

I'M A
FOODIE
PRESENTS

**EET
ALS EEN
EXPERT**

Party Time

.....
HEALTHY PARTYFOOD
VOOR ELK FEEST
.....

.....
50+ FAVOURITES
VAN DIËTISTEN
.....



Inhoud



ELKE DAG IS PARTY TIME! 4

.....

PLANT BASED

Go green!	8
Grapefruit bietjes salade	12
Ananas bootjes	15
Gevulde appel	16
Kleurrijke rijstsalade	19
Springrolls met dip	20
Bietenburgers	23
Borrelplank 2.0	24
Gevulde champignons	28
Pompoen-wortelsoep	31
Carrot cake balls	32
Mix & Match: bliss balls	35
Miniburgers van	36
bonen en kikkererwten	
Mangotaart	39
Vegan sushi	40

.....

EASY PEASY

Easy Peasy Party!	44
Groente loempia's	48
Pasta Pesto Party!	51
Aardappelsalade met makreel	52
Spicey mixed nuts	55
Pistache pasta	56
Fruitige fro-yo muffins	59
Espresso-choco bananenbrood	60
Watermeloen pizza	63
Courgette-ricottarolletjes	64
Pannenkoek-fruitpiesjes	67
Appel-walnootcake	68
Fruitige witte kool salade	71
Pizza wraps	72
Homemade tortillachips met guacamole	75
Appelkruimeltaartje	76

.....

1001 NACHT

De bijzondere keuken van het Midden-Oosten ...	80
Gevulde dadels	83
Geroosterde bloemkool	84
Zoete aardappelfalafel	87
Turkse rode linzensoep	88
Koffiedadels met yoghurt	91
Feestelijke tajine met zoete aardappel	92
Turkse pizza	95
Bietenhummus	96
Mix & Match: hummus 5-ways	99
Shakshuka fusion	100
Geroosterde kikkererwten met sesam	103
Volkoren flatbread uit de pan	104
Voortreffelijke tabouleh	107
Abrikozenyoghurt met oranjebloesemwater ...	108
Muhammara	111

ALL DAY BRUNCH

All day brunch	114
Haverhout mangotaartje	117
Volkoren hartige taart met prei	118
Banaan-pannenkoekjes	121
Quinoa quiche	122
Zeekraalsalade met rivierkreeftjes	125
Pompoencake	126
Crispy crackers	129
Gezonde kwarktaart	130
Healthy foodswap	133
Muntig soepje	134
Selderij-kerriesalade	137
Forelmousse	138
Blueberry muffins	141
Courgette hapjes	142
Avocado & garnalen toastjes	145

Literatuur	146
Colofon	149
Dankwoord	151

Elke dag is Party Time!

Gezond eten geeft je gezondheidswinst

Helaas rookt 23% van de Nederlanders, heeft de helft overgewicht, beweegt 70% niet voldoende en eet bijna geen enkele Nederlander volgens de Richtlijnen goede voeding. Dit is een advies dat is opgesteld door een commissie van deskundigen die de actuele stand van wetenschap over de relatie tussen voeding en chronische ziekten op een rij heeft gezet, en vertaald in aanbevelingen voor een gezond voedingspatroon. In het ziekenhuis waar ik werk als diëtist zie ik van dichtbij hoe ziek mensen daarvan kunnen worden: een groot deel van die chronische ziekten zoals diabetes, nierziekten, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl. Maar wat is nu gezond? Het wordt consumenten niet makkelijk gemaakt. Er zijn veel tegenstrijdige en ongenueanceerde boodschappen over voeding: in tijdschriften, in de supermarkt, op tv, in de boekhandel, op je Facebook-timeline, op internet, in het ziekenhuis, van de buurvrouw etc. En dat roept vragen op. Moet ik vitamines slikken? Is soja kanker-verwekkend? Word je dik van brood? Zijn gluten slecht voor je? Is elke dag een wijntje nou wel of niet gezond? Hoe zit het met detoxen? Zomaar een greep uit de vragen die me regelmatig worden gesteld. Tijdens een van mijn spreekuren, in 2013, bedacht ik *I'm a Foodie*. Ik vond dat het tijd was voor een onderbouwd tegengeluid en wilde graag meer mensen bereiken met een genuanceerde boodschap over (gezonde) voeding!

I'm a Foodie - tijd voor een feestje

Inmiddels bestaat *I'm a Foodie* alweer vijf jaar! *I'm a Foodie* is hét online platform waarop ik, eerst alleen, maar nu samen met zo'n twintig collega diëtisten en voedings- en gezondheidswetenschappers mijn kennis met je deel. Je vindt bij ons goed onderbouwde informatie, met een vertaalslag naar de praktijk. Ik ben ontzettend blij dat ik met deze gepassioneerde professionals mag samenwerken! Wij willen mensen inspireren en zelf kritisch leren nadenken over voeding. Met recepten en tips hoe je het zelf kunt aanpakken laten we zien dat gezond eten niet ingewikkeld is. We gingen daarbij nog een stapje verder toen we met vier collega's de informatie samenvatten in het boek *Eet als een expert*, waarvan inmiddels de 11e druk in de winkel ligt! Dat had ik nooit voor mogelijk gehouden. We krijgen zoveel leuke, lieve en positieve reacties terug. Van lezers die afvielen of hun bloeddruk en cholesterol verbeterden of - nog belangrijker - hun eetpatroon blijvend aanpasten. Dat geeft heel veel voldoening en stimuleert ons om goede content over voeding te blijven ontwikkelen! Tijd om daar even bij stil te staan en tijd voor een feestje dus 😊.

Eet als een expert - Party Time

Omdat we ook zoveel positieve reacties krijgen van onze collega diëtisten uit het land die het platform, onze boeken en de voorlichtingsmaterialen regelmatig gebruiken tijdens hun consulten met cliënten, wilde ik ter ere ons 5-jarig jubileum graag een boek co-creëren. We deden een oproep aan collega's om hun favo recept voor een feestje of etentje in te sturen. Het belangrijkste criterium was dat de recepten moesten voldoen aan de Richtlijnen goede voeding. Daarnaast moesten de recepten niet te ingewikkeld en tijdrovend zijn: we willen dat een beginnend keukenprins(es) ze ook kan maken en dat je niet uren in de keuken hoeft te staan. Nou, dat hebben we geweten! Zoveel enthousiasme en leuke input! En het resultaat hiervan ligt voor je: ons jubileum boek *Eet als een expert - Party Time*. Een boek met 50+ favo gezonde recepten van diëtisten voor feestjes en etentjes. De recepten hebben we verdeeld in vier thema's: (1) Plant based, omdat meer planten eten en minder vlees eten goed is voor je gezondheid en voor de planeet, (2) Easy peasy, om te laten zien dat gezond eten eenvoudig is, (3) 1001 nacht, omdat de Midden-Oosterse keuken heel feestelijk, kleurrijk, hip en ook nog eens gezond is, en (4) All day brunch, een hoofdstuk met knipoog naar de all-day breakfast trend met als boodschap dat het tijdstip waarop je eet niet zoveel uitmaakt, het is veel belangrijker dat wat je eet gezond is.

Zien, proeven, proberen, houden van

'Moet dat nou echt zo gezond?' kregen wij van onze omgeving te horen tijdens de voorbereiding. 'Dit partyboek is me veel te gezond. Het is toch feest, en dan mag ik toch wel chips, taart en borrelnoten?' Tuurlijk mag je dat. Jij staat aan het roer van jouw leven. Uiteindelijk draait het allemaal om balans en binnen een gezond eetpatroon past af en toe echt wel een stukje taart. Maar hoeveel feestjes, verjaardagen, borrels en etentjes heb je niet in een jaar? *I'm a Foodie* zou *I'm a Foodie* niet zijn als we deze kans niet aangrijpen om je te inspireren gezondere keuzes te maken. Met een gezonde leefstijl is de kans groter dat je in goede gezondheid ouder wordt. Laat je dus inspireren door alle diëtisten die hieraan meewerkten en hun succesrecepten met je delen. Steffanie kreeg de vraag bij welke notenboer ze haar lekkere notenmix (zelfgemaakt en zonder zout!) gekocht had. Eva krijgt keer op keer het verzoek om haar saladerecept te delen. En Malon mocht zelfs op de bruiloft van haar broer *shinen* met haar favo gerecht. Mensen moeten het toch vooral zien, proeven, proberen. En er dan van gaan houden! Dus inspireer je gasten, bied gezonde opties aan, verleid ze tot een gezonder eetpatroon, laat ze zien dat gezond eten echt niet zo moeilijk is en heel erg lekker! En...maak zelf van elke dag een gezond feestje 😊!

Marijke

Yay



Bietenburgers



Lisette van der Vlag
diëtist bij Body & Fit

Food makes me happy en ik ben dan ook gek op het uitproberen van nieuwe recepten! Het liefst doe ik dit samen met mijn beste vriendinnetje. Zo ook deze waanzinnig lekkere bietenburgers! Gezellig in de keuken staan, het recept finetunen en dan uiteindelijk genieten van het eindresultaat. Mmm! Deze burgers zijn perfect voor een feestje, bij de BBQ of gewoon wanneer je zin hebt in een heerlijke vegan burger.

Tip: Variatie is de key! Niet alleen goed om op deze manier verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook een stuk leuker en lekkerder voor jezelf. Vooral met groente kun je veel variëren, niet alleen qua soort maar ook op het gebied van bereidingswijzen en in verschillende gerechten.



Dit heb je nodig

- ★ 200 g rode bieten, voorgekookt
- ★ 1 kleine rode ui
- ★ 1 teentje knoflook
- ★ 250 g kikkererwten (uitlekgewicht)
- ★ 50 g havermout
- ★ 1 tl paprikapoeder
- ★ 1 el chiazaad
- ★ 4 volkoren pitabroodjes of 4 volkoren bollen
- ★ ½ mango
- ★ ¼ komkommer

Saus

- ★ 1 avocado
- ★ 1 el tahin
- ★ 1 el limoensap

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Snijd de bieten in stukken. Snipper de ui en pers de knoflook. Doe de biet, ui, knoflook en kikkererwten in een keukenmachine en mix tot een bietenmengsel. Niet te fijn want er mogen best wat grove stukken in zitten
3. Doe het bietenmengsel in een kom en meng dit samen met de havermout, paprikapoeder, chiazaad, peper en eventueel wat zout goed door elkaar
4. Laat 30 minuten staan zodat de havermout het vocht goed opneemt
5. Maak 4 burgers van het bietenmengsel. Leg de burgers op de bakplaat en bak ze in 20-25 minuten gaar
6. Snijd de pitabroodjes of volkoren bollen open
7. Schil de mango en snijd in dunne plakjes. Snijd de komkommer in schijfjes. Leg de bietenburger op een pitabroodje of volkoren bol en garneer met avocadosaus, komkommer en mango

Saus: Schil de avocado en verwijder de pit. Pureer samen met de tahin en het limoensap tot een egaal mengsel. Breng op smaak met peper en eventueel wat zout

VOEDINGSWAARDE PER BURGER

449 kcal, 55 g koolhydraten, 15,2 g eiwit, 14,9 g vet waarvan 2,7 g verzadigd vet, 18,8 g vezels, 1 g zout

ALLERGENEN

haver (gluten), sesam, tarwe (gluten)

* Variatietip

Ook leuk om als miniburgers te serveren als hapje. Bijvoorbeeld op een mini broodje of op een prikker met avocado en mango



Springrolls met dip



Deze springrolls maakte ik voor het eerst toen vrienden bij mij kwamen eten. Ik serveerde als hoofdgerecht soto ajam en bedacht hierbij deze springrolls als voorgerecht. Een veganistische versie en een versie met garnalen. Het was een experiment maar omdat ze zo goed bij mijn vrienden in de smaak vielen, deel ik dit recept graag met jullie. Ik hoop dat jullie er net zo van genieten als wij die mooie en heerlijke avond.



Dit heb je nodig

- ★ ¼ komkommer
- ★ ¼ mango
- ★ ½ avocado
- ★ 1 wortel
- ★ 3 bosuitjes
- ★ ¼ rode kool
- ★ 10 takjes koriander
- ★ 12 rijstvellen
- ★ 4 tl zwart sesamzaad

Dip

- ★ 2 cm verse gember
- ★ 2 bosuitjes
- ★ 4 el sojasaus (minder zout)
- ★ 1 el honing
- ★ een scheutje citroensap

1. Schil de komkommer en mango en snijd in reepjes. Schil de avocado en snijd in plakjes. Rasp de wortel, snijd de bosuitjes in ringetjes en de rode kool in dunne reepjes. Pluk de blaadjes van de takjes koriander
2. Vul een schaal of een diep bord met lauw water en week de rijstvellen een voor een. Wacht tot het rijstvel zacht is en leg dit vervolgens op een schoon werkblad of plank
3. Bestrooi het rijstvel met zwart sesamzaad en leg in het midden van elk rijstvel een reepje mango, een plakje avocado, een reepje komkommer, een paar reepjes

- wortel, een paar reepjes rode kool en een paar ringetjes bosui. Bestrooi met een paar blaadjes koriander. Zorg dat je aan alle kanten van het rijstvel wat ruimte overhoudt.
4. Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, sla de zijanten naar binnen en rol vervolgens strak op.
5. Maak zo ook de rest van de springrolls. Verdeel over een schaal en serveer met de dip

Dip: Schil de gember en snijd heel fijn. Snijd de bosuitjes in ringen. Meng de sojasaus met honing en citroensap in een kommetje en voeg gember en bosui toe

VOEDINGSWAARDE PER SPRINGROLL

79 kcal, 10,5 g koolhydraten, 2 g eiwit, 2,6 g vet
waarvan 0,4 g verzadigd vet, 1,4 g vezel, 0,5 g zout

ALLERGENEN

sesam, tarwe (gluten)



* Variatietip

Iets anders dan sesamzaad?
Denk eens aan fijnggehakte
pinda's of cashewnoten

Mangotaart



Planten krijgen van mij altijd de hoofdrol en daarom ontwikkelde ik deze plantaardige taart. Ik gebruik agar-agar als plantaardig bindmiddel in plaats van gelatine. Gelatine is afkomstig van dieren en dus niet geschikt voor een vegan taart. Ook bevatten veel vegan taarten kokosvet, omdat dit hard is bij kamer temperatuur. Dat past echter niet in een gezonde taart, dus heb ik gekeken naar alternatieven. En hier issie dan de gezonde vegan taart: simpel, voedzaam en vooral mega lekker!

Tip: Meer planten, minder dieren!



Dit heb je nodig

- ★ 100 g havermout
- ★ 250 g dadels
- ★ 400 ml plantaardig alternatief voor kwark
- ★ 4 mango's
- ★ rasp van 1 sinaasappel
- ★ 80 ml sap van sinaasappel
- ★ rasp van ½ citroen
- ★ 150 ml water
- ★ 5 g agar-agar

1. Bekleed de bodem van een bakvorm (20 centimeter diameter) met bakpapier
2. Doe de havermout in de keukenmachine en mix 1 minuut totdat alles fijngemalen is. Ontpit de dadels, voeg ze aan de havermout toe en mix ruim 5 minuten totdat het een dikke deegachtige structuur heeft
3. Knead het mengsel tot een grote bal, plaats op de bodem van de bakvorm en druk plat
4. Doe de plantaardig alternatief voor kwark in de keukenmachine. Was de sinaasappel en citroen. Schil 1,5 mango en snijd in blokjes. Rasp de sinaasappel en pers het sap. Rasp de citroen. Voeg dit alles toe aan het plantaardig
5. Verwarm het water in een pan en voeg de agar-agar toe. Roer continu goed door totdat het een plakkerige gelei wordt. Laat kort afkoelen en voeg dit vervolgens aan het mango mengsel toe. Mix 1 minuut zodat de gelei volledig is opgenomen, en verdeel het mengsel over de taartbodem
6. Dek af en zet minimaal 4 uur in de koelkast. Schil voor de garnering 2,5 mango's en snijd deze in mooie plakjes. Leg de plakjes dakpansgewijs op de vulling. Begin met de buitenste rand en werk zo naar binnen tot de taart helemaal gevuld is

VOEDINGSWAARDE PER PUNT

277 kcal, 53 g koolhydraten, 6,6 g eiwit, 3,2 g vet waarvan 0,5 g verzadigd vet, 6,6 g vezels

ALLERGENEN

haver (gluten), soja

HEALTHY FOODSWAP

Maak door slimme keuzes en kleine veranderingen een gezondere variant van jouw favo gerecht.





Opnames Keuringsdienst van Waarde Quiz (2018)



Lancering I'm a Foodie (2013)



I'm a Foodie granola te koop bij Deen (2017)



I'm a Foodie op Healthy Fest (2018)



Delicious magazine (2016)



Fotoshoot I'm a Foodie granola (2017)



Lancering Eet als een atleet in Papendal (2017)



Poster 'Wat is een gezonde keuze?' (2016)



Fotoshoot Eet als een atleet (2017)



Eet als een atleet team (2017)



Team Eet als een expert (2016)



Lancering van Eet als een expert op het I'm a Foodie Symposium 2016



I'm a Foodie stand op de Gezondheidsbeurs (2017)



I'm a foodie 100% Volkoren Granola (2017)

Op hét online *evidence based* platform I'm a Foodie deelt Marijke Berkenpas samen met twintig collega diëtisten en voedings- en gezondheidswetenschappers haar kennis met je. Ze vertalen de wetenschap naar de praktijk met concrete tips en gezonde recepten. Ter ere van hun 5-jarig bestaan maakten ze in co-creatie met collega diëtisten in Nederland en België deze jubileumeditie: *Eet als een expert – Party Time!* 🎉🍷🎊 waarin ze hun favoriete feestrecepten delen. Vanzelfsprekend voldoen alle recepten aan de Richtlijnen goede voeding. Je hoeft dus niet te wachten tot een feestje, je kunt er iedere dag van genieten! Wat denk je bijvoorbeeld van taart of muffins als ontbijt? Of springrolls als tussendoortje? Elke dag is *Party Time!*

.....



.....

**ALLE RECEPTEN VOLDOEN AAN
DE RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING**



**MAAK VAN IEDERE DAG
EEN GEZOND FEESTJE!**

.....

**I'M A
FOODIE**

PUBLISHING

www.iamafoodie.nl

#eetalseenexpertpartytime

