

Cardiovasculaire  
aandoeningen

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘Hart- en vaatziekten’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

Hart- en vaatziekten zijn vaak te wijten aan een ongezonde levensstijl, een welvaartsziekte met andere woorden. Overdreven zoutgebruik of consumptie van verkeerde vetten die leiden tot te hoge bloeddruk en verhoogde cholesterolwaarden zijn de grootste boosdoeners. Ontdek in deze brochure hoe u zich kan beschermen tegen deze gevaren. Het hart is de motor van uw lichaam. Het verdient uw aandacht.



Michel Croisé  
C.E.O. Sodexo



## **A. INLEIDING**

Gezond eten is belangrijk, dat weet iedereen. Een ongezond voedingspatroon is dan ook een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

### **Wist u dat?**

Hart- en vaatziekten zijn nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak in België. Voor vrouwen is het doodsoorzaak nummer 1 en bij mannen staat het (na kanker) op de tweede plaats. Eén Belg op drie sterft aan hart- en vaatziekten.

Dankzij een beschermend hormoon zijn vrouwen tot de menopauze beter beschermd tegen hart- en vaatziekten dan mannen, maar na de menopauze neemt het risico ook voor vrouwen toe.

Er is echter ook goed nieuws: maar liefst 80% van het risico op hart- en vaatziekten (bij zowel mannen als vrouwen) kan vermeden worden.

### **Wat is atherosclerose?**

Gezonde bloedvaten hebben gladde, effen wanden. Een hoge bloeddruk of roken kunnen deze echter beschadigen. Atherosclerose houdt in dat cholesterol zich op deze beschadigde plaatsen vasthecht, waardoor het bloedvat nauwer wordt. Hierdoor krijgen het hart, de hersenen of andere organen te weinig bloed en dus te weinig zuurstof, waardoor een hartinfarct, beroerte of andere vaataandoeningen kunnen optreden.



## Wist u dat?

- ❖ Het hart pompt ongeveer 100.000 keer per dag, 35 miljoen keer per jaar en 2,5 miljard keer in een gemiddeld leven. Zo pompt het dagelijks 10.000 liter bloed rond.
- ❖ Het hart is het centrum van een enorm systeem van slagaders, aders en haarvaten. Het totale systeem van bloedvaten is zo'n 96.000 kilometer lang (dat is genoeg om twee keer de aardbol rond te gaan), maar het kost maar 20 seconden om het bloed door het hele vaatstelsel te pompen.
- ❖ Het hart is zo groot als een samengebalde vuist en weegt ongeveer 250 gram.

Uw hart is het middelpunt van alles, het pompt het bloed door de slagaders en levert zo zuurstof en voedingsstoffen af aan al uw lichaamscellen. Het is dus krachtig en kwetsbaar tegelijk.

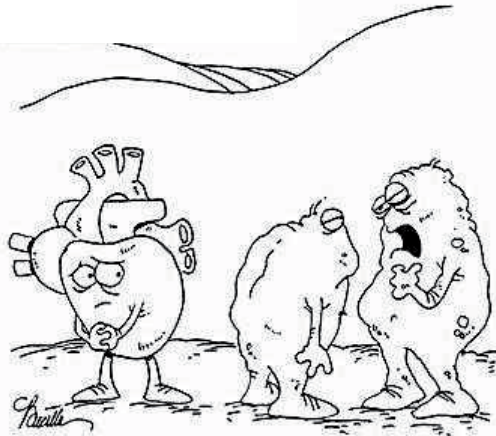
## **B. WAT ZIJN DE VERSCHILLENDE RISICOFACTOREN?**

- cholesterol
- te hoge bloeddruk
- zwaarlijvigheid
- roken
- gebrek aan lichaamsbeweging
- stress

## 1. Cholesterol

Een van de belangrijkste risicofactoren voor atherosclerose is, naast hoge bloeddruk en roken, het cholesterolgehalte in het bloed. Dit wordt bepaald door erfelijke factoren, maar ook door voeding. Zo is ons typisch 'westers' voedingspatroon, rijk aan vetten en cholesterol, een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten.

Cholesterol is een vettige stof in het bloed, dat als bouwstof nodig is voor lichaamscellen en hormonen. Uw lichaam neemt cholesterol op uit voeding, maar wordt ook aangemaakt in de lever. Normaal gesproken maakt het lichaam precies voldoende cholesterol aan om goed te kunnen functioneren.



"Now, remember the routine. You're good cholesterol and I'm bad cholesterol."

## Cholesterolgehalte meten

Het cholesterolgehalte wordt bepaald door middel van een bloedonderzoek. Omdat het cholesterolgehalte van nature sterk kan schommelen is het wenselijk om twee à drie bloedonderzoeken te doen, met minimaal een week ertussen. Door middel van het bloedonderzoek kan men ook een onderscheid maken tussen het LDL-gehalte (lage-dichtheid lipoproteïne) en het HDL-gehalte (hoge-dichtheid lipoproteïne). HDL is '**goede**' cholesterol die het teveel aan cholesterol terug naar de lever brengt, waar deze wordt afgebroken en verwijderd. LDL is de '**slechte**' cholesterol die cholesterol uit de lever naar de cellen transporteert, wanneer er zo teveel cholesterol circuleert, bestaat het risico dat deze de wanden van de bloedvaten gaat aantasten.

Als uw arts uw bloedsuitslagen beoordeelt weegt hij ook andere risicofactoren zoals erfelijkheid, leeftijd, geslacht, levensstijl (sport) en roken mee. Het kan dus zijn dat u en uw collega precies hetzelfde cholesterolgehalte hebben, maar dat het bij de één als 'goed' wordt aangemerkt, en bij de ander als 'te hoog'.



## **Verzadigd en onverzadigd vet**

Zoals al eerder gezegd, kunt u ook zelf het risico op hart- en vaatziekten verminderen door een gezonde voeding te gebruiken en een goed lichaamsgewicht te krijgen of te behouden. Een van de belangrijkste en wellicht meest onderzochte verbanden in dit kader is dat tussen vetten in voeding en het ontstaan van hart- en vaatziekten. In de eerste plaats is hierbij de totale hoeveelheid vet die met de voeding wordt ingenomen van belang. In België ligt deze vetinname hoog: ongeveer 38% van de totale energie, terwijl de aanbevolen hoeveelheid in voeding slechts 30% bedraagt. Naast het totale vetgehalte in voeding is ook het type vetten dat wordt gebruikt van belang. Zo heb je verzadigde vetzuren en onverzadigde vetten. Verzadigd vet verhoogt het ongunstig cholesterolgehalte in het bloed, terwijl onverzadigde vetten juist een positief effect hebben. Verzadigd vet komt vooral voor in dierlijk voedsel zoals rund en varkensvlees, zuivelproducten zoals melk, boter en kaas en bewerkte en kant-en-klare voedingsmiddelen zoals taarten, koekjes en gebak.

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed, en is dus beter dan verzadigd vet. Het is belangrijk dat u van de verschillende soorten onverzadigde vetten voldoende binnenkrijgt. Zowel de meervoudig onverzadigde vetten als de enkelvoudig onverzadigde vetten hebben een gunstige invloed, ook hier geldt dus: afwisseling troef. Meervoudig onverzadigde vetten vind je in zonnebloem-, maïs-, soja- en saffloerolie, margarines en minarines die een hoog linolzuur gehalte hebben, noten (vooral paranoten en walnoten) en vette vissoorten. Enkelvoudig onverzadigde vetten vind je in olijf- en arachideolie, noten (vooral amandelen, cashewnoten, hazelnoten en pinda's) en avocado's.

## **Triglyceriden**

Wat wij lichaamsvet noemen, is in feite niets meer dan een opeenstapeling van triglyceriden. Triglyceriden komen niet enkel voor als vet, ze stromen ook door je bloed. Bij een hoge bloeddruk kunnen zij erg schadelijk zijn voor je lichaam en zeker voor je hart. Uw triglyceridenspiegel onder controle houden is dus een belangrijke stap om uzelf te beschermen tegen hart- en vaatziekten. Voor mensen met diabetes houdt een hoge triglyceridenspiegel een nog groter risico in.

Maar triglyceriden vervullen ook een belangrijke rol in je lichaam, zo zijn ze essentieel voor:

- \* de opbouw van vetweefsel
- \* de productie van cholesterol
- \* de energievoorziening

### **Omega 3 en 6**

Overal heeft men het over de gezondheidsvoordelen van omega 3 en omega 6 vetten, van een gezond hart tot een mooie huid! Maar wat zijn deze vetten, wat doen ze en in welke producten komen ze voor?

Omega 3 en omega 6 zijn meervoudig onverzadigde vetten (goede vetten). Ze worden ook wel essentiële vetzuren genoemd omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken en we ze dus uit onze voeding moeten halen. Omega 3 vetten helpen je hart gezond te houden, terwijl omega 6 vetten ervoor zorgen dat je cholesterolgehalte op het juiste niveau blijft.

Er zijn twee soorten *Omega 3* vetzuren. Een eerste soort is van plantaardige oorsprong dat van nature voorkomt in plantaardige oliën zoals koolzaadolie, lijnzaadolie en raapzaadolie. De tweede soort is van dierlijke oorsprong en komt voor in vette vis zoals haring, makreel en zalm. De plantaardige en dierlijke omega 3 vetten hebben elk hun eigen werking, onze voeding moet dus elke dag de twee soorten omega 3 vetzuren bevatten.

*Omega 6* vindt u bijvoorbeeld in zonnebloemolie en in producten die van deze olie zijn gemaakt



## **Cholesterolrijke voeding**

Vroeger waren cholesterolrijke voedingsmiddelen zoals eieren, schaaldieren (schelpdieren zoals mosselen bevatten nauwelijks cholesterol!), nieren en lever uit den boze. Dat was niet helemaal terecht, want cholesterol in voeding heeft veel minder invloed op het cholesterolgehalte van het bloed dan verzadigd vet.

## **Vezels**

Ook voedingsvezels kunnen een invloed hebben op het cholesterolgehalte. Vooral oplosbare vezels die we onder meer in havermost, groenten en fruit vinden, werken cholesterolverlagend.

## **Sojaproducten**

Er zijn verschillende elementen die een rol spelen in de cholesterolverlagende werking van soja:

- soja is 100% plantaardig en daardoor van nature cholesterolvrij
- soja heeft een gunstige vetzuursamenstelling: weinig te vermijden verzadigde vetten en veel goede onverzadigde vetzuren
- soja-eiwitten hebben cholesterol verlagende eigenschappen

Met betrekking tot het cholesterolverlagend effect van soja-eiwitten hebben de Food and Drug Administration (VS) en de Joint Health Claims Initiative (UK) een gezondheidsclaim goedgekeurd die het verband aantoont tussen het gebruik van soja-eiwitten en het verminderd risico op hart- en vaatziekten.

'25 gram soja-eiwitten per dag, geïntegreerd in voeding die arm is aan verzadigd vet, kan het cholesterolgehalte doen dalen'.

## **Waarom is aandacht hebben voor uw cholesterol zo belangrijk?**

Te weinig beweging, roken, slechte eetgewoonten, overgewicht en erfelijke factoren dragen bij tot een te hoog cholesterolgehalte. Een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed zal stilletjes aan de bloedvaten vernauwen (kan zich erg langzaam voordoen) om ze uiteindelijk te verstoppen. Door het vernauwen van de bloedvaten zal de bloedtoevoer naar het hart verminderen, waardoor er pijn in de borst kunnen ontstaan (angina pectoris). Als de bloedtoevoer ernstig verminderd is, kan dit zelfs een hartinfarct tot gevolg hebben.

## **Aanbevolen cholesterolgehalte**

Totale cholesterol < 190 mg/dl

LDL-cholesterol < 115 mg/dl

HDL-cholesterol > 40 mg/dl

Tot chol/HDL < 4

Triglyceriden < 180

## **Hoe weet ik dat ik te veel cholesterol heb?**

Spijtig genoeg is een teveel aan cholesterol een wijdverspreid probleem: ongeveer twee derde van de populatie heeft een te hoog cholesterolgehalte (>190 mg/dl). Bovendien zijn er meestal geen symptomen voor een te hoog cholesterolgehalte. Regelmatig uw cholesterolgehalte laten controleren door uw arts, is dan ook de beste manier om te weten hoe het met uw cholesterol is gesteld. Diabeten lopen een hoger risico, en ook met de leeftijd neemt het risico toe.

## NUTTIGE TIPS:

Het is echt niet moeilijk om uw cholesterol onder controle te houden. Hier enkele tips om u te helpen:

- Kies de juiste soorten vet; wees matig met verzadigd vet
- Gebruik magere vleessoorten, en magere en halfvolle melkproducten. Vermijdt te grote doseringen; gebruik niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden: globaal een halve liter melk(producten), 1 á 2 plakken kaas en 100 gram vlees(waren) per dag. Voorbeelden van magere vleessoorten (<10% vet) zijn:
  - kalfsvlees,
  - rundvlees zoals biefstuk, rosbief, magere gehakte biefstuk, mager soepvlees, runderlappen en rundtong,
  - mager varkensvlees zoals filetgebraad, gekookte ham, varkenshaasje en varkensmignonet,
  - gevogelte zoals kip en kalkoen,
  - paardenvlees,
  - wild zoals konijn
- Kies een smeervet dat veel onverzadigde vetten bevat voor brood, en olie of dieetvet voor de bereiding van warme maaltijden.

### Hoe vetten kiezen?

- Het verzadigd vet mag maximaal 1/3 van het totale vetgehalte bedragen
- Olie = 100% vet ( 1 soeplepel olie = +/- 100 kcal )
- Margarine = 65% tot 98% vet
- Minarine = < of = aan 40% vet

### Een voorbeeld

- Vetten totaal: 75 g
- Meervoudig onverzadigde vetten: 42 g
- Enkelvoudig onverzadigde vetten: 16 g
- Verzadigde vetten: 16 g

75 g: 3 = 25 g

Verzadigd vet 16 g = 16 g

16 g is minder dan 25 g, dus deze vetsoort is goed

- Eet volop groenten en fruit: elke dag 300 gram groenten en twee à drie stuks fruit is aanbevolen.
- Eet gevarieerd en in kleine hoeveelheden.
- Kies voor vezelrijke voeding. Zet bij elke maaltijd graanproducten, aardappelen of rijst op het menu. (Vezels helpen immers ook om het cholesterolgehalte te verlagen)
- Eet vaker vis. Vis, vooral vette vis bevat het goede soort vet. Eet een tot twee keer per week vis, waarvan minimaal 1 keer per week vette vis (bijvoorbeeld zalm, haring, makreel).
- Beperk cholesterol in de voeding. Gebruik niet meer dan twee eieren per week en gebruik niet vaker dan één maal per veertien dagen orgaanvlees.
- Gefrituurde bereidingen: 1x/2weken
- Gebruik niet meer dan één (voor vrouwen) of twee (voor mannen) alcoholische consumpties per dag.
- Bereik en behoud een goed gewicht. Afvallen is aan te bevelen bij een Body Mass Index hoger dan 25 ( $BMI = G/L^2$  (in m)). Als het teveel aan vet rondom de buik zit (♀ < 80 cm en ♂ < 94 cm), geeft dat een extra risico op hart- en vaatziekten.
- Wees matig met producten die veel suiker bevatten.
- Wees matig met zout.
- Stop met roken!
- Probeer 30 minuten per dag te bewegen.
- Vermijd stress en leer er beter mee omgaan. Neem de tijd om je te ontspannen.
- Als het cholesterol, ondanks bovengenoemde maatregelen, niet (voldoende) is gedaald, kunnen producten met sterolen of stanolen zinvol zijn (producten voor brood, yoghurt, drankjes). Planten- of fytoosterolen of stanolesters, lijken sterk op cholesterol, maar worden in tegenstelling tot cholesterol niet in grote hoeveelheden uit de voeding in het lichaam opgenomen. Ze remmen daarentegen de opname van cholesterol in de darm af en verhogen de hoeveelheid cholesterol die met de ontlasting wordt uitgescheiden. Margarines, melkdrinks (zoals Benecol, Becel Pro-Activ en Danacol) en andere producten die zg. plantensterolen of stanolesters bevatten, kunnen het (slechte) LDL- en totaal cholesterol met gemiddeld 10% doen dalen. Na 3 weken is het effect al meetbaar.

## 2. Bloeddruk

De bloeddruk is de druk die uitgeoefend wordt op de wand van een bloedvat. De bloeddruk wordt onder meer veroorzaakt door de elasticiteit van de bloedvaten, de totale hoeveelheid bloed in het lichaam en de slagkracht van het hart.

Het hart pompt tijdens de hartslag (=samentrekking van de hartspier) bloed in de slagaders. De slagaders sturen het bloed naar de organen en spieren waar zuurstof en voedingsstoffen uit het bloed worden gehaald. De aders vervoeren het bloed van de weefsels terug naar het hart.

De bloeddrukwaarden worden uitgedrukt in millimeters kwik (mm Hg), en bestaan uit 2 waarden: de systolische bloeddruk of bovendruk en de diastolische bloeddruk of onderdruk.

De systolische bloeddruk, of bovendruk, is de hoogste druk die in de bloedvaten wordt gemeten wanneer het hart samentrekt en het bloed in de slagaders perst.

De diastolische bloeddruk, of onderdruk, is de laagste druk die gemeten wordt tijdens de rustfase van het hart, wanneer het bloed terugstroomt naar het hart dat zich met bloed vult.

Een normale bloeddruk in rust is lager dan 140/90. De systolische waarde ligt dus onder 140 mm Hg en de diastolische waarde is lager dan 90 mm Hg.

Doorheen de dag kan de bloeddruk zeer sterk schommelen, afhankelijk van stress, fysieke inspanning en tijdstip. Bijgevolg is de bloeddruk 's nachts lager.

### **Wist je dat ?**

Men schat dat er wereldwijd 1 miljard mensen te kampen hebben met verhoogde bloeddruk of hypertensie!

## Wat is 'hypertensie'?

Een ander woord voor verhoogde bloeddruk is hypertensie. Dit ontstaat wanneer de wanden van de grote bloedvaten hun elasticiteit verliezen (stijf worden) en de kleinste bloedvaten vernauwen. Hypertensie komt vaak voor. De bloeddruk stijgt met de leeftijd en is vaak gelinkt aan voeding en levensstijl. Het kan echter ook erfelijk bepaald zijn.

De hoogte van de bloeddrukwaarde kan nogal verschillen naargelang de situatie. Daarom kan men na 1 meting niet zeggen of er sprake is van een verhoogde bloeddruk. Er moet sprake zijn van een constant hogere bloeddruk dan normaal. Regelmatige controle door de arts is dus nodig om de diagnose te kunnen stellen.



## Wat zijn de symptomen van een verhoogde bloeddruk?

In de meeste gevallen is het antwoord heel eenvoudig: geen! Regelmatige controle door de arts is de beste manier om erachter te komen hoe het met uw bloeddruk is gesteld.

## Behandeling van verhoogde bloeddruk

Er zijn een aantal factoren die een verhoogde bloeddruk in de hand werken: overmatig alcoholgebruik, overgewicht, te weinig lichaamsbeweging, slechte eetgewoonten, bijwerkingen van bepaalde medicatie of van bepaalde ziekten. Een behandeling kan onder meer bestaan uit een aangepast dieet met weinig zout en weinig alcohol. (Zout houdt water vast: hoe meer zout in het bloed, hoe meer water en dus hoe hoger het volume bloed en de bloeddruk.)

## Zout

Een risicofactor die we door middel van voeding kunnen beïnvloeden is het zoutgehalte van onze voeding. Onze voeding is naast te vetrijk namelijk ook te zoutrijk: in vergelijking met de 6 g zout (ter informatie: 1 g zout=400 mg Natrium) die als maximale inname per dag werd vooropgesteld eten we globaal veel te veel zout.

### **Wat te doen bij een verhoogde bloeddruk?**

Een niet-behandelde verhoogde bloeddruk vergroot het risico op een hartaanval, beroerte of nieraandoeningen. Hoe ernstiger de hypertensie, hoe hoger het risico. Er zijn gelukkig goede behandelingsmethoden voor hoge bloeddruk. Misschien zal de arts medicatie voorschrijven, maar U kunt er ook zelf aan werken door uw voedingsgewoonten en ook uw levensstijl aan te passen.

### **NUTTIGE TIPS:**

- Vermijd voedingsmiddelen die veel zout bevatten zoals gezouten snacks (chips en nootjes...), kant- en klaarmaaltijden, ...
- Hou je gewicht op peil! Gewicht verliezen zal ook je bloeddruk verlagen.
- Drink alcohol met mate (1 à 2 consumpties per dag) want te veel alcohol doet je bloeddruk stijgen.
- Voldoende beweging is belangrijk: fysieke activiteit vermindert stress en een te hoge bloeddruk.
- Eet veel groenten en fruit. Deze bevatten veel kalium, wat een bloeddrukverlagend effect heeft.
- Stop met roken. Elke sigaret doet je bloeddruk tijdelijk stijgen. Bovendien is roken schadelijk voor je bloedvaten en voor je gezondheid.
- Ga stress uit de weg en ontspan je.
- Vergeet niet regelmatig je bloeddruk te (laten) controleren.
- Vervang zout door kruiden en specerijen bij je gerechten en strooi geen zout op je eten.

## KRUIDENWEETJES

### Visgerechten

Garnaalgerechten: oregano, selderj, venkel  
Gebakken vis: (mosterdpoeder ), dragon, dille, citroenkruid  
Gestoomde vis: venkel, tijm, laurier, rozemarijn, salie  
Geroosterde vis: tijm, koriander, venkelzaad, rozemarijn (Vismarinades: laurier, tijm, rozemarijn, koriander, citroenkruid)  
Mosselen en zeevruchten: foelie, oregano, selderij, tijm, peterselie  
Forel: peterselie, kervel, laurier, citroenkruid  
Kreeft: peterselie, kervel, dragon, laurier, citroenkruid  
Paling: citroenkruid, peterselie, tijm, salie, zuring  
Staarvis en Griet: citroenkruid, dragon, (mosterdpoeder ), dille  
Kabeljauw: (mosterdpoeder ), citroenkruid, dille, peterselie, waterkers

### Wild en gevogelte

Kip: dragon, oregano, koriander, foelie.  
Kalkoen: basilicum, rozemarijn, oregano  
Konijn: jeneverbes, laurier, oregano, tijm  
Eend: salie, peterselie, anijszaad  
Fazant: oregano, tijm, selderij, rozemarijn, kruidnagel  
Haas: jeneverbes, kruidnagel, oregano, tijm, selderij, rozemarijn

### Sausen

Bloemkoolsaus: oregano, nootmuskaat, kruizemunt  
(Mosterdsaus: mosterdpoeder, venkel, citroenkruid )  
Tomatensaus: laurier, basilicum, (bieslook), dragon, rozemarijn  
Vissaus: (bieslook), dillezaad, laurier, peterselie, tijm, venkel  
Slasaus: (bieslook), dillezaad, kervel, citroenkruid, borage  
Kaassaus: (bieslook), dillezaad, tijm



### **Stamppotten**

Hutsepot: bonenkruid, pepermuntblad, salie, kervel, peterselie, tijm

Zuurkool: dillezaad, salie, tijm, venkel, kruidnagel

Andijvie: (bieslook), peterselie, nootmuskaat

Spinazie: laurier, basilicum, dragon, munt

Wortel: peterselie, (bieslook), kruizemunt

### **Kaas en eieren**

Kaasgerechten: oregano, kervel, (bieslook), peterselie, salie

Kwark of witte kaas: (bieslook), oregano, kervel, peterselie

Omeletten: (bieslook), kervel, citroenkruid, rozemarijn, peterselie

Roereieren: (bieslook), kervel, peterselie, tijm, rozemarijn

### **Groenten**

Andijvie: (bieslook), peterselie, nootmuskaat

Asperges: nootmuskaat, dille, majoraan, rozemarijn

Prei: tijm, dillezaad, laurier

Zuurkool: jeneverbes, dille, basilicum, bonenkruid, kruidnagel

Wortelen: peterselie, (bieslook), kruizemunt

Spinazie: laurier, basilicum, munt

Sperziebonen: bonenkruid, borage, (bieslook), nootmuskaat, peterselie

Snijbonen: laurier, basilicum, dragon, munt, peterselie

Sla: borage, basilicum, (bieslook), citroenkruid, kervel, tijm, peterselie

Selderij: majoraan, dille, venkelzaad

Komkommer: borage, kervel, dille, rozemarijn

Venkel: bonenkruid, muntkruid, citroenkruid

Champignons; dragon, kervel, peterselie, majoraan, rozemarijn

## **Soepen**

Aspergeroomsoep: dillezaad, rozemarijn, tijm, nootmuskaat

Bouillon: dragon, laurier, tijm, basilicum, majoraan

Champignonsoep: (bieslook), tijm, basilicum, citroenkruid, rozemarijn

Groentesoep: basilicum, bonenkruid, dragon, kervel, peterselie

Kippensoep: basilicum, foelie, majoraan, tijm, kervel, peterselie

Preisoep: (bieslook), peterselie, citroenkruid

Tomatensoep: basilicum, (bieslook), dragon, majoraan

Vissoep: (bieslook), dragon, venkel, laurier, saffraan, tijm

Witloofsoep: dragon, (bieslook), peterselie

Dragonsoep: dragon, bonenkruid, kervel, basilicum

## **Vleesgerechten**

Biefstuk: kervel, tijm, (mosterdpoeder), peterselie, (waterkers)

Gehakt: basilicum, oregano, tijm, (mosterdpoeder), foelie

Kalfsvlees: basilicum, citroenkruid, kervel, salie, majoraan

Lamsvlees: munt, basilicum, kervel, tijm, rozemarijn

Varkensvlees: (mosterdpoeder), oregano, salie, rozemarijn, tijm

Lever: laurier, salie, tijm, peterselie

Stoverij: kruidnagel, laurier, oregano, tijm, rozemarijn, (mosterdpoeder)

Ragout: bonenkruid, foelie, laurier

De hierboven genoemde adviezen zijn algemene adviezen.

Voor meer nuttige tips kan u terecht bij een diëtiste (raadpleeg de website <http://www.vvvd.be/> om een diëtiste te vinden in uw buurt) of consulteer onze diëtiste op één van de volgende healthy corners.





Sodexo  
Rue Charles Lemairestraat 1  
Bruxelles 1160 Brussel  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
www.sodexo.com

