

Nieuwsbrief Augustus 2020

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Project AH Gezond Vooruit
- Diabetes Challenge
- Spreekuren in de corona tijd
- Wist u dat: Bouwsteentjes en Easy to eat makkelijke eiwitbronnen zijn?
- Lekker voor tussendoor: Ei muffin

Project AH Gezond Vooruit

In 2019 ontwikkelde Albert Heijn de 'Lekker Bezig' campagne, een programma waarbij u geholpen wordt om gemakkelijk, lekker en gezond te eten. Niet enkel via online tips & tricks, maar ook direct op de winkelvloer! Inmiddels is de campagne aangepast naar Gezond Vooruit.

Onze diëtist Marlies Dreijer is in het kader van dit programma woensdagmiddag 19 augustus aanwezig geweest bij de AH XL aan de Wendelaarsstraat te Alkmaar, vlakbij onze spreekuurlocatie bij Fysio Fitness Alkmaar.

Tijdens deze middag heeft Marlies diverse klanten geadviseerd en geïnspireerd over gezonde voeding. Middels de interactieve tafel leidde ze hen door een menu van gemakkelijke, gezonde en lekkere gerechten, van ontbijt tot diner.

Naast dat de recepten gezond en lekker zijn, is er ook nagedacht over voedselverspilling. Recepten of onderdelen daarvan worden bijvoorbeeld geadviseerd als diner en als lunch, dit was ook terug te zien op de tafel en in de receptenfolder.

Heeft u Marlies gemist en wilt u ook gebruik maken van deze laagdrempelige manier om tips te krijgen? Kom dan op 14 oktober of 2 december, want dan is ze weer aanwezig van 12 tot 17 uur bij AH XL, Wendelaarsstraat 1 te Alkmaar.

Diabetes Challenge

Al jaren organiseren we samen met Fysio Fitness Alkmaar de Diabetes Challenge. Dit is een programma van 13 weken met een combinatie van bewegen en voeding. Doel van de challenge is veranderen van leefstijl om de diabetes beter onder controle te krijgen. Sommige deelnemers kunnen gaandeweg het programma hun medicatie afbouwen, sommige vallen een aantal kilo's af, andere deelnemers kunnen uiteindelijk weer zonder hijgen de trap op of kunnen weer een stuk fietsen of lopen. Kortom: iedereen werkt aan zijn eigen doelen en maakt mooie stappen.

Het programma bestaat o.a. uit wekelijks trainen met de groep, individuele afspraken met de diëtist en workshops met de groep waarin diverse onderwerpen rondom leefstijl bij diabetes worden besproken.

De planning is om in de tweede helft van oktober weer te gaan starten. De exacte datum is nog niet bekend. Heeft u interesse? Laat het ons dan weten via info@dietistafra.nl en hou onze website in de gaten.

Spreekuren in de corona tijd

We houden nu al weer enige tijd spreekuren op locatie. Wij hebben onze werkwijze aangepast aan de richtlijnen van het RIVM en de spreekuurlocaties zijn hier ook aan aangepast.



Dit gaat goed, we zijn blij dat we u weer op locatie te kunnen ontmoeten. Het blijft uiteraard altijd mogelijk om de afspraak op afstand te doen door te (video) bellen.

Op locatie dragen we tijdens het consult geen mondkapje, tenzij dat gewenst is. Tijdens de metingen dragen we wel een mondkapje, omdat we dan dichterbij u komen. Zo proberen we eventuele besmettingen van ons naar u en van u naar ons te voorkomen.

Om samen met elkaar het virus onder controle te houden is het belangrijk dat we ons allemaal aan de richtlijnen blijven houden. Dat betekent ook dat bij (lichte) klachten bij u of bij uw diëtist de afspraak niet op de spreekuurlocatie zelf kan plaats vinden. De afspraak wordt dan omgezet naar een telefonische afspraak of via video bellen. In deze situatie is laten testen ook erg belangrijk. Wij zullen dat dan ook zeker doen, hopelijk u ook.

Wist u dat: Bouwsteentjes en Easy to eat makkelijke eiwitbronnen zijn?

Voldoende eten en alle bouwstoffen binnen krijgen is niet altijd even gemakkelijk. Zeker in periode van ziekte, herstel of rondom een operatie is dit extra belangrijk, met name de eiwit inname.

In Nederland zijn we gewend om als tussendoortje bv. extra koekjes, snoep of chocola te gaan eten. Helaas zit hier geen of zeer weinig eiwit in.

U kunt zelf aan de slag gaan om lekkere tussendoortjes te maken, zoals de Ei muffin hieronder. Maar hier is niet altijd de energie en de mogelijkheid voor.

Farbikant Innopastry heeft daarom (Mini) Bouwsteentjes ((mini) gebakjes) en Easy-to-eat (dessert) op de markt gebracht. Dit zijn heerlijke producten met veel eiwitten. Een Bouwsteentje bevat 10 gram eiwit, een Mini Bouwsteentje 5 gram en Easy-to-eat 10 gram. U kunt deze producten in de diepvries bij de Jumbo en AH (alleen de Mini Bouwsteentjes). U kunt ze ook online bij hen bestellen of in de winkel vragen of ze het voor u kunnen bestellen als het niet in het schap ligt.

Lekker voor tussendoor: Ei muffin

Porties: 6

Ingrediënten:

50 g rode paprika

50 g champignons

1 bosje lente-uien

100 g gerookte kalkoenfilet

6 eieren

zout en peper

Bereidingswijze:

Totale tijd: 35 minuten



Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de paprika, champignons en één lente-ui fijn. Snij de kalkoenfilet in reepjes.

Klop de eieren in een kom met een garde los. Voeg naar smaak zout en peper toe. Roer de groenten en kalkoenreepjes erdoor.

Giet het eimengsel in de holtes van de ingevette muffinvorm. Plaats de bakvorm in het midden van de oven en bak de eiermuffins in circa 20 minuten gaar. Controleer door zachtjes op het midden te drukken om te kijken of de eieren gestold zijn en de muffins stevig voelen. Snij de overige lente-uien in ringetjes en strooi over de muffins.

Bron: <https://www.24kitchen.nl/recepten/ei-muffins>

We houden u op de hoogte van de verdere ontwikkelingen.

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op via email: info@dietistafra.nl of telefonisch: 072-5627771.

Vriendelijke groeten van Afra, Kristel, Paul en Marlies