



GEZOND

snacken



Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

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



GEZOND snacken

Inhoud

De rol van voeding bij kankerpreventie	4
Snacken	6
Gezonde alternatieven	8

Zoete snacks

Banaan Dadel Muffins	10
Meergranencake met rozijnen	12

Hartige snacks

Bruchetta's met haring en paprika	14
Zalm Tortilla	16
Aardappel Bruchetta's	18

Sandwich spreads

Pittige spread met aubergine	20
Gekruide witte bonenspread	20
Knoflooktapenade	22
Avocadospread	22

Dipsauzen

Tzatziki	24
Munt-chili-dip	24

Voor onderweg

Mueslirepen met fruit	26
Tomatenrauwkostsalade	28

Aanbevelingen ter preventie van kanker	30
----------------------------------------	----





De rol van voeding bij kanker preventie



Wat we iedere dag eten kan ons risico op kanker beïnvloeden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een overwegend plantaardig voedingspatroon, in combinatie met voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht, het risico op kanker met een derde kan verlagen.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft 10 aanbevelingen waarmee u uw risico op kanker kunt verlagen. Een groot deel van deze aanbevelingen gaat over voeding (zie pagina 24 voor een overzicht van alle aanbevelingen).

Wat is gezonde voeding?

Zeer belangrijke elementaire elementen van een gezond voedingspatroon zijn plantaardige, vezelrijke producten zoals groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten. Dit kunt u aanvullen met vis, gevogelte (kip en kalkoen), eieren, mager vlees en zuivelproducten. Op deze manier krijgt u alle belangrijke vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen binnen.

Van sommige producten kunnen we beter niet te veel eten. Dat geldt vooral voor producten met veel calorieën, suiker en verzadigde vetten. Voorbeelden hiervan zijn fastfood, koek, snoep en chocolade. Ook de consumptie van zout, alcohol en rood vlees (rund-, varkens- en lamsvlees) kunt u het beste beperken. Vermijd het eten van bewerkt vlees, zoals ham, worst en salami.

Minder bewerkt voedsel, meer zelf maken

Veel voedingsmiddelen zijn op de een of andere manier bewerkt om het aantrekkelijker, makkelijker te eten of langer houdbaar maken. Het bewerkingsproces heeft echter tot gevolg dat het voedsel veel water, vezels en voedingsstoffen verliest. Aan de andere kant wordt vaak extra vet, zout en suiker toegevoegd. Hierdoor zijn bewerkte producten vaak calorierijk en kunnen ze leiden tot over-

gewicht. Kies daarom bij voorkeur niet voor kant-en-klare producten, maar maak ze zelf.

De juiste balans

Behalve wát we eten, speelt ook de hoeveelheid een rol. Het is belangrijk om de inname en het verbruik van calorieën op een dag in balans te houden. Wie te veel eet en te weinig beweegt, loopt risico op overgewicht. Van overgewicht is bekend dat dit de kans verhoogt op sommige soorten kanker, zoals slokdarm-, alveesklieer-, darm- en borstkanker.

‘Nooit meer snoepen’ is geen realistisch doel. U mag uzelf best af en toe op een koekje, handje pinda’s of een chocolaatje trakteren. Maak hier echter geen gewoonte van en vermijd grote hoeveelheden. Kies liever voor gezonde tussendoortjes zoals komkommer, cherrytomaatjes, een stuk fruit of een sneetje volkorenbrood. Dat is lekker en zo komt u tevens makkelijker aan uw 5 stuks groente en fruit per dag!

Tips

In dit kookboekje geven wij u tips hoe u ongezonde tussendoortjes kunt vervangen door zelfgemaakte verantwoorde lekkernijen voor ieder moment van de dag.

Snacken

Wat zijn snacks?

Alles wat we tussen de maaltijden door eten is een snack of tussendoortje. Er bestaan **zoete snacks**, zoals koek, chocolade, snoep en ijs en **hartige snacks**, zoals bitterballen, chips of een toastje met brie.



Vet in snacks

Gefrituurde snacks zoals patat of bitterballen, maar ook koek, gebak, chocolade en zoutjes bevatten vaak veel verzadigd vet. Dit **vet verhoogt het cholesterolgehalte in uw bloed en vergroot daarmee de kans op hart- en vaatziekten**. Daarnaast bevat vet veel calorieën en verhoogt het eten van veel vette snacks uw kans op overgewicht.

Snacken in Nederland

De meeste Nederlanders eten wel eens tussendoortjes. **83% van de Nederlanders neemt tenminste één tussendoortje tussen de maaltijden door**. De appel is favoriet, gevolgd door koek, banaan, chocolade en ontbijtkoek.



Suiker in snacks

Suikerrijke producten zoals koek en snoep bevatten vaak maar weinig vezels en andere gezonde voedingsstoffen. U kunt er veel van eten zonder verzadigd te raken, waardoor uw kans op overgewicht toeneemt. Ook **fruit bevat suiker, maar door de vele vezels heeft u sneller een vol gevoel**. Nog een voordeel van fruit is dat het boordevol vitaminen, mineralen en andere goede voedingsstoffen zit.

Zijn snacks ongezond?

Niet alle snacks zijn ongezond. Groente en fruit zijn natuurlijk een gezonde keuze om tussendoor te eten. Veel andere snacks, zoals koeken, chocoladerepen of chips zijn echter **bewerkte producten** en bevatten **veel suiker, verzadigd vet of zout**. Hier kunnen we beter niet teveel van eten.



Zout in snacks

Dat zoutjes veel zout bevatten zal voor iedereen wel duidelijk zijn. Maar wist u ook dat in veel koeken grote hoeveelheden zout zitten? **Teveel zout kan uw kans op maagkanker vergroten**. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt u aan om dagelijks niet meer dan 6 gram zout (2,4 gram natrium) per dag te eten. Nederlanders eten gemiddeld echter 9-12 gram zout per dag. Een groot deel hiervan zit al in ons dagelijks eten zoals brood, vlees, kaas, pasta en sauzen.

Gezonde *alternatieven*

Tussendoortjes hoeven niet ongezond te zijn. Integendeel, ze kunnen zelfs een bijdrage leveren aan een gezond voedingspatroon. Met uw dagelijkse snacks kunt u meer groente, fruit en volkorenproducten aan uw voedingspatroon toevoegen.

Over het algemeen geldt dat plantaardig voedsel zoals groente en fruit altijd goed is als tussendoortje. Daarnaast is het belangrijk om bij het kopen van kant-en-klare producten te letten op de calorieën en de hoeveelheid vet en zout (natrium) die erin verstopt zitten. Lees daarom altijd goed het productetiket.

PRODUCTGROEP	NOTITIES	VOORBEELDEN
Vezels en granen	Kies voor volkorenproducten die weinig zout, suiker en vet bevatten.	Volkorenbrood, rijstwafel, mueslibol en ontbijtkoek.
Neem een volkorenboterham met hummus, een plakje jonge kaas of plakjes komkommer.		
Groente	Snijd groente in kleine stukjes en bewaar deze in een luchtdichte box in de koelkast. Makkelijk om mee te nemen.	Wortel, komkommer, radijs, paprika en selderij.
Dip groentesticks bijvoorbeeld in zelfgemaakte hummus, guacamole of andere dipsaus.		
Fruit	Snijd (en schil) fruit en bewaar deze in een luchtdichte box in de koelkast. Makkelijk om mee te nemen.	Meloen, appel, kiwi en peer zijn in stukjes makkelijk mee te nemen. Of kies voor bessen, frambozen of aardbeien die u alleen maar hoeft te wassen.
Verse aardbeien met pure chocoladedip: een heerlijk tussendoortje.		
Zuivel	Zuivel, zoals melk, yoghurt en magere kaas, zit vol calcium en proteïnen. Goed als tussendoortje.	Een klein bakje magere yoghurt (zonder toegevoegde suikers).
Voeg aan de yoghurt vers fruit en een beetje muesli toe. Ook lekker als ontbijt.		
Gedroogd fruit, zaden en noten	Deze bevatten belangrijke voedingsstoffen en gezonde onverzadigde vetten.	Gedroogd fruit als rozijnen, krenten, abrikozen, cranberry's, dadels en vijgen. Noten als paranoten, hazelnoten, walnoten, amandelen, pecannoten en ongezoeten pinda's. Zaden als zonnebloempitten, pompoenzaden, sesam en lijnzaden.
Noten bevatten wel veel calorieën, neem daarom kleine porties. Meng noten, zaden en gedroogd fruit bijvoorbeeld met magere yoghurt.		

Op de volgende pagina's vindt u verschillende recepten met weinig calorieën en boordevol vitaminen, mineralen en gezonde voedingsvezels. Bovendien zijn ze makkelijk te maken.



Zoete
snacks




Banaan Dadel Muffins

Trek in een zoet tussendoortje? Probeer dan eens dit recept. Deze muffins zijn verrassend makkelijk te maken. Zelfgemaakte muffins bevatten vaak veel minder vet, suiker en calorieën dan de kant-en-klare varianten uit de winkel. U kunt namelijk zelf bepalen wat er in zit en gezonde ingrediënten, zoals fruit, toevoegen. Heerlijk op het werk of voor bij de koffie.

Voor 12 muffins
Een muffin bevat:

 190 kcal en 5 gram vet

 waarvan 1 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 30-35 minuten



INGREDIËNTEN

- 240 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 120 gram bruine suiker
- 60 gram ontpitte dadels, in stukjes gesneden
- 3 rijpe bananen, gepureerd
- 1 ei
- 175 ml magere melk
- 5 eetlepels zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
- 2 Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag ontstaat. Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
- 3 Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 minuten, tot de muffins gerezen en gaar zijn. Laat ze afkoelen op een rooster.



Zoete
snacks



Meergranencake met rozijnen

Deze heerlijke granencakes zijn zeer geschikt om als snack tussen de maaltijden door te eten. Door de granen heeft u langer een vol gevoel en minder snel zin in nog een tussendoortje. Iedere cake bevat 2 gram vezels, weinig vet en weinig toegevoegd suiker. De rozijnen zorgen voor de zoete smaak. Deze cakes kunt u makkelijk meenemen of aan uw kinderen mee naar school geven. Daarnaast zijn ze ook lekker bij een kopje thee. Heel belangrijk zijn de vezels. Deze zorgen voor een gezond lichaam, een laag cholesterolgehalte en helpen u beschermen tegen ziekten.

Voor 12 cakes
Een cake bevat:

-  145 kcal en 4 gram vet,
-  waarvan 1 gram verzadigd vet
-  Bereidingstijd: 20-25 minuten

INGREDIËNTEN

- 100 gram volkorenmeel
- 50 gram bloem
- 75 gram bruine suiker
- 1 ½ theelepel bakpoeder
- ½ theelepel kaneelpoeder
- 50 gram margarine (meervoudig onverzadigd)
- 100 gram havervlokken
- 75 gram rozijnen
- 2 eieren
- 3 eetlepels magere melk

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Meng het volkorenmeel, de bloem, de bruine suiker, het bakpoeder en het kaneelpoeder in een grote kom. Voeg de margarine in kleine stukjes toe en roer alles goed door elkaar.
- 3 Voeg dan de melk, de havervlokken, de rozijnen en het eiwit toe en roer alles goed door elkaar.
- 4 Haal het mengsel uit de kom en leg het op een platte ondergrond (bestrooi de ondergrond met een klein beetje bloem) en druk het plat. Snijd het vervolgens in zo'n twaalf stukken. Haal uw mes eerst door de bloem om te voorkomen dat hij blijft kleven.
- 5 Leg de stukjes vervolgens op een bakplaat en bestrijk ze met melk en een beetje kaneelpoeder.
- 6 Bak de cakes 10 à 12 minuten in de oven.

Variatietips

U kunt variëren door verschillende soorten (gedroogd) fruit toe te voegen. Denk bijvoorbeeld aan cranberry's, abrikozen, kersen en dadels. Experimenteer vervolgens met verschillende kruiden die passen bij het gekozen fruit.



Hartige
snacks





Bruschetta's met *haring* en paprika

Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.

Voor 8 bruschetta's

Een sneetje bevat:

 220 kcal en 5,5 gram vet

 waarvan 2 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 15 minuten



INGREDIËNTEN

- 1 donkerbruin stokbrood
- 3 Hollandse nieuwe of zoute haringen
- stuk komkommer
- 150 gram verse roomkaas light
- 2 geroosterde paprika's uit pot (in repen gesneden)
- 6 Amsterdamse uien (fijnggehakt)
- 2 eetlepels bieslook (fijngeknipt)
- versgemalen zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snijd het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin.
- 2 Snijd de haringen in reepjes.
- 3 Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.




Hartige
snacks



Zalm *tortilla*

Deze zalmtortilla's zijn heel eenvoudig te maken en daardoor heel geschikt voor bij de borrel. Zalm is een heerlijk smaakvolle vis met een mooie roze kleur. Bovendien is zalm erg gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Dit zijn onverzadigde vetten die goed zijn voor uw gezondheid. Ze houden uw cholesterolgehalte op een gezond niveau en zijn goed voor uw hart- en bloedvaten.

Voor 8 hapjes
Een tortillapuntje bevat:

 85 kcal en 5,5 gram vet

 waarvan 2,5 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 10 minuten



INGREDIËNTEN

- 100 gram gerookte zalm
- 1 eetlepel bieslook (fijngehakt)
peper (versgemalen)
- 125 ml zure room (light)
- 2 tortilla's (doorsnee 25 cm)

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng de bieslook en peper door de zure room. Besmeer de tortilla's met dit mengsel en snijd ze in vieren.
- 2 Beleg de tortillapuntjes met de zalm.
- 3 Rol ze op tot puntvormige zakjes en zet ze eventueel in een eierdop.



Hartige
snacks



Aardappel bruschetta's

In plaats van brood worden deze bruschetta's van aardappels gemaakt. Aardappels zijn gezond vanwege de vele vezels en vitamine C. Gebruik voor dit recept het liefst hardkokende aardappelen, om te voorkomen dat ze bij het bakken uit elkaar vallen.

Voor 12 bruschetta's
Per bruschetta:

 55 kcal en 4 gram vet

 waarvan 2 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 20 minuten



INGREDIËNTEN

2 aardappels
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
4 babymozzarella's
6 kerstomaatjes
zout
peper
12 kleine blaadjes basilicum
bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Boen de aardappels schoon en snijd ze elk in 6 schijven (ca. ½ cm dik). Snijd de knoflook in plakjes.
- 3 Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de knoflook en de aardappelschijven toe en bak deze in ca. 8 minuten aan weerszijden gaar en goudbruin.
- 4 Leg de plakjes aardappel op een met bakpapier bekleedde bakplaat (knoflook wordt verder niet gebruikt).
- 5 Snijd de mozzarella en de kerstomaatjes in plakjes. Beleg de aardappelschijven met mozzarella en tomaat. Bestrooi met zout en peper.
- 6 Bak de bruschetta's in de oven in ca. 8 minuten af.
- 7 Garneer met een blaadje basilicum.



Sandwich spreads



Sandwich Spreads

Deze heerlijke sandwichspreads zijn geschikt voor bijvoorbeeld een picknick, op uw boterham of bij de borrel op een stukje stokbrood. Met onze recepten heeft uw spread bovendien minder calorieën dan kant-en-klare sandwichspreads, en dragen ze bij aan uw 5 dagelijkse porties groente en fruit. U kunt de spreads ongeveer 2 dagen in de koelkast bewaren.

Pittige spread met aubergine

INGREDIËNTEN

- 1 grote aubergine
- 1 theelepel verse koriander, gesneden
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel anijszaad
- 1 of 2 teentjes knoflook, fijngesneden

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Leg de gehele aubergine in een ovenschaal en zet hem 45 tot 55 minuten in de oven. Snijd de aubergine vervolgens in tweeën en laat hem afkoelen.
- 3 Lepel het binnenste uit de aubergine en maal het met een keukenmachine, blender of staafmixer fijn.
- 4 Voeg koriander, komijnzaad, anijszaad en knoflook toe en zet de blender nog even aan totdat de spread mooi glad is.

Deze spread bevat in totaal:



35 kcal en 1 gram vet



waarvan 0 gram verzadigd vet



Bereidingstijd: ongeveer 1 uur

Gekruide witte bonenspread

INGREDIËNTEN

- 130 gram witte bonen uit een pot
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel kappertjes
- 1 theelepel olijfolie
- ½ theelepel verse marjolein, gesneden
- ½ theelepel gedroogde basilicum
- ½ theelepel gedroogde tijm
- snufje peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng alle ingrediënten met een blender of staafmixer en de sandwichspread is gereed!

Deze spread bevat in totaal:



150 kcal en 3 gram vet



waarvan 0 gram verzadigd vet



Bereidingstijd: 5 minuten



Sandwich spreads



Sandwich Spreads

Knoflook *tapenade*




INGREDIËNTEN

- 3 teentjes knoflook
- 4 zongedroogde tomaten
- 10 groene ansjovisolijsen
- 1 eetlepel cashewnoten
- 2 takjes basilicum
- 1 eetlepel olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Pel de teentjes knoflook.
- 2 Hak ze in een keukenmachine met de zongedroogde tomaten, olijsen, cashewnoten en basilicum tot een grove tapenade.
- 3 Voeg halverwege de olijfolie toe.

Deze spread bevat in totaal:

-  133 kcal en 10 gram vet
-  waarvan 1 gram verzadigd vet
-  Bereidingstijd: 5 minuten



Avocado *spread*




INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 1 eetlepel vers citroensap
- 2 eetlepels bieslook (fijngeknijpt)
- zout en versgemalen zwarte peper

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Schil de avocado en verwijder de pit.
- 2 Prak de avocado in een diep bord fijn en meng het bieslook en citroensap erdoor.
- 3 Breng vervolgens op smaak met zout en peper.

Deze spread bevat in totaal:

-  220 kcal en 18 gram vet
-  waarvan 2 gram verzadigd vet
-  Bereidingstijd: 5 minuten



Dip sauzen



Dip Sauzen

Deze dipsauzen bevatten weinig olie en zijn daardoor een stuk minder vet dan die in de winkel. Heerlijk om stukjes gesneden rauwe groente, zoals komkommer, wortel, paprika of selderij in te dippen.

Dipsaus Tzatziki

INGREDIËNTEN

- 180 ml magere yoghurt
- 5 eetlepels light mayonaise
- 1 komkommer (ontpit, geschild en gesneden)
- 3 eetlepels verse dille, fijngesneden (of 1 eetlepel gedroogde dille)
- 1 ½ theelepel geraspte citroenschil

Tip

Deze dip kunt u tot 2 dagen van tevoren bereiden. Wel goed roeren voordat u hem serveert.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten in een kom en meng ze met een vork door elkaar.
- 2 Dek de kom af en zet deze tenminste een uur in de koelkast voordat u de tzatziki serveert.

Voor ongeveer 8 personen
Bevat per portie:

 49 kcal en 3,5 gram vet

 waarvan 0,5 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 10 minuten

Dipsaus Munt-chili-dip

INGREDIËNTEN

- 80 gram verse muntbladeren
- 60 ml azijn
- 2 eetlepels water
- 1 eetlepel limoensap
- 2 fijngehakte knoflookteentjes
- 1 eetlepel plantaardige olie
- ½ theelepel sambal
- 1 ½ eetlepel magere yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten behalve de yoghurt in een blender en pureer het tot het een gelijkmatige saus is.
- 2 Roer de yoghurt erdoor en laat het tenminste een uur op kamertemperatuur staan.

Voor ongeveer 8 personen
Bevat per eetlepel:

 24 kcal en 1,5 gram vet

 waarvan 0,5 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 5 minuten

Voor
onderweg



Mueslirepen met *fruit*

In de supermarkt kunt u diverse soorten mueslirepen en rozijnenkoeken kopen. Ze zien er gezond uit maar zijn dat niet altijd. Ze kunnen veel zout, suiker en vetten bevatten. Probeer daarom eens de mueslirepen uit dit recept. Heerlijk als tussendoortje en eenvoudig mee te nemen. Wikkel de repen in aluminiumfolie als ze afgekoeld zijn en bewaar ze in een luchtdichte doos.

Voor 10 mueslirepen

Een reep bevat:

 127 kcal en 3 gram vet

 waarvan 1 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 40-50 minuten



INGREDIËNTEN

- 200 gram havervlokken
- 3 eetlepels honing
- 5 eetlepels sinaasappelsap
- 50 gram rozijnen
- 50 gram gedroogde abrikozen, gesneden
- 50 gram halvarine

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Smelt de halvarine en honing in een pan en roer daarna alle overige ingrediënten er doorheen. Zorg ervoor dat de havervlokken goed gemengd zijn met de honing en het sinaasappelsap.
- 3 Gebruik een kleine hoeveelheid halvarine om een ovenschaal van 20 cm doorsnede in te vetten.
- 4 Lepel het mengsel vervolgens in de schaal en druk het goed aan. Bak het geheel in 15 tot 20 minuten zodat de bovenkant goudbruin kleurt.
- 5 Haal de schaal uit de oven en verdeel het mueslimengsel in ongeveer 10 stukken. Laat ze nog 10 minuten afkoelen.



Variatietips

Gebruik verschillende soorten gedroogd fruit om te variëren met smaak. Dadels en cranberry's zijn goede alternatieven.


Voor
onderweg




Tomatenrauwkost *salade*

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Voor 2 personen
Een portie bevat:

 137 kcal en 11 gram vet

 waarvan 1 gram verzadigd vet

 Bereidingstijd: 30 minuten



INGREDIËNTEN

- 4 tomaten
- ½ komkommer
- 1 stengel bleekselderij
- 6 radijsjes
- 1 citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- versgemalen peper
- 3 eetlepels yoghurtmayonaise

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.
- 2 Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.
- 3 Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf. Pers de citroen uit.
- 4 Roer in een schaal 1 eetlepel citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje. Schep de groente erdoor. Voeg wat peper naar smaak toe.
- 5 Laat de salade minstens een kwartier staan.
- 6 Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ eetlepel citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe.





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, volkorenproducten 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.

Aanbevelingen voor specifieke groepen

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.

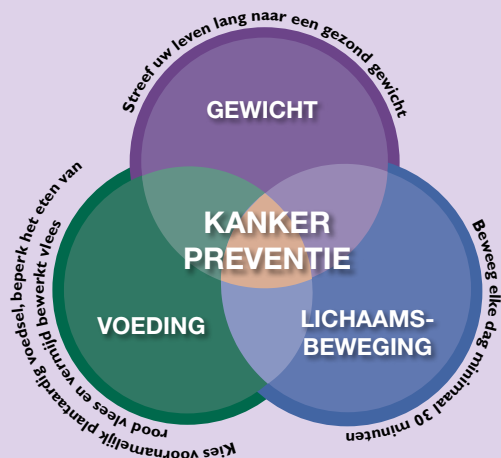
Met dank aan het Nederlands Visbureau en het GroentenFruit Bureau.



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
Email: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K.
Amsterdam 41213794

Geef kanker geen kans