



Wereld  
Kanker  
Onderzoek  
Fonds **25 JAAR**

# Salade maker

*De lekkerste  
salades  
met gezonde  
ingrediënten!*



## Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

**Wij zijn al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.**

In Nederland zijn er meerdere organisaties die zich richten op kanker. Dat is mooi, want kanker raakt ons allemaal. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is het enige kankerfonds dat kennis uit onderzoek vertaalt naar richtlijnen – en praktisch en motiverend advies – voor gezonde voeding en leefstijl.

Onze droom en ambitie is een wereld zonder kanker. Wij willen dat door gezonde keuzes in voeding en leefstijl minder mensen kanker krijgen, meer mensen kanker overleven en de kwaliteit van leven tijdens en na kanker toeneemt.

### Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

### Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging, lichaamsgewicht en kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied.

### Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijke keuzes te maken.

### Samen is er zoveel te bereiken

Meer kennis en voorlichting over voeding en leefstijl in relatie tot kanker is van levensbelang. Helpt u mee?



Ga naar [wkof.nl/doneer](https://www.wkof.nl/doneer) en steun ons.

*Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).*

### Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband die zich wereldwijd inzet voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.



Meer informatie over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds vindt u op [www.wkof.nl](https://www.wkof.nl).

## Inhoudsopgave

4	Gezond eten voor een lager risico op kanker
6	Salade stappenplan
<hr/>	
8	Quinoa salade met tuinbonen en feta
10	Knapperige tonijnsalade
12	Mediterrane kikkererwtensalade
14	Salade met perzik en mozzarella
16	Mexicaanse kipsalade
18	Couscoussalade met gegrilde groenten
20	Spinaziesalade met aardbeien
22	Caesar maaltijdsalade
24	Caprese pastasalade
<hr/>	
26	De informatie in dit kookboekje
27	Onze tien aanbevelingen



# Gezond eten voor een lager risico op kanker

Vindt u het lastig om telkens weer een gezonde, lekkere en verrassende maaltijd op tafel te zetten? De recepten in dit kookboekje bevatten volkorenproducten, peulvruchten en veel groenten. Gezond eten is belangrijk om de kans op kanker te verkleinen. Met de recepten in dit boekje helpen wij u daarmee. U zult merken dat gezond eten helemaal niet zo moeilijk is!

Wat u iedere dag eet heeft invloed op uw kans op kanker. Door veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten te eten krijgt u veel gezonde stoffen en vezels binnen. Ook zijn deze producten caloriearm waardoor ze u helpen een gezond gewicht te behouden. Van groot belang, omdat overgewicht één van de belangrijkste risicofactoren is voor kanker.

## Aanbevelingen voor een lager risico op kanker

Naast gezond eten is het belangrijk om uw gewicht gezond te houden en voldoende te bewegen. We hebben tien aanbevelingen ter preventie van kanker opgesteld. Deze aanbevelingen vormen de basis voor een gezonder leven. Het opvolgen van onze aanbevelingen, verstandig zonnen en niet roken (of daarmee stoppen) biedt u de beste kans op een leven zonder kanker.

Onze aanbevelingen hebben we in beeld weergegeven in het voorlichtingsmodel op de pagina hiernaast. U leest het net als een verkeerslicht. Het laat u op eenvoudige wijze zien wat u moet doen (groen), waar u op moet letten (oranje) en wat u beter niet kunt doen (rood) voor minder kans op kanker. Lees al onze aanbevelingen op pagina 27.

## Eten volgens de Schijf van Vijf

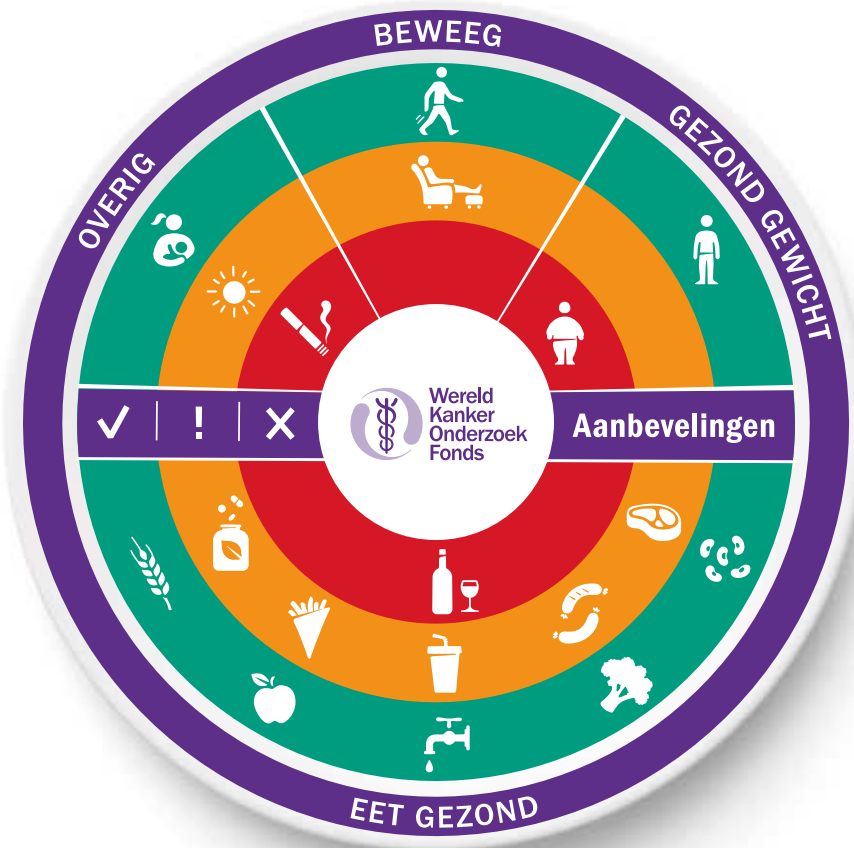
Onze aanbevelingen laten zien wat u kunt doen om de kans op kanker te verkleinen. Daar hoort een gezonde voeding bij. Het Voedingscentrum geeft via de Schijf van Vijf advies over een gezond voedingspatroon.

Als u volgens de adviezen in de Schijf van Vijf eet, krijgt u in principe alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft.

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk vak andere voedingsmiddelen. U eet gezond wanneer u elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheid eet, voldoende varieert en producten buiten de schijf met mate eet. Lees meer op [schijfvanvijf.nl](http://schijfvanvijf.nl)



## Voorlichtingsmodel: *Volg de kleuren!*



Doe dit niet



Let hier op



Doe dit wel



# Salade stappenplan

Bij het maken van een salade is het belangrijk dat de ingrediënten kloppen en in balans zijn. Moeilijk? Dit doet u heel eenvoudig met ons handige stappenplan! Kies bij elke stap een ingrediënt dat u lekker lijkt. Meerdere ingrediënten kiezen kan natuurlijk ook.

## Stap 1: Kies de basis

De basis van een salade is veel bepalend, want dit vormt de 'body' van de salade. Kiest u voor 1 slasoort of gaat u voor een mix? Experimenteer, proef en ontdek!



Ijsbergsla



Rucola



Spinazie



Slamix

## Stap 2: Voeg graanproducten of peulvruchten toe

Ze leveren naast energie en belangrijke voedingsstoffen ook vezels. Kies (als het kan) voor de volkoren variant. Op die manier krijgt u nog meer vezels binnen, waardoor u minder snel weer trek krijgt!



Volkoren pasta



Volkoren couscous



Peulvruchten



Volkoren quinoa

## Stap 3: Extra groenten (en fruit) mogen niet ontbreken

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor groente is 250 gram. Met alleen de basis van een salade komt u vaak niet aan de aanbevolen hoeveelheid. Voeg daarom extra groenten toe! Grill groenten bijvoorbeeld eens voor een lekkere smaaksensatie. Ook is het erg lekker om fruit toe te voegen aan een salade.



Paprika



Wortel of bietjes



Avocado



Aardbeien of perzik

## Stap 4: Kiest u voor vlees, vis, kaas of vegetarisch?

Vlees, vis, kaas of vegetarisch? Kies waar u trek in heeft en zorg voor afwisseling. Zo krijgt u verschillende voedingsstoffen binnen!



Kip



Zalm, tonijn



Feta, mozzarella



Falafel, tempeh, tofu

## Stap 5: Voeg noten of zaden toe voor een lekkere crunch

Noten en zaden zijn altijd een lekkere toevoeging aan een salade.



Hazelnoten, walnoten



Lijnzaad



Pompoenpitten



Pijnboompitten

## Stap 6: Extra smaakmakers

Maak de salade net wat specialer met een (of meer) van deze ingrediënten:



Zongedroogde tomaten



Kappertjes



Croutons



Verse kruiden

## Stap 7: Garneer met een dressing

De meeste kant-en-klare dressings bevatten veel vetten en zijn daardoor minder gezond. Probeer altijd zelf de dressing te maken, vaak veel gezonder en zo weet u precies wat erin gaat. Probeer eens een van deze dressings op basis van olijfolie (extra vierge):



Italiaanse kruiden



Azijn, zout en peper



Magere yoghurt en citroensap

Op de volgende pagina's delen wij onze favoriete saladerecepten met u. Sommige zijn geschikt als hoofdmaaltijd, andere als bijgerecht of voor de lunch. Eet (sla)smakelijk!

# Quinoa salade met tuinbonen en feta

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 25 minuten

Deze zomerse salade bevat van alles wat: groene groenten, fetakaas, een frisse dressing en niet te vergeten quinoa.

## INGREDIËNTEN

- 80 gram volkoren quinoa
- 160 ml water
- 160 gram tuinbonen, diepvries
- 4 grote muntblaadjes, fijngehakt
- 2 theelepels citroensap
- 2 theelepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 100 gram rucola
- 100 gram babypinazie, grof gehakt
- 30 gram fetakaas, in blokjes gesneden
- versgemalen zwarte peper, naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de quinoa in een zeef af onder de kraan. Breng het water aan de kook voor de quinoa. Kook de quinoa op een laag vuur voor ongeveer 8 tot 10 minuten. Giet vervolgens het water af en zet de quinoa afgedekt opzij.
2. Breng intussen water aan de kook voor de tuinbonen. Kook de bonen voor 4 minuten en giet vervolgens het water af.
3. Maak vervolgens de dressing door de fijngehakte muntblaadjes, het citroensap, de balsamicoazijn en olijfolie extra vierge met elkaar te mengen in een kommetje. Mix het geheel goed door elkaar.
4. Verdeel de quinoa over twee kommen. Verdeel de tuinbonen, rucola en spinazie over de twee kommen. Besprenkel met de dressing en voeg de fetakaas toe. Breng eventueel verder op smaak met versgemalen zwarte peper.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
391 kcal

**VEZELS:**  
11,2 gram

**GROENTEN:**  
180 gram





# Knapperige tonijnsalade

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 10 minuten

Een gezond idee voor de lunch, geschikt voor de hele familie!

## INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels Griekse yoghurt, 0% vet
- 2 theelepels citroen- of limoensap
- 160 gram tonijn uit blik op waterbasis, uitgelekt
- 1 lente-ui, fijngesneden
- 0,5 rode peper, zonder zaadjes en klein gesneden
- 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
- 200 gram slamix
- verse koriander naar smaak, grof gehakt
- versgemalen zwarte peper, naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de Griekse yoghurt, citroen- of limoensap en koriander in een ruime kom.
2. Prak de tonijn met een vork klein en voeg toe aan de kom. Meng goed door elkaar totdat alle tonijn bedekt is met de yoghurtsaus.
3. Voeg de lente-ui, rode peper en bleekselderij toe en meng door elkaar. Breng eventueel verder op smaak met versgemalen zwarte peper. Let op: houd u niet van pittig eten? Voeg dan minder of geen peper toe.
4. Doe de slamix in een kom en verdeel de knapperige tonijnsalade erover.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
123 kcal

**VEZELS:**  
1,7 gram

**GROENTEN:**  
135 gram

**TIP**  
Ook lekker op volkoren brood





# Mediterrane kikkererwtensalade

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten

Thuis genieten van heerlijke mediterrane smaken.

## INGREDIËNTEN

- 200 gram nieuwe aardappelen, gehalveerd
- 100 gram sperziebonen, bijgesneden
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1 theelepel citroensap
- 1 theelepel mosterd
- 1 sjalot, fijngehakt
- 85 gram gemengde sla
- 200 gram kikkererwten in blik, uitgelekt
- 0,5 eetlepel bakolie
- 1 rode ui, dungseden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 6 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 4 zwarte olijven, gehalveerd en ontpit
- 20 gram parmezaanse kaas, schilfers
- versgemalen zwarte peper

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook voor de aardappelen en sperziebonen. Laat de aardappelen 5 minuten koken. Voeg dan de sperziebonen toe en laat nog 4 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens het water af en spoel af met koud water om te voorkomen dat het verder gaart. Laat goed uitlekken en zet opzij.
2. Maak intussen de dressing door de witte wijnazijn, olijfolie extra vierge, citroensap, mosterd en de fijngehakte sjalot te mengen in een kommetje. Breng eventueel verder op smaak met versgemalen zwarte peper.
3. Haal 1 theelepel dressing uit het kommetje en bewaar dit voor later. Verdeel de slablaadjes in de dressing en laat even trekken. Verdeel vervolgens de slablaadjes over twee borden. Leg de kikkererwten op de slablaadjes.
4. Verwarm bakolie in een koekenpan en fruit de rode ui en knoflook lichtjes. Voeg vervolgens de cherrytomaatjes toe en bak licht aan. Verdeel vervolgens op de twee borden met de slablaadjes en kikkererwten.
5. Voeg ook de aardappels en sperziebonen toe aan de borden. Verdeel de olijven erover en bestrooi met de parmezaanse kaas.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
436 kcal

**VEZELS:**  
15,1 gram

**GROENTEN:**  
220 gram



# Salade met perzik en mozzarella

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 15 minuten

Ooit wel eens perzik en mozzarella gecombineerd in een gerecht? Zeker het proberen waard!

## INGREDIËNTEN

- 1 rijpe perzik, in plakjes gesneden
- 250 gram mini mozzarella bolletjes
- 75 gram veldsla
- 0,5 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1 theelepel witte wijn azijn
- paar blaadjes verse basilicum
- versgemalen zwarte peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

1. Meng in een grote kom de perzik, mini mozzarella bolletjes en veldsla voorzichtig door elkaar.
2. Besprenkel met de olijfolie extra vierge en witte wijn azijn. Meng voorzichtig door elkaar totdat alles gelijkmatig bedekt is.
3. Garneer met een paar blaadjes verse basilicum en maal er wat versgemalen peper over.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
356 kcal

**VEZELS:**  
1,4 gram

**GROENTEN/  
FRUIT:**  
108 gram





# Mexicaanse kipsalade

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 10 minuten

Een voorproefje van Mexico in een kom!

## INGREDIËNTEN

- 1 kipfilet, gebakken en in repen gesneden
- 100 gram mais uit blik, afgespoeld
- 75 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
- 0,5 Jalapeño peper, fijngehakt
- 200 gram bruine bonen uit blik, afgespoeld
- 1 lente-ui, fijngehakt
- 1/4 krop ijsbergsla, versnipperd
- 0,5 eetlepel magere zure room
- 1 eetlepel limoensap
- 25 gram cheddarkaas, geraspt
- 15 gram tortilla chips, in stukjes gebroken
- versgemalen zwarte peper

## BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de kip, mais, cherrytomaatjes, Jalapeño peper, bruine bonen, lente-ui en ijsbergsla in een grote kom. Let op: houdt u niet van pittig eten? Voeg dan minder of geen peper toe.
2. Meng in een aparte kleine kom de zure room en het limoensap door elkaar. Breng op smaak met zwarte peper
3. Verdeel de dressing over de Mexicaanse kipsalade en hussel door elkaar.
4. Voeg de geraspte cheddarkaas en tortilla chips toe en serveer.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
448 kcal

**VEZELS:**  
17,5 gram

**GROENTEN:**  
135 gram





# Couscoussalade met gegrilde groenten

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 50 minuten

Door couscous te combineren met verschillende soorten groenten maak je gemakkelijk een gezonde salade. De gegrilde groenten geeft de salade een heerlijke smaak.

## INGREDIËNTEN

- 1 wortel, in blokjes gesneden
- 100 gram pompoen, in blokjes gesneden
- 1 paprika, in blokjes gesneden
- 1 rode biet, in blokjes gesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram volkoren couscous
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngesneden
- versgemalen peper naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de gesneden groenten in een kom en pers de knoflook er boven uit. Besprenkel met de olijfolie en maal er wat peper overheen.
3. Spreid de groenten uit over de bakplaat en plaats voor 40 minuten in de voorverwarmde oven. Schep tussendoor een keer om.
4. Bereid de volkoren couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking (als de oventijd van de groenten bijna klaar is).
5. Meng de gegrilde groenten met de couscous en strooi de verse peterselie erover. Serveer de salade lauwwarm.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
370 kcal

**VEZELS:**  
10 gram

**GROENTEN:**  
220 gram





# Spinaziesalade met aardbeien

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 10 minuten

Groenten en fruit in de combi, verassend lekker! Dit is een ideale salade op een warme voorjaars- en zomerdag.

## INGREDIËNTEN

- 0,5 eetlepel honing
- 1,5 eetlepel witte wijnazijn
- 2,5 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1,5 eetlepel verse basilicum, fijngehakt
- 1,5 eetlepel verse bieslook, fijngehakt
- 350 gram aardbeien
- 300 gram spinazie
- 2 eetlepels walnoten, grofgehakt
- 50 gram witte kaas, in blokjes gesneden
- snufje zeezout

## BEREIDINGSWIJZE

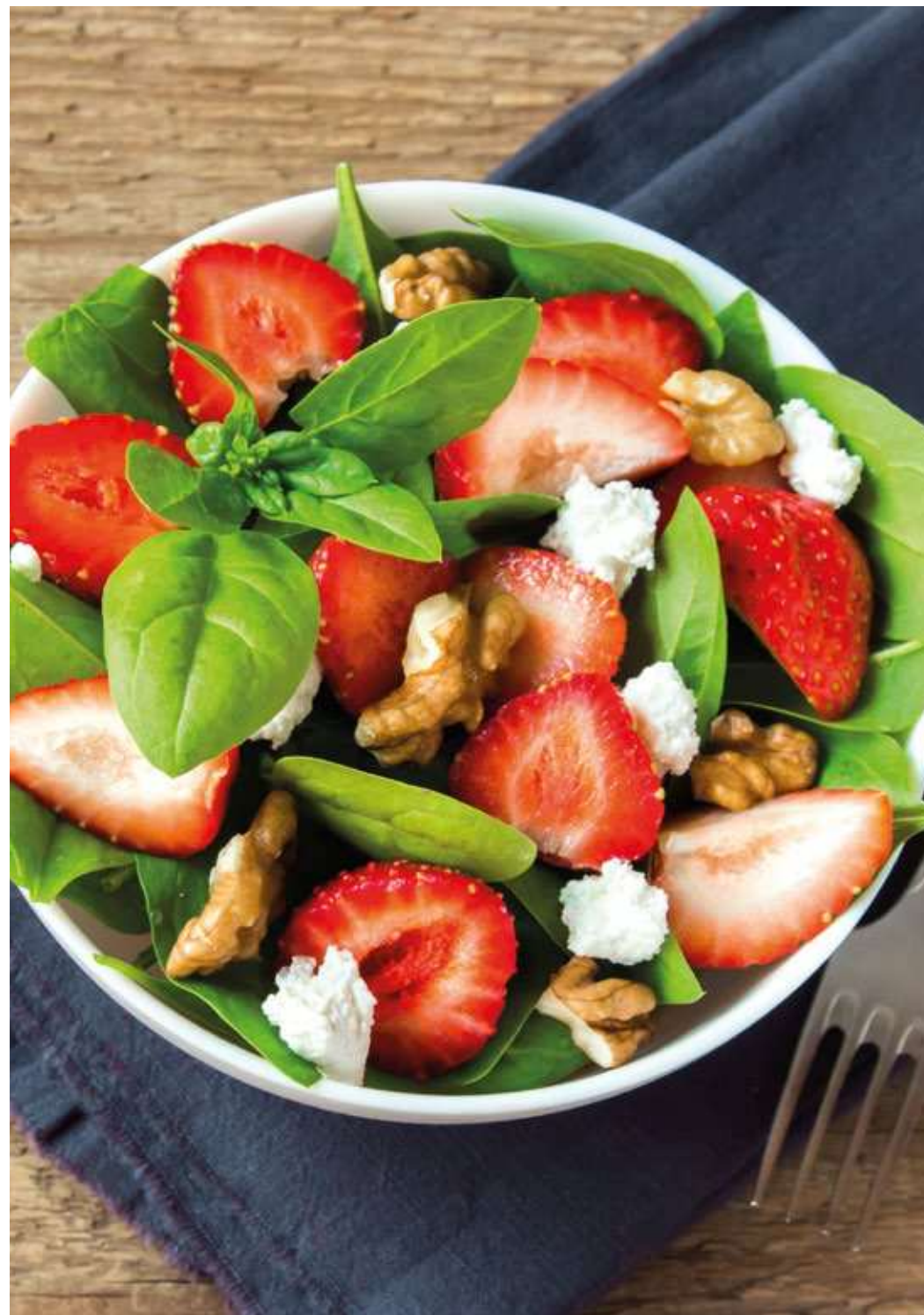
1. Meng de honing, witte wijnazijn en zeezout in een kom. Roer vervolgens de olijfolie extra vierge rustig met een garde erdoor. Voeg als laatste de fijngehakte basilicum en bieslook toe.
2. Haal het groen van de aardbeien en snijd ze in helften. Meng de aardbeien met de dressing en spinazie voorzichtig in een grote kom.
3. Strooi tot slot de blokjes witte kaas en grofgehakte walnoten over de salade.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
413 kcal

**VEZELS:**  
6 gram

**GROENTEN/  
FRUIT:**  
325 gram





# Caesar maaltijdsalade

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten

De caesarsalade is een echte klassieker. Je kunt deze salade prima van tevoren maken. Ook lekker om mee te nemen als lunch.

## INGREDIËNTEN

- 0,5 eetlepel olijfolie
- 100 gram kipfilet, in reepjes gesneden
- 400 gram krieltjes, met schil
- 200 gram ijsbergsla, in reepjes gesneden
- 0,5 komkommer, in blokjes gesneden
- 2 tomaten, in partjes gesneden
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels citroensap
- 2 hardgekookte eieren, in partjes gesneden
- 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilets in 10 minuten gaar. Laat daarna afkoelen.
2. Breng een pan met water aan de kook voor de krieltjes. Kook in ongeveer 10 minuten gaar. Giet vervolgens het water af en laat afkoelen.
3. Meng de groenten met de gebakken kipfilets en de gekookte krieltjes in een grote saladekom.
4. Doe de olijfolie extra vierge, mosterd en het citroensap in een kommetje en klop dit tot een dressing. Giet de dressing over de salade.
5. Verdeel de salade over twee borden. Leg op elk bord een paar partjes ei en strooi de Parmezaanse kaas erover.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
451 kcal

**VEZELS:**  
6,4 gram

**GROENTEN:**  
270 gram





# Caprese pastasalade

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 20 minuten

Caprese is altijd goed! Zowel lekker voor de lunch als voor het avondeten. Caprese salade wordt ook wel Insalata Caprese genoemd en is typisch Italiaans.

## INGREDIËNTEN

- 115 gram volkoren farfalle pasta
- 15 gram pijnboompitjes
- 200 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
- 65 gram mini mozzarella bolletjes
- 40 gram rucola
- 1,5 eetlepel olijfolie extra vierge
- 0,5 theelepel Italiaanse kruiden
- verse basilicum naar smaak

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng water aan de kook voor de pasta. Kook de farfalle in 8-10 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat afkoelen.
2. Rooster de pijnboompitjes op laag vuur in een droge koekenpan. Schud de pan regelmatig om te voorkomen dat de pijnboompitjes aanbranden. Laat daarna afkoelen.
3. Doe de farfalle in een ruime kom en voeg de geroosterde pijnboompitjes, cherrytomaatjes, mini mozzarella bolletjes en rucola toe. Meng door elkaar.
4. Doe de olijfolie extra vierge in een klein kommetje en meng de Italiaanse kruiden erdoor. Meng tot een dressing.
5. Verdeel de dressing over de pastasalade en garneer met de verse basilicum.

## PER PORTIE:

**CALORIEËN:**  
415 kcal

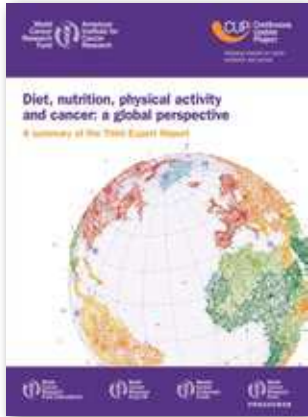
**VEZELS:**  
6,4 gram

**GROENTEN:**  
119 gram



## De informatie in dit kookboekje

De informatie in dit kookboekje is onderbouwd met de wetenschappelijke bevindingen uit het grootste onderzoek ooit naar voeding, leefstijl en kanker van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in samenwerking met het internationale World Cancer Research Fund netwerk. De bevindingen zijn gepubliceerd in ons derde expertrapport *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*.



Dit rapport, gepubliceerd in 2018, is gebaseerd op de meest uitgebreide analyse wereldwijd van wetenschappelijk onderzoek naar de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot de preventie en overleving van kanker. Het nieuwste rapport bouwt voort op onze eerste twee expertrapporten uit 1997 en 2007 en geeft de laatste stand van de wetenschap weer.

Dankzij onze rapporten kunt u erop vertrouwen dat onze voorlichting goed onderbouwd is, en het beste advies is wat u kunt opvolgen.



Lees meer over onze onderzoeken op [wkof.nl/onderzoek](http://wkof.nl/onderzoek)

### Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk. Dit netwerk is een internationaal samenwerkingsverband die zich wereldwijd inzet voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.

### Bronnen en meer informatie

- [Voedingenkankerinfo.nl](http://Voedingenkankerinfo.nl)
- [Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl)
- [Gezondheidsraad.nl](http://Gezondheidsraad.nl)

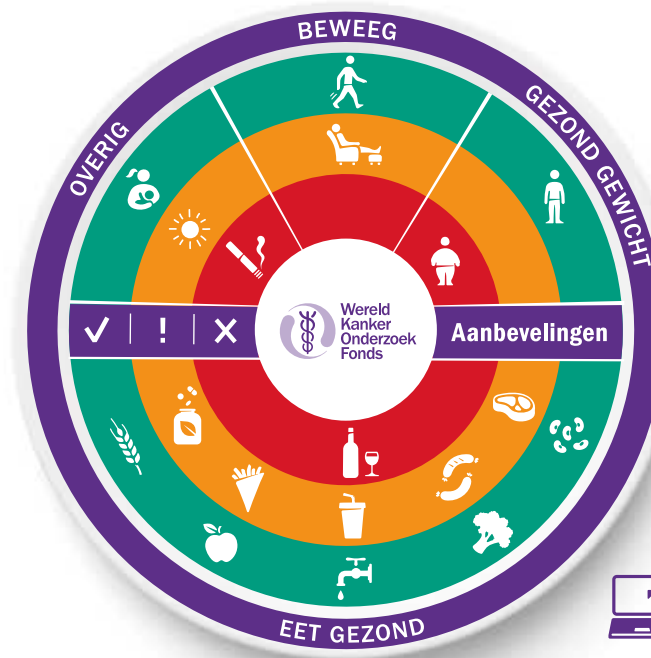


Op [wkof.nl/recepten](http://wkof.nl/recepten) vindt u nog meer gezonde recepten!

*De informatie in deze brochure richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld voor personen die op doktersvoorschrift een bepaald dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Wij geven geen medisch advies, raadpleeg hiervoor uw arts.*

## Onze tien aanbevelingen

Volg de aanbevelingen en verklein de kans op kanker



Doe dit wel



Let hier op



Doe dit niet



Lees praktische tips en adviezen op: [wkof.nl/aanbevelingen](http://wkof.nl/aanbevelingen)

1. Blijf op een gezond gewicht
2. Kom in beweging
3. Eet veel volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten
4. Eet zo min mogelijk fastfood en ander voorbereid voedsel waar veel vet, zetmeel of suiker in zit
5. Beperk het eten van rood en bewerkt vlees
6. Drink zo min mogelijk dranken met toegevoegde suikers
7. Drink zo min mogelijk alcohol
8. Gebruik geen voedingssupplementen voor de preventie van kanker
9. Voor moeders: geef je baby borstvoeding, indien mogelijk
10. Na de diagnose kanker: volg onze aanbevelingen, indien mogelijk

### En ook heel belangrijk:

Om je kans op kanker te verkleinen is het ook belangrijk om niet te roken. Voorkom blootstelling aan tabak en te veel zon

*Door het opvolgen van deze aanbevelingen krijg je minder zout, verzadigde vetten en transvetten binnen. Dit kan je helpen ook andere ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, te voorkomen.*



Het **Wereld Kanker Onderzoek Fonds** is al 25 jaar de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

Salades zijn ontzettend veelzijdig! Je kunt er eindeloos mee variëren en combineren. Het is geschikt voor elk moment van de dag. Ook komt u door het eten van een salade gemakkelijk aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente, kortom onwijs veel voordelen!

Met dit boekje geven wij u inspiratie om de lekkerste salades in een handomdraai op tafel te zetten. Welke salade gaat u als eerste eten?



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds  
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam  
Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam  
020 344 95 95 | informatie@wkof.nl  
www.wkof.nl | www.voedingenkankerinfo.nl  
Bankrekening (IBAN): NL 51 ABNA 042 43 56 309

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

2020 Wereld Kanker Onderzoek Fonds  
V 06-20 SS



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

