

Genieten van

# Vis

Gezonde recepten en tips om het risico op kanker te verlagen



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

## Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

### Doelstelling

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) helpt mensen bij het maken van keuzes die het risico op kanker verlagen.

### Missie

- Het financieren en stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen voeding, leefwijze, gewicht, lichaamsbeweging en het risico op kanker.
- Conclusies laten trekken uit al het beschikbare wetenschappelijke bewijs over kankerpreventie door deskundigen.
- Het geven van voorlichting over kankerpreventie.

### Internationaal netwerk

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

### De overige organisaties in dit netwerk zijn:

- American Institute for Cancer Research (AICR)
- World Cancer Research Fund UK (WCRF UK)
- World Cancer Research Fund Hong Kong (WCRF HK)
- Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (WCRF FR)



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds



De informatie van Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) over een gezonde eet- en leefstijl richt zich op de Nederlandse bevolking in het algemeen en is niet bedoeld als advies voor personen die op doktersvoorschrift een dieet volgen of speciale behoeften hebben op het gebied van voeding en beweging. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds geeft geen medisch advies; schakel hiervoor uw arts in.

Met dank aan het Nederlands Visbureau.

# Genieten van Vis

## **Inhoud**

Waarom vis?	2
De voordelen van vis	2
Soorten vis	4
Vis bewaren	5
Vis bereiden	5
Vitaminen en mineralen in vis	6
Wat zijn vitamines?	6
Wat zijn mineralen?	6
Vis is vet	7
<i>De recepten</i>	
Thaise vis met mie	8
Zalm met tomaten en basilicum	10
Taco met haring en avocado	12
Zeebaars met aardappelen	14
Ovengebakken vis met citroen	16
Makreelpakketje met sperziebonen	18
Sliptong met komkommersaus	20
Roergebakken pangasius met groente	22
<i>Aanbevelingen ter preventie van kanker</i>	24



# Waarom *vis*?

Een haring met uitjes, een moot gestoomde zalm of een gebakken scholletje op zijn tijd. Vis is lekker en gezond, want hij zit boordevol belangrijke vitaminen, mineralen en essentiële vetzuren. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds beschouwt vis als een goede aanvulling op een gezond voedingspatroon.

## De voordelen van vis

Vis kan een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid. Het bevat namelijk vitamine D, selenium en omega 3 vetzuren (vette vis) en dit zijn belangrijke stoffen voor het lichaam. Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat vitamine D een rol kan spelen bij de preventie van met name borst- en prostaatkanker.

Vissoorten als makreel, zalm en sardines zijn rijk aan vitamine D. Daarnaast ontdekten wetenschappers dat bij bevolkingsgroepen die veel vis eten, zoals de Inuit indianen en Japanners, kanker minder vaak voorkomt dan bij mensen die een westers voedingspatroon hebben.



## Omega 3 vetzuren

Vis bevat omega 3 vetzuren: dit zijn onverzadigde vetten die goed zijn voor uw gezondheid. Deze vetzuren houden uw cholesterolgehalte op een gezond niveau en zijn goed voor uw hart en bloedvaten. Daarnaast zijn deze vetzuren essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen. Wetenschappers vermoeden dat omega 3 vetzuren ook het risico op kanker kunnen verlagen.

Alle soorten vis bevatten in principe omega 3 vetzuren, maar vooral vette vissoorten, zoals zalm, makreel, sardines, paling en haring. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt u aan om twee keer per week vis op het menu te zetten, waarvan ten minste één keer vette vis.

## Beschermende werking

Door gezond te eten en te leven kunt u zelf iets doen om het risico op kanker te verlagen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een overwegend plantaardig voedingspatroon met veel variatie het meest gunstige effect heeft op uw gezondheid.

Daarnaast is het belangrijk dat u kleine porties mager vlees eet, of vlees bijvoorbeeld vervangt door gevogelte of vette vis. Als u daarnaast voldoende beweegt en een gezond lichaamsgewicht heeft, beschermt u zich optimaal tegen ernstige ziekten waaronder kanker.





# Soorten vis

Er zijn heel veel verschillende soorten vis. Ronde, platte, vette, magere, zoetwater- en zoutwatervissen. Een greep uit de vele vissoorten die we in Nederland vaak eten.

## Haring

Haring is de soort die het meest wordt verkocht in Nederland. Deze vis wordt bijna het hele jaar door gevangen en is door invriezing het hele jaar verkrijgbaar. Over het algemeen is het vlees stevig en mals van aard. Haring is erg gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Voedingswaarde per 100 gram: *222 calorieën, 16 gram vet, 18 gram eiwit.*

## Heilbot

Vers is 'wilde' heilbot niet makkelijk verkrijgbaar. Er is echter voldoende aanbod van heilbot in kweekvorm. Heilbot is een zeer smaakvolle vis met stevig vlees. Pacifische heilbot is zowel wat betreft smaak als duurzaamheid te verkiezen boven Groenlandse (Atlantische) heilbot. Voedingswaarde per 100 gram: *110 calorieën, 3 gram vet, 20 gram eiwit.*

## Kabeljauw

Kabeljauw is een van de meest populaire vissoorten om te eten, zowel in Noord-Europa als Canada en Amerika. Het visvlees van de kabeljauw is stevig maar laat makkelijk los als de vis gaar is. De smaak is fijn en eindeloos te combineren. Voedingswaarde per 100 gram: *82 calorieën, 1 gram vet, 18 gram eiwit.*

## Makreel

Makreel is het hele jaar goed verkrijgbaar en wordt vooral gerookt als een delicatessen beschouwd. Het vlees is stevig en vet maar wel vrij sappig en zacht. Het heeft een vette, rookachtige geur. Makreel heeft veel gezonde omega 3 vetzuren. Voedingswaarde per 100 gram: *195 calorieën, 12 gram vet, 18 gram eiwit.*

## Pangasius

Ongeveer drie jaar geleden maakte de Nederlandse vishandel een voorzichtige start met de pangasius, een zoetwatervis uit Vietnam. De neutrale smaak, de afwezigheid van graatjes en de lage prijs maakten deze vis in korte tijd

razend populair. Het vlees van de pangasius heeft een neutrale smaak en een stevige structuur. Om die reden combineert pangasius goed met andere producten. Voedingswaarde per 100 gram: *103 calorieën, 3 gram vet, 19 gram eiwit.*

## Tong

Tong is er in verschillende maten, waarvan sliptong de kleinste soort is. Grote tongen worden bijna niet meer gevangen en dus is sliptong de norm. Tong is een ware delicatessen. De smaak is niet typisch vissig en lijkt op die van garnalen. Het visvlees is stevig en mager. Voedingswaarde per 100 gram: *90 calorieën, 1 gram vet, 17 gram eiwit.*

## Zalm

Zalm is tegenwoordig eigenlijk altijd kweekzalm uit onder andere Noorwegen, Schotland en Ierland. Hierdoor is zalm het hele jaar door verkrijgbaar en ook betaalbaar. Het mooie roze visvlees is heel smaakvol en bevat veel gezond vet (omega 3 vetzuren). Voedingswaarde per 100 gram: *217 calorieën, 14 gram vet, 19 gram eiwit.*

## Zeebaars

Zeebaars wordt steeds meer te koop aangeboden. Vooral in de horeca komt deze vis vaak op de menukaart voor. Dankzij kwekerijen in o.a. Schotland en Griekenland is zeebaars het hele jaar te koop. Zeebaars is een smakelijke, magere vis met een zoetige, milde smaak. Voedingswaarde per 100 gram: *98 calorieën, 3 gram vet, 19 gram eiwit.*

[Lees meer over verschillende vissoorten op \*\*www.tijdvoorvis.nl\*\*](#)

[Meer weten over duurzame vis? Kijk dan op \*\*www.goedevis.nl\*\*](#)

## Vis bewaren

Eet vis bij voorkeur zo vers mogelijk, het liefst op dat dag dat u de vis koopt. Vraag uw vishandelaar hoe lang u verse vis kunt bewaren. Op voorverpakte vis moet altijd een uiterste houdbaarheidsdatum vermeld staan.

In de koelkast (4 tot 7 graden) kunt u verse vis maximaal 2 dagen bewaren. In de vriezer kunt u diepgevroren vis 3 maanden bewaren (vette vis 2 maanden). In de voorraadkast kunt u vis in blik of potten bewaren. Kijk op de verpakking voor een uiterste houdbaarheidsdatum.

## Vis bereiden

Zelf vis bereiden is veel makkelijker dan veel mensen denken. U kunt vis bakken, grillen, wokken of in de oven bereiden. De bereidingstijd hangt naast de bereidingswijze ook af van het soort vis en de dikte van de vis. Maar de meeste vis is tussen de 5 en 20 minuten gaar. Het fileren van vis is een tijdrovende klus, gelukkig kunt u bijna elke vis schoongemaakt verkrijgen.

Probeer bijvoorbeeld eens een stuk zalm in de oven. Lekker makkelijk. Bestrijk de zalmfilets met tomatentapenade en laat ze ongeveer 15 minuten in een hete oven gaar worden.

U kunt ook veel kant-en-klare vis kopen en deze koud verwerken in bijvoorbeeld salades of op sandwiches.

Veel soorten vis zijn mager en bevatten weinig calorieën in vergelijking met vlees of gevogelte. Voeg bij de bereiding van vis zo weinig mogelijk vet toe. Gezonde bereidingsmethoden zijn roerbakken, grillen of stomen.



# Vitaminen & mineralen in vis

## Vitaminen

- **Vitamine A:** Zorgt voor een gezonde huid, goed zicht in het donker en sterke botten. Beschermst u waarschijnlijk ook tegen bepaalde soorten kanker.
- **Vitamine D:** Zorgt voor sterke tanden en botten (zorgt voor de opname van calcium). Helpt waarschijnlijk het risico op kanker te verlagen.
- **Vitamine B11:** Ook wel bekend als foliumzuur. Zorgt voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes en een gezonde groei. Voor zwangere vrouwen wordt een supplement aangeraden.
- **Vitamine B12:** Zorgt voor de vorming van bloedcellen en een gezond zenuwstelsel.

## Mineralen

- **Jodium:** Zorgt voor een goede werking van de schildklier (regelt de stofwisseling).
- **Chroom:** Reguleert het cholesterolgehalte in het bloed en helpt bij de werking van het hormoon insuline.
- **Fluor (fluoride):** Maakt de tanden en botten sterk.
- **Selenium:** Zorgt voor het normaal functioneren van enzymen en werkt als antioxidant. Beschermst mogelijk tegen bepaalde soorten kanker.
- **Zink:** Zorgt voor een goede weerstand, goed functioneren van de hersenen en de prostaat. Helpt ook wonden genezen.

## Wat zijn vitamines?

Vitamines zijn onmisbaar voor ons lichaam. Zelf kan het lichaam geen vitamines aanmaken en daarom moeten we ze via onze voeding binnenkrijgen. Een uitzondering hierop vormt vitamine D, dat de huid aanmaakt onder invloed van zonlicht. Vitaminen spelen een rol bij het vrijmaken van energie uit voeding, de opbouw en het herstel van lichaamscellen en de aanmaak van rode bloedcellen. Nog een voordeel van vitamines: ze bevatten geen calorieën.

## Wat zijn mineralen?

Ook mineralen zijn onmisbaar voor onze gezondheid. In tegenstelling tot vitamines worden mineralen niet afgebroken door ons lichaam. Mineralen zijn bouwstoffen en dienen voor de opbouw van lichaamscellen. Voorbeelden zijn calcium, magnesium en kalium. Naast mineralen bestaan er ook spoorelementen. Deze hebben dezelfde functie als mineralen, maar hebben we in veel mindere mate nodig. Voorbeelden zijn: jodium, chroom en zink.

Vis zit boordevol vitamines en mineralen. Hiernaast ziet u welke u in vis kunt vinden.

# Vis is vet



Vet is niet altijd slecht, het is zelfs een noodzakelijk onderdeel van onze voeding. Iedereen heeft vet nodig, zodat het lichaam de vitamines A, D en E beter kan opnemen. Vet sleept deze in vet oplosbare vitamines als het ware door het spijsverteringsstelsel.

Goede vetten voor onze gezondheid zijn onverzadigde vetten, zoals omega 3 vetzuren. Dit zijn vetzuren die ons lichaam wel nodig heeft, maar niet zelf aanmaakt. Ze worden toegevoegd aan margarine, biologische melk of gezondheidsdrankjes. Daarnaast zijn er ook vele visoliecapsules te verkrijgen.

Er zijn twee soorten omega 3 vetzuren. De stoffen die ons lichaam nodig heeft, zijn de omega 3 vetzuren DHA en EPA. Deze komen

uit vis en met name vette vis. De omega 3 vetzuren in margarine en melk zijn plantaardig (ALA). De effecten hiervan op de gezondheid zijn veel kleiner dan van die uit vis. Ons lichaam zet ALA vetzuren wel om in EPA en DHA, maar dat gebeurt minimaal en niet effectief.

De Gezondheidsraad adviseert 0,45 gram omega 3 per dag. De gemiddelde Nederlander krijgt slechts 0,2 gram per dag binnen. Als we twee keer in de week vis eten, waarvan één keer vette vis, dan komen we gemiddeld aan die 0,45 gram omega 3 vetzuren per dag.

## Vetgehalte in vis

Soorten vis	Gemiddeld vetgehalte per 100 gram onbereid	Daarvan is onverzadigd vet	Hoeveelheid omega 3 vetten per 100 gram
<b>Magere soorten als:</b> Coquilles, inktvis, kabeljauw, koolvis, mosselen, oesters, schelvis, tilapia, tong, wijting en zeeduivel.	0 - 2 gram	60%	0,2 - 0,4 gram
<b>Matige vette soorten als:</b> Ansjovis, forel, garnalen, heilbot, mul, pangasius, poon, roodbaars, sardine, schol, tarbot, tonijn, zeeewolf, zeebaars en zwaardvis.	2 - 10 gram	66%	0,4 - 1,5 gram
<b>Vette soorten als:</b> Haring, makreel, paling, sprot en zalm.	> 10 gram	74%	1,5 - 4 gram



**Per persoon 365 kcal**  
**2,5 gram vezels**  
**7,5 gram vet (waarvan 1 gram verzadigd)**  
**28,5 gram eiwit**

# Thaise vis met mie

GERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

## Ingrediënten

200 gram kabeljauwfilets  
(of koolvis)  
1 eetlepel olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
1 rode paprika, fijngesneden  
2 teentjes knoflook,  
fijngestampt  
2 groene of rode Spaanse  
pepers, gesneden of 1 eetlepel  
paprikapoeder  
1 theelepel korianderpoeder  
1 theelepel komijnzaad  
1 theelepel kaneelpoeder  
1 theelepel kurkuma  
(koenjit of geelwortel)  
150 ml magere melk  
100 gram eiermie



Van alle Aziatische keukens is de Thaise de meest verrassende. Hier kookt men veel met plantaardig voedsel als rijst, noedels en verse groenten. En omdat Thailand omringd is door zee, zijn vis en schelpdieren een belangrijk onderdeel van het voedingspatroon.

In de Thaise keuken wordt met veel verschillende kruiden en specerijen gewerkt. Een goed alternatief voor zout. Het is wetenschappelijk aangetoond dat teveel zout eten het risico op maagkanker kan verhogen. Daarentegen kunnen kruiden en specerijen u helpen het risico op kanker te verlagen.

## Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag. Voeg de ui, peper, knoflook, Spaanse pepers en kruiden toe en bak het al roerend 5 minuten.
2. Voeg vervolgens de melk toe en breng het geheel aan de kook. Laat het 2 minuten sudderen.
3. Voeg de vis toe en kook het gerecht tussen de 5 en 7 minuten. De vis wordt zacht en valt nog net niet uit elkaar.



*Serveer met eiermie, gekookt volgens de instructies op het pak en verse groenten.*

Per persoon 390 kcal  
10,1 gram vezels  
15,5 gram vet (waarvan 3,5 gram verzadigd)  
27,5 gram eiwit



# Zalm met tomaten en basilicum

GERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

## Ingrediënten

2 zalmfilets (100 gram per stuk)  
300 gram nieuwe aardappelen  
12 cherrytomaatjes  
of 6 gewone kleine tomaten  
handvol verse basilicum,  
fijn gesneden  
160 gram groene groente,  
bijvoorbeeld broccoli



## Bereidingswijze

1. Maak de aardappelen eerst goed schoon en kook ze.
2. Meng de tomaten en basilicum in een kom.
3. Maak de groente schoon en zet deze op het vuur als de aardappelen al 10 minuten koken.
4. Gril of stoom de zalmfilets.
5. Giet de aardappelen en de groente af.
6. Serveer de aardappelen, groente en zalm op verwarmde borden met het tomaat-basilicummengsel.







# Taco met haring en avocado

GERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

## Ingrediënten

4 haringen  
1 rijpe avocado  
3 tomaten  
2 bosuitjes  
sap van een halve citroen  
2 eetlepels koriander,  
fijngemaakt  
zout  
versgemalen zwarte peper  
4 kleine soft-taco's  
(of tortilla's)  
3 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels zure room (light)  
75 gram waterkers of veldsla



## Bereidingswijze

1. Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Snijd de bosuitjes in ringetjes en de haringen in brede repen.
4. Prak de helft van de avocadoblokjes fijn en voeg de zure room, 1 eetlepel citroensap en de helft van de tomaat, bosui en koriander toe en roer het geheel goed door elkaar.
5. Strooi er zout en versgemalen zwarte peper naar smaak overheen.
6. Bestrijk de taco's dun met 1 eetlepel olijfolie en bak ze knapperig bruin in een koekenpan.
7. Leg de taco's op vier borden en strijk het avocadomengsel erover uit.
8. Meng de waterkers of veldsla met de rest van de avocado, tomaat, bosui, koriander, olijfolie en ½ eetlepel citroensap tot een salade.
9. Verdeel de salade en de haring over de taco's. Sprenkel de rest van het citroensap erover en maal er wat peper boven.



Per persoon 324 kcal  
2 gram vezels  
20 gram vet (waarvan 5 gram verzadigd)  
12 gram eiwit

Per persoon 660 kcal  
7 gram vezels  
10 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd)  
96 gram eiwit



# Zeebaars met aardappelen

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

## Ingrediënten

2 kg zeebaars  
800 gram aardappelen  
50 gram zwarte olijven  
2 eetlepels olijfolie,  
extra vergine  
50 gram kappertjes  
2 eetlepels verse tijm,  
gesneden  
150 ml droge witte wijn  
(alcohol verdampt in de oven)



## Bereidingswijze

1. Snijd de wortelen in kleine stukjes.
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de aardappelen en kook ze heel kort. Snijd ze vervolgens in de lengte in stukjes van 5 cm. Ontpit de olijven en was de kappertjes.
3. Bedek de bodem van een ovenschaal met bakpapier. Besprenkel deze met olijfolie en leg de gesneden aardappelen erover. Plaats de zeebaars er bovenop en voeg de olijven, kappertjes en tijm toe. Snijd de vis een klein stukje open en vul deze met olijven, kappertjes en tijm.
4. Plaats het gerecht in de oven en giet na 5 minuten de wijn eroverheen. Voeg tevens een beetje olijfolie toe. Laat de vis in ongeveer 20 minuten gaar worden.
5. Fileer de zeebaars en snijd hem in vier stukken. Serveer de vis met de aardappeltjes en giet een beetje sap (met olijven en kappertjes) uit de schaal over het gerecht. Heerlijk met groenten van het seizoen.



Per persoon 466 kcal  
3,5 gram vezels  
9,5 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd)  
26,5 gram eiwit

# Ovengebakken vis met citroen

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

## Ingrediënten

2 porties (circa 100 gram) heilbot of zalm, bij voorkeur ontveld  
1 middelgrote courgette, gehakt en in dunne plakjes gesneden  
½ kleine rode ui, heel fijngehakt  
1 reepje sinaasappelschil 0,5 cm (verwijder met een schilmesje) doormidden gesneden  
1 teentje knoflook, fijngestampt  
1 theelepel vers citroensap  
2 eetlepels verse peterselie, gehakt  
versgemalen zwarte peper  
1 theelepel olijfolie  
165 gram gekookte zilvervliesrijst

## Bereidingswijze

1. Knip twee stukken aluminiumfolie van elk ongeveer 30 cm lang en 15 cm breed. Plaats de vis in het midden van elk stuk folie.
2. Wrijf de fijngestampte knoflook in de vis en besprenkel met citroensap. Verdeel de courgette, rode ui, sinaasappelschil en peterselie gelijkmatig over de vis.
3. Bestrooi met peper en een scheutje olijfolie.
4. Wikkel de vis in de folie. Doe de pakketjes in een ovenschaal en zet deze 15 minuten in de voorverwarde oven.
5. Open de pakketjes voorzichtig en laat de inhoud op een bergje zilvervliesrijst glijden.

### *Tips voor vis:*

- Controleer of de vis goed gaar is door er met een vork in te prikken. Gaat dit makkelijk, dan is hij gaar.
- De vis smaakt ook heerlijk met nieuwe aardappelen en een salade.



Per persoon 636 kcal  
5 gram vezels  
45,5 gram vet (waarvan 10 gram verzadigd)  
33 gram eiwit



# Makreelpakketje met sperziebonen

HOOFDGERECHT VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: MEER DAN 35 MINUTEN

## Ingrediënten

1 gestoomde makreel  
(300-400 gram)  
200 gram dunne sperziebonen,  
gehalveerd  
1 rode ui, in dunne partjes  
2 tenen knoflook, in plakjes  
1 rode paprika, in reepjes  
1 eetlepel verse oregano of  
tijm, fijngenhakt  
versgemalen zwarte peper  
1-2 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels medium dry sherry  
(alcohol verdampmt in de oven)  
2 stukken bakpapier van  
30 x 30 cm



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Kook de sperziebonen in ruim kokend water in 4-6 minuten beetgaar. Spoel ze onder koud water af en laat ze goed uitlekken.
3. Meng de sperziebonen in een kom met de ui, knoflook, paprika en oregano. Schep er wat zout en peper naar smaak door en sprenkel de olie erover. Verdeel dit mengsel over de stukken bakpapier.
4. Maak de makreel schoon, verwijder het vel en de graten.
5. Leg de stukken vis op de groenten, maal er wat peper boven en sprenkel de sherry erover.
6. Vouw het bakpapier langs de groenten en vis omhoog en draai het als een pakketje dicht. Leg de pakketjes op de bakplaat en laat de groenten en vis in de oven in 20-25 minuten gaar en heet worden.

*Lekker met couscous  
of zilvervliesrijst.*



Per persoon 349 kcal  
1 gram vezels  
18 gram vet (waarvan 5,5 gram verzadigd)  
36,5 gram eiwit



# Sliptong met komkommersaus

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 10 TOT 20 MINUTEN

## Ingrediënten

4 sliptongen  
(alternatief: schol, tong, roodbaarsfilet)  
1 komkommer  
3 bosuitjes  
sap van een halve citroen  
zout, versgemalen peper  
4 eetlepels bloem  
4 eetlepels olijfolie  
125 ml crème fraîche light  
1½ eetlepel dille, fijngehakt



## Bereidingswijze

1. Schil de komkommer en halveer hem in de lengte. Schraap de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Snijd de bosuitjes in stukjes van 1 cm.
3. Wrijf de sliptongen in met citroensap, zout en peper en wentel ze door de bloem.
4. Bak de sliptongen (in twee porties) in de olie in 6-8 minuten goudbruin en gaar, keer ze halverwege.
5. Leg de sliptongen op warme borden en houd ze warm onder aluminiumfolie.
6. Bak de bosui en komkommer in het bakvet in 3-4 minuten zachtjes gaar.
7. Roer de crème fraîche en dille erdoor en warm de saus zachtjes door. Voeg zout en peper toe en schep de saus over de sliptongen.
8. Lekker met gebakken krieltjes en een frisse salade.



Per persoon 268 kcal  
6,5 gram vezels  
11 gram vet (waarvan 2 gram verzadigd)  
27 gram eiwit



# Roergebakken pangasius met groente

GERECHT VOOR 4 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

## Ingrediënten

500 gram pangasius  
(kan ook met kabeljauw)  
250 gram sperziebonen  
300 gram winterwortel  
2 rode uien  
½ eetlepel chilipoeder  
1 theelepel gemalen komijn (djinten)  
1 theelepel kaneel  
zout  
versgemalen zwarte peper  
3 eetlepels olijfolie  
200 ml gekruide tomatensaus (tomato fritto of sugo)

## Bereidingswijze

1. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
2. Snijd de wortel in blokjes.
3. Kook de sperziebonen en wortel in een pan met ruim water in 4-6 minuten beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. Snijd de uien in dunne partjes.
4. Meng in een kom het chilipoeder met de komijn, kaneel en zout en peper naar smaak.
5. Snijd de pangasiusfilet in stukken van 3-4 cm en schep ze door het kruidenmengsel.
6. Verhit de olie in een wok en roerbak de uipartjes 1-2 minuten. Schep de vis door de ui en roerbak de stukken in 2-3 minuten op hoog vuur rondom bruin.
7. Schep dan de sperziebonen en wortel erdoor, roerbak 1-2 minuten en voeg de tomatensaus toe. Warm het gerecht nog even zachtjes door.

## Variatietips:

- Neem tilapiafilet, kabeljauwfilet of grote rauwe garnalen in plaats van pangasiusfilet.
- Vervang het mengsel van chilipoeder, komijn, kaneel, zout en peper door 1 volle eetlepel shoarmakruiden.
- Vervang de sperziebonen en wortel door paprika en courgette.



# Aanbevelingen ter preventie van kanker

1. Zorg voor een zo laag mogelijk gewicht en een slanke taille, maar vermijd ondergewicht.
2. Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.
3. Eet minder calorierijk voedsel en drink weinig suikerrijke dranken.
4. Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten en varieer zo veel mogelijk.
5. Eet minder rood vlees (zoals rund- en varkensvlees) en eet liever geen bewerkt vlees (zoals ham, spek of salami).
6. Drink liever geen alcohol. Als u wel alcohol wilt drinken, neem dan per dag niet meer dan 1 glas (voor vrouwen) of 2 glazen (voor mannen).
7. Eet minder zout of gezouten voedsel.
8. Vertrouw niet op voedingssupplementen om u tegen kanker te beschermen.

## **Aanbevelingen voor specifieke groepen**

9. Geef baby's de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding. Dat is het beste voor moeder en baby. Geef daarna aanvullende vloeibare en vaste voeding.
10. Als u kanker heeft gehad en de behandeling is beëindigd, volg dan de aanbevelingen voor de preventie van kanker op.

En natuurlijk... niet roken.

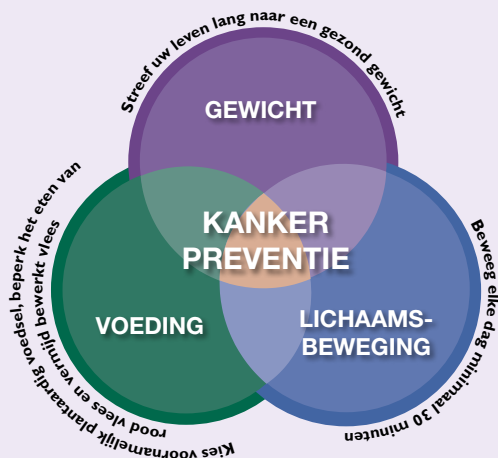




## Wereld Kanker Onderzoek Fonds

De aanbevelingen om kanker te voorkomen zijn door het Wereld Kanker Onderzoek Fonds in drie richtlijnen samengevat.

### Richtlijnen ter preventie van kanker



**Als u de juiste keuzes maakt ten aanzien van voeding, lichaamsbeweging en gewicht, kunt u uw risico op kanker verlagen.**

- Kies voornamelijk plantaardig voedsel, beperk de consumptie van rood vlees en vermijd het eten van bewerkt vlees
  - Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
  - Streef uw leven lang naar een gezond gewicht

En natuurlijk ... niet roken

**Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.**

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)  
Leidseplein 33-2 hoog  
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam  
Tel: 020 344 95 95

Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)  
Email: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)  
Registratienummer K.V.K.  
Amsterdam 41213794

*Geef kanker geen kans*





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*...U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

