



Zuivel- en eivrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelk- en
kippeneiallergie

Zuivel- en kippeneivrij dieet basisboek

Lekker leven
met koemelk- en
kippeneiallergie

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Zuivel en kippenei	pagina 11
Hoofdstuk 2	Koemelk- en kippeneiallergie	pagina 14
Hoofdstuk 3	Het koemelk- en kippeneivrij dieet	pagina 20
Hoofdstuk 4	Goede en gevarieerde voeding	pagina 30
Hoofdstuk 5	Tips voor een koemelk- en eivrije voeding	pagina 34
Hoofdstuk 6	Tips voor buitenshuis	pagina 36
Hoofdstuk 7	Interviews	pagina 40
Hoofdstuk 8	Weekmenu's	pagina 46
Hoofdstuk 9	Tussendoortjes vrij van zuivel en ei	pagina 122
Bijlagen:	Aanbevolen hoeveelheden per dag	pagina 124
	Handige adressen	pagina 126
	Websites	pagina 128
	Recepten register	pagina 130

Auteurs: Marloes Collins, Moo de Jonge, Marieke van de Pavert, Tiffany Pinas
Copyright: ©2011 AllergiePlatform.nl

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van VGZ.

Auteursrecht afbeeldingen gebruikt onder licentie van Shutterstock.com

We delen graag onze kennis, je mag dit boek dan ook gratis verspreiden (graag zelfs!). Wel vragen we je het boek compleet te houden, kopieer er dus geen delen uit.

Woord vooraf

Allergie voor koemelk en kippenei komen relatief veel samen voor, vooral bij baby's en kinderen zijn het twee van de meest voorkomende voedselallergieën.

U heeft (een kind met) koemelk- en kippenei allergie... en wat kunt u nu gaan doen?

Wellicht bent u niet helemaal bekend met wat koemelk- en kippenei allergie inhouden en welke stappen ondernomen moeten worden om klachtenvrij door het leven te gaan.

De enige manier om een voedselallergie te behandelen is een dieet. Er moeten dus aanpassingen gemaakt worden in uw voeding. Maak daarom een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist.

Alle informatie die u nodig heeft om het dieet op te starten hebben wij gebundeld in dit boek. Op praktische wijze vertellen wij wat u kunt doen en welke aanpassingen nodig zijn in die lastige eerste periode. We helpen u de eerste vier weken op de weg. Zo komt u tot de ontdekking dat het dieet bij koemelk- en kippeneiallergie geen beperkingen hoeft te zijn om lekker, gemakkelijk en gezond te kunnen eten. Er zijn veel ontwikkelingen op gebied van speciale koemelk- en kippeneivrije artikelen maar ook wordt gebruik gemaakt van producten die van nature al vrij zijn van koemelk en kippenei. Er blijft namelijk nog voldoende over!

Wij hebben ervoor gekozen om in dit boek koemelkallergie en kippenei allergie te bundelen, omdat ze vaak samen voorkomen. Natuurlijk komen beide allergieën ook apart voor. Als u enkel koemelkallergie en/ of lactose-intolerantie heeft kunt u ons andere boek 'Zuivelvrij dieet basisboek' gebruiken.

De diëtist kan u naast deze basisgegevens verder helpen met meer persoonlijke dieetadviezen. Ieder persoon is immers anders en u zult tegen andere problemen en vragen aanlopen dan een ander. Meestal worden enkele consulten door uw zorgverzekering vergoed.

Door heel Nederland zijn diëtisten gevestigd die zich gespecialiseerd hebben in voedselallergie. Websites waar u deze diëtisten kunt vinden staan achterin dit boek vermeld.

Belangrijk

De aanbevelingen en tips in dit boek zijn gebaseerd op de ervaringen die we de afgelopen jaren hebben opgedaan bij AllergiePlatform.nl. Deze zijn naar eer en geweten van de samenstellers verzameld om zo de allergiepatiënt op weg te helpen. Toch vormen deze geen vervanging voor medisch advies! Iedere lezer is verantwoordelijk voor zijn of haar doen en laten. De samenstellers en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in dit boek.

Inleiding

In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat koemelk en kippenei nu precies zijn en hoe vaak het voorkomt dat iemand klachten krijgt ten gevolge van een allergie tegen deze stoffen.

Wat gebeurt er precies in het lichaam als er sprake is van een allergie tegen koemelk en kippenei en welke klachten zijn er allemaal? Ook de diagnostiek en de behandeling komen in hoofdstuk 2 aan bod.

In dit hoofdstuk 3 vindt u een aantal lijsten met producten die u het best kunt vermijden om allergieklachten te voorkomen. Het komt bovendien vaak voor, dat mensen bij bepaalde ingrediënten twifelen dit nu wel of niet afkomstig is van koemelk of kippenei. Om het voor u iets duidelijker te maken, zijn de diverse benamingen voor koemelk en kippenei overzichtelijk onder elkaar gezet.

Hoofdstuk 4 wordt besteed aan uitleg over de Schijf van Vijf. Zo is het belangrijk dat u varieert en voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Gezonde voeding is immers voor iedereen belangrijk, jong, oud, groot of klein. Ook wordt besproken op welke voedingsstoffen gelet moet worden binnen een koemelk- en kippeneivrij dieet.

Een voeding die vrij is van koemelk- en kippenei-eiwit is goed te bereiken, maar u moet wel van een aantal dingen op de hoogte zijn. In hoofdstuk 5 vindt u een aantal tips en wetenswaardigheden die u kunnen helpen bij het dieet en de omstandigheden. Nadat u wat ervaring heeft opgedaan zal het dieet u gemakkelijker afgaan.

Met koemelk- en kippenei is het goed mogelijk uit eten of op vakantie te gaan. Er is alleen wat meer voorbereiding nodig. Ook in andere situaties zoals bij een verjaardag, moet er aandacht besteed worden aan de koemelk- en kippeneivrije voeding. Het is aan ieder voor zich om te bepalen hoe men daarmee omgaat. In hoofdstuk 6 worden in ieder geval wat handige tips gegeven voor de speciale gelegenheden. Twee ervaringsdeskundigen vertellen in hoofdstuk 7 hoe zij geconfronteerd werden met voedselovergevoeligheid van hun zoontje en hoe ze ermee omgaan.

In hoofdstuk 8 wordt uitgelegd hoe de weekmenu's te gebruiken zijn. Zo geven we aan op welke aanbevolen hoeveelheden de menu's gebaseerd zijn en welke aanvullingen nodig zijn. Er volgen vier weekmenu's met praktische voorbeelden en recepten. Hoofdstuk 9 geeft informatie over tussendoortjes zodat u zelf keuzes kunt maken hoe u uw dieet aanvult.

Hoofdstuk 1 Zuivel en kippenei

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat koemelk en kippenei nu precies zijn en hoe vaak het voorkomt dat iemand klachten krijgt ten gevolge van een allergie tegen deze stoffen.

Zuivel

Zuivel is de verzamelnaam voor alle melkproducten. Koemelk is melk afkomstig van de koe en de meest gedronken zuiveldrank van Nederland. Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kaas zijn allemaal voorbeelden van melkproducten. Iedereen heeft dagelijks melkproducten nodig omdat ze gezonde voedingsstoffen leveren. Het is de belangrijkste bron van calcium en levert onder andere vitamine B12, dat alleen in dierlijke producten zit. Melk bestaat voor een groot gedeelte uit vetten en eiwitten. De laatste jaren komt melk wel eens in opspraak, omdat de mens het enige 'dier-soort' is dat nog melk drinkt na zijn zuigelingentijd. Het is echter toch aan te bevelen melk te blijven drinken omdat er anders een groot risico is op tekorten aan voedingsstoffen. Meer over een gezonde voeding vindt u in hoofdstuk 4.

Naast de gewone melkproducten, komen melkbestanddelen voor in meer onverwachte producten zoals brood, koekjes, sauzen, snoep en zoutjes. Dit komt ook nog uitgebreid aan bod verderop in het boek.

Kippenei

Kippenei, het woord zegt het al, is het ei dat afkomstig is van de kip. Naast eieren van eend, gans en kwartel worden kippeneieren in Nederland het meest geconsumeerd. Een volwassen Nederlander eet gemiddeld iets meer dan één ei per week. Bij een kippenei allergie reageer je op eiwitten die zowel in het eigeel als het eiwit voorkomen. Een kippenei bestaat voor 60% uit eiwit, 30% uit eidooier en 10% bestaat uit de schaal. Het eiwit van een kippenei heeft een hoge voedingswaarde omdat deze essentiële eiwitten goede bouwstenen zijn voor de aanmaak van cellen en spieren in ons lichaam. Hiernaast bevat kippenei vitamines A, D, E, B-12, en foliumzuur. Het eigeel bestaat voor het grootste gedeelte uit onverzadigd vet (de goede vetten) en cholesterol.

Kippenei wordt verwerkt in brood, ijs, koekjes, pasta's en nog veel meer voedingsmiddelen. Hier wordt verderop in het boek nog uitgebreid over ingegaan. Het wordt zoveel verwerkt in producten door de bindende en luchtige eigenschappen.

Hoe vaak komen koemelk- en kippeneiallergie voor?

Van alle baby's die worden geboren ontwikkelt 2-6% een koemelkallergie. Het blijkt dat op de leeftijd van 4 jaar, 33-44% van deze kinderen nog allergisch is voor koemelk. Onder volwassenen heeft ongeveer 0,3% een koemelkallergie.

Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie bij baby's. Het maagdarmsstelsel van baby's is nog niet volgroeid, waardoor er grotere niet volledig verteerde eiwitten in het bloed terechtkomen. Ruim de helft van de kinderen met koemelkallergie kan rond de eerste verjaardag weer koemelk verdragen. Anderen groeien er vaak rond het vierde of vijfde jaar overheen. De gemiddelde leeftijd waarop kinderen over koemelkallergie heen groeien is 12 jaar. Het kan natuurlijk ook dat men een hele leven lang allergisch blijft voor koemelkproducten.

Ongeveer 2% van alle baby's ontwikkelt een kippeneiallergie. De meeste baby's ontgroeien gelukkig de allergie voordat ze een volwassen leeftijd hebben bereikt. Bij een enkeling blijft de allergie aanhouden. Zo is iets minder dan 1% van de volwassen bevolking allergisch voor kippeneieren. Kippeneiallergie en koemelkallergie zijn twee van de meest voorkomende allergieën bij baby's.

De combinatie van kippenei- en koemelkallergie komt minder vaak voor. Als een baby een koemelk allergie ontwikkelt, is er wel een verhoogde kans op het krijgen van een allergie op kippenei.



Hoofdstuk 2 Koemelk- en kippeneiallergie

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op koemelk- en kippeneiallergie. Wat gebeurt er precies in het lichaam en welke klachten zijn er allemaal? Ook bespreken we de diagnostiek en de behandeling.

Voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor voedselallergieën en voedselintoleranties (niet allergische voedselovergevoeligheid). Er zijn verschillen tussen een allergie en een intolerantie.

Bij een allergie is altijd eiwit betrokken. Als u een koemelk- en kippeneiallergie heeft, verdraagt u geen koemelkeiwit en geen kippenei-eiwit. Niet alleen na het drinken van een beker melk of na het eten van een eitje krijgt u klachten, maar van alle voedingsmiddelen waarin (een spoortje) koemelkeiwit of kippenei-eiwit zit.

Normaal worden eiwitten uit koemelk in ons maagdarmkanaal in kleinere, goed verteerbare brokjes afgebroken. Alleen deze kleine brokjes komen door de darmwand heen en kunnen zo in het bloed worden opgenomen om vervolgens naar alle cellen in ons lichaam te worden vervoerd, waar ze als bouwstenen worden gebruikt. Bij sommige mensen gaat dit mis. Het afweersysteem van ons lichaam zorgt normaal gesproken dat ziekteverwekkers worden geweerd door antistoffen te produceren, die de ziekteverwekkers vernietigen voordat ze in actie kunnen komen. In het geval van koemelk- en kippeneiallergie ziet uw afweersysteem koemelk- en kippenei-eiwit als een gevaarlijke indringer. Antistoffen worden geproduceerd met allergische reacties tot gevolg. De klachten kunnen binnen enkele minuten na het gebruik van melkproducten maar ook pas na 1 of 2 dagen optreden.

Klachten koemelkallergie

Bij een koemelkallergie kunnen klachten op verschillende manieren tot uiting komen. Nu volgen de meest voorkomende klachten:

- Overmatig gas- en zuurproductie;
- Rode- en schrale plekken op de wangen;
- Galbulten en oedeem (vochtophoping)
- Overmatig gas- en zuurproductie;
- Opgeblazen gevoel;
- Rommelingen in de buik;
- Braken, misselijkheid;
- Pijn en/of krampen in de buik;
- Flatulentie (winderigheid);
- Verstopping;
- Bloedverlies bij de ontlasting;
- Diarree is groenig en ruikt zuur;

- Luchtwegklachten als astma en bronchitis
- Neus- en oogklachten.

Andere mogelijke klachten zijn groeivertraging, ontroostbaar huilen (huilbaby), oor-klachten, gedragsklachten, migraine, anafylactische shock, weinig eetlust, voedsel weigeren en slecht drinken.

Bij baby's beginnen de klachten meestal in de eerste drie maanden. De eerste klachten zijn dan vaak rode- en schrale plekken op de wangen, die erg jeuken. Dit duidt op eczeem of uitslag.

Bij een koemelkallergie ontstaan al klachten bij gebruik van een spoortje koemelkeiwit.

Klachten kippeneiallergie

De klachten bij een kippeneiallergie lijken deels op die bij een koemelkallergie, maar zijn met name de volgende:

- Jeuk
- Eczeem
- Braken, misselijkheid
- Galbulten
- Benauwdheid
- Zwelling van ogen, lippen en gezicht
- Neus- en oogklachten
- Pijn in de buik

Andere mogelijke klachten zijn net als bij koemelkallergie groeivertraging, ontroostbaar huilen (huilbaby), oor-klachten, gedragsklachten, migraine, anafylactische shock, weinig eetlust, voedsel weigeren en slecht drinken. Sommige kinderen kunnen ook een lokale zwelling krijgen als er een product is aangeraakt waar kippenei in zit.

Bij baby's beginnen de klachten meestal na introductie van bijvoeding. Een kippeneiallergie is vaak niet gemakkelijk te herkennen, omdat in veel voedingsmiddelen kippenei zit. Koek en kant-en-klaar eten zijn belangrijke uitlokkers van een kippeneiallergie.

Lactose-intolerantie

Koemelkallergie wordt soms verward met lactose-intolerantie. Dit zijn echter twee heel andere aandoeningen. De meeste mensen met koemelkallergie verdragen wel melksuiker (lactose), hoewel het samen kan voorkomen.

Een intolerantie betekent dat een bepaalde stof door het lichaam niet goed verdragen wordt. In tegenstelling tot een allergie wordt de reactie niet aangewakkerd door het afweersysteem. Een intolerantie wordt om die reden ook wel een 'niet-immunologische reactie' genoemd. Lactose-intolerantie is een aandoening, waarbij het enzym lactase niet door het lichaam wordt aangemaakt of minder actief is. Dit wordt lactasedeficiëntie genoemd. Het gevolg is dat lactose niet kan worden afgebroken en hierdoor niet kan worden opgenomen in de dunne darm (lactose-malabsorptie). Lactose komt terecht in de dikke darm, waar het door de daar aanwezige darmbacteriën (darmflora) wordt omgezet in onder andere melkzuur, de lactose wordt vergist. Dit geeft de typische klachten die mensen hebben bij lactose-intolerantie, met name maag- en darmklachten.

Een intolerantie is dus iets heel anders dan een allergie. De meeste mensen hebben een 'tolerantiegrens'. Dit betekent dat u lactose waarschijnlijk wel in kleine hoeveelheden kunt gebruiken zonder problemen, maar na een bepaalde grens wel klachten ontstaan. Wanneer u een dieet volgt dat vrij is van koemelk zal u tegelijk ook weinig lactose binnenkrijgen, omdat beide stoffen in dezelfde producten voorkomen.

Diagnostiek van koemelk- en kippeneiallergie

Het kan soms lang duren voordat de juiste diagnose gesteld is.

Procedures van verschillende zorgverleners zijn anders, niet iedereen is alert op de mogelijkheid van allergie en er is vaak tijdgebrek. Hierdoor verloopt de diagnostiek en behandeling van koemelkallergie soms niet adequaat.

Soms wordt ten onrechte de diagnose koemelkallergie gesteld of wordt de allergie juist over het hoofd gezien. Kinderen zijn vaak nog te klein om zelf aan te geven wat het mankeert.

Er kunnen bovendien ook andere oorzaken van de klachten, zoals buikkrampt, ten grondslag liggen zoals; spanning, buikgriep of inenting tegen kinderziekten bij het consultatiebureau.



Eliminatie en provocatie

Om een koemelk- en/of kippeneiallergie te kunnen vaststellen, gebruikt men een eliminatie/provocatie test. Dit wil zeggen, dat de voedingsmiddelen waarin koemelk- en/of kippeneiwit zit, worden weggelaten uit de voeding (eliminatie). Wanneer de klachten weg zijn, na minimaal zo'n vier weken, worden de verdachte voedingsmiddelen in kleine stapjes weer toegevoegd (provoceren). Meestal wordt gekozen om eerst bijvoorbeeld koemelk, en later kippenei (of andersom) te testen, om het overzichtelijk te houden. Indien de klachten weer terugkomen na provocatie, is de kans groot dat het een koemelk- en/of kippeneiallergie is. Deze test dient altijd plaats te vinden onder begeleiding van of in overleg met een arts en diëtist. Zeker wanneer er heftige klachten bestaan is het niet verstandig om op eigen houtje of thuis te testen. In de meeste gevallen wordt de test open uitgevoerd, thuis of in het geval van kinderen op het consultatiebureau. Dit betekent dat uzelf, de arts of de ouders weten wanneer koemelk- en/of kippenei wordt geïntroduceerd. Dit kan onbewust de uitslag beïnvloeden, omdat negatieve verwachtingen of zenuwen mee kunnen spelen. Om de uitslag van de test zo betrouwbaar mogelijk te houden kiest men daarom soms liever voor dubbelblinde placebogecontroleerde voedselprovocatietesten. Dit is de meest betrouwbare test voor het stellen van een voedselallergie, dus ook een koemelk- en/of kippeneiallergie. Er wordt dan gebruik gemaakt van voeding met koemelk/kippenei en voeding zonder koemelk/kippenei, dat in willekeurige volgorde wordt getest. De voedingen worden in oplopende doses gegeven en eventuele klachten worden goed in de gaten gehouden. Zowel de patiënt als de behandelaars weten niet vooraf wat de volgorde is van de testvoedingen (dubbelblind). Deze test wordt in sommige ziekenhuizen uitgevoerd en vereist multidisciplinaire samenwerking.

Naast de eliminatie/provocatie test, bestaat er een mogelijkheid om een RAST-test of een huidtest uit te voeren. Bij een RAST-test wordt het bloed gecontroleerd op het totaal aan specifieke afweerstoffen. Bij een huidtest wordt een kleine hoeveelheid van het verdachte allergeen, in dit geval dus koemelk- en/ of kippeneiwit, in de huid aangebracht. Beide tests zijn echter niet honderd procent betrouwbaar.

Het kan dus voorkomen dat iemand een negatieve uitkomst heeft na een bloedonderzoek, maar toch klachten ervaart. Dan is alsnog een dieet vrij van koemelk- en/of kippenei de juiste behandeling. Andersom kan ook, dat er een positief resultaat is na een bloedonderzoek terwijl er geen klachten zijn.

Behandeling koemelk- en kippeneiallergie

Nadat koemelk- en/of kippeneiallergie definitief gediagnosticeerd zijn, zult u een dieet moeten volgen waarmee de diëtist u kan helpen. De behandeling van koemelkallergie bestaat uit weglaten van alle verdachte voedingsmiddelen, dus alle zuivelproducten en alle producten waarin melk verwerkt is. Bij een kippeneiallergie worden ook alle verdachte voedingsmiddelen weggelaten. Simpelweg geen kippenei eten is niet voldoende, kippenei wordt namelijk in veel voedingsmiddelen onzichtbaar verwerkt.

Het doel van het dieet is het verminderen of voorkomen van de klachten. Hierbij is het van belang dat het dieet correct en consequent wordt nageleefd in verband met het voorkomen van tekorten.

Bij zuigelingen zijn er speciale dieetmaatregelen nodig. Vaak wordt geadviseerd om de baby hypo-allergene zuigelingenvoeding te geven. Meer informatie over uw dieet en het dieet voor baby's en kinderen vindt u in het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 3 Het koemelk- en kippeneivrij dieet

In dit hoofdstuk vindt u een aantal lijsten met producten die u het best kunt vermijden om allergieklachten te voorkomen. Het komt bovendien vaak voor, dat mensen bij bepaalde ingrediënten twijfelen dit nu wel of niet afkomstig is van koemelk of kippenei. Om het voor u iets duidelijker te maken, zijn de diverse benamingen voor koemelk en kippenei overzichtelijk onder elkaar gezet.

Dieetkenmerken

Iemand met kippenei- en koemelkallergie dient alle producten met kippenei- en koemelkeiwit te vermijden. Beide producten zitten in onherkenbaar in veel voedingsmiddelen verborgen. Melk en kippenei bevattende voedingsmiddelen moeten dus vermeden worden. Dit is wel een uitdaging omdat koemelk en ei in veel producten zit. Voedingsstoffen die in kippenei zitten, komen bijvoorbeeld ook voor in vleesproducten. Kippenei is niet noodzakelijk in een gezonde voeding. Melkproducten zijn daarentegen wel nodig in een gezond dieet. Andere dierlijke melkproducten (zoals paardenmelk) zijn geen optie, maar sojamelk, rijstmelk of amandelmelk wel. Let hierbij wel op de (toegevoegde) voedingsstoffen omdat deze melksoorten niet van nature voldoende calcium en andere voedingsstoffen bevatten.

Wanneer het koemelk- en kippeneivrij dieet goed wordt gevolgd, zullen de klachten binnen enkele maanden tot jaren verminderen of zelfs verdwijnen.



Koemelkeiwit

Producten waar koemelk zeker in voorkomt en die niet toegestaan zijn bij een koemelkvrij dieet.

- Magere melk, halfvolle melk, volle melk;
- Karnemelk;
- Chocolademelk;
- Zuiveldranken en yoghurt drank;
- Frisdranken op weibasis;
- Pudding, pap, vla, biogarde, yoghurt;
- Hüttenkäse, cottage cheese, kefir, umer (zuivelproduct van gefermenteerde melk);
- Zure room, sour cream, crème fraîche, roomboter, slagroom, koffieroom, halfroom;
- Koffiemelk;
- Roomijs en yoghurtijs;
- Kaas, smeltkaas, smeerkaas.

Wanneer op een etiket één van de onderstaande toevoegingen staat, betekent dit dat het product koemelk bevat en het product dus vermeden moet worden.

- Melk, melkpoeder (magere of volle), (magere of droge) melkbestanddelen, melkderivaat;
- Wrongel, wei, weipoeder en melkzout;
- Caseïnaat, caseïne, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit;
- Lactose;
- Margarine (behalve plantaardig), halvarine, roomboter, boter(concentraat), boter, olie, melkvet, melkzout;
- Lactalbumine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E234);

Let op!

Veel producten hebben niet veel te maken met koemelk, maar bevatten wel koemelkeiwit. Dit maakt het dieet lastig, zeker in het begin. Vaak in onverwachte producten wordt koemelkeiwit aangetroffen, omdat het als hulpstof kan worden gebruikt. Deze producten kunnen wel vrij zijn van lactose. Onderstaande lijst geeft een indruk van voedingsmiddelen waarin koemelk aanwezig kan zijn of aanwezig is. De lijst is niet volledig en verschilt per merk. Ook zijn producten altijd aan verandering onderhevig omdat receptuur steeds wordt veranderd.

Koemelk is aanwezig, kan aanwezig zijn in of een bestanddeel vormen van:

- Aardappelpuree (poedervorm);
- Producten met additieven/aroma's (lactose of weipoeder kan als hulpstof worden gebruikt);
- Bak- en braadvet;
- Brood (broodverbetermiddel kan koemelk bevatten);
- (Gevulde) chocolade/ bonbons/ candybars;
- Groenten à la crème;
- IJs;
- Kaas (sommige soorten geitenkaas bevatten koemelk);
- Kant-en-klare maaltijden / pizza;
- Koek/ gebak/ cake;
- Koffiecreamer/ koffiemelkpoeder;
- Kruidenmixen (lactose of weipoeder kan als hulpstof worden gebruikt);
- Mayonaise, sladressing;
- Pannenkoeken/ flensjes/ poffertjes;
- Salades zoals huzarensalade, kipkerriesalade, enz.
- Sauzen;
- Slagroom, zure room en crème fraîche;
- Smelkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, cottage cheese, Hüttenkäse;
- Snacks;
- Snoep, o.a. toffees, babbelaars, winegums;
- Soepen/ bouillon;
- Vegetarische vleesvervangers
- Vlees(waren), worst;
- Volle-, halfvolle-, magere melk, karnemelk, yoghurtdrink, chocolademelk, vla, pap, pudding, mousse, yoghurt, kwark, kefir;
- Weidranken zoals Rivella en Taksi;
- Zoutjes/ chips/ kroepoek.

Sojamelk

Soja, dat zelf ook een allergeen product is, kan vanaf de leeftijd van één à twee jaar bij veel (maar niet bij alle) kinderen en volwassenen vaak wel als melkvervanger worden gegeven in de vorm van speciale sojamelk.

Dit geldt dus niet voor iedereen, aangezien veel kinderen met koemelk- en kippenei-allergie ook een allergie voor soja kunnen ontwikkelen. Soja is een sterk allergeen en soja-allergie is vaak hardnekkiger dan allergie voor koemelk. Daarom wordt geadviseerd om ook de hoeveelheid soja voorzichtig op te bouwen.

Geitenmelk en paardenmelk

Er is veel onduidelijkheid rondom het advies om geiten- of paardenmelk als alternatief te nemen voor koemelk. Omdat de eiwitten van geitenmelk een dusdanige overeenkomstige -structuur hebben met koemelk, krijgen mensen met een allergie voor koemelk vaak ook allergische klachten bij gebruik van geitenmelk en paardenmelk. Hetzelfde geldt voor paarden- en geitenkaas.

Mozzarella

Mozzarella wordt oorspronkelijk van melk van de waterbuffel gemaakt. Er bestaan echter ook veel mozzarellasoorten op basis van koemelk.

Verwarring Lactose

Hoewel het wat verwarrend is, hebben melkzuur, lactaat, cacaoboter en kokosmelk niets met koemelkeiwit te maken.

Lactose

Wanneer koemelk in een product voorkomt, komt lactose er ook vaak in voor. De producten die hierboven genoemd worden, dienen dus ook weggelaten te worden bij een lactosevrij dieet. Soms komt in een product wel alleen koemelk of alleen lactose voor. Denk hierbij ook aan de volgende producten:

- Zoetjes;
- Brood en broodproducten;
- Cake en koekjes;
- Snoep;
- Instant-aardappelpuree;
- Margarine;
- Veel op en zonder recept verkrijgbare medicijnen;
- Kant-en-klare mixen voor pannenkoeken, cake en koekjes;
- Bewerkte ontbijtgranen;
- Slasauzen;
- Vleeswaren;
- Soepen.

Kippenei

Kippenei is niet essentieel voor een volwaardige voeding. De voedingsstoffen die je kippenei levert kunnen dus ook uit andere voedingsmiddelen worden gehaald. Iemand, die allergisch is voor kippenei, kan ook reageren op eieren van andere dieren. Heel soms komt het voor dat iemand ook op kippenvlees reageert, omdat de eiwitten van het vlees en het ei op elkaar lijken.

Producten waar kippenei aanwezig is, kan aanwezig zijn in of een bestanddeel vormen van::

- Aardappelpuree
- Advocaat
- Batter
- Bavarois
- Beschuit
- Brood
- Cakemix) / muffins
- Chocolade / bonbons / candybars / negerzoenen
- Cremes
- Cremovo
- Deegwaren
- Donuts
- Dressing
- Gebak
- Gepaneerde gerechten
- Een glanslaagje op brood of ovengerechten
- Halvarine
- Hartige taarten
- Ijs
- Kaas
- Kant-en-klaar maaltijden
- Koeken
- Kroketten
- Kroepoek
- Loempia
- Marsepein
- Marshmallow
- Mayonaise / fritessaus
- Meringue
- Omelet
- Paneermeel
- Pannekoeken / poffertjes / flensjes
- Pasta
- Paté

- Pudding
- Quiche
- Salades (Huzare)
- Sauzen
- Schuimende dranken
- Slasaus / sladressing / yoghurt drank
- Snacks / snoep / soepen
- Souffle
- Surimi
- Taart
- Turks fruit
- Vegetarische vleesvervangers
- Vermicelli
- Vleeswaren
- Vla / pap
- Wafels
- Wijn
- Worst
- Zoutjes



Aanduidingen op het etiket

Wanneer de hieronder beschreven ingrediënten op het etiket staan, kan dit wijzen op de aanwezigheid van kippenei.

- Albumine
- Avidine
- Conalbumine
- Eigeel
- Eipoeder
- Eiwit
- Fosfatidylserine
- Fosfolipiden
- Globuline
- Lecithine (E322)
- Liptovitellin
- Livetine
- Lysozume
- Ovalbumine
- Ovoglobuline
- Ovomucine
- Ovomucoïd
- Ovosucrol
- Ovotransfarine
- Fosvitine

Merkartikelenlijsten, etiketten en dieetproducten

Het Voedingscentrum geeft een merkartikelenlijst uit, waarin veel van deze koemelken kippeneivrije producten zijn opgenomen. De lijst is samengesteld door de ALBA, de databank voor voedselovergevoeligheid. Bovendien bestaan er websites die informatie geven over 'supermarktartikelen' en stellen inmiddels enkele supermarkten zelf een ingrediënten- en/ of allergenenlijst beschikbaar van hun artikelen. Hier kunt u productinformatie gemakkelijk opzoeken. Deze lijsten zijn een handig hulpmiddel, maar het lezen van etiketten blijft een belangrijk advies omdat gedurende het jaar de samenstelling van een product kan wijzigen.

Ook wordt op de etiketten steeds duidelijker vermeld welke ingrediënten en hulpstoffen het product bevat en welke allergenen erin zitten en zorgen steeds meer supermarkten zelf voor een lijst met ingrediënten en allergenen van de producten van hun eigen aanbod.

Tegenwoordig breidt het aanbod in dieetproducten steeds uit. Tevens wordt de verkrijgbaarheid beter. Op internet is het vrij gemakkelijk om verschillende koemelken kippeneivrije producten te bestellen maar ook in supermarkten zijn verschillende dieetproducten te vinden.

Zuigelingen

Aangeboren voedselovergevoeligheid is niet te voorkomen. Preventie richt zich vooral op het niet roken tijdens de zwangerschap en niet roken in de omgeving van de baby.

Een preventief dieet (wanneer moeder tijdens haar zwangerschap bij voorbaat een dieet houdt dat vrij is van allergenen) is niet nodig, hoewel dit wel lange tijd het advies was. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het geen effect heeft op het voorkomen of het ontstaan van allergie bij de baby. Het is wel aan te raden om borstvoeding of flesvoeding te geven en niet te beginnen met bijvoeding tot het kind zes maanden oud is.

Het maagdarmkanaal van de baby is de eerste maanden nog niet zo sterk ontwikkeld en dit zou de kans op het ontwikkelen van andere voedselallergieën vergroten. Mocht u na zes maanden willen beginnen met bijvoeding, dan raden wij u aan dit in overleg met de diëtist te doen.

Dieetkenmerken voor zuigelingen

- De voorkeur gaat uit naar borstvoeding, waarbij de moeder een hypoallergeen dieet volgt. Bij borstvoeding is aandacht nodig voor de suppletie van vitamine K en vitamine D;
- Indien borstvoeding niet mogelijk of niet gewenst is, wordt geadviseerd om hypoallergene zuigelingenvoeding te gebruiken;
- Vanaf zes maanden is de kans op ontwikkeling van allergieën kleiner. Nu kunt u starten met bijvoeding, zoals een groenten- of fruithapje, vervolgens langzaam uitbreiden. In principe kan een kind vanaf één jaar met de pot mee eten;
- Na overleg met de behandelend arts en diëtist kunnen sterkere allergenen worden geïntroduceerd, zoals melk, soja, tarwe, noten, vis, pitten en zaden. Het wordt aangeraden met ei, pinda en schaal- en schelpdieren te wachten tot na de tweede verjaardag.

Borstvoeding

Borstvoeding blijft de beste voeding voor een baby. De eerste zes maanden is een baby niet of nauwelijks in staat om zelf afweerstoffen te maken tegen ziekteverwekkers. Moedermelk bevat deze afweerstoffen, die de baby extra bescherming geeft tegen ziekteverwekkers wel. Flesvoeding bevat deze afweerstoffen niet (van nature). Een andere belangrijke functie van de afweerstoffen in moedermelk, is het helpen ontwikkelen van het afweersysteem en maagdarmkanaal van de baby.

Borstvoeding bevat vaak wel kleine hoeveelheden lactose en koemelkeiwitten, afkomstig uit de voeding van de moeder. Deze kleine hoeveelheden kunnen al klachten veroorzaken bij het kindje. Het afweersysteem gaat specifieke antistoffen aanmaken tegen het koemelkeiwit waardoor bij een volgend contact met het koemelkeiwit, klachten ontstaan. Deze klachten kunnen al optreden tijdens het geven van borstvoeding. Soms treedt de eerste reactie pas op wanneer het kind met flesvoeding begint.

Wanneer bij een baby die borstvoeding krijgt koemelkallergie is gediagnosticeerd, is het van belang dat de koemelk uit de voeding van de moeder wordt weggelaten. Tevens wordt het aangeraden de voedingsmiddelen die sterk allergen zijn zoals, kippenei, soja-eiwit, pinda, noten, zaden, vis, schaal- en schelpdieren, te vermijden (hypoallergeen dieet). De moeder kan een besluit nemen om het dieet te volgen gedurende het geven van borstvoeding. Het is verstandig het besluit in overleg met de behandelend arts en diëtist te nemen.

Flesvoeding

Indien uw baby flesvoeding krijgt in plaats van borstvoeding, wordt geadviseerd om de baby volledige hypo-allergene zuigelingenvoeding te geven. Deze speciale flesvoeding is op basis van koemelk, waarvan de eiwitten al gedeeltelijk of geheel zijn afgebroken en waar alle benodigde voedingsstoffen in voorkomen. Er bestaan veel soorten zuigelingenvoeding. Persoonlijke adviezen over welke soort u het beste kunt kiezen, kunt u via de diëtist of het consultatiebureau krijgen.

Worden de kosten voor een koemelkvrij/hypoallergeen dieet vergoed?

Voor kinderen bij wie koemelkallergie is vastgesteld, worden de kosten van hypoallergene melkvervangers vergoed. Vraag u arts een machtiging aan te vragen bij de ziektekostenverzekeraar. De koemelkallergie moet wel altijd bewezen zijn door middel van een eliminatie-provocatietest (uitzondering bij mensen die anafylactisch reageren).

Een andere mogelijkheid is om via de belastingaangifte, extra dieetkosten als aftrekpost 'buitengewone lasten' op te geven. De bedragen variëren jaarlijks, daarom adviseren wij u, voor de meest actuele informatie, op de website van de Belastingdienst te kijken.

Wetgeving etiket

Er zijn verschillende regels die bepalen wat er op een etiket van een product moet worden weergegeven. Deze regels worden regelmatig gewijzigd om zo het gemak en de veiligheid te verbeteren. In de wetgeving voor allergenen staat beschreven dat het verplicht is koemelk- en kippeneibevattende producten op het etiket te vermelden. Dit houdt in dat als u een product koopt waar koemelk of kippenei in zit, dit op de verpakking moet staan ongeacht de hoeveelheid of in welke vorm het product is gebruikt.

Deze wet geldt voor alle stoffen afkomstig van koemelk of kippenei. Een voorbeeld hiervan is weipoeder. Lecitine kan van veel verschillende voedingsmiddelen afkomstig zijn zoals kippenei, soja, zonnebloempitten, mais en rapzaad. Wanneer u alleen de aanduiding 'lecithine' op het etiket ziet staan is het lecithine niet afkomstig van kippenei of soja (beide zijn allergenen). Deze zekerheid heeft u omdat dit in de voedsel- en warenwet staat vastgesteld. Gaat het om lecithine van kippenei dan moet dit op het etiket staan als ei-lecithine of lecithine (ei).

Mocht er op een etiket geen ingrediëntenlijst aanwezig zijn moet er op het etiket los vermeld worden welke allergenen het voedingsmiddel bevat. Op het etiket staat dan bijvoorbeeld 'Bevat: koemelk, pinda en soja'.

In de fabriek waar naast koemelk- en kippeneivrije producten ook koemelk- en kippeneibevattende producten verwerkt worden, kan (kruis)besmetting met koemelk en kippenei optreden. Dit wordt tegenwoordig vaak op de verpakking van een product aangegeven met 'Kan sporen bevatten van koemelk of kippenei' of 'Wordt gemaakt in een fabriek waar ook koemelk of kippenei bereid wordt'. Dit wil echter niet zeggen dat het product ook daadwerkelijk koemelk of kippenei bevat. De fabrikant zet dit er naar eigen keuze op wanneer er in de fabriek een kans bestaat op besmetting met een allergen. Het tegenovergestelde is echter ook waar: als de beweringen niet op de verpakking staan, kan er een risico zijn op kruisbesmetting. Fabrikanten zijn namelijk niet volgens de voedsel- en warenwet verplicht een mogelijk risico van besmetting met koemelk of kippenei op de verpakking te vermelden. U kunt zelf bepalen of u producten met deze vermelding wel of niet koopt, afhankelijk van uw ervaring.

Kruisbesmetting

Kruisbesmetting is de besmetting van voeding door aanraking met koemelk of kippenei of sporen hiervan. Deze aanraking kan al plaatsvinden tijdens de productie van de voeding maar ook bij u thuis. Verderop in dit boek komen tips aan bod om de kans op besmetting bij u thuis zo klein mogelijk te houden.

Hoofdstuk 4 Goede en gevarieerde voeding

U beschikt nu over de belangrijkste informatie over koemelk- en kippenei. U weet wat koemelk- en kippenei precies zijn en wat u wel en niet mag eten. Echter, om een goede voeding binnen te krijgen zijn nog een aantal dingen van belang. Zo is het belangrijk dat u varieert en voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Gezonde voeding is immers voor iedereen belangrijk, jong, oud, groot of klein. Hier wordt de Schijf van Vijf uitgelegd wordt besproken op welke voedingsstoffen gelet moet worden binnen een koemelk- en kippeneivrij dieet.

1. Eet gevarieerd

Door een gevarieerde voeding krijgt u verschillende belangrijke voedingsstoffen binnen. U voorkomt zo tekorten en het eten blijft bovendien lekker en leuk.

2. Eet niet teveel en beweeg voldoende

Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten. Uw gewicht kunt u op peil houden door normale hoeveelheden te eten. Iemand met een te hoog gewicht heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker. Regelmatig bewegen, het gebruik van weinig zout en een matige hoeveelheid alcohol is ook zeer belangrijk om het lichaam gezond te houden.

De aanbevolen hoeveelheden eten per dag staat beschreven in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag', in de bijlage. Uiteraard is dit een gemiddelde hoeveelheid en verschilt dit enigszins per persoon en per leefstijl.

3. Gebruik niet te veel verzadigd vet

Vet bestaat in verschillende vormen, waarvan de belangrijkste; verzadigd vet, onverzadigd vet en omega 3 en 6 vetzuren (visvetzuren). U kunt zelf goed letten op het gebruik van verzadigde (slechte) vetten en onverzadigde (goede) vetten.

Verzadigd vet vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet is dierlijk, hard vet en zit onder andere in vaste/harde bakboter en frituurvet maar het zit ook in vlees en koekjes. Onverzadigd vet is een plantaardig vet en een gezondere keuze. Dit vet vindt u in halvarine, plantaardige oliën en vloeibaar bak- en braadvet.

Het eten van twee keer vis per week (waarvan ten minste één keer per week vette vis) is van belang vanwege de gezonde visvetzuren, ook wel de omega 3 en 6 vetzuren genoemd. Deze verlagen de kans op hart- en vaatziekten.

4. Eet voldoende groente, fruit en broodproducten.

Groente, fruit en volkorenbrood zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Zo krijgt u via groente en fruit veel verschillende vitamines en spoorelementen binnen die bijdragen aan een gezond lichaam. Vezels helpen mee aan een goede darmwerking wat bevorderlijk is voor de stoelgang.

5. Eet veilig

Het is belangrijk te zorgen voor een schone werkomgeving om zo de kans op besmetting via bacteriën te voorkomen. Bacteriën kunnen zorgen voor ziekten, voedselinfectie of -vergiftiging. Let verder op de 'tenminste houdbaar tot'-datum om te voorkomen dat het product bedorven is.



Bron:
Voedingscentrum

De vijf vakken

Als u een voeding gebruikt met producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, voldoet uw voeding aan de belangrijkste aanbevelingen. Zo voorkomt u een eenzijdige voeding en ontstaan geen tekorten. Hieronder staat omschreven welke voedingsstoffen u uit de verschillende vakken kunt halen. De hoeveelheden die u nodig heeft staan weergegeven in de tabel 'Aanbevolen hoeveelheden per dag' in de bijlage.

Vak 1: Groente en fruit

Belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium en vezels.

Vak 2: Brood en ontbijtgranen, aardappelen, rijst, peulvruchten en pasta.

Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen zoals ijzer.

Vak 3: Zuivel(vervangers), vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Belangrijk vanwege: eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.

Vak 4: Vetten en olie

Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en onverzadigde vetzuren.

Vak 5: Dranken

Belangrijk vanwege: vochtinname/water.

Gezonde voeding bij koemelk- en kippeneiallergie

Koemelk bevat veel belangrijke voedingsstoffen voor ons lichaam. Naast natuurlijk calcium is melk een goede bron van de vitamines A, B2, B12 en D. Wanneer koemelk weggelaten moet worden uit de voeding, en niet wordt aangevuld met een geschikt alternatief, kunnen tekorten ontstaan van de bovengenoemde vitamines en calcium. Deze voedingsstoffen zullen voortaan uit andere bronnen gehaald moeten worden. Kippenei weglaten uit het dieet is geen probleem omdat eieren voedingsstoffen bevatten die ook veel in andere producten zitten.

Calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw en behoud van botten en tanden. Ook is calcium betrokken de bloedstolling, spierwerking en hormoonstofwisseling. Goede alternatieve calciumbronnen zijn groene bladgroenten, zoals sla, spinazie en boerenkool, peulvruchten zoals witte bonen en kapucijners, en calciumverrijkte sappen zoals bijvoorbeeld Appelsientje en Roosvicee.

Vitamine A

Vitamine A is betrokken bij de weerstand en zorgt voor een goed gezichtsvermogen. Vitamine A vindt u naast melkproducten, ook in leverproducten, vis en margarineproducten.

Vitamine B2

Vitamine B2 is van belang voor gezond haar en een gezonde huid. Daarnaast heeft het een functie in de spijsvertering. Vitamine B2 zit naast melk ook in vlees (vooral lever), vis, gevogelte, eieren, volkorenproducten, amandelen, diverse sla soorten en groene bladgroenten.

Vitamine B12

Vitamine B12 speelt een rol bij de vorming van rode bloedcellen. Een tekort hiervan veroorzaakt bloedarmoede. Vitamine B12 vindt u behalve in melkproducten alleen in vlees, vis en eieren.

Vitamine D

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Verder zit vitamine D vooral in vette vis, en in mindere mate in eieren en vlees. Het wordt ook toegevoegd aan margarine. Vitamine D is erg belangrijk in combinatie met calcium, omdat vitamine D helpt bij de opname van calcium uit de voeding, waardoor het weer zorgt voor sterke botten en het voorkomen van osteoporose.

Eiwitten

Eiwitten die we hier bedoelen hebben niks te maken met kippenei. Er bestaan heel veel verschillende soorten eiwitten, die onmisbaar zijn voor het lichaam. Zo is caseïne vooral belangrijk voor de beschikbaarheid van calcium en fosfaat uit

melkproducten. Als er geen caseïne in het lichaam aanwezig zou zijn, zouden calcium en fosfaat een onoplosbaar geheel vormen. Dit zou ervoor zorgen dat het niet beschikbaar is voor absorptie. Calcium wordt dan onvoldoende opgenomen in het lichaam.

Albumine en globuline zijn onderdelen van wei-eiwit. Ze spelen mogelijk een rol in het afweersysteem van het lichaam.

Vervanging of aanvulling om tekorten te voorkomen

- Vervang melk door sojamelk, een aantal merken is wat betreft hoeveelheid eiwitten, calcium en vitamine B2 gelijkwaardig gemaakt aan koemelk. Lees hierbij de verpakking goed.
- Om toch voldoende calcium binnen te krijgen kunt u calciumrijke producten eten zoals, tofu, gedroogde vijgen, bonen, rozijnen, groenbladige groenten zoals kool, spinazie of spruiten maar ook broccoli of radijsjes.
- Om het vitaminegehalte aan te vullen, kunt u vitaminepreparaten innemen. U kunt calciumtabletten slikken om het calciumgehalte op peil te houden. De tabletten bevatten vaak naast calcium ook extra vitamines D en K.
- Voor hulp of bij twijfel kunt u raad vragen aan uw arts of diëtist.

Vervangende producten

Alpro Soya heeft naast sojamelkproducten ook een margarine. Dit merk kunt u in bijna elke supermarkt vinden. Rijstmelk en sojamelk worden vaak verrijkt met voedingsstoffen zoals B-vitamines en calcium, waardoor de voedingswaarde gelijk staat aan normale koemelk en het dus goede vervangers zijn. Amandelmelk wordt ook gebruikt, maar heeft een lagere voedingswaarde en het wordt dan ook afgeraden om koemelk volledig te vervangen door amandelmelk, zeker voor kinderen. Daarnaast kan drinken van amandelmelk voor mensen met een notenallergie ernstige gevolgen hebben. Melkvervangers op basis van haver en spelt komen ook voor. Merken die deze melkvervangers leveren naast Alpro Soya, zijn onder andere Lima, Provamel, Rice Dream, Isola en Oatly. Veel supermarkten hebben ook een huismerk. MinusL is voor mensen met een koemelkallergie ongeschikt, omdat dit wel op basis is van gewone koemelk. Het is alleen geschikt voor iemand die geen lactose verdraagt.

Sojaproducten

Sojaproducten hebben tal van voordelen: ze zijn vrij van koemelkeiwitten, hebben een hoog gehalte aan vitamines en mineralen, zijn rijk aan hoogwaardige eiwitten en bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheid. Daarnaast is soja rijk aan plantaardige, onverzadigde vetzuren, arm aan verzadigde vetten en cholesterolvrij, wat goed is tegen hart- en vaatandoeningen. Ook kan soja preventief werken tegen osteoporose, kanker (vooral borst- en prostaatcancer) en klachten tijdens de overgang.

Hoofdstuk 5 Tips voor een koemelk- en kippenei-vrije voeding

Een voeding die vrij is van koemelk- en kippenei-eiwit is goed te bereiken, maar u moet wel van een aantal dingen op de hoogte zijn. In dit hoofdstuk vindt u een aantal tips en wetenswaardigheden die u kunnen helpen bij het dieet en de omstandigheden. Nadat u wat ervaring heeft opgedaan zal het dieet u gemakkelijker afgaan.

Waar kunt u op letten?

- Hang een lijstje in de keuken met wat u wel en niet mag hebben;
- Bestel de lijst van melkvrije merkartikelen bij het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl)
- Het is belangrijk de ingrediëntendeclaratie op de verpakking te blijven lezen. Ook al gebruikt u het product al jaren, wees alert op teksten die aanduiden dat een product is vernieuwd of verbeterd. Het kan zijn dat het product zodanig is veranderd, dat u het niet meer kunt gebruiken.
- Neem op vakantie uw eigen spullen mee zoals sojamelk, rijstmelk of eigen brood. Zo heeft u altijd iets achter de hand, wanneer u geen (reform-)winkel kunt vinden.
- Houd een eetdagboekje bij, waarin u opschrijft wanneer u iets anders dan anders heeft gegeten of gedronken. Als er klachten ontstaan, kunt u makkelijker achterhalen wat de oorzaak kan zijn.
- Melk is makkelijk te vervangen door soja. Er zijn heel wat sojaproducten in de handel te verkrijgen. Ze kunnen ook heel eenvoudig verwerkt worden in gerechten en bereidingen (even gemakkelijk als gewone koemelkproducten). Soja bevat essentiële voedingsstoffen en is aangevuld met voedingsstoffen zodat het vergelijkbaar is met gewone melk.

Wetenswaardigheden

- Heeft u zelf een allergie, dan is de kans groter dat uw kinderen een allergie krijgen. Allergie en dus ook koemelkallergie is namelijk erfelijk; Wel groeien de meeste kinderen over hun allergie heen.
- De kans dat kinderen met een koemelkallergie in hun eerste levensjaar ook een soja-allergie ontwikkelen is groot. Sojamelk als alternatief voor kinderen met een koemelkallergie en die jonger dan negen maanden zijn, wordt dan ook sterk afgeraden. Gebruik bijvoorbeeld rijstmelk of nog beter, hypo-allergene babyvoeding.
- Als uw kind hypo-allergene voeding gebruikt, wordt de ontlasting vaak dunner en groener.
- Suppletie van calcium, vitamine B1 en vitamine B2 kan noodzakelijk zijn.

Tips bij het koken

- Ei wordt in gerechten vaak gebruikt omdat het bindt. U kunt ei vervangen door speciale eivervanger, spa rood, banaan, lijnzaad, soja-, mais-, of aardappelmeel. Soms kunt u een ei ook gewoon weglaten en er een eetlepel vocht extra bij doen. Het is een kwestie van uitproberen!
- Voordat u begint met koken, is het van belang dat u alle producten die u nodig heeft al klaarzet. Dit om te voorkomen, dat u tijdens het koken per ongeluk de gewone melk uit de koelkast pakt in plaats van bijvoorbeeld de sojamelk of rijstmelk. En zorg bij aanvang uiteraard voor een schoon werkblad. Zorg ook dat u schone handen, kleding en keukendoeken heeft als u begint met koken. Mocht u eerder koemelk- en kippenei-bevattende producten bereid hebben, was dan grondig uw handen. Dit betekent in de praktijk 30 seconden wassen met warm water en zeep.
- Het is beter eerst de koemelk- en kippeneivrije maaltijd te bereiden en vervolgens de maaltijd met koemelk en kippenei.
- Het is vaak prettiger om één maaltijd te bereiden voor het gehele gezin. De rest van het gezin zal weinig merken bij het gebruik van bijvoorbeeld andere (koemelk- en eivrije) margarine. Daarentegen heeft sojamelk wel een heel andere smaak en zijn die speciale vervangende producten vaak duurder dan de normale producten.
- Indien u twee aparte maaltijden moet koken is het belangrijk het keukenmateriaal strikt gescheiden te houden. Denk hierbij aan de oven en bakplaat, weegschaal, maatschep of maatbeker, keukenmachine, deegkom, spatels, snijplank, pollepels en keukenkwast. U kunt bijvoorbeeld verschillende kleuren kookgerei kiezen. Zodat u voorkomt dat er kruisbesmetting plaatsvindt. Er wordt van kruisbesmetting gesproken wanneer het koemelk- en kippeneivrije product toch nog wordt 'besmet' door koemelk of kippenei, omdat u bijvoorbeeld per ongeluk dezelfde lepel gebruikt om in een pannetje te roeren.
- In de nerven van houten kookgerei en snijplanken blijven gemakkelijk spoortjes koemelk- en kippenei achter, gebruik dan ook liever plastic soorten. Ook in bakvormen kunnen gemakkelijk sporen bloem achterblijven. Gebruik daarom in plaats van een aluminium of roestvrij stalen bakvorm een siliconen bakvorm. Deze hoeft niet ingevet en bebloemd te worden en vermindert zo de kans op besmetting. Ook de siliconen kwasten zijn makkelijker te reinigen dan de variant met haartjes.
- Zorg ervoor dat de producten elkaar ook niet kunnen 'kruisbesmetten' in de kast. Bewaar ze liever apart.
- Zorg dat de boter niet van de ene pan in de andere kan spatten.
- Plantaardige boter of margarine bevat meer water dan echte boter. Het gevolg hiervan is, dat het bruin worden van het vlees trager verloopt.
- Wanneer u de tafel dekt, kunt u beter extra schone lepels en messen plaatsen. Zo kunt u een apart mes gebruiken voor de Alpro margarine en bijvoorbeeld de echte boter.
- Mocht er toch in een koemelk- en kippeneivrij gerecht een koemelk- en kippenei bevattend ingrediënt terecht gekomen zijn, probeer dit er dan niet uit te scheppen, maar maak het gehele gerecht opnieuw.

Hoofdstuk 6 Tips voor buitenshuis

Met koemelk- en kippenei is het goed mogelijk uit eten of op vakantie te gaan. Er is alleen wat meer voorbereiding nodig. Ook in andere situaties zoals bij een verjaardag, moet er aandacht besteed worden aan de koemelk- en kippeneivrije voeding. Het is aan ieder voor zich om te bepalen hoe men daarmee omgaat. In dit hoofdstuk worden in ieder geval wat handige tips gegeven voor de speciale gelegenheden.

Uit eten gaan

- Probeer wanneer dit mogelijk is, vooraf het menu van het restaurant te bekijken. Op de website kunt u vaak al voorbeelden vinden en deze thuis rustig bekijken, maar het is ook mogelijk een email te versturen naar het restaurant. Zo bent u alvast op de hoogte wat u te wachten staat.
- Geef bij de reservering altijd aan, dat u koemelk- en kippeneivrij moet eten en vraag of het mogelijk is dat er een aangepast menu voor u wordt gemaakt. Het beste is, om dit al een paar dagen van tevoren te doen vanwege tijdige inkoop van producten door het restaurant.
- Loop het geplande menu door met de kok of vraag de kok welke gerechten voor uw dieet geschikt zijn.
- Leg zo nodig uit waar allemaal op gelet moet worden bij een koemelk- en kippeneivrij dieet en schroom niet om duidelijk te maken dat zelfs het kleinste spoorje koemelk- en kippenei u ziek kan maken.
- In sommige gevallen is het zelfs mogelijk een kijkje te nemen in de keuken, zo kunt u zelf zien hoe de gerechten bereid worden.
- In plaats van roomijs met slagroom, kunt u sorbetijs of vers fruit kiezen.
- Vraag welke soort boter gebruikt wordt bij de bereiding van de gerechten.
- Kijk uit met dressings: vraag wat erin zit en of er een eenvoudige olie/azijn dressing gemaakt kan worden. Alternatief: dressing er apart bij vragen of neem een salade zonder dressing.
- Het is beter geen saus bij de vlees, vis of groenten te nemen tenzij de kok u garandeert dat het vrij is van koemelk en kippenei.
- Let op de garnituren die u bij de maaltijd krijgt.
- Zoek op internet naar ervaringen van andere koemelk- en kippeneiallergie patiënten met bepaalde restaurants. Er zijn namelijk zeker restaurants te vinden die lekker en veilig koemelk- en kippeneivrij koken.
- Stichting voedselallergie heeft handleidingen met betrekking tot koken voor een gast met voedselovergevoeligheid.
- Als u naar de snackbar gaat, vraag dan na of de frietjes niet in hetzelfde frituurvet worden gebakken als de koemelk- en kippeneibevattende snacks zoals kroketten.

Op Reis

- Indien u met een reisorganisatie meegaat met een verzorgde reis, is het verstandig om ruim van tevoren het dieet met de organisatie of eventueel met de accommodaties te bespreken.
- Informeer bij het boeken van uw vliegreis, naar de mogelijkheden van een dieet bij koemelk- en kippeneiallergie. Het is verstandig tijdens het inchecken nogmaals te melden, dat u een voedselallergie heeft.



- Hetzelfde geldt voor het boeken van een hotel of een Bed & Breakfast. Informeer het hotel over het dieet, zodat er rekening mee wordt gehouden.
- Op de website www.food-info.net kunt u een vertaallijst vinden van allergenen in vijftig verschillende talen. U kunt op www.voedselallergie.nl bijvoorbeeld buttons bestellen of een persoonlijke allergiekaart laten maken in creditcardformaat, zodat het eenvoudig mee te nemen is in uw portemonnee. Zo kunt u in restaurants of andere eetgelegenheden makkelijker aangeven welke producten u niet in de maaltijd kunt hebben.
- De vertaallijst is ook handig om te gebruiken bij het boodschappen doen.
- Wanneer u gaat kamperen, kunt u uw eigen brood meenemen en aan de campinghouder vragen of u het in de vriezer van het restaurant mag leggen. Let op dat u wel goed aangeeft dat het om een allergie gaat en dat u uw brood voorziet van uw naam.
- Neem indien mogelijk een melkvervanger mee. Ook handig om mee te nemen zijn bijvoorbeeld koemelk- en kippeneivrije crackers, rijstwafels en koekjes.
- Bij gebruik van medicijnen heeft u een medicijnenpaspoort nodig wanneer u de grens over gaat. Dit kunt u bij de apotheek of bij uw arts navragen.
- Was alle keukengerei in een appartement zelf nogmaals af voordat u ze gaat gebruiken. Zo weet u zeker dat er geen spoorjes koemelk- en kippenei achtergebleven zijn.
- Veel webwinkels bezorgen uw koemelk- en kippeneivrije boodschappen ook op uw vakantieadres.

Op school

- Wanneer bij uw kind koemelkallergie is vastgesteld, is het van belang de school hierover in te lichten. Met name over het dieet, de risico's en de mogelijkheden hierbij. De leraren/leraressen en overblijfouders weten er dan van en kunnen het kind in de gaten houden en voorkomen dat het in de fout gaat. Ook kunnen zij ervoor zorgen dat uw kind voor en na het knutselen en eten zijn handjes wast en afdroogt aan een rol papier waar de andere kinderen niet hun handen aan afdrogen.
- Geef uw telefoonnummer en dat van uw huisarts op aan de school, zodat in noodgevallen altijd de juiste persoon kan worden bereikt.
- Met de school kunt u afspreken om traktaties zonder koemelk en kippenei apart te houden voor uw kind. Bijvoorbeeld een apart trommeltje met geschikte traktaties.
- Zorg dat het kind goed weet, dat hij/zij geen pakje schoolmelk mag aannemen, maar geef hem/haar wel een alternatief mee, bijvoorbeeld een pakje sojamelk of appelsap, zodat het kind gezellig met zijn/haar vriendjes/vriendinnetjes kan drinken.
- Leer uw kind dat hij/zij niet ziek is, maar ziek kan worden als hij/zij een bepaald product eet/drinkt met koemelkeiwit. Het is belangrijk dat het kind zich kan ontwikkelen zonder zich anders of vreemd te voelen. Er zijn verschillende boeken te koop die u kunt gebruiken bij de uitleg wat het betekent als iemand een (voedsel-)overgevoeligheid heeft.
- Maak een lijstje voor uw kind met daarop de producten die uw kind wél mag hebben, zodat hij/zij dit mee kan nemen wanneer hij/zij bij vriendjes of vriendinnetjes gaat spelen. Voor de ouders van vriendjes of vriendinnetjes is het makkelijk met merkartikelen te werken, u kunt ook van te voren contact opnemen.
- Als uw kind wat ouder is kan hij/zij een spreekbeurt geven over koemelk- en kippeneiallergie en het daarbij horende dieet. Na afloop kan hij/zij een informatiebladje meegeven aan de klasgenoten voor thuis. Zo zijn èn de ouders èn de klasgenootjes op de hoogte van het dieet. Dit werkt mee aan de bespreekbaarheid van de overgevoeligheden en zal uw kind niet als 'anders' benaderd worden.
- Koemelk- en kippeneivrije traktaties zijn onder andere rozijntjes, fruit, rijstwafels en diverse soorten snoep. Kijk hiervoor op de Merkartikelenlijst. Of wat denkt u van een speelgoedje, zoals bellenblaas?
- Het boek: 'Alles over mijn allergie' is niet speciaal geschreven voor kinderen met koemelk- en kippeneiallergie maar is daar zeker wel geschikt voor. Wanneer er in de klas voorgelezen wordt uit dit boek zie je, zelfs bij de kleuters, leuke gesprekken ontstaan waardoor ze beter begrijpen wat er kan gebeuren als er iets verkeerd is gegeten wordt.

In de winkel

- Lees altijd de ingrediëntendeclaratie van een product. Daarop moet precies aangegeven staan welke ingrediënten het product bevat. Doe dit ook wanneer u het product al jaren gebruikt. Het kan zijn dat er andere ingrediënten zijn toegevoegd of vervangen.
- Wanneer u een specifiek product mist, kunt u altijd vragen aan de filiaalmanager of hij of zij bereid is het artikel voor u te bestellen. Niet gesloten is immers altijd mis.
- Veel producten die geschikt zijn bij een koemelk- en kippeneivrij dieet kunt u in de supermarkt vinden. Maar omdat er relatief niet veel vraag is naar deze specifieke producten, zijn ze vaak over de datum of is het assortiment erg klein. Er is daarom vaak veel meer keuze op internetwinkels.
- Let op of voor het bereiden van de koemelk- en kippeneivrije producten schone snijmachines en dergelijk worden gebruikt.
- Kijk of er geen contact is tussen koemelk- en kippeneivrije en koemelk- en kippeneibevattende producten, zoals gepaneerd en ongepaneerd vlees bij de slag.

Let op!

Niet alleen voedingsmiddelen bevatten koemelkeiwit en kippenei-eiwit. Er zijn andere producten die deze eiwitten bevatten en waar u ook op kan reageren wanneer deze in aanraking komen met uw mond.

- Medicijnen; licht daarom altijd uw apotheker in over uw allergie.
- Vitaminepreparaten.
- Tandpasta
- Shampoo
- Lijm



Hoofdstuk 7 Interviews

Interview met Tamara (10 jaar) en haar moeder

Het is prettig om te weten wat koemelk- en kippeneiallergie inhouden. Maar het is natuurlijk ook interessant om te horen hoe andere mensen met deze allergie daarmee omgaan. Lopen zij tegen dezelfde problemen aan of hebben zij trucjes waarmee ze het leven met een koemelkallergie makkelijker hebben gemaakt?

Om eens wat ervaringen op papier te krijgen hebben wij Tamara en haar moeder geïnterviewd.

Toen Tamara geboren werd in 2001 was er volgens haar moeder heel weinig bekend over allergieën. Zij had er nog nooit mee te maken gehad en ook in de babyboeken die zij las werd dat onderwerp niet behandeld. Toch kreeg ze al snel in de gaten dat Tamara slecht reageerde op de borstvoeding die ze haar gaf. **"Al vier weken kreeg ik mijn vermoedens, omdat Tamara alle voeding uitspuugde, duidelijk buikpijn had, daar sliep ze ook slecht van en ze kreeg allemaal schrale rode plekjes op zijn gezicht en armpjes."**

De kraamverzorgster gaf de kersverse moeder allerlei tips, zoals een warme kruik tegen haar buikje aan te leggen en ze gaf haar ook een middelje tegen krampjes. **"Ik gaf nog steeds borstvoeding, maar omdat ze zoveel last had ging ik erg twijfelen of ik ermee door moest gaan. Tamara was mijn eerste kind, dus ik was hartstikke onzeker! Maar mijn kraamverzorgster adviseerde me om door te gaan omdat dat toch het beste voor haar was, voor haar afweer enzo."** Wel stopte ze met het eten van voedingsmiddelen die bekend staan om hun bijdrage aan maag- of darmklachten, zoals kool, bruine bonen, eieren en ui. **"Ik dacht dat ze misschien wel last kreeg van dat zware eten via mijn moedermelk, dus probeerde ik het zoveel mogelijk te laten staan. Maar er veranderde niks aan Tamara's klachten."**

De verpleegkundige op het consultatiebureau was degene die haar op het idee bracht dat het om een allergie kon gaan. **"Toen we daarna naar de kinderarts gingen, ging het heel snel. Ik werd naar de diëtiste gestuurd waar ik gelukkig diezelfde dag nog terecht kon! Ze vertelde me enorm veel over allergieën, hoe het allemaal werkte en wat nu de bedoeling was."** Eerst moest ze een week een eet- en klachtenverslagje bijhouden, wat inhoudt dat er nog geen veranderingen werden ingevoerd. **"De diëtiste wilde eerst bekijken of ze zo kon achterhalen waar de klachten vandaan kwamen. Ik moest opschrijven wat ik allemaal at en dronk, en ook welke klachten Tamara kreeg. Het was nog een heel werk, want het moest heel precies, met tijden en hoeveelheden en alles."**



De moeder van Tamara kreeg daarna een eliminatie / provocatie dieet. "Ik moest alle verdachte dingen weglaten uit mijn voeding. Ik mocht geen melk, ei, soja, noten, pinda's en vis meer hebben. Na een ongeveer een maand ging het beter met Tamara. De plekjes werden een stuk minder en verdwenen zelfs op de meeste plekken! Ook huilde ze veel minder, sliep ze beter en spuugde ze bijna nooit meer. Dat ging al heel snel gelukkig. Ik vond het eigenlijk wel prima zo en wilde mijn voeding zo laten, maar dat mocht niet van de diëtist. Ze wilde nog gaan provoceren zodat we wisten waar Tamara precies last van kreeg. Dat vond ik wel heel moeilijk om te doen, omdat ze eindelijk geen last meer had." Één voor één werden de verdachte voedingsmiddelen weer uitgeprobeerd, in oplopende porties. "Koemelk werd al heel snel als oorzaak gevonden want omdat ik dat het meeste miste, wilde ik daar graag mee beginnen. De dag nadat ik weer een beetje melk nam gebeurde er nog niet zoveel, maar de tweede dag ging het al mis. Tamara huilde ineens aan één stuk door en het lukte niet meer om door te slapen. Ik ben toen meteen weer gestopt met de melk."

Dat Tamara ook allergisch was voor kippenei was iets lastiger te constateren, vertelt haar moeder ons. "Daarna begon ik sojamelk te drinken als vervanger van melk en in die tijd heb ik ook kibbeling op. We zouden vis weer gaan invoeren dus ik dacht dat het wel kon. Later die week heb ik een lekkerbekje gegeten. De klachten waren er ook weer. We dachten dat het om de vis of om de sojamelk ging. Na heel veel gedoe bleek dat mijn visboer ei gebruikt in het mengsel dat hij om de kibbeling en lekkerbekjes doet. En dat terwijl ik heel erg precies was in het kippeneivrije dieet. Ik heb het gewoon over het hoofd gezien!"

Gelukkig zijn ze erachter gekomen dat Tamara allergisch was voor koemelk en kippenei. Haar moeder heeft gedurende de volgende vijf maanden dat ze borstvoeding gaf een dieet moeten volgen. Met wat hulp lukte het goed, maar toen Tamara ruim zeven maanden oud was zijn ze overgegaan naar flesvoeding. "Ik vond het uiteindelijk toch veel handiger om het zo te doen. Die flesvoeding was ook goed voor haar en ik hoefde geen dieet meer te volgen."

De introductie van bijvoeding verliep probleemloos. "Al het uitzoekwerk had ik voor het grootste deel al gedaan tijdens mijn eigen dieet, dus het meeste was al bekend. Ook het bakken van koekjes en pannenkoeken zonder melk en ei gingen me goed af, terwijl ik helemaal niet zo goed was in de keuken. Maar je zal wel moeten."

Op de vraag of ze wel eens heeft geprobeerd of Tamara misschien over zijn allergieën heen was gegroeid antwoordt ze: "We hebben het wel eens geprobeerd om haar een beetje melk te laten drinken, toen de arts daar toevallig over begon. Tamara was toen al zo'n twee jaar oud. Maar ze kreeg al snel weer last. Hetzelfde ging het toen we een koekje met kippenei uitprobeerden. Toen werd ze zelfs een beetje benauwd, dus dat is wel eng. We proberen eigenlijk elk jaar wel eens of ze er weer tegen kan maar altijd met hetzelfde resultaat. Nu Tamara al tien jaar is denken we niet dat ze er meer overheen gaat groeien."

We vragen aan Tamara of ze het vervelend vindt dat ze allergisch is voor koemelk en kippenei. "Nee niet zo erg. Soms is het stom op school als iemand jarig is en ik kan het niet mag. Maar mama kan wel lekkere dingen maken." Kan ze goed uitleggen aan vriendjes en vriendinnetjes waarom ze sommige dingen niet mag eten? "Ze vinden het gewoon. Als ik zeg dat ik het niet mag dan weten ze wel waarom. Mama heeft het aan de juf gezegd en ook aan de andere mama's."

Tamara en haar moeder hebben ook nog een tip voor ons: "Let op dat sommige knutselmaterialen ook wel eens sporen van koemelk of kippenei kunnen bevatten. Wij zijn daar helaas op de verkeerde manier achtergekomen, toen kreeg Tamara enorme buikpijn kreeg en benauwd werd na het maken van een zwart pietje op school tijdens het Sinterklaasfeest."

Gelukkig hebben ze ook veel positieve ervaringen. Tamara's moeder vertelt: "Op school reageerden ze heel goed op het gesprek dat we hebben gehad over haar allergieën. Ze gingen meteen een themamiddag organiseren zodat ze op een leuke manier konden uitleggen aan de klasgenootjes van Tamara wat ze mankeert. Ook heb ik met de medewerking van school aan alle ouders van de kinderen een brief gestuurd met uitleg over haar dieet. Zo kan ze toch nog met vriendjes mee naar huis. Eigenlijk hebben we helemaal geen beperkingen zo. En Tamara kan het inmiddels ook erg goed zelf in de gaten houden, daar ben ik trots op!"

Interview met Miranda, de moeder van Jip (3 jaar)

Als baby heeft Jip nooit klachten gehad die duiden op een allergie. Maar sinds hij overging naar normale halfvolle melk kreeg hij uitslag over zijn lijf. Miranda, de moeder van Jip, vertelt: 'Het begon met kleine rode jeukerige bultjes op zijn gezichtje en z'n lijfje. Het begon op het moment dat we van zijn opvolgmelk over gingen op gewone halfvolle melk om zijn flesvoeding mee aan te vullen. Ik kreeg van de doktersassistente het advies om hem in bad te doen met zout en olijfolie, daar zou zijn huidje minder van gaan jeuken'. Helaas hielp dat niet voldoende. 'In de nacht heeft hij zijn bultjes opengekrabd, hij had waarschijnlijk zo'n jeuk! Dat was erg zielig maar ook heel vervelend want er waren heel veel pijnlijke wondjes en daarna kleine littekentjes. Daarna hebben we hem wantjes aangedaan om te voorkomen dat hij de wondjes weer openkrabde.'

Een maand later toen Jip één jaar werd, waren de wondjes wel geheeld, maar de jeukerige bultjes waren er nog steeds wel eens. Op zijn verjaardag vertelde Jips oma over haar buurvrouw, die een kindje had met allerlei allergieën.

'Toen ben ik wel even gaan nadenken! Maarja, Jips vader en ik hebben allebei helemaal geen allergie en ook in de familie komt het niet echt voor, ja mijn nichtjes hebben hooikoorts en allergie voor honden enzo. Maar wij hadden al sinds Jips geboorte een hond en zijn zus, die inmiddels bijna drie jaar werd, heeft nooit ergens last van gehad. Ik was wel eventjes bang dat we de hond weg zouden moeten doen!'

In de week daarna kon ze met Jip op consult komen bij de arts. 'Hij is het soort man dat altijd zo recht-door-zee was. Hij begon allerlei vragen te stellen maar we konden er niet goed achter komen wat de oorzaak kon zijn. Uiteindelijk begon hij over allergieën. Hij vond het opvallend dat de uitslag is begonnen toen we met de halfvolle melk zijn begonnen. Dat moest ik dus weer terugdraaien. Ik moest Jip weer de opvolgmelk geven en alles met melk vermijden, dus ook zijn toetje mocht ik hem niet meer geven, en daar was hij nou juist zo dol op!'

Toen Miranda een maand later met Jip terug moest komen bij de arts, waren alle bultjes weg. De arts adviseerde daarom om een afspraak te maken bij de diëtist om te bekijken hoe ze de voeding van Jip toch volwaardig konden houden. 'Die afspraak heb ik nooit gemaakt, ik heb uiteindelijk gewoon zelf weer eens een bekertje melk gegeven en afgewacht wat er gebeurde. Zijn huidje bleef gaaf, ik dacht dat hij ervan af was! Daarna gingen er wat maanden voorbij. Jip bleef altijd wel een lastige eter en had ook wel eens last van zijn buikje en soms kreeg hij een wat schilferige huid, maar dat is vooral achteraf opvallend.'

Helaas kwamen de bultjes toch weer terug toen Jip nog geen anderhalf jaar was. Miranda vertelt: 'Ik ben weer gestopt met melk maar het bleef maar, Jip had zo'n last! Toch maar weer terug naar die arts. Ik vertelde hoe het destijds is gegaan maar dat het sinds kort weer terug is. We hadden weinig tijd en ik kon mijn verhaal niet echt doen. Er is ook weinig meer gebeurd dan alleen wat bloedprikken'.

Toen het telefoontje van de doktersassistente kwam, schrokken ze wel een beetje. 'Ze noemde zoveel op waar hij antistoffen voor had in zijn bloed! Ik dacht hij dat allemaal niet meer mocht eten! Ze vertelde ook dat we bij een diëtist advies moesten vragen over hoe we het allemaal moesten gaan doen. Die afspraak heb ik wel heel snel gemaakt. Het was een teleurstelling toen bleek dat we zes weken moesten wachten, maar er waren niet zoveel allergiediëtisten in de buurt.'

Met wat aandringen lukte het Miranda om telefonisch al advies te krijgen. 'Daaruit bleek dat er eigenlijk maar een paar stofjes heel verdacht waren; vis, kippenei, koemelk en soja. Gelukkig kon ik toen al een beetje op weg en stopte ik met melk en ei te geven aan Jip. Soja gebruikte ik eigenlijk al nooit. Later toen we een paar afspraken hadden gehad bij de diëtist ontdekte ik dat melk en ei, maar ook soja, echt in heel veel voedsel zit! Dat maakte het begin wel wat lastig. Ook omdat wij zelf en zijn zusje nergens last van hadden, dus alles voor Jip moest echt apart.'

Gelukkig zagen ze wel dat het dieet hielp. 'We moesten van alles proberen van de diëtist, maar eigenlijk bleef het erbij dat Jip geen koemelk, kippenei en vis meer mocht hebben. Soja ging gelukkig wel, want zo konden we melk makkelijk vervangen. En heel veel zelf maken maakt het ook makkelijker. Ik houd van koken en ben erg creatief dus heel vaak eten we lekkere koekjes of bijvoorbeeld pannenkoeken die geen koemelk en ei bevatten, met het hele gezin. Ook mijn man en z'n zus vinden dat lekker. Mijn schoonmoeder, Jips oma, houdt ook van koken en sinds haar internetcursus helpt ze me veel met het internet afstruinen naar handige tips en recepten'.

Jip is nu drie jaar en gelukkig is hij klachtenvrij. 'We kunnen er heel goed mee omgaan en Jip weet ook dat hij alleen dingen mag die ik hem geef. Ik ben huismoeder dus gelukkig ben ik veel bij hem. Volgend jaar gaat hij naar school dus dan komen we vast wel weer nieuwe moeilijkheden tegen. Maar dat komt ook wel weer goed, dat weet ik zeker!'

Hoofdstuk 8 Weekmenu's

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe de weekmenu's te gebruiken zijn. Zo geven we aan op welke aanbevolen hoeveelheden de menu's gebaseerd zijn en welke aanvullingen nodig zijn. Er volgen vier weekmenu's met praktische voorbeelden en recepten.

In de weekmenu's worden zoveel mogelijk producten gebruikt die van nature koemelkvrij zijn. De producten die koemelkeiwit of kippenei kunnen bevatten zijn rood gemarkeerd. Er is gekozen om in de menu's geen productnamen of -merken te gebruiken omdat de samenstelling van producten in de loop der tijd regelmatig wijzigt. Dit zou betekenen dat de veiligheid niet gewaarborgd is en dat deze informatie onbetrouwbaar wordt in het gebruik.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden

De hoeveelheden die we in de weekmenu's noemen zijn gericht op jongeren en volwassenen, dus niet op kinderen. Natuurlijk zijn de tips wel toe te passen op het dieet voor kinderen. Omdat iedereen een andere energiebehoefte heeft, afhankelijk van geslacht, leeftijd en activiteitsniveau is bij de weekmenu's een gemiddelde hoeveelheid aangehouden.

De weekmenu's voldoen aan de Richtlijnen Goede Voeding. Dit betekent dat er rekening gehouden wordt met de regels uit de Schijf van Vijf. Dit hebben we al eerder besproken. De adviezen en voorbeelddagmenu's zijn niet gericht op gewichtsvermindering of -toename. Wanneer u wilt afvallen of aankomen zult u het dieet daaraan moeten aanpassen, bijvoorbeeld door de productkeuze aan te passen of een grote hoeveelheid (gezonde) tussendoortjes erbij nemen. In de bijlage kunt u de gemiddeld aanbevolen dagelijkse hoeveelheden vinden.

De doelgroep van het boek bestaat dus uit (jong-)volwassen mannen en vrouwen. De totale energiebehoefte per dag is voor vrouwen 2000 calorieën en voor mannen 2500 calorieën (Voedingscentrum). Het gaat hier om een gemiddelde dus deze hoeveelheden verschillen uiteraard per individu. De dagmenu's leveren een basishoeveelheid aan calorieën. Zelf kan deze basisvoeding worden aangepast aan de eigen behoefte met extra porties, grotere maaltijden en/ of tussendoortjes.

Daarnaast is gekeken naar de procentuele energieverdeling over de dag. Deze percentages zijn omgezet naar calorieën en daardoor kunnen grenzen gesteld worden aan de hoeveelheid calorieën die een maaltijd ongeveer mag bevatten.

Totale energiebehoefte per dag:		Procentuele energieverdeling:	
Vrouwen:	2000 Kcal	Ontbijt:	15 – 25%
Mannen:	2500 Kcal	Lunch:	25 – 30%
Gemiddeld:	2250 Kcal	Avondeten:	25 – 35%
		Tussendoor:	10 – 15%

Hoe werkt het?

- Aan het begin van elke week staat een boodschappenlijstje. Uiteraard staan hierin alleen de producten die in de voorbeeld weekmenu's gebruikt worden. U dient het boodschappenlijstje dan ook nog aan te passen aan uw eigen behoeften en gewoontes en ook aan de grootte van uw gezin.
- Alleen de drie hoofdmaaltijden van de dag, namelijk ontbijt, lunch en avondeten, worden in de weekmenu's weergegeven. De voedingswaarden van de weekmenu's zijn alleen berekend op deze drie hoofdmaaltijden, die samen voor bijvoorbeeld 1700 kcal zorgen. U kunt het basismenu zelf aanvullen met (gezonde) tussendoortjes of grotere porties tot de hoeveelheid die u nodig heeft. Een tabel met voorbeelden van tussendoortjes staat in het volgende hoofdstuk. Fruit heeft u dagelijks nodig, maar staat niet altijd in het menu opgenomen. Dan kunt u het als tussendoortje gebruiken. Het Voedingscentrum verdeelt de producten in drie kolommen in; bij voorkeur, de middenweg en bij uitzondering. Deze verdeling houden wij ook aan. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden die het Voedingscentrum aanhoudt zijn te vinden in de bijlage.
- De in het rood weergegeven producten bevatten mogelijk koemelk en/ of kippenei. Met deze producten moet u dus voorzichtiger zijn. Zelf gerechten maken met koemelkvrije ingrediënten is altijd een mogelijkheid. Kijk in een recente merkartikelenlijst of op internet voor het juiste merk als u een geschikt kant- en klaar product wilt vinden. U kunt het natuurlijk ook op de verpakking nalezen en bij echte twijfel de fabrikant nabellen.
- De weekmenu's beginnen in het weekend, wat enigszins willekeurig gekozen is. U kunt zelf op een andere dag beginnen of dagen omwisselen. Het weekend begint vaak met een brunch en dat is meestal een grote maaltijd. Dit is ter illustratie voor diegenen die tijdens het weekend later opstaan. De brunch mag ook worden verdeeld over twee aparte maaltijden of in tussendoormomenten. Het is wel van belang om de basisvoeding binnen te krijgen, dus sla liever niet zomaar maaltijden of producten over.
- Variëren: We geven informatie over hoeveelheden die u nodig heeft en producten die gekozen kunnen worden. Dit geeft u de mogelijkheid zelf na te denken over hoeveelheden die goed bij uw situatie passen en leert u variëren. Ook de volgorde van de dagmenu's is in principe aan te passen aan uw continudiensten of andere dagindeling. U kunt de eetmomenten van de dag onderling omwisselen, bijvoorbeeld de warme maaltijd 's middags in plaats van 's avonds. Producten kunt u ook omwisselen.



- Dranken zijn niet opgenomen in de weekmenu's. Volgens de richtlijnen kunt u het beste elke dag minimaal anderhalfliter vocht drinken. Hierbij worden alle vloeistoffen gerekend die u drinkt, dus niet alleen water. Vruchtensappen of frisdranken bevatten vaak extra calorieën, houdt hiermee rekening wanneer u deze veel gebruikt.
- Indien een dagmenu een recept bevat, kunt u deze meteen onder het weekmenu terugvinden. Door zelf gerechten te maken, ontdekt u dat er veel mogelijkheden zijn om een lekker koemelk- en kippeneivrij gerecht klaar te maken. Zo kunt u met een recept veel meer creativiteit in een gerecht stoppen dan wanneer u alleen maar aardappelen, groente en vlees eet of wanneer u dit gerecht kant-en-klaar koopt.



Productkeuze ontbijt en lunch

Brood:

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) brood voor de doelgroep is 6-7 sneetjes per dag. Dit is voor veel mensen een (te) grote hoeveelheid. In het menu adviseren we vaak een grotere hoeveelheid brood (-vervangers) bij de lunch dan bij het ontbijt. Dit heeft vooral te maken met praktische overwegingen, veel mensen hebben 's ochtends minder trek of meer haast dan 's middags. Een boterham mag als tussendoortje worden gekozen. Brood kan ook vervangen worden door andere graanproducten, maar deze leveren meestal weinig tot geen jodium.

Brood bevat verbetermiddelen die vaak koemelkeiwit bevatten. Soms wordt er eigeel op de broodkorst gesmeerd om het mooier van kleur en knapperiger te laten worden. Er zijn wel broodsoorten die vrij zijn van koemelk en kippenei. In bijvoorbeeld Becel meergranen volkorenbrood zitten geen sporen van melkeiwitten of kippenei en zit vol voedingsstoffen, maar er zijn nog veel meer (goedkopere) broodsoorten die u kunt gebruiken. Vraag bij de bakker na welk brood u kunt gebruiken of lees op het etiket. Afbakbroodjes bevatten over het algemeen ook geen koemelk en kippenei.

Halvarine:

Brood wordt bij voorkeur besmeerd met halvarine. Halvarine vormt een bron voor vitamine A, D en E. Wanneer geen halvarine wordt gebruikt, ontstaat een grote kans op tekorten van deze in-vet-oplosbare vitamines. In de weekmenu's is gekozen voor halvarine (40% vet) omdat het uit plantaardige olie bestaat (goede onverzadigde vetten). Indien gewichtsvermeerdering gewenst is, is margarine een goede vervanging voor halvarine. Margarine bestaat ook uit plantaardige olie maar bevat in verhouding meer vet dan water (80% vet). Ook halvarine en margarine die plantaardig zijn kunnen koemelk bevatten.

Beleg:

Het brood wordt belegd met zoet of hartig beleg. U kunt zelf beslissen of dit magere of volvette varianten zijn, dat ligt aan uw persoonlijke voorkeur en behoefte. Kaas is voor iemand met een koemelkallergie natuurlijk niet mogelijk en door uw kippeneiallergie is een eitje als beleg ook onmogelijk. Pas op dat ook vleeswaren koemelkeiwitten en kippenei-eiwitten kunnen bevatten (bijvoorbeeld in worst als vulmiddel en in rookvlees waarbij wei tijdens het roken/pekelen wordt gebruikt), let dus goed op wat u koopt; lees de verpakking. Sandwichspread (Heinz) kan (tijdens het schrijven van dit boek) niet gebruikt worden door iemand met koemelk- en kippenei allergie, want de varianten Komkommer en Tomaat-lente-ui bevatten wel kippenei maar wel koemelk. De variant Tomaat-lenteui bevat geen koemelk maar wel kippenei.

Melkproducten:

In de weekmenu's zijn melkvervangers terug te vinden. Veel mensen moeten wennen aan soja-, rijst- of amandelmelk. De soorten met een smaakje zoals aardbei of chocolade bevatten doorgaans meer suiker dus meer calorieën. Soja-, rijst- en amandelmelkproducten zijn niet alleen in drinkbare vorm maar ook als yoghurt te vinden. Vaak zijn ze verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zodat ze wat voedingsstoffen betreft gelijkwaardig zijn aan koemelk. Probeer hier wel op te letten. Er zijn ook pakjes soja- en rijstmelk per portie, dat is handig om mee te nemen naar school of het werk. Als het een dag niet lukt om twee keer een schaalte sojamelk of –yoghurt te drinken of eten, kunt u kiezen voor producten die verrijkt zijn met calcium, zoals bepaalde sap.

Fruit en extra:

Soms worden extra voedingsmiddelen opgenomen in de maaltijd zoals een kommetje rauwkost, salade, fruit, soep of salade. Dit zorgt voor extra variatie en smaak, maar straalt ook gezonde voeding uit en zorgt ervoor dat de aanbevolen hoeveelheid voor groente en fruit wordt behaald.

Dranken:

Naast melkvervangers kan gekozen worden voor koffie, thee, water of vruchtendranken. Er bestaan soorten sinaasappelsap die verrijkt zijn met calcium, waardoor het een goede aanvulling is op het dieet van iemand met koemelkallergie.



Productkeuze avondeten

Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten:

Het heeft de voorkeur om gebruik te maken van gekookte aardappelen, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst en couscous. Kies iets minder vaak voor gebakken aardappelen, frites, witte rijst en pasta en aardappelpuree.

Groente:

In principe zijn alle soorten groente gezond. Bij voorkeur verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen. Dit zijn dan ook de producten die in de weekmenu's veel terugkomen. Groentepuree wordt minder geadviseerd. Groente à la crème bevat kan niet worden gebruikt omdat hier room op basis van koemelk wordt gebruikt. Zelf een sausje maken met soja(-room) kan natuurlijk wel.



Vlees, kip, vleesvervangers, vis:

Hierbij worden bij voorkeur de magere varianten zoals biefstuk, rosbeef, varkensfilet, varkenshaas, hamlap, entrecote, tartaar en kip zonder vel gebruikt. Rundergehakt vormt een middenweg en gewoon gehakt, hamburger, lamsvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavink, worst en gebakken ei vormen de uitzondering.

Bij vis is vooral gekozen voor de vette vissoorten die omega-3-vetzuren leveren zoals zalm en makreel.

Vlees en vis kan door de bereidingswijze koemelk- en kippenei-eiwit bevatten, vooral gemengd vlees zoals (gekruid) gehakt en vlees of vis met een paneerlaagje. Dus hier geldt ook weer: vraag goed na bij de slager welke soorten voor u geschikt zijn of lees de ingrediëntendeclaratie nauwkeurig.

Vetten:

Veel bak- en braadproducten kunt u vrij gebruiken, maar blijf altijd opletten. Aanbevolen wordt om olie of vloeibare margarine te kiezen, omdat dit meer onverzadigde vetzuren levert dan harde margarine.

Basisboodschappenlijst

Per week is een boodschappenlijst opgesteld. Deze is ingedeeld met een lijstje voor het ontbijt en de lunch, een lijstje voor de avondmaaltijden en recepten en een lijstje met overigen, dranken en nagerechten.

Natuurlijk bepaalt u zelf of u een product wel of niet wilt gebruiken en of u de recepten wel of niet maakt. De voorbeelden die wij geven kunt u ook aan uw eigen smaak aanpassen, bijvoorbeeld door ingrediënten te verwisselen.

Als er geen hoeveelheid wordt aangegeven, kunt u uitgaan van de hoeveelheid die nodig is voor het aantal personen in uw huishouden. De meeste recepten worden gegeven voor vier personen, dit kunt u aanpassen voor uw situatie. Wellicht heeft u sommige producten al in huis?

Van een aantal basisproducten gaan wij uit dat u het in huis heeft, dus die komen niet terug in het boodschappenlijstje:

- suiker, bloem, peper en zout, bouillon
- halvarine, margarine, (olijf-) olie, wokolie, ketchup, mosterd, ketjap, azijn
- (verse) kruiden zoals nootmuskaat, peterselie, kerriepoeder, tijm, oregano, laurierblad, basilicum, kaneel, verse bieslook, kruidnagel, knoflook(teentjes), selderij, Proviçaalse kruiden, koriander

Let u er wel op dat voorgaande producten vrij zijn van koemelk- en kippenei-eiwit? Bijvoorbeeld sausjes bevatten vaak melkbestanddelen!

Verder zullen enkele kookattributen nodig zijn zoals een bakvorm, een keukenmachine, een mixer, bakpapier, een zeef en een knoflookpers. Zorg dat deze spullen alleen gebruikt worden bij de bereiding van de koemelkvrije gerechten, om kruisbesmetting te voorkomen.

Ook worden producten die langer meegaan niet altijd herhaald voor de volgende week, wanneer u ze al in huis heeft gehaald in de week ervoor, zoals broodbeleg of ontbijtgranen.

Wanneer een ingrediënt of product in de broodmaaltijd (ontbijt en lunch) én de warme maaltijd gebruikt dient te worden, vindt u het terug in het rijtje waar het als eerst in het weekmenu voorkomt.



Boodschappen week 1

Ontbijt en lunch

bruine broodjes
fricandeau
vezelrijke crackers
jam
muesli

volkoren brood
appelstroop
rosbief
achterham
komkommer

tomaat
eivervanger
pindakaas
ontbijtkoek

Warme maaltijd

ijsbergsla
sladressing
500 gram kipfilet
2 zure appels
1 klein blikje ananas
honing
1½ deciliter ananassirop
500 g spliterwten
500 g schouderkarbonaden
2 speklapjes
1 bakje champignons
laurierblaadje
4 paprika's (rood, geel, groen)

erwtensoep-groentepakket
katenspek
rauwkost
sperziebonen
aardappelen
3 uien
2 blikjes tomatenpuree
ongezoete sojamelk
slavink
1 grote aardappel
4 knoflookteentjes

tomaten
500 gram zalm moten
3 bosuitjes
fijngehakte peterselie
2 el kappertjes
voorgekookte
aardappelschijfjes
spaghetti
600 gram gekruid
gehakt
ontbijtspek
1 blik gepelde tomaten

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap verrijkt met calcium
sojamelk
cacaopoeder
fruit: appels, bananen, peren, bananen, frambozen, aardbeien

tomatenketchup
amandelmelk

rijstmelk
poedersuiker

Week 1

Dag 1 Zaterdag

Brunch

2 broodjes bruin met halvarine
2 beleg fricandea
1 glas sinaasappelsap met calcium

eventueel later op de middag:
3 vezelrijke crackers met halvarine
3 beleg jam
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

Recept Kip ananas
1 schaalte gemengde salade met sladressing op olie basis
Na: 1 schaalte karamelvla van recept

Dag 2 Zondag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojamelk met 25 gram muesli
1 appel (eventueel in stukjes door de muesli)

Lunch

4 sneetjes volkoren brood met halvarine
2 beleg appelstroop
2 fricandea
1 glas sinaasappelsap met calcium

Avondmaaltijd

1 bord erwtensoep van recept
1 snee volkorenbrood met katenspek
1 glas rijstemelk

Dag 3 Maandag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg jam
1 banaan
1 glas sojamelk

Lunch

4 sneetjes brood met halvarine
2 beleg rosbief
2 beleg appelstroop
1 glas amandelmelk

Avondmaaltijd

Pittige aardappeltjes volgens recept
1 portie gebraden kip
3-4 opschelepels sperzieboontjes
1 schaalte rauwkost met sladressing op olie basis

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg rosbief
1 beleg jam
1 glas rijstemelk

Lunch

Broodje gezond met zelfgemaakte bieslooksaus van recept
1 glas sinaasappelsap

Avondmaaltijd

4 opschelepels andijviestamppot
Nootmuskaatsaus van recept
1 slavink
1 glas sojamelk

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg appelstroop
1 beleg jam
1 glas sinaasappelsap

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
1 beleg achterham
1 beleg appelstroop
1 beleg pindakaas
1 schaalte gemengde salade met sladressing op oliebasis
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

Visschotel met zalm uit de oven van recept
Chocolade-fruitstokjes van recept

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojamelk of sojayoghurt met 25 gram muesli

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
2 beleg achterham
1 beleg appelstroop
1 schaalte gemengde salade
1 glas sinaasappelsap

Avondmaaltijd

Pasta van recept
1 schaalte fruit
1 glas amandelmelk

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

2 sneetjes geroosterd brood met halvarine
2 beleg jam
1 plak ontbijtkoek met halvarine
1 glas sinaasappelsap

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
2 beleg fricandea
1 beleg appelstroop
1 glas sojamelk

Avondmaaltijd

2 Pannenkoeken van recept
1 schaalte gemengd fruit

Tip: Om bijvoorbeeld stamppot en groente smeugiger te maken bestaat er ook kookroom op sojabasis!

Week 1 zaterdag Recept Kip ananas

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 eetlepels zonnebloemolie
1 teentje knoflook
500 gram **kipfilet**
15 gram bloem
2 zure appels
1 klein blikje ananas
peper
zout

Voor de saus:

2 theelepels maïzena
3 theelepels ketjap
3 eetlepels azijn
3 eetlepels suiker of honing
1½ deciliter **kippenbouillon**
1½ deciliter ananassirop

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een hapjespan en doe er de geperste knoflook bij. Snijd de kip in blokjes en rol ze door de gezouten en gepeperde bloem. Bak de stukjes kip rondom bruin in de olie. Zet het vuur laag en voeg de in partjes gesneden appel en de ananas toe. Laat alles op een zacht vuurtje in 15 à 20 minuten gaar sudderen. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen.

Meng alle ingrediënten voor de saus door elkaar, giet ze in de pan en kook, onder zachtjes roeren, het gerecht nog 2 à 3 minuten. Serveer hier witte rijst bij met sambal oelek en garneer met de peterselie.



Week 1 zaterdag Recept Karamelvla

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten afkoeltijd

Personen: 2 personen

Ingrediënten:

18 gram (=2½ afgestreken eetlepels) maïzena
300 ml sojamelk
40 gram suiker

Bereidingswijze:

Meng de maïzena aan met een deel van de sojamelk.

Strooi de suiker over de bodem van een pan met dikke bodem en laat de suiker eerst smelten en daarna lichtbruin worden.

Voeg de sojamelk toe zodra de helft van het oppervlak schuimt. Breng alles aan de kook en los de karamel al roerende op in de vloeistof. Voeg dan al roerende de aangemengde maïzena toe en laat de vla 2 minuten koken. De vla is nu klaar, laat deze zo snel mogelijk afkoelen. Bij voorkeur de vla in een glazen of metalen schaal gieten en de onderkant van de schaal in een bak met water houden, tot de vla in de koelkast kan.



Dag 2 Recept erwtensoep

Bereidingstijd: langer dan een uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

water

350 gram spliterwten

350 gram **schouderkarbonade**

1 **rookworst**

kant-en-klaar erwtensoep-groentepakket

2 kleine aardappelen

2 **rundvleesbouillonblokjes**

2 **kruidenbouillonblokjes**

zout/verse peper

Bereidingswijze:

Breng 2 liter water aan de kook met daarin de gespoelde spliterwten en een beetje zout. Karbonades en bouillonblokjes direct toevoegen. Het geheel afgedekt onder af en toe roeren in ca. 45 minuten gaarkoken. Eventueel met een spatel het schuim eraf scheppen. De aardappeltjes schillen en in blokjes snijden en de rookworst in plakjes snijden.

Na 45 minuten het vlees uit de pan scheppen en in stukjes snijden. Soep weer aan de kook brengen met het fijngesneden vlees, het groentepakket en de aardappelblokjes.

Nog ca. 25 minuten laten koken.

Soep op smaak brengen met zout en vers gemalen peper.

Variatie: In plaats van karbonades kunt ook speklapjes kiezen.

Week 1 maandag Recept Pittige aardappeltjes

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie

800 gram aardappelen, ongeschild maar goed gewassen

1 ui, gesnipperd

20g bloem

2 theelepels milde paprikapoeder

1 dl (runder)bouillon

1 eetlepel (rode wijn)azijn

peper naar smaak

1 theelepel chili, goed gekneusd

1 eetlepel peterselie

1 blikje tomatenpuree

Bereidingswijze:

Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan. Voeg de aardappelen toe, schep ze regelmatig goed om en bak ze op middelhoog vuur in ongeveer 25 minuten gaar en goudbruin.

Verhit intussen de resterende olie in een andere koekenpan en fruit de ui enkele minuten. Voeg de bloem en het paprikapoeder toe en roerbak dit enkele minuten op een laag vuur. Schenk er al roerend geleidelijk de bouillon bij, wacht steeds tot al het vocht is opgenomen. Voeg dan de azijn, peper, chili, peterselie en tomatenpuree toe en laat circa 10 minuten zonder deksel zachtjes sudderen.



Week 1 dinsdag Recept Broodje gezond met zelfgemaakte bieslooksaus

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Ingrediënten:

2 eetlepels eivervanger
1,5 eetlepels water
2 theelepels mosterd
3 druppels witte azijn
zout, peper
zonnebloemolie
3 volkoren **boterhammen**
paar blaadjes ijsbergsla
1 plak **achterham**
1 eetlepel tomatenketchup
5 plakjes komkommer
1 tomaat



Bereidingswijze:

Meng de eivervanger met het water, mosterd en azijn. Voeg langzaam de olie toe terwijl u met een garde door het mengsel klopt. Voeg naar smaak bieslook, peper en zout toe.

Besmeer een volkoren boterham licht met de zelfgemaakte saus, leg hierop een blaadje ijsbergsla, leg hierop een plakje achterham, besmeer dit licht met tomatenketchup, leg hierop een boterham en besmeer deze met tomatenketchup, hierop wederom ijsbergsla, plakken komkommer, tomaat en de plakken ei, licht besmeren met saus en afdekken met een blaadje ijsbergsla, leg hierop ten slotte een boterham.

Week 1 dinsdag Recept nootmuskaatsaus

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 dl ongezoete sojamelk
40 gram **margarine**
5 eetlepels bloem
½ theelepel nootmuskaat
peper, zout

Bereidingswijze:

Breng de sojamelk aan de kook.

Smelt de plantaardige margarine en voeg vervolgens de bloem toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de sojamelk toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de witte saus al roerende nog ongeveer 3 minuten zachtjes door.

Week 1 woensdag Recept visschotel met zalm uit de oven

Bereidingstijd: 50 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 ui
2 knoflookteentjes
1 gele paprika
500 gram tomaten
4 el olijfolie
1 tl verse tijm
500 gram **zalm** moten
3 bosuitjes
2 el fijngehakte peterselie
2 el kappertjes
400 gram voorgekookte aardappelschijfjes
zout
(versgemalen) peper

Bereidingswijze:

Snipper de ui en snij de knoflook heel fijn. Snij de paprika en tomaten in kleine blokjes en bak dan de ui, knoflook, paprika en tomaten eventjes op een laag vuurtje in 1-2 eetlepel(s) olie.

Voeg wat zout toe en de eetlepel tijm en schep nog even om.

Snij de zalmmoten in dunne of kleine stukken en leg deze dan in een licht ingevette ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Verdeel het ui- tomatenmengsel over de zalm en verdeel hierover gelijkmatig de bosui ringetjes, peterselie en de kappertjes.

Doe de aardappelschijfjes bovenop, en besprenkel het geheel met wat druppels olijfolie.

Naar wens zout en peper toevoegen.

Zet de ovenschaal minstens 30 minuten in de oven.

Tip: Als u geen vis lust kunt u de vis vervangen door gehakt.



Week 1 woensdag Recept: Chocolade-fruitstokjes

Bereidingstijd: 5 minuten en 60 minuten drogen

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 theelepels cacao-poeder

12 eetlepels poedersuiker

max. 4 eetlepels lauwwarm water

300 gram fruit, bijvoorbeeld stukjes appel, peer, banaan, framboos of aardbei
lange prikkers

Bereidingswijze:

Meng de cacao-poeder met de poedersuiker en roer hier druppelsgewijs het water doorheen, tot u een gladde glazuur heeft. Rijg 3 of 4 stukjes fruit aan een prikker, en doop deze aan 1 kant in de glazuur. Laat de prikkers een uur drogen totdat het glazuur hard is.

Tip: Snij en schil verschillende soorten fruit voor in een schaal, veel mensen vinden dit veel lekkerder dan bijvoorbeeld een appel uit het vuistje. In de schil zitten veel vezels, laat deze dus wel om de stukjes appel heen zitten.



Week 1 donderdag Recept pasta

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

400 gram spaghetti

2 eetlepels olie (olijfolie of zonnebloem olie)

600 gram gekruid gehakt

1 grote ui

2 teentjes knoflook

1 bakje champignons

3 paprika's (rood, geel, groen)

1 blik gepelde tomaten

1 klein blik tomatenpuree

2 kopjes water

2 bouillonblokjes

zout

zwarte peper

2 volle eetlepels Provençaalse kruiden

Bereidingswijze:

Kook in een pan met ruim water de spaghetti.

Verhit de olie en bak hierin het gehakt rul. U kunt zowel rundergehakt als gehakt half om half gebruiken. Als er veel vet vrij komt, schept u daarna het meeste eruit, zodat er ongeveer 2 eetlepels overblijven. Het teveel aan vet is niet meer nodig!

Pel intussen de ui en snij het in grove stukken. Stamp de knoflook fijn. Veeg de champignons af en snij ze in plakjes. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika's in reepjes. Schep het gehakt aan de zijanten van de pan en fruit de ui en de knoflook in het beetje vet dat over is. Doe de champignonplakjes en de paprika reepjes erbij en schep steeds om.

Giet de inhoud van een blik gepelde tomaten erbij en "snijd" de tomaten met de lepel in stukjes. Doe de tomatenpuree erbij en 2 kopjes water. Breng het geheel aan de kook en doe de bouillonblokjes erbij. Laat het geheel afgedekt op een laag vuur gedurende ongeveer een kwartier sudderen. Proef of het geheel op smaak is; het moet hartig zijn. Maak af met zout en zwarte peper.

Nog even laten sudderen tot het water zo goed als verdampt is. Van het vuur af de Provençaalse kruiden erdoor scheppen.

Giet het geheel op een bord bij de gekookte spaghetti.



Week 1 vrijdag Recept Pannenkoeken

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

eivervanger voor 2 eieren

zout

300 gram bloem

6 dl soja- of rijstmelk

scheutje margarine

ontbijtspek

Bereidingswijze:

Meng de eivervanger met het zout. Roer dan de bloem er beetje voor beetje door en een gedeelte van de melk.

Roer net zolang tot alle klontjes zijn verdwenen en giet daarna de rest van de melk erbij.

Laat het beslag even rusten.

Verwarm een scheutje boter in de koekenpan en giet er een opscheplepel beslag in en laat het uitvloeien, doe er desgewenst 2 plakjes spek of ham bij. Bak de pannenkoeken aan beide kanten bruin.

Tip: In plaats van eivervanger kunt u ook een halve banaan toevoegen aan het mengsel. Hiervoor dient u eerst de banaan te prakken waarna u de bloem, sojamelk, olie en eventueel het zout toevoegt.

Variatie: U kunt ook jam of fruit op uw pannenkoek nemen, zoals stukjes appel.

2

Boodschappen week 2

Ontbijt en lunch

volkorencrackers
jam
eivervanger
100g krenten
150g rozijnen
30g verse gist
200g boekweitmeel
200g maïsmeel

witte basterdsuiker
volkoren **brood**
achterham
muesli
appelstroop
pindakaas
afbakpistolets

krop sla
tomaten
kipfilet
Dijon mosterd
fricandeau
stroop
soepgroenten

Warme maaltijd

aardappelen
kipfilet
7 paprika's
1 broccoli
800 gram uien
bloemkool
rundergehakt
gistvlokken
bieslook
soep **gehaktballetjes**

2 blikjes tomatenpuree
gepelde tomaten
100 gram vermicelli
2 dl sojaroom
pijnboompitten
4 stengels bleekselderij
2 prei
500 gram kabeljauwfilet
1 blik tomaatblokjes

schouderkarbonade
4 stronkjes witlof
vloeibare honing
500 gram **doorregen**
runder- /sucadelapjes
750 gram winterpeen
afbakfriet
appelmoes
runderpoulet
150 gram paneermeel

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap
sojamelk
amandelmelk
sojayoghurt
fruit: kiwi, appel, mandarijnen, druiven, banaan

rijstmelk
vruchtensap
waterijsje
sojavanillevla

1/2 liter rijstemelk
70 gram paprijs
vanillesuiker
oersuiker

Week 2

Dag 1 Zaterdag

Brunch

2 volkoren crackers met halvarine
2 beleg jam
2 krentenboterhammen van recept
1 glas sinaasappelsap
1 glas halfvolle sojamelk

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels gekookte pasta penne
Recept kipfilet met broccoli en paprika uit de wok
1 schaalte sojayoghurt

Dag 2 Zondag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg appelstroop
1 beleg achterham
1 kiwi
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

1 krentenboterham (zie recept week 2 zaterdag) met halvarine
1 sneetje geroosterd brood met halvarine en jam
1 glas amandelmelk

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels gekookte bloemkool
3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
Bal gehakt gebraden in margarine
Jus van margarine en braadvocht
Kaassaus volgens recept
1 Waterijsje

Dag 3 Maandag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojamelk met 25 gram muesli
1 kiwi en 1 appel (in stukjes erdoorheen)

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
1 beleg achterham
1 beleg appelstroop
1 beleg pindakaas
1 glas sojamelk

Warme maaltijd

Tomatenmaaltijdsoep van recept
2 afbakpistolets met halvarine
2 beleg fricandeau
1 schaalte salade met rauwkost (zoals tomaat en komkommer)
1 glas rijstmelk

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg kipfilet
1 beleg appelstroop
1 glas vruchtensap

Lunch

Kipfilet sandwich van recept
1 glas rijstmelk
2 mandarijnen

Warme maaltijd

Recept groenteschotel met kabeljauw
2 gepofte aardappels of rösti rondjes
1 schaalte rauwkost met een eetlepel pijnboompitjes
1 schaalte vanillevla op sojabasis met stukjes peer of banaan erdoorheen

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

2 vezelrijke crackers met halvarine
1 snee brood met halvarine
1 beleg fricandeau
2 beleg jam
1 glas sojamelk

Lunch

3 sneetjes brood met halvarine
1 beleg kipfilet
1 beleg appelstroop
1 beleg pindakaas
1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
Witlof met honing van recept
125 gram schouderkarbonade jus van boter en braadvocht
1 schaalte rijstpap met appel van recept

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

2 vezelrijke cracker met halvarine
1 snee brood met halvarine
1 beleg fricandeau
2 beleg jam
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg pindakaas
1 trosje druiven
1 glas halfvolle rijstmelk

Warme maaltijd

4-6 opscheplepels recept hutspot met doorregen runderlappen jus van margarine en braadvocht

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

2 sneetjes brood met halvarine
1 beleg achterham
1 beleg stroop
1 glas amandelmelk

Lunch

1 kom verse groentesoep zonder vermicelli of vlees
2 sneetjes brood met halvarine
2 beleg fricandeau en plakjes komkommer en tomaat
1 banaan

Warme maaltijd

Portie friet zelf gefrituurd in vloeibaar frituurvet
1 kroket van recept
1 schaalte appelmoes
1 glas sojamelk

Vaak onderweg, op het werk of op school? Er bestaan ook lekkere meeneempakjes soja- en rijstmelk in allerlei smaken.

Week 2 zaterdag Recept Krentenbrood

Bereidingstijd: 1 uur en 10 minuten

Aantal: 10 sneetjes

Ingrediënten:

100 gram krenten
150 gram rozijnen
30 gram verse gist
5 eetlepels lauw water
3 theelepels suiker
400 gram meel verdeeld in 200 gram boekweitmeel en 200 gram maïsmeel
3 eetlepels witte basterdsuiker
3 theelepels zout
eivervanger voor 2 eieren
25 gram margarine
2dl handwarm water
4 eetlepels meel (voor het werkblad en de bakplaat)
2 eetlepels water

Bereidingstijd:

Wel de krenten en rozijnen een kwartier in heet water en laat ze vervolgens uitlekken. Meng de gist met 5 eetlepels lauw water en voeg de suiker toe.

Meng het boekweitmeel, maïsmeel, witte basterdsuiker en maak in het midden een kuiltje. Voeg de margarine toe aan het handwarme water en laat het smelten. Giet de margarine, de eivervanger, het gismengsel en de krenten en rozijnen in het kuiltje en roer het meel er beetje bij beetje door en meng alles door elkaar.

Bestuif het werkblad met het boekweitmeel en kneed hierop het deeg ongeveer 10 minuten. Voeg ten slotte het zout toe.

Laat het, onder een vochtige doek toegedekt, op een warme, tochtvrije plaats ongeveer 30 minuten rijzen.

Verdeel het deeg in een ingevette bakvorm en bak het gedurende 25 minuten in een voorverwarde oven op 200 graden.

Tip: Een broodbakmachine heeft soms een speciaal programma voor krentenbrood.

Variatie: Ook lekker met walnoten erdoorheen.





Week 2 zaterdag Recept kipfilet met broccoli en paprika uit de wok

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen : 4 personen

Ingrediënten:

400 gram kipfilet
1 rode paprika
1 groene paprika
1 broccoli
2 uien
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
zout
peper

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi deze met peper en zout. Maak de paprika's schoon en snijd deze in kleine reepjes. Was de broccoli en snijd deze in blokjes. Maak de uien schoon en snipper deze. Pel het knoflookteentje en pers deze uit. Verhit wat olie in de wok en bak hierin de kipfilet mooi bruin en gaar. Voeg de knoflook en ui toe en bak deze eventjes mee. Doe dan de paprika's en broccoli erbij en roerbak het gerecht nog 10 minuten.

Tip: Serveer met pasta, rijst of aardappeltjes, ook lekker op een broodje.

Week 2 zondag Recept kaassaus vervanger

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

2dl rijstmelk

20 gram margarine

2,5 eetlepels bloem

3 eetlepels gistvlokken

bieslook

peper en zout

Bereidingswijze:

Breng de rijstmelk of andere melkvervanger aan de kook. Smelt in een ander pannetje de margarine, doe hier de bloem bij en roer deze goed op een laag vuur tot een samenhangende massa (roux). Voeg de helft van de rijstmelk hier aan toe, kook en roer goed glad. Voeg langzaam onder voortdurend roeren de rest van de rijstmelk toe, en de gistvlokken, en peper en zout naar smaak. Kook de saus al roerende nog een drietal minuutjes door.

Week 2 maandag Recept Tomaten maaltijdsoep

Bereidingstijd: 70 minuten

Aantal personen : 4 personen

Ingrediënten:

2,5 liter water

200 gram gehaktballetjes

250 gram aardappelen in kleine blokjes

2 blikjes tomatenpuree

500 gram gepelde tomaten in stukken

500 gram uien in grove stukken

2 laurierblaadjes

1 theelepel peterselie

1 theelepel tijm

1 eetlepel paprikapoeder

3 bouillonblokjes

100 gram vermicelli

1 dl sojaroam

zout

peper

Bereidingswijze:

Breng het water met de bouillonblokjes, aardappelen, tomatenpuree, gepelde tomaten, uien, laurierblaadjes, tijm, paprikapoeder, aan de kook en laat ongeveer 1 uur zachtjes koken.

Pureer daarna geheel met de staafmixer tot een gladde massa.

Doe dan de gehaktballetjes erbij, na tien minuten de vermicelli, laat de vermicelli nog tien minuten meekoken en breng de soep op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het opdienen de sojaroam door de soep en bestrooi de soep met peterselie.



Week 2 dinsdag Recept Kipfilet sandwich

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Ingrediënten:

2 boterhammen

3 eetlepels fritessaus (wanneer u geen koemelk- en kippeneivrije saus heeft, kunt u deze zelf maken, zie recept van week 1 dinsdag Broodje gezond met zelfgemaakte bieslooksaus)

1 dessertlepel Dijon mosterd

6 plakjes kipfilet

½ tomaat

2 slabladeren

peper

Bereidingswijze:

Rooster het brood. Snijd ondertussen de tomaat in schijfjes. Eventueel de schijfjes tomaat nog even grillen.

Besmeer één boterham met fritessaus en leg er 2 plakjes kipfilet op met een beetje peper. Daarna beleggen met wat schijfjes tomaat, een blaadje sla en weer een lepel fritessaus. Dan weer beleggen met 2 plakjes kipfilet, wat tomaten en een blaadje sla. Besmeer de andere boterham met Dijon mosterd en leg het er bovenop.



Week 2 dinsdag Recept groenteschotel met kabeljauw

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 grote rode paprika's (600 gram)

40 gram plantaardige margarine

4 stengels bleekselderij

1 gele paprika

2 prei

12 takjes Provençaalse kruiden

500 gram kabeljauwfilet

peper en zout

1 blik tomaatblokjes (a 400 gram)

1 dl sojaroom

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 225 °C. Was de rode paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op een bakplaat in het midden van de oven en rooster ze 15 minuten. Laat de paprika's afkoelen en verwijder de zwartgeblakerde schil. Pureer ze met een vork. Vet intussen de ovenschaal in.

Snijd de bleekselderij en gele paprika in stukjes. Maak de prei schoon en snijd deze in ringetjes. Knip de kruiden fijn.

Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout.

Meng de paprikamoes, halfroom, tomaatblokjes en kruiden door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Giet een derde deel van de saus in de ovenschaal. Verdeel de groente hierover.

Leg de kabeljauw op de groente en schenk de rest van de saus eroverheen.

Zet de vis afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven en laat de schotel in circa 15 -20 minuten gaar worden.

Tip: Serveer met een grote gepofte aardappel.



Week 2 woensdag Recept Witlof met honing

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 stronkjes witlof

10 gram boter of margarine

25 gram pijnboompitten

4 eetlepels vloeibare honing

Bereidingswijze:

Snijd het kontje van de witlof af en haal de blaadjes los. Maak gelijkmatige grote stukken. Verhit de boter in een wok. Doe de pijnboompitten erbij en bak ze zachtjes lichtbruin. Doe de witlof en het zout erbij en wok alles al omscheppend op een hoog vuur gedurende vijf minuten beetgaar. Voeg op het laatst de honing toe.

Week 2 woensdag Recept rijstpap met appel

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1/2 liter rijstemelk

70 gram paprijs

1 eetlepel vanillesuiker

1 appel

paar klontjes melkvrije margarine

2 eetlepels oersuiker

1 mespunt zeezout

Bereidingswijze:

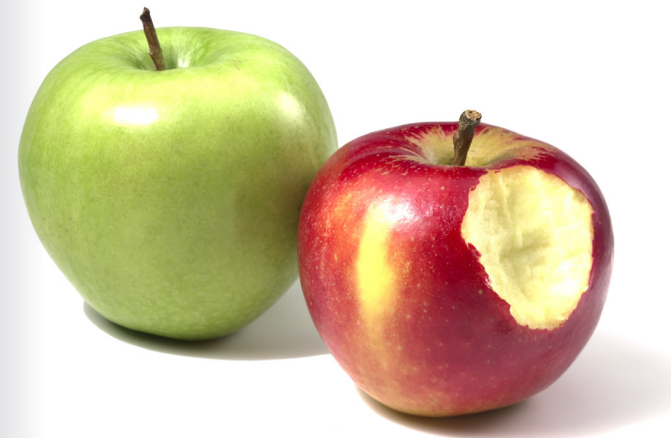
Breng de rijstemelk aan de kook met vanillesuiker, rijst en zout en laat dit 15 minuten zachtjes koken.

Laat de pap afkoelen tot lauw. Verwarm de oven voor (op de grillstand!). Schil de appel, snijd in kleine blokjes en roer deze door de rijstebrij. Verdeel over vier schaaltes, doe de margarine en de oersuiker er op en plaats ze even onder de grill, voor een paar bruine puntjes.

Tip:

Maak er een roomsausje bij, van haverroom of soja cuisine met wat honing erdoorheen.

Maak zelf vanillesuiker: doe wat oersuiker in een plastic doosje met wat vanillestokjes erin en laat dit een maand staan.





Week 2 donderdag Recept hutspot

Bereidingstijd: langer dan 1 uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

500 gram doorregen **runderlappen** of **sukadelapjes**

4 flinke uien

75 gram **boter**

2 laurierblaadjes

zout

versgemalen peper

750 gram aardappelen

750 gram winterpeen

Vorbereiding:

Snijd het vlees in dobbelstenen. Pel twee uien en snipper ze.

Verhit de boter in een grote braadpan en bak het vlees op hoog vuur snel rondom bruin. Bak de uien even mee.

Voeg een scheutje water, de laurierbladeren, zout en peper toe en laat het geheel twee uur op laag vuur gaar stoven.

Bereidingswijze:

Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Maak de wortels schoon en snijd de rest van de uien in ringen. Kook aardappelen, wortels en resterende uien in weinig water met zout in circa 25 minuten gaar. Giet de groenten af en stamp ze fijn.

Meng het stoofvlees en een deel van de jus met de groenten tot een smeuvige stampot.

Serveertips:

Breng op smaak met zout en peper en serveer de overgebleven jus apart bij de stampot.

Week 2 vrijdag Recept kroketten

Bereidingstijd: 3 uur en 45 minuten (waarvan 3 uur opstijven in de koelkast)

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

300 gram gaar gekookte runderpoulet

2 deciliter runderbouillon

4 takjes peterselie

3 eetlepels margarine

3 eetlepels bloem

eivervanger voor 2 eieren

150 gram paneermeel

zout

peper

nootmuskaat

1 eetlepel sojamelk

1 eetlepel olie

Bereidingswijze:

Snijdt het vlees in hele kleine stukjes. Smelt de margarine in de pan en roer beetje bij beetje de bloem erdoor zodat er een roux ontstaat. Voeg daarna al roerende de koude bouillon toe en blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat. Roer vervolgens het vlees en de peterselie door de saus en laat het zachtjes twee minuten doorkoken. Het is nu een ragout geworden, breng de ragout met zout en peper op smaak. Doe de ragout nu op een bord en laat het minstens twee uur in de koelkast opstijven.

Klop in een diep bord de eivervanger met sojamelk en olie los. Strooi het paneermeel op een plat bord. Verdeel de ragout met twee lepels in porties en maak er een kroket vorm van. Rol de kroket door het paneermeel vervolgens door het eimengsel en nog een keer door het paneermeel, zorg er hierbij voor dat de kroketten aan alle kanten goed bedekt zijn. Stop de kroketten nog minstens een uur voor u ze gaat frituren. Verhit het frituurvet tot 180 graden en frituur de kroketten met een paar tegelijk vijf minuten.



3

Boodschappen week 3

Ontbijt en lunch

volkoren **brood**
gerookte **zalm**
ham
muesli
kipfilet
appelstroop

aardappelsalade
jam
vezelrijke **crackers**
rijstwafels
chocoladepasta
bakpoeder zuiveringszout

citroenzuur/sap
3 rijpe bananen
75 gram walnoten
ontbijtkoek
rauwkost
ham-preisalade

Warme maaltijd

zilvervliesrijst
sperziebonen
runderbiefstuk
bakje champignons
sambal
aardappelen
asperges
achterham
5 ui
5 teentjes knoflook

500 gram **rundergehakt**
5 kleine blikjes tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
1 pakje gezeefde tomaten
1 pak **lasagnebladen**
doperwtjes
tartaartjes
1dl ongezoete sojamelk
600 gram runderstoofvlees
200 gram wortel

afbakpistoletjes
magere ham
djahé
sla
12 gram gist
6 plakken **salami**
2 grote tomaten
2 rode pepertjes
rucola

Overigen, dranken, nagerechten

sojamelk
sinaasappelsap
fruit: kiwi, ananas, aardbeien,
mandarijn, appel

tomatenketchup
rijstmelk
vloeibare honing

vruchtensap
sojayoghurt
sojakwark

Week 3

Dag 1 Zaterdag

Brunch

2 croissantjes van recept
2 sneetjes **brood** belegd met **halvarine**
2 beleg **gerookte zalm**
1 glas halfvolle sojamelk
1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels (zilervlies) rijst
200 gram sperziebonen
met Oosterse saus van recept
125 gram runderbiefstuk
bereid in 1 eetlepel **margarine**
1 schaalte vers fruit (evt. met een toefje soja- of rijstslagroom)

Dag 2 Zondag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle rijstmelk
met 25 mg **muesli**
1 kiwi
1 glas sinaasappelsap (met toegevoegd calcium)

Lunch

3 sneetjes **brood** met **halvarine**
2 beleg **kipfilet**
1 beleg appelstroop
1 schaalte **aardappelsalade**

Warme maaltijd

3-4 opscheplepels gekookte aardappelen
jus van **margarine** en braadvocht
6 gekookte asperges
gewikkeld in 3 plakken **achterham**
1 schaalte aardbeienvla van recept

Dag 3 Maandag

Ontbijt

2 sneetjes geroosterd **brood**
met **halvarine**
2 beleg jam
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

3 sneetjes **brood** met **halvarine**
1 beleg **achterham**
1 beleg appelstroop
1 beleg **gerookte zalm**
1 glas vruchtensap

Warme maaltijd

Recept lasagne
1 schaalte halfvolle sojagoghurt
met 1 kiwi in plakjes

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

1 schaalte halfvolle sojagoghurt
met 35 gram **muesli**
1 vezelrijke **cracker** met **halvarine**
1 beleg jam

Lunch

3 sneetjes **brood** met **halvarine**
1 beleg **kipfilet**
2 beleg appelstroop
1 appel
1 glas rijstemelk

Warme maaltijd

Pommes Duchesse van recept
2 opscheplepels doperwtjes
1 tartaartje
2 opscheplepels rauwkostsalade
bereid in 1 eetlepel **margarine**

Dag 5 Woensdag

Ontbijt Lunch

2 sneetjes **brood** met **halvarine**
2 beleg **achterham**
1 rijstwafel
1 beleg jam
1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

2 sneetjes bananen-walnotenbrood
van recept
2 vezelrijke **crackers** met **halvarine**
1 beleg appelstroop
1 beleg **chocoladepasta**

Warme maaltijd

Jachtsotel van recept
1 schaalte halfvolle sojakwark
met vers fruit (of vruchten op siroop)

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

1 snee geroosterd **brood** met **halvarine**
1 beleg appelstroop
1 plak ontbijtkoek met **halvarine**
1 mandarijntje
1 glas sojamelk

Lunch

2 sneetjes **brood** uit de oven
met **halvarine** belegd met een
plakje ham en een schijf ananas
1 schaalte rauwkost
1 glas sojamelk
1 schaalte aardbeien

Warme maaltijd

Recept champignonsoep
2 **afbakpistoletjes** met **halvarine**
2 beleg **magere ham**
met plakjes tomaat

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

1 sneetje **brood** met **halvarine**
2 rijstwafels met **halvarine**
1 beleg jam
2 beleg **chocoladepasta**
1 glas halfvolle sojamelk
1 glas sinaasappelsap

Lunch

2 sneetjes **brood** met **halvarine**
2 vezelrijke **crackers** met **halvarine**
1 beleg **kipfilet**
1 beleg appelstroop
2 beleg **ham-preisalade**
1 glas sojamelk

Warme maaltijd

Pizza van recept
1 bakje salade met rauwkost

Tip: Bereid tijdens het koken eens een extra portie en vries deze in. Wanneer u een keer geen tijd of zin heeft om te koken kunt u tóch nog een voedzame maaltijd of een lekker soepje eten!

Week 3 zaterdag Recept Croissants

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

100 gram bloem en ½ eetlepel bloem

½ theelepel zout

75g margarine

3 eetlepels koud water

1 druppel azijn

Bereidingswijze:

Meng de gezeefde bloem met het zout. Verdeel hierin de koude margarine met twee messen in kleine klontjes. Voeg het koude water met de azijn toe en verdeel het met behulp van een mes door de bloem, tot een samenhangende massa verkregen is. Bestuif het werkblad met een halve eetlepel bloem en rol hierop het deeg uit onder nu en dan keren. Vouw de lap in drieën.

Rol het deeg uit met een deegroller in de richting van de vouwlijnen. Herhaal deze handeling nog twee keer en laat het deeg in aluminiumfolie 45 minuten in de koelkast rusten.

Rol het deeg daarna uit tot een lap van 20 x 20 cm. Snijd hier eerst vier lapjes uit van 10 x 10 cm waarna u ze nog een keer diagonaal doorsnijdt. Rol nu de lapjes op vanaf de langste zijde en buig ze half rond. Leg de rolletjes nu op een natte bakplaat.

Doe de bakplaat ongeveer 35 minuten in een voorverwarmde oven op 220 graden.



Week 3 zaterdag Recept Oosterse saus

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

2 kopjes water

1 runderbouillonblokje

1 kopje tomatenketchup

1 theelepel djahé

1 theelepel koriander

2 teentjes knoflook

1 theelepel sambal

1 theelepel suiker

1 eetlepel maïzena

Bereidingswijze:

Verwarm alle ingrediënten in een pannetje met de fijn geknepen knoflook. Roer de maïzena in een half kopje water tot een papje en bind daar de saus mee.



Week 3 zondag Recept Aardbeienvla

Bereidingstijd: 30 minuten + 30 minuten afkoelen

Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten:

250 gram aardbeien
2 eetlepels maïzena
50 ml water
2 eetlepels koud water
2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

Breng de schoongemaakte aardbeien met het water aan de kook en kook ze ongeveer 5 minuten.

Pureer de aardbeien en voeg de honing toe. Breng de aardbeienpuree aan de kook. Meng de maïzena met het koude water, voeg dit al roerend toe aan de aardbeienpuree.

Breng de massa opnieuw aan de kook.

Laat de aardbeienvla onder af en toe roeren koud worden, zet het dan een halfuur in de koelkast.

Tip: Is het geen aardbeienzeizoen? Gebruik dan 3 peren in plaats van 250 gram aardbeien.



Week 3 maandag Recept lasagne

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 ui
3 teentjes knoflook
500 gram **rundergehakt**
Italiaanse kruiden (basilicum, oregano, majoraan, peterselie, paprikapoeder) sambal
3 kleine blikjes tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten in stukjes
1 pakje gezeefde tomaten
1 pak voorgekookte lasagnevellen
olijfolie
50 gram boter
50 gram bloem
500 ml koude sojamelk
suiker
peper en zout

Bereidingswijze:

Voor de bolognesesaus de ui snipperen en in een grote koekenpan met wat olijfolie fruiten, halverwege de fijngesneden knoflook toevoegen. In een kleine braadpan de tomatenpuree op een heet vuur onder continu roeren verwarmen, tot deze niet zurig meer ruikt. Het ui/knoflook/olie mengsel toevoegen. In de grote koekenpan weer wat olijfolie verwarmen en het gehakt met de kruiden, zout en peper rul bakken. Toevoegen aan het tomatenpureemengsel, gepelde tomaten en gezeefde tomaten toevoegen en op smaak brengen met sambal, suiker en eventueel nog wat kruiden en een laurierblaadje toevoegen. Een half uur à drie kwartier op laag vuur laten sudderen met deksel op de pan, af en toe roeren. Ondertussen de oven voorverwarmen op 180 graden en de bechamelsaus maken.

Voor de bechamelsaus, smelt de margarine in een lege pan, voeg de bloem langzaam toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Daarna beetje bij beetje de koude melk met een garde erdoor roeren. Laten koken en blijven roeren tot het een dikke saus is. Op smaak brengen met zout en peper.

In een ingevette ovenschaal één laag lasagnevellen leggen. Vervolgens bedekken met 1/3 van de bechamelsaus, 1/3 van de bolognesesaus. Herhaal dit nog twee keer. Afdekken met aluminiumfolie en in de oven schuiven, boven het midden. Na 30 minuten de folie verwijderen en nog 15 minuten in de oven laten.

Week 3 dinsdag Recept Pomme Duchesse

Bereidingstijd: 1 uur

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 kilo kruimige/bloemige aardappelen

1dl ongezoete sojamelk

25 gram margarine

eivervanger voor 1 ei

peper, zout en nootmuskaat

Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en stop ze in een pan met water waar de aardappelen net onder water staan. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar en giet ze af. Warm de oven voor op 175 graden. Stamp de aardappelen met een stamper, pureeknipper of vork. Voeg de melk, eivervanger en margarine toe en roer het goed door de aardappelen. Voeg ten slotte zout peper en nootmuskaat toe. Een ovenschaal beboteren en er met een spuitzak (of een boterhamzakje met in het hoekje een gat van circa 1cm geknipt) mopjes aardappelpuree op spuiten. Doe de ovenschaal 30 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin zijn.



Week 3 woensdag Recept Bananen-walnotenbrood

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 12 personen

Ingrediënten:

250 gram bloem

4 gram zout

10 gram bakpoeder of 5 gram zuiveringszout (natriumbicarbonaat) + wat citroenzuur(of sap)

2 eieren

3 rijpe bananen, geprakt

100 gram boter of margarine

250 gram suiker

75 gram gehakte walnoten

Materialen:

keukenmachine/mixer, vork, kommen, zeef, bakvorm ca. 20 cm.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zeef zout, bakpoeder en meel samen. Klop in een aparte kom boter/margarine en suiker romig en voeg hieraan de eieren en de geprakte banaan toe. Mix beetje voor beetje het meel door het mengsel en voeg als laatste de walnoten toe. Bestrijk, om een mooi kleurtje te krijgen, het deeg eventueel met water, melk of losgeklopt ei. Bak het brood gaar in 15 minuten.

Week 3 woensdag Recept Jachtschotel

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

700 gram aardappels

600 gram runderstoofvlees in blokjes gesneden

3 eetlepels bloem

1 theelepel paprikapoeder

peper en zout

75 gram margarine

200 gram wortel

2 grote uien gesnipperd

3 appels in blokjes gesneden

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen met wat zout in 15-20 minuten gaar. Giet ze af en snijd ze in blokjes.

Roer bloem, zout, peper en paprikapoeder door elkaar in een kom en wentel het vlees erdoor. Bak deze in de margarine samen met de uien en wortel. Laat dit rustig sudderen totdat het gaar is. Vet een ovenschaal in met wat boter en schep hierin het vleesmengsel. Leg de blokjes aardappels erop en strooi er de stukjes appel. Meng dit een beetje door elkaar. Doe de jachtschotel circa 25 minuten in de oven.





Week 3 donderdag Recept champignonsoep

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

5 dl bouillon

bakje champignons

15 gram margarine

15 gram bloem

peper, zout

Bereidingswijze:

Breng de bouillon aan de kook. Snijd de champignons in stukjes. Voeg de champignons toe aan de bouillon en kook deze 10 minuten. Neem de champignons uit de bouillon en giet de bouillon even over.

Smelt de margarine in de lege pan, voeg de bloem langzaam toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de bouillon toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft van de bouillon toe en breng deze weer aan de kook. Voeg peper en zout toe naar smaak. Breng de soep opnieuw aan de kook, voeg de gare champignons en peterselie toe en kook de soep nog ongeveer 5 minuten zachtjes door.



Week 3 vrijdag Recept Pizza

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen (3 pizza's)

Ingrediënten:

Bodem:

600 gram bloem
3 dl lauwe sojamelk
12 gram gist
3 theelepels suiker
3 theelepels zout
9 eetlepels olijfolie
Italiaanse kruidenmix

Beleg (voorbeeld zie bereiding):

6 plakken salami
2 uien (fijngesneden)
2 grote tomaten (in schijfjes)
2 blikjes tomatenpuree
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 rode pepertjes 6 eetlepels
(zonder zaadjes, fijngesneden)
rucola

Extra:

Deegroller (of fles)
Oven

Bereiding:

Meng de sojamelk ($\pm 35^{\circ}\text{C}$), suiker en gist en laat dit 10 minuten staan. Zeef de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg het gistmengsel toe. Roer de melk door de bloem. Voeg zout en olijfolie toe. Voor een lekker smaakje aan de bodem de kruiden toevoegen. Kneed goed totdat een soepel deeg ontstaat (eventueel nog een beetje melk of bloem toevoegen). Laat het deeg in een afgedekte kom op een warme plaats ongeveer 30 minuten tot een uur rijzen totdat het deeg verdubbeld is. Gebruik die tijd om beleg en tomatensaus voor te bereiden.

Smeer de tomatenpuree dun uit over de pizzabodems en verspreid het beleg over de pizza's. Laat hierbij de rand van de pizza's onbedekt zodat deze omhoog kan komen en lekker knapperig wordt. U kunt natuurlijk ook de pizza beleggen met wat u lekker vindt.

Kneed het deeg even door en vorm het deeg tot 3 ballen. Rol de ballen uit tot een dunne (enkele mm dikke) cirkel van 30 cm. Leg de pizzabodem op een ingevette bakplaat en laat op een warme plek nog 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 250°C (heteluchtoven 225°C). Beleg de pizzabodem en bak 12 à 15 minuten in de hete oven. Voeg op het laatst de rucola toe.

Tip: Bak de pizza met alleen saus erop en vries het dan in; zo heeft u altijd een pizzabodem voorhanden.

4

Boodschappen week 4

Ontbijt en lunch

brood	rosbief	muesli
halvarine	honing	ontbijtkoek
cracker	bruine broodjes	runderrookvlees
pindakaas	appelstroop	hagelslag
jam	tomaten	gebraden beenham

Warme maaltijd

1 zak penne pasta (meergranen)	2 kg aardappels	600 gr. pangasiusfilet
13 uien	800 gram broccoli	5 tomaten
1 potje rode pesto	4 tartaartjes	1 paprika
5 pomodori tomaten	4 dl ongezoete sojamelk	1 rode peper
800 gram rundergehakt	appelmoes	4 lente uitjes
400 gram linzen	800 gram spruitjes	1 pak zilvervliesrijst
300 gram krabbetjes	500 gram kipfilet	1 prei
4 peperkorrels	800 gram spinazie	2 wortels
30 gram mager roospek	100 gram ontbijtspek	2 theelepels sambal
2 stengels bleekselderij	250 ml sojaroom light	150 gram varkensvlees
700 gr. voorgekookte aardappeltjes	rauwkost	150 gr. gekookte ham
	1 kg aardappels	150 gram garnalen

Overigen, dranken, nagerechten

sinaasappelsap	sojamelk	sojayoghurt
rijstmelk	amandelmelk	waterijsje
fruit: appels, peren, kiwi, bananen, aardbeien		

Week 4

Dag 1 Zaterdag

Brunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 croissant (recept week 3 zaterdag) met halvarine
- 1 cracker met halvarine
- 1 beleg pindakaas
- 1 beleg jam
- 2 beleg rosbief
- 1 glas sinaasappelsap
- 1 glas rijstmelk

Warme maaltijd

- Pasta pesto van recept
- 1 schaalte rijstpudding

Dag 2 Zondag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg honing
- 1 beleg pindakaas
- 1 glas halfvolle sojamelk

Lunch

- 1 broodje met halvarine
- 1 snee volkorenbrood met halvarine
- 2 beleg gebraden beenham
- 1 glas sinaasappelsap (met toegevoegd calcium)

Warme maaltijd

- Bord linzensoep van recept
- 1 broodje
- 1 schaalte rauwkost

Dag 3 Maandag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg plakjes appel of peer
- 1 snee ontbijtkoek met halvarine
- 1 glas halfvolle amandelmelk

Lunch

- 3 sneetjes brood met halvarine
- 2 beleg rosbief met plakjes tomaat
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

- 3 opscheplepels aardappels
- 4 opscheplepels broccoli
- 1 tartaartje bereid in margarine of olie
- Kerriesaus van recept
- 2-3 lepels appelmoes
- 1 schaalte sojayoghurt

Dag 4 Dinsdag

Ontbijt

- 1 schaalte halfvolle sojayoghurt met 50 gram muesli
- 1 kiwi in plakjes erdoorheen
- 1 plak ontbijtkoek met halvarine

Lunch

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg runderrookvlees
- 1 beleg appelstroop
- 1 glas halfvolle rijstmelk

Warme maaltijd

- 4 opscheplepels zilvervliesrijst
- 3 opscheplepels spruitjes
- 125g kipfilet bereid in olie
- 1 schaalte fruitsalade

Dag 5 Woensdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg honing
- 1 beleg jam
- 1 glas amandelmelk

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 1 vezelrijke cracker met halvarine
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg hagelslag
- 1 beleg gebraden beenham
- 1 banaan
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- Spinazie gehakt ovenschotel van recept
- 1 schaalte sojayoghurt met 10 aardbeien

Dag 6 Donderdag

Ontbijt

- 2 sneetjes brood met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 beleg honing
- 1 glas sinaasappelsap

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 2 vezelrijke crackers met halvarine
- 2 beleg gebraden beenham
- 1 beleg appelstroop
- 1 beleg pindakaas
- 1 tomaat
- 1 glas sojamelk

Warme maaltijd

- 3-4 opscheplepels in margarine gebakken aardappelblokjes
- Gegrilde pangasiusfilet met tomatensalsa van recept
- 1 schaalte fruit

Dag 7 Vrijdag

Ontbijt

- 1 snee brood geroosterd met halvarine
- 1 beleg jam
- 1 schaalte rijstepap van recept (zie week 2, woensdag)

Lunch

- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine
- 2 beleg runderrookvlees met plakjes komkommer
- 1 schaalte rauwkostsalade
- 1 glas sinaasappelsap

Warme maaltijd

- Bami van recept
- 1 glas sojamelk
- 1 waterijsje

Naast deze basisvoeding kunt u zelf nog kiezen welke tussendoortjes en extraatjes u neemt, zoals fruit, een koemelkvrij koekje bij de koffie of een plak roggebrood.

Week 4 zaterdag Recept pasta pesto

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

1 zak penne pasta

olijfolie

1 ui

2 teentjes knoflook

1 potje groene pesto

5 pomodori tomaten

400 gram **rundergehakt**

1 **bouillonblokje** voor het koken van pasta

Bereidingswijze:

Kook de penne volgens gebruiksaanwijzing, verhit olie in braadpan, pers de knoflook uit en hak de ui in stukjes, fruit deze in de braadpan, voeg gehakt toe en bak rul, snijd tomaten in stukjes en voeg toe aan gehakt, verkruimel bouillonblokje boven tomaat-gehaktmengsel, laat potje pesto goed uitlekken (zodat de meeste olie eruit is) en voeg de pesto toe aan het mengsel, voeg de afgegoten penne aan het mengsel toe. Meng en doorverwarmen. Klaar is de pasta pesto!

Serveertips:

Groene salade erbij.



Week 4 zondag Recept Linzensoep

Bereidingstijd: 1 uur + voorbereiding wellen linzen 12-24 uur van tevoren

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

400g linzen
1,8l water
2 theelepels zout
8 uien
60 gram margarine
300 gram krabbetjes
1 laurierblad
4 peperkorrels
30 gram mager roospek
2 stengels bleekselderij
peper

Bereidingswijze:

Was de linzen en wel deze 12-24 uur in het water en het zout.

Snipper de uien en fruit ze in de margarine gedurende 5 minuutjes. Voeg de krabbetjes, het laurierblad, de peperkorrels, het roospek en de gefruite uien aan het weekwater met de linzen toe en kook de soep ongeveer 30 minuten.

Hoe korter de linzen geweekt zijn de langer ze moeten koken. Neem de krabbetjes en het roospek uit de pan, schenk het grootste deel van het vocht af en bewaar dit. Pureer de massa en verdun het al roerende met het vocht.

Maak de bleekselderij schoon, was en snijd deze en voeg ze aan de soep toe.

Voeg de peper toe naar smaak en kook de soep nog ongeveer 15 minuten zachtjes door. Ontdoe de krabbetjes van bot, snijd het vlees en het roospek fijn en voeg dit toe aan de linzensoep.

Week 4 maandag Recept kerriesaus

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

4 dl ongezoete sojamelk
40 gram margarine
1 theelepel kerriepoeder
5 eetlepels bloem
peper, zout

Bereidingswijze:

Breng de sojamelk aan de kook.

Smelt de plantaardige margarine en voeg de kerriepoeder toe. Voeg vervolgens de bloem toe en roer deze door de margarine tot een samenhangende massa (roux) is verkregen. Voeg de helft van de sojamelk toe, breng de roux aan de kook en roer deze glad. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de andere helft toe en breng de saus weer aan de kook. Voeg peper en zout toe naar smaak. Kook de witte saus al roerende nog ongeveer drie minuten zachtjes door.

Week 4 woensdag Recept spinazie gehakt ovenschotel

Bereidingstijd: 1 uur en 20 minuten + eventueel ontdooien spinazie 4 uur van tevoren

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

800 gram (diepvries-)spinazie
1 ui
100 gram ontbijtspek
400 gram **gehakt**
margarine
250 ml sojaroom light
1 theelepel verse tijm
1 teentje knoflook
eivervanger voor 1 ei
zout
peper
1 kg aardappels
10 gram plantaardige **margarine**

Bereidingswijze:

Laat de spinazie in ongeveer vier uur ontdooien.

Vet een ovenschaal in. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snipper de ui. Bak de ui samen met het spek en het gehakt.

Snij de aardappels in schijfjes en kook de aardappels kort voor (ca. tien minuten).

Laat de aardappels afkoelen. Voeg de spinazie met de helft van de sojaroom bij het gehaktmengsel en verwarm deze even kort mee. Pers de knoflook erboven uit en voeg de tijm er bij.

Klop in een kom de eivervanger, 1 eetlepel water, sojaroom, peper en zout los.

Vul de ovenschotel met de helft van de aardappels. Doe dan het mengsel van gehakt en spinazie er op en vervolgens weer de rest van de aardappels.

Giet tot slot het roommengsel er over heen.

Laat het in ongeveer 40 minuten gaar worden in de oven.





Week 4 donderdag Recept gegrilde pangasiusfilet

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

600 gram pangasiusfilet

5 tomaten

1 paprika

4 eetlepels olijfolie

1 ui

1 rode peper

4 lente uitjes

Bereidingswijze:

Betroot de pangasiusfilets met peper en zout en marineer ze in 1 eetlepel olie.

Snijd de tomaten en paprika in blokjes van ongeveer 2 x 2 cm.

Verwarm de rest van de olie en fruit hierin het pepertje en de ui. Voeg de tomatenblokjes toe en laat langzaam garen. Roer de lente-ui erdoor en breng op smaak.

Verwarm de grillpan en grill de pangasiusfilet aan beide zijden (2 keer 3 minuten).

Dien op met de tomatensalsa.

Tip: lekker met gebakken aardappelblokjes.

Week 4 vrijdag Recept Bami

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

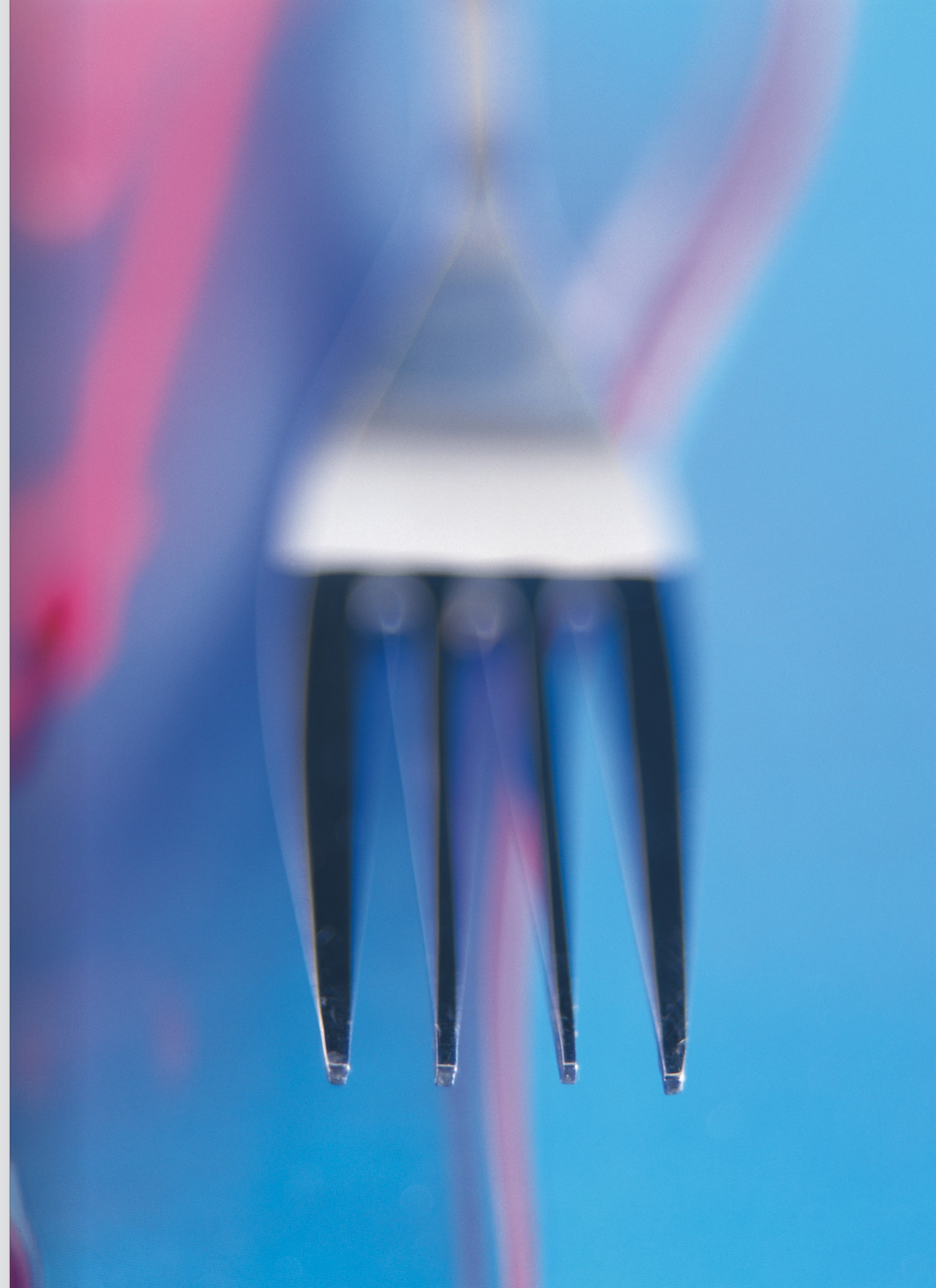
400 gram rijst
2 teentjes knoflook
2 uien
2 wortels
1 prei
6 eetlepels olie
2 theelepels koriander
2 theelepels sambal
150 gram gaar **varkensvlees** (of **kipfilet**)
150 gram **gekookte ham** (dikke plak)
150 gram garnalen
2 eetlepels ketjap
peper, zout
2 eetlepels water
40 gram plantaardige **margarine**

Bereidingswijze:

Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel en snipper de knoflook en uien. Snijd de prei in dunne ringen. Verhit de olie en voeg hieraan de knoflook, prei, ui koriander en sambal toe en fruit dit ongeveer vijf minuten.

Snijd het varkensvlees en de ham in blokjes en voeg ze samen met de garnalen toe aan het kruidenmengsel en bak alles vijf minuten. Voeg de gare rijst toe onder voortdurend omscheppen. Voeg de ketjap toe en peper en zout naar smaak.

Tip: met behulp van eivervanger is het mogelijk een omelet of een roerei te maken om bij dit gerecht te eten.



Hoofdstuk 9 Keuzetabel koemelk- en kippeneivrije tussendoortjes

In onderstaande tabel vindt u een overzicht van diverse koemelk- en lactosevrije tussendoortjes. De tabel is zo gemaakt dat het voor u gemakkelijk kiezen is welk tussendoortje u wilt nemen. We hebben hier gelet op het aantal calorieën (Kcal) en op de voedingsstoffen die in de tussendoortjes zitten. Zo is het voor iedereen een eigen keuze welk tussendoortje te nemen. Vindt u het belangrijk op gewicht te blijven, aan te komen of juist af te vallen, dan kunt u in één oogopslag zien hoeveel calorieën een tussendoortje bevat. Wilt u vooral letten op gezonde voeding dan kunt u kiezen voor tussendoortjes die rijk zijn aan gezonde en/of arm aan ongezonde voedingsstoffen.

Koemelk- en kippeneivrije tussendoortjes

Een gezonde voeding bestaat uit drie hoofdmaaltijden en drie momenten voor tussendoortjes. Verdeeld over de dag kan dat er als volgt uit zien: Ontbijt, tussendoortje, lunch, tussendoortje, avondeten, tussendoortje. Kleinere porties verdeeld over de dag worden aanbevolen. Bij tussendoortjes wordt vaak gedacht aan een zoete of hartige snack zoals chocolade, koek, chips of toastjes. Dit hoeft echter niet zo te zijn. Een tussendoortje kan ook bestaan uit (rauwe) groente, fruit of een cracker. Tussendoortjes helpen om de trek te stillen en zorgen er zo voor dat u niet de behoefte krijgt om zich, door een hongergevoel, te vergrijpen aan ongezonde snacks. Bovendien wordt de dagelijkse hoeveelheid fruit vaak als tussendoortje gegeten.

Van nature koemelk- en kippeneivrij zijn:

- Alle soorten fruit, zoals appel, banaan, kersen, kiwi, ananas, meloen;
- Snackgroente, zoals minikomkommers, kerstomaatjes en minipaprika's en cocktailaugurkjes;
- Rozijnen, krenten en studentenhaver;
- Pinda's, cashewnoten, hazelnoten, walnoten, pistachenootjes, macadamianoten, pecannoten en paranoten;
- Rijstwafels; en popcorn
- Zelfgemaakte smoothie van rijstmelk en fruit.

Kolommen

De tabel is opgesplitst in drie kolommen. De groene kolom staat voor: Rijk aan voedingsstoffen en daarom in verhouding met andere producten een goede keuze. Dit houdt in dat de tussendoortjes in de eerste kolom veel vitamines, mineralen, goede vetten en/of weinig suiker bevatten. Dit is voor uw gezondheid dus eigenlijk de beste keuze. Alle verse fruit en groente hoort in de deze kolom.

De kolom ernaast is de middenweg. De producten die in deze kolom staan bevatten bijvoorbeeld niet veel vet of suiker maar ook niet veel voedingsstoffen. Of misschien een combinatie van veel voedingsstoffen maar ook veel suiker.

De derde kolom staat voor producten met weinig tot geen voedingsstoffen en voor producten die rijk zijn aan slechte vetten of suikers. Dit zijn vooral de 'slechte' snacks. Het hoeft overigens helemaal niet erg te zijn om wel eens een product uit deze kolom te kiezen, een complete en gevarieerde dagvoeding levert alle voedingsstoffen die u nodig heeft. U kunt dus best af en toe kiezen voor een snack met iets minder voedingsstoffen. Wanneer u overgewicht heeft, is het echter wel aan te bevelen om zo min mogelijk producten uit de derde kolom te kiezen.

Langs de linkerkant van de tabel ziet u allemaal getallen staan, van laag naar hoog. Deze getallen staan voor het aantal calorieën wat een tussendoortje bevat.

Gemiddeld heeft een vrouw 2000 calorieën en een man 2500 calorieën per dag nodig. Bij de weekmenu's staat het aantal calorieën voor die dag aangegeven, u kunt deze menu's aanvullen met onderstaande tussendoortjes. Het Voedingscentrum raadt aan maximaal 3 tussendoortjes per dag te nemen.

Voorbeeld:

U bent een vrouw en het dagmenu dat u heeft vandaag volgt bevat ongeveer 1800 calorieën. Dit houdt dus in dat u nog rond de 200 calorieën aan tussendoortjes kan gebruiken om uw gewicht stabiel te houden.

De rekensom:

2000 calorieën	(Gemiddelde behoefte voor een vrouw)
<u>1800 calorieën</u> -	(Aantal calorieën in dagmenu)
200 calorieën	(Over voor tussendoortjes)

Achter elk voedingsmiddel staat de portiegrootte vermeld, het aantal calorieën van de aangegeven portie-grootte (kcal) en een aantal cijfers. Deze cijfers verwijzen naar het merk dat het product zonder sporen van melkeiwitten of lactose levert, en kunt u vinden naast de keuzetabel. Let op dat andere merken dan wel koemelkeiwit en lactose kunnen bevatten. Onbewerkte groente en fruit zijn van nature zonder sporen van melkeiwitten of lactose, ongeacht waar u deze vandaan haalt.

Deze hoeveelheden en de producten die in de tabel genoemd zijn, zijn slechts een richtlijn. Iedereen is anders en heeft dus ook andere behoeften en wensen.

Iemand die zwaar lichamelijk werk doet of veel aan sport doet, heeft een hogere behoefte aan energie dan iemand met een zittend beroep. Bovendien staat in de tabel maar een handjevol tussendoortjes beschreven.

Onderstaande tabel is bedoeld als hulp en voorbeeld. U bent uiteraard vrij om te variëren in uw eetpatroon. Voor persoonlijke adviezen kunt u bij de diëtist terecht. Deze tabel met tussendoortjes is zeker niet compleet, wijzigt constant en er komen steeds andere producten bij. Let dus altijd op de informatie die de fabrikant geeft op de verpakking van het product.

Keuzetabel koemelk- en kippenevrij tussendoortjes

	Rijk aan voedingsstoffen	Middenweg	Weinig tot geen voedingsstoffen en/of rijk aan slechte vetten of suikers
Calorieën			
	Minikomkommers, kerstomaatjes, minipaprika's en olijven (2 van ieder) < 20kcal	Lange vinger (1 st.) 20 kcal [2, 6, 21, 30, 34, 39] Rijstwafel (1 st) 25kcal	Kauwgom of keelpastille (1 st.) 3 kcal [2] Bouillon van blokje (1 kop) 10kcal [38] Zuurtje (1 st.) 11 kcal [7, 8, 18, 44]
	Cracker (1 st.) 23 kcal [37]	Speltsoepstengel (1 st) 25 kcal [48]	Toffee drop- of fruitsmaak (1 st.) 27 kcal [7]
30	Kiwi en ander klein fruit (1 st.) 35 kcal	Kandijkoek (1 st.) 30 kcal [2, 35, 39] Popcorn (1 handje) 35 kcal (zelf gepoft)	(Magere) knakworst (1 st.) 30 kcal [46] Winegum Biggetjes (1 st.) 34 kcal [42] Tea Biscuits (1 st.) 34 kcal [2]
	Knäckebrød volkoren (1 st.) 35 kcal [2, 9, 30, 34, 38]		Pure chocolade (1 blokje) 38 kcal [2] Drop (3 st.) 46 kcal [2, 7, 8, 10, 11, 18, 19, 24, 38, 39, 41]
		Glutenvrije kruidkoek (1 st.) 50 kcal Cracker (1 st.) 40 kcal [1, 9, 12, 15] Volkoren biscuit (1 st.) 45 kcal [2, 30, 33, 34, 35, 38, 39]	Waterijs 50 kcal Winegums (1 handje) 51 kcal [2, 10, 35, 38, 39, 43] Chips naturel en paprika (1 handje) 54 kcal [2, 6, 26, 30, 34, 35, 38, 39] Lolly (1 st.) 57 kcal [7, 8]
60	Rozijnen (klein doosje) 60 kcal [2, 13, 38, 39]	Ontbijtkoek (1 plak) 66 kcal [16, 39]	
	Roggebrood (1 snee) 64 kcal [6, 39]	Gemberkoek (1 plak) 80 kcal [2, 49]	
	Appel en middengroot fruit (1 st.) 65 kcal	Schaaltje halfvolle sojayoghurt (150g) 75 kcal	Waterijs dubbele ijslolly (2 stokjes) 85 kcal [2, 6, 25]
90	Zelfgemaakte smoothie van sojayoghurt en fruit (150g) 100 kcal		Popcorn zoet (1 handje) 93 kcal [2, 31] Japanse mix (1 handje) 95 kcal [2, 6, 38]
	Mueslireep (1 st.) 105 kcal [14]		
	Fruitcocktail op siroop (1 schaal) 107 kcal [2, 22, 30, 34, 35, 38, 39]		Luchtige zoutjes Cheese Onion (1 portie) 105 kcal [45]
120		Mini Digestive, Zaanse Kermis (25 g) 120 kcal [2]	
150		Pinda's en noten (handje) 150 kcal Snelle Jelle (1 st.) 170 kcal [47]	Zoute krakelingen (handje) 160 kcal [1] Frikandel (1 st.) 163 kcal [2, 6, 9, 38] Chocolade reepje (1 st.) 195 kcal [40] Luikse wafel (1 st.) 207 kcal [16, 28, 35, 38]
250			Appeltaart (1 punt) 250 kcal [29]

Nummer

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49

Merk

3Pauly
Albert Heijn
Alpro Soya
Autodrop
Bakker Bolhuis
C1000
Candy Tree
Candyman
Conzensa
De Bron
Donders
Dr. Schär
Ekoland
Eat Natural
France Aglut
Gulden Krakeling
Hak
Haribo
Hema
Horizon
Jeurgens
Jonker Fris
Karvan Cevitam
Kindly's
Kwini
Lay's
Liwell
Lotus Bakeries
Maitre Paul
Markant
Millies
Orgran
Pally Holland
Perfect
Plus
Roosvicee
Matze
Spar
Super
Zero Zebra
Venco
Katja
Fruitella
Napoleon
Cracotte
Unox
W. Ketellapper
Schnitzer
Peijnenburgh

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Kinderen en jongeren

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100 gram of 1-2 opscheplepels	100-150 gram of 2-3 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	200 gram of 4 opscheplepels
Fruit	150 gram of 1,5 stuks	150 gram of 1,5 stuks	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks
Brood	70-105 gram of 2-3 sneetjes	105-140 gram of 3-4 sneetjes	140-175 gram of 4-5 sneetjes	210-245 gram of 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 gram of 1-2 opscheplepels	100-150 gram of 2-3 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	200-250 gram of 4-5 opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak of 10 gram	½ plak of 10 gram	1 plak of 20 gram	1 plak of 20 gram
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	60 gram	60-80 gram	80-100 gram	100-125 gram
Halvarine	10-15 gram	15-20 gram	20-25 gram	30-35 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel
Dranken (incl. melkproducten)	0,75 liter	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter

Aanbevolen hoeveelheden per dag (Bron: Voedingscentrum)

Volwassenen

	19-50 jaar	51-70 jaar	>70 jaar
Groente	200 gram of 4 opscheplepels	200 gram of 4 opscheplepels	150 gram of 3 opscheplepels
Fruit	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks	200 gram of 2 stuks
Brood	210-245 gram of 6-7 sneetjes	175-210 gram of 5-6 sneetjes	140- 175 gram of 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram of 4-5 opscheplepels	150-200 gram of 3-4 opscheplepels	100-200 gram of 2-4 opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1½ plak of 30 gram	½ plak of 30 gram	1 plak of 20 gram
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Halvarine	30-35 gram	25-30 gram	20-25 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel	15 gram of 1 eetlepel
Dranken(incl. melkproducten)	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Handige adressen

Nederlandse Vereniging van Diëtisten

De beroeps- en belangenvereniging van de Nederlandse diëtist. De NVD houdt zich onder andere bezig met het verbeteren van de kwaliteit van de dienstverlening door de diëtist, het bevorderen van de deskundigheid van de diëtist, de promotie van het beroep diëtist, het voeren van overleg met derden zoals zorgaanbieders, zorgverzekeraars, overheid en patiënten- en consumentenorganisaties en het onderhouden van contacten met de pers en het verstrekken van informatie aan de leden. Op deze site kunt u diëtisten, gespecialiseerd in koemelkallergie en met een eigen praktijk, per woonplaats zoeken en diverse informatie vinden over het werk van een diëtist.

Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Postbus 526
3990 GH Houten
www.nvdietist.nl

Diëtisten Coöperatie Nederland

Is een netwerk van diëtisten op allerlei terreinen van voeding, met een eigen praktijk. Net als bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, kunt u op de website diëtisten met een eigen praktijk opzoeken per woonplaats.

Diëtisten Coöperatie Nederland
Bredevoortsestraatweg 66
7121 BK Aalten
06 – 53210700, op werkdagen van 8.30 tot 12.30 uur.

Stichting Voedselallergie

De patiëntenorganisatie voor mensen met een voedselallergie is de Stichting Voedselallergie. Ook zij bieden informatie over koemelkallergie. Verder geven zij het blad Overgevoeligheden uit. Hierin staan recepten, beoordelingen van producten, wetenschappelijke informatie, en ervaringsverhalen van mensen met een voedselallergie.

Stichting Voedselallergie
Postbus 207
3860 AE Nijkerk
033-4655098, op werkdagen van 9-13 uur
www.stichtingvoedselallergie.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum is dé informatiebron voor alles wat met voeding te maken heeft. Zij geven ook informatiemateriaal uit, wat handig kan zijn als u of uw kind koemelkallergie heeft. Bijvoorbeeld de Lijst van melkvrije merkartikelen en dieetadviezen bij koemelkallergie. In de melkvrije merkartikelenlijst, zijn producten opgenomen die vrij zijn van melkeiwit en/of lactose.

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
070-3068888, op werkdagen van 9-17 uur
www.voedingscentrum.nl

Allergiecentrum Utrecht

In de polikliniek zijn diverse specialisten op het gebied van allergie werkzaam. Naast allergiediëtisten werken er verpleegkundigen, dermatoloog-allergologen, kinderarts-allergologen en arts-assistenten.

Plompetorengracht 22-24
3512 CD Utrecht
tel. 030 23 11 447
fax 030 23 40 633
e-mail: acu@dermis.nl

Allergieplatform.nl

Op www.allergieplatform.nl vindt u veel informatie over diverse allergieën. Het bevat interessante nieuwsberichten, lekkere recepten en informatie over de lezingen en trainingen.

Allergieplatform
Postbus 244
3340 AE H.I. Ambacht
Twitter: @allergiesuper

Websites:

www.allergenenconsultancy.nl

Allergenen Consultancy geeft advies en ondersteuning bij vraagstukken over voedselallergie en allergenen aan de industrie maar ook bijvoorbeeld aan retail, horeca en instellingskeukens.

www.Allergiedietist.nl

Hier vindt u een diëtist die meer ervaring heeft met coeliakie en allergie. U kunt zoeken per overgevoeligheid of bij u in de regio. Bovendien kunt u hier vragen stellen aan een diëtist.

www.allergiekookboek.nl

Lekkere recepten voor allergie en overgevoeligheid.

www.allergieplatform.nl

Dé website met alle informatie over allergie en coeliakie. Er zijn honderden recepten te vinden, en is er een forum waar u met al uw vragen terecht kunt.

www.allergiesupermarkt.nl

Een webwinkel met levensmiddelen, cosmetica, beddengoed en huishoudelijke artikelen. Niet alleen glutenvrij, maar voor meerdere allergieën geschikt.

www.alternatiefkoken.nl

Wordt abonnee en u vindt hier een grote verzameling recepten, zonder koemelk.

www.cyberpoli.nl

Deze website bevat veel informatie voor jongeren, over het dieet, recepten en tips.

www.allergique.nl

Een webshop voor supplementen zonder allergenen.

www.dietistencooperatie.nl

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten.

www.dietist-en-vo.org

Netwerk van zelfstandig gevestigde diëtisten die zich richten op voedselallergie en overgevoeligheid.

www.kidsallergie.nl

Website opgezet door een paramedische diëtist met als specialisatie kinderge-neeskunde en voedselovergevoeligheid.

www.livaad.nl

Hier vindt u een enorme database van producten, waarvan staat aangegeven of ze lactose bevatten. Tevens een bestand van horecagelegenheden die maaltijden serveren die vrij zijn van bepaalde allergenen. De database wordt onderhouden door patiënten.

www.nvdietist.nl

Hier vindt u via de zoekfunctie een diëtist bij u in de regio. Bovendien staat er per diëtist beschreven wat zijn/haar specialiteiten zijn.

www.receptenzoeker.nl

Vul uw zoekcriteria in, bijvoorbeeld koemelkvrij, en u krijgt een hele lijst met recepten.

www.thebig8.nl

Hier kunt u de iPhone app downloaden die hulp biedt bij het boodschappen doen en geeft creatieve recepten voor de acht categorieën van de meest voorkomende voedselallergieën.

www.williamswebwinkel.nl

Een webshop waar u heerlijk koemelkvrij en suikervrij snoepgoed kunt bestellen.

Voodaz

Netwerk van diëtisten werkzaam in academische ziekenhuizen en gespecialiseerd in coeliakie.

Register recepten

Aardbeienvla	pagina 98
Bami	pagina 120
Bananen-walnotenbrood	pagina 101
Broodje gezond met bieslooksaus	pagina 64
Champignonsoep	pagina 105
Chocolade- fruit stokjes	pagina 68
Croissants	pagina 96
Erwtensoepp	pagina 61
Gegrilde pangasiusfilet met tomatensalsa	pagina 119
Groentenschotel met kabeljouw	pagina 84
Hutspot met doorregen runderlappen	pagina 89
Jachtschotel	pagina 102
Kaassausvervanger	pagina 80
Karamelvla	pagina 59
Kerriesaus	pagina 115
Kip ananas	pagina 58
Kipfilet met broccoli en paprika uit de wok	pagina 79
Kipfilet sandwich	pagina 82
Krentenbrood	pagina 76
Kroketten	pagina 90
Lasagne	pagina 99
Linzensoepp	pagina 114
Nootmuskaatsaus	pagina 65
Oosterse saus	pagina 97
Pannenkoeken	pagina 71
Pasta	pagina 69
Pasta pesto	pagina 112
Pittige aardappeltjes	pagina 62
Pizza	pagina 107
Pomme Duchesse	pagina 100
Rijstpap met appel	pagina 87
Spinazie gehakt ovenschotel	pagina 116
Tomaten maaltijdsoep	pagina 81
Visschotel met zalm uit de oven	pagina 66
Witlof met honing	pagina 86

