



HOOFDSTUK	1	WAAROM ETEN WE?	11
	1.1.	Inleiding	11
	1.2.	Eten toen; eten nu	11
	1.3.	Waarom eten we?	15
	1.4.	Hoe eet je gezond?	17
HOOFDSTUK	2	EETCULTUUR	25
	2.1.	Inleiding	25
	2.2.	Eetculturen	25
	2.3.	Wat eet je?	28
	2.4.	Met wie eet je?	30
	2.5.	Wanneer eet je?	31
	2.6.	Waar eet je?	32
HOOFDSTUK	3	SMAAK	35
	3.1.	Inleiding	35
	3.2.	Wat is smaak?	35
	3.3.	Smaakfactoren	38
	3.4.	Proeven met je mond, ogen, neus en oren	42
	3.5.	Persoonlijke voorkeur	46
	3.6.	Kan je voorkeur veranderen?	49
HOOFDSTUK	4	MENULEER	53
	4.1.	Inleiding	53
	4.2.	Wat is een menu?	53
	4.3.	Basisregels	57
	4.4.	Zorg voor voldoende variatie	61
	4.5.	Goede combinaties	69
	4.6.	Duurzaamheid	73
	4.7.	Menuschema's	76
HOOFDSTUK	5	MENUKAARTEN	81
	5.1.	Inleiding	81
	5.2.	Soorten menukaarten	81
	5.3.	Verschillende menu's	84
	5.4.	Algemene regels voor menukaarten	87
HOOFDSTUK	6	MAALTIJDEN OP VERSCHILLENDE TIJDSTIPPEN	89
	6.1.	Inleiding	89
	6.2.	Ontbijt	89
	6.3.	Lunch	93
	6.4.	Diner	98
	6.5.	Bijzondere maaltijden	103



			BLZ
HOOFDSTUK	7	IK EET.....ANDERS!	109
	7.1.	Inleiding	109
	7.2.	Vegetarisch	109
	7.3.	Biologisch	113
	7.4.	Biologisch-dynamisch	115
	7.5.	Ecologisch	116
HOOFDSTUK	8	VOEDING EN RELIGIE	119
	8.1.	Inleiding	119
	8.2.	Jodendom	119
	8.3.	Islam	122
	8.4.	Boeddhisme	125
	8.5.	Hindoeïsme	125
	8.6.	Rooms-katholieke geloof	127
HOOFDSTUK	9	DIËTEN	131
	9.1.	Inleiding	131
	9.2.	Wat is een dieet?	131
	9.3.	Energiebeperkt dieet (EN-)	132
	9.4.	Eiwitbeperkt dieet (E-)	135
	9.5.	Koolhydraatbeperkt dieet (KH-)	137
	9.6.	Natriumbepert dieet (NA-)	138
	9.7.	Verhoogd cholesterolgehalte	141
HOOFDSTUK	10	VOEDSELOVERGEVOELIGHEID	143
	10.1.	Inleiding	143
	10.2.	Allergie of intolerantie	143
	10.3.	Histamines	145
	10.4.	Glutenvrij	146
	10.5.	Koemelkeiwit	149
	10.6.	Lactose	150
	10.7.	Noten of pinda's	153
	10.8.	Smaakversterkers, kleurstoffen en conserveringsmiddelen	154