



Handboek bij voedselovergevoeligheid

door

**Claudia van Wezel
&
Angelique den Engelsen-Zingel**

Inkijkexemplaar

Colofon

ISBN / EAN	: 978-90-825745-0-0
NUR	: 443
Uitgeverij	: AngelWorks te Houten
Ontwerp, foto's en recepten	: Angelique den Engelsen-Zingel
Auteurs	: Claudia van Wezel & Angelique den Engelsen-Zingel

Eerste druk

Copyright © juli 2016 Claudia van Wezel & Angelique den Engelsen-Zingel

www.groeisprong.nl

www.gezondgoed.nu

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	1
VOORWOORD Marijke de Waal Malefijt	3
INLEIDING.....	4
EVEN KENNISMAKEN	5
Claudia van Wezel	5
Angelique den Engelsen-Zingel	7
DEEL 1 REACTIES OP VOEDING	9
Welke reacties op voeding zijn mogelijk?	9
Wat kunnen de eerste signalen zijn dat je mogelijk een probleem hebt met voeding?.....	10
Allergie	11
Intolerantie	11
Exorfinen	13
Biogene aminen en pseudo-allergie.....	13
Melk en gluten	15
Suiker	15
FODMAP'S.....	16
Een gezonde darm	17
Gist en gistextract	17
Rouleren met voeding	17
DEEL 2 RECEPTEN MET TIPS EN TRUCS	19
Inleiding	19
Wat je moet weten over (dieet)voeding	20
Snelle koolhydraten	21
Nieuw eetpatroon	21
Glutenvrij eten en jodium	22
Gluten-vrij bakken	22
HET MAKEN VAN DEEG	23
Meel.....	23
Rijsmiddelen.....	24
Bindmiddelen	24
Zuivelvervangers	25
Noten en/of zadenmelk maken.....	25
Smaakmakers	26

RECEPTEN	27
Kennismaking met lers sodabrood	27
lers sodabrood variant 1 basisrecept met gluten, ei en zuivel.....	28
lers sodabrood variant 2 vrij van gluten, met ei en zuivel.....	29
lers sodabrood variant 3 vrij van gluten, ei en zuivel	30
lers boekweit-sesam brood	34
Amandel-bananen muffins.....	36
Olijven-knoflookbrood	37
Cupcakes met dadels, vijgen en walnoten	38
Kastanje-boekweitbrood met gember.....	40
Bananenbrood met gierst en quinoa.....	42
Gefermenteerde Italiaanse wafels.....	44
Kikkererwten pannenkoeken.....	46
Flensjes van kastanjemeel.....	48
Hemelse chocolade brownies	50
Super mango-notentaart	52
Noten-zaden crackers	54
Pompoen-haverkoeken.....	56
BIJLAGEN.....	58
Bijlage 1: Waar zit koemelk in?	58
Bijlage 2: Kruisallergie.....	60
Bijlage 3: Gist en gistextract: waar moet je op letten?.....	62
Bijlage 4: Ei, waar zit het in en waardoor kun je het vervangen?	64
Bijlage 5: Wat zijn gluten en wat is glutenvrij?	66
Bronnen	68
Handige websites	68

VOORWOORD Marijke de Waal Malefijt

Via reclames op de televisie, bladen, kranten en internet, wordt u overladen met informatie over eten. Er wordt verteld wat goed en gezond is. Er komen echter ook steeds meer voedingsmiddelen bij die mensen uit hun dieet moeten halen om zich weer gezond te gaan voelen.

Door betere screeningsmethoden en meer aandacht van gezondheidsprofessionals en de media voor glutenproblematiek ontdekken steeds meer mensen dat ze beter functioneren op glutenvrije voeding. Maar hoe gezond zijn glutenvrije producten eigenlijk? De ervaring van natuurdietisten is, dat de voedingswaarde van kant en klare glutenvrije voeding vaak veel beter kan.

Dikwijls zijn de kant en klare producten samengesteld uit glutenvrij gemaakt tarwezetmeel, witte bloem of zetmeel van glutenvrije granen, zoals maïszetmeel, rijstbloem, aardappelzetmeel etc. Door raffinage gaan veel belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamines, mineralen en vezels verloren.

Om deze geraffineerde glutenvrije producten meer smaak en een betere houdbaarheid en structuur te geven, worden bovendien vaak ongezonde vetten, suikers en kunstmatige hulpstoffen toegevoegd.

Bij zoveel knutselvoeding in de schappen zit er maar één ding op en dat is zelf in de keuken gaan kokkerellen.

Ik was dan ook zeer verheugd met het e-book van Angelique den Engelsens-Zingel en Claudia van Wezel, geschreven voor alle mensen die een (mogelijke) reactie hebben op gluten, zuivel, ei en/of gist en willen weten hoe ze toch gezond en lekker kunnen koken.

Als natuurdietist ben ik bij het ontwerpen van diëten altijd op zoek naar goede kookboeken om te zorgen dat cliënten hun dieet ook in de keuken goed doorvoeren. Dat is niet eenvoudig, want veel kookboeken voldoen hier niet aan. Maar Angelique en Claudia doen dit uitstekend in hun e-book. De recepten zijn technisch correct en daarbij nog puur, voedend en verrukkelijk. Een echte aanrader!

Marijke de Waal Malefijt

www.natuurdietisten.nl

Klik hier en koop nu