Start vandaag met

Cholesterol verlagen

Becel ProActiv®

Inhoud

Welkom	04
Hoe cholesterol verlagen werkt	05
Plantensterolen	07
Een verantwoorde leefstijl	09
Verantwoord eten	11
Recepten	15

Welkom

Elke prestatie begint met het besluit om te starten

Je hebt besloten om te beginnen met het verlagen van het cholesterol, welkom op de eerste dag van je gezondere leefstijl! In deze kit vind je informatie die je kan helpen als steun bij je zoektocht naar een gezondere leefstijl en een lager cholesterol.

Als je te horen hebt gekregen dat je een verhoogd cholesterol hebt, besef dan dat je niet alleen bent. Maar liefst 2 op de 3 Nederlanders hebben een verhoogd LDL-Cholesterol*.

* Cijfers gebaseerd op het totale cholesterolgehalte van Nederlanders tussen 30-70 jaar.
Bron: Factsheet Hartstichting, november 2012.

Kijk voor meer informatie over cholesterolwaarden op **www.pro-activ.com**

Hoe cholesterol verlagen werkt

Cholesterol is een witte, vetachtige stof. Het speelt een belangrijke rol in het dagelijks functioneren van het lichaam – maar een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten*.

Er zijn twee typen cholesterol die met name belangrijk zijn:

LDL

LDL wordt vaak het "slechte" cholesterol genoemd. Het haalt het cholesterol uit de lever en transporteert het naar de lichaamscellen. Verhoogd LDL-cholesterol staat algemeen bekend als een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten*. Probeer het daarom zo laag mogelijk te houden.

HDL

HDL wordt vaak het "goede" cholesterol genoemd. Het haalt het overtollig cholesterol uit het bloed en brengt het terug naar de lever waar het vervolgens wordt afgevoerd. Een verhoogd HDL-cholesterol wordt over het algemeen als goed beschouwd, dus het is belangrijk om de waarde van HDL-cholesterol in ieder geval op het aanbevolen niveau te behouden, dat is boven de 1,0 mmol/L voor mannen en meer dan 1,2 mmol/L voor vrouwen.

* Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

Je cholesterolgehalte begrijpen

Ik heb nog nooit mijn cholesterol laten meten
Door middel van een simpele bloedtest kun je erachter komen of je een verhoogd cholesterolgehalte hebt. Dit kan je laten doen door je huisarts, maar bijvoorbeeld ook in de apotheek wordt regelmatig een gratis cholesterol test aangeboden.

Ik heb mijn cholesterol laten meten
Cholesterol wordt gemeten in millimol per liter bloed, of mmol/L en voor volwassenen wordt aangeraden het totaal cholesterolgehalte lager te houden dan 5 mmol/L.

Geadviseerde normale totaal cholesterolwaarden in Nederland

5 mmol/L

5 mmol/l of minder voor volwassenen

2,5 mmol/L

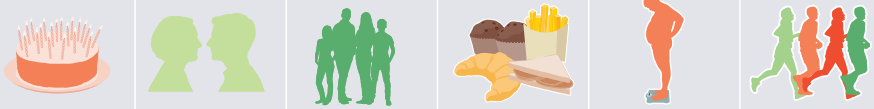
2,5 mmol/l of minder voor volwassenen

En hiervan zou het LDL-cholesterol ("slechte"cholesterol) moeten zijn:

Wat veroorzaakt een verhoogd cholesterol?

Veel factoren (beter bekend als risicofactoren) kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden.

Factoren die we niet zelf kunnen beïnvloeden zijn:			Er zijn echter factoren waar we wel invloed op hebben zoals:		
leeftijd	geslacht	familie geschiedenis	voeding	gewicht	beweging



Het goede nieuws is dat de 'controleerbare' risicofactoren beïnvloed kunnen worden door kleine veranderingen in je leefstijl, en daarmee willen we je precies gaan helpen.

Dus wat moet ik nu doen?

Heel simpel, lees vooral verder! De informatie in dit boekje zal je helpen om de nodige veranderingen in je leefstijl door te voeren.

Plantensterolen

Plantensterolen komen van nature in kleine hoeveelheden voor in plantaardige voeding, maar ze worden ook in grotere concentraties toegevoegd aan producten van Becel ProActiv. Uit meer dan 50 wetenschappelijke onderzoeken bleek dat plantensterolen helpen bij het verlagen van cholesterol*. Het fijne is dat Becel ProActiv producten een zodanige hoeveelheid bevatten (in tegenstelling tot noten, zaden etc.) dat je al snel je optimale hoeveelheid (1,5-2,4 gram) per dag binnenkrijgt. Je zou 280 wortels, of 565 tomaten moeten eten om de hoeveelheid sterolen binnen te krijgen. Natuurlijk blijft het dagelijks eten van voldoende groente (250 g) en fruit (2 stuks) wel heel belangrijk voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

Hoe verlagen plantensterolen het cholesterol?

Plantensterolen (zoals toegevoegd aan Becel ProActiv producten) helpen actief het cholesterol te verlagen. De dagelijkse inname van 1,5-2,4 g plantensterolen verlaagt het bloedcholesterol*

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4 g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

Becel ProActiv producten

Alle Becel ProActiv producten bevatten toegevoegde plantensterolen, die kunnen helpen bij het verlagen van het cholesterol*.

Meer dan 3 g plantensterolen per dag dient niet geconsumeerd te worden.

Kies jouw manier van cholesterol verlagen

	Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid	Hoeveelheid plantensterolen per portie
of	3x of 6x	• 1 portie (10g) bevat 0,54g plantensterolen.* = Goed besmeerde boterham = 10g Becel ProActiv. = Dun besmeerde boterham = 5g Becel ProActiv. *m.u.v. Calorie Light
	1x	• 1 flesje Becel ProActiv yoghurtdrink bevat 2g plantensterolen.

Tip:

Combineren van de producten kan ook. Combineer een flesje yoghurtdrink met een besmeerde boterham (10g). Gebruik de producten altijd als onderdeel van een gezonde voeding en leefstijl.

Belastingvoordeel bij voorgeschreven dieet.
Becel ProActiv producten (voor op brood en/of minidrinks) passen binnen een cholesterolverlagend dieet. Volg je op voorschrift van een dokter of diëtist een dieet voor je te hoge cholesterol? Dan kan je tot €100,- van deze kosten aftrekken van je inkomstenbelasting. Je hebt voor deze aftrek wel een dieetbevestiging nodig. Download de dieetbevestiging op www.belastingdienst.nl (zoek op dieetbevestiging) en laat het formulier ondertekenen door je arts of diëtist.

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4 g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

Een verantwoorde leefstijl

Om het cholesterol op peil te houden is het niet alleen belangrijk gezond te eten met voldoende groente en fruit maar ook voldoende beweging speelt hierbij een belangrijke rol.

We weten echter dat, zeker als je zittend werk doet, regelmatig met de auto gaat of het moeilijk vindt om naar een sportschool te gaan, het moeilijk is om voldoende beweging te krijgen in je dagelijkse routine.

De beste adviezen staan vaak in een top 3. Hier de top 3 om je te helpen meer te bewegen:

De enige slechte training is degene die je niet gedaan hebt

1. Ga wandelen na het eten

2. Zorg voor routine

3. Kijk naar mogelijkheden in je dagelijkse activiteiten zoals een halte eerder uitstappen

Meer tips om in beweging te komen vind je op **www.pro-activ.com**

Gelukkig hoeven dagelijkse trainingen niet lang te duren of alleen maar in de sportschool plaats te vinden, om een positief effect te kunnen hebben. Ook bewegen tijdens je dagelijkse bezigheden kunnen je helpen om de aanbevolen hoeveelheid beweging per dag te krijgen.

Dagelijks zou je 30 minuten moeten bewegen: wandelen, fietsen, in de tuin werken, alles telt mee. Om je hierbij te helpen hebben we een aantal tips voor je verzameld waardoor het makkelijker wordt te beginnen:

Wandel jezelf fit
Wandelen is één van de beste manieren om je beweegdoelen te halen. Alles wat je nodig hebt, is een paar goede schoenen. Probeer manieren te vinden om het lopen in je dagelijkse activiteiten te integreren en je zal snel de voordelen van deze geweldige all round training ervaren.

De tv workout
Nuttig om te doen tijdens reclames of bij regenachtige avonden! Kijk hoeveel sit ups je kan doen in 5-10 minuten en hoe je dit aantal langzaam kan opvoeren. Ook kan je op je hometrainer naar je favoriete TV-programma kijken!

Low impact oefeningen eerst, high impact later
Een oud gezegde luidt: je moet eerst leren lopen, voordat je kan rennen. Dit advies gaat ook op als je begint met bewegen of het al een tijdje niet hebt gedaan. Bouw langzaam kracht en conditie op om in vorm te komen en begin met low impact sport.

Haal meer uit je wandeling in het park of bos
Als je toch al aan het wandelen bent– doe dan een aantal lunges en spring van je ene been op het andere. Denk aan je houding bij het doen van deze oefeningen.

Het makkelijke cardio circuit
Na een korte warming up, begin je met wat jumping jacks, loop vervolgens op je plaats en doe been squats om goed op gang te komen.

En ontspan!
Door meer te bewegen, ervaar je ook minder stress. Ontspanningsoefeningen en een goede nachtrust zijn effectieve manieren om met stress om te gaan naast bewegen.

Verantwoord eten

Er zijn genoeg lekkere en verantwoorde voedingsmiddelen, dus als je hier voor kiest kan je al een groot verschil maken zonder dat je aan smaak hoeft in te leveren.

De top 5 tips die jou gaan helpen bij het managen van het cholesterol

1. **Zorg voor balans op je bord**
Een verantwoord dieet is meer dan alleen gezonde voeding; het gaat namelijk voor een groot deel om de balans.

2. **Let op je porties**
Veel mensen eten standaard hun bord leeg – of ze nu vol zitten of niet. Het kan daarom geen kwaad om eens te kijken naar hoe groot een aanbevolen portie nou eigenlijk is.

3. **Verwissel vetten**
Hoewel vet een belangrijke rol speelt in een gebalanceerd dieet, maakt het wel uit welk type vet er veel in de voedingspatroon voorkomt.

4. **Eet 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag**
De meeste mensen weten onderhand wel dat het eten van minimaal 2 stuks fruit en 250 gram groente per dag een belangrijk onderdeel is van een verantwoord voedingspatroon.

5. **Voeding met plantensterolen kan cholesterolwaarden helpen te verlagen***
Als je je afvraagt hoe je verantwoorde voeding en recepten kan combineren, zodat je tegelijkertijd je cholesterol kan verlagen, kan tip 3 helpen. Een andere effectieve manier om gewenste cholesterolwaarden te behouden is door producten te proberen met toegevoegde plantensterolen, zoals die van Becel ProActiv*.

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4 g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

Let op verzadigde vetten

Vetten spelen een essentiële rol in onze voeding. Ze zijn niet alleen een belangrijke smaakmaker, maar ook een energiebron. Hoewel vet een belangrijke rol speelt, is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende typen vet, zoals onverzadigd en verzadigd. Ze worden ook wel gezien als de "goede" en "slechte" vetten, en bevinden zich in voeding die we dagelijks eten. Het begrijpen van de verschillen tussen de twee, waar ze gevonden worden en de potentiële invloed op het lichaam kan helpen bij het maken van gezonde keuzes tijdens het boodschappen doen en het koken.

Waar volvette zuivelproducten en vlees (en bewerkt voedsel als koek en gebak) een grote hoeveelheid "slecht" verzadigd vet bevatten, zijn geschikte bronnen van "goede" onverzadigde vetten ongezouten noten, zaden, vette vis en plantaardige oliën. Een van de belangrijkste aspecten in de verschillen tussen deze typen vet is de invloed die ze hebben op het lichaam.

Aangezien verzadigde vetten in veel eten voorkomen, is het moeilijk om deze volledig uit je voeding te verwijderen. Het vervangen van verzadigde vetten door onverzadigde vetten in de voeding draagt bij tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in het bloed.

Lees meer over het vervangen van verzadigde door onverzadigde vetten op **www.pro-activ.com**

Kies Voor	Beperk
melk- & zuivelproducten	
Plantaardige drinks, magere of halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, 30+, 20+ kaas, huttenkase, magere smeerkaas, light zuivelspread, Becel ProActiv mini yoghurtdrinks met toegevoegde plantensterolen	Volle melk, volle yoghurt, volvette, kazen zoals (Goudse kaas 48+, mascarpone, brie, Feta) roomkaas
vis & vlees	
Mager rundvlees, rundergehakt, zalm, haring, makreel, kip (zonder vel)	Slavinken, varkensgehakt, gefrituurde vis, gepaneerde vis, kipnuggets
brood, ontbijtgranen & aardappelen	
Volkoren brood, zilvervlies- en meergranen rijst, havermout, volkoren pasta, peulvruchten	Wit brood, croissant, witte rijst, cruesli, cornflakes, gewone pasta
hartige & zoete tussendoortjes	
Volkoren biscuit, japanse mix, olijven, toastjes met vis, fruit, water, light frisdranken, geroosterde groenten	Roomboterkoekjes, chips, snoep, sportdranken, gesuikerde frisdranken
olien & vetten	
Halvarine en margarines gemaakt van plantaardige oliën, zonnebloem-, lijnzaadolie, Becel ProActiv voor op brood, olijfolie	Roomboter, kokosolie, harde margarine hoog in verzadigd vet

Een verantwoorde voeding is heel belangrijk als je op je cholesterol wilt letten. Het is vooral gevarieerd eten en de juiste keuzes maken, weinig verzadigde vetten, meer onverzadigde vetten (zoals Omega 3 en Omega 6), meer volkoren en vezelrijke producten en meer groenten en fruit.

Eet minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit

Eet verschillende groente en fruit om je vitamines, mineralen en vezels die je nodig hebt binnen te krijgen. Hoe kleurrijker je maaltijden zijn, des te groter de kans dat ze de juiste voedingswaarden bevatten.

Houd grip op zout

Experimenteer met kruiden en specerijen om een lekkere smaak te krijgen en voorkom het gebruik van teveel zout. Eet ook niet teveel kant-en-klaar maaltijden en zoute snacks omdat ze vaak veel zout bevatten. Eet niet meer dan 6g zout per dag.

Zet vezels op je menu

Om je vezelinname te verhogen, kan je beter kiezen voor de volkoren varianten van brood, pasta en rijst in plaats van de witte varianten

Start met Becel ProActiv

Het toevoegen van voedingsmiddelen met toegevoegde plantensterolen, zoals de producten van Becel ProActiv voor op brood en de mini yoghurtdrinks, is een eenvoudige manier om de aanbevolen hoeveelheid plantensterolen binnen te krijgen die helpen bij het verlagen van het cholesterol*. Dit als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl.

Houd van tevoren rekening met traktaties

We hebben allemaal weleens trek in iets lekkers. Zorg dat je een aantal verantwoorde snacks en tussendoortjes voorhanden hebt als er getrakteerd wordt. Deze zullen er voor zorgen dat je minder snel zal terugvallen op alternatieven die veel verzadigd vet bevatten.

Kies vette vis

Zoals haring, makreel, sardines, zalm en forel. Vette vis is niet alleen rijk van smaak, maar bevat ook onverzadigde vetten en past heel goed in een verantwoorde en gebalanceerde voeding.

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4 g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

In Zonhoven heeft 77% het cholesterol in 4 weken verlaagd!*

65% van de Nederlanders boven de 30 jaar en bijna 7 op de 10 volwassen Belgen heeft een verhoogd cholesterolgehalte.** Ook in het Belgische Zonhoven. Daar begonnen de inwoners met een verhoogd cholesterol aan 'Zonhoven Start', een initiatief om hen te helpen bij het verlagen van het cholesterol dankzij een gezonde voeding en leefstijl. Ze kregen professionele begeleiding van lokale artsen en diëtisten en gingen aan de slag met de Becel ProActiv Cholesterol Starterskit.

Velen namen ook deel aan groepsactiviteiten: ze leerden gezond en lekker koken, doken in het water voor aquajogging, namen deel aan fiets- en wandeltochten en maakten kennis met Tai Chi en Yoga.

En met succes. De resultaten van 'Zonhoven Start' zijn erg goed. Maar liefst 77% van de deelnemers heeft het cholesterol verlaagd in 4 weken!*

Het persoonlijke verhaal van Marcel en Ine

Zoals de deelnemers Ine (55) en Marcel (68).
Ze hebben een druk leven en zijn echte levensgenieters. Zonhoven Start was voor hen de uitgelezen kans om het cholesterol op een gezonder niveau te krijgen. Marcel is de chef-kok thuis: 'Ik hou ervan om met eten bezig te zijn, alleen kook ik niet altijd op een gezonde manier. Door de actie ben ik meer met groenten gaan koken, eet ik minder vlees en zijn we Becel ProActiv gaan gebruiken. Ine: 'Ik bewoog veel te weinig, na een lange werkdag kon ik mezelf niet meer motiveren. Bij de eerste meting waren onze cholesterolwaarden licht verhoogd. Tot onze verbazing daalde het cholesterol bij beiden. En dat na amper 4 weken gebruik van Becel ProActiv in combinatie met een gezonde voeding en leefstijl'. Marcel is gepensioneerd: 'Eerst keek ik een beetje sceptisch naar die publiciteit. Maar nu ben ik overtuigd. We hebben beslist om onze leefwijze sportiever te maken. Ine: 'Maar we gooien ons leven niet overhoop. Blijven genieten is de boodschap'.

* 77% van de 52 deelnemers aan de wetenschappelijke studie. Individuele resultaten kunnen verschillen.

**Cijfer gebaseerd op het totaalcholesterolgehalte van Nederlanders tussen 30 en 70 jaar. Bron: Factsheet Hartstichting, november 2012. Bijna 7 op de 10 volwassen Belgen heeft een verhoogd cholesterol. Bron: Belgische Cardiologische Liga.

Recepten

Cholesterolvriendelijke, lekkere maaltijden

Onze lekkere en verantwoorde recepten zorgen ervoor dat op je cholesterol letten geen straf hoeft te zijn. Al onze recepten passen prima in een cholesterolverlagend dieet zonder in te boeten op smaak. We hebben lekkere opties voor ontbijt, lunch en avondeten, dus je vindt makkelijk een recept dat aan je behoefte voldoet.

Eet smakelijk!

Kijk op de volgende pagina's voor heerlijke receptinspiratie of zie meer recepten op **www.pro-activ.com**

- Bereidingstijd 5 min.
- Klaar in 15 min.
- 2 porties
- Eenvoudig

Warme havermoutpap met banaan

De lekkerste havermoutpap maak je in een handomdraai. Zo geniet je 's ochtends van een heerlijke warme ontbijtbowl, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. De ideale start van je dag!

Bereidingswijze

1. Verdeel de ingrediënten over 2 ontbijtkommen in deze volgorde: instant havermout, kaneel, amandelmelk, honing of agavesiroop. Meng dit voorzichtig.
2. Verwarm de ontbijtkommen een minuut op maximaal vermogen in de magnetron.
3. Haal de ontbijtkommen uit de magnetron en meng de havermoutpap goed.
4. Voeg aan elke kom een flesje Becel ProActiv mini yoghurtdrink toe en roer opnieuw.
5. Pel de banaan en snijd deze in schijfjes. Verdeel de schijfjes over beide ontbijtkommen.
6. Werk af met wat gehakte walnoten en eventueel een extra snufje kaneel.
7. Geniet van een heerlijk vezelrijk ontbijt!

Ingrediënten

- 60 gr (instant) havermout
- 2 flesjes Becel ProActiv mini yoghurtdrink Original
- 400 ml amandelmelk, ongezoet
- 1 tl kaneelpoeder
- 2 tl honing of agavesiroop
- 1 rijpe banaan
- 2 el gehakte walnoten

Volkoren boterham met feta en rode biet

Deze royaal belegde volkoren toasts combineren een heleboel lekkere smaken, van zoet tot hartig. Ideaal voor in je lunchbox tijdens een zomerse daguitstap!

Bereidingswijze

1. Snijd de rode biet in plakjes.
2. Rooster de sneetjes volkoren brood in een grillpan of toaster en besmeer elk plakje met Becel Proactiv.
3. Beleg de toast met plakjes rode biet.
4. Snijd het blokje fetakaas in plakjes en leg er eentje op elke toast.
5. Hak de walnoten grof en werk er vervolgens de toasts mee af.
6. Bestrooi tenslotte met wat verse rucola. Klaar!

Ingrediënten

- 1 gekookte rode biet
- 4 sneetjes geroosterd volkoren brood
- 4 plakjes fetakaas
- 15 gr Becel ProActiv voor op brood
- 1 handje walnoten
- 1 handjevol rucola

- Bereidingstijd 10 min.
- Klaar in 30 min.
- 2 porties
- Eenvoudig

- Bereidingstijd 10 min.
- Klaar in 20 min.
- 2 porties
- Eenvoudig

Linguine met kip en prei

Uiteraard kan je nog steeds genieten van heerlijk comfortfood als je aan het cholesterol werkt! Deze linguine met kip is een verrassend lichte, en toch smeuïge pasta. Met een seizoensgroente als prei erbij krijg je een écht lentegerecht.

Bereidingswijze

1. Snijd de kip in blokjes. Verhit Becel Original in een wokpan en bak de kipblokjes aan.
2. Was intussen de prei. Snijd de prei overlangs doormidden en vervolgens in fijne ringetjes.
3. Doe de prei bij de kipblokjes.
4. Kook intussen de linguine al dente volgens de instructies op verpakking.
5. Pel en snipper de knoflook fijn. Meng de lichte room met het ei, de knoflook. Breng op smaak met peper en zout (met mate).
6. Giet de pasta af en roer er de saus door, samen met de kipblokjes en de prei. Voeg ook nog 2 el Becel ProActiv toe.
7. Verdeel de pasta over de borden. Werk elk bord af met enkele blaadjes tuinkers en een beetje Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- 200 g linguine
- 2 kipfilets
- 1 stengel prei
- 1 bakje tuinkers
- 1 teentje knoflook
- 125 ml lichte room
- 1 el geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ei
- peper en zout
- 1 el Becel Original (vloeibaar)
- 2 el Becel ProActiv voor op brood

Taco's met gegrilde vis, paprika en radijsjes

Kan je de lente al proeven? Deze vistaco's brengen de zon vast en zeker op je bord: de vulling van gegrilde kabeljauw, verse lentegroenten en een lichte dressing zorgt meteen voor een heerlijk voorjaarssfeertje. Een lunch om jezelf lekker mee te verwennen!

Bereidingswijze

1. Meng de komijn, de uienpoeder en de knoflookpoeder in een klein kommetje. Strooi de kruiden over beide kanten van elke visfilet.
2. Was de radijsjes en de paprika. Verwijder de zaadjes van de paprika. Snijd de groenten in fijne schijfjes.
3. Verwijder de buitenste bladeren van de wittekool. Snijd de kool in vieren en vervolgens in fijne reepjes.
4. Hak de koriander fijn.
5. Pers de halve citroen. Meng de dooier, het citroensap en de mosterd met een garde. Voeg hier langzaam de koolzaadolie aan toe, tot je mayonaise krijgt. Roer er dan de Griekse yoghurt door en kruid met chilipoeder, peper en zout. Je hebt nu chili-yogonaise gemaakt!
6. Verwarm Becel Original in een grillpan en grill de vis op hoge temperatuur aan beide kanten gaar.
7. Bak intussen elke tortilla kort aan in een andere pan, of leg ze heel even in een voorverwarmde oven.
8. Haal de vis uit de pan en verdeel met een vork in stukjes.
9. Smeer een beetje Becel ProActiv op elke tortilla, en beleg ze dan met wat wittekool en de vis. Leg er vervolgens ook enkele schijfjes radijs, paprika en koriander op.
10. Werk elke tortilla af met wat yogonaise en een beetje limoensap.

Ingrediënten

- 2 filets kabeljauw
- 1 groene puntpaprika
- 50 g wittekool
- 5 radijsjes
- 0,5 citroen
- 1 limoen
- 2 grote of 4 kleine maïstortilla's
- 5 el Griekse yoghurt
- 1 eierdooier
- 1 el mosterd
- 1 tl komijn
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl chilipoeder
- Een handje koriander
- 150 ml koolzaadolie
- 1 el Becel Original (vloeibaar)
- 2 el Becel ProActiv voor op brood
- peper en zout

- Bereidingstijd 10 min.
- Klaar in 20 min.
- 2 porties
- Gemiddeld

Becel

ProActiv®

Februari 2024