



SLIMMER BEZIG
afvallen • in balans • in vorm
www.bodysupport.nl



Nieuwsbrief – februari 2025

Beste lezers,

WOW! De eerste maand van 2025 is voorbijgevlogen, vind je ook niet?

Wat heb jij al bereikt? Ben je nog bezig met je haalbare voornemens of ben je een ander pad ingeslagen? Misschien een idee om de vorige nieuwsbrief nog eens terug te lezen.

Wij gaan vrolijk verder met de nieuwe maand. Het zonnetje schijnt, dus wat wil je nog meer!?

Vandaag informatie over het vetpercentage, bewerkte producten, welke soorten plantaardige melksoorten zijn er en een recept: roti

Veel leesplezier!

En maak er een mooie maand van!

Met sportieve groet,



Nicole




Nicole's Sport Support

Vetpercentage: een betere graadmeter dan gewicht

Je vetpercentage zegt veel meer over je gezondheid dan alleen je gewicht. Maar een juiste meting is cruciaal.




Vetpercentage wordt meestal gemeten met een speciale weegschaal  of een huidplooiometer. De weegschaal gebruikt een zwakke elektrische stroom, die anders reageert op vet, vocht en spieren. Hierdoor kan de weegschaal bepalen hoeveel vet er in je lichaam aanwezig is.





Voor een betrouwbare meting is het belangrijk dat je elke keer onder dezelfde omstandigheden meet: op hetzelfde tijdstip , voor de training en met een lege blaas. Een lage vochtinname kan je vetpercentage onterecht hoger laten lijken. Vermijd meten na het douchen of intens zweten , want vochtige huid kan de meting verstoren.

Op korte termijn kunnen verschillende factoren, zoals voeding , alcohol , cafeïne  en zelfs hormonale schommelingen, je vetpercentage beïnvloeden. Kijk daarom vooral naar de lange termijn en gebruik altijd hetzelfde apparaat voor een betrouwbare vergelijking.

Bewerkt voedsel en je gezondheid

Een grote Franse studie onder 44.000 deelnemers toonde een verband aan tussen sterk bewerkte voeding en een verminderde gezondheid.

Zeven jaar lang werd het eetpatroon van de deelnemers gevolgd. Mensen die veel bewerkte producten aten – zoals koekjes , chocolade  en kant-en-klaarmaaltijden  – hadden een 15% hogere sterftkans. Hoewel het onderzoek geen directe oorzaak-gevolgrelatie kon aantonen, is het een sterke indicatie dat sterk bewerkte voeding schadelijk is.

Andere onderzoeken tonen aan dat dergelijke voeding het risico op overgewicht , hersenaandoeningen  en zelfs kanker  kan verhogen. Wil je gezonder eten? Kies dan vaker voor onbewerkte en verse producten. 

🥛 **Plantaardige melk: welke kies jij?** 🌱

Er zijn veel plantaardige melksoorten, ideaal voor vegetariërs, veganisten of mensen met allergieën. Let op gezoute varianten: deze bevatten extra suiker 🍬 en calorieën.

🥜 Amandelmelk: Weinig calorieën, maar ook weinig eiwitten. Lekker in smoothies 🥤 en koffie ☕.

🌱 Sojamelk: Bevat de meeste eiwitten (7g per glas). Geschikt voor een gebalanceerd dieet. 💪

🍷 Rijstmelk: Vrij van zuivel, noten en gluten, maar bevat nauwelijks eiwitten.

🥥 Kokosmelk: Verkrijgbaar als drinkvariant (weinig calorieën) of als dikke kookversie met gezonde vetten. Heerlijk in smoothies of gerechten. 🍹

Kies bewust en ontdek welke plantaardige melk het beste bij jou past! ✅

🍲 **Gezonde en smakelijke Surinaamse roti sr**



Roti is geliefd comfort food, maar kan eenvoudig in een gezonde versie worden bereid. Hoewel de oorsprong in India ligt, kent Suriname een heerlijke variant die hier populair is.

Ingrediënten (4 personen):

🥔 3 aardappels, in stukken

🍗 250 gram kipfilet, in stukjes







🌱 200 gram sperziebonen/kousenband

💧 300 ml water

🌾 4 volkoren rotivellen (of tortillawraps)

-  1 tomaat, in stukjes
-  Halve witte ui, gesnipperd
-  1 teentje knoflook, geperst
-  4 eieren
-  1,5 eetlepels kerriepoeder
-  1 theelepel sambal
-  Snufje zout/peper

Bereiding:

1. Verhit een scheutje olijfolie in een wok en fruit de ui en knoflook aan.
2. Voeg de kip en kerriepoeder toe en bak de kip goudbruin. 
3. Doe de tomaat, sperziebonen, aardappels en water erbij. Laat 20 minuten koken tot alles gaar is. Voeg eventueel extra water toe. 
4. Kook de eieren hard (7-8 minuten). 
5. Breng het gerecht verder op smaak met sambal, zout of peper. 
6. Verwarm de rotivellen en serveer met de eieren. Rol op en geniet!  

Voedingswaarde per portie: 429 kcal, 36g eiwit, 34g koolhydraten, 17g vet.

Variatietip: Serveer met ingemaakte ui voor extra smaak! 