



WISSEL SWAP & SMUL



**GEZONDE VOEDING
ALTERNATIEVEN**

Katinka Michiels

DISCLAIMER

Deze informatie is ALLEEN voor je persoonlijke gebruik. Je mag dit product of deze informatie niet verspreiden, kopiëren, reproduceren of op een andere manier verkopen in welke vorm dan ook, inclusief maar niet beperkt tot: elektronisch of mechanisch, zoals fotokopiëren, opnemen of via een informatief opslag- of ophaalsysteem zonder uitdrukkelijke schriftelijke, gedateerde en ondertekende toestemming van de auteur. Alle auteursrechten zijn voorbehouden.

De informatie in deze gids, zoals tekst, grafieken, afbeeldingen en ander materiaal, is alleen bedoeld om je te informeren. Niets uit deze gids is bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als je vragen hebt over een medische aandoening of behandeling, of voordat je met een nieuwe gezondheidszorgbehandeling begint. Negeer nooit professioneel medisch advies en wacht niet met het zoeken van medisch advies vanwege iets dat je in deze gids hebt gelezen.



KATINKA MICHIELS



westartenmaandag

Hi!

WELKOM

Hi, ik ben Katinka!

👋 Ik hou van eenvoud, lekker eten en manieren vinden om gezond te blijven zonder dat je je hele leven hoeft om te gooien.

Als ik ergens een hekel aan heb, is het gedoe in de keuken of die alles-of-niets diëten die je meer stress geven dan resultaat.

Daarom besloot ik dit e-book te maken: een verzameling van simpele swaps die jou helpen om gezonder te eten zonder het plezier van lekker eten te verliezen.

Van kleine aanpassingen zoals bloemkoolpuree in plaats van aardappelpuree, tot slimme kooktechnieken waarmee je tijd (en calorieën) bespaart – het zit allemaal in dit boekje. Geen poespas, geen ingewikkelde ingrediënten, en al helemaal geen “je mag nooit meer”-regels. Gezond leven mag leuk en lekker zijn, toch?

Dus, of je nu een keukenprins(es) bent of gewoon een snelle maaltijd op tafel wil zetten: er zit voor iedereen wat tussen. Pak een kop thee (of koffie, ik oordeel niet) en laat je inspireren. Want soms zit het verschil in de kleine dingen – of in dit geval, de slimme swaps.

Klaar om je eetgewoonten op een frisse manier aan te pakken? Let's do this! 🥑✨



katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be



Bloemkoolpuree vs. Aardappelpuree

Je hoeft geen Popeye te zijn om je spieren te voeden. Kook bloemkool, pureer met een scheutje amandelmelk en een snufje nootmuskaat. Bam, comfort food zonder carb overload.

Courgetti vs. Spaghetti

Pasta zonder het volgevreten-coma-effect. Spiraal je courgette, bak kort met knoflook en tomatensaus. Je mist de carbs niet eens (oké, een beetje).

Zoete Aardappel vs. Friet

Frietjes, maar dan met een wellness-vibe. Snijd zoete aardappel, hussel met olijfolie en paprika, en bak ze knapperig. Netflix-waardig snacken.

Griekse Yoghurt vs. Room

Doe alsof je een masterchef bent: gebruik Griekse yoghurt in je sausjes of desserts. Lekker romig zonder de calorieën.



Banaanpannenkoeken vs. Pancakes

Eén banaan + twee eieren = magische pannenkoeken. Top met een beetje honing. Zoetigheid zonder suikercrash.

Komkommerplakken vs. Crackers

Doe een modern day twist op je hapjes. Komkommer, wat hummus erop, en voilà: partyproof bites.

Amandelmeel vs. Bloem

Bak er koekjes mee, maar zonder je insuline te laten pieken alsof je een achtbaan in Walibi zit.

Bladgroenten vs. Wraps

Sla wraps zijn je nieuwe beste vriend. Vul met kip, hummus en groentes. Tada, hip & healthy.



Geroosterde Kikkererwten vs. Chips

Gooi kikkererwten in de oven met wat kruiden. Crunchy snack zonder de vette vingers.

Zoodles vs. Noedels

Courgette-spaghetti, maar dan Aziatisch. Roerbak met sojasaus en een beetje sesamololie. Geen opgeblazen buik, wel smaak.

Avocado vs. Boter

Smeer die groene goodness op je brood in plaats van boter. Lekker smooth én voedzaam.

Aubergineplakken vs. Lasagnebladen

Maak lasagne met plakken aubergine. Je kids zullen het niet eens doorhebben (totdat je het vertelt).

Bloemkoolrijst vs. Rijst

Blend bloemkool en wok het met groenten. Fake rijst, echte liefde.

Kwark vs. IJs

Vries wat magere kwark met fruit. Het is als ijs, maar dan zonder de guilt trip.

Avocado vs. Mayo

Mix avocado met limoensap en een snufje zout. Dip, spread, herhaal.



Limoenwater vs. Frisdrank

Pro-tip: water met een shotje limoen. Verfrissend en zero suiker.

Donkere Chocolade vs. Melkchocolade

Eet 85% pure chocolade en doe alsof je een chic chocolatier bent.

Portobello's vs. Hamburgerbroodjes

Grill een portobello en gebruik hem als burgerbun. Sappig én carb-friendly.

Bevroren Druiven vs. Snoep

Haal wat druiven door de vriezer. Snoep voor volwassenen.

Zelfgemaakte Soep vs. Soep uit Blik

Groenten koken, pureren, kruiden erbij. Geen verborgen zoutmijn.

Luchtige Omelet vs. Broodje

Klop eiwitten stijf, bak, en vul met groenten. Licht én lekker.

Kwark ipv Ijscrème

i like it!

Dit heb je nodig:

200 gr kwark
1 scoop proteïne poeder (25g)
30 gr bevroren fruit

Optioneel : mango stevia



Zo maak je het

1. Gewoon mixen!
2. En smullen



Kwark ipv Taartvulling



Dit heb je nodig:

200 gr kwark (optioneel : extra gezoet met erythritol of stevia of ...)
1 scoop proteïne poeder (25g)
rijstwafel
koude koffie

Optioneel : cacao poeder

Zo maak je het

1. Laat de rijstwafel weken in de koude koffie. Dit wordt de bodem van je taartje.
2. Meng de proteïne poeder met de kwark en schep deze op de rijstwafel
3. Bestrooit met cacao poeder



Avocado ipv boter (of mayo)

Love
it





Stomen vs. Koken

Stoom je groenten in plaats van ze te koken. Waarom? Ze behouden meer vitamines. En nee, het is niet alleen iets voor hippe sapkuurtypes.

Airfryer vs. Frituurpan

Krokante snacks zonder oliebad. Plus: je keuken ruikt niet naar een snackbar.

Grillen vs. Bakken

Gegrilde kip smaakt alsof je een BBQ-pro weet bent. Bakken is zo last season.

Slowcooker vs. Stoofpot op het Fornuis

Gooi alles in een slowcooker en laat de magie gebeuren. Bespaart je tijd én vet, want je hoeft geen boter toe te voegen.

Sous-vide vs. Bakken

Oké, dit klinkt fancy, maar sous-vide koken betekent perfect gegaard vlees of vis zonder extra vet. Michelin-momentje thuis.



Water sauteren vs. Olie sauteren

Gebruik een scheutje water of bouillon om groenten te sauteren. Minder vet, meer smaak.

Zelf kruiden vs. Mixen uit de Winkel

Maak je eigen kruidenmixen zonder toegevoegd zout en suiker.

Bouillonpoeder vs. Blokjes

Kies voor een zoutarme bouillonpoeder. Geen MSG, wel smaak.



Handrasp vs. Kant-en-klaar Geraspte Kaas

Vers geraspte kaas bevat minder conserveermiddelen en meer smaak. Extra punten voor je keukenskills.

Rijstkoker vs. Pan

Een rijstkoker geeft je perfect gekookte rijst zonder olie of boter. En je hoeft niet te roeren.



Batch Cooking vs. Dagelijks Koken

Kook grotere porties en bewaar in porties. Geen excuus meer voor kant-en-klaar. Meal-prep masters, unite!

Langzaam eten vs. Snel Schrokken

Eet alsof je in een Franse bistro zit. Langzamer eten zorgt dat je eerder vol zit. Très chic.

Kleine Borden vs. Grote Borden

Trick je brein door op een kleiner bord te eten. Hello, portion control.

Citroenwater vs. Dressings

Knijp een citroen over je salade in plaats van een dikke dressing. Fris, licht en zoveel gezonder.

Zo gemakkelijk 5x LAAGJES ontbijt



Laagje 1

amandelmelk met chiazaadjes

Laagje 2

gemixte aardbeien gezoet met stevia

Laagje 3

kwark met havermout

Laagje 4

gemixte aardbeien gezoet met stevia

Laagje 5

kwark met proteïne poeder

Laagje 6

fruit (bessen, frambozen, aardbeien,
stukjes mango, banaan)



Ieders zijn bord

Toen we ons servies kochten had je grote en kleinere borden. We kochten ze allebei! Want zo kan ik het kleine gebruiken en mijn man het grote en toch past het mooi samen!



NU IS HET

JOUW BEURT

En daar zijn we dan – het einde van dit e-book, maar hopelijk het begin van jouw gezonde food-swap avontuur! 🎉 Ik hoop dat je deze swaps niet alleen inspirerend, maar ook verrassend simpel hebt gevonden. Want eerlijk, het zijn vaak de kleine veranderingen die het grootste verschil maken. Of je nu kiest voor bloemkoolrijst in plaats van gewone rijst, je frietjes in de airfryer gooit, of besluit je pasta te vervangen door courgetti – jij maakt de keuzes die bij jou passen. Geen regels, geen streng gedoe, gewoon stapje voor stapje een gezondere versie van jezelf worden.



Vergeet niet: het draait niet om perfectie, maar om progressie. Switch it up wanneer het goed voelt, blijf genieten van lekker eten, en vergeet niet af en toe te lachen als iets mislukt. We leren allemaal onderweg. 😊 Bedankt dat je dit boekje erbij hebt gepakt en een stukje van je tijd hebt besteed aan het ontdekken van deze gezonde swaps. Als je vragen hebt, ideeën wil delen, of gewoon even een virtuele high five nodig hebt, kun je me altijd vinden via [je contactmethode of sociale media]. Nu is het tijd om de keuken in te duiken en deze swaps zelf uit te proberen. Ik weet zeker dat je smaakpapillen én je lichaam je dankbaar zullen zijn. Ready? Aan de slag! 🌱✨