

# In Balans met Hilde: Nieuws en Tips

[www.dietistehilde.be](http://www.dietistehilde.be)



IN DEZE NIEUWSBRIEF

**IN BALANS MET OMEGA 3**

**RECEPT: ZALM MET PAPRIKA**

**GROENE VINGERS**

**DE EETWISSEL**



Waar vind je omega 3?

Vette vis, schaaldieren en schelpdieren zijn dierlijke bronnen.

Lijnzaadolie en koolzaadolie zijn plantaardig en gebruik je enkel voor koude bereidingen (lepeltje door de haverhout/in een vinaigrette).

## Omega 3: vind de balans

door Hilde De Schuyteneer

### Nice to (m)eat you

Zeggen de benamingen EPA, DHA en ALA je iets? Het zijn letterwoorden die verwijzen naar Omega 3-vetzuren.

Omega 3 behoort tot de essentiële vetzuren. Dit wil zeggen dat ons lichaam ze zelf zelf niet kan aanmaken. We moeten ze volledig uit onze voeding halen.

Je vindt omega 3 in visvetzuren (die bevatten EPA en DHA) en in plantaardige bronnen (daar krijgen ze de naam ALA).

Dit type vetzuren helpen bij verschillende lichaamsfuncties, zoals het reguleren van ontstekingen en het gezond houden van je hart en hersenen.

### Kapers op de kust

Het is belangrijk om te weten dat omega 3-vetzuren een tegenhanger hebben, omega 6-vetzuren.

Te veel omega 6-vetzuren kunnen ontstekingen bevorderen en problemen geven in je lichaam. Daarom is het goed om een balans te vinden tussen omega 3 en omega 6-vetzuren voor een gezonde werking van je lichaam.

De inname van omega 6 kan je verminderen door soja-, maïs- en zonnebloemolie te vermijden.

[Lees op mijn website een uitgebreid artikel over de voordelen van omega 3.](#)

## Recept met omega 3 Zalm met paprika en lente-ui

Nodig per persoon: 1 moot roze zalm, 1 rode paprika, 1 gele paprika, lente-ui

Snij de paprika fijn, samen met het wit van de lente-ui. Stoof de groenten aan in olijfolie. Bak de zalm en dien op met de gestoofde groenten. Snipper er het groen van de lente-ui over. Dien op met zilvervliesrijst.



## Groene vingers: Ken je de truc met de lente-ui?

Als je enkel het groene deel van de ui eet, kan je het groen opnieuw laten aangroeien. Zet het witte deel met de wortels naar beneden in een glazen pot met water. Plaats de bokaal op een zonnige vensterbank en vervang na enkele dagen telkens het water. Je zal zien dat het groene deel opnieuw aangroeit.



## Doe jij al mee met de eetwissel? Neem op woensdagavond een kijkje op de Facebookpagina van Dietiste Hilde!

Veel kleine stappen maken één grote stap.

Sedert januari 2024 deel ik telkens op woensdagavond een tip voor een gezondere levensstijl.

Dit jaar toon ik je in 52 Facebookposts hoe je op een eenvoudige manier meer vezels, meer vitaminen en meer mineralen op je menu zet.

Het basisidee is simpel: door bepaalde ingrediënten in je favoriete recepten te vervangen, hoeft je geen ingrijpende veranderingen aan te brengen of je eetgewoonten volledig om te gooien. Je ruilt minder voedzame of minder gezonde ingrediënten in voor voedingsrijke alternatieven. Deze kleine veranderingen zorgen ervoor dat je gezonder eet, zonder toegevingen te doen aan de smaak van je maaltijden.

Ik zal me elke week richten op een specifieke eetwissel waardoor je tegen het einde van 2024 dichterbij een gezonder eetpatroon staat, zonder een streng dieet te volgen.

Als extra voordeel zijn veel van deze eetwissels vriendelijk voor je portemonnee en dragen ze bij aan een beter milieu.

Pas je alle tips toe dan eet je eind 2024:

- Minder verzadigde vetten
- Minder "lege calorieën"
- Minder toegevoegde suiker
- Minder rood vlees
- Meer vezels
- Meer vitaminen en mineralen
- Meer gezonde vetten - daar hoort dus ook omega 3 bij!