

(W)ETENSWAARDIGHEDEN

Minder | Meer
voeding in balans

NIEUWSBRIEF 2: najaar2014
(jaargang 10)



Voor u ligt de nieuwsbrief van diëtistenpraktijk MinderMeer van Gerda Stougie.

Een aantal malen per jaar kunt u in deze informatiebrief de laatste nieuwtjes op het gebied van voeding/diëten lezen. Daarnaast is er ruimte voor tips, recepten, praktijkinformatie en informatie over interessante websites (wwweetjes)

Brood, daar zit wat in!

Als je de auteur van de Voedselzandloper of de Broodbuik moet geloven, zouden we zo min mogelijk brood moeten eten. Brood is echter een waardevol basisvoedingsmiddel, rijk aan vezels, vitamines, jodium en andere mineralen. Brood vormt daarom een belangrijke basis van een gezond eetpatroon.

Speltbrood

Tegenwoordig is speltbrood zo populair dat het NOS-journaal berichtte dat er mogelijk een tekort aan spelt zou ontstaan. Is deze hype terecht?

Spelt is een simpelweg een bepaalde tarwesoort en de voedingswaarde is dan ook goed vergelijkbaar met "gewone" tarwe, opvallend is dat het vezelgehalte van spelt wel wat lager is. Net als tarwe bevat spelt ook gluten, het is dus niet geschikt voor het glutenvrije dieet.

De term "speltbrood" is niet beschermd, ook al zit er maar een klein gedeelte spelt in het brood dan mag het toch al zo genoemd worden. De term "volkoren" (dit betekent dat de hele graankorrel is gebruikt) is wel beschermd! Let daarom bij het brood, spelt of niet, er in ieder geval op dat het volkoren is, zodat je zeker weet dat het brood zoveel mogelijk van de gezonde voedingsstoffen/vezels uit de graankorrel bevat.

WWweetjes:

Meer informatie over brood vind je op:
www.brood.net

Minder vlees, meer groente

Voor in het broodtrommeltje:
BROODROLLETJES:

Nodig:

- 2 sneetjes bruin brood
- een stuk komkommer
- ½ gele paprika
- bospeen
- zuivelspread (light)



Bereiding:

Snijdt de groente in smalle reepjes. Maak het brood wat platter met behulp van een deegroller. Besmeer het brood met de zuivelspread. Leg de groentereepjes erop en rol het brood op. Zet vast met een cocktailprikker en wikkel in plastic folie.

Bron: Dirk magazine

Uit de praktijk:

Jubileum

Wegens het 25-jarig jubileum van diëtistenpraktijk MinderMeer ontvangt iedereen, die in 2014 in mijn praktijk, zijn (tussentijdse) doel haalt, kortingsbonnen voor de Bleiswijkse modezaken. De praktijk is in november 1989 gestart, in november zal er daarom nog een extra jubileumactie zijn!

Social media

- Twitter: ik ben te volgen via @GerdaStougie
- Facebook: de praktijk is te vinden via www.facebook.com/dietistmindermeer. Like deze pagina en je krijgt regelmatig tips, recepten, leuke "eetweetjes" en praktijkinformatie.
- Website: meer informatie over de praktijk en voorgaande nieuwsbrieven vind je op: www.mindermeer.nl

Dieet dit, dieet dat

Op de dag van de diëtist (19 september) start de campagne "Dieet dit, dieet dat". U hoort hier t.z.t. meer over!