

# KOOK!

*met een klein budget*



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen

# Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

## Doelstelling

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) helpt mensen bij het maken van keuzes die het risico op kanker verlagen.

## Missie

- Het financieren en stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefwijze, gewicht, lichaamsbeweging en het risico op kanker.
- Conclusies laten trekken uit al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over kankerpreventie door deskundigen.
- Het geven van voorlichting over kankerpreventie.

## Internationaal netwerk

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

## De overige organisaties in dit netwerk zijn:

- American Institute for Cancer Research (AICR)
- World Cancer Research Fund UK (WCRF UK)
- World Cancer Research Fund Hong Kong (WCRF HK)
- Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF FR)



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds





# KOOK!

*met een klein budget*

## **Inhoud**

Gezond eten is niet duur	2
Tien tips om voordelig en gezond te eten	3
Slim met restjes	4
Beheer uw voorraadkast	6
Eet plantaardig	8
<i>De recepten</i>	
Risotto met kip	10
Aardappel-groentesoep	12
Pastaschotel met zalm	14
Pasta met linzen	16
Chili con carne	18
Witte vis met prei en kerrieroom uit de oven	20
Mexicaanse salade	22
<i>Aanbevelingen ter preventie van kanker</i>	24



# GEZOND ETEN is niet duur!

Een veelgehoord argument om niet gezond te eten, is dat gezonde voeding duurder zou zijn dan ongezonde voeding. In dit kookboekje laten we u zien hoe u gezond kunt eten zonder meer geld kwijt te zijn. Gezond eten kan namelijk ook heel goed met een klein budget.

Gezond eten is één van de belangrijkste dingen die u kunt doen om uw kans op kanker te verkleinen, naast het behouden van een gezond gewicht, voldoende te bewegen en niet te roken. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan om voornamelijk plantaardige producten te eten, zoals groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.

## Vijf porties per dag voor een klein bedrag

Als u niet veel te besteden heeft, is het toch mogelijk om elke dag vijf porties groente en fruit te eten zonder snel door uw budget heen te raken. Het is namelijk helemaal niet nodig om duur 'superfruit' zoals granaat, appels of acaïbessen te kopen. Alle soorten groente en fruit bevatten veel gezonde voedingsstoffen. Het belangrijkste is dat u zo veel mogelijk verschillende soorten groente en fruit eet en elke dag producten uit verschillende kleurgroepen kiest.

## Kant-en-klaar is duurder

Over het algemeen zijn voorbewerkte producten duurder dan onbewerkte producten. Geschrapte worteltjes zijn bijvoorbeeld duurder dan een bos bosppeen en voorgesneden fruitsalade is duurder dan een zelfgemaakte fruitsalade. Ook kant-en-klare magnetronmaaltijden en stoommaaltijden kosten vaak meer dan zelfbereide maaltijden. Denk hieraan als u boodschappen gaat doen, dit kan u veel geld besparen.

10  
tips

# OM VOORDELIJG & GEZOND TE ETEN

## Plannen

- 1 **Plan uw maaltijden een paar dagen vooruit** zodat u ingrediënten in grotere hoeveelheden kunt kopen en de restjes van de ene dag kunt gebruiken voor de volgende dag.
- 2 **Maak een boodschappenlijstje** om impulsaankopen te vermijden.

## Kopen

- 3 **Doe elke drie of vier dagen boodschappen** in plaats van een keer per week. Zo is het makkelijker uw voorraden te beheren en zult u minder vaak voedsel weg hoeven gooien.
- 4 **Koop minder kant-en-klaar.** Voorgesneden groente en fruit, kant-en-klare salades en magnetronmaaltijden maken uw boodschappen een stuk duurder.
- 5 **Vermijd verleidingen** door alleen door de gangpaden van de supermarkt te lopen waar u iets nodig heeft. Ga niet naar de winkel als u trek heeft.
- 6 **Let op de weekaanbiedingen**, maar koop niet meer dan u op kunt eten. Van producten die lang houdbaar zijn of die u in kunt vriezen, kunt u wel een grotere voorraad kopen als deze in de aanbieding zijn.

## Bereiden

- 7 **Bereid uw maaltijden in dubbele hoeveelheden** en vries de helft in voor een andere dag.
- 8 **Gebruik eerst de bederfelijke producten** en bewaar de houdbare producten voor later in de week.

## Bewaren

- 9 **Bekijk regelmatig de houdbaarheidsdata** van de producten in uw voorraadkast. Zet de producten die het eerst op moeten vooraan.
- 10 **Zet de bereidingsdatum op restjes** zodat u weet wanneer u deze op moet eten. De meeste bereide maaltijden zijn nog twee dagen houdbaar in de koelkast en drie maanden in de diepvries.



# SLIM MET restjes

Wist u dat we in Nederland jaarlijks 41 kg voedsel per persoon weggooien? Dat betekent dat we ongeveer € 135,- per persoon per jaar kunnen besparen. Als u slimmer boodschappen doet en eten slimmer bereidt en bewaart, hoeft u minder weg te gooien. Veel van de etenswaren die we weggooien zijn verse producten zoals groente en fruit. Als u dat op tijd op zou eten, levert dat meteen een bijdrage aan uw dagelijkse vijf porties groente en fruit.

## Slim boodschappen doen

De beste manier om voedselverspilling te voorkomen is door uw boodschappen goed te plannen. Koop bederfelijke producten zoals vlees, zuivel, groente en fruit elke drie of vier dagen, in plaats van één keer per week. Als u voor de hele week in één keer inkopen doet, is het erg moeilijk om goed in te schatten hoeveel u precies zult eten.

Hoe vaak heeft u niet een ingrediënt gekocht voor een bepaald recept, slechts de helft gebruikt en de rest in de koelkast gezet en vervolgens vergeten? Door uw maaltijden goed

te plannen en regelmatig goed te kijken naar de inhoud van uw koelkast, kunt u voorkomen dat u zulke restjes weg moet gooien.

Restjes bereide kipfilet zijn bijvoorbeeld heerlijk op brood, een half blikje maïs kan door de salade en overgebleven gekookte groente kunt u de volgende dag gebruiken voor een zelfgemaakte soep.

## Kook een extra portie

Heeft u geen zin of geen tijd om elke avond te koken? Kook dan meerdere porties in één keer. Zo heeft u altijd uw zelfgemaakte kant-en-klaarmaaltijd in de vriezer liggen. Ook gaan de kosten per maaltijd naar beneden, omdat u in de supermarkt voordeelverpakkingen of een grotere hoeveelheid van de weekaanbiedingen kunt kopen.

## Maak een lunchpakket

U kunt waarschijnlijk tot een paar tientjes per maand besparen als u elke werkdag uw eigen lunchpakketje meeneemt in plaats van lunch te kopen in de bedrijfskantine of in het centrum van de stad. Bovendien kunt u er zo



## Wat kunt u doen met restjes?

### Budget tips:

- **Gekookte rijst of pasta:** maak een gezonde salade
- **(over)Rijp fruit, zoals banaan, aardbei of kiwi:** gebruik voor een smoothie
- **Gekookte groente:** verwerk in een zelfgemaakte soep
- **Gekookte aardappelen:** gebruik voor aardappelpuree of stampot
- **Bereide kipfilet:** voor op brood met komkommer of tomaat

voor zorgen dat uw lunch gezond is en bijdraagt aan uw dagelijkse vijf porties groente en fruit.

Beleg bijvoorbeeld uw zelf-gesmeerde boterhammen met groente, neem een stuk fruit mee of maak een salade van overgebleven rijst of pasta. Als u een magnetron heeft op uw werk, kunt u soep of een restje van de warme maaltijd meenemen en ter plekke opwarmen voor een heerlijke lunch.





# BEHEER UW voorraadkast

## Tip:

BEWAAR de inhoud van geopende blikken (zoals vis of bonen) niet in het blik, maar in een plastic afsluitbaar bakje in de koelkast. Na openen kan het blik gaan oxideren, wat niet goed is voor de kwaliteit van het voedsel.



Een gevarieerde en verstandig beheerde voedselvoorraad helpt u om elke dag een gezonde en betaalbare maaltijd op tafel te zetten. Wij hebben voor u op een rijtje gezet wat er niet mag ontbreken in uw voorraadkast en diepvries.

## Granen en graanproducten

*Volkekoren* pasta is makkelijk te combineren met een snelle pastasaus. *Zilvervliesrijst* of *mie* is lekker bij roerbakgroente met vis, kip of tofu. Voor een voedzaam ontbijt kunt u voor *Brinta* of *muesli* kiezen.

## Peulvruchten

*Bonen*, *linzen* en *kikkererwten* in pot of blik zijn goedkoop en lang houdbaar. Peulvruchten zijn voedzaam, tellen mee als één van uw dagelijkse vijf porties groente en fruit en zijn heel geschikt om (een deel van) het vlees bij uw maaltijd te vervangen.

## Groente

Groente uit blik, pot of diepvries telt mee voor uw dagelijkse vijf porties en is vaak goedkoper dan vers. Zorg daarom altijd dat u bijvoorbeeld blikjes *maïs*, een pot *rode kool*, een pak *diepvries spinazie* en een zak ingevroren *roerbakgroente* in huis heeft. *Gepelde tomaten* en *tomatenpurée* zijn heel geschikt voor pastasauzen en soepen. *Olijven* zijn een uitstekende smaakmaker door sauzen en in de salade.

## Vis

Vis uit blik is goedkoper dan verse vis en heel makkelijk te bewaren. Vette *vis uit blik* zoals *zalm*, *makreel* of *sardientjes* bevat gezonde omega 3 vetzuren. Ook vis uit de diepvries is niet duur. Veel supermarkten verkopen *ingevroren visfilets* zoals *zalm*, *koolvis* of *pangasius*. Deze kunt u het beste eerst laten ontdooien voordat u de vis bereidt.

## Tussendoortjes

*Noten en zaden* zijn lekker en gezond als tussendoortje, maar ook in roerbakgerechten en door de salade. *Gedroogd fruit* is heerlijk zoet, bevat veel voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels en telt mee als één van uw dagelijkse vijf porties groente en fruit.

## Kruiden en specerijen

Kruiden en specerijen geven smaak aan uw zelfgemaakte soepen, sauzen en saladedressings. De basiskruiden die iedereen in huis zou moeten hebben zijn *paprika poeder*, *kerrie poeder*, *peper*, *knoflook*, *basilicum*, *peterselie* en *oregano*. Kruiden en specerijen zijn smaakvol en gezonder dan zout. Ook *bouillonblokjes* zijn handig om op voorraad te hebben, maar kies wel voor zoutarme soorten.

## Olie en sauzen

*Olijfolie* kunt u gebruiken om te koken en voor zelfgemaakte saladedressings, bijvoorbeeld met *balsamico-azijn* of *citroensa.p.* Zoutarme *sojasaus* of een andere *woksau*s is handig om in huis te hebben voor als u snel een Aziatisch roerbakgerecht wilt bereiden.



## Tip:

**LET OP DE HOUDBAARHEIDSDATUM**  
Controleer elke paar dagen de houdbaarheidsdatum van de producten in de koelkast. De voorraden in uw voorraadkast en diepvries kunt u het beste maandelijks controleren. Zo belandt er minder voedsel in de vuilnisbak omdat het bedorven is.



# EET plantaardig

Door veel groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten te eten kunt u uw kans op kanker verkleinen. Helemaal vegetarisch eten is niet nodig, maar een paar vleesvrije dagen per week kunnen goed zijn voor uw gezondheid én voor uw portemonnee.

## Minder rood vlees

Het eten van te veel rood vlees (zoals rund-, varkens- en lamsvlees) kan uw risico op darmkanker verhogen. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt daarom aan om niet meer dan 500 gram (gewicht na bereiding) rood vlees per week te eten. Bewerkt vlees, zoals ham of worst, kunt u het beste helemaal laten staan. Vlees is vaak het duurste onderdeel van de maaltijd. Minder vlees eten is daarom niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Baseer uw maaltijden op plantaardige producten en vervang een deel van het vlees door voedzame en betaalbare alternatieven zoals bonen of linzen.

## Vijf porties groente en fruit

Groente en fruit zitten boordevol gezonde voedingsstoffen die u tegen kanker kunnen

beschermen. Elke soort groente of fruit bevat een unieke combinatie van vitaminen, mineralen en antioxidanten. Eet daarom elke dag ten minste vijf porties groente en fruit uit verschillende kleurgroepen. Zo krijgt u een grote variatie aan voedingsstoffen binnen. Een ander voordeel van groente en fruit is dat ze veel vezels bevatten. Een voedingspatroon met veel vezels kan het risico op darmkanker verlagen.

## Uit het seizoen

De meeste soorten groente en fruit zijn het hele jaar door in uw supermarkt verkrijgbaar, maar het maakt veel uit welk product u wanneer koopt. De aloude favorieten zoals appels, peren, sinaasappels, bananen, broccoli, andijvie, wortelen, prei en uien zijn het hele jaar door goed betaalbaar. Daarnaast zijn er nog veel seizoensproducten die vooral in een bepaald jaargetijde goedkoop zijn, omdat ze dan in Nederland geoogst worden en niet van ver weg met het vliegtuig aangevoerd hoeven te worden. Op onze website [www.wcrf.nl/seizoen](http://www.wcrf.nl/seizoen) vindt u voorbeelden van seizoensproducten. Vaak is het overigens goedkoper om groente en fruit op de markt te kopen in plaats van in de supermarkt.



## Vleesloze maaltijden

### Budget tips:

- Vegetarische lasagne
- Mexicaanse wraps met kidneybonen
- Rijst met roerbakgroente en tofublokjes

## Invriezen

U kunt groente invriezen als deze dreigt te bederven. Blancheer de groente één tot twee minuten in kokend water. Koel het dan snel af met koud water en verpak de groente in een diepvrieszakje of -bakje. Zo kunt u het tot wel een jaar lang in de diepvries bewaren. Fruit kunt u ook invriezen. De meeste fruitsoorten verliezen daarvoor hun stevigheid, maar zijn dan nog steeds lekker in een smoothie of door de yoghurt.

## Lang houdbaar

Ook groente en fruit die u in pot of blik of diepgevroren koopt tellen mee voor uw dagelijkse vijf porties groente en fruit. Groente en fruit uit blik, pot en diepvries zijn vaak goedkoper dan de verse varianten. Bovendien kunt u ze lang bewaren en heeft u zo altijd een voorraadje groente en fruit in huis. Let wel op dat er niet te veel zout of suiker is toegevoegd.



Heeft u kip over?  
Maak dan deze snelle  
en makkelijke risotto.  
Lekker met een frisse  
rauwkostsalade of  
gekookte worteltjes.

Voor 2 personen, bereidingstijd 40 minuten

# RISOTTO met Kip

## Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 witte ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- 150 gram risottorijst
- 750 ml groentebouillon
- 100 gram diepvrieserwten
- 100 gram gekookte kipfilet, in reepjes gesneden
- 20 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel gedroogde kruiden, zoals basilicum en/of peterselie

### Bevat per persoon:

444 kcal en  
10,5 gram vet,  
waarvan 3 gram  
verzadigd vet

## Bereiding

1. Verhit de olie in een diepe pan. Voeg de ui toe en fruit deze tot hij glazig is. Pers dan de knoflook erboven uit en bak die nog een minuut mee.
2. Doe de rijst in de pan en roer goed door, zodat deze goed is gemengd met de olie.
3. Doe lepel voor lepel de bouillon bij de rijst en kook de rijst ongeveer 20 minuten tot hij bijna gaar is. De rijst moet romig zijn maar niet papierig.
4. Roer de erwten en de kip door de rijst en verwarm deze 5 minuten mee, tot alles goed heet is.
5. Roer de Parmezaanse kaas, het citroensap en de kruiden door de risotto en serveer direct.







Maak eens  
een heerlijke soep  
van maaltijdstrestjes zoals  
aardappelen en groente.  
Dit recept helpt u op weg.  
Ook restjes vlees kunt  
u aan de soep  
toevoegen.

**Voor 2 personen, bereidingstijd 60 minuten**



# AARDAPPEL GROENTE soep

## Ingrediënten

- 250 gram aardappelen, geschild en in stukjes gesneden
- 300 gram groente (bijv. wortel, prei en ui), in stukjes gesneden
- 500 ml groentebouillon
- 1 dl light room
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- eventueel: gaar vlees, in kleine stukjes gesneden

## Bereiding

1. Verhit de olie in een soeppan en roerbak de groente ongeveer 10 minuten.
2. Voeg de bouillon en de aardappelen toe en laat alles ongeveer 30 minuten sudderen. Als u al gare aardappelen gebruikt, voegt u de aardappelen pas na 25 minuten toe en laat ze de laatste 5 minuten meekoken.
3. Haal de pan van het vuur. Doe de inhoud in een blender en mix het tot er een gladde soep ontstaat.
4. Doe de soep terug in de pan, voeg de room, de peterselie en eventueel de stukjes vlees toe en verhit alles goed.

Lekker met een stevige snee roggebrood.

€ 0,62 p.p.

**Bevat per persoon  
(zonder vlees):**  
313 kcal en  
18,5 gram vet,  
waarvan 8,5 gram  
verzadigd vet





Een maaltijd met producten uit de voorraadkast kan heel lekker en gezond zijn. Zalm is een goede bron van eiwit en omega 3 vetzuren.

Voor 2 personen, bereidingstijd 30 minuten

# PASTASCHOTEL met zalm

## Ingrediënten

- 150 gram (volkoren) macaroni
- 1 blikje zalm (180 gram)
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 blikje of pakje tomatenblokjes (400 gram)
- versgemalen zwarte peper
- 30 gram geraspte 30+ kaas
- 50 gram broodkruimels

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Meng de zalm, de basilicum en de tomatenblokjes in een kom.
4. Giet de pasta af en roer deze door de zalm. Breng het geheel op smaak met flink wat peper.
5. Schep alles in een ovenschaal en verdeel de geraspte kaas en broodkruimels erover.
6. Zet de schaal in de oven en bak ongeveer 15 tot 20 minuten tot de korst mooi goudbruin is.

## Bevat per persoon:

548 kcal  
11,5 gram vet,  
waarvan 3 gram  
verzadigd vet

€ 1,70 p.p.





In dit vegetarische pastarecept vervangen de linzen het gehakt. De linzen tellen mee als één portie groente.



Voor 4 personen, bereidingstijd 45 minuten

€ 1,30 p.p.

# PASTA met linzen

## Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 winterpeen, in blokjes gesneden
- 2 uien, gesnipperd
- 1 stengel bleekselderij, in stukjes gesneden
- 1 pak of blik tomatenblokjes (400 gram)
- 1 blik linzen (400 gram)
- 300 gram volkorenpenne
- 3 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden (zoals basilicum, oregano, peterselie)
- 50 gram geraspte 30+ kaas

## Bereiding

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit de olijfolie in een diepe koekenpan of wok. Voeg de winterpeen, ui en bleekselderij toe en pers de knoflook erboven uit. Roerbak de groente ongeveer 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes toe en laat het geheel ongeveer 15 minuten pruttelen. Af en toe omroeren.
4. Voeg de linzen aan de saus toe en verwarm ze goed.
5. Breng de saus op smaak met de kruiden.
6. Verdeel de pasta over de borden, schep de saus erover en strooi er wat geraspte kaas overheen.

**Bevat per persoon:**  
426 kcal  
4,5 gram vet,  
waarvan 0,5 gram  
verzadigd vet







Dit chilirecept bevat slechts 50 gram vlees per persoon. De bonen en de maïs geven de chili toch de nodige stevigheid.

**Voor 2 personen, bereidingstijd 45 minuten**

€ 1,80 p.p.

# CHILI con carne

## Ingrediënten

- 1 paprika, in stukjes gesneden
- 1 blikje of pakje tomatenblokjes (400 gram)
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 100 gram mager rundergehakt
- ½ bouillonblokje
- 1 eetlepel chilisaus
- 1 blikje kidneybonen (200 gram)
- 1 blikje maïs (150 gram)
- 2 gekookte aardappelen, in blokjes gesneden
- versgemalen peper
- paprikapoeder of chilipoeder naar smaak

### Bevat per persoon:

382 kcal  
13 gram vet,  
waarvan 5 gram  
verzadigd vet

## Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan en bak hierin het gehakt rul.
2. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak deze circa 3 minuten mee.
3. Verkrummel het bouillonblokje boven het gehakt en voeg de tomatenblokjes en chilisaus toe. Breng de saus al roerende aan de kook en laat hem ongeveer 10 minuten afgedekt sudderen.
4. Laat de kidneybonen en de maïs in een zeef uitlekken en verwarm de bonen, de maïs en de aardappelblokjes ongeveer 5 minuten op zacht vuur in de saus mee.
5. Breng de chili op smaak met peper en paprikapoeder. Verdeel de chili over 2 borden.





Dit heerlijke  
ovengerecht kunt u  
met verschillende witte vis-  
soorten maken, zoals koolvis,  
pangasius, kabeljauw of  
tilapia. Kijk zelf in de  
winkel welke vissoort  
op dat moment het  
voordeligst is.

Voor 2 personen, bereidingstijd 30 minuten

## WITTE VIS

met prei en kerrieroom  
uit de oven

### Ingrediënten

- 300 gram stevige witte visfilet uit de diepvries, ontdooid
- 2 preien, in dunne ringetjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel citroensap
- 125 ml crème fraîche light
- 50 gram geraspte 30+ kaas
- versgemalen zwarte peper

### Bevat per persoon:

428 kcal  
29 gram vet,  
waarvan 11,5 gram  
verzadigd vet

€ 2,10 p.p.

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ongeveer 4 minuten beetgaar. Roer de helft van het kerriepoeder en peper naar smaak erdoor.
3. Vet een ovenschaal in en verdeel driekwart van de prei over de bodem.
4. Wrijf de kabeljauwfilet in met peper en citroensap en leg de filet op de prei.
5. Meng de crème fraîche met de rest van het kerriepoeder en de prei. Voeg wat peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit. Strooi de kaas erover.
6. Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in 15-20 minuten gaar worden en licht kleuren.

Lekker met aardappelpuree of rijst.





In Mexico staan bonen dagelijks op het menu. En dat is niet verkeerd, want ze zijn erg voedzaam en gezond. Zorgt u daarom dat u altijd een potje bonen in huis heeft!

Voor 2 personen, bereidingstijd 15 minuten

# MEXICAANSE salade

## Ingrediënten

- 400 gram bruine bonen
- klein blikje (180 gram) maïs
- 4 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 lenteui of bosui, in ringetjes gesneden

### Voor de dressing:

- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel verse koriander of peterselie (of 1 theelepel gedroogd)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- 1 theelepel sambal
- knoflook, peper en paprikapoeder naar smaak

### Bevat per persoon:

353 kcal  
8 gram vet,  
waarvan 1 gram  
verzadigd vet

## Bereiding

1. Laat de bonen en de maïs uitlekken.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje.
3. Doe de bonen, de maïs, de tomaatblokjes en de uiringetjes in een grote kom en roer ze door elkaar.
4. Giet de dressing over de salade.
5. Serveer als lunch of als bijgerecht bij de avondmaaltijd.



€ 1,15 p.p.





# AANBEVELINGEN

## ter preventie van kanker

- 1 Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.
- 2 Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.
- 3 Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.
- 4 Eet veel groenten, fruit, volkoren-producten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.
- 5 Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).
- 6 Drink liever geen alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen)
- 7 Eet minder zout of gezouten voedsel.
- 8 Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.
- 9 Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.
- 10 Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op.

En natuurlijk... niet roken.

De informatie van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) over een gezonde eet- en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die op doktersvoorschrift een dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en beweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.

De prijzen in dit kookboekje zijn vastgesteld bij benadering op basis van de supermarktprijzen in augustus 2011. Prijzen kunnen fluctueren per seizoen en per supermarkt.

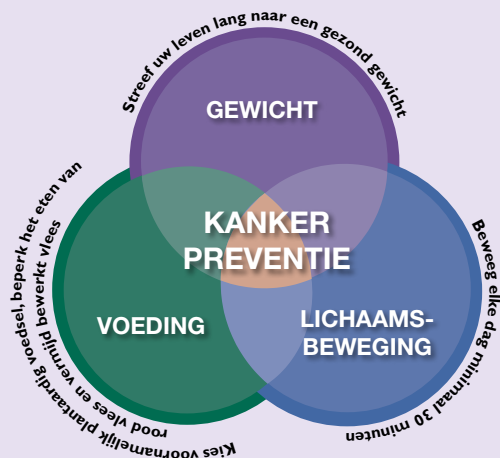




## Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in drie richtlijnen samengevat.

### Richtlijnen ter preventie van kanker



**Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.**

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
  - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
  - Streef uw leven lang naar een gezond gewicht

En natuurlijk ... niet roken

**Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.**

Stichting Wereld Kanker Onderzoek  
Fonds (WCRF NL)  
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam  
Tel: 020 344 95 95

Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)  
Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)  
Registratienummer K.v.K.  
Amsterdam 41213794

*Geef kanker geen kans*