

VOORRAAD AANLEGGEN IN JE KOELKAST EN KEUKENKASTJES

Zorg dat het geld voor het oprapen ligt

Als je na een drukke dag thuiskomt of tussen de middag gezond wilt lunchen, is het niet fijn als je eerst nog uitgebreid moet winkelen. Door een aantal ingrediënten standaard in huis te hebben, zul je minder snel zwichten voor bewerkt gemaksvodsel. Bovendien hoeft je dan eigenlijk alleen nog maar de deur uit voor verse ingrediënten.

Aan de linkerkant zie je veel gebruikte ingrediënten in het gemiddelde eetpatroon. Rechts zie je de mogelijke vervangers die, op weg naar meer energie, een gezondere keuze zijn. In de hoofdstukken en bij de recepten vind je de uitleg erover.

VEEL GEBRUIKTE INGREDIËNTEN

Beleg (vleeswaren, kaas en zoet beleg).

Bindmiddelen uit aardappelen, mais, allesbinder etc.

Gekookte of gebakken aardappelen, aardappelpuree.

Geraffineerd zout (keukenzout), maggi etc.

Witte suiker.

Smaakversterkers, gisten uit bewerkte voeding.

De **vetgedrukte ingrediënten** zijn echt een must, de andere kun je voor de broodnodige variatie of vanwege een specifiek dieet in de loop van de tijd aanschaffen.

Het gros van de ingrediënten is verkrijgbaar bij natuurwinkels en soms ook in supermarkten met een groot natuurvoedingsassortiment. Als er een specifiek merk vermeld staat, is het meestal alleen in natuurwinkels verkrijgbaar.

GEZONDERE KEUZES

Spreads zoals in het boek genoemd of spreads van ei, noten, zaden, avocado, groenten etc. Of bak brood dat beleg overbodig maakt, zoals het courgettebrood op pagina 67.

Boekweitmeel, agar-agar of **johannesbroodpitmeel**, zonnebloempit- of een andere plantaardige proteïne (ook voor de mensen die niet tegen eieren kunnen). In gerechten die je laat afkoelen, kun je ook rauwe geraspte aardappel gebruiken.

Koude aardappelen (mits met mate), zoete aardappel, aardpeer, puree van peulvruchten, knolselderij, pastinaken, pompoen, schorseneren. Maak hier ook eens stampot mee.

Keltisch zeezout of Himalayazout, **tamari**, **shoyu*** (TerraSana), zeekraalzilt, gedroogde **zeewieren**.

Biologische honing (bij voorkeur Demeter), gedroogde vruchten als **vijgen**, gojibessen en dadels, wat **kokosbloesemsuiker** of melassestroop. Maar let op, ook natuurlijke suikers zijn alleen bij matig gebruik geschikt. Zie verder hoofdstuk 2.

Volop verse of gedroogde kruiden/specerijen, zoals **komijn**, **gember**, **kurkuma**, **koriander**, **Italiaanse kruiden**. **Zeesla** en zeewieren als kombu, miso, wakame en nori. **Biologische bouillon**** of kruidenzout, **shoyu**, **tamari**, gomasio, **Chinees vijfkruidenpoeder**, **ras el hanout**, **nasikruiden** (Blauwe Huis), **tandoori-mix**, **rode & groene pesto** en **edelgistvlokken**.

* Let op: shoyu is niet glutenvrij.

** Als je zonder gluten, vegetarisch en/of veganistisch wilt eten, zul je je bouillon daarop moeten afstemmen.

VEEL GEBRUIKTE INGREDIËNTEN

Geraffineerd meel (bloem)/alles van tarwe gemaakt (brood, pasta, crackers, koekjes etc.).

Pasta (tarwe, wit).

Rijst (witte).

Halvarines, margarines, bakboters, bakvetten, zonnebloemolie, maisolie, saffloerolie, sesamolie.

Omega 3 uit vis (zowel kweekvis als vette vis).

Dierlijk eiwit (kaas, vleeswaren, vlees, vis, eieren, melk, yoghurt etc.). Veel mensen eten meerdere keren per dag dierlijke eiwitten. Overstappen naar één keer per dag is al een mooie stap voorwaarts.

Overige zuivel en kaas.

Zure zuivel.

GEZONDERE KEUZES

Meel van volkoren spelt, **haver**, **quinoa**, lupine, **boekweit**, teff, **rogge**. **Amandel-**, **noten-** of **zonnebloempittenmeel** kun je zelf heel eenvoudig maken door deze ingrediënten zelf te malen.

Kamut of volkoren spelt spaghetti, bruine rijst noodles, boekweit spaghetti (soba), **zeewierpasta**, **haverfusilli**, **rodelinzenpasta**, **(split)erwt-** of **bonenpasta**, bruinerijstlasagne.

Hele haverkorrels, eenkoorn of emmerkorrels, **gerstkorrels**, amarant, **quinoa**, met mate bruine basmati of **langkokende zilvertviesrijst**.

Roomboter, ghee, **kokos- of olijfolie**. Kies voor koudgeperst, biologisch en extra virgin.

Hennepzaad(olie), **walnoot(olie)**, **lijnzaad(olie)**, chiazaad(olie), perillazaad(olie) en **koolzaadolie** (deels omega 3). Kies voor koudgeperst, biologisch en bij voorkeur in donker glas verpakt. Ook vlees en dierlijke eiwitten van dieren die hebben losgelopen en groenvoer hebben gegeten, bevatten omega 3. Bepaalde eieren (verrijkt met omega 3 of van loslopende kippen) en groene groentes als winterpostelein en bladgroenten bevatten ook wat omega 3.

Eieren, met mate biologisch wit vlees van loslopende kippen en af en toe onbewerkt rood vlees van loslopende, grasetende koeien/schapen/geiten. Plantaardige eiwitten als lupine, quinoa, zeewieren, haver, quinoa, avocado, noten en peulvruchten. **LET OP:** als je minder of geen dierlijk eiwit eet, zul je meer en vooral meer combinaties van plantaardige eiwitten moeten eten. Zie het weetje over eiwitten op mijn website www.rinekedijkinga.nl.

Rauwmelkse en/of biologische graskaas of grasboter, schapen-, buffel- en geitenzuivel/-kaas. Of kies voor plantaardige zuivel (zie recept op pagina 142). Let op dat je plantaardige 'melk' niet meetelt als eiwitbron, want er zitten bijna geen eiwitten in.

Biologische zure zuivel of eigengemaakte zure zuivel van rauwe melk, kokos of haver. Daar kun je een **water- en/of melkkefir-starter** (The Ferment Company) of eventueel een zakje **probiotica** voor gebruiken. Voor yoghurt kun je ook biologische yoghurt als starter gebruiken.

