. Immers, een euro, een pond en een kroon verschillen qua waarde en mogen niet één op één worden opgeteld. Toch is dit precies wat er aan de hand is met het gebruik van calorieën. Een calorie als eenheid om ons duidelijk te maken hoeveel energie de desbetreffende voeding voor ons lichaam bevat, is namelijk onzin en misleidt (bedoeld of onbedoeld) op grote schaal!

DE ENE CALORIE IS DE ANDERE NIET

Veel mensen zijn bekend met de hoeveelheid energie van voeding, die vier kilocalorieën per gram bedraagt voor zowel koolhydraten als eiwitten en negen kilocalorieën per gram voor vet. Door het aantal grammen aan koolhydraten, eiwit en vet in onze voeding met deze caloriewaarden te vermenigvuldigen wordt het totale aantal calorieën van de maaltijd berekend.
Maar hoe raar het in eerste instantie ook klinkt, de ene calorie is de andere niet en ze mogen dus niet bij elkaar worden opgeteld. Dit begint al bij de vertering. Koolhydraten, waaronder suiker, worden doorgaans heel efficiënt verteerd en in energie omgezet zonder al te veel verlies. In sommige gevallen, zoals bij koolhydraten in vezelrijke voeding, is dat proces al minder energie-efficiënt.[40] Nog meer energie kost het om een gram eiwit of vet te verteren. Tijdens het verteringsproces van eiwit tot aminozuren verliezen we bijvoorbeeld al gauw 30 procent van de oorspronkelijke energiewaarde. Wanneer ons lichaam vervolgens de aminozuren wil aanwenden voor energie, dan moeten deze eerst nog worden omgezet in glucose. Dit complexe proces wordt 'gluconeogenese' genoemd en kost opnieuw veel energie. Hierdoor levert eiwit slechts maximaal twee calorieën per gram op en niet de altijd gehanteerde vier calorieën. Het verschil aan bruikbare energie verlaat ons lichaam in de vorm van afgegeven warmte.
Eiwitten en vetten worden bovendien meestal niet rechtstreeks aangewend voor energie, maar vaak eerst gebruikt als bouwstof voor hersenweefsel, celmembranen, spieren en de aanmaak van allerlei biologisch actieve stoffen als enzymen, afweerstoffen en hormonen. Deze voortdurende opbouw en afbraak van weefsels, celmembranen en biologisch actieve stoffen kost ons lichaam energie. Het zal dus zelfs vaak zo zijn dat de eiwitten en vetten die ons lichaam uiteindelijk verbrandt, een dusdanig lange stofwisseling in ons lichaam achter de rug hebben, dat uiteindelijk

slechts een zeer klein deel als netto-energie beschikbaar komt. Bovendien wordt een deel van de aminozuren nooit aangewend als energie, maar in de lever afgebroken en door de nieren als ureum uitgescheiden. In bepaalde gevallen zullen de uit onze voeding afkomstige aminozuren en vetzuren dus dermate vaak in ons lichaam versleuteld zijn, dat daardoor de uiteindelijke bijdrage aan onze energiehuishouding soms niet eens positief is, maar zelfs negatief kan zijn.

DE AARD VAN DE CALORIEËN IS BELANGRIJKER DAN HET AANTAL

Het bovenstaande is in diverse onderzoeken aangetoond. Zo is gemeten dat onze lichaamstemperatuur na een eiwitrijke of vetrijke maaltijd meer stijgt dan na een koolhydraatrijke maaltijd.[71, 72] Dit komt doordat de verschillende stappen in het metabolisme van eiwitten en vetten energie kosten die verloren gaat als warmte, terwijl koolhydraten efficiënt (dus zonder al te veel verlies aan warmte) kunnen worden omgezet in de opslag van vetweefsel. Tevens is aangetoond dat zelfs de ene gram koolhydraat niet dezelfde is als de andere. Het blijkt dat snel verteerbare koolhydraten leiden tot minder energieverlies dan langzaam (en dus moeizamer) verteerbare koolhydraten zoals die bijvoorbeeld voorkomen in groente en fruit. Dit betekent dat een gram snel verteerbare koolhydraten meer vetweefsel oplevert dan een gram langzaam verteerbare.

Er is nog een andere belangrijke reden waarom het effect van de ene calorie zo kan verschillen van dat van een andere. Het blijkt namelijk dat sommige calorieën, in het bijzonder de calorieën die aanwezig zijn in natuurlijke vetten en eiwitten, zorgen voor een langdurig gevoel van verzadiging, waardoor we vanzelf ophouden met eten en geen behoefte krijgen om tussen maaltijden door te snacken. Dit blijkt volledig anders te zijn bij calorieën in snel verteerbare koolhydraten, die leiden tot hoge pieken van glucose in het bloed. De hoge glucosepiek zorgt namelijk onmiddellijk voor een hoge spiegel van insuline, die op zijn beurt resulteert in een razendsnelle en overmatige daling van glucose in het bloed, met als resultaat dat we binnen een paar uur weer rammelen van de honger. Deze bevindingen zijn volledig in overeenstemming met onderzoeken die aantonen dat overgewicht en vetzucht niet zozeer het gevolg zijn van een gebrek aan beheersing en dus te veel eten, maar van het eten van verkeerde voeding. Verderop bespreken we dat meer in detail. Het zal dus duidelijk zijn dat een calorie geen geschikte eenheid is om de (netto) beschikbare hoeveelheid energie van voeding aan te geven. Dergelijke gegevens op websites over diëten of etiketten op verpakte voedingsmiddelen kun je dus het beste negeren. Ook het advies van diëtisten of artsen aan te dikke mensen om de calorieën te tellen is betrekkelijk onzinnig en uiteindelijk onbedoeld misleidend. We zullen in het vervolg zien dat, indien je de juiste voeding eet, het overbodig is om calorieën te tellen. De voeding die we bedoelen heeft geen label, maar is vers, volvet en bevat relatief weinig koolhydraten.

ONTBIJT

Een goed ontbijt
verzadigt je voor vele uren.

FRUITONTBIJT
MET NOTEN EN ZADEN

Werk: de eerste keer iets meer, omdat je de noten- en zadenmix moet maken, nadien maak je dit in een handomdraai – Gaartijd: 7 minuten

INGREDIËNTEN

Geroosterde noten- en zadenmix:
50 g amandelnoten, 50 g pecannoten, 50 g walnoten
50 g amandelschilfers , 50 g pompoenpitten,
50 g chiazaad, 50 g lijnzaad, 50 g zonnebloempitten,
50 g geroosterde kokosschilfers (zo te koop)

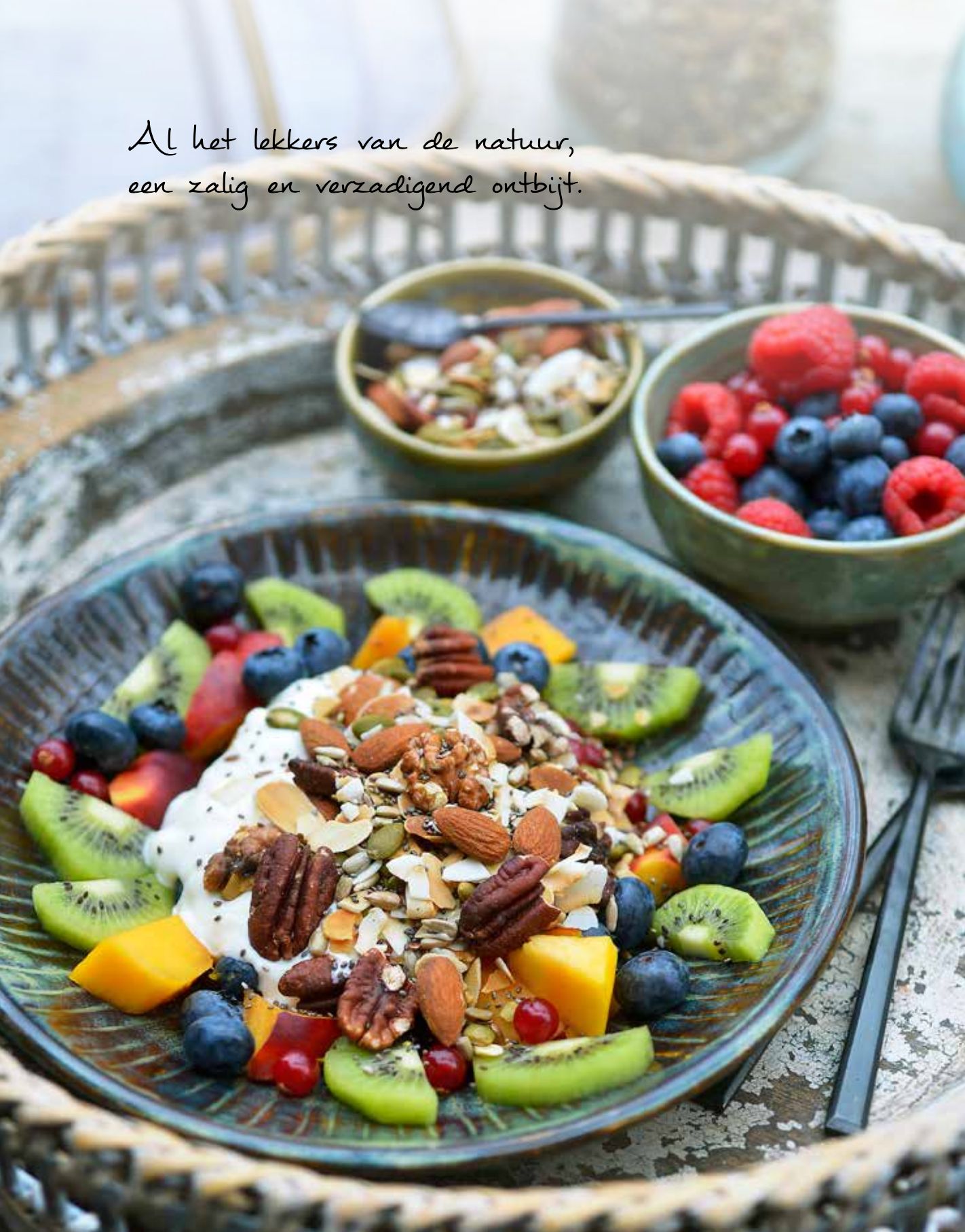
200 g gemengd fruit (kiwi, nectarine, mango, papaja ...)
200 g bessen (frambozen, bosbessen, aardbeien ...)
volle yoghurt

BEREIDING

Leg de noten, amandelschilfers, pompoen- en zonnebloempitten in een ovenschaal en zet ze in een voorverwarmde oven van 180 °C.
Zet na zeven minuten de oven uit en laat de mengeling rustig afkoelen in de oven, tot ze lichtjes gebruind is. Voeg er dan het chiazaad, lijnzaad en de kokosschilfers aan toe en meng alle ingrediënten door elkaar.
Leg het fruit op een bord, schep er vier lepels volle yoghurt bij en strooi er wat van de notenmengeling overheen.

TIP - BEWAREN

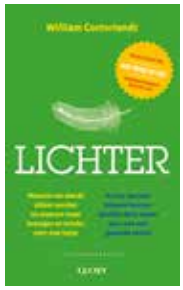
Doe het noten-zadenmengsel in een pot en bewaar het in een kast waar het koel en donker is. Iedere ochtend zet je de pot mee op tafel – heerlijk bij het fruitontbijt of gemengd met volle yoghurt, maar ook ideaal als tussendoortje.


Al het lekkers van de natuur,
een zalig en verzadigend ontbijt.

OP ZOEK NAAR NÓG MEER VAN PASCALE NAESSENS EN WILLIAM CORTVRIENDT:

ISBN
9789401435932

ISBN
9789401443944



ISBN
9789492798039

ISBN
9789492495020

ISBN
9789492495037

www.lannoo.be
www.purepascale.com
www.hoewordje100.nl

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens
FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, Diego Franssens, Wout Hendrickx, Ramon de Llano en Heikki Verdurme
INLEIDENDE TEKSTEN: William Cortvriendt
VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba
OPMAAK: C-Design Graphics

De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron en als onderdeel van een gevarieerd menu voor gezonde mensen. Wie ziek is, moet te allen tijde een dokter of deskundige raadplegen. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook.

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

© Pascale Naessens, William Cortvriendt en Uitgeverij Lannoo nv, 2018
D/2018/45/440 – NUR 440-441
ISBN: 978 94 014 5334 9
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.