



Vnr Marja Hevel, Edwin Vinke en Henriëtte van Norel.

# EIWIT VOOR UW GELD

‘One Pro’ is niet zomaar het zoveelste dieet, maar veel meer een *way of life*, waardoor u zich al rap veel fitter zult voelen, bezweren de bedenkers. Sterrenchef Edwin Vinke raakte enthousiast en kookte voor hun One Pro-kookboek met één eiwit per gerecht.

TEKST LORENZO LEDEL | FOTOGRAFIE IVO GESKUS

**E**én ei is geen ei, twee ei is een half ei, drie ei is een paasei’, zongen wij als klein kind. Even zoeken op internet levert de volgende uitleg op: ‘Eén ei is niets. Ieder mens heeft de ander nodig. Twee ei is pas de helft van de mens, het zintuiglijke en lichamelijke deel. Drie ei is de drie-eenheid van lichaam, ziel en geest (...)’. Kijk, nou krijgt het een beetje diepgang. Na deze – in dit verband overigens volslagen overbodige – spirituele levensles komen wij terzake. Want wij staken onlangs het volgende op: één eiwit is wel degelijk beter dan meer eiwitten. Tegelijkertijd dan. Nou zijn wij niet van de diëten, maar voedingscoach Marja Hevel en publiciste Henriëtte van Norel bezweren: hun OnePro voedingsprogramma is geen dieet maar een *lifestyle*. Wij luisteren. En dan vooral ook omdat zij topchef Edwin Vinke van restaurant De Kromme Watergang\*\*/18 voor hun filosofie hebben weten te interesseren. Hij en zijn vrouw Blanche zijn naar eigen zeggen de ogen opengegaan na het volgen van de richtlijnen van de dames en voelen zich beter dan ooit. “Er zitten eiwitten in veel meer producten dan alleen vlees en vis”, aldus de dames, “maar het ‘stapelen’ van eiwitten heeft geen zin. Het lichaam heeft niet alle proteïnes nodig en neemt alleen het eiwit op met de

laagste ‘biologische waarde’. Maar je moet wel met een proteïne beginnen, en dat bedoel ik letterlijk: de eerste hap moet een eiwit zijn. Dat heeft te maken met de glucosespiegel in het lichaam, die moet gelijkmatig zijn en dat gebeurt door het eten van eiwit. Als je bijvoorbeeld als eerste een hap neemt van een appel, dan piekt de glucosespiegel en die daalt ook weer heel snel. Het eten van proteïnen zorgt voor een gelijkmatiger glucosespiegel.”

Dames, dames! Wij zijn het nu al kwijt, dit is veel te technisch allemaal! Zo vergaat ons toch het plezier in eten?

“Dat valt wel mee hoor, je mag van ons alles eten. Let alleen een beetje op de volgorde, zorg dat het hoofdbestanddeel een eiwit is, en gebruik maar één eiwit per maaltijd. En het hoeft niet elke dag hè. Met ons boek gaat het makkelijk lukken om je stofwisseling weer goed functionerend te krijgen en je veel beter te voelen; Edwin Vinke is het ook gelukt. En zoals je weet gebruiken de meeste sterrenchefs nogal wat ingrediënten in hun gerechten.”

Het OnePro-kookboek met recepten van Edwin Vinke verschijnt medio 2022. [oneprocooking.com](http://oneprocooking.com)

