

Lekker gezond.

*Magazine
boordevol
zoutbewuste
recepten!*



Minder zout eten is
makkelijker dan je denkt.
Proef zelf hoe lekker
zoutbewust eten is,
ga direct aan de slag.



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

GOED OF **ZOUT?**

Goed dat je kiest voor **Lekker Gezond!**

Veel producten uit de supermarkt bevatten veel zout. Ook de boodschappen waarvan je het niet verwacht. Denk aan kaas, vleeswaren, bewerkt vlees, kant-en-klare vleesvervangers, smaakmakers en sauzen. Dat telt snel op én kan ongemerkt je nieren beschadigen. Met dit magazine helpt Nierstichting je lekker en gezond minder zout te eten.

Gelukkig zijn er genoeg gezonde én makkelijke alternatieven

In dit magazine vind je lekkere recepten die je in een handomdraai op tafel zet. Ook lees je inspirerende interviews en tips om minder zout te eten. Alle aandacht gaat naar smaakmakende alternatieven voor kaas, vleeswaren, bewerkt vlees, kant-en-klare vleesvervangers, smaakmakers en sauzen. Alledaagse producten waarmee je ongemerkt veel zout binnenkrijgt. Zo maak je eenvoudig en plezierig de stap naar minder zout. En zorg je goed voor je nieren.

Minder zout. Lekker gezond.

Ga voor informatie
naar onze **website**.
.....





Inhoud

Smakelijke alternatieven voor kaas	5
Heerlijke vervangers voor vleeswaren	9
Op avontuur naar minder zout - Sophie Luderer	12
Alternatieven voor bewerkt vlees	14
Minder zoute vleesvervangers	20
"Ik eet eigenlijk met nog meer smaak" - Peter Grootendorst	26
Zoutbewuste smaakmakers	28
Maaltijdsauzen om van te snoepen	35
Ongezonde verleidingen te lijf gaan - Prof. dr. David van Bodegom	41
Wil je verder met minder zout?	43

Recepten

Lekker voor op brood

Kaas

Blauwe vruchtenspread 7

Roggebrood met cottage cheese en noten 8

Vleeswaren

Gegrilde kipfilet met komkommersalsa op een boterham 11

Vlees en vleevervangers

Gerechten

Gemarineerde kipreepjes 16

Gehaktballetjes 17

Varkenshaasjes met abrikozen-kaneelsaus 18

Nasi met kip, ei en pindasaus 19

Marinades

Italiaanse marinade 22

Vleesvervangers

Kikkererwtenburgers met couscous en broccoli 23

Aardappelspiesen met gegrilde courgette en ei 25

Smaakmakers

Kruidenmixen

Currypasta 30

Mix voor nasi 31

Gerechten

Chili taco's con Champignon 32

Yellow Happiness Pizza 33

Frisse gazpacho met BroccoCress® 34

Sauzen

Pittige tomatensaus 36

Pindasaus 37

Gerechten

Indiase curry met pompoen, kikkererwten en boerenkoolchips 38

Pasta met garnalen en preisauz 40



Smakelijke alternatieven voor kaas

Kaas is het meest gegeten broodbeleg tijdens het ontbijt. Niet gek, want kaas hoort bij Nederland. Maar hoe lekker ook, in kaas zit veel zout. Vooral in Goudse kaas (*hoe ouder, hoe zouter*), smeerkaas, kruidenkaas, harde geitenkaas en buitenlandse kazen zoals feta, brie en Parmezaan. Daarom is het fijn dat er ook zoutbewuste alternatieven zijn.

Zet de eerste stap

Pak in plaats van kaas eens een bolletje mozzarella. Doe plakjes op je boterham, samen met tomaat, basilicum, een scheutje olijfolie en gemalen peper. Of vervang de brie op je pistoletje door roomkaas en komkommer.

Supersmaakvol... en gezond.





Heb je de zoutbewuste smaak te pakken? **Zet dan stap 2.** Vervang kaas dan vaker door minder zoute alternatieven. Er is keuze genoeg:

- Mozzarella
- Hüttenkäse
- Ricotta
- Zuivelspread
- Zachte geitenkaas
- Goudse kaas minder zout (10, 20, 30+)



Wist jij dat?

- Bijna **10 procent** van het zout dat Nederlanders eten, komt uit kaas.
- Er zijn kazen en alternatieven voor kaas die **75 procent minder zout** bevatten dan Goudse kaas.
- **Zoutbewuste kaas** bevat minder dan 2 gram zout per 100 gram. Deze informatie vind je op het etiket.

Blauwe vruchtenspread

Ingrediënten 4 personen

- 75 gram bramen
- 50 gram blauwe bessen
- halve eetlepel zuivelspread light
- 4 volkoren boterhammen
- halvarine
- kaneel of speculaaskruiden

Bereiding

- 1 Was de bramen en bessen.
- 2 Pureer het fruit met een staafmixer en klop de zuivelspread erdoor.
- 3 Besmeer de boterhammen dun met halvarine en de vruchtenspread. Stuif er wat kaneel over.

Lekkers
voor op
brood



Kaas

Voedingswaarden per persoon

Energie	120	kcal
Vet	4	gram
waarvan verzadigd vet	1	gram
Koolhydraten	15	gram
waarvan suikers	3	gram
Eiwit	4	gram
Vezels	3	gram
Zout	0,4	gram

Bron: Voedingscentrum



Roggebrood met cottage cheese en noten

Ingrediënten 4 personen

- stuk komkommer
- 8 halve walnoten
- 2 mespunten gemalen komijn (djinten)
- 2 mespunten chilivlokken
- 80 gram hüttenkäse of cottage cheese
- 4 sneetjes donker roggebrood

Bereiding

- 1 Was de komkommer en schaaft het in dunne plakjes.
- 2 Hak de walnoten klein.
- 3 Meng de noten met wat komijn en chilivlokken door de hüttenkäse.
- 4 Beleg het roggebrood met de komkommer en verdeel het kaasmengsel erover.

Voedingswaarden per persoon

Energie	210	kcal
Vet	10	gram
waarvan verzadigd vet	2	gram
Koolhydraten	20	gram
waarvan suikers	5	gram
Eiwit	7	gram
Vezels	5	gram
Zout	0,5	gram

Heerlijke vervangers voor vleeswaren

Boterhammen met vleeswaren zijn erg populair. Zo'n hartig bammetje prikkelt de tong. Maar zoutbewust vleesbeleg doet dat ook - en is beter voor jou én je nieren.

Het meeste vleesbeleg bevat veel zout. Dat geldt zeker voor salami, ontbijtspek, gerookte ham, rookvlees, boterhamworst, paté, fricandeau, chorizo en pekelvlees.

Zet de eerste stap

Probeer eens rosbief en verse kipfilet op brood. Deze zijn minder zout en net zo hartig. Vervang bijvoorbeeld één zoutrijk vleesbeleg door rosbief met rucola, een sjalotje en pijnboompitjes. Lekker... en gezond.

Tip Maak een lijstje van zoutbewust broodbeleg dat jij lekker vindt. Pak dat erbij als je een boodschappenlijstje maakt. Geen getwijfel in de supermarkt, wel lekker en gezond.

Heb je trek in meer lekkers met minder zout? **Zet dan de stap 2.** Vervang steeds meer boterhammen met zout vleesbeleg door zoutbewuste, hartige alternatieven. Check bijvoorbeeld dit beleg (en eet je vingers er niet bij op):

- Gekookt ei met tomaat
- Zuivelspread met verse vijgen
- Hüttenkäse met radijs
- 100% pindakaas met banaan
(aan deze pindakaas is geen zout toegevoegd)
- Notenpasta met komkommer
- Appel met kaneel
- Geraspte wortel met rozijnen
- Sla met avocado



Wist jij dat?

- Het vleeswaar op één boterham bevat gemiddeld al **7 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.
- In salami of ontbijtspek voor 1 snee brood zit al **12 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.





Gegrilde kipfilet met komkommer-salsa op een boterham

Ingrediënten 4 personen

- 2 komkommers
- 2 sinaasappels
- 2 rode pepers
- 16 takjes koriander
- 8 volkoren boterhammen
- 4 kleine kipfilets
- 2 eetlepels olie
- peper

Benodigheden

- plastic folie

Voedingswaarden per persoon

Energie	332	kcal
Vet	9	gram
waarvan verzadigd vet	2	gram
Koolhydraten	33	gram
waarvan suikers	-	gram
Eiwit	26	gram
Vezels	7	gram
Zout	0,8	gram

Bereiding

- 1 Was de komkommers onder stromend water en rasp ze grof.
- 2 Boen de sinaasappels schoon en rasp wat van de schillen af.
- 3 Pers 1 sinaasappel uit en snijd de andere in blokjes.
- 4 Was de pepers onder stromend water. Verwijder de zaadlijsten en pitjes (voor niet scherpe salsa). Snijd de pepers klein.
- 5 Was de koriander onder stromend water en snijd het kruid klein.
- 6 Roer wat geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap, de stukjes sinaasappel, de peper en de koriander door de komkommer.
- 7 Rooster de boterhammen in de grillpan lichtbruin.
- 8 Klop de kipfilets tussen 2 velletjes plastic folie plat.
- 9 Snijd de kipfilets in tweeën en druppel er wat olie over.
- 10 Bak de kip in de grillpan in 5 minuten gaar en bruin. Bestrooi de kip met peper.
- 11 Bestrijk de helft van de boterhammen met een beetje van de salsa en leg de kip erop.
- 12 Leg de andere helft van de boterhammen op de belegde boterhammen. Serveer de rest van de salsa erbij.



Op avontuur naar minder zout

Iets veranderen waar we aan gewend zijn, is meestal geen makkelijke taak. Weten waarom we het doen en welke winst we ermee kunnen behalen, helpt vaak bij het zetten van een eerste stap. Wat zijn precies de valkuilen én succesfactoren onderweg naar minder zoute eetgewoonten? **Sophie Luderer**, diëtist nierziekten bij het Radboudumc, helpt ons op weg.



Het eten van te veel zout kan nierschade veroorzaken. Ook vergroot het de kans op hart- en vaatziekten. Alle reden om minder zout te gaan eten. Toch lukt dat veel van ons maar moeilijk. Waar wringt hier de schoen, Sophie? ‘We realiseren ons vaak niet hoeveel zout we dagelijks ongemerkt binnenkrijgen door het eten van alledaagse producten. Denk aan kaas, vleeswaren, zoute smaakmakers in pakjes en zakjes. Bovendien zijn we zo gewend aan zoute smaken, dat we steeds méér zout lekker zijn gaan vinden. Fabrikanten spelen daar handig op in. Het is immers een goedkope smaakmaker.’

Valkuilen

Om zoutbewust te gaan eten, is het volgens de diëtist belangrijk eerst inzicht te krijgen in onze zoutinname. ‘De zoutmeter van de Nierstichting is daar een handige tool voor. Maar er bestaan ook apps. Wat ik mensen daarnaast vaak adviseer is: weeg eens 3 gram zoutkorrels op de keukenweegschaal af. Als we zien hoeveel dat is, schrikken we vaak. Helemaal als we ons bedenken dat er in een pizza, een stuk worst of bouillonblokje nog veel meer zout zit. Onwetendheid is meestal de grootste valkuil.’

Een ander obstakel is: niet weten hoe we lekker kunnen kokkerellen zonder zoute pakjes, zakjes en smaakmakers. Volgens Sophie is de enige manier om mensen anders te laten eten, het bieden van een superlekker alternatief. ‘Ik laat mensen zien dat we met verse producten zelf heerlijke soepen, wok-gerechten of ovenschotels kunnen maken. En dat we deze gerechten heel makkelijk op smaak brengen met

bijvoorbeeld een uitje, wat gember en knoflook. Of met kruidnagel, komijn, kaneel en een beetje citroensap. En zo bestaan er nog tal van geweldige smaakmakers waarbij we geen korreltje zout meer missen.’

Successtory

Lange tijd begeleidde Sophie een meneer, die het maar niet lukte om minder zout te eten. ‘Zijn vrouw zorgde thuis voor de maaltijden. Voor ieder gezinslid maakte ze dagelijks iets anders. Zo aten de kinderen dikwijls kip met appelmoes. Kreeg manlief groenten, vlees en aardappelen zonder toegevoegd zout. En nam ze zelf een kant-en-klaar maaltijd. Het lukte me om dit koppel te stimuleren een kookworkshop te gaan volgen. Een wereld van smaken opende zich vervolgens voor beiden. Waardoor er tegenwoordig iedere avond voortreffelijk én zoutbewust gekookt wordt. En, iedereen eet wat de pot schaft.’

Met elkaar koken geeft ons vaak extra inzicht en inspiratie. Door corona is het op dit moment lastig om een kookworkshop bij te wonen. Maar, zodra dat weer kan, dóen, vindt Sophie. ‘Samen proeven, nieuwe smaken ontdekken en informatie uitwisselen werkt heel goed. Het stimuleert ons bovendien om de nieuwe manier van koken vol te houden.’

Alternatieven voor bewerkt vlees

Een lekker lapje vlees maakt voor veel mensen de warme maaltijd af. Het is een belangrijke bron van eiwitten en ijzer. Veel bewerkte vleesproducten bevatten wel veel zout. Bewerkt vlees is (zowel rood als wit) vlees dat bij de productie is gerookt, gezouten, gedroogd of behandeld met conserveringsmiddelen, om zo de smaak of houdbaarheid te verbeteren.

Denk aan rookworst, spekreepjes, gemarineerde kip, kant-en-klare hamburger, gekruid gehakt, gepaneerde schnitzel, braadworst, slavink, gekruide shoarmareepjes. Je vervangt deze eenvoudig door minder zoute alternatieven.

Vind je het lastig te bedenken welke kruiden en specerijen passen bij welk vlees? Check dan onze [kruidenwijzer](#).
Daarin staan ook makkelijke recepten voor kruidenmixen.



Zet de eerste stap

Je vermindert de hoeveelheid zout in je warme maaltijd al flink als je bewerkte vleessoorten die je vaak eet, voortaan vervangt door onbewerkte varianten. Kies in plaats van gemarineerde kipfilet of gekruide varkenshaas bijvoorbeeld voor de naturel versie. En kruid het vlees zelf. Of, als je wat meer tijd hebt, marinier het vlees met azijn, knoflook, olie en je favoriete kruiden. Het zuur in de azijn maakt het vlees bovendien lekker mals. Een tip van onze partner Tromp & Rueb.

Wil je vaker lekker én gezond vlees eten? **Zet de tweede stap** en probeer uit welke alternatieven van bewerkt vlees je het lekkerst vindt, en gebruik die voortaan bij de warme maaltijd. Er is keuze genoeg.

- Kipfilet
- Varkenshaas
- Ongekruid gehakt
- Varkensfiletlapje
- Hamlap
- Biefstuk
- Ongekruid lamsvlees

Wist jij dat?

- Via bewerkte vleesproducten krijg je ongeveer **20 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is binnen.
- Rookworst en spekreepjes zijn de **zoutste** vleesproducten.
- Varianten van eenzelfde vleesproduct **verschillen** fors in hoeveelheid zout. Je vindt het onderscheid op het etiket.



Gemarineerde kipreepjes

Ingrediënten 4 personen

- 1 rode peper
- 2 theelepels gemalen sereh (citroengras)
- 2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel citroensap
- 400 gram kipfilet

Bereiding

- 1 Maak de peper schoon en snijd deze heel fijn.
- 2 Maak een marinade van de rode peper, de sereh, de koriander, de komijn, de uitgeperste knoflook en het citroensap.
- 3 Snijd de kipfilets in de lengte in repen.
- 4 Bestrijk de stukken kip met de marinade en laat het minimaal 1 uur in de koelkast marineren.

Voedingswaarden per persoon

Energie	117	kcal
Vet	2	gram
waarvan verzadigd vet	1	gram
Koolhydraten	1	gram
Eiwit	24	gram
Vezels	0	gram
Zout	0,1	gram



Gehaktballetjes

Ingrediënten 4 personen

- 2 (oude) volkoren of bruine boterhammen
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 kleine uien
- 6 takjes peterselie
- peper
- 300 gram mager rundergehakt
- 12 aardappelen
- 800 gram spruitjes
- 4 tomaten
- 4 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding

- 1 Scheur het brood in stukken en leg deze in een kom. Giet de melk over het brood.
- 2 Pel de uien en snijd ze in snippers. Houd de helft ervan apart.
- 3 Was de takjes peterselie en knip het klein.
- 4 Doe de helft van de uienknippers, de peterselie en wat peper bij het geweekte brood. Doe het gehakt erbij en kneed alles goed door elkaar.
- 5 Maak er kleine balletjes van ter grootte van een walnoot. Dek de gehaktballetjes af met een stuk plastic folie en laat ze 15 minuten in de koelkast opstijven.
- 6 Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20 tot 25 minuten gaar.
- 7 Maak de spruitjes schoon. Kook ze in weinig water in 10 minuten gaar.
- 8 Was de tomaten en snijd ze klein.
- 9 Verwarm de margarine in een koekenpan of braadpan en bak de gehaktballetjes in 8 minuten aan alle kanten bruin en gaar.
- 10 Schep de stukjes tomaat en de achtergehouden uienknippers erbij en laat dit nog 1 minuut pruttelen.
- 11 Serveer er de spruitjes en aardappelen bij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	555	kcal
Vet	20	gram
waarvan verzadigd vet	5	gram
Koolhydraten	60	gram
waarvan suikers	7	gram
Eiwit	25	gram
Vezels	15	gram
Zout	0,5	gram



Bron: Voedingscentrum

Varkenshaasjes met abrikozen-kaneelsaus



Vlees en vlees-
vervangers

Vlees

Ingrediënten 4 personen

- 4 varkenshaasjes
- 200 gram gedroogde abrikozen
- 1 rode ui of prei
- 50 gram ongezouten roomboter
- 1 theelepel kaneel
- 200 ml crème fraîche light
- 50 ml Tromp & Rueb Kruidenazijn
- zwarte peper

Bereiding

- 1 Wel de abrikozen ongeveer 15 minuten in lauwwarm water en snijd ze vervolgens in kleine stukjes.
- 2 Pel en snijd de ui in halve ringen.
- 3 Bestrooi de varkenshaasjes voor het bakken met wat peper en een 1/2 theelepel kaneel.
- 4 Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de varkenshaasjes en de uienringen, als de boter bruin is, rondom bruin. Zet het vuur laag en bak het vlees nog ongeveer 20 minuten totdat het gaar is.
- 5 Neem het vlees uit de pan en houd het nog even warm.
- 6 Zet de pan weer op het vuur en voeg de Tromp & Rueb Kruidenazijn toe.
- 7 Voeg na een paar minuten de crème fraîche, abrikozen en de rest van de kaneel toe.
- 8 Kook de saus 3 minuten op een hoog vuur en voeg eventueel nog wat peper toe. Leg hierin het vlees en verwarm het geheel nog even.

Voedingswaarden per persoon (incl. serveertip)

Energie	669	kcal
Vet	20	gram
Waarvan verzadigd vet	13	gram
Koolhydraten	77	gram
Eiwit	36	gram
Vezels	19	gram
Zout	0,3	gram

Serveertip

Smaakt heerlijk bij kruimige aardappels en sperzieboontjes.

Hiervoor heb je nodig

- 12 kruimige aardappels
- 800 gram sperziebonen

Bron: Tromp & Rueb



Nasi met kip, ei en pindasaus

Ingrediënten 4 personen

- 400 gram rijst
- 350 gram kip(dij)filet
- 1 rode paprika
- 4 eieren
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosje verse selderij (15 gram)
- 6 eetlepels Verstegen Original Spice Blends – Java Blend voor Nasi/Bami
- 2 eetlepels (olijf)olie
- 800 ml water
- Verstegen satésaus natriumarm (naar smaak)

Bereiding

- 1 Snijd de kip(dij)filet in blokjes en snijd de paprika in kleine blokjes. Snipper de ui en knoflook fijn.
- 2 Verhit de (olijf)olie in een ruime kookpan; fruit de ui en knoflook glazig. Voeg de kip, paprika en Verstegen Original Spice Blends – Java Blend voor Nasi/Bami toe. Bak rondom aan.
- 3 Blus het gerecht af met het water en voeg de rijst toe. Laat koken. Zet het vuur laag als het water verdampt is. Laat circa 15 minuten stomen.
- 4 Bak ondertussen de eieren als een spiegelei. Snijd de selderij fijn. Verwarm de Verstegen satésaus volgens aanwijzing op de verpakking.
- 5 Serveer de nasi met kip en paprika met de satésaus en garneer naar smaak met de verse selderij.



Bron: Verstegen

Voedingswaarden per persoon

Energie	668	kcal
Vet	20	gram
waarvan verzadigd vet	4	gram
Koolhydraten	82	gram
Eiwit	38	gram
Vezels	5	gram
Zout	0,4	gram

Variatietip

Dit recept kan ook met bloemkoolrijst of courgettespaghetti.

Minder zoute vleesvervangers

Eet jij vegetarisch of kies jij regelmatig voor een vleesvervanger bij een maaltijd? Duurzamer, maar niet altijd even zoutbewust. In veel kant en klare vleesvervangers zit te veel zout. De variatie is groot. Maar ook de hoeveelheid zout verschilt enorm tussen merken en producten.

Zoute vleesvervangers zijn vegetarische burgers, vegetarische balletjes, kaasschnitzel, de rookworst vleesvervanger, vegetarische spekjes en vegetarische stukjes. Gelukkig kun jij kiezen voor zoutbewuste varianten.

Wist jij dat?

- Eén vleesvervanger bevat gemiddeld al bijna een kwart van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.
- Van de meeste kant-en-klare vleesvervangers bestaat een zoutbewuste variant.





Vlees en
vlees-
vervangers

Vlees-
vervanger

Zet de eerste stap

De eerste stap naar lekker én gezond is makkelijk. Ga na wat je favoriete vleesvervangers zijn, en vervang de zoutste daarvan door een minder zout alternatief. Een vegetarische burger kun je bijvoorbeeld vervangen door een ei. En kies in plaats van gemarineerde tofu, voor tofu naturel (en voeg een zelfgemaakte marinade toe).

Smaakt het naar meer, zet dan **de tweede stap**. Dit zijn andere gezonde vleesvervangers:

- Ei
- Peulvruchten
- Tofu
- Tempeh
- Gourmet/fondue vleesvervanger
- Noten
- Vegetarisch gehakt



Tip
Check de etiketten van vergelijkbare vleesvervangers. En kies die met minder zout.

Vergelijken gaat makkelijk met app **Kies Ik Gezond?** van Het Voedingscentrum. Hiermee scan, zoek en vergelijk je producten eenvoudig en snel.





Italiaanse marinade

Ingrediënten 4 personen

- een halve citroen
- een halve teen knoflook
- een halve theelepel zwarte peperkorrels
- 1 gedroogd pepertje
- een kwart eetlepel rozemarijn
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding

- 1 Boen de citroen onder stromend water goed schoon en rasp het buitenste deel van de schil eraf. Pers de citroen uit.
- 2 Verwijder het vliesje van de knoflook.
- 3 Maak de peperkorrels, de gedroogde pepertjes en de rozemarijn fijn, met een staafmixer, in een keukenmachine of in een vijzel.
- 4 Voeg de knoflook toe en maak dit fijn. Meng er de geraspte citroenschil, het citroensap en de olie door.

Menusuggestie

Voor circa 400 gram varkensvlees of mager lamsvlees.

Voedingswaarden per persoon (incl. menusuggestie)

Energie	220	kcal
Vet	15	gram
waarvan verzadigd vet	5	gram
Koolhydraten	1	gram
waarvan suikers	0	gram
Eiwit	20	gram
Vezels	0	gram
Zout	0	gram

Kikkererwtenburgers met couscous en broccoli

Ingrediënten 4 personen

- 2 kleine uien
- stuk rode peper
- 2 theelepels karwijzaad
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 440 gram)
- 12 takjes koriander
- citroensap
- volkorenmeel
- 240 gram volkoren couscous
- 1000 gram broccoli
- 4 eetlepels vloeibare margarine



Vlees en
vlees-
vervangers

Vlees-
vervanger

Bron: Voedingscentrum

Bereiding

- 1 Pel de uien en snijd ze klein.
- 2 Snijd het stuk peper heel fijn.
- 3 Fruit de uien met de peper, het karwijzaad, de gemalen komijn en de uitgeperste teentjes knoflook in de olie.
- 4 Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en prak ze met een vork enigszins fijn.
- 5 Voeg de helft van het uimengsel, wat fijngesneden koriander en wat citroensap toe.
- 6 Vorm er 8 burgers van en wentel ze door het volkorenmeel. Laat de burgers afgedekt in de koelkast 20 minuten opstijven.
- 7 Meng de rest van het uimengsel door de couscous.
- 8 Breng 500 ml water aan de kook. Schenk dit over de couscous. Roer met een vork los en laat het afgedekt 10 minuten wellen.
- 9 Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes.
- 10 Kook de broccoli in 5 minuten net gaar.
- 11 Bak de kikkererwtenburgers in de hete margarine bruin.
- 12 Serveer met couscous en broccoli.



Voedingswaarden per persoon

Energie	575	kcal
Vet	20	gram
waarvan verzadigd vet	4	gram
Koolhydraten	70	gram
waarvan suikers	3	gram
Eiwit	25	gram
Vezels	20	gram
Zout	0,5	gram

Aardappelspiesen met gegrilde courgette en ei



Vlees en vlees-
vervangers

Vlees-
vervanger

Ingrediënten 4 personen

- 12 nieuwe aardappelen
- 8 eieren
- 4 courgettes (1000 gram totaal)
- 4 eetlepels olie
- 2 teentjes knoflook
- peper
- 4 takjes peterselie
- 4 takjes selderij
- 10 eetlepels halfvolle yoghurt
- rozemarijn

Materialen

- grillpan
- spiesen

Bereiding

- 1 Boen de aardappelen onder de kraan goed schoon.
- 2 Kook de aardappelen met de eieren 10 minuten.
- 3 Was de courgettes en schaf ze in dunne repen.
- 4 Druppel er wat olie over.
- 5 Laat de groente in een grillpan in 5 minuten gaar roosteren.
- 6 Pers de teentjes knoflook boven de courgette en meng dit met wat peper door de groente. Laat afkoelen.
- 7 Snijd de aardappelen in parten. Steek ze aan spiesen en bestrijk ze met wat olie.
- 8 Rooster de aardappelen in de grillpan in ongeveer 10 minuten verder gaar en goudgeel. Keer regelmatig.
- 9 Was de peterselie en de selderij en knip de blaadjes klein.
- 10 Maak een sausje van de yoghurt, de peterselie en selderij en wat peper.
- 11 Pel de eieren en snijd ze in parten.
- 12 Strooi wat rozemarijn over de aardappelen en geef het sausje, de parten ei en de courgette erbij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	450	kcal
Vet	20	gram
Waarvan verzadigd vet	5	gram
Koolhydraten	40	gram
Waarvan suikers	8	gram
Eiwit	20	gram
Vezels	6	gram
Zout	0,5	gram

Bron: Voedingscentrum



***"Ik eet
eigenlijk
met nog
meer smaak"***

Als **Peter Grootendorst** (33) uit Assen twee jaar geleden etiketten op verpakkingen gaat uitpluizen, begint voor hem een nieuw voedingsavontuur. Sindsdien vind je in zijn keukenkastjes geen pakjes, zakjes en kant-en-klaar maaltijden meer. De puber-vader bereidt tegenwoordig alles helemaal zelf.

‘Door mijn werk in de zorg, kom ik regelmatig laat thuis. Voorheen trok ik dan vaak een diepvriesmaaltijd uit de vriezer. Maar nu ik weet hoeveel zout en andere supplementen in zo’n hapklaar gerecht verwerkt zijn, is dat verleden tijd. Tegenwoordig doe ik aan *meal prepping*. Dat houdt in dat ik mijn maaltijden zelf bereid. Ik kook alleen nog maar met verse producten en breng mijn schotels op smaak met verschillende kruiden. Favoriet zijn knoflook, gember, kerrie, citrusvrucht en kurkuma. Daarna vries ik porties in. Zo heb ik altijd een verse en gezonde maaltijd paraat, die bovendien veel smaakvoller is.’

Wake-up call

Twee jaar geleden komt Peter erachter dat hij glutenintolerantie heeft. ‘Om niet ziek te worden moest ik vanaf dat moment alle producten op aanwezige gluten checken. Het lezen van etiketten was voor mij de wake up call om gezonder te gaan eten. Ik vond het stuitend om te zien hoeveel zout en suiker er aan veel producten is toegevoegd, en hoe het gehalte per merk verschilt. Met ons hele gezin besloten we toen het roer om te gooien door puur en vers te gaan eten. Eén van de beste beslissingen ooit. Nu ons innerlijke fabriekje goed op orde is, voelt iedereen zich ook nog eens fitter.’

Smaakpapillen

‘Eenmaal op zoutrantsoen merkte ik pas hoe sterk het vele zout dat ik al die jaren, vaak ongemerkt, binnenkreeg mijn smaakpapillen heeft aangetast. Hierdoor duurde het een paar weken voordat ik de pure smaken van alles opnieuw leerde kennen. Maar, vanaf dat moment ben ik echt met veel meer smaak gaan eten. Waardoor ik ook steeds enthousiaster kokkerel. Ook voor vrienden. Ik vind het leuk om met mijn *home made* maaltijden ook mensen uit mijn omgeving te inspireren om zoutbewust te koken.’

Lievelingsrecept

‘Wat ik mijn gasten thuis graag voorschotel is roti. De bouillon trek ik zelf uit scharrelkippenbouten met kruiden en wat peper. Er komt dus geen blokje of snufje zout aan te pas. Het gerecht breng ik op smaak met masala, kerrie, een uitje, knoflook en komijnzaad. Heerlijk met verse sperzieboontjes, aardappels en tomaten. Ik maak soms ook een vegetarische variant met tofu, in plaats van kip. In dat geval maak ik een groentebouillon. Het mooie van de zelfgemaakte bouillon is dat ik deze kan invriezen voor een volgende keer. Lang leve het meal preppen.’

Zoutbewuste smaakmakers

Smaakmakers doen hun naam eer aan: ze verrijken de warme maaltijd en prikkelen de tong. In veelgebruikte smaakmakers zit vaak erg veel zout. Zoute smaakmakers zijn bijvoorbeeld bouillon, jus, boemboe, nasikruidentmix en tacokruidentmix.

Zoute uitschieters zijn sojasauzen, zoals ketjap manis. Toch kan je ook zoutbewust een smaakvolle maaltijd op tafel zetten.

Zet de eerste stap

Sta even stil bij de smaakmakers die je zelf veel gebruikt. En vervang één of twee daarvan door zelfgemaakte kruidenmixen. Een mooie tip van onze partner Vitam: oregano, rozemarijn en tijm zijn een perfecte combinatie voor een pastasaus. En een halve theelepel laospoeder, gemberpoeder, koenjit en ketoembar zijn samen een fijne nasimix.

Wist jij dat?

- Eén portie kruidenmix uit een pakje of zakje, bevat ruim **20 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.
- Een uitschieter is sojasaus, zoals ketjap manis: 1 eetlepel bevat al bijna **33 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.
- Er bestaan inmiddels veel kruiden- en specerijenmixen **zonder zout**.
Bijvoorbeeld van Verstegen

Ben je overtuigd van de gezonde smaakmakers? **Zet dan de tweede stap.** Meng je eigen kruidenmixen en leg voorradjes aan. Dan heb je zout niet meer nodig. Gebruik goede alternatieven zoals azijn, gember, knoflook, citroen, specerijen en kruiden. Of koop voortaan alleen kruiden- en specerijenmixen zonder zout.

Bij veel verpakte versproducten zit vaak een zakje 'kruiden', meestal met veel zout. Laat het links liggen en voeg zelf kruiden toe. Negeer bijvoorbeeld de 'kruiden' die je krijgt bij zalmoot en voeg zelf citroen en dille toe. Check nieren.nl/recepten voor meer inspirerende kruidenmixen.

Klein is fijn!

Zet kleine stappen naar minder zout. Zo houd je het makkelijker vol, en wordt de verandering sneller een gewoonte. Bovendien wordt elk nieuw stapje steeds makkelijker.



Tips

- Wikkel verse kruiden in een vochtig keukenpapiertje, en bewaar ze in de koelkast. Zo blijven ze tot wel een paar dagen houdbaar.
- Citroensap werkt in gerechten als een frisse smaakversterker. Wil je wél die frisheid maar geen citroensmaak? Kies dan voor een scheutje natuurazijn (Bron: Tromp & Rueb).
- Kijk voor kruiden-bewaartips op onze [kruidenwijzer](https://nieren.nl/kruidenwijzer).





Currypasta

Ingrediënten 4 personen

- 2 uien
- 1 eetlepel olie
- 2 tomaten
- stukje gemberwortel ter grootte van een halve duim
- een halve theelepel korianderzaad
- 2 teentjes knoflook
- mespunt kurkuma (geelwortel)
- een kwart theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel garam masala
- 1 theelepel paprikapoeder

Bereiding

- 1 Pel de uien en snijd ze klein. Bak de uien in de olie in circa 20 minuten lichtbruin.
- 2 Was de tomaten en snijd ze in stukjes. Schil de gember en rasp het.
- 3 Bak de gember en het korianderzaad kort mee met de ui en pers de teentjes knoflook er boven uit. Voeg de kurkuma, het komijnzaad, de garam masala en het paprikapoeder toe en bak het geheel nog 1 minuut.
- 4 Voeg de tomaten toe en smoor het geheel in een paar minuten tot een smeuijge massa.

Voedingswaarden per persoon

Energie	160	kcal
Vet	10	gram
Waarvan verzadigd vet	2	gram
Koolhydraten	10	gram
Eiwit	2	gram
Vezels	4	gram
Zout	< 0,1	gram

Menusuggestie

Gebruik de currypasta om circa 400 gram in blokjes gesneden hamlap, kipfilet, visfilet of tofu te marineren.

Bron: Voedingscentrum



Mix voor nasi

Ingrediënten 4 personen

- 3 theelepels gemalen koriander
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 theelepel gemberpoeder
- een halve theelepel cayennepeper
- 2 theelepels selderijzaad
- 4 theelepels paprikapoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	7	kcal
Vet	0,3	gram
Waarvan verzadigd vet	< 0,1	gram
Koolhydraten	0,7	gram
Eiwit	0,3	gram
Vezels	0,4	gram
Zout	< 0,1	gram

Menusuggestie

Voeg naar smaak een paar theelepels toe aan je maaltijd.

Bron: Voedingscentrum

Chili taco's con Champignon

Ingrediënten 4 personen

- scheutje olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram champignons
- 2 tomaten
- 60 gram tomatenpuree
- chili-con-carne-kruidentmix (zonder toegevoegd zout)
- 200 gram gemengde bonen
- 8 tacoschelpen
- 2 kleine kropen suikersla (little gem)

Bereiding

- 1 Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui en de knoflook even kort.
- 2 Voeg de champignons toe en bak deze mee.
- 3 Voeg vervolgens de tomaat en tomatenpuree toe en roer de chilikruidentmix naar smaak erdoor. Laat het geheel even intrekken en voeg de bonen toe. Vul de tacoschelpen met de chili con champignons en garneer met wat suikersla.

Smaak-
makers
& sauzen



Gerecht



Bron: *Scelta Mushrooms*

Voedingswaarden per persoon

Energie	225	kcal
Vet	10	gram
waarvan verzadigd vet	1	gram
Koolhydraten	27	gram
Eiwit	9	gram
Vezels	10	gram
Zout	0,3	gram



Yellow Happiness Pizza

Ingrediënten 4 personen

- 15 gram magere kwark
- 3 gram Italiaanse kruiden
- 1,5 gram kerriepoeder
- 1,5 gram kurkuma
- 16 gram ui
- 26 gram gele paprika
- 13 gram pastinaak
- 36 gram gele cherrytomaten
- 25 gram ananas
- 15 gram mozzarella
- 140 gram desembrood

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 195 graden.
- 2 Maak de pizzasaus door de kwark te mengen met een gedeelte van de Italiaanse kruidenmix, de kerriepoeder en de kurkuma.
- 3 Was de groenten en snijd de ui, de paprika, de pastinaak, de cherrytomaten en de ananas in blokjes.
- 4 Laat de mozzarella uitlekken en snijd in schijfjes.
- 5 Verdeel de gele saus over de bodem en beleg de pizza. Bestrooi met de overige kruiden.
- 6 Bak de pizza af in 15 minuten.



Bron: Vitam

Voedingswaarden per persoon

Energie	111	kcal
Vet	1	gram
waarvan verzadigd vet	0,6	gram
Koolhydraten	6	gram
Eiwit	9	gram
Vezels	3	gram
Zout	0,7	gram

Frisse gazpacho met BroccoCress®



Smaak-
makers
& sauzen

Gerecht

Ingrediënten 4 personen

- 200 gram (oud) witbrood
- 600 g roma tomaten
- 1 rode zoete puntpaprika
- 1 kleine komkommer
- 2 teentjes knoflook
- 1 cup BroccoCress®
- 100 ml extra virgin olijfolie
- anderhalve eetlepel chilipeper olijfolie
- 2 eetlepels rode wijn azijn
- peper

Bereiding

- 1 Doe het brood in een kom, giet er 100 ml water over en laat dit circa 10 minuten weken.
- 2 Snijd de tomaten, paprika en komkommer in grove stukken. Doe dit samen met de knoflook en tweederde deel van de BroccoCress® bij het brood.
- 3 Schenk de olijfolie, de chilipeper olie en de azijn erbij en hak alles (met een staafmixer of blender) tot een dikke soep.
- 4 Voeg wat water toe tot de soep de gewenste structuur heeft; breng hem op smaak met een beetje peper.
- 5 Zet de gazpacho vervolgens afgedekt in de koelkast tot hij goed koud is.
- 6 Verdeel de soep daarna in kommen of glaasjes, sprenkel er nog wat olijfolie over en garneer de soep met BroccoCress® en klein gesneden paprika.



Bron: Koppert Cress

Voedingswaarden per persoon

Energie	439	kcal
Vet	31	gram
waarvan verzadigd vet	5	gram
Koolhydraten	31	gram
Eiwit	6	gram
Vezels	5	gram
Zout	0,6	gram

Maaltijdsauzen om van te snoepen

Met maaltijdsauzen geef je warme gerechten meer smaak en een heerlijke smeuijge sensatie. Gelukkig kan dat ook zonder veel zout. In kant-en-klare maaltijdsauzen zit veel zout. Denk bijvoorbeeld aan kant-en-klare pastasaus, kaassaus en roerbaksaus, en aan pesto of satésaus. Zelf een saus bereiden is makkelijk, lekker én gezond.

Zet de eerste stap

Experimenteer en ervaar hoe makkelijk het is om zelf een smaakvolle saus te maken. Begin met een eenvoudige maaltijdsaus die je vaak gebruikt. Bijvoorbeeld tomatensaus. Die maak je snel zelf met tomatenblokjes en Italiaanse kruiden. Of satésaus: 100% pindakaas naar smaak mengen met citroen, gember, knoflook en peper.

Heb je de smaak te pakken? **Zet dan stap twee** en ga aan de slag met meer maaltijdsauzen. Je vindt ze in dit magazine en op nieren.nl/recepten.

Tips

- Heb je groenten gekookt? Gebruik het kooksap als smaakvolle basis voor je saus.
- Maak het jezelf makkelijk: maak in één keer meerdere porties maaltijdsaus en bewaar ze in de vriezer.

Wist jij dat?

- Een portie pastasaus uit een pot bevat al **30 procent** van de maximale dagelijkse hoeveelheid die nog gezond is.
- Wel **10 procent** van het zout dat je dagelijks eet, komt uit sauzen en smaakmakers.



Pittige tomatensaus

Ingrediënten 4 personen

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- stuk gemberwortel
- 1 Spaanse peper
- 2 eetlepels olie
- 4 theelepels garam masala
- 2 blikken tomatenblokjes zonder toegevoegd zout

Bereiding

- 1 Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
- 2 Schil het stukje gember en rasp het fijn.
- 3 Verwijder de pitjes van de peper en hak het pepertje klein.
- 4 Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
- 5 Voeg de gember, de klein gesneden peper en de garam masala toe en bak mee tot het gaat geuren.
- 6 Voeg de tomatenblokjes toe en laat de saus 15 minuten zacht sudderen.



Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden per persoon

Energie	84	kcal
Vet	5	gram
waarvan verzadigd vet	1	gram
Koolhydraten	6	gram
Eiwit	1	gram
Vezels	2	gram
Zout	< 0,1	gram



Pindasaus

Ingrediënten 4 personen

- 2 kleine uien
- 2 teentjes knoflook
- stuk gember (grootte van 1 duim)
- 1 rood pepertje
- 2 eetlepels olie
- 4 eetlepels 100% pindakaas
- 200 ml water
- gemalen koriander of komijn

Bereiding

- 1 Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein.
- 2 Schil het stuk gember en rasp deze.
- 3 Maak de peper schoon en snijd die heel fijn.
- 4 Fruit de ui, knoflook en gember in de olie. Voeg de peper toe.
- 5 Roer de pindakaas erdoor en verdun dit met het water.
- 6 Breng de saus tegen de kook aan.
- 7 Maak op smaak met wat koriander of komijn.



Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden per persoon

Energie	161	kcal
Vet	13	gram
waarvan verzadigd vet	2	gram
Koolhydraten	6	gram
Eiwit	5	gram
Vezels	3	gram
Zout	< 0,1	gram



Indiase curry met pompoen, kikkererwten en boerenkoolchips

Ingrediënten 4 personen

- 300 gram zilvervliesrijst
- 1 middelgrote pompoen (flespompoen of de hokkaido/kastanjepompoen)
- 1 middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel garam masala
- 2 blikken gepelde tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 200 gram gesneden boerenkool
- 1 bosje koriander of platte peterselie (naar voorkeur)
- 1 limoen
- 100 gram (vegan) yoghurt

Bron: *Annewil Bremmer, Student Gespecialiseerd Kok | Dutch Cuisine aan ROC Friese Poort in Sneek*

Bereiding

- 1 Verwarm de oven op 180 graden.
- 2 Was 300 gram rijst en kook volgens de verpakking gaar.
- 3 Snij de pompoen doormidden en haal de pitten eruit. Snij in gelijke stukjes van 2 cm. (Een flespompoen of hokkaido hoef je niet te schillen!)
- 4 Verwarm een pan op laag vuur, snipper de ui en hak de knoflook fijn.
- 5 Verhit 2 eetlepels olijfolie in de pan en fruit de ui in 2 minuten glazig. Voeg de garam masala en knoflook toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- 6 Zet het vuur middelhoog en voeg pompoenstukjes toe. Roerbak 2 minuten.
- 7 Voeg de tomaten toe en druk ze fijn met een pollepel. Spoel de kikkererwten af met koud water, laat uitlekken en voeg toe. Breng alles aan de kook en laat op laag vuur in gesloten pan 20 minuten garen. Roer regelmatig. Naar smaak peper en eventueel snufje zout toevoegen.
- 8 Meng dan voor de chips in een kom de boerenkool met 2 eetlepels olijfolie. Besprenkel met gemalen peper en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kool in 6 tot 12 minuten af in de oven. Houd de kool goed in de gaten, want ze kan redelijk snel blakeren. Haal de chips uit de oven als deze krokant zijn.
- 9 Hak ten slotte de koriander of peterselie fijn en snij de limoen in partjes.
- 10 Schep de rijst en de curry op en bestrooi met boerenkoolchips, de kruiden. Serveer met yoghurt en limoen.



Voedingswaarden per persoon

Energie	572	kcal
Vet	16	gram
waarvan verzadigd vet	3	gram
Koolhydraten	83	gram
Eiwit	18	gram
Vezels	12	gram
Zout	0,9	gram



Pasta met garnalen en preisaus

Ingrediënten 4 personen

- 2 winterwortels
- 1 citroen
- kaneel
- 800 gram prei
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- peper
- 400 gram volkoren penne
- 300 gram garnalen
- 4 eetlepels kookroom light
- 2 eetlepels dille (vers of diepvries)

Bereiding

- 1 Schrap de wortels en rasp ze grof.
- 2 Maak van de wortel met wat citroensap en kaneel een salade en zet even apart.
- 3 Maak de prei schoon en snijd de groente in smalle ringen.
- 4 Pel de knoflook en snijd de teentjes klein.
- 5 Smoor de prei en de knoflook in de hete olie in 8 minuten gaar.
- 6 Maak de groente op smaak met peper.
- 7 Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- 8 Roer de garnalen en de room door de prei en breng dit aan de kook.
- 9 Laat de garnalen eventueel in 4 minuten hierin gaar worden.
- 10 Laat de penne uitlekken en schep de saus erdoor. Maak het op smaak met de dille, een drup citroensap en wat geraspte citroenschil.



Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden per persoon

Energie	600	kcal
Vet	15	gram
waarvan verzadigd vet	3	gram
Koolhydraten	80	gram
waarvan suikers	15	gram
Eiwit	30	gram
Vezels	15	gram
Zout	1,3	gram

Ongezonde verleidingen te lijf gaan

Plezierig en gezond ouder worden wil vrijwel iedereen. Toch vinden veel mensen het lastig om zich gezonde gewoontes eigen te maken. Kunnen we het onszelf gemakkelijker maken? Gelukkig is het antwoord op deze vraag een volmondig ja. **Prof. dr. David van Bodegom**, hoogleraar 'Vitaliteit in een verouderde populatie' bij kennisinstituut Leyden Academy, legt uit hoe we dit aanpakken.

Waarom is het eigenlijk zo moeilijk om gezonde voornemens vol te houden? ‘Dat heeft met ons korte-termijn-brein te maken’, legt de professor uit. ‘Als we nu een patatje kunnen eten, is dat leuk. Het patatje nu overslaan om later geen hartinfarct te krijgen, is voor de meeste mensen ondergeschikt aan het plezier van dit moment. Daarom houden mensen het vaak niet vol om puur op wilskracht verantwoorde keuzes te blijven maken.’

Naar onze hand zetten

Met ons brein kunnen we dus maar moeilijk nee zeggen tegen ongezonde verleidingen die dagelijks naar ons lonken. Waar ligt volgens de verouderingsarts dan wel de sleutel tot succes bij gezond ouder worden? ‘In onze omgeving. De huiskamer, keuken, op het werk, in de supermarkt. Eigenlijk overal waar het mogelijk is om verleidingen naar onze hand te zetten. Waarbij het de kunst is om het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken naar iets gezonds te grijpen. En zo moeilijk mogelijk om iets ongezonds te pakken.’

Voor de grijp

Op die manier maken we eigenlijk onbewust gezondere keuzes? ‘Zodra iets voor het pakken ligt, zijn we geneigd het op te eten zonder ons verder iets af te vragen. Denk aan de koekjestrommel naast de koffiemachine op het werk. Vervang die door een schaal appelen, en de kans is groot dat je er eentje pakt. Zonder dat iemand tegen je zegt dat je die appel móet eten. Zo werkt het ook thuis. Heb je wortelen of radijsjes gekocht, leg ze dan niet in die ondoorzichtige groentelade. Maak ze meteen schoon en zet ze in een bakje op tafel. Als gezonde

producten in het zicht staan, pakken we ze veelal vanzelf. Richt ook keukenkastjes en koelkast op die manier in. Voor minder gezonde producten geldt: stop ze zo ver mogelijk weg. Of beter nog, haal ze niet in huis.’

Grote verleider

Bij veel supermarkten liggen vaak de ongezonde keuzes op ooghoogte voor het oprapen. Hoe wapenen we ons tegen deze verlokkingen? ‘Zorg voor een goede voorbereiding. Een beetje tuttig misschien: maak vooraf een lijstje en houd je daar aan. Door online boodschappen te doen, maak je het jezelf eenvoudiger. Je vermijdt zo dat je verleid wordt. Ga je toch op pad, zorg dan voor een gevulde maag. Trek vergroot de behoefte aan koolhydraten, zout en ongezonde vetten. Neem in de winkel bij voorkeur een mandje. En laat de kinderen thuis.’

Samen met Rudi Westendorp schreef David van Bodegom het boek **10 Jaar Cadeau**.

Hierin gaat het tweetal uitgebreider in op het onderwerp gezond ouder worden, met veel praktische tips.



Wil je verder met minder zout?



1 Check alledaagse zoute producten

Bijna iedereen denkt dat iemand anders te veel zout eet. Maar, we onderschatten vaak hoeveel zout we zelf binnenkrijgen door het eten van alledaagse producten. Daag jezelf uit: check je eigen zoutconsumptie met de [Zoutmeter](#). En ontdek hoeveel zout je op een dag ongemerkt eet.

tips

2 Kies een haalbaar doel

Welk doel stel jij jezelf? Vervang je bijvoorbeeld één of meer producten door een minder zout alternatief? Doe je dat elke dag of alleen op werkdagen? Gun jezelf een realistisch doel, zeker in het begin. En besteed aandacht aan smaak: kies alternatieven die je écht lekker vindt.

3 Ontdek wat jou helpt

Ga na wat jou motiveert om lekker gezond en minder zout te eten. Verzamel uit dit magazine de tips, recepten of citaten die jou inspireren. Pak ze erbij als het even tegenzit. Neem momentjes voor jezelf en vertel jezelf dat je goed bezig bent. Ga ook na wie van je naasten jou kan steunen, of misschien met je mee kan doen.

4 Vier je succes én blijf dat doen

Elke dag dat je minder zout eet, is een overwinning. Sta daarbij stil. Vier elk succes(je). Duurt het je (te) lang voordat je gewend bent aan minder zout? Geef jezelf een compliment dat je het volhoudt, en nog één als je merkt dat je zout minder mist. Vier ook je ontdekkingen: de pure smaak van een alternatief product of verrassende recepten. Zo blijf je bewust bezig.



Over dit boekje

De Nierstichting stimuleert en inspireert iedereen om minder zout te eten. Want minder zout kan helpen (verdere) nierschade te voorkomen. Deze uitgave draagt bij aan dit doel.



De vermelde recepten en alternatieven voor zoute producten zijn zoveel mogelijk in lijn met de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. De recepten zijn niet specifiek voor nierpatiënten.

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid tot stand gekomen; desondanks is de Nierstichting niet aansprakelijk voor de juistheid en compleetheid van de informatie.

Lekker Gezond is een uitgave van de Nierstichting Nederland | Postbus 2020 1400 DA Bussum | www.nierstichting.nl | 035 6978000 | info@nierstichting.nl | NL70 INGB 0000 0880 00. Vormgeving: Vechtlust. Redactie: Nierstichting, afdeling Marketing & Communicatie. Teksten: Karin Postelmans (EffectieveTekst.nl), Anouk van Schaik.

Met dank aan onze partners Vitam, Tromp & Rueb, Scelta Mushrooms, Koppert Cress, Dutch Cuisine en Verstegen, aan Sophie Luderer, David van Bodegom, Peter Grootendorst, en het Voedingscentrum voor hun bijdrage.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

