



HOOFDSTUK	1	OVER VOEDINGSLEER	11
	1.1.	Inleiding	11
	1.2.	Voedingsstoffen	11
	1.3.	Functies voedingsstoffen	12
	1.4.	Stofwisseling in het lichaam	14
HOOFDSTUK	2	MACRO-VOEDINGSSTOFFEN	19
	2.1.	Inleiding	19
	2.2.	Water	19
	2.3.	Koolhydraten	22
	2.4.	Eiwitten	26
	2.5.	Vetten	29
HOOFDSTUK	3	MICRO-VOEDINGSSTOFFEN	35
	3.1.	Inleiding	35
	3.2.	Vitaminen	35
	3.3.	Mineralen	43
HOOFDSTUK	4	GEZONDE VOEDING	55
	4.1.	Inleiding	55
	4.2.	Wat is gezond?	55
	4.3.	Richtlijnen gezonde voeding	58
	4.4.	Belang van variatie	61
	4.5.	Gezond eten is een trend	65
HOOFDSTUK	5	VOEDINGSMIDDELEN ETIKETTERING	69
	5.1.	Inleiding	69
	5.2.	Verplichte onderdelen op het etiket	69
	5.3.	Niet verplichte onderdelen op het etiket	72
HOOFDSTUK	6	OP DIEET	79
	6.1.	Inleiding	79
	6.2.	Wat is een dieet?	79
	6.3.	Soorten diëten	81
	6.4.	Dieetproducten, voedingssupplementen en functional foods	83
HOOFDSTUK	7	VOEDINGSSTOFBEPERKTE DIËTEN	89
	7.1.	Inleiding	89
	7.2.	Energiebeperkt dieet	89
	7.3.	Eiwitbeperkt dieet	100
	7.4.	Vetbeperkt	104
	7.5.	Dieet bij een verhoogd cholesterolgehalte	108
	7.6.	Koolhydraatbeperkt dieet	116
	7.7.	Natriumbepert dieet	121
	7.8.	Te vermijden voedingsmiddelen tijdens zwangerschap	128

HOOFDSTUK	8	VOEDSELOVERGEVOELIGHEID	131
	8.1.	Inleiding	131
	8.2.	Allergie of intolerantie	131
	8.3.	De belangrijkste allergenen	134
	8.4.	Hoe ga je om met de risico's die allergenen opleveren?	147
HOOFDSTUK	9	DUURZAAM ETEN	157
	9.1.	Inleiding	157
	9.2.	Productiewijze van voedsel	157
	9.3.	Tegengaan voedselverspilling	160
	9.4.	Overige duurzame initiatieven	165
HOOFDSTUK	10	WAT IS GASTRONOMIE?	171
	10.1.	Inleiding	171
	10.2.	Betekenis gastronomie	171
	10.3.	Gastronomie in Nederland	175
	10.4.	Geschiedenis gastronomie	177
	10.5.	Wat betekent gastronomie voor jou?	180
HOOFDSTUK	11	DE COMPLEXITEIT VAN SMAAK	183
	11.1.	Inleiding	183
	11.2.	Smaak = complex	183
	11.3.	Basisprincipes van smaak	184
	11.4.	Wat is proeven?	187
	11.5.	Universele smaakfactoren	189
	11.6.	Twisten over smaak	197
HOOFDSTUK	12	DE ROL VAN ONZE NEUS, OGEN EN OREN	199
	12.1.	Inleiding	199
	12.2.	Niet proeven maar ruiken	199
	12.3.	Reukvermogen verschilt	202
	12.4.	Leren ruiken	203
	12.5.	Proeven is zien	204
	12.6.	Proeven met je oren	206
HOOFDSTUK	13	SMAKEN COMBINEREN	209
	13.1.	Inleiding	209
	13.2.	Basissmaken combineren	209
	13.3.	Smaakprofielen combineren	212
HOOFDSTUK	14	GASTRONOMIE IN DE PRAKTIJK	221
	14.1.	Inleiding	221
	14.2.	Gastronomische mogelijkheden	221
	14.3.	De kok als gastronom	222
	14.4.	De gastheer/gastvrouw als gastronom	225
	14.5.	Wijn-spijscombinaties	227