



PASCALE
NAESSENS

PUUR LICHT

WILLIAM
CORTVRIENDT

SLANKER DOOR GOED TE ETEN



LANNOO



Heerlijk tafelen behoort
tot de belangrijkste
geneugten van ons leven.

PASCALE OVER *PUUR & LICHTER*

William Cortvriendt is een internationaal bekende arts en auteur van boeken over gezonde voeding. Hij is een Amerikaanse Nederlander met Vlaamse roots - in mijn eigen geboortestreek nog wel.

Toen ik zijn boeken *Hoe word je 100?* en *Lichter las*, was ik meteen geboeid. Hier is een auteur aan het woord die in een begrijpelijke taal formuleert, die niet vasthoudt aan dogma's, die kijkt en luistert naar de mensen en die durft te zeggen waarover het gaat. Met zo iemand voel ik me verwant. Hij is, net zoals ik, een aanhanger van een nieuwe visie op voeding, die volledig wetenschappelijk is onderbouwd en die past binnen een vernieuwende stroming die wereldwijd meer en meer ahang wint. Onze passie voor ons werk heeft ons samengebracht. Toen William me vroeg om samen een boek te schrijven was ik meteen enthousiast.

Mijn invalshoek is altijd eerder geweest: eet lekkere, natuurlijke voeding en streef er vooral naar om je goed te voelen, eerder dan om kilo's te verliezen, die gaan er wel met de tijd af. Maar voor sommigen mag het wat sneller gaan en ligt de prioriteit wel degelijk bij vermageren. Veel mensen vroegen me daar ook naar. Daarom vond ik het heel fijn om mee te werken aan dit boek en hebben we recepten gekozen die vooral gericht zijn op gewichtsverlies. Naast een aantal nieuwe creaties heb ik ook de beste bestaande recepten geselecteerd, altijd in het achterhoofd houdend dat ze niet alleen bijzonder lekker moeten zijn, maar tegelijkertijd ook geschikt voor diegenen die liefst snel kilo's willen verliezen.

Wat betekent dat precies? Dat we vooral voorzichtig zijn geweest met suiker en zetmeelrijke producten. In dit boek legt William je helder uit waarom de meeste mensen daarvan bijkomen. Maar wees gerust, ook in dit boek ligt de focus op lekker en goed eten. Vaak zeggen mensen achteraf: 'wat ik nu eet is lekkerder dan wat ik vroeger at'. Dat komt omdat er echte smaakmakers worden gebruikt: zoals groenten, fruit, vis, vlees, kaas, noten, zaden en goede volle vetten die smaak geven en je heerlijk verzadigen. Het is niet zo dat je helemaal geen koolhydraten meer mag eten. Dat is trouwens ook niet haalbaar is, ook groenten en fruit zijn leveranciers van koolhydraten.

Het is wel zo dat de ene persoon zonder probleem meer koolhydraten kan eten dan de andere. Behoor jij, net als ik, tot diegene van wie hun lichaam niet goed overweg kan met koolhydraten, dan zal je er altijd matig mee moeten blijven. Eens je ideale gewicht bereikt is kun je misschien wat meer koolhydraten eten, maar kies dan liefst voor gezonde natuurlijke koolhydraten zoals linzen, quinoa en bonen en vermijd de snelle koolhydraten zoals wit brood, aardappelen, witte rijst en pasta. Ga op zoek naar je eigen balans, zoek zelf uit hoeveel en welke koolhydraten je kunt eten zonder dat je er dik en ziek van wordt.

Ik kan alvast zeggen dat, sinds ik meer natuurlijke en volwaardige voeding ben beginnen eten, ik me vrijer voel, energiekeer en gelukkiger. Ik mis helemaal niets, integendeel. Ik hoop dat ik jullie dan ook kan inspireren met deze recepten.

Liefs, Pascale







WILLIAM OVER *PUUR & LICHTER*

Ongeveer drie jaar geleden plofte er een e-mail mijn inbox binnen van de toen voor mij nog onbekende Pascale Naessens, die me wees op een volgens haar storende inhoudelijke fout in de eerste druk van mijn boek *Hoe word je 100?*. Ik mailde haar onmiddellijk terug dat ik in de tweede druk een correctie zou aanbrengen, want Pascale had volledig gelijk!

Ik ben na die eerste kennismaking contact blijven houden met Pascale en ben al snel een bewonderaar geworden van haar serie kookboeken. Immers, Pascale heeft precies begrepen waar het om gaat bij gezonde voeding: beginnen bij de juiste verse ingrediënten en daarmee een recept samenstellen dat iedereen gemakkelijk en snel kan bereiden en dat bovendien heerlijk smaakt. Eten zoals eten bedoeld is! Bovendien weet Pascale als geen ander haar recepten uit te beelden als werkelijke kunstwerken die je het water in de mond doen lopen, waardoor je nauwelijks nog kunt wachten om ze zelf te gaan bereiden.

Na het succes van mijn boek *LICHTER* over hoe we met het juiste eten blijvend kunnen afvallen, was het eigenlijk een logische stap om samen met Pascale een kookboek samen te stellen over dit onderwerp. Tot mijn vreugde reageerde Pascale enthousiast op mijn voorstel tot samenwerking en ik ben trots dat we met *PUUR & LICHTER* het resultaat kunnen presenteren: blijvend gewicht verliezen door heerlijk en gezond te eten zonder dat je honger hoeft te lijden. Niet alleen de aangenaamste manier, sterker nog, de énige manier.

Eet smakelijk!

William



INHOUD

Zoveel lekker eten als je wilt en juist daarmee afvallen?	10
Ben ik te dik? Of niet?	12
Waarom dikke mensen bijna nooit oud worden	14
Hoe onze voeding totaal ontspoorde	15
De zwaarwegende light factor	19
Een opmerkelijk onopgemerkt experiment	24
Het falen van meer bewegen en minder eten	27
Calorieën tellen is zinloos	30
Insuline is de verkeersagent die ons lichaamsvet regelt	32
Het onderzoek dat laat zien wat wel werkt	34
De rol van zoet en light	37
De bevindingen samengevat	40
Zo kom je blijvend van overgewicht af	44
De veranderingen die je zult opmerken	49

RECEPTEN

• Ontbijt	53
• Tussendoor	65
• Lunch	71
• Meeneem	99
• Aperio	123
• Diner	141
• Dessert	205
 Referenties	 218
Index recepten	221
Index ingrediënten	222

De recepten zijn voor twee personen, tenzij anders vermeld.

ZOVEEL LEKKER ETEN ALS JE WILT EN JUIST DAARMEE AFVALLEN?

De standaardtherapie om gewicht te verliezen is al sinds mensenheugenis meer bewegen en het aantal calorieën beperken, vooral door het eten van minder vet. Deze wijsheden worden niet alleen door de meeste artsen en diëtisten bevestigd, maar zijn ook onder de bevolking algemeen aanvaard. Ze hebben geleid tot vooroordelen, die we, als we ze niet hardop durven zeggen, dan toch op z'n minst stiekem denken. Eigenlijk bedoelen we ermee dat dikke mensen lui zijn en dat ze over onvoldoende zelfdiscipline beschikken wat hun eetgedrag betreft. Maar is dat wel zo?

Want ... er is nauwelijks een aandoening te bedenken waarbij een door artsen en diëtisten voorgeschreven therapie, namelijk meer bewegen en calorie- en vetbeperking, dermate desastreus heeft gefaald als juist bij overgewicht en obesitas. Steeds weer is het resultaat hetzelfde: in het begin gaan de kilo's er snel af, maar daarna gaat het afvallen steeds langzamer. Wanneer het hongerlijden en het eten van de vaak onsmakelijke maaltijden uiteindelijk niet meer vol te houden zijn, neemt het gewicht onmiddellijk weer toe – het welbekende jojo-effect.

In mijn eerder gepubliceerde boek *LICHTER* betoogt ik op basis van wetenschappelijke onderzoeken dat onze moderne levensstijl en het daarmee samenhangende voedingspatroon een aantal essentiële weeffouten bevat, met alle gevolgen van dien. Zo lijdt in België en Nederland niet alleen de helft van de bevolking aan overgewicht, maar heeft daarnaast ook de helft van de volwassen bevolking last van een of meerdere chronische aandoeningen.^{1,2} In de televisieserie 'Hoe word ik 100' werden patiënten met overgewicht in combinatie met diverse chronische ziekten behandeld door middel van andere voeding en een andere leefstijl. Zo verdwenen niet alleen veel van die chronische aandoeningen die voordien als ongeneeslijk werden beschouwd, maar verloren de deelnemers zonder uitzondering razendsnel hun overgewicht – tot zelfs vijftig kilogram in slechts vijf maanden. En dat niet door honger te lijden, maar door zoveel (lekker) te eten als ze zelf wilden, maar wel anders.³

Steeds weer laat onderzoek zien dat je het teveel aan gewicht slechts blijvend kunt verliezen door voortaan anders te eten, waardoor je tijdig en langdurig verzadigd raakt zonder de behoefte aan tussendoortjes. En de praktijk toont daarbij nog een andere en uitermate interessante bevinding: vrijwel iedereen vindt dit eten bijzonder lekker en met de juiste recepten krijgen mensen weer zin om te koken.

Pascale is als geen ander in staat om met haar recepten precies datgene te bereiken wat we eigenlijk allemaal willen. Ze start met de juiste ingrediënten, haar recepten zijn overheerlijk, snel

en gemakkelijk door iedereen klaar te maken en haar eenvoudige maar prachtige composities laten je watertanden. Pascale zegt zelf daarover:

De meeste mensen hebben echt een verkeerd beeld van gezond eten. Gedaan met het goede leven, denken ze, maar het tegendeel is waar. Ik eet veel meer dan vroeger en nooit light producten, ik gebruik veel vet, ik tel geen calorieën en eet iedere maaltijd mijn buikje rond. Bovendien is mijn keuken heel eenvoudig. Met gewone ingrediënten maak ik speciale gerechten. Kortom, het is eten dat je niet alleen gelukkig maakt, mijn recepten gaan je vanaf nu ook weer een normaal gewicht teruggeven. Voor de rest van je leven!

De getuigenissen van mensen die de recepten van Pascale toepassen, laten geen ruimte voor twijfel over wat de gevolgen zijn van heerlijk eten dat je weer slank maakt:

Ik ben op een jaar tijd 12 kg gezond vermagerd. Het heeft mij wonderwel geen moeite gekost.
Monique

Ik wilde u laten weten dat uw recepten en visie op eten mijn gezondheid hebben verbeterd in alle opzichten. Suiker omlaag, cholesterol terug normaal en het meest fantastische: na drie maanden 9 kg lichter zonder moeite!
Noella

Na drie weken tel ik al 9 kilo minder! Ik voel me fantastisch zonder het gevoel te hebben dat ik mezelf moet pijnigen met een dieet.
Veerle

Koken is weer fun, het resultaat keer op keer lekker!
Hannelore

Ik eet heel lekker en heb echt genoeg gegeten. Na vier weken ben ik al vier kilo kwijt en heb geen last meer van buikkrampen. Bedankt voor de heerlijke recepten.
Lynn

Wat een 'kookboek' met een mens kan doen! Ik voel me zelfverzekerder dan ooit tevoren, zowel fysiek als mentaal.
Charlotte

BEN IK TE DIK?

OF NIET?

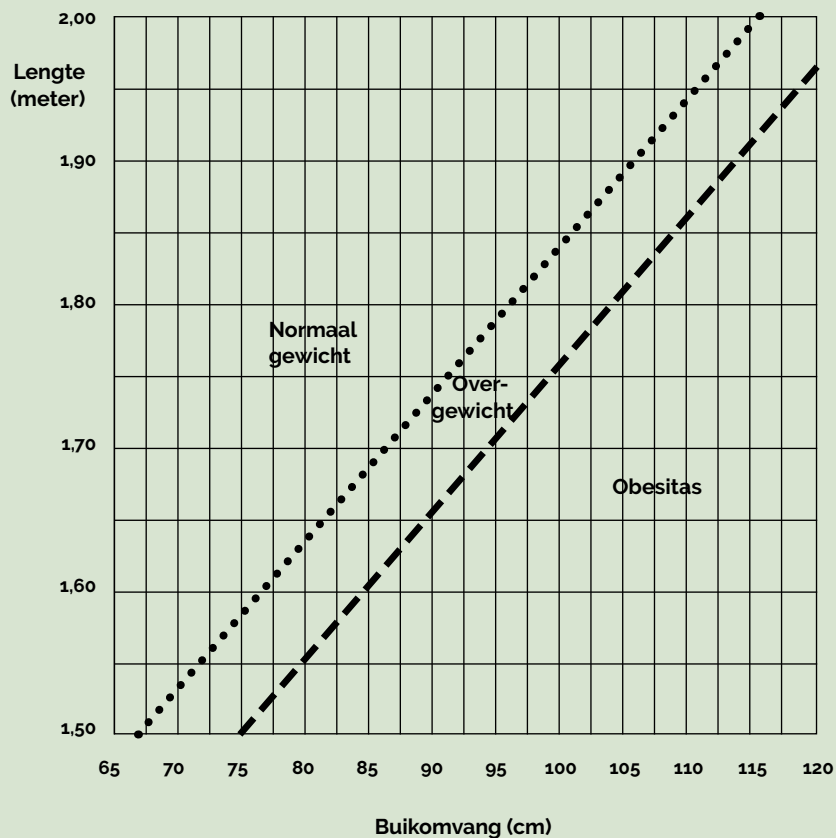
We hanteren twee criteria om te beoordelen of iemand te dik (of te dun) is. Het eerste is een subjectieve maatstaf die te maken heeft met wat we esthetisch mooi of niet mooi vinden. De meningen verschillen sterk tussen culturen en veranderen ook in de tijd over welk lichaamshouding nu wel of niet mooi is en wat voor een gewicht daarbij hoort. Het tweede criterium wordt bepaald door wanneer en in welke mate een bepaald gewicht bijdraagt tot verhoogde risico's op ziekte en overlijden. De belangrijkste maatstaf die wordt gebruikt om vast te stellen of iemand een normaal gewicht heeft of juist te licht of te zwaar is, is de BMI, wat staat voor 'body mass index'.⁴ Deze wordt berekend door je gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van je lengte in meter. De formule hiervoor is:

$$\text{BMI} = \text{GEWICHT IN KG} / (\text{LENGTE IN M})^2$$

Zo heeft iemand met een gewicht van 65 kilogram en een lengte van 1,70 meter een BMI van $65 \text{ kg} / (1,7 \text{ meter})^2 = 65 / 2,89 = 22,5$. Een BMI tussen 18,5 en 25 wordt als normaal beschouwd, daaronder is er sprake van ondergewicht, daarboven van overgewicht. Indien de BMI hoger is, dan 30, is er sprake van ernstig overgewicht, ook wel obesitas genoemd.

Er dient bij het BMI-getal wel een opmerking te worden gemaakt, want we moeten ons realiseren dat iedereen zijn of haar unieke lichaamsbouw heeft en dat de BMI niet het enige criterium is om vast te stellen of iemand een normaal of abnormaal gewicht heeft. Zo is het mogelijk dat iemand met een normale BMI van bijvoorbeeld 24 in medische zin toch te dik is omdat er sprake is van een ongunstige verhouding tussen vetweefsel en spierweefsel, waarbij het vetweefsel waarschijnlijk ook nog eens op ongezonde en visueel verborgen plaatsen zit, zoals in de lever en rond de organen in de buik. Omgekeerd kan bij iemand met een meer dan gemiddelde spiermassa de BMI hoger zijn dan 25, terwijl er toch geen sprake is van overgewicht.

Daarom is het verstandig om ook je buikomvang ter hoogte van je navel te meten en je heupomvang daar waar die het grootst is. Door je buikomvang te delen door je heupomvang krijg je



de zogenaamde 'buik-heupratio'. Indien deze groter is dan 0,85 bij vrouwen of groter dan 0,90 bij mannen, is er sprake van overgewicht.⁵ Ook de buikomvang in relatie tot je lengte kan aangeven of je aan overgewicht lijdt. Door je buikomvang te combineren met je lengte kun je uit de onderstaande figuur afleiden tot welke categorie je behoort.

WAAROM DIKKE MENSEN BIJNA NOOIT OUD WORDEN

Overgewicht is uitgegroeid tot een wereldwijd fenomeen. Hoewel het in de jaren zeventig van de vorige eeuw begon als een typisch Amerikaans verschijnsel, is dat al lang niet meer het geval. Ook in België en Nederland kunnen we er wat van en is de helft van de volwassen bevolking en meer dan een kwart van alle kinderen ondertussen te dik. Uiteraard is het opmerkelijk dat ons lichaamsgewicht in een betrekkelijk korte tijd zo snel is toegenomen. Maar wat dan nog? Wie bepaalt wat normaal is en waarom zouden we ons zorgen moeten maken? Uiteraard bestaat bij velen de begrijpelijke wens om het overgewicht kwijt te raken, veelal ingegeven vanuit het verlangen om er beter uit te zien. Het is echter belangrijk om te beseffen dat overgewicht of obesitas (ernstig overgewicht) niet alleen een esthetisch probleem kan zijn, maar vooral het gevolg is van een chronische stofwisselingsstoornis met op den duur ernstige gevolgen voor onze gezondheid.

HOGE BMI EN GEZONDHEIDSPROBLEMEN GAAN HAND IN HAND

De relevantie van een BMI boven de 25 bestaat erin dat dit samengaat met een hoger risico om veel verschillende ziektes te krijgen. Dit kunnen aandoeningen zijn die de kwaliteit van het leven verminderen, zoals een versnelde slijtage van de gewrichten, astma of vruchtbaarheidsstoornissen. Maar een te hoge BMI gaat ook gepaard met een toegenomen kans om ernstige en vaak levensbedreigende aandoeningen te krijgen. Zo zijn in de medische literatuur publicaties verschenen met een zeer lange lijst van aandoeningen die samenhangen met een te hoog gewicht. De bekendste zijn: diabetes type 2, gewrichtsaandoeningen, dementie, kanker, hoge bloeddruk en slechte cholesterolwaarden met de daaruit voortkomende hart- en vaatziekten.⁶⁻¹⁸

Als we de hierboven opgesomde lange lijst van aandoeningen bekijken, is het aannemelijk dat onze levensverwachting uiteindelijk ook afneemt door overgewicht. En dit blijkt inderdaad het geval te zijn! Onderzoek toont aan dat er zowel voor mannen als voor vrouwen een duidelijke samenhang bestaat tussen het sterfterisico en de BMI.⁶ Voor mannen blijkt dat de optimale BMI ligt tussen 18,5 en 25, voor vrouwen tussen 20 en 25. Het sterfterisico blijkt daarbij geleidelijk op te lopen naarmate de BMI verder uitstijgt boven 25. Zo heeft iemand met een BMI tussen 30 en 35 liefst 44 procent meer kans om te sterven en dit loopt sterk op naarmate de BMI verder toeneemt. Een BMI van hoger dan 40 betekent bijna een verdrievoudiging van het sterfterisico in vergelijking met leeftijdsgenoten die een normale BMI hebben! Zo krijgt bijvoorbeeld een groot deel van de mensen met obesitas te maken met diabetes type 2.⁷ Niet echt een prettige diagnose, want een persoon van vijftig jaar met diabetes type 2 heeft een levensverwachting die maar liefst acht jaar lager ligt dan die van een leeftijdsgenoot zonder diabetes.⁸ Om te kunnen begrijpen waarom er vrij plotseling een epidemie van vetzucht is opgetreden en in het kielzog daarvan diabetes type 2 en allerlei andere chronische ziekten, moeten we eerst gaan kijken naar de grote veranderingen die zich de afgelopen vijftig jaar in onze voeding hebben voorgedaan.

HOE ONZE VOEDING TOTAAL ONTSPOORDE

Het is een interessante vraag waarom juist mensen steeds dikker zijn geworden. Want is het niet bijzonder dat overgewicht en obesitas niet voorkomen bij dieren die in de natuur leven, terwijl die toch altijd zoveel eten als ze maar kunnen? Er zijn slechts drie soorten dierlijk leven op aarde die last hebben van overgewicht. Dit exclusieve gezelschap bestaat uit mensen, onze huisdieren en daarnaast de dieren die we in gevangenschap houden, bijvoorbeeld in de dierentuin of op de boerderij. Onze evolutie is gedurende de hele geschiedenis onlosmakelijk verbonden geweest met de beschikbare voeding. We beseffen het misschien niet, maar ongeveer 10.000 jaar geleden zijn de aard en de samenstelling van onze voeding beginnen veranderen en sedert de Tweede Wereldoorlog is dat proces in een sneltreinvaart geraakt. En niet altijd zonder ontsparingen en de daarbij behorende dodelijke ongelukken. Wat is er de laatste decennia zo veranderd in onze leefstijl waardoor we steeds dikker zijn geworden?

DE ALLESETENDE JAGER-VERZAMELAAR

Volgens de meeste wetenschappers bestaan de mensachtigen, waaruit de moderne mens (*homo sapiens*) is voortgekomen, sedert ongeveer 2,5 miljoen jaar. Voor zover dat is na te gaan uit historische vondsten, is de aard van de voeding van de mensachtigen tot ongeveer 10.000 jaar geleden opvallend constant gebleven. De mensen waren tot die tijd zogenaamde 'jager-verzamelaars' en hun voeding bestond vooral uit vlees afkomstig uit de jacht en vezelrijke groenten en fruit zoals die toen in de natuur voorkwamen. Om het in moderne taal te verwoorden: onze voorouders aten vooral vetten en eiwitten, uiteraard onbewerkt, veel vezels en betrekkelijk weinig koolhydraten.

VAN JAGER-VERZAMELAAR NAAR LANDBOUWER

Vanaf ongeveer 10.000 jaar geleden begon de aard van onze voeding in snel tempo te veranderen. De reden hiervoor was dat mensen in staat bleken om moderne granen te telen als mais, gerst, tarwe en rijst, die voortkwamen uit de zaden van tot dan toe wilde grassen, maar dan met veel meer en bovendien veel grotere graankorrels. De moderne granen hebben met elkaar gemeen dat ze een zeer hoog gehalte aan koolhydraten bevatten. Deze nieuw verworven voedingsmiddelen zorgden niet alleen voor hoge opbrengsten, maar bleken ook nog eens relatief weinig gevoelig te zijn voor bederf, waardoor de oogsten konden worden opgeslagen voor latere consumptie. Bovendien maakte dit nieuw beschikbare voedsel het mogelijk om wat vroeger wilde dieren waren, bij te voederen en op die manier als vee te houden. Vanwege de veel efficiëntere voedselvoorziening en de mogelijkheden tot opslag hoefde niet iedereen zich nog voortdurend met de jacht en het verzamelen van eten bezig te houden en begonnen mensen zich bij elkaar te vestigen in grotere gemeenschappen, die later uitgroeiden tot de ons bekende



Niet alleen wat je eet is belangrijk,
maar ook hoe je eet.
Maak van elke maaltijd een feest.



LUNCH



GEGRILDE HALLOUMI

MET ASPERGES EN NOTENSAUSJE

.....
Werk: 12 minuten – Gaartijd : 10 minuten



INGREDIËNTEN

300 g halloumi
1 bundel groene asperges
1 handvol rucola

Voor het sausje:

1 opgelegde citroen
(of 1 verse citroen)
1 handvol pistachenoten
1 teentje knoflook
1/2 bundel krulpeterselie

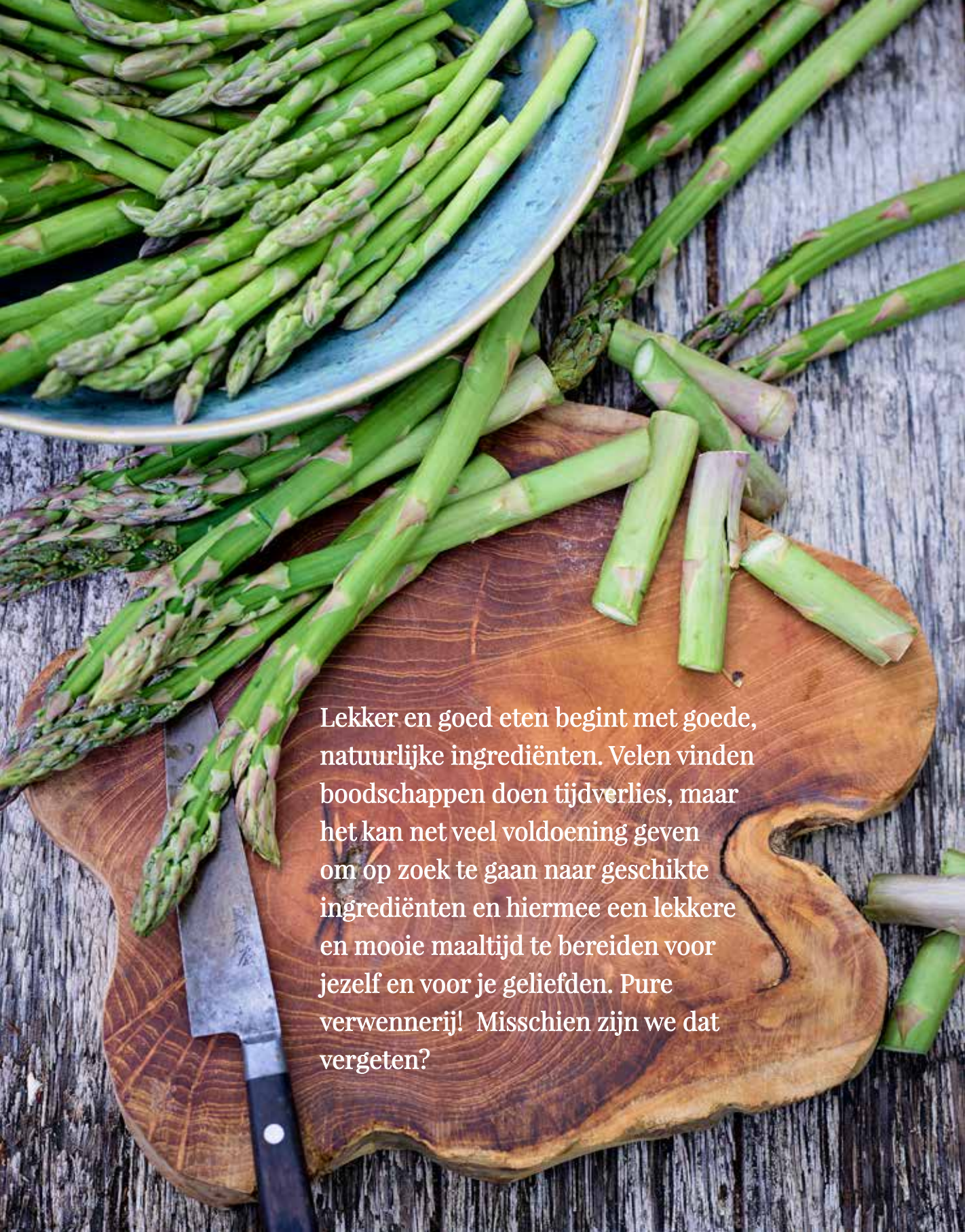
BEREIDING

Snijd de halloumi in plakjes van een dunne centimeter en grill ze op de grill of in een grillpan, zodat ze een mooi gegrild patroon krijgen. Verwijder het onderste harde gedeelte van de asperges en snijd ze in tweeën. Bak ze in flink wat olijfolie beetgaar en breng ze op smaak met wat zout en peper.

Pel de ingelegde citroen en verwijder het vruchtvlees. Doe de schil, de noten, het teentje knoflook en de krulpeterselie in een blender en giet er olijfolie bij tot je een dikke smeuijge saus krijgt. Breng op smaak met peper en zout.

Leg eerst wat rucola op het bord, schik daarop de halloumi en de asperges. Werk af met het sausje.





Lekker en goed eten begint met goede, natuurlijke ingrediënten. Velen vinden boodschappen doen tijdverlies, maar het kan net veel voldoening geven om op zoek te gaan naar geschikte ingrediënten en hiermee een lekkere en mooie maaltijd te bereiden voor jezelf en voor je geliefden. Pure verwennerij! Misschien zijn we dat vergeten?

AVOCADO

MET CHAMPIGNONS EN GEDROOGDE GANDAHAM

.....
Werk: 15 minuten – Gaartijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

6 plakjes gandaham	citroensap
1 rijpe avocado	
200 g champignons	optioneel:
2 takjes rozemarijn	keukenring

BEREIDING

Leg de plakjes gandaham op een ovenrooster en plaats ongeveer 5 minuten in een warme oven van 180 °C. Zet de oven uit en laat de ham afkoelen in de oven.

Rits de rozemarijnblaadjes van de takjes.

Snijd de champignons in plakjes en nadien in kleine staafjes en bak ze samen met de rozemarijn in een pan met wat olijfolie. Kruid met peper en zout.

Snijd de avocado overlangs door en haal de pit eruit. Lepel het zachte vruchtvlees eruit en schep het in een kommetje. Besprenkel met een beetje citroensap en prak met een vork tot een homogene massa. Kruid met peper en zout.

Haal de gandaham uit de oven en breek in grote stukken.

Plaats de keukenring op een bord en lepel er wat avocado in. Haal de ring weg en leg er enkele stukjes gedroogde ham op. Werk af met de gebakken champignons en rozemarijn.

TIP - KEUKENRING

Roestvrijstalen keukenringen zijn vrij duur. Daarom kun je voor koude bereidingen een pvc-buis in stukken laten zagen bij een doe-het-zelfzaak. Zo heb je meteen voldoende keukenringen. Maar je kunt ook zonder keukenring werken, lepel dan gewoon wat avocado op een hoopje.

TIP - AVOCADO

Echt geen tijd om zelf avocadopasta te maken? Koop dan kant-en-klare guacamole.

De ham lijkt wel op chips.
Heerlijk met de krokante rozemarijn



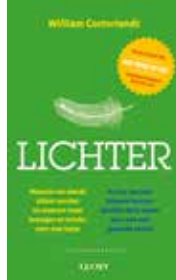
OP ZOEK NAAR NÓG MEER VAN PASCALE NAESSENS EN WILLIAM CORTVRIENDT:



ISBN
9789401435932



ISBN
9789401443944



ISBN
9789492798039



ISBN
9789492495020



ISBN
9789492495037

www.lannoo.be

www.purepascale.com

www.hoewordje100.nl

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens

FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, Diego Franssens, Wout Hendrickx, Ramon de Llano en Heikki Verdurme

INLEIDENDE TEKSTEN: William Cortvriendt

VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

OPMAAK: C-Design Graphics

De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron en als onderdeel van een gevarieerd menu voor gezonde mensen. Wie ziek is, moet te allen tijde een dokter of deskundige raadplegen. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Pascale Naessens, William Cortvriendt en Uitgeverij Lannoo nv, 2018

D/2018/45/440 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 5334 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.