

N I E U W S B R I E F

Artikel

Petersedieet

lekker eten en toch op gewicht blijven



Alsjeblieft. Voor je ligt de eerste nieuwsbrief van Petersedieet.

In deze nieuwsbrief geef ik je interessante informatie over voeding dat in het nieuws is, ik vertel je weetjes waar je zelf eens over na kunt denken of je ze wilt inpassen in je leven, hoe je lekker en gezond kunt eten en toch op gewicht blijft, over de groente van het seizoen, over een lekker recept en wil ik antwoord geven op jullie vragen over gezond en lekker eten.

Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in gezondheid en heb mijn opleiding Gezondheidskunde in 1992 succesvol afgerond. Na een kleine 20 jaar in het onderwijs gewerkt te hebben, ben ik in oktober 2011 met de opleiding Gewichtconsulent begonnen.

Nu ik 46 ben, heb ik ervoor gekozen om van dat wat ik het leukste vind, mijn werk te maken. Dat is met mensen en gezonde voeding bezig zijn. Ik hou er van om op een praktische betaalbare manier, lekkere maaltijden te bereiden. Dat doe ik graag met jullie!!

Ik wens je veel leesplezier!
Marië Peterse

Workshop: Vetten gezond inzetten

Op **woensdag 6 juni** kun je deelnemen aan een workshop over vetten. Je leert wat gezonde, ongezonde vetten en essentiële vetzuren zijn. We gaan ook kijken naar jouw valkuilen bij het koken. Ook gaan we jouw succesrecept bespreken en hoe je die nog gezonder kunt maken. Voor meer informatie kun je mij bellen.

Datum: 6 juni

Tijd: 14u00-16u30

Adres: Brugakker 4014
3704 ZA Zeist

Aanmelden voor woensdag 23 mei;
Petersedieet@gmail.com

De kosten voor de workshop zijn 50,- euro

Overmaken op rekening: 3115902

t.n.v. : M Peterse

Onder vermelding van: Workshop vetten

Vraag het na bij je eigen zorgverzekering of je dit bedrag helemaal of gedeeltelijk terug kunt krijgen.

IN DIT NUMMER:

WELKOMSTWOORD	1
WORKSHOP VETTEN & CHOCOLADE	1
BOEKBESPREKING & TIPS	2
MEDITERRANE KRUIDEN	3
ROOMBOTER & ZONNATURA	4
GROENTE VAN HET SEIIZOEN	4
RECEPT	4

Lekker chocola eten, maar pas op met de hond

Chocola is goed voor onze bloeddruk en bloedvaten. Nu is ook bewezen (2006) dat door chocola te eten je een kleinere kans hebt om te overlijden aan hart en vaatziekten. Als je **10 gram pure chocola** of **13 gram melkchocola** per dag eet, heeft het al een gunstig effect. Dit komt door de antioxidanten die er in cacao zitten. Ook is bekend dat chocola **serotonine bevat**. Een stofje wat ons een gelukkig gevoel kan geven.

Ook bevat chocolade allerlei mineralen waaronder ijzer. Met chocola genieten we van een lekker tussendoortje, maar helaas bevat het ook veel vet, wat onze aderen weer doet dichtslibben. Dit is **verzadigd vet**.

Voor een **hond** kan het eten van chocola **dodelijk** zijn omdat hun stofwisseling het stofje **theobromine** wat in chocola zit niet kan omzetten. Dus als je met Pasen chocolade eitjes gaat zoeken, pas dan op met de hond.



Gezond kan de boom in een boekbespreking

Vorige maand is er een boek uitgegeven met de titel **'De gezondheidsepidemie, waarom we gezonder en zieker worden'**.

Johan Polder ea. geven daarin aan dat al het ongevraagde advies voor een gezonde voeding alleen maar een averechts effect heeft op mensen. Wat is waar? Wat moeten we eten en drinken om gezond te blijven? De boodschappen zijn soms zo tegenstrijdig dat we de weg kwijt

raken en we recalci-trant worden. We willen best iets aan onze gezondheid doen, maar het moet wel leuk blijven. Gezondheid schrijven ze, is iets heel anders dan het niet hebben van een ziekte. Gezondheid betekent voor veel mensen vooral **dat ze goed in hun vel zitten en de dingen kunnen doen die ze graag willen doen**. Als je veel sors aan je hoofd hebt, bijvoorbeeld als je

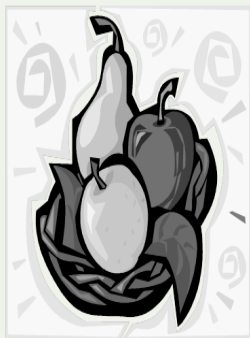
werkloos bent of relatieproblemen hebt, kun je niet ook nog op je voeding letten. We moeten gaan werken aan een **ontspannen samenleving**, daar worden we gezond van. Van alle meisjes die nu geboren worden zal de helft zeker **100 jaar** oud worden. Iedere week komt er een weekend aan levensverwachting bij. We zijn nog nooit zo gezond geweest.



DE GEZONDHEIDSEPIDEMIE

uitgeverij:
Reed Business € 15,-

TIP: Appelmoes maken in de magnetron



Je kunt op een handige manier zelf appelmoes maken in de magnetron **zonder water en suiker**. Het is handig om daarvoor een harde plastic bak met

deksel van bijvoorbeeld Tupperware of een rijstkoker geschikt voor de magnetron verkrijgbaar bij de Toko, te gebruiken. Je schilt 1 kilo appels en snijdt ze in

stukjes, je strooit er kaneel over en zet ze 15 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Iedere magnetron is weer anders, dus wel even uitproberen.

TIP: Eet bananen bij maag en darmaandoeningen

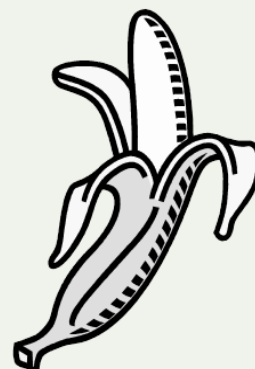
Heb je een maagzweer of last van een darmaandoening dan is het goed om een banaan te eten.

Het neutraliseert een teveel aan zuur en reduceert de irritatie van de maagwand.

Ook als je niet kunt slapen kan het soms

helpen om een banaan te eten.

In bananen zit **tryptofaan**, een stofje dat helpt om te slapen.



Mediterrane kruiden uit Griekenland



Gedeelte van de kruidentuin van Agiro Zafiri Agios Kostantinos (Samos)

Vind je het leuk om met kruiden te koken? Je kunt mediterrane kruiden bij mij bestellen die ik begin mei voor je meeneem van het eiland Samos in Griekenland. Agiro Zafiri, de eigenaresse van het restaurant Apolafsi kweekt haar kruiden zelf, zonder kunstmatige bestrijdingsmiddelen.

De zakjes zijn € 3,- per stuk. Je kunt nu al bij mij bestellen.

Je kunt kiezen uit:

Oregano (griekser kan niet, lekker in de pasta, op de pizza en voor de Griekse Choriati-ki salade)

Tzatziki kruiden (niet alleen voor Tzatziki!)

Stifado kruiden (heerlijk bij vleesgerecht)

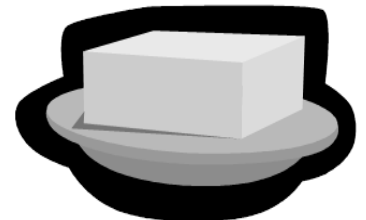


Roomboter beter dan margarine

De voedingsmiddelen industrie houdt ons vaak voor de gek. Margarineproducenten begonnen in de jaren 60 met reclamecampagnes om hun margarines aan te prijzen. Dit ging ten koste van **roomboter**. Het eten van roomboter was ineens ongezonder, omdat het wel **82% verzadigd vet** bevat. Margarine bevat veel goede, onverzadigde vetten

volgens de producenten. Wat ze er niet bij vertellen is dat margarine, om ze smeerbaar te maken een fabrieksmatige bewerking heeft ondergaan. Onverzadigde vetten zijn niet smeerbaar, denk aan bijvoorbeeld olijfolie of zonnebloemolie. Na de bewerking zijn ze wel smeerbaar, maar het zijn ook **transvetten** geworden en met trans-

vetten kan ons lichaam niet goed overweg. Ze zijn niet natuurlijk en worden vooral in de buikwand opgeslagen als vet. Ook al bevat roomboter veel verzadigd vet, ze heeft een gunstige werking in de darm, is licht verteerbaar en bevat de in vet oplosbare vitamines A en D en de mineralen natrium, calcium en fosfor.



Zonnatura oplosthee

Eigenlijk een pot suiker met een smaakje. In 1 bus zitten omgerekend 40 suikerklontjes en van zo'n bus maak je 30 kop-

jes thee. Dit is dus bijna **1½ suikerklontje** per aangelengd kopje. Ze houden ons voor de gek door bruin-gekleurde riet-

suiker en kleurstof te gebruiken. Zonnatura heeft de naam heel gezond te zijn. (Bron: Foodwatch)



VOOR TIPS EN VRAGEN MAIL
PETERSDIEEET@GMAIL.COM

Petersedieet

lekker eten en toch op gewicht blijven

Mariël Peterse

Telefoon: 06-181 356 64

E-mail: petersedieet@gmail.com

Groente van het seizoen

In april is het handig om de volgende groentes te kopen:

-Zuurkool en rabarber zijn deze maand een seizoensproduct.

-Spinazie, bosui en courgette hebben een lage klimaatbelasting en zijn dus minder slecht voor het milieu.

Kijk voor handige recepten op:

www.voedingscentrum.nl

Recept voor Pasen Vetarme bosbessenyoghurt muffins

Ingrediënten voor 12 muffins

*250 gram bosbessen
(diepvries)
100 gram suiker
1 zakje vanillesuiker
snufje zout
300 gram bloem
1 zakje bakpoeder
150 gram halfvolle yoghurt
100 ml magere melk
4 eetlepels olijfolie
½ theelepels kaneel
1 mespuntje nootmuskaat
12 papieren muffinvormpjes
(goedkoop bij de Action)

Vorbereiding:

Oven voorverwarmen op 175 C
Hete lucht op 150 C

Bereidingswijze:

Was de bosbessen en laat ze uit lekken. Als ze uit de diepvries komen, laat ze ontdooien. Meng de suiker, vanillesuiker, zout en bloem en het bakpoeder in een kom door elkaar. Voeg het ei, de yoghurt, de melk, de olie, de kaneel en de nootmuskaat toe, goed roeren.

Schep de bosbessen er doorheen. Vet de muffinvormpjes in en vul ze met deeg (ik heb ze zelf niet ingevet)
Bak de muffins in ca. 30 minuten gaar.

Serveertips

De muffins blijven mooier als je de papieren vormpjes in weer in een metalen of siliconen muffin vorm zet
Je kunt ze prima invriezen



en dat dan 12 keer

Weet je iemand die de nieuwsbrief Petersedieet ook wil ontvangen, mail mij de naam en e-mailadres naar :

petersedieet@gmail.com

Als je geen interesse hebt in deze nieuwsbrief stuur dan een mail naar:

petersedieet@gmail.com