



Haal het beste
uit jezelf.

Editie 4 | 2024

Herfst: tijd voor paddenstoelen!

Tijdens de herfst zijn in het bos paddenstoelen onmiskenbaar aanwezig. Van rode-met-witte-stippen tot elfenbankjes en complete heksenkringen, overal duiken ze op. Hoewel ze er verleidelijk uitzien, zijn ze vaak niet eetbaar. Toch zijn er manieren om paddenstoelen veilig en smaakvol aan je voeding toe te voegen. Hoe? Dat lees je hieronder.

In de keuken

Paddenstoelen zijn een geliefd ingrediënt in talloze gerechten. Gemiddeld consumeren we jaarlijks zo'n 2 kilo paddenstoelen per persoon. Hoewel de witte champignon het populairst is, biedt de supermarkt een breed scala aan andere soorten, zoals shiitakes, eekhoorntjesbrood, portobello's en oesterzwammen. Elk met hun eigen unieke voedingswaarde en karakteristieke smaak.

Paddenstoelen zijn uitstekend te gebruiken als alternatief voor groenten. Ze zitten boordevol voedzame voedingsstoffen zoals vitamine B2, kalium, foliumzuur en vezels.

In voedingssupplementen

Paddenstoelen werden al lang geleden in de traditionele Chinese volkskunde beschreven, vanwege hun bijzondere eigenschappen. Ook in Europa zijn supplementen met zwammen inmiddels geliefd. Bekende voorbeelden hiervan zijn; reishi, chaga (berkenweerschijnzwam) en lion's mane (pruikzwam). Waarvan de laatste bekend staat om zijn veelvoud aan aminozuren.

Kortom; paddenstoelen zijn uitermate geschikt om regelmatig aan je maaltijd toe te voegen of als supplement te nemen.

Paddenstoelenkoffie?

Jazeker! Speciaal geselecteerde paddenstoelen worden gemengd met koffiebonen waardoor het cafeïnegehalte lager is dan reguliere koffie.



Eiwitten: proteïnen in het kort

Eiwitten, oftewel proteïnen: je hoort er steeds meer over. Maar welke rol spelen proteïnen in het behoud van onze lichamelijke gezondheid?

In het lichaam

Eiwitten zijn essentieel voor diverse processen in ons lichaam. Ze bestaan uit ketens van aminozuren waarvan er wel zo'n twintig soorten zijn. Negen daarvan zijn essentieel voor het lichaam en kunnen niet door het lichaam zelf worden aangemaakt maar moeten we via voeding binnenkrijgen.

Voedingsbronnen

Er zijn zowel dierlijke als plantaardige bronnen van eiwitten. Dierlijke eiwitten bevatten doorgaans alle negen essentiële aminozuren en worden beschouwd als 'complete eiwitten'. Bronnen van dierlijke eiwitten zijn: vlees, vis, melk, kaas en eieren.

Bij een vegetarisch of veganistisch eetpatroon is het belangrijk verschillende plantaardige bronnen te combineren om aan de aminozuurbehoefte te voldoen. Bronnen van plantaardige eiwitten zijn: (volkoren) graanproducten, noten, zaden en peulvruchten.

Hoeveel eiwit heb je nodig?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor volwassenen bereken je als volgt: je gewicht maal 0,8 gram. Stel: je weegt 75 kilo, dan vermenigvuldig je dat met 0,8 wat neerkomt op 60 gram eiwit.

Voor intensief sportende mensen zijn eiwitten van cruciaal belang. Tijdens trainingen worden spiervezels extra belast. Eiwitten dragen bij aan het herstel maar ook aan de groei van spiermassa.

Supplement

Als je niet voldoende eiwitten binnen krijgt kun je kiezen voor een aanvullend supplement zoals een eiwitpoeder. Je voegt het eenvoudig toe aan smoothies, soja(kwark) of water.

Lekkere eiwitrijke tussendoortjes

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| • 4 plakjes kalkoenfilet | 25 gr. eiwit / |
| gevuld met Hüttenkase | 130 kcal |
| • 200 gr. magere kwark met | 20 gr. eiwit / |
| 1 eetlepel pompoenpitten en | 150 kcal |
| een beetje kaneelpoeder. | |



Ken jij onze bundels al?

Waarom kiezen voor één supplement als er een complete bundel beschikbaar is? Onze bundels zijn samengesteld met zorgvuldig geselecteerde supplementen die elkaar perfect aanvullen.

Of je nu op zoek bent naar iets extra's voor je weerstand, stralend voor de dag wil komen of ondersteuning wil tijdens je zwangerschap. Een bundel biedt alles wat je nodig hebt in één handig pakket.

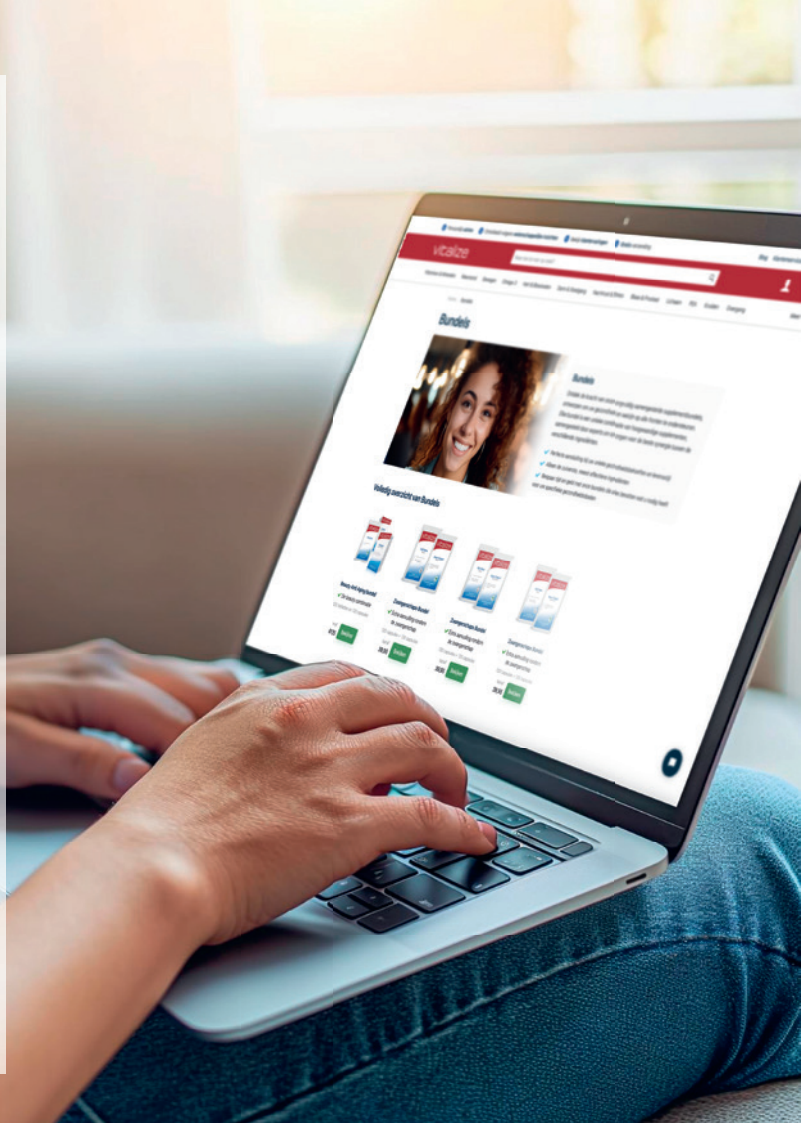
De voordelen

Compleet: de bundel is afgestemd op de dagelijkse behoefte van jouw lichaam.

Voordelig: door te bundelen ontvang je extra korting.

Makkelijk: geen zoektocht meer naar afzonderlijke supplementen. Dat hebben wij al voor jou gedaan.

Welke bundel past bij jou? Ontdek het hier



Makkelijk, snel en vegetarisch!

Heerlijk als broodbeleg.

Ingrediënten:

- 2 kleine gele uien
- 2 tenen knoflook
- 400 gram paddenstoelen naar keuze
- 1 eetl. citroensap
- 4 eetl. extra vergine olijfolie
- 30 gram krulpeterselie
- 60 gram ongebrande walnoten
- olijfolie om in te bakken
- snufje zout
- extra nodig: keukenmachine

Bereiding:

1. Pel de knoflooktenen en snijd deze doormidden. Snipper daarna de uien.
2. Maak de paddenstoelen schoon en snijd deze in grove stukken.
3. Verwarm een beetje olijfolie in een pan en bak daarin de knoflook, ui en paddenstoelen zo'n 5 minuten.
4. Neem de paddenstoelen, ui en knoflook uit de pan en voeg de overige ingrediënten toe.
5. Mix alles in de keukenmachine fijn.
6. Voeg naar smaak extra olijfolie/zout aan de spread toe.

Paddenstoelenspread

