

NATUURLIJK VITAAL PROGRAMMA





INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1: Welkom	2
Voordelen Natuurlijk Vitaal programma	4
Uw Natuurlijk Vitaal motivatiedoelen	5
Hoofdstuk 2: Reiniging	6
Hoofdstuk 3 Uw vitaliteitsprogramma	17
Hoofdstuk 4 Leefstijl pijlers	21
Hoofdstuk 5 Gezond boodschappen doen etiket lezen	24
Hoofdstuk 6 Bewegen & sport	33
Hoofdstuk 7 Mentale Gezondheid & Geluk	36
Hoofdstuk 8 Integratie	38
Hoofdstuk 9 Boodschappenlijst	43
Hoofdstuk 10 Receptenboek	61
Hoofdstuk 11 Oefeningen	119

Hoofdstuk 1: Welkom

How2behealthy is een samenwerkingsverband van therapeuten in Nederland en België die werken met programma's op maat volgens de principes van leefstijlgeneeskunde. Leefstijlgeneeskunde is het therapeutisch gebruik van wetenschappelijk onderbouwde voeding- en leefstijl interventies.

Onze programma's, samengesteld door ons adviesteam, hebben als doel om leefstijl gerelateerde ziekten blijvend te voorkomen, behandelen en in veel gevallen volledig om te keren of te genezen. En vergis u niet 80% van deze kwalen zijn leefstijl gebonden

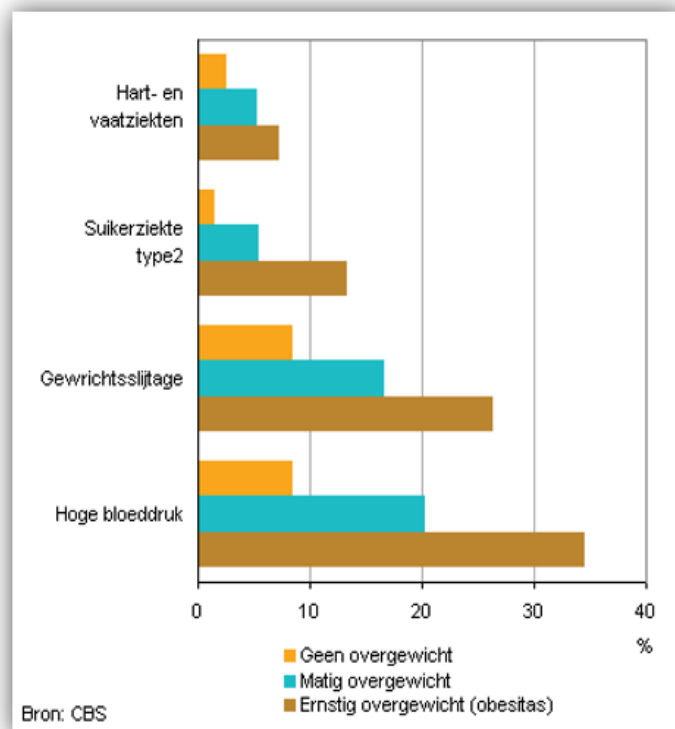
We leven namelijk in een wereld die ons aanzet tot een ongezonde leefwijze, zoals u in de afbeelding kunt zien waarbij overgewicht en welvaartsziekten hand in hand gaan.

Het **Natuurlijk Vitaal programma** richt zich met een integrale aanpak op lifestyle coaching. Uitgangspunt binnen dit programma is dat we te maken hebben met mentaal en fysiek relatief gezonde mensen die meer uit het leven willen halen en hun gezondheid willen behouden.

De noodzaak om te focussen op vitaliteit & levensstijl is belangrijker dan ooit, aangezien we in een nieuwe (westerse) wereld leven. Een wereld waarin we mogelijkheden te over hebben, maar geen keuze. Deze wereld lijkt namelijk te bepalen hoe we eruit moeten zien, wat we dienen te bezitten en hoe we ons moeten voelen en wat we moeten eten.

Het wordt ons niet makkelijk gemaakt om het beste in onszelf naar boven te halen. We zijn normale mensen die lijken te leven in een abnormale wereld waar ongezonde stress, verleidingen & voeding eerder regel dan uitzondering zijn.

Samen met uw Natuurlijk Vitaal personal coach werkt u toe naar het behalen van uw persoonlijke vitaliteitsdoelen. In dit programmaboek staat alle informatie die u nodig heeft om het maximale effect te halen uit het Natuurlijk Vitaal programma.



Belangrijke tip: met de toetsencombinatie “Control + F” kunt u zoeken binnen dit digitale document.

How2behealthy wenst u veel succes toe: haal 't beste in uzelf naar boven!



Voordelen Natuurlijk Vitaal programma

Graag zetten we de voordelen van ons programma nog voor u op een rij:

- Effectief Reinigingsprogramma
- How2behealthy Boodschappenlijst met een zeer compleet en gedetailleerd overzicht van (supermarkt)voeding, zodat u vitaal wordt en blijft!
- How2behealthy Receptenboek
- How2behealthy App inclusief recepten en boodschappenlijst en uw persoonlijk Vitaliteitsprogramma.
- Kies 2 extra [modules](#): gezonde weekmenu's, online beweegprogramma of de training mentale gezondheid & geluk.
- **Individueel** Vitaliteitsprogramma gericht op de [oorzaken](#). We werken met SMART doelen waarop aanvullende voeding & levensstijl adviezen geformuleerd worden.
- Personal Coach inclusief nacontrole.
- Wekelijkse activatiemails, zodat u gemotiveerd blijft!
- 7.5% korting op How2behealthy producten in onze [Healthwebshop](#) en partnerdiensten.
- Gratis Vitaliteitscheque inbegrepen: dit tegoed kunt u in onze [webshop](#) inwisselen voor producten zoals een Zerowaterfilter, natuurcosmetica, aanvullende health-checks en/of koop een voucher die u inwisselt bij onze partners. Zo brengen we een vitale wereld dichterbij naar u toe en wordt/blijft u makkelijker vitaal.
- Bent u al lid van de besloten Facebookgroep "How2behealthy Community"? [Hier](#) kunnen How2behealthy klanten en hun vrienden/familie ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen!
- Stok achter de deur nodig? Overweeg dan het [Blijf in Balans](#) programma met periodieke controles en u behoudt toegang tot app, kortingen en partneraanbiedingen!

Copyright

De gegevens in dit programmaboek zijn exclusief eigendom van How2behealthy. Gehele of gedeeltelijke reproductie, weergave of verspreiding van de inhoud van dit programmaboek op websites of welk medium dan ook of op welke manier dan ook, is verboden. Het niet naleven van dit verbod betekent inbreuk of namaak en kan civiel- of strafrechtelijke vervolging tot gevolg hebben. Het is strikt verboden om de naam en/of het logo van How2behealthy te gebruiken of te kopiëren, zonder daarvoor schriftelijke toestemming te hebben ontvangen. Dit geldt altijd en met name voor publicitaire doeleinden.



Uw Natuurlijk Vitaal motivatiedoelen

Mijn vitaliteitsdoelen zijn:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Ik zal deze doelen bereiken door te **STARTEN** met:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Ik zal deze doelen bereiken door te **STOPPEN** met:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Hoe gaat dit programma u helpen om uw levenswensen of dromen te vervullen? (hfdst 6):

1.
.....
 2.
.....
-
-

Hoofdstuk 2: Reiniging





Vorbereiding

Dit How2behealthy Reinigingsprogramma dient ter voorbereiding op het Natuurlijk Vitaal programma. Het voorbereidend programma helpt u om de aan- en afvoer van afvalstoffen in uw lichaam terug in balans te brengen.

Tijdens deze fase bouwt u het gebruik van de verkeerde koolhydraten, vetten, suikers en alcohol geleidelijk af. Het is belangrijk dat u alle informatie goed doorleest en dan de aangegeven stappen nauwkeurig volgt. Als u vragen heeft over dit onderdeel, kunt u uiteraard contact opnemen met uw consulent.

Bijwerkingen

Tijdens dit programma voert uw lichaam veel giftige stoffen af. Dit is een natuurlijk ontgiftingsproces dat ontstaat door de andere voeding en door de snelle afbraak van vet. Hierdoor komen afvalstoffen uit de vetcellen vrij wat gepaard kan gaan met klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid, andere stoelgang en andere “A-typische” klachten. Deze klachten zijn van tijdelijke aard. Dit kan een paar dagen tot twee weken duren en is per persoon verschillend.

Water

De afvalstoffen, die vrijkomen tijdens de afbraak van vet, komen in uw bloedsomloop terecht. Als u onvoldoende water drinkt, kunt u deze afvalstoffen niet goed uitscheiden. De stoffen blijven in het lichaam achter en zijn ballast. Drink dus voldoende water op **kamertemperatuur**.

Het merk Spa Blauw, Lauretana zijn het meest geschikt omdat dit water weinig anorganische mineralen bevat (zogenaamde droogrest of residu, zie ook het etiket). Deze anorganische mineralen kan het lichaam niet opnemen en belasten de uitscheidingsorganen zoals de nieren en zorgen ervoor dat het water zijn transportfunctie verliest om afvalstoffen uit het lichaam af te voeren. De beste en goedkoopste oplossing vinden wij een [Zerowater waterfilter](#).

Drink ongeveer 25 ml water per kilo lichaamsgewicht gedurende deze fase tot een maximum van 3 - 3,5 liter per dag. Ongeveer 1/3 van deze hoeveelheid kan genuttigd worden door het drinken van kruidenthee en/of koffie/zwarte thee. LET OP! U mag maximaal 2 kopjes koffie en/of zwarte thee per dag drinken!

Gearomatiseerd water of water met koolzuur is binnen deze hoeveelheden niet toegestaan m.u.v. Spa of AH bruisend mineraalwater met natuurlijk aroma citroen of een andere smaak. Voor een voorbeeld, klik [hier](#)

Dit water bevat namelijk alleen natuurlijke aroma's. Ook kunt u water op smaak brengen met verse munt, citroen, gember of andere kruiden of water aanlengen met [Stevija Go siroop](#)

Lezen van etiketten

Begin met een goed voornemen voor de toekomst: lees de etiketten van de producten die u koopt en kijk dan vooral naar de lijst met ingrediënten, zodat u het gebruik van (verborgen) suikers, transvetten E-nummers en andere hormoon-verstorende stoffen mijdt. Verderop in het programmaboek vindt u hier meer informatie over terug.

Uitwendig reinigen: gebruik natuurbcosmetica & producten

Veel gifstoffen dringen onopgemerkt via de huid uw lichaam binnen. Denk aan het gebruik van shampoo, cosmetica, deodorant, bodylotion, make-up, gel etc. Deze producten bevatten vaak hormoon verstorende stoffen zoals **xeno-oestrogenen** oftewel nep-hormonen genoemd. Dit zijn stoffen in het milieu, afkomstig uit de petrochemische industrie, met een sterke oestrogeenachtige werking. Ze kunnen moeilijk door onze lever worden afgebroken en bij een overmaat krijgt ons lichaam te maken met een oestrogeenoverschot.

Overtollige oestrogenen stapelen vervolgens in vetweefsels (borsten, hersenen), voortplantingsorganen en lever waardoor deze hun functies niet meer naar behoren kunnen uitoefenen. Daarom is het belangrijk om zoveel mogelijk natuurbcosmetica te gebruiken. Natuurbcosmetica is een verzamelnaam voor verzorgingsproducten met daarin alleen natuurlijke ingrediënten, deels afkomstig uit de biologische landbouw*.

Voordelen Natuurbcosmetica:

- Minder kans op allergie.
- Gifvrij, bevat geen belastende stoffen, en daarom veilig in gebruik.
- Betere verdraagzaamheid en acceptatie door de huid
- Minder kans op chronische aandoeningen.

Ook natuurbcosmetica mag 5% aan synthetische inhoudsstoffen bevatten. Wij raden aan om uw huidige producten te controleren. **De website [Cosmetictester.info](https://www.cosmetictester.info) helpt u de gezonde merken cosmetica te beoordelen.**

Onze favoriete merken deels verkrijgbaar in onze webshop of bij aangesloten partners

- Dr. Baumann
- [Mad Hippie](#)
- [AVA Natuurbcosmetica](#)
- [Lavera](#)
- Weleda
- Dr. Hauschka
- Dermaviduals
- Lush

Voor meer informatie over **How2behealthy** klik [hier](#)

Dag 1

- Gespannen? Begin dagelijks met **ademhalingsoefening 8** in hoofdstuk 11.
- Vervang waar nodig uw verzorgingsproducten.
- Start met het drinken van 0,5 l water en spreid verder gelijkmatig over de hele dag. Het is aan te bevelen om een ½ (biologische) citroen in het eerste glas water uit te knijpen. Gebruik bij voorkeur een rietje om uw tandglazuur te sparen.
- Eet maximaal 7 crackers per dag en 3 stuks fruit. Probeer fruit te spreiden over de dag en eet yoghurt altijd met 1 stuk fruit en nuttig fruit anders een half uur - 1 uur voor de maaltijd.

Ontbijtopties

- 175 ml of 180 gr volle [biogarde yoghurt](#) + 1 stuk fruit + optioneel [zaden](#), [havervlokken](#) en/of wat [ongebrande noten](#). 1 tl [ceylonkaneel](#), [erythritol](#) of [Stevia](#) druppels zijn als zoetmiddel aan te raden en verkrijgbaar in de webshop of bij uw consulent **ó**f
- Een gekookt-, gepocheerd- of roerei op een cracker met schijfjes tomaat en/of komkommer **ó**f
- 2 - 3 dunne plakjes 20/30+ kaas op een [cracker](#) met schijfjes tomaat en/of komkommer, kiemen, radijs, wortels of andere rauwkost

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord

Tips | uitleg behorende bij dag 1

- Ceylonkaneel verlaagt de bloedsuikerspiegel tot wel 25% over de hele dag en helpt insulineresistentie voorkomen.
- Ontbijtbeleg voorbeelden voor crackers/roggebrood: o.a. [Philadelphia smeerkaas](#), spread van avocado met olijfolie en kruiden (bv. koriander) en wat peper en zout, [Amandel-notenpasta](#) (AH), 20/30+kaas of wat [rosbief](#).
- [Kiemen](#) laten zich bij alle maaltijden combineren! Is het meest levende/voedzame voedsel op aarde vol met waardevolle [enzymen](#).
- Biologisch: eet in ieder geval de appel, eieren en waar mogelijk vlees/vis (bv. [wilde zalm](#)) en groente en fruit biologisch. Een appel wordt namelijk gemiddeld 24 x bespoten met pesticiden.
- Vijzel de zaden voor gebruik. Denk aan lijnzaad, maanzaad, sesamzaad of hennepzaad. Koop geen gebroken zaden, deze gaan oxideren.

Dag 2

- Houdt u aan uw hoeveelheid water!
- Haal alle drinkbare **koemelkproducten** en alle roomproducten uit uw dagelijkse voeding (denk ook aan thee en koffie). Yoghurt en kaas zijn gefermenteerd en dus wel toegestaan.
- Gebruik vanaf nu 3 hoofdmaaltijden per dag. Tussendoortjes zijn nog toegestaan, ten laatste vóór **21.00**.

Ontbijt

- Maak een keuze uit de ontbijtmogelijkheden van dag 1 of een van de ontbijtrecepten uit ons How2behealthy receptenboek.

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord. Eet niets meer ná 21.00 uur.

Tips | uitleg behorende bij dag 2

- Ontgiftingsverschijnselen? Voldoende drinken, bewegen, wisseldouche, basisch baden en/of sauna helpen. Indien onvoldoende, neem dan contact met ons op.
- Generiek advies: start met het slikken van 2000ie [vitamine D3](#) per dag. Veel mensen hebben een tekort in NL en dit kan o.a. bijdragen tot een verhoogd risico op overgewicht en welvaartsziekten. Onderzoek wijst uit dat gezondheidszorg kosten op jaarbasis met ettelijke miljarden euro's per jaar zouden dalen als iedereen deze levensbelangrijke vitamine zou slikken.
- Melk mag beperkt (in de koffie) vervangen worden door [sojamelk](#), geitenmelk, [amandelmelk](#), [havermelk](#) of [kokosmelk](#). Let wel op dat er geen suiker of zoetstoffen zijn toegevoegd.
- Vervang crème fraîche of kookroom door [haverroom](#).
- Combineer crackers altijd met groente/rauwkost zoals radijs, wortel, cherrytomaat, komkommer en/of kiemen.
- Bang voor een jodiumtekort zonder (tarwe)brood? Nuttig dan zilte zeegroente zoals [zeekraal](#). Heerlijk in een salade! Of wok op het laatste moment ermee. Alternatief is [algenmix](#) als vervanger van zout of een [spirulina](#) supplement.
- Denk ook eens aan diepvriesfruit, (biologisch) verkrijgbaar bij de [AH](#) en de plus.

Dag 3

- Zorg dat u alle geraffineerde **suikers** weglaat uit de voeding of ze vervangt door stevia, erythriol of ceylonkaneel. Het is erg belangrijk dat u hier geen andere kunstmatige zoetstoffen voor gaat gebruiken. Deze zijn echt ballast voor uw lichaam en we gaan nu voor een gezonde leefstijl.
- Vervang alle tussendoortjes door de “**Gezonde snacks**” in de boodschappenlijst, fruit, noten of crackers. Crackers bij voorkeur van roggemeel, [groene linzen](#), [kikkererwten](#), [boekweit](#), haver of [kastanje](#). Vermijd vanaf nu elk gebruik van **alcohol**. Gebruik in plaats daarvan spa blauw of kruidenthee. Spa rood | bruisend is met mate toegestaan.
- Houdt u aan uw hoeveelheid water!
- Eet slechts **vlees/vis in 1 maaltijd**!

Ontbijt

- Maak een keuze uit de ontbijtmogelijkheden van dag 1 of een van de ontbijtrecepten uit ons How2behealthy receptenboek

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord. Eet niets meer ná 21.00 uur.

Tips | uitleg behorende bij dag 3

- Eieren: bij voorkeur een spiegelei of zachtgekookt ei. Vloeibaar eigeel is zeer gezond en verlaagt cholesterol. Gestold eigeel doet precies het tegenovergestelde.
- Red u het niet met stevia en/of de **ceylonkaneel** alleen? Gebruik dan [rauwe honing](#)
- Toch last van honger in deze overgangsfase, wij bieden [Bach druppels](#) aan ter ondersteuning. Deze verminderen honger en geven meer energie en ontspanning.
- Vooral trek (nog) in zoetigheden. Dan adviseren wij ter ondersteuning het supplement [chroom](#) of gemmotherapie [appelboom](#).
- Heel lekker en gezond in de yoghurt: [gepofte boekweit](#), [100% cacaonibs](#), [cacaonibs met yaconsiroop](#) of [bijenpollen](#).
- Echt behoefte aan een sneetje brood. Neem dan [Yam Desem](#) haverbrood.

Dag 4 + 5

- Neem tijdens de **lunch** geen “snelle” koolhydraten meer in de vorm van rijst/pasta/aardappels en brood. **Gezonde koolhydraatvervangers** uit de boodschappenlijst zoals pastinaak, quinoa of zoete aardappel is wel toegestaan naast max. 5 crackers of af en toe een sneetje Yam Desem brood.
- Houd u aan uw hoeveelheid water!
- Eet slechts vlees/vis in 1 maaltijd!

Ontbijt

- Maak een keuze uit de ontbijtmogelijkheden van dag 1 of een van de ontbijtrecepten uit ons How2behealthy receptenboek

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar vervang koolhydraten zoals hierboven is beschreven. U kunt ook gebruik maken van de lunchopties uit ons How2behealthy receptenboek.

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar matig de hoeveelheid. Dit betekent maximaal 1 x opscheppen, bij voorkeur op een kleiner (soep)bord. Eet niets meer ná 21.00 uur.

Tips | uitleg behorende bij dag 4 + 5

- [Snelle koolhydraten](#) met een te hoge glycemische lading zijn een zware belasting voor de bloedsuikerspiegel en leiden tot een (te) grote insuline respons en bevorderen insulineresistentie en overgewicht.
- Bent u op zoek naar een goede koolhydraatvervanger? Koop dan kant-en-klaar [bloemkoolrijst](#) en [broccolirijst](#). Pasta kunt u vervangen door [courgette of groente pasta](#) of [koolraaptagliatelle](#). Gebruik hiervoor eventueel ook een dunschiller, kaasschaaf of speciaal apparaatje verkrijgbaar bij de blokker. [Linzenpasta](#), [kikkerwten en linzenrijst](#) of [kikkerwtenpasta](#) is ook een goede vervanger! Aardappels kunt u vervangen door [pastinaak](#).
- Wilt u weten waarom tarwebrood ongezond is. Klik dan [hier](#).
- Bakken & braden doen we in: ongezoeten (biologische) [roomboter](#), [rijstolie](#), [ghee](#) of [kokosvet](#) (Raw, mag niet geurloos zijn).
- Wist u dat rijstolie ook perfect als een anti-aging bodylotion te gebruiken is en uw huid met een natuurlijke SPF beschermt tegen zonnestraling.

Dag 6,7 & 8

- Neem tijdens het **avondeten** ook geen “snelle” koolhydraten meer in de vorm van rijst/pasta/aardappels en brood. **Gezonde koolhydraatvervangers** uit de boodschappenlijst zoals pastinaak, quinoa of zoete aardappel is wel toegestaan naast max. 5 crackers of af en toe een sneetje Yam Desem brood.
- Houdt u aan uw hoeveelheid water!
- Eet slechts vlees/vis in 1 maaltijd
- **BELANGRIJK: probeer 5-6 uur tussen de 3 hoofdmaaltijden niet te eten.** Tussendoortjes belemmeren vetafbraak en belasten het maagdarmkanaal.
- Probeer tussendoortjes rondom de maaltijden te combineren. Bv. een stuk fruit een ½ uur voor de maaltijd.

Ontbijt

- Maak een keuze uit de ontbijtmogelijkheden van dag 1 of een van de ontbijtrecepten uit ons How2behealthy receptenboek

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar vervang koolhydraten zoals hierboven is beschreven. U kunt ook gebruik maken van de lunchopties uit ons How2behealthy receptenboek.

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar vervang koolhydraten zoals hierboven is beschreven. U kunt ook gebruik maken van de dineropties uit ons How2behealthy receptenboek. Eet niets meer ná 21.00 uur.

Tips | uitleg behorende bij dag 6 t/m 8

- Rooster eens 30 sec. pompoen/zonnebloem pitjes en garneer de maaltijd hiermee.
- Trek in een gezonde mayonaise. Dan adviseren wij de [Jean Baton mayonaise](#) van de AH.
- Gezonde koud te gebruiken oliën: extra vierge olijfolie, lijnzaadolie, koolzaadolie en bv. walnotenolie. **Mijdt zonnebloemolie!**
- U heeft toch nog soms echt nood aan een tussendoortje? Probeer dan eens een van deze gezonde(re) tussendoortjes: [85 | 92% chocolade](#), [vijg/amandelbrood](#), [gedroogd fruit](#), [NAKD reep](#), [Kookie Kat koeken](#), [choco gojibessen](#) of [Oppo ijs](#)!

Dag 9 + 10

- Eet **geen vlees of vis** tijdens dag 9 +10.
- Maak gebruik van gezonde vleesvervangers zoals: gefermenteerde soja (tempeh), kikkererwten, linzen of de vegetarische vleesvervangers uit de boodschappenlijst.

Ontbijt

- Maak een keuze uit de ontbijtmogelijkheden van dag 1 of een van de ontbijtrecepten uit ons How2behealthy receptenboek

Lunch

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar vervang koolhydraten zoals hierboven is beschreven. U kunt ook gebruik maken van de lunchopties uit ons How2behealthy receptenboek.

Diner

- Zoals gebruikelijk is voor u, maar vervang koolhydraten zoals hierboven is beschreven. U kunt ook gebruik maken van de dineropties uit ons How2behealthy receptenboek. Eet niets meer ná 21.00 uur.

Tips | uitleg behorende bij dag 9 + 10

- Vlees en vis hebben we nodig. Vlees bevat waardevolle aminozuren (bv L-carnitine) en vis bevat omega 3 vetzuren EPA/DHA die we al te weinig binnenkrijgen. Vlees en vis is wel moeilijk voor mensen te verteren mede doordat het rottingsbacteriën bevat. Tijdens het reinigingsprogramma is het belangrijk om de spijsverteringsorganen rust te gunnen.
- Linzen en kikkererwten bevatten heel veel vezels die van cruciaal belang zijn voor ons darmmicrobioom (darmflora). Blender [kikkererwten](#) met wat [linzen](#), voeg 1 ei en (verse) kruiden toe en pak 5-10 min in de pan en je hebt een heerlijke burger! Kan gebonden worden met [arrowroot-meel](#).
- Wilt u meer weten over de voedselkeuze en bouw van ons spijsverteringsstelsel, klik dan [hier](#).
- De meeste vleesvervangers bevatten erg veel ongezonde toevoegingen. Kies daarom bewust voor het merk “de vegetarische slager”. De [kipstukjes](#) zijn erg lekker!
- Nog steeds last van een opgeblazen gevoel, lees dan eens meer over [voedselcombinaties](#).

Dag 11 + 12

- Start dag 11 met 1 glas koud spa blauw met 25-30 gr. [bitterzout](#) (magnesiumsulfaat). Dit maakt de darmen leeg. Zorg dat een toilet in de buurt is!
- Gebruik op dag 12 géén bitterzout!
- Nuttig 3 maaltijden per dag met **alleen fruit en/of groentemaaltijden**.
- Nuttig maximaal 1 maaltijd per dag met een fruit/groente sap van max 150 ml.
- Maximaal 1 - 1,5 kilo groente/fruit per dag
- Nuttig fruit en groente niet gecombineerd binnen één maaltijd
- U mag daarnaast ca 3 liter vocht drinken waarvan 2 liter spa blauw en ca 1 liter kruidenthee.
- Eet niets meer ná 21.00 uur.
- **Als u op dag 13 niet bij uw consulent terecht kan, ga dan zolang door met uw voeding zoals u op dag 6 t/m 8 gedaan heeft**

Tips | uitleg behorende bij dag 11 + 12

- Voorbeeld fruit/groentedag: begin de dag met een fruitsalade van 2 stuks fruit, neem als lunch een salade met avocado, diverse groenten en als diner gegrilde, gewokte of groente uit de oven. Maak gebruik van een klein beetje (olijf)olie en een snufje peper en zout voor de smaak
- Maak zelf groentesoep of maak gebruik van kant en klare soepen in de supermarkt, zie ook de boodschappenlijst
- Bitterzout krijgt u in onze webshop, drogisterij, apotheek of bij uw consulent. Bitterzout ledigt de darmen en zorgt dat deze laatste 2 reinigingsdagen een optimaal effect hebben.
- Fruit en groente (m.u.v. groene bladgroente) kunnen we heel goed verteren. Door 2 fruit/groentedagen geven we onze spijsverteringsorganen de broodnodige rust.
- Deze vorm van vasten zorgt dat onze suikerstofwisseling beter gaat werken.
- Periodiek vasten is erg gezond, ook nadat u het How2behealthy Reinigingsprogramma en een eventueel individueel programma heeft doorlopen. Vraag uw consulent voor meer informatie.
- Spinazie en fruit laten zich wel goed combineren! Een smoothie met fruit en spinazie is dus wel toegestaan!

Voedingsregels

			
Voeding voor elke dag	Voeding met mate	Voedsel te vermijden	Belangrijke voedingsregels
- Groente en fruit - Noten - Pitten (bv. pijnboompitten) en Zaden (bv. chiazaad) - Knollen (bv. pastinaak) - Eieren (1 p/d eigeel nog vloeibaar, biologisch) - Koudgeslingende honing - Superfoods, kruidenthee - Verhitten: kokosolie, rijstolie, ongezoeten roomboter - Koud: olijfolie, lijnzaadolie - Volle yoghurt (biogarde)	- Vlees/Vis (2-3 x per wk) - Pasta's, rijst, brood, aardappels (bij voorkeur quinoa, zilvervliesrijst of volkoren spelt pasta) - Alcohol (1-2 glazen per dag en 2 dagen in de week geen alcohol) - Melkproducten (geitemelk is beter) - Kaas (liefst 30+, zachte kaas) - Koffie en thee (max 2 koppen per dag)	- Geraffineerde suikers - Transvetten (koekjes, snoepjes, chips) - Halvarine/margarine boter uit flesjes "Versgeperste" vruchtensappen (100%) - Varkensvlees - Bewerkte/voorverpakte voeding (E-nummers, zout, suiker) in pakjes/zakjes - Light producten - Zonnebloemolie	- Kauw voedsel goed (20x) - Let goed op voedingscombinaties: vlees/vis met groente of pasta/rijst/aardappels met groente - Zuur/base evenwicht: fruit & groente ontzuurt, overige voeding verzuurt - Eet niet na 21.00 - Eet geen fruit tijdens of na de maaltijd (gisting) - Eet ca 50% rauwe voeding - Kruiden/knoflook niet koken

Leerzame links op onze How2behealthy website:

- De mens en zijn/haar [voedselkeuze](#)
- Uitleg over de [How2behealthy voedingsfilosofie](#)
- Meer info over [darmflora](#)
- Meer info over [darmen en voedselcombinaties](#)
- Meer info over [vetten](#)
- Meer info over hoe je lichaam te [verjongen](#)
- Meer info over [thermisch effect](#) van voeding (verwarmende/verkoelende voeding)

Voor meer informatie over How2behealthy klik [hier](#)

Hoofdstuk 3 | Uw vitaliteitsprogramma

Toegespitst op uw persoonlijke situatie

Het Natuurlijk Vitaal programma is toegespitst op uw persoonlijke situatie en persoonlijke oorzaken van vitaliteitsproblemen, zie hieronder. Het is onder andere samengesteld aan de hand van uw vitaliteitsdoelen, ingevulde anamnese, gewicht, urinewaarden en leefstijl. Het is raadzaam om uw programma niet te delen met anderen. Elk lichaam is uniek en dit vraagt om een individuele aanpak!



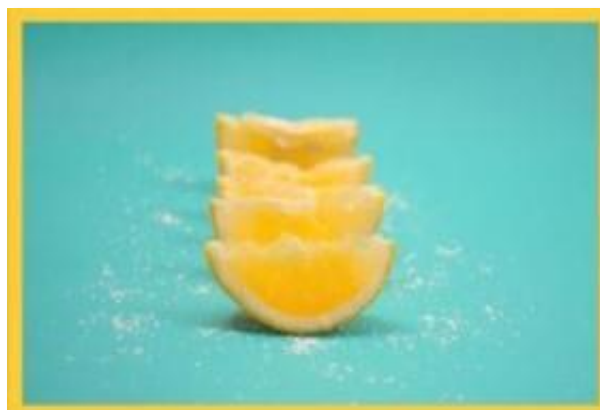
Insulinresistentiesyndroom



(Laaggradige) ontstekingen



Tekort vitale celstoffen & te veel
gifstoffen



Verstoorde zuur-base balans



Uw persoonlijke programma

Nadat u het Reinigingsprogramma heeft afgerond zult u meestal al positieve resultaten ervaren in uw gewicht, energieniveau en vitaliteit. Onopgemerkt hebben we u al een heel eind op weg geholpen naar een gezondere levensstijl. Het is nu tijd om met uw persoonlijke vitaliteitsprogramma aan de slag te gaan. Binnen dit plan vindt u:

- De uitslag van de urine-meting en eventuele andere metingen zoals bloedonderzoek;
- De voortgang van metingen zoals gewicht en bloeddruk;
- Voedingsschema (hoeveelheden);
- Aanvullende voeding-, leefstijl- en biofarmacologie adviezen (natuurlijke middelen zoals een kruidenthee). Een deel van deze adviezen zullen pas bij aanvang van de Integratiefase uitgereikt worden.

How2behealthy app

Uw persoonlijke vitaliteitsprogramma is tevens terug te vinden in de How2behealthy app. Deze is (gratis) te downloaden in de Google Android en Apple store. Nadat u inlogt krijgt u een upgrade naar de premium versie en koppelen we het persoonlijk programma aan uw app account. Binnen de app vindt u tevens een uitgebreid receptenboek met wekelijkse nieuwe recepten en de voltallige boodschappenlijst. Handig als u in de keuken of winkel bent! U hoeft alleen maar uw telefoon bij de hand te hebben!

Leefstijladviezen

Na uitreiking van het persoonlijk programma gaat u in 4 weken stap voor stap toewerken naar het toepassen van leefstijladviezen binnen **7 How2behealthy leefstijl pijlers**, die u terugvindt in hoofdstuk 4 van dit programmaboek. Na deze 4 weken ontvangt u een digitale leefstijlvragenlijst en maken we de balans op. Nadat u de vragenlijst heeft ingevuld ontvangt u een persoonlijk resultaat. Bij een score van meer dan 70% heeft u een stevig fundament gelegd om uw vitaliteitsdoelen te behalen. Ligt uw score nog wat lager? Geen nood, tijdens het consult met uw consulent worden de resultaten geëvalueerd.

Boodschappenlijst

Jaarlijks nuttigen we gemiddeld 1000 kg voeding. Uw mentale en fysieke gezondheid is voor een groot deel afhankelijk van de voeding die u tot u neemt. Wij helpen u graag op weg door onze uitgebreide “boodschappenlijst” waarin we alle verantwoorde supermarktproducten en merken inclusief hyperlink hebben opgenomen. Deze boodschappenlijst kunt u dan ook het beste digitaal of via de app gebruiken, zodat de producten visueel in beeld komen. In hoofdstuk 4 geven we uitleg over het etiket lezen en hoe u zelf het kaf van het koren kan scheiden en gezonde en ongezonde producten in de supermarkt van elkaar kan onderscheiden.



Recepten

U kunt wel wat inspiratie gebruiken? Geen nood, maak dan gebruik van het bijgeleverde receptenboek met gezonde en veelal, makkelijke en snelle recepten! Wekelijks voegen we nieuwe recepten toe in de How2behealthy app! Binnen het online portaal vindt u bovendien een receptenfilter waarmee u gericht kunt zoeken, bijvoorbeeld naar vegetarische gerechten.

Periodieke activatiemails

Gedagsverandering begint bij bewustwording. Periodiek ontvangt u mails met praktische tips, en oefeningen. Meten=weten! We toetsen de opgedane kennis en vaardigheden via zelftests en u ontvangt een persoonlijke score. Einddoel? U past de kennis en vaardigheden onbewust bekwaam toe -> een nieuwe blijvend gezonde levensstijl!

Kies 2 persoonlijke modules

Als extra ondersteuning kunt u 2 van de volgende [modules](#) activeren

- Gezonde gepersonaliseerde weekmenu's (3 mnd)
- Moventive online beweegprogramma (1 jr)
- Training mentale gezondheid & geluk i.s.m. Big Five For Live (5 wkn)

How2behealthy Vitaliteitscheque

Binnen het Natuurlijk Vitaal programma zit een [waardecheque](#) inbegrepen. Dit tegood kunt u in onze webshop verzilveren voor: natuurlijke producten, onderzoeken en partnerdiensten.

Wij geloven namelijk dat het integreren van een blijvend gezonde levensstijl geen makkelijke opgave is. Om deze zoektocht naar voor u passende gezonde voedingsmiddelen, producten en diensten te vergemakkelijken, krijgt u deze vitaliteitscheque aangeboden. Gebruik dit tegood bijvoorbeeld voor:

- Aanschaf van producten of supplementen die binnen uw persoonlijk programma geadviseerd worden zoals een [multivitamine](#).
- Aanvullend [diagnostisch onderzoek](#) zoals bloedonderzoek of breng de gezondheid van uw darm in kaart met een basisscreening darm (ontlastingsonderzoek).
- Vouchers te verzilveren bij aangesloten [partners](#) zoals Big Five For Live
- How2behealthy Delivery: gezonde maaltijdbezorging in Maastricht (pilot)



Medicatie, ziekte en ongemakken tijdens het programma

Er zijn een aantal externe factoren die van invloed kunnen zijn op de resultaten, zoals ziekte en medicatie gebruik. Op moment dat tijdens het programma uw medicatie wijzigt, ongemakken optreden of er ziektes zijn, dan willen we u dringend vragen om contact op te nemen met uw Natuurlijk Vitaal consulent en/of (huis)arts.

Blijf in Balans programma

Binnen het Natuurlijk Vitaal programma is nacontrole opgenomen. Desalniettemin wijst onderzoek en ervaring uit dat een periodieke “APK-keuring” en onderhoud geen overbodige luxe is om uw resultaten vast te houden en een structurele terugval te voorkomen.

Nadat u het Natuurlijk Vitaal programma heeft afgerond kunt u naadloos overstappen op het [Blijf in Balans programma](#). Voor een klein maandelijks bedrag krijgt u jaarlijks diverse vervolgconsulten en behoudt u toegang tot onze app, online portaal en andere voordelen zoals een extra vitaliteitscheque en korting op How2healthy producten en partneraanbiedingen, tevens verkrijgbaar in onze health-webshop.

Ook kunt u binnen dit programma nieuwe [modules](#) activeren of bestaande modules verlengen.

Hoofdstuk 4 | Leefstijl pijlers

Naast de juiste voedingsproducten/middelen te gebruiken is het cruciaal om gezonde leefstijlregels in acht te nemen. Hieronder vindt u belangrijke How2behealthy leefstijlregels. We hanteren **7 leefstijl-pijlers**:

- Voeding | ter ondersteuning de module Persoonlijke weekmenu's
- Beweging | ter ondersteuning de module Moventive Online Beweegprogramma
- Ontspanning | ter ondersteuning de module Mentale Gezondheid & Geluk
- Zingeving | ter ondersteuning de module Mentale Gezondheid & Geluk
- Sociale Steun | ter ondersteuning de module Mentale Gezondheid & Geluk
- Fysieke omgeving
- Slapen

Leefstijladviezen voeding algemeen			
1	Ik eet tenminste 2 dagen per week vegetarisch.	11	Ik eet ten minste de helft van mijn voedsel rauw in de vorm van yoghurt/kefir, groente, fruit, noten, zaden & pitten
2	Ik sla geen maaltijden over en nuttig 3 maaltijden per dag.	12	Ik gebruik geen melk of roomproducten met uitzondering van sojamelk, amandelmelk, havermelk of rijstmelk zonder toevoegingen.
3	Ik let op juiste voedingscombinaties: ik combineer vlees/vis met groente of zetmeel (pasta, rijst etc.) met groente.	13	Tussen mijn maaltijden eet ik 5-6 uur onafgebroken niet, ook geen tussendoortje.
4	Ik eet tenminste 1 x per week vis.	14	Ik beperk het gebruik van keukenzout of gebruik Keltisch zeezout of Himalayazout.
5	Ik eet zoveel mogelijk biologische voeding.	15	Ik kauw goed, d.w.z. gemiddeld genomen tenminste 20 x per hap.
6	Ik ben een matige eter. Ik schep maar 1 x op en gebruik een kleiner (soep) bord.	16	Ik bereid geen maaltijden in de magnetron.
7	Ik gebruik geen voorverpakte en bewerkte voedingsproducten. Ik eet zo weinig mogelijk E-nummers en bereid voeding vers.	17	Ik nuttig mijn laatste maaltijd voor 21:00 s 'avonds.
8	Ik eet geen/nauwelijks desserts, koekjes of snoepgoed.	18	Ik eet regelmatig verse kruiden/tuinkruiden zoals rozemarijn, koriander, peterselie etc.
9	Ik bereid voeding in een greenpan of een pan met een keramische antiaanbaklaag.	19	Ik voorkom enzymatische gewenning: 1 dag in de week gebruik ik geen supplementen of stop af en toe 2

			weken of wissel supplementen af.
10	Ik gebruik tenminste 2 van de volgende voedingssupplementen: multivitaminen, groene thee, curcuma, vitamine D3, chlorella of spirulina.	20	2 x per jaar neem ik een Prebiotica kuur (Inuline vezels) en na een antibioticakuur neem ik standaard 2 maanden een probiotica kuur.
Leefstijladviezen voeding eiwitten			
21	Ik eet minimaal 3 porties groente en > 300 gram per dag.	23	Ik eet max. 2 eieren per dag. Hierbij eet ik het eigeel vloeibaar (bv. een zachtgekookt ei).
22	Ik mijd varkensvlees en eet bij voorkeur wit vlees (kip, kalkoen) en beperkt rood vlees (rund).		
Leefstijladviezen voeding koolhydraten			
24	Ik eet tenminste 3 dagen in de week geen brood, pasta, aardappels of rijst.	26	Ik eet tenminste 2 stuks fruit per dag.
25	Ik gebruik geen producten met geraffineerde (kristal)suiker en/of kunstmatige zoetstoffen. Let op: steviadruppels (glucosiden), ceylonkaneel, yaconsiroop en/of kokosbloesemsuiker zijn wel gezond.	27	Ik eet tenminste 2 dagen in de week linzen, kikkererwten of bonen. Deze bevatten veel prebiotische vezels ter bevordering van een gezonde darmflora.
Leefstijladviezen voeding vetten			
28	Ik bak alleen in raw kokosolie (niet ontgeurd), ongezoeten roomboter, ghee of rijstolie. Ik gebruik geen halvarine of margarine.	30	Ik gebruik een of meerdere van de volgende gezonde koude oliën: olijfolie, lijnzaadolie, walnotenolie, koolzaadolie, avocado-olie of druivenpitolie.
29	Ik let erop dat ik nauwelijks transvetten binnenkrijg. Transvetten zitten vooral in koek, chips, snoep, voorverpakte maaltijden, oliën/vetten in kuipjes of plastic flessen (bv. Blue Band).	31	Ik mijd het gebruik van zonnebloemolie!
Leefstijladviezen voeding dranken			
32	Ik gebruik geen/nauwelijks alcohol: max 1 glas per dag voor vrouwen en 2 glazen voor mannen. 2 aaneensluitende dagen per week drink ik niet.	34	Ik drink voldoende spa blauw: 1 liter per 30 kg lichaamsgewicht of kruidenthee of zelf versgeperst vruchtensap.
33	Ik drink max. 2 kopjes koffie/zwarte thee per dag.		

Leefstijladviezen beweging			
35	Ik kom iedere dag wel 30 min - 1 uur in de buitenlucht.	36	Ik beweeg 5 x per week minimaal 30 min incl. huishoudelijk werk.
Leefstijladviezen ontspanning			
37	Ik heb geen (chronische) stress	40	Ik beoefen dagelijks een ontspanningstechniek zoals yoga, meditatie, tai chi etc.
38	Ik weeg me maximaal 1 x per 2 weken. Dit kan frustratie en emotie/eten opwekken.	41	Ik kan thuis voldoende ontspannen.
39	Ik houd naast mijn werk voldoende tijd over voor andere leuke dingen		
Leefstijladviezen fysieke omgeving			
42	Ik woon in een omgeving met weinig milieuvervuiling (lucht, water) of geluidsoverlast.	45	Ik lucht mijn huis regelmatig.
43	Ik heb meerdere groene planten in huis.	46	Ik zet s 'nachts de WIFI uit en mijn mobiele telefoon ligt niet in de slaapkamer, tenzij op vliegtuigstand.
44	Ik gebruik geen tandpasta met fluor of agressieve schuimmiddelen maar een kruidentandpasta zoals Weleda Calendula tandpasta.	47	Ik rook niet en ben ook geen structurele mee-roker.
Leefstijladviezen slapen			
48	Ik slaap tenminste 7 - 8 uur per nacht.	50	Ik slaap onafgebroken door.
49	Ik zorg dat ik altijd de hoeveelheid slaap krijg die ik nodig heb.	51	Mijn slaapgewoonten hebben geen negatieve invloed op mijn alertheid en productie.
Leefstijladviezen sociale steun			
52	Ik heb een goede vriendenkring en/of familiebanden. Op mijn familie/vrienden kan ik bouwen.	54	Ik heb een (betaalde) baan die me energie geeft.
53	Op mijn werk is een goede werksfeer.	55	Mijn vrienden/familie ondersteunen bij het volgen van een gezonde levensstijl
Leefstijladviezen zingeving			
56	Ik heb een rijk en spiritueel leven: ik ben een gelukkig en tevreden mens.	57	Ik ben me bewust van mijn levenswensen (The Big Five) en ben op de goede weg deze te realiseren.

Hoofdstuk 5 | Gezond boodschappen doen | etiket lezen

Biologisch of niet?

Een belangrijke misvatting om gelijk mee af te rekenen: “biologische producten zijn gezond”. Ook biologische producten kunnen ongezonde (biologische) ingrediënten bevatten. Een biologische stroopwafel is dus niet gezond en alle uitgangspunten bij etiket lezen gelden ook voor biologische producten

Biologische producten/ingrediënten zijn duurzamer verbouwd of geteeld, bevatten minder (schadelijke) pesticiden en in het geval van vlees of vis wordt er minder antibiotica gebruikt, hebben de beesten meer bewegingsvrijheid en krijgen ze gezonder voedsel.

Uitgangspunten:

- Vlees, vis en eieren liefst *biologisch*.
- Vlees: indien biologisch (te) kostbaar is, kies dan bij supermarktvlees vlees dat tenminste 1 of 2 gele “Beter Leven” sterren heeft. Bij 3 sterren is het vlees biologisch.
- Vis: selecteer bij vis in de supermarkt altijd het “MSC” of “ASC” keurmerk.



- Fruit en groenten: Er zijn bepaalde groente- en/of fruitsoorten waarbij het niet zo heel veel uitmaakt of ze wel of niet biologisch zijn. De reden is dat sommige soorten veelvuldig zijn bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen en andere veel minder. Hieronder een lijst met groente- en fruitsoorten die *liefst biologisch* zijn te nuttigen en producten welke je ook *niet biologisch* kunt nuttigen.

Groente en fruit die je het beste **biologisch** kunt nuttigen

Groente en Fruit WEL biologisch	Groente en Fruit NIET biologisch
• aardappelen • bleekselderij • kerstomaatjes • komkommer • maïs • paprika • pepertjes • sla • sperziebonen • spinazie • tomaat • wortels • aalbessen • aardbeien • appels • blauwe bessen • druiven • frambozen • nectarines • perziken • sinaasappels	• asperges • aubergine • broccoli • erwten • kool • paddenstoelen • uien • zoete aardappelen • ananas • avocado • grapefruit • kiwi • kokosnoot • mango • meloen • papaya • Voor honing geldt dat je deze “koudgeslingerd dient te kopen

Etiket lezen

Op de volgende pagina's krijgt u handvaten hoe u etiketten dient te lezen en hoe u gezonde producten van ongezonde producten kan scheiden.

Lees/beoordeel **altijd** de etiketten voor het kopen van nieuwe voedingsproducten. Neem het product alleen structureel op in uw voedingspatroon als u **geen** van de 15 “foute ingrediënten” aantreft.

Koop geen lightproducten omdat het product dan nog steeds een te grote hoeveelheid, (verkeerde) vetten of juist veel zout kan bevatten. De lightproducten zonder suiker zijn veelal gezoet met zoetstoffen, welke ongezond zijn. Bovendien bevatten de lightproducten met minder vet vaak andere (ongezondere) toevoegingen.

Ook is de keuze voor een vol zuivelproduct beter dan de halfvolle of magere variant daar in het volle product alle belangrijke voedingsstoffen aanwezig zijn en de vetten helpen bij de vertering

Pas op: Glucose-Fructosesiroop!

Glucose-Fructosesiroop is te vinden in veel bewerkte voedingsmiddelen, zoals snoep, brood, slasauzen, ontbijtgranen, gezoete (vruchten) yoghurt en blikgroenten. Het is een sterk geraffineerde kunstmatige zoetstof. Het verhoogt het LDL (slechte) cholesterolgehalte en draagt bij aan de ontwikkeling weefselbeschadiging en het krijgen van Diabetes type 2.

Transvetten

Om de houdbaarheid van voedingsmiddelen te verlengen en verbeteren worden transvetten gebruikt. Transvetten zijn gevaarlijke stoffen. Om eetbare olie steviger te maken wordt deze door een chemisch proces gehard. Dit noemt men hydrogenatie. Ze krijgen een andere scheikundige vorm 'transvorm' en zijn schadelijk voor de gezondheid.

Ze komen voor in ongeveer 50% van de producten in de supermarkt, namelijk gefrituurde voeding, fastfood en bepaalde bewerkte voedingsmiddelen die zijn gemaakt met margarine of gedeeltelijk gehydrogeneerde plantaardige oliën. Transvetten hebben een ongunstig effect op het cholesterolgehalte. Ze verhogen het 'slechte' LDL cholesterol en verlagen het 'goede' HDL cholesterol. Het kan zorgen voor veel gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, het metabool syndroom en het vergroot de kans op ontstekingen. Het enige gezonde 'geharde' vet is *kokosolie*, indien **niet ontgeurd**!

Hoe (be)oordelen we of een voedingsproduct gezond is?

- ✓ Er zijn 3 bronnen van informatie: voorkant/verpakking, de ingrediënten en de voedingswaarde-tabel
- ✓ Voorverpakte levensmiddelen vanuit een fabriek noemen we voedingsproducten en bevatten verplichte informatie. Een voedingsmiddel bevat geen verpakking.

1. Verpakking	2. Ingrediënten	3. Voedingswaardetabel																						
	Ingrediënten Ingrediënten: groente (23% ijsbergsla, 23% romanasla), 22% aardappel, 17% kipfilet, 11% schapele, water, zout, voedingszuur (citroenzuur), conserveermiddel [E211], stabilisator [E451], azijn, rozemarijnextract, dextrose, natuurlijk aroma, voedingsvezel (aardappel, citrus, bamboe) Caesardressing: water, plantaardige olie (raap, olijf, zonnebloem), kaaspoeier, ansjovis, peper, schapelele, natuurlijk aroma (melk), citroensapconcentraat, gemodificeerd maizetmeel, citroenvezel, knoflook, voedingszuur (citroenzuur), verdikkingsmiddel (xanthaangom), kruiden, specerijen (o.a. mosterd, azijn, zout, suiker. Knoflookcroutons: tarwebloem, peterselie, dextrose, specerijen (o.a. 0.5% knoflook), palmolie, gist, zout, natuurlijk aroma, gistextract. Kaasschiffers: melk, zout, stremsel. Allergie-informatie Bevat: eieren, vis, glutenbevattende granen, melk, mosterd, tarwe, lactose. Kan bevatten: walnoot, amandel, cashewnoot, hazelnoot, pinda's (aardnoten), noten.	Voedingswaarden Deze waarden gelden voor het onbereide product. <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Per 100 Gram.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>430 kJ (100 kcal)</td> </tr> <tr> <td>Vet</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>Waarvan verzadigd</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>Waarvan enkelvoudig onverzadigd</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>Waarvan meervoudig onverzadigd</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>Koolhydraten</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>Waarvan suikers</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>Voedingsvezel</td> <td>0.7 g</td> </tr> <tr> <td>Eiwitten</td> <td>7 g</td> </tr> <tr> <td>Zout</td> <td>0.7 g</td> </tr> </tbody> </table>		Per 100 Gram.	Energie	430 kJ (100 kcal)	Vet	5 g	Waarvan verzadigd	1.9 g	Waarvan enkelvoudig onverzadigd	2.5 g	Waarvan meervoudig onverzadigd	1 g	Koolhydraten	7 g	Waarvan suikers	1 g	Voedingsvezel	0.7 g	Eiwitten	7 g	Zout	0.7 g
	Per 100 Gram.																							
Energie	430 kJ (100 kcal)																							
Vet	5 g																							
Waarvan verzadigd	1.9 g																							
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	2.5 g																							
Waarvan meervoudig onverzadigd	1 g																							
Koolhydraten	7 g																							
Waarvan suikers	1 g																							
Voedingsvezel	0.7 g																							
Eiwitten	7 g																							
Zout	0.7 g																							

Bronnen van informatie: alleen ingrediënten betrouwbaar

1. Verpakking

2. Ingrediënten

Ingrediënten
 Ingrediënten: groente (23% ijsbergsla, 23% romaanstal, 22% aardappel, 17% kipfilet, 11% scharreel, water, zout, voedingszuur [citroenzuur], conserveermiddel [E211], stabilisator [E451], azijn, rozemarijnextract, dextrose, natuurlijk aroma, voedingsvezel [aardappel, citrus, bamboe], Caesardressing: water, plantaardige olie (raap, olif, zonnebloem), kaaspoeier, anjovis, peper, scharreleigee, natuurlijk aroma (melk), citroensapconcentraat, gemiddeld maïzetmeel, citroenvezel, knoflook, voedingszuur [citroenzuur], verdikkingsmiddel (xanthaangom), kruiden, specerijen (o.a. mosterd), azijn, zout, suiker. Knoflookcroutons: tarwebloem, peterselle, dextrose, specerijen (o.a. 0.5% knoflook), palmolie, gist, zout, natuurlijk aroma, gistextract. Kaasschiffers: melk, zout, stremsel.

Allergie-informatie
 Bevat: eieren, vis, glutenbevattende granen, melk, mosterd, tarwe, lactose. Kan bevatten: walnoot, amandel, cashewnoot, hazelnoot, pinda's (aardnoten), noten.

3. Voedingswaardetabel

Voedingswaarden	
Deze waarden gelden voor het onbereide product.	
	Per 100 Gram.
Energie	430 kJ (100 kcal)
Vet	5 g
Waarvan verzadigd	1.5 g
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	2.5 g
Waarvan meervoudig onverzadigd	1 g
Koolhydraten	7 g
Waarvan suikers	1 g
Voedingsvezel	0.7 g
Eiwitten	7 g
Zout	0.7 g

✓ **Onbetrouwbaar:**

verpakking is om te verkopen. Bevat vaak misleidende claims

✓ **Betrouwbaar:**

de daadwerkelijke ingrediënten

✓ **Onbetrouwbaar:**

zoals we al eerder hebben vastgesteld

Voedingswaardetabel misleidend. Waarom?

✓ Het probleem zit hem niet in het aantal calorieën of de hoeveelheid macronutriënten: vetten, koolhydraten of eiwitten.

✓ We zien niet of er transvet oftewel “namaakvet” in producten zitten.

✓ Er zijn honderden verborgen suikers die niet terug te vinden zijn in de voedingswaardetabel.

✓ Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen snelle en trage koolhydraten.

✓ De aanwezigheid van schadelijke toevoegingen zoals E-nummers vinden we niet terug.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

	Per 100 Gram.
Energie	430 kJ (100 kcal)
Vet	5 g
Waarvan verzadigd	1.5 g
Waarvan enkelvoudig onverzadigd	2.5 g
Waarvan meervoudig onverzadigd	1 g
Koolhydraten	7 g
Waarvan suikers	1 g
Voedingsvezel	0.7 g
Eiwitten	7 g
Zout	0.7 g

Ingrediënten: mijn transvet, verborgen suikers & additieven

Ingrediënten

Ingrediënten: groente (23% ijsbergsla, 23% romanasla), 22% aardappel, 17% kipfilet, 11% scharrelei, water, zout, voedingszuur (citroenzuur), conserveermiddel (E211), stabilisator (E451), azijn, rozemarijnextract, dextrose, natuurlijk aroma, voedingsvezel (aardappel, citrus, bamboe). Caesardressing: water, plantaardige olie (raap, olijf, zonnebloem), kaaspoeder, ansjovis, peper, scharreleigeel, natuurlijk aroma (melk), citroensapconcentraat, gemodificeerd maïszetmeel, citroenvezel, knoflook, voedingszuur (citroenzuur), verdikkingsmiddel (xanthaangom), kruiden, specerijen (o.a. mosterd), azijn, zout, suiker. Knoflookcroutons: tarwebloem, peterselie, dextrose, specerijen (o.a. 0,5% knoflook), palmolie, gist, zout, natuurlijk aroma, gistextract. Kaasschilfers: melk, zout, stremsel.

Allergie-informatie

Bevat: eieren, vis, glutenbevattende granen, melk, mosterd, tarwe, lactose. Kan bevatten: walnoot, amandel, cashewnoot, hazelnoot, pinda's (aardnoten), noten.

✓ Less = More: des te minder informatie des te beter!

✓ Ingrediënten: we MIJDEN

1. Transvet oftewel namaakvet
2. Verborgen suikers & gevaarlijke zoetstoffen
3. Gevaarlijke additieven & E-nummers

Transvet

✓ Transvetten ontstaan vooral bij het industrieel (gedeeltelijk) harden van vetten!

✓ Hoe ontdekken we transvet:

- Gehard vet/olie
- Gehydrogeneerd vet/olie/eiwit
- Plantaardige olien*
- Palmolie, zonnebloemolie & raap(zaad)olie, koolzaadolie & vet*



✓ *Uitzondering: tenzij biologische oorsprong. Er staat een * achter het ingrediënt

Verborgen suikers & zoetstoffen

- ✓ Er zijn honderden verborgen suikers & zoetstoffen
- ✓ De belangrijke schuilnamen: **suikers, stropen, siropen, zetmeel, (sap)concentraten, maltodextrine** en alles wat eindigt op “ose” (bv. Dextrose)

Suiker Stop Schuilnamen voor suiker			
Agavesiroop	Druivensuiker	HFCS	Maltose
Ahornsiroop	Fructose	Honing	Maplesiroop
Basterdsuiker	Fructose stroop	Inuline	Melasse
Bruinesuiker	Galactose	Invertsuiker	Melksuiker
Cassonade	Gekarameliseerde suiker	Isoglucose	Moutsuiker
Demerara	Geleisuiker	Kandijsuiker	Palmsuiker
Dextrose	Glucose stroop	Karamel	Rapadura
	Glucose-fructose stroop	Kitul	Rietsuiker
		Kristalsuiker	Rijststroop
		Lactose	Sacharose
		Maïsstroop	Speltstroop
		Maïssuiker	Stroop
		Maltodextrine	Sucrose
		Maplesiroop	Suiker
			Suikerstroop
			Tarwestroop
			Trehalose
			Vanillesuiker
			Vruchtensuiker



www.voedzaamensnel.nl

E-nummers

- ✓ E100-199: Kleurstoffen
 - ✓ **E200-299**: Conserveermiddelen & Voedingszuren
 - ✓ E300-399: Antioxidanten
 - ✓ E400-499: Emulgatoren
 - ✓ E500-599: Diverse additieven
 - ✓ **E600-699**: Smaakversterkers
 - ✓ **E700-799**: Conserveermiddel
 - ✓ E900-999: Anti-schuimmiddelen, glansmiddelen, deegverbeteraars, zoetstoffen
 - ✓ **E1400-1499**: Conserveermiddel: Gemodificeerde zetmelen
- ✓ Niet alle E-nummers zijn per definitie “ongezond”. Sommige toegestane E-nummers zijn zelfs gezond! De E-nummer categorieën in het rood hierboven afgebeeld zijn in vrijwel alle gevallen schadelijk en dienen dus bij voorkeur vermeden te worden.



Binnen de How2behealthy app vindt u de “additievencheck” optie. Hier kunt u alle E-nummers invoeren en terugvinden of het desbetreffende E-nummer onschuldig of schadelijk is.



Cosmetica & verzorgingsproducten

Lees ook altijd de etiketten van alle cosmetica. Helaas treffen we hierin ook veel schadelijke stofjes aan. Probeer daarom ook altijd natuurlijke cosmetische- en verzorgingsproducten te kopen.

Hulp nodig? De website [Cosmetictester](https://www.cosmetictester.nl) helpt u de gezonde merken cosmetica te beoordelen.

Vermijd in elk geval zoveel mogelijk cosmetica met de volgende ingrediënten:

- Parabenen, aangeduid als methylparaben, ethylparaben, propylparaben en butylparaben (E214 t/m E219 en E319 t/m E321)
- Minerale oliën en petroleum derivaten (waaronder vaseline en parafine)
- Vermeld als petrolatum, vaseline, paraffinum-liquidum, paraffinum-subliquidum cera microcristallina (hart-paraffine), microcrystalline wax, mineral oil, ozokerit, ceresin, C 11-12 of C 13-14 isoparaffin.
- Propyleenglycol (PEG) of propaan-1,2-diol (E1520)
- Lanoline (E913)
- Sodium Lauryl/Laureth Sulfate ofwel SLS/SLES
- Siliconen (dimethicone, cyclomethicone en simethicone) & Phenoxyethanol
- (Kunstmatige) parfums, vaak aangeduid als: parfum, perfume, parfummix, fragrance, peru balsem of balsam peru.
- Triclosan
- Synthetische toevoegingen of hulpmiddelen als schuimmiddel. Vermeld als DEA, MEA of TEA achter de toevoeging.
- Synthetische kleurstoffen op basis van koolteer worden aangegeven als FD&C of D&C + nr.

Samenvattend: 15 gouden vuistregels van het etiket lezen!

Onderstaande ingrediënten mogen niet in een product zitten

Transvet

1. Gehard vet/olie
2. Gehydrogeneerd vet/olie/eiwit
3. Plantaardige oliën*
4. Palmolie, zonnebloemolie, koolzaad

& raap(zaad)olie & vet*

* toegestaan indien biologische oorsprong



Suikers & zoetstoffen

5. Suikers
6. Siropen/Stropen
7. Zetmelen
8. Alles wat eindigt op "Ose"
9. Maltodextrine
10. (Sap)concentraten

Suiker Stop! Schuilnamen voor suiker		HFCS	Maltose	Suikerstroop
Agavesiroop	Druivensuiker	Honing	Maplesiroop	Tanwestroop
Anomsiroop	Fructose	Inuline	Melasse	Trehalose
Bastersuiker	Fructose stroop	Invertsuiker	Melksuiker	Vanillesuiker
Bruijnsuiker	Galactose	Isoglucose	Moutsuiker	Vruchtensuiker
Cassonade	Gekarameliseerde suiker	Kandjisuiker	Palmstroop	
Demerara	Glucose stroop	Karamel	Rapadur	
Dextrose	Glucose-fructose stroop	Kitul	Rijststroop	
		Kristalsuiker	Sacharose	
		Lactose	Speltstroop	
		Maaisiroop	Stroop	
		Maissuiker	Suiker	
		Maltodextrine		
		Maplesiroop		

E-nummers & overige

11. E 200 - E 299
12. E 600 - E 699
13. E 700 - E 799
14. E 1400 - E 1499
15. Overige: varken, tarwe, mais, melk, en aardappel. Spelt met mate



Hoofdstuk 6 | Bewegen & sport

Makkelijk thuis bewegen met de module Moventive Online Beweegprogramma

Hieronder leest u waarom en hoe u gezond moet bewegen. Om u het zo makkelijk mogelijk te maken bieden wij u de mogelijkheid om 1 jaar lang de module van onze partner Moventive te activeren. U kunt met speels gemak thuis workouts volgen, zowel met en zonder fitnessapparatuur (halters). U kunt zelf heel makkelijk uw eigen workouts samenstellen en gratis 4 vrienden of familieleden uitnodigen.

- [Meer informatie](#)
- [Inloggen](#)

Sporten en matig intensief bewegen in combinatie met afvallen

Ons lichaam is niet gemaakt om stil te zitten. Gezonde voeding in combinatie met sport en/of beweging is van groot belang voor een gezond lichaam. De Nederlandse Beweegnorm houdt in dat we voor een goede gezondheid dagelijks 30-60 minuten matig intensief moeten bewegen. Wanneer u regelmatig matig intensief beweegt ondervindt u daar vele gezondheidsvoordelen van. Volgens de Fitnorm moet u 3 keer per week sporten waarbij uw hartslag flink omhooggaat. Langdurig intensief sporten, zoals hardlopen, daarentegen is wel goed voor longen en hart en u krijgt er een goede conditie van maar heeft ook enkele nadelen

De Nederlandse Beweegnorm

In Nederland geldt voor elke volwassene dat deze minimaal dagelijks 30-60 minuten matig intensief moet bewegen om gezond te blijven. Matig intensief bewegen staat gelijk aan rustig tot stevig wandelen of fietsen met een snelheid van 8 tot 16 km per uur. In het dagelijks leven kan een actieve leefstijl bereikt worden door aanpassingen van de leefstijl, bijvoorbeeld door de fiets te nemen wanneer een boodschap gedaan moet worden, de trap in plaats van lift of roltrap te pakken, dagelijks met de lunch te gaan wandelen. In de praktijk blijkt aanpassing van de leefstijl echter minder eenvoudig en spelen naast mogelijke fysieke beperkingen ook gewoontes een rol. Nogmaals hierbij geldt ook doe de activiteiten die u leuk vindt en mogelijk zijn. Eventueel met anderen.

- Bij licht intensief bewegen heeft u meestal geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- Bij matig intensief bewegen heeft u dat wel. Onder matig intensieve beweging valt bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen.
- Bij zwaar intensieve bewegen gaat u zweten en raakt u buiten adem.



Veel sportscholen kunnen u helpen bij het samenstellen van een individueel trainingsprogramma (er zijn vaak voldoende fitness-instructeurs). Uit onderzoek blijkt dat het heel gunstig is om krachttraining met cardiotraining te combineren voor mensen met overgewicht. En dan het liefst 3 x per week.

De Fitnorm

Om aan de Fitnorm te voldoen moet u drie keer per week sporten, telkens ten minste twintig minuten. Bijvoorbeeld zwemmen, hard fietsen of hardlopen (intensief). Het kan van alles zijn, als uw hartslag maar flink omhooggaat en als u er maar van gaat zweten. Deze beweegnorm is voor alle leeftijden gelijk. Veel sportscholen kunnen u helpen bij het samenstellen van een individueel trainingsprogramma (er zijn vaak voldoende fitness-instructeurs). Uit onderzoek blijkt dat het heel gunstig is om krachttraining met cardiotraining te combineren voor mensen met overgewicht.

Matig intensief bewegen

Matig intensief bewegen is b.v. (rustig) zwemmen, (recreatie) fietsen, fitness, (stevig) wandelen, trappenlopen, dansen, (rustig) joggen, aquajogging en ook het huishouden en tuinieren.

De voordelen van regelmatig matig intensief bewegen:

- U raakt niet snel overbelast;
- U verbrandt er de nodige calorieën mee;
- Het viscerale vet (orgaanvet) neemt af;
- U traint uw longcapaciteit waardoor het uithoudingsvermogen verbetert;
- Zuurstof (vooral bij bewegen in de buitenlucht) wordt goed opgenomen en getransporteerd via hart en bloedvaten;
- Het heeft een positief effect op de bloeddruk en cholesterolgehalte;
- Spieren worden versterkt en je bouwt botmassa op. Gewrichten blijven soepeler omdat u kraakbeen opbouwt;
- Het verlaagt het risico op insulineresistentie en daarmee het risico op het krijgen van Diabetes Type 2;
- Het stofje endorfine dat vrijkomt geeft een fijn en relaxt gevoel waardoor u minder stressgevoelig bent en u minder kans hebt op slaapproblemen.



Langdurig intensief sporten

Onder langdurig intensief sporten verstaan we langer dan 1,5 uur achterelkaar intensief sport beoefenen. Denk hierbij o.a. aan hardlopen of spinning.

Waarom is het beter om langdurig intensief sporten en afvallen niet te combineren?

Tijdens langdurig sporten worden stresshormonen aangemaakt zoals cortisol. Cortisol verbruikt energie en deze is afkomstig uit uw spieren. Dit is dus niet gunstig wanneer u wilt afvallen omdat we juist die spiermassa nodig hebben om vetverbranding te stimuleren. Spieren verbruiken immers meer energie dan vet.

Een ander nadeel is dat u eiwitten gaat verbruiken tijdens langdurig intensief sporten welke hard nodig zijn om spiermassa op te bouwen. Dit zijn dus belangrijke redenen om matig intensief te bewegen. Doe het liefst dagelijks minstens een half uur.

In beweging blijven terwijl u zit

Omdat ons lichaam niet is gebouwd om te zitten is het ook van belang om te bewegen terwijl u zit.

Zit u veel omdat u een kantoorbaan heeft dan staan hieronder enkele oefeningen die u elke dag kunt doen terwijl u zit. Zorg dat je altijd goed je rug recht tijdens de oefeningen.

- Span tijdens het zitten regelmatig om beurten uw billen, bovenbenen en buik aan. Houd dit enkele tellen vast en ontspan weer. Herhaal dit 3 keer.
- Beweeg met uw benen door ze één voor één van de grond te tillen en langzaam te strekken en te buigen terwijl ze van de grond blijven. Doe dit een keer of 10 met je rechterbeen en daarna met uw linkerbeen. Herhaal dit een paar keer.
- Steun met beide handen op de zitting van de stoel en til beide benen van de grond, strek ze en hou dit een enkele tellen vast en buig ze weer langzaam. Doe dit 3 keer.
- Span uw rugspieren en borstspieren aan door goed rechtop te zitten en de ellebogen stevig in de zij te duwen. Houd ook dit een aantal tellen vast en ontspan. Herhaal een paar keer.

Hoofdstuk 7 | Mentale Gezondheid & Geluk

U voelt zich hopelijk al fitter en vitaler, ook mentaal. Vitale mensen zijn gelukkiger en gelukkige mensen zijn vitaler. Het een kan niet zonder het ander.

Stelt u zich nu eens voor dat u elke dag gelukkig en vol energie opstaat. U besteedt alleen nog maar tijd aan wat U echt belangrijk vindt. U weet wat uw passie is, heeft een baan die precies bij u past en heeft betere relaties met mensen om u heen. Kortom u leeft voluit het leven dat u gelukkig maakt.

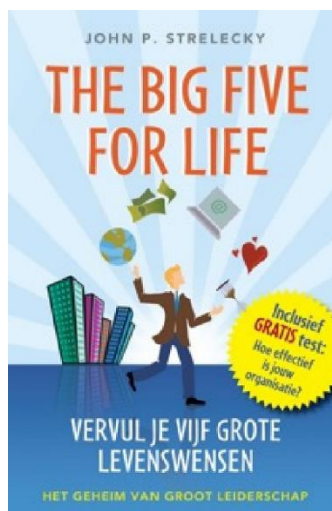
How2behealthy werkt samen met [Big Five for Life™](#), de wereldwijd succesvolle coachmethode die u op een laagdrempelige manier in uw kracht zet! Dit doen we door het ontdekken van uw vijf belangrijkste levensdoelen; uw Big Five for Life. Hiermee krijgt u weer focus op wat echt belangrijk is in uw leven en werk en wat u graag zou willen zien, doen en ervaren zodat u het maximale geluk kunt genieten & leiden.

Zet uzelf nu op de 1^e plek! Met uw Big Five for Life maakt u het waar!

Wanneer u eenmaal uw Big Five weet, kunt u voorkomen dat u het te druk krijgt en u onbewust bezig gaat houden met zaken die niet van belang zijn of dat u zelfs geleefd gaat worden.

U maakt makkelijker keuzes en blijft gefocust op alles wat U gelukkig maakt.

De Big For Life gaat u helpen om alle How2behealthy kennis & handvaten die u ontvangt beter in de praktijk te brengen. **Ontdek uw ware potentieel als een vitaal lichaam en geest uw levensdoelen ontdekken en gaan vervullen!**



Training Mentale Gezondheid: de Big Five For Life Online Experience

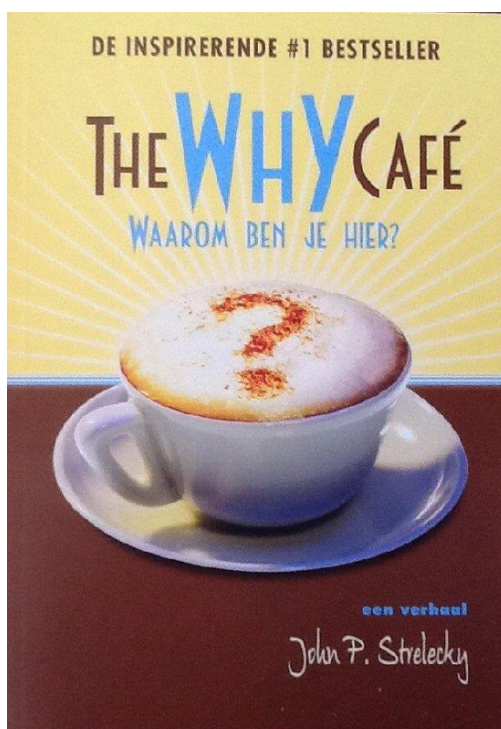
U krijgt bij aanvang van het programma de mogelijkheid om deze module te activeren. Parallel aan het Natuurlijk Vitaal programma gaat u op moment dat de leefstijl pijler “Zingeving” aan bod komt, 5 weken aan de slag met deze Online Training.

U ontvangt wekelijks een mail met informatie, video's en oefeningen. Bovendien ontvangt u ter ondersteuning **gratis** één van onderstaande inspirerende Big Five For Live boeken. Wij raden aan om beide boeken te lezen. U kunt bij aanschaf van het 2^e boek uw Vitaliteitstegoed gebruiken. Uw consulent begeleidt u graag bij dit inspirerende traject!

- Boeken: u ontvangt bij aanschaf uiteraard ook 7,5% klantenkorting!
 - [The Why Cafe](#)
 - [The Big Five For Live](#).
- [Meer informatie](#)

U heeft daarna uw Big Five nog niet ontdekt? Ga er helemaal voor met de 2 daagse [Life Safari workshop](#) inclusief 90 dagen nazorg. Profiteer van 7,5% extra korting en schaf de online training en/of de Life Safari workshop aan via de [How2behealthy vouchers](#)

Kijk voor meer informatie ook op de [website](#) van onze partner & Big Five For Life gelukscoach Evelien Tsang.



Hoofdstuk 8 | Integratie

Gefeliciteerd! U heeft uw vitaliteitsdoelen (grotendeels) behaald. U verdient het om trots te zijn op het geboekte resultaat, maar tegelijkertijd is het goed om te beseffen dat u er nog niet bent. Onderzoek en ervaring wijst uit dat het niet makkelijk is om met de ups & downs van het leven onze gezonde levensstijl vast te houden. We vallen makkelijk (te lang) terug in oude ongezonde & vastgeroeste gewoontes.

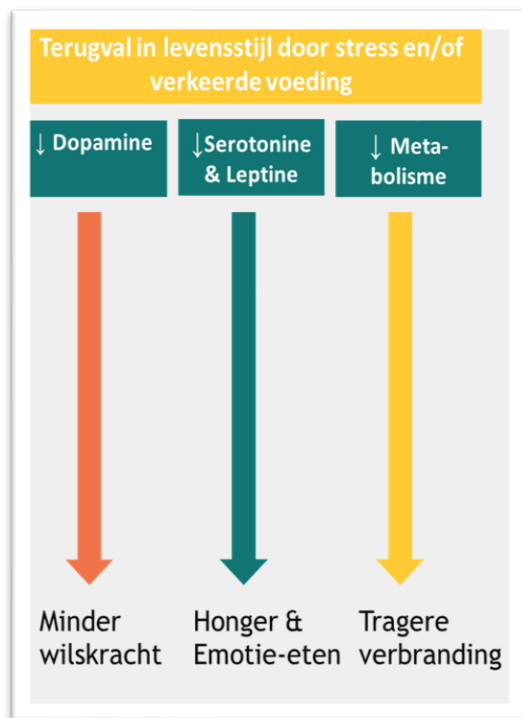
Na het toepassen van hoofdstuk 1 t/m 7 bent u bewust bekwaam, oftewel heeft u uw rijbewijs behaald. Leren rijden en een goede chauffeur worden is echter de volgende stap. Ons einddoel is dat u **onbewust bekwaam** wordt in het toepassen & teruggrijpen op uw nieuwe levensstijl.



In de praktijk zien we namelijk dat mensen deze laatste stap door **naïviteit** makkelijk **onderschatten**. Ze zijn flink afgevallen, voelen zich fit, vitaal en mentaal sterk en zijn gefocust. De realiteit is echter dat de vraag niet is OF we van ons voetstuk vallen, maar wanneer dit gebeurt.

Vaak is stress of een onverwachte situatie (ziekte, ontslag etc.) de **trigger**. We vallen niet alleen terug, maar erger nog, we krijgen daarna de “knop niet meer om”. Ook het leren (onbewust te) “resetten” is een cruciale vaardigheid.

Resetten is moeilijk en dit heeft weinig met gebrek aan wilskracht te maken, maar juist meer met onze hormonen. Hierdoor ligt het welbekende jojo-effect op de loer:



Hoe werkt een terugval

1. Gaat vaak gepaard met het geleidelijk nuttigen van meer **ongezond voedsel** met snelle suikers, transvet etc. en/of meer **stress**.
2. Dit zorgt al vrij snel voor een daling van het wilskracht en concentratie hormoon **dopamine** en geluks- en verzadigingshormonen **serotonine en leptine**. Ons metabolisme doet dan ook snel een stapje terug, waardoor we sneller dan voorheen aankomen.
3. Het jojo-effect doet zijn intrede. We voelen ons bovendien schuldig, zijn teleurgesteld in onszelf en oude vastgeroeste patronen “ontwaken”.
4. We steken daarna makkelijk de kop in het zand (struisvogelpolitiek) en focussen ons dus op andere prioriteiten. Aangeleerde gezonde gewoonten verschuiven langzaam naar de achtergrond tot het moment dat ons gewicht en/of klachten weer terug bij af zijn en de cyclus begint weer van voren af aan.

8 belangrijkste Valkuilen & Saboteurs

Rationele valkuilen	Psychosociale valkuilen
✓ Etiket lezen wordt onvoldoende toegepast ✓ Onvoldoende productkennis (bv. gezonde snoepgoed) en variatie in voeding, waardoor oude voedingsgewoonten op de loer liggen.	✓ Zwart/wit denken: af en toe smokkelen is gezond (80/20 regel) zolang men dit bewust doet en geen gewoonte gedrag wordt. ✓ Wilskracht en goede voornemens halen je niet uit een dip. Regie en planning daarentegen wel.



✓ **Gezonde gewoontes** zijn onvoldoende omarmd en nog geen 2^e natuur geworden. Huidige gewoontes zijn nog vooral een “trucje”

✓ **Obesogene omgeving:** zorg dat u zich aanpast aan deze omgeving en nog beter andersom. Bv. door het zoeken van gezonde restaurants of lotgenoten met een gezonde leefstijl.

✓ **Struisvogelpolitiek & schuldgevoel:** we herpakken ons te laat uit een dip doordat we ons op andere zaken gaan focussen

✓ **Uitstelgedrag:** morgen of volgende week ga ik weer gezond leven.

We zien dat er veel psychosociale & emotionele saboteurs zijn, mede getriggerd door een hormonale disbalans. Deze staan onbewust een “reset” in de weg, zolang we bewust i.p.v. onbewust bekwaam zijn. Onderzoek wijst uit dat het **1-4 jaar** duurt alvorens u ook in het resetten onbewust bekwaam bent geworden en uw nieuwe gewoontes blijvend zijn ingebed in uw leven.

Wilt u weten of u er klaar voor bent? Doe dan de “onbewust bekwaam leefstijl-test” [hier](#).
Toch nog een stok achter de deur nodig? Overweeg dan het [Blijf-in-Balans programma](#).

BELANGRIJK: overwin bovenstaande valkuilen met onderstaand “rationele” resetplan. Dit plan past u toe nadat u het reguliere programma heeft afgerond.

Resetplan

Vorbereiding:

1. Maak de oefeningen “vriendenkwadrant” en “levenswiel”, zie hoofdstuk “Oefeningen”. Breng risicofactoren in kaart en formuleer & implementeer beschermingsfactoren.
2. Zorg dat u de boodschappenlijst bij de hand heeft via de How2behealthy app of zet een foto van de 15 vuistregels van het etiket lezen in uw mobiele telefoon.
3. Stel zowel een boven- en ondergrens vast qua gewicht en een bovengrens wat betreft de intensiteit van eventuele klachten.
 - Voorbeeld: ondergrens 65 kg - bovengrens: 69 kg
 - Voorbeeld: Opgeblazen gevoel intensiteit mag niet boven de 7 op 10 uitkomen.
4. Plaats een vast evaluatie en/of weegmoment in uw agenda elke 2 weken.

Actie: indien uw bovengrens in gewicht en/of klachten is bereikt tijdens het evaluatiemoment:



1. **Bewustwording & confrontatie (2 weken):** bijhouden van een gedetailleerd eetdagboek. Stuur dit eventueel ook door naar uw consulent. Analyseer het eetdagboek waarom gewicht en/of klachten is toegenomen. Evalueer of er nieuwe risicofactoren zijn en/of beschermingsfactoren nog wel worden toegepast. Stuur waar nodig bij.
2. **Herstel van hormoonbalans & ontsnappen suikerverslaving (2 dagen):** indien oorzaak gewichtstoename niet gevonden wordt en het gewicht en/of klachten nog niet binnen de range vallen: laat 48 uur de koolhydraten in de vorm van crackers, noten, pitten en zaden en uiteraard ook andere koolhydraten zoals, rijst, pasta, aardappels en brood achterwege. Nuttig alleen fruit, yoghurt, groente, vlees en/of vis. Indien dit niet lukt, eet alleen producten uit de boodschappenlijst en zorg dat u gezonde snacks/snoepgoed in huis haalt.
3. **Suikerverslaving ontsnappen & herstel darm (2 dagen):** indien gewicht en/of klachten niet in de eerdergenoemde range zitten dan kan er nog 2 fruit/groente dagen worden ingelast, waarbij u alleen 3 fruit of groentemaaltijden eet, zoals u dat ook tijdens het reinigingsprogramma heeft gedaan.
4. **Terug naar uw persoonlijk programma (max 4 weken):** Indien gewicht en/of klachten niet in de eerdergenoemde range terecht zijn gekomen dan gaat u alleen nog de producten in de boodschappenlijst gebruiken. Bovendien gaat u ook weer voeding afwegen volgens de hoeveelheden in uw persoonlijk programma (indien van toepassing).
5. **Terug naar uw consulent of gefeliciteerd u heeft een succesvolle “reset” uitgevoerd (uiterlijk binnen 2 maanden):** indien deze stappen niet tot het gewenste gewicht en of vermindering van klachten hebben geleid, is het raadzaam om direct een afspraak met uw consulent te maken. Zijn uw gewicht en/of klachten onder controle? Gefeliciteerd, u bent (een stap) dichterbij een onbewust bekwaam gezond leven!



Denk eraan:

- Een terugval is dichterbij dan u denkt
 - Als uw hormonen uw vriend zijn voelen we ons onaantastbaar
 - Ze worden snel uw vijand en dan voelt u zich weer opeens heel kwetsbaar
- Etiket lezen is de basis: controleer elk (nieuw) product op basis van de “15 gouden vuistregels systeem”. Neem alleen producten op in uw structurele voedingspatroon als ze géén van de 15 ingrediënten bevatten!
- Een gezonde levensstijl bestaat uit meer dan 2 stuks fruit en 3 ons groente, zie de 7 leefstijlpijlers.
- Zorg dat u altijd beter uit een dip komt dan voordat u erin terecht kwam. Als u 80 kilo woog voor u in een dip terecht kwam, stel uzelf dan als doel om bijvoorbeeld 78 kilo te wegen.
- GENIET: “Duw uw duveltje niet in een doosje”, maar hou hem “voor de gek” door op verantwoorde wijze te genieten. Dit kan met gezonde voeding (snacks), maar ook op andere wijze.
- “Resetten” doen we niet met wilskracht maar door bewustwording/zelfconfrontatie en risicofactoren te (h)erkennen en beschermende factoren in te plannen/organiseren.
- Uw huis is uw tempel! Hier heeft u de regie over uw voeding en gezonde gewoontes. Zorg dat hier passende en gezonde eet/levensstijl gewoontes zijn ingesleten. “Smokkelen” doet u het beste buiten de deur.
- De resetknop vinden lukt zelden de eerste keer of in 1 dag. Ben mild voor uzelf en vergeef uzelf ALTIJD. Een week heeft 21 kansen/eetmomenten. Bij een misstap heeft u nog 20 kansen over!
- Resetten doen we stap voor stap. Elimineer uw saboteurs stuk voor stuk. Rome is ook niet in 1 dag gebouwd.
- **Heeft u dit resetplan niet meer nodig? Gefeliciteerd u bent onbewust bekwaam in het toepassen van een gezonde levensstijl!**



Hoofdstuk 9 | Boodschappenlijst

INHOUDSOPGAVE

Boodschappenlijst 1: Eiwitten (proteïnen).....	44
Eiwit: rood vlees	44
Eiwit: gevogelte	44
Eiwit: vis en zeevruchten	45
Eiwit: zuivelproducten.....	46
Eiwit: eieren	47
Eiwit: vegetarisch	47
Eiwit: ontbijtbeleg overig	48
Boodschappenlijst 2: Koolhydraten.....	49
Koolhydraten: brood & crackers	49
Koolhydraten: noten(meel), pitten & zaden.....	50
Koolhydraten: gezonde koolhydraatvervangers.....	51
Boodschappenlijst 3: Groenten.....	53
Gezonde groenten!	53
Boodschappenlijst 4: Fruit	54
Gezond fruit!.....	54
Boodschappenlijst 5: Sauzen, specerijen & kruiden	55
Sauzen.....	55
Kruiden & specerijen.....	56
Boodschappenlijst 6: Vetten	56
Vetten & oliën (voor verhitting).....	56
Vetten & oliën (koud te gebruiken)	57
Boodschappenlijst 7: Dranken & vloeistoffen	57
Koude dranken.....	57
Warme dranken & soepen	58
Boodschappenlijst 8: snacks, cosmetica & overige.....	59
Gezonde snacks	59
Cosmetica.....	60
Overige & kant en klare maaltijden	60

In deze **How2behealthy boodschappelijst** vindt u een compleet overzicht van verantwoorde, gezonde en tevens onbewerkte voeding. Helaas is ongeveer 72% van de producten in de supermarkt minder gezond vanwege de vele toevoegingen, (verborgen) suikers, E-nummers, ongezonde (trans)vetten, zout en andere hormoon verstorende stoffen.

Tijdens de **How2behealthy** consulten en in het hoofdstuk “Etiket Lezen” leert u meer over het beoordelen van voedingsmiddelen en producten in de supermarkt. Wilt u zonder deze kennis toch verantwoorde keuzes maken? Kies dan voor onderstaande producten. Wij hebben zoveel mogelijk al de juiste producten geselecteerd via de bijgevoegde linkkoppeling. **Alle producten zijn zorgvuldig op hun ingrediënten geselecteerd!** Meestal adviseren wij producten in de Albert Heijn, omdat de Albert Heijn in hun strategie inzet op gezonde voeding en het meest uitgebreide aanbod heeft. Hierdoor kunt u al uw boodschappen in 1 supermarkt kopen! In andere gevallen kiezen wij voor de Plus, Ekoplaza (biologisch) of onze eigen webshop.

Boodschappelijst 1: Eiwitten (proteïnen)

Product	Aanvullend advies
Eiwit: rood vlees	
Kalfsvlees	• Mager (elk stuk vlees zonder vet).
Lamsvlees	• Poot of lendenstuk zonder vet • max. 1 stuk per dag en max. 4 per week
Rundvlees	• Mager gehakt • Angus burger • Ontbijtbeleg: rosbief
Schapenvlees	• Poot, hals of nek zonder vet • max. 1 stuk per dag en max. 4 per week
Wild	• Mager (elk stuk vlees zonder vet). • Hertenbiefstuk • Lamsschenkel • Kwartel • Konijnenbout
Eiwit: gevogelte	
Kip	• Borst of bouten (geen vel). • Tenminste 2 sterren Beter Leven kip • Kipgehakt
Kalkoen	• Kalkoenfilet: beter leven kalkoen nog niet bij AH verkrijgbaar • Biologisch kalkoenfilet bij Ekoplaza



Eend	• Eendenbout
Opmerking	• Geen kant-en-klaar of voorbehandeld vlees, geen toevoegingen, niet gekruid of gepaneerd. • Biologisch van de scharrelslager wordt aanbevolen. • Neem tenminste vlees met 1 “Beter Leven” ster. Vlees zonder sterren bevat (te)veel antibiotica en het vlees en de vetten zijn van slechte kwaliteit door slechte voeding en te weinig beweging. • Pas op met ontbijtbeleg. Deze zitten vol met toevoegingen en neem alleen de aanbevolen producten uit deze Boodschappenlijst.

Eiwit: vis en zeevruchten

Ansjovis	• Vers of diepvries. Maximaal 1 x per week uit blik (water) • Ansjovis in biologische olie
Baars	• Vers of diepvries.
Mosselen	• Vers
Forel (wilde)	• Alleen regenboogforel
Garnalen	• Niet gepaneerd of in deeg of aroma (zoals knoflook) toegevoegd; maak garnalen wel schoon.
Haring (Atlantische)	• Vers en niet gepekeld (in zuur). Let op dat er geen suiker is toegevoegd • Maximaal 1 x per week uit blik (water). Geen haring in tomatensaus
Kabeljauw : Atlantisch	• Vers of diepvries
Karper	• Vers
Koolvis	• Vers of diepvries
Krab : (koningskrab)	• Geen krabsticks of surimi. Alleen koningskrab
Rivierkreeft	• Vers
Kreeft	• Amerikaanse kreeft geniet de voorkeur
Makreel (Ekoplaza)	• Maximaal 1 x per week uit blik (water) • Alleen verse Atlantische horsmakreel. Makreel is een vervuilde vis
Oester	• Japanse of Europese oester
Schelvis	• Niet gerookt, maar vers of diepvries.
Scholfilet	• Vers



Tonijn	• Maximaal 1 x per week uit blik (water) • Niet vers vanwege hoge mate van vervuiling
Wijting	• Vers of diepvries.
Zalm	• Bij voorkeur wilde zalm • Maximaal 1 x per week uit blik (water)
Opmerking	• Kijk ook op www.gezondevis.nl of download de vijswijzer app voor meer informatie over gezonde vis • Koop bij voorkeur vis met het MSC of ASC keurmerk • Tilapia en Pangasius staan er niet bij vanwege de kweekmethodes die vaak worden toegepast bij deze soorten en de mate van vervuiling • Eet maximaal 2 x per week vis • Eet maximaal 1 x per week gerookte vis. • Eet maximaal 1 x per week vis uit blik vanwege aanwezigheid weekmakers

Eiwit: zuivelproducten

Kaas: 20 of 30+	• Komijnkaas 30+ • Biologische kaas 30+ • Pan Pan 20+ • Parmezaanse kaas (bio)
Feta	• Alleen vetarm • Maximaal eenmaal per week te gebruiken
Geitenkaas	• Geitenkaas 30+ • Geitenkaas schijfjes (bio)
Roomkaas Pompoen (Plus)	• Maximaal 2 x per week te gebruiken
Fromage frais au lait de chèvre Nature	• 150 gr Lidl
Halloumi	• Maximaal eenmaal per week te gebruiken
Mozzarella	• Slechts eenmaal per dag (light) • Lactosevrije mozzarella
Philadelphia smeerkaas	• Slechts eenmaal per dag (puur/zonder vet/vetarm/naturel).
Biologische zuivelspread	• Slechts eenmaal per dag
Arlo lactofree roomkaas	• Lactosevrij, slechts eenmaal per dag
Cottage cheese	• Cottage cheese bio • Slechts eenmaal per dag
Crème fraîche lactosevrij	• Slechts 2 x per week
Ricotta kaas	• Slechts eenmaal per dag • Bij voorkeur bio



<u>Yoghurt: volle</u>	• Alleen pure volle yoghurt. Per voorkeur bio • Pur Natur roeryoghurt • Lactosevrije yoghurt AH • Lactosevrije yoghurt Arla 1 liter • Maximaal 4 x per week te gebruiken
<u>Biogarde: vol</u>	• Maximaal 4 x per week te gebruiken
<u>Kefir</u>	• Maximaal 4 x per week te gebruiken
<u>Soja-yoghurt: ongezoet</u>	• Maximaal 2 x per week te gebruiken • Soja-yoghurt met vleugje kokos • Niet gebruiken bij hormoongevoelige kanker
<u>Geitenyoghurt</u> (Ekoplaza)	• Bevat minder lactose • Bij voorkeur on gepasteuriseerd
<u>Kokos-yoghurt</u> (Plus & Jumbo)	• Bevat geen lactose • Maximaal 4 x per week te gebruiken
<u>Schapenyoghurt</u>	• Bevat minder lactose • Maximaal 2 x per week te gebruiken
<u>Amandelmelk</u>	• Maximaal 2 x per week te gebruiken. • Maximaal 1 glas per dag
<u>Kokosmelk</u>	• Als yoghurt vervanger te gebruiken. Bevat geen lactose • Maximaal 2 x per week te gebruiken.
<u>Havermelk</u>	• Maximaal 4 x per week te gebruiken. 1 glas per dag • Cappuccinomelk ook in 0,5 liter verkrijgbaar
<u>Haverroom: als vervanger van reguliere room</u>	• Maximaal 2 x per week te gebruiken.
<u>Schapenmelk</u>	• Maximaal 2 x per week te gebruiken. 1 glas per dag
<u>Sojamelk</u>	• Maximaal 4 x per week te gebruiken. 1 glas per dag

Eiwit: eieren

<u>Kippeneieren: alleen biologisch</u>	• Tenzij anders aangegeven, maximaal 1 ei per dag • Bereiding: alle manieren (gekookt aanbevolen), liefst met de dooier zacht
<u>Kwarteleieren</u>	• Tenzij anders aangegeven, maximaal 2 eieren per dag

Eiwit: vegetarisch

<u>Adukiboontjes</u> (Ekoplaza)	• Maximaal 2 x per week in plaats van (rood) vlees naast groenten. Makkelijk een vegetarische burger mee te maken zie receptenboek
---------------------------------	--



<u>Edamame bonen</u> (Soja)	• Maximaal 1 x per week
<u>Kikkererwten</u>	• Maximaal 2 x per week in plaats van (rood) vlees naast de groenten. Makkelijk een vegetarische burger mee te maken zie receptenboek • Voor het maken van humus. • <u>Kikkerwtenmeel</u>
<u>Linzen</u>	• Maximaal 2 x per week in plaats van (rood) vlees naast de groenten. • Makkelijk een vegetarische burger mee te maken zie receptenboek
<u>Pulled oats vleesvervanger</u>	• Maximaal 1 x per week
<u>Zwarte bonen</u>	• Maximaal 2 x per week in plaats van (rood) vlees naast de groenten. • Makkelijk een vegetarische burger mee te maken zie receptenboek
<u>Tofu</u>	• Maximaal 1 x per 2 weken in plaats van (rood) vlees naast de groenten.
<u>Tempeh</u>	• Maximaal 2 x per week in plaats van (rood) vlees naast de groenten.
Van de vegetarische slager (www.devegetarischelager.nl) mag u alleen deze producten bestellen.	• <u>Kipstuckjes</u> • <u>Speckjes gerookt</u> • <u>Kip-shoarma</u> • <u>Kip gyros (diepvries)</u>
Vleesvervangers (Ekoplaza)	• <u>Falafel</u> • <u>Tamrux Falafel</u> • <u>Lupine Tempeh aziatisch gekruid</u> • <u>Quinoa nuggets</u> • <u>Vegan gehakt</u>
Opmerking	• Bij linzen, kikkererwten, edamame-, zwarte- en adukibonen de ½ van de aanbevolen hoeveelheid eiwit in uw individuele programma nemen.

Eiwit: ontbijtbeleg overig

<u>Gemengde notenpasta</u>	• Maximaal 1 x per dag • <u>Amandelpasta</u> is een goede vervanger • <u>Bio pindakaas</u>
<u>Pompoenpittenpasta</u>	• Maximaal 1 x per dag
<u>Lijnzaad en hennepzaadpasta</u>	• Maximaal 1 x per dag
Gezonde spreads	• <u>Groentespread-Pompoen-Kokoscurry</u> • <u>Wortel-Gemberspread</u> • <u>Erwten-Munt-Citroenspread</u>

Opmerking

- Vegetarische burgers en ontbijtbeleg (bv. kipfilet) zitten meestal bomvol ongezonde toevoegingen en suikers. Neem alleen bovenstaande producten of overleg met uw How2behealthy consulent
- Mijd zuivelproducten die gepasteuriseerd zijn! Veel mensen zijn allergisch voor gepasteuriseerde producten!

Boodschappenlijst 2: Koolhydraten

Uw evenwicht hersteld

“Snelle” koolhydraten zijn beperkt om ervoor te zorgen dat het evenwicht in uw lichaam volledig wordt hersteld.

Koolhydraten: brood, ontbijtgranen & crackers

<u>B Just Bread - Volkorenbrood (Jumbo)</u>	• 100% rogge, alleen deze variant van B Just Bread! • Eet maximaal 2 sneetjes per dag
<u>Boekweitcracker</u>	• Glutenvrij • Eet maximaal 5 crackers per dag • <u>Boekweitmeel</u> • <u>Boekweitvlokken</u> (heerlijk in de yoghurt) • <u>Gepofte boekweit</u> (heerlijk voor in de yoghurt)
<u>Bolletje fries roggebrood</u>	• Maximaal 3 x per week. • Eet maximaal 1 snee per dag
<u>Fjord crackers</u> (Jumbo & Plus)	• Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Gekiemd roggebrood</u> (webshop)	• Eet maximaal 1 snee per dag • Lekker zacht en zoet van smaak
Granola's	• <u>Granola vezelrijk</u>
<u>Haver afbakbrood met spelt</u>	• Maximaal 1 x per week & overleg met consulent • Eet maximaal 1 x per week
<u>Havervlokken</u>	• Heerlijk voor in de yoghurt • Bij dagelijks gebruik max 30 gram
<u>Le pain boekweitcracker</u> alleen blauwe verpakking	• Glutenvrij • Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Le pain groene linzen cracker</u>	• Glutenvrij • Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Le pain kastanjecracker</u>	• Glutenvrij • Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Le pain kikkererwtencracker</u>	• Glutenvrij • Eet maximaal 5 crackers per dag



<u>Knäckebröd rogge</u>	• Maximaal 5 x per week • Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Pita broodjes spelt</u> (webshop)	• Eet maximaal 1 x per week • Overleg met uw consulent vanwege spelt
<u>Quinoa gepoft</u>	• Heerlijk voor in de yoghurt
<u>Rijstwafels</u>	• Glutenvrij • Maximaal 3 x per week • Eet maximaal 2 wafels per dag
<u>Soma haver meergranenbrood</u>	• Eet maximaal 1 x per week • Overleg met uw consulent vanwege stroop
<u>Wasa volkoren</u>	• Ook <u>biologisch</u> verkrijgbaar • Maximaal 5 x per week • Eet maximaal 5 crackers per dag
<u>Wasa zuurdesem rogge</u>	• Eet maximaal 5 crackers per dag
Wasa dunne crackers	• <u>Wasa original crisps</u> • <u>Wasa dun rogge volkoren</u>
Wholemeal bio rye bread jean pierre (LIDL)	• Maximaal 3 x per week. • Eet maximaal 1 snee per dag
<u>Wraps haver & spelt</u> (webshop)	• Eet maximaal 1 x per week • Overleg met uw consulent vanwege spelt
<u>Yam Desem brood</u> : alleen oranje verpakking	• Maximaal 3 x per week. • Eet maximaal 1 snee per dag • Verkrijgbaar online, bij de Jumbo en Plus
Opmerking	• Rogge, kastanje en havermeel balanceert hormoon en suikerstofwisseling. Mijd tarwe! • Zuurdesem is beste gist! • Mijd gluten!

Koolhydraten: noten(meel), pitten & zaden

<u>Gemengde noten</u> : ongebrand	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram.
<u>Amandelen</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram. • <u>Amandelmeel</u>
<u>Chiazaad</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram. • Ook geschikt om te wellen
<u>Hazelnoten</u> (webshop)	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram.
<u>Karwijzaad</u>	• Vooral als specerij te gebruiken
Kastanje	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram.
<u>Lijnzaad</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram • Ook geschikt om te wellen
<u>Maanzaad</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram



<u>Macademianoten</u>	• Maximaal 2 x per week • Max 30 gram per dag
<u>Mosterdzaad</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram
<u>Paranoten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 2 noten vanwege zeer hoog gehalte aan selenium.
<u>Pecannoten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram
<u>Pijnboompitten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram • 30 sec in de pan roosteren voor gebruik
<u>Pinda's</u>	• Bij voorkeur max 3 x per week en max 30 gram.
<u>Pompoenpitten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram • 30 sec in de pan roosteren voor gebruik
<u>Sesamzaad</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram • <u>Sesamzaad zwart</u> ongepeld (webshop)
Tijgernoten chufa	• <u>Tijgernoten</u> • <u>Tijgernotenmeel</u> als vervanging van tarwemeel (lekker voor brood en cake)
<u>Venkelzaad</u>	• Vooral als specerij te gebruiken
<u>Walnoten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram.
<u>Zonnebloempitten</u>	• Bij dagelijks gebruik max 30 gram • 30 sec in de pan roosteren voor gebruik
Opmerkingen	• Alle noten bij voorkeur ongebrand nuttigen • Gebruik noten slechts 1 x daags. • Noten bij voorkeur ongezouten eten • Koop zaden heel en vijzel ze voor gebruik voor vrijkomen van extra voedingsstoffen

Koolhydraten: gezonde koolhydraatvervangers

<u>Aardpeer</u> (Ekoplaza)	• Aardappel vervanger • Maximaal 2 x per week
<u>Bloemkool-rijst</u>	• Maximaal 2 x per week • Ook <u>diepvriesvariant</u>
<u>Boekweitpasta</u> (Ekoplaza)	• Maximaal 2 x per week
Bonduelle Ovengroente	• <u>Zoete aardappel & pastinaak</u> • <u>Pompoenmix</u> • <u>Bloemkool</u>
<u>Couscous</u>	• <u>Couscous erwten</u> (Jumbo) • <u>Couscous linzen bio</u> • <u>Couscous kikkerwten</u> bio • Maximaal 2 x per week
<u>Terrasana noodles</u> (webshop)	• Maximaal 2 x per week • Diverse smaken: boekweit, zwarte rijst & bruine rijst noodles



Bonduelle pasta + rijst (Plus + AH)	• Linzen wortel pasta • Linzen wortel rijst • Erwten courgette pasta • Maximaal 2 x per week
Broccoli-rijst	• Maximaal 2 x per week • Ook diepvriesvariant
Courgette-rijst	• Maximaal 2 x per week • Diepvries!
Courgette-spaghetti	• Maximaal 2 x per week
Groene erwten fusilli	• Maximaal 2 x per week
Pompoenlasagna	• Maximaal 2 x per week
Kikkerwtenpasta : biologisch	• Maximaal 2 x per week
Koolraab frietjes	• Maximaal 2 x per week
Koolraab tagliatelle	• Maximaal 2 x per week
Linzenpasta	• Maximaal 2 x per week • Linzenspaghetti en lasagna • Linzen fusilli bio
Linzen & kikkerwtenrijst	• Maximaal 2 x per week
Teff graan	• Rijst of quinoa vervanger • Maximaal 2 x per week
Parelgort Bio	• Parelgerst is synonym • Maximaal 2 x per week
Pastinaak	• Maximaal 2 x per week • Aardappelvervanger
Quinoa	• Rijstvervanger • Maximaal 2 x per week
Wilde rijst (Ekoplaza)	• Maximaal 1 x per week
Witte kool rijst	• Maximaal 1 x per week
Wortelpeterselie	• Maximaal 2 x per week • Aardappelvervanger
Volkoren rode rijst (bio)	• Maximaal 1 x per week
Zilvervliesrijst	• Maximaal 1 x per week
Zoete aardappel frites : oven	• Maximaal 2 x per week

Boodschappenlijst 3: Groenten

Bij [How2behealthy](https://www.how2behealthy.nl) zijn ALLE groenten met uitzondering van mais toegestaan! Wij zullen hieronder wel een lijst van groente presenteren die bijzonder gezond zijn en in een verantwoord voedingspatroon thuishoren.

Gezonde groenten!

<u>Augurken</u>	• Maximaal 2 x per week • <u>Zure augurken</u>
<u>Asperges (groen)</u>	• Diepvries of vers
<u>Boerenkool</u>	• Diepvries of vers
Kiemen	• <u>Milde kiemgroente</u> • <u>Pittige kiemgroente</u>
Paddenstoelen	• Champignons, Shiitake etc.
<u>Pompoenblokjes</u>	• Vers of diepvries
<u>Venkel</u>	• Vers
<u>Waterkers</u>	• Vers. Slavervanger
<u>Zeekraal</u>	• Eet zeker 1 bakje per week, vanwege hoog gehalte aan jodium. • Mensen met schildklierandoening dienen hun consulent te raadplegen.
<u>Zuurkool</u>	• Vers of in zakje • Gefermenteerde groente zijn zeer gezond
Opmerkingen	• Varieer met zoveel mogelijk verschillende soorten groenten. • Eet niet te vaak sla (weinig voedzaam) en vervang o.a. met waterkers, spinazie of andijvie • Eet maximaal 2 x per week tomaat (erg verzurend) • Informatie over welke groente het beste biologisch gegeten kan worden vindt u in onze E-book “gezond boodschappen doen en etiketten lezen” • Eet 50% van groente en fruit rauw • Eet rode kool en bietjes met mate. Max 1 x per week • Eet groente bij voorkeur, vers, uit diepvries of glas • Matig gebruik van <u>nachtschade familie</u> groente • Eet regelmatig <u>kruisbloemige groenten</u>

Boodschappenlijst 4: Fruit

Bij [How2behealthy](#) zijn ALLE fruitsoorten toegestaan! Wij zullen hieronder wel een lijst van fruitsoorten presenteren die in het bijzonder gezond zijn en in een verantwoord voedingspatroon thuishoren. 1 stuk fruit is ongeveer 100 gram en eet ongeveer 3 stuks fruit per dag (tenzij anders aanbevolen). Beste tijd om fruit te eten is op een lege maag, dus niet na de maaltijd (gisting gevaar).

Gezond fruit!

<u>Appel (alleen biologisch)</u>	- Niet biologische appels worden gemiddeld 24 x bespoten <u>Pink lady biologische appels</u>
<u>Avocado</u>	Is een fruitsoort en vanwege zijn vele gezonde omega 3 en 9 vetten zeer gezond!
<u>Citroen</u>	- Zeer ontzurend. Biologische citroen is aanbevolen - Dagelijks 1 x ½ citroen in een glas spa blauw uitknippen is aanbevolen
Diepvriesfruit: makkelijk en gezond	<u>Frambozen bio</u> <u>Wilde bosbes bio</u> <u>Mango</u>
Gedroogd fruit	<u>Dadels</u> - Mijd cranberries, deze zijn bijna altijd gesuikerd <u>Ongezwavelde abrikozen</u> <u>Gojibes</u> <u>Incabes</u>: het enige fruit dat vitamine B12 bevat <u>Vijgen</u> <u>Witte moerbeï</u> <u>Zwarte moerbeï</u>: bevat resveratrol
<u>Papaya</u>	Zeer goed om de spijsvertering te bevorderen
<u>Innocent smoothies</u>	- Alle sappen en smoothies toegestaan - Max. 2 x per week
<u>Slurpfruit knijpfruit</u>	- Ook in <u>Familypack</u> verkrijgbaar - Max. 2 x per week - Zeer geschikt voor kinderen
<u>Verse smoothie AH</u>	- Alle sappen en smoothies van AH eigen merk toegestaan zonder sapconcentraat - Max. 2 x per week
Opmerking	Matig het gebruik van banaan, druif, granaatappel en ananas vanwege hoge gehalte aan natuurlijke suikers en insulinepieken.

- Gedroogd fruit bevat meer natuurlijke suikers, maar veroorzaakt geen hogere insulinepieken en overgewicht dan normaal fruit. Eet max 50 gram per portie.
- Goji bessen alleen biologisch eten.
- U mag geen voorverpakte fruitsalades, fruit in blik of geconserveerd fruit, omdat ze suiker en andere toevoegingen kunnen bevatten en soms in chloor gewassen zijn.
- Nuttig alleen sappen/smoothies zonder sapconcentraat.

Boodschappenlijst 5: Sauzen, specerijen & kruiden

Bij [How2behealthy](https://www.how2behealthy.nl) zijn ALLE enkelvoudige kruiden & specerijen toegestaan (niet sauzen)!

Sauzen

Azijn	• Appelazijn • Balsamico azijn
Bouillon: Fundo, Biotoday & Soepfabriek	• Alle Soepfabriek bouillon: bv. kippenbouillon (bio) • Biotoday Veganistische bouillon. Maximaal 1 x per week vanwege aanwezigheid maltodextrine • Alle Fundo bouillon: bv. runderbouillon
Ketchup	• Maximaal 2 x per week 2 theelepels
Mayonaise	• Jean Baton bio • Suikervrije mayonaise • Bio bandits organic • Maximaal 2 x per week 2 theelepels
Mosterd: mild	• Maximaal 2 x per week 2 theelepels • Albert Heijn eigen merk (geen suiker)
Pastasaus: biologisch	• Maximaal 2 x per week • Pastasaus minder zout
Pesto: biologisch	• Rode pesto bio • Groene pesto bio
Sambal Oelek	• Maximaal 2 x per week 2 theelepels
Sojasaus: glutenvrij	• 1 theelepel per dag • Kikkoman sojasaus
Mutti tomatensaus	• Bijna alle sauzen van het merk Mutti zijn toegestaan! Let op: een klein aantal Mutti sauzen bevat toegevoegde suiker!

Kruiden & specerijen

<u>Algenmix</u>	• Ter vervanging van keukenzout, met jodium!
<u>Ceylonkaneel</u>	• 1 theelepel per dag
<u>Curcuma</u>	• Zeer gezond! Liefst dagelijks
<u>Gelatine</u>	• 1 vel per dag
<u>Gember</u>	• Af en toe, met mate
<u>Harissa (Souq)</u>	• Mildpittige smaakmaker als saus of marinade
<u>Keltisch zeezout</u> / <u>Himalaya zout</u>	• Vervang keukenzout door Keltisch zeezout of himalayazout • Met mate gebruiken • Eventueel als <u>Sole</u> te gebruiken
<u>Kruidenpasta</u>	• Niet de rode of groene curry variant gebruiken • <u>Fairtrade tandoori kruidenpasta</u> • Maximaal 2 x per week
<u>Patak's kruidenpasta Tandoori</u>	• Maximaal 2 x per week
<u>Samengestelde kruiden:</u> merk Euroma	• Dagelijks gebruik • Alle Euroma varianten zijn toegestaan
<u>The man with the pan kruidenmixen</u> (plus)	• Dagelijks gebruik • Alle varianten zijn toegestaan
<u>Verstegen kruidenmix 100% natuurlijk</u>	• Dagelijks gebruik • Alle varianten zijn toegestaan
<u>Vanille</u>	• Met mate
Opmerking	• Sauzen kunnen aangemaakt worden met haverroom, zie zuivelproducten. • Gebruik geen samengestelde kruidenmixen zoals gehaktkruiden, kipkruiden anders dan hierboven vermeld.

Boodschappenlijst 6: Vetten

Vetten & oliën (voor verhitting)

<u>Zuivere biologische kokosolie:</u> Raw	• Alleen de niet ontgeurde versie. Gebruik dus geen geurloze variant • Maximaal 1 eetlepel per dag
<u>Ghee</u>	• Geklaarde boter (lactose-vrij) • Maximaal 1 eetlepel per dag



<u>Rijstolie</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag • Ook als bodylotion te gebruiken! • <u>Frituurolie</u>
<u>Ongezouten biologische room-boter</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag • <u>Roomboter in kuipje</u>
Opmerking	• Bij het bereiden van voedsel mag geen margarine, halvarine of vloeibare braadvetten worden gebruikt, ook niet als ingrediënt voor de maaltijd • Gebruik in totaal max 2-3 eetlepels olie/vet per dag

Vetten & oliën (koud te gebruiken)

<u>Avocado-olie</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag
<u>Olijfolie: extra vierge</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag • <u>Truffel-olijfolie</u> is een heerlijke variant!
<u>Walnootolie</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag
<u>Lijnzaadolie</u>	• Koel bewaren en maximaal 6 weken houdbaar
<u>Hennepzaadolie</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag • Koel bewaren en maximaal 6 weken houdbaar
<u>Sesamolie</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag
Opmerking	• Mijd zonnebloemolie! Alle andere oliën zijn met mate (koud) toegestaan.

Boodschappenlijst 7: Dranken & vloeistoffen

Koude dranken

<u>Mineraalwater Spa blauw</u>	• Water met een zo laag mogelijke droogrest residue • Gefilterd water: <u>Zerowaterfilter</u>
Mineraalwater met smaak <u>Spa bruisend (bv. Munt)</u>	• Alle smaken toegestaan • Op basis van natuurlijk aroma • <u>Eigen merk AH mineraalwater</u> met natuurlijk aroma
<u>Sourcy bruisend mineraalwater mango</u>	• Op basis van natuurlijk aroma
<u>Kokosdrank suikervrij</u>	• Maximaal 2 x per week
<u>Kombucha: Ekoplaza</u>	• Probiotische drank • <u>Kombucha AH</u>: bio (suiker is gefermenteerd)
<u>Versgeperst vruchtensap</u>	• Maximaal 150 ml per dag • Alleen 100% sap, geen sapconcentraat!
Wijn	• Biologische wijn is aan te bevelen, mede vanwege lager sulfiet gehalte



	• Rode wijn of een prosecco zijn de beste keuzes. • Maximaal 1 glas per dag voor vrouwen en 2 voor mannen. Drink 2 aaneensluitende dagen per week geen alcohol. Bij gewichtsverlies raadpleeg uw How2behealthy consulent
Overige (non) alcoholische dranken	• Alcoholvrije wijn (AH) • Alcoholvrije wijn op druifbasis (geen concentraat) • Alcoholvrij bier Warsteiner • Alcoholvrij bier Heineken • Alcoholvrij bier Radler Amstel
Opmerking	• Controleer alle producten altijd op schadelijke toevoegingen, conserveringsmiddelen en kleurstoffen. • Geen 'Energie' dranken. • Het is beter geen light-frisdrank te drinken in verband met chemische zoetstoffen als Aspartaam. • Koolzuurhoudend mineraalwater is toegestaan mits puur, geen vruchtensmaak. • Voor een smaakje 2 eetlepels citroensap, gember of 2 schijfjes limoen/citroen, 2 gekneusde blaadjes munt, evt. stevia of StevijaGO naar smaak toevoegen

Warme dranken

Cacao	• Slechts 1 kopje cacao per dag. 2 theelepels pure cacao toevoegen
Kruidenthee : biologisch	• Zeer aanbevolen, verschillende smaakjes wel afwisselen • Voorbeeld kruidenthee: kamille-, groene-, witte-, rooibos-, chai-, kaneel-, zoethout-, citroenmelisse- en muntthee. • Verse kruidenthee heeft medicinale eigenschappen en is aan te bevelen boven zakjes. Vraag uw How2behealthy consulent voor advies
Koffieervanger : bamboe	• Maximaal 2 kopjes per dag
Koffieervanger cichorei	• Maximaal 2 kopjes per dag
Soep in zak: biologisch	• Tomatensoep • Pompoensoep • Vergeten groentesoep
Zwarte koffie	• Met mate, niet meer dan 2 kopjes per dag • Mijd cafeïnevrije koffie. De cafeïne wordt met agressieve stoffen verwijderd. • Bij voorkeur biologische koffie



Zwarte thee

- Met mate, niet meer dan 2 kopjes per dag
- Let op: vruchtenthee is vaak gearomatiseerde zwarte thee.

Teefee fruitthee

- Het merk Teefee verkoopt pure biologische vruchtenthee van verse vruchten

Boodschappenlijst 8: snacks, cosmetica & overige

Gezonde snacks

<u>Bijenpollen stuifmeelkorrels</u>	• 1 eetlepel per dag bv. In de yoghurt • Ook wel “fontein van de eeuwige jeugd” genoemd
<u>Boekweitchips/triangles</u>	• Halve zak per keer • Maximaal 2 x per week
<u>Cacao nibs</u>	• 100% cacao. Heerlijk in de yoghurt • <u>Cacao nibs met yaconsiroop</u>
<u>Extra pure chocolade 85%</u>	• Extra gezond: <u>92% Chocolade</u> met kokosbloesem-suiker • 1 blokje per dag ter traktatie
Gezonde repen: <u>NAKD</u>	• Maximaal 2 x per week. ½ reep per dag • Alle smaken toegestaan
Gezonde koeken	• <u>Kookie Cat</u> • <u>Kookie Cat kleine koekjes</u> • <u>Terrasana vegan koekjes</u>: 3 smaken • Alle smaken toegestaan • Maximaal 2 x per week.
Gezond snoepgoed: Yoyo & Fruitfunk	• Maximaal 2 x per week • Snoepgoed van <u>YoYo</u>: alle smaken toegestaan • <u>Fruitfunk snoep</u>: alle smaken toegestaan (Plus + Jumbo)
<u>Gojibes met chocolade</u>	• Maximaal 2 x per week een handje
<u>Kokoschips kokosvlokken</u>	• Maximaal 1 eetlepel per dag bv in de yoghurt.
<u>Vijgenamandelrolletje</u>	• Maximaal 2 x per week. 1/2 rolletje per dag
<u>Peperkoek/ontbijtkoek</u>	• Maximaal 1 x per 2 weken. Gezondste ontbijtkoek, maar bevat wel zonnebloemolie
<u>Linzenchips</u>	• Maximaal 1 x per 4 weken
<u>Triple Nut Raw Chocolate Bio</u>	• Maximaal 2 x per week een paar blokjes
<u>Zoete aardappel Chips:</u> gebakken in kokosolie	• Maximaal 1 x per 4 weken
<u>Royal Spelt snacks</u>	• Incidenteel; relatief gezonde vervanging van reguliere gefrituurde snacks
<u>Oppo ijs</u>	• Maximaal 1 x per 2 weken • Alle smaken van Oppo ijs toegestaan

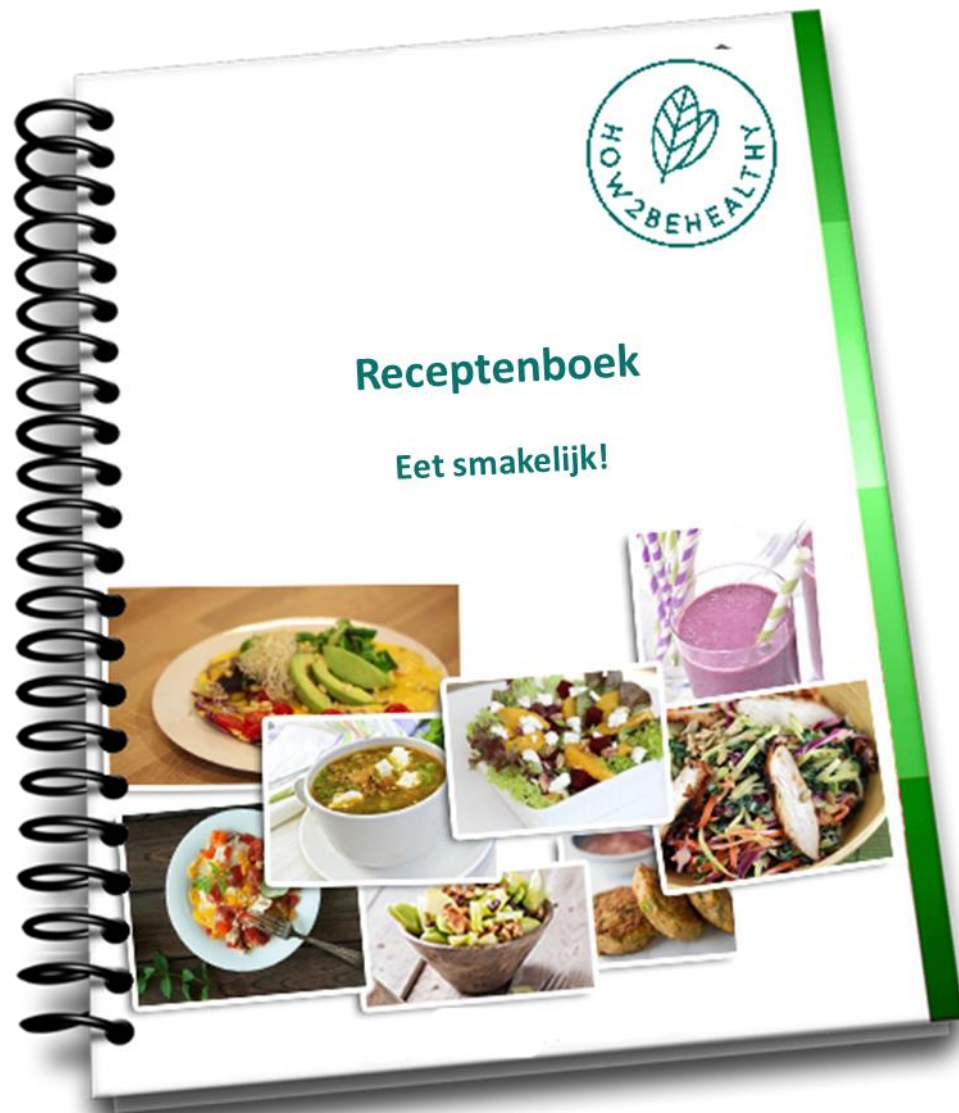
Cosmetica & verzorging

<u>Mad Hippie</u> : natuurcosmetica	• Verkrijgbaar in How2behealthy webshop • Alle producten toegestaan
<u>Lavera</u> : natuurcosmetica	• Verkrijgbaar in How2behealthy webshop • Alle producten toegestaan
<u>Pranarom bio oliën</u>	• Verkrijgbaar in How2behealthy webshop
<u>Kruidentandpasta</u> : Weleda	• Kruidentandpasta zonder fluoride en synthetische schuimmiddelen • Alle producten toegestaan
<u>Deodorant</u> : <u>lekkerineenpotje</u>	• Smeerbare deodorant: alle geuren toegestaan • Alle producten toegestaan • <u>Pure roller</u> of spray
Opmerking	• Veel cosmetica zit vol met toevoegingen die schadelijk zijn voor de huid en bovendien hormoonverstorend werken. Vraag uw How2behealthy consulent voor meer informatie • Wilt u weten hoe uw product scoort? Kijk dan op de <u>cosmetictester</u>

Overige & kant en klare maaltijden

<u>Erythritol</u>	• Gezonde suikervervanger • Max 2 theelepels per dag
<u>Yacon siroop</u>	• Gezonde siroop, heerlijk op pannenkoeken • Max 1 eetlepel per dag
<u>Raw Honing</u> : koudgeslingerd	• Met mate 1 theelepel per dag • <u>Zuivere honingraat</u>
<u>Kokosbloesemsuiker</u>	• <u>Kokosbloesemsiroop</u> • Met mate 1 theelepel per dag
<u>Stevia</u>	• Niet uit de supermarkt • Alleen 100% Stevia glycosiden(druppels) • <u>StevijaGO</u> siroop
Kant en klare maaltijden (Ekoplaza + Ohmyguts bezorgdienst)	• <u>Wilde zalm met wilde rijst en zeekraal</u> • <u>Thaise viscerry</u> • <u>Quinoasalade met rode biet</u> • Bestel gezonde maaltijden bij <u>Ohmyguts</u> door heel NL

Hoofdstuk 10 | Receptenboek



Welkom!



How2behealthy vindt dat onze westerse maatschappij overspoeld wordt met onterechte gezondheidsclaims, veelal gedreven door winstbejag met misleiding als gevolg. In deze maatschappij stijgen de gezondheidskosten explosief, terwijl we steeds ongezonder worden ook al leven we langer. Wist u dat we na onze geboorte nog maar gemiddeld 44,9 jaren leven in een goede gezondheid zonder chronische ziekten?

Wij staan dus voor natuurlijke voeding die past bij onze stofwisseling en spijsvertering. Dit betekent dat we ons niet bezighouden met calorieën, caloriearme/crash diëten dan wel vetarme of eiwitrijke diëten. Een dieet impliceert immers ook dat het desbetreffende eetpatroon slechts tijdelijk gevolgd wordt en daarnaast hebben vrijwel alle diëten een negatieve uitwerking op onze gezondheid, stofwisseling & hormoonbalans tot gevolg en werken ze dus het jojo-effect in de hand. Waarom? Dat leest u hieronder en in hoofdstuk 8.

Onze gerechten zijn lekkere, gevarieerde, relatief eenvoudige maaltijden met de juiste koolhydraten, eiwitten en vetten die vooral zorgen voor een gezonde balans, of u nu een paar kilo'tjes wilt afvallen of alleen gezonder wilt worden! Ook houden we zoveel mogelijk rekening met goede voedselcombinaties.

Smakelijk!

Voor en nadelen belangrijkste diëten:

Diëten zijn gericht op symptoombestrijding overgewicht

Koolhydraat-arm	Caloriearm /crashdieet	Eiwitrijk	Vetarm
- Preventie voor welvaartsziekten - Minder glycemie-schommelingen	Gewichtsverlies op korte termijn	Geen honger gevoel en toch vermageren	Gewichtsverlies door verminderde calorie-inname
- Geen/weinig educatie/bewustwording - Medische gevolgen: tekort voedingsstoffen, verzuring door verstoord metabolisme, vergroot kans hart/ vaatziekten - Jojo-effect, als glycogeen voorraad is verbruikt kom je weer aan	- Geen/weinig educatie/bewustwording - Lichaam in spaarstand; meer vet, minder spiermassa, trager metabolisme - Jojo-effect - Medische gevolgen: tekorten voedingsstoffen en hormonale problemen	- Geen/weinig educatie/bewustwording - Onevenwichtig + eentonig + Jojo-effect - Duur - Medische gevolgen: veroudert en maakt insuline-ongevoelig - Jojo-effect	- Geen/weinig educatie/bewustwording - Medische gevolgen: tekorten vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren, ontsteking, hormonale problemen, verzwakt immuunsysteem - Hongeraanvallen - Jojo-effect

Voor meer informatie over How2behealthy klik [hier](https://www.how2behealthy.nl)



INHOUDSOPGAVE

Ontbijt recepten	65
1. Havermout-Energy Booster	65
2. Quinoa ontbijt	65
3. Yoghurt-Delight	66
4. Yoghurt - Met verse munt	67
5. Biogarde - Met mango	67
6. Appel crumble - Biograde yoghurt	68
7. Smoothie-Summer	68
8. Smoothie-Winter	69
9. Smoothie - Oranje	69
10. Smoothie - Kokosmelk	70
11. Smoothie - Boerenkool	70
12. Banana pancake - Special Moment	71
13. Witte bonen avocado sandwich	71
Vorgerecht - Lunchrecepten	72
14. Avocado spread - Bread Booster I	72
15. Friszure salade - Met appel, selderij en walnoten	73
16. Paprika/noten spread - Bread Booster II	73
17. Spiegelei groenten - Egg Wonder	74
18. Wortelsoep - Ginger Coco Dream	75
19. Broccolisoepp	75
20. Indiase linzen-pompoensoep met spinazie	76
21. Asperges - Vega Lunch	77
22. Spinazie met kalkoenreepjes en noten	78
23. Romige groentesoep - Creamsoep	78
24. Chachouka	78
25. Omelet - met cherrytomaatjes	79
26. Zomerse Tzatziki	80
27. Sinaasappel Bieten Salade	80
28. Wrap - Wrap up your Health	81
29. Wrap van ei - met avocado en tomaat	82
30. Avocado Spread - Op cracker	82
31. Mozzarella - uit de oven	82
32. Thaise Viskoekjes	84
33. Gegrilde Courgette Salade	85
Diner	86
34. Maaltijdsalade- Health Explosion	86
35. Maaltijdsalade - Veldsla	87



36. Maaltijdslade - Zuurkoolsalade	87
37. Maaltijdsalade - Radijs met peultjes	88
38. Maaltijdsalade - Tonijn Appel	89
39. Maaltijdsalade - Kip met Koolsla	89
40. Maaltijdsalade - Met hardgekookte eieren.....	89
41. Falafel Feest	90
42. Curry - Spice up your Health	92
43. Ovenschotel - Grilled Veggies.....	93
44. Ovenschotel - Italiaanse courgetteschotel.....	94
45. Ovenschotel - Hokkaido pompoen.....	94
46. Groentequinoa	95
47. Gevulde witlofschuitjes.....	95
48. Gevulde paprika's	96
49. Sperziebonen	97
50. Zalm - Weekend recept	98
51. Wortelfriet - Met zalm en tomaat	99
52. Zalm - Uit de grillpan	99
53. Gamba's met champignons	100
54. Spruitjesstamppot - Met olijven.....	101
55. Wokgerecht - Courgette "spaghetti"	102
56. Wokgerecht - Asian Bataat/Fish	103
57. Wokgerecht - Quinoa Italian Style.....	104
58. Zoete aardappeltjes - Met groenten	105
59. Biologische kipfilet - Met groente	105
60. Uit de oven - Zalm/Schol rolletjes	106
Tussendoortjes	108
61. Fruit/noten balletjes - Cravingkiller.....	108
62. Fruit/noten zadenmix - Cravingkiller II	108
63. Borrelnootjes - Happy Saturday Snack	109
64. Pastinaakchips - Uit de oven Ingrediënten (1 persoon):	109
65. Wortelfrietjes	110
66. Appelchips	110
67. Peper/kruidnoten.....	110
68. Perenbrood - zoet	112
69. Gevulde eieren - met avocado.....	113
70. Omeletrolletjes	113
Desserts	114
71. Fruitsalade/dessert - Pineapple Beauty	114
72. Dessert - Pastinaak Pudding.....	115
73. Dessert - Creamy Fruit Colada	116
74. Tomatentaart - met amandelbodem	117
75. Ei-muffins	118

Ontbijt recepten

1. Havermout-Energy Booster

Ingrediënten (1 persoon):

- 50 gr havermout of havervlokken
- 200 ml water of amandelmelk
- 1 eetl. stevia/koudgeslingerde honing
- gedroogd fruit
- 1 handje kokosrasp
- 1 tl. ceylonkaneel
- 1 eetlepel sesamzaad (optioneel)
- 1 handje verse munt (optioneel)



Bereiding (10 min):

Kook de havermoutvlokken (voorkeur)/mout ongeveer 5-10 minuten. Als de pap klaar is deze laten afkoelen tot ca. 40 C. Dan de andere ingrediënten toevoegen, roeren en eet smakelijk!

Variatietips: Cacao nibs 100%, fruit, chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, enkele ongebrande noten.

2. Quinoa ontbijt

Ingrediënten (2 personen)

- 140 gram quinoa
- 200 ml water
- 200 ml amandelmelk
- 1 middelgrote appel
- 1/4 theelepel kaneel
- Chia zaden
- Kokosolie



Bereiding:

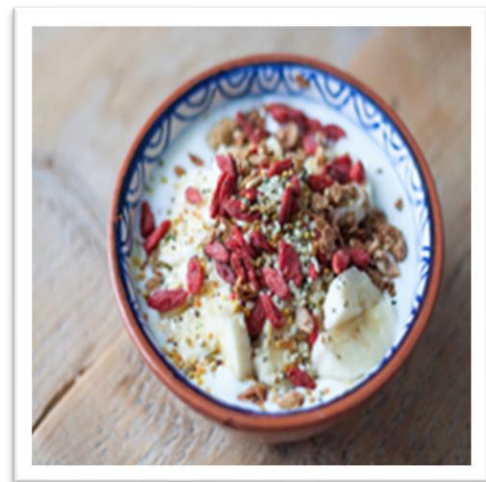
Doe de quinoa, het water, de amandelmelk in een kookpan en breng het aan de kook. Wanneer het kookt, doe een deksel op de pan en zet het vuur zo laag dat het nog net blijft koken. Zet je kookwekker op 5 minuten. Was de appel en snijd hem in kleine stukjes.

Doe wanneer de 5 minuten zijn verstreken de appel, chia zaden, het kaneel en een eetlepel kokosolie in de pan. Roer alles goed door elkaar, dek de pan weer af met het deksel en laat het zachtjes verder koken. Wacht nog 5 minuten. Wanneer de quinoa het meeste vocht heeft opgenomen is je quinoa ontbijt met appel en kaneel klaar. Je hoeft het dus niet helemaal droog te koken.

3. Yoghurt-Delight

Ingrediënten (1 pers.)

- 150 ml biogarde (vol)
- ½ banaan
- 1 kiwi
- Rode/blauwe bessen (bv gojibessen)
- 1 eetl. stevia/koudgeslingerde honing
- 1 handje kokosrasp (optioneel)
- 1 tl. Ceylonkaneel (optioneel)
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 handje verse munt (optioneel)
- 1 handje havervlokken/havermout
- 1 eetlepel bijenpollen



Bereiding (5 min):

Doe alle ingrediënten in een kom, voeg de gevijzelde zaden toe, roeren en eet smakelijk!

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander fruit, hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder of gotu kalo poeder).

4. Yoghurt - Met verse munt

Ingrediënten (2 personen):

- 200 ml yoghurt
- ½ Banaan
- 1 Kiwi
- 1 Eetlepel kokosrasp
- 1 Eetlepel havervlokken
- 1 Theelepel Ceylon kaneel
- 3 Takjes verse munt



Bereiding (10 min):

Snij de banaan en kiwi in stukjes en doe ze in de yoghurt. Maak 2 takjes munt fijn en voeg samen met de kokosrasp, havervlokken en Ceylon kaneel toe. Roer alles onder de yoghurt, verdeel over twee kommetjes en garneer met een takje verse munt.

5. Biogarde - Met mango

Ingrediënten (2 personen):

- 1 mango
- 50 gram boekweitvlokken
- 2 eetlepels (walnotenstukjes, amandelschaafsel, hazelnootstukjes)
- Halve theelepel ceylonkaneel
- 1 theelepel biologische honing
- Halve liter biogarde



Bereiding (7 min):

Schil en snijd de mango in stukjes. Verdeel de biogarde in 2 glazen. Voeg de mango, noten, boekweitvlokken en ceylonkaneel toe. Garneer met de honing.

6. Appel crumble - Biograde yoghurt

Ingrediënten (1 persoon):

- 25 gr amandelmeel
- 15 gr havervlokken
- 30 gr biologische grasroomboter
- 1 appel
- 1 tl Ceylonkaneel
- Biogarde yoghurt



Bereiding (10 min):

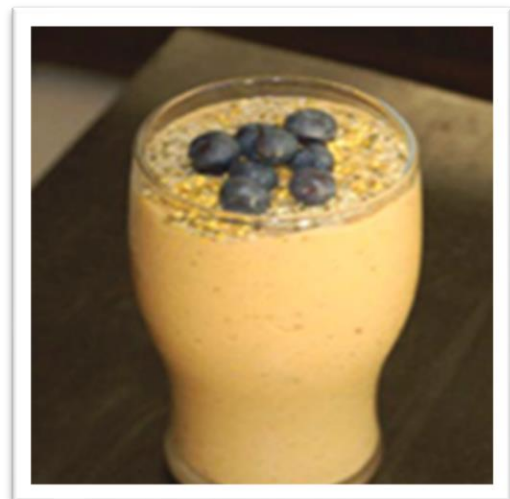
Kook de havermoutvlokken (voorkeur)/mout ongeveer 5-10 minuten. Als de pap klaar is deze laten afkoelen tot ca. 40 C. Dan de andere ingrediënten toevoegen, roeren en eet smakelijk!

Variatietips: Cacao nibs 100%, fruit, chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, enkele ongebrande noten.

7. Smoothie-Summer

Ingrediënten (1 persoon):

- ½ avocado
- 3 ananasschijven (vers) of ½ mango
- 1 kiwi of ander stuk fruit
- 100 ml ongezoete kokosmelk (optioneel)
- 1 eetl. Stevia of koudgeslingerde honing
- 100 ml water (spa blauw bij voorkeur)
- 1 tl. ceylonkaneel
- 1 eetlepel chiazaad (gevijzeld)



Bereiding (5 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander eventueel bevroren fruit, hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, kokosolie (1 eetl.). Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwe gras poeder).

8. Smoothie-Winter

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 gram boerenkool
- 1 bosje peterselie
- 1 eetlepel tarwegras
- ½ verse ananas (stukken/schijven)
- Stukje gember (4 cm)
- 1/2 citroen/limoen
- ½ avocado
- 200 ml ongezoete amandel/kokosmelk



Bereiding (5 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, peterselie, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp.

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander fruit, hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, kokosolie (1 eetl.). Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwegras poeder).

9. Smoothie - Oranje

Ingrediënten (2 personen):

- 300 gram winterpeen
- 1 avocado
- 1 mango
- 1/2 limoen, het sap
- 7,5 gram munt, optioneel
- 1 glas water



Bereiding (10 - 15 min):

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil en voeg dit toe aan de winterpeen. Maak nu de mango schoon. Voeg vervolgens het vruchtvlees van de mango toe aan de winterwortel en avocado. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap van een halve limoen uit boven de blender.

10. Smoothie - Kokosmelk

Ingrediënten (1 persoon):

- 1 glas kokosmelk
- Een hand vol bevroren ananasblokjes
- 1 el kokosolie
- 1/2 tl kurkumapoeder
- 1/2 tl Ceylon kaneel
- 1/2 tl gemberpoeder (verse gember mag ook)
- 1 el chiazaad
- 50 gr bevroren bosbessen



Bereiding (5 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander eventueel bevroren fruit, hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, kokosolie (1 eetl.). Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwegras poeder).

11. Smoothie - Boerenkool

Ingrediënten (2 personen):

- 100g havermout of havervlokken
- Handje gewassen boerenkool (verwijder harde stukjes)
- Sap van 2 sinaasappels
- 2 appels (zonder schil, in stukjes)
- Halve avocado
- ¼ komkommer (geschild, in stukjes)
- Klein stukje geschilde verse gember
- Halve theelepel ceylonkaneel
- Halve eetlepel olijfolie (extra vierge)



Bereiding (5 - 10 min): Doe alles behalve de lijnzaadolie in de blender. Na het blenderen pas de olijfolie erdoorheen roeren.

12. Banana pancake - Special Moment

Ingrediënten (1 - 2 personen):

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- 1 tl koud geslinderde honing
- 1 eetlepel kokosolie
- Snufje Himalaya/Keltisch zee zout
- Scheutje (amandel)melk



Bereiding (10 min):

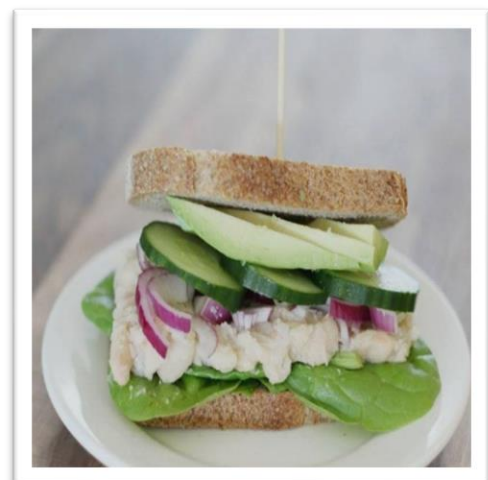
Allereerst snijdt u de banaan in plakjes en dan praktu de banaan en doet u deze in een kommetje. Vervolgens klutst u de 2 eieren in het kommetje bij het bananen prakje erbij en hier voegt u een scheutje melk toe om de massa wat romiger te maken. Vervolgens voegt u hier naar wens kaneelpoeder aan toe. Dit mengen we goed door elkaar tot een beslag dat lijkt op pannenkoekenmix. Ondertussen zet u een koekenpan op het vuur met daarin wat kokosolie/roomboter/rijstolie. Dan is het tijd om de pannenkoekjes te bakken. U gebruikt een fijne jus lepel om het mengsel in de pan te doen en per pannenkoekje heeft u ongeveer een zo'n volle lepel nodig. Uit het beslag haalt u zo'n 6 tot 8 pannenkoekjes voor 1 persoon.

Variatietips: kokosrasp, nootjes (amandelen), notenpasta, bosbessen, goj bessen, frambozen.

13. Witte bonen avocado sandwich

Ingrediënten (2 personen):

- Yam desem haverbrood
- 150 g witte bonen
- 1 eetl. olijfolie
- 1 eetl. limoensap
- Peper en zout
- 1/4 avocado
- Extra garnering voor op de sandwich:
- Paar plakjes komkommer
- Enkele blaadjes verse spinazie of sla
- kleine rode ui in ringen



Bereiding (10 min):

Spoel de witte bonen voor gebruik even af. Dep ze met wat keukenpapier droog en doe de bonen in een schaaltje. Prak met een vork de bonen wat fijner. Zelf hield ik het vrij grof qua structuur, niet alle bonen hoeven fijn te zijn. Mocht je het lekkerder vinden dan kan je het helemaal fijn maken. Voeg limoensap en olie toe. Meng alles door elkaar en voeg peper en zout naar smaak toe.

Indien je direct je boterham gaat eten dan beleg je deze met wat blaadjes spinazie, de bonenspread, rode ui, komkommer en tot slot de avocado. Ga je morgen of later op de dag pas je lunch eten? Schep de bonenspread in een bakje dat je kunt afsluiten, leg bovenop de garnering van komkommer, spinazie, rode ui en avocado. Sprenkel nog wat limoensap over de avocado om bruin worden tegen te gaan. Leg je boterhammen klaar en maak je sandwich zodra je tijd hebt om je lunch te eten. De witte bonenspread blijft zeker 2 dagen goed in een tupperware bakje.

Voorgerecht - Lunchrecepten

14. Avocado spread - Bread Booster I

Ingrediënten (1 persoon):

- 2 sneden (volkoren zuurdesem) brood
- 1 avocado
- 1 eetl. extra vierge olijfolie
- Snufje himalaya/keltisch zee zout
- Snufje gemalen zwarte peper
- 1 tl kerrie/curcuma poeder
- 1 bosje oregano of basilicum/bieslook
- 1 eetl. pijnboompitjes geroosterd



Bereiding (5 min):

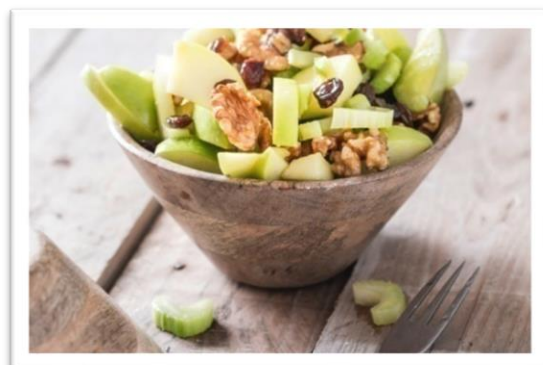
Plet de avocado met een vork in een kom, voeg de andere ingrediënten toe en smeer op het brood/cracker. Eventueel nog even onder de grill doen, smakelijk!

Variatietips: 1 tl. citroensap, cherrytomaatjes, radijs, komkommer ei, kruiden uit potje i.p.v. vers, olijfolie vervangen door lijnzaadolie of andere olie, paar schijfjes mozzarella/geitenkaas.

15. Friszure salade - Met appel, selderij en walnoten

Ingrediënten (2 personen):

- 2 eetlepels olijfolie (extra vergine)
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel mosterd
- ½ Limoen
- Zeezout naar smaak
- 2 Groene appels
- 2 stengels bleekselderij
- 75 gram walnoten



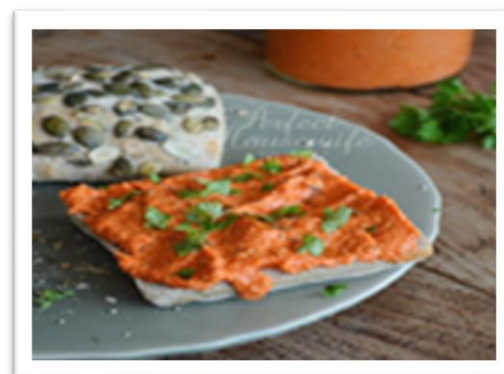
Bereiding (10 min):

Doe de olijfolie, appelazijn, mosterd en het sap van de halve limoen in een schaaltje, voeg zeezout toe en meng dit goed. Snijd de groene appels in halve partjes en verwijder de klokhuizen. Snijd vervolgens de selderijstengels in stukjes. Doe de appel en bleekselderij in een schaal en voeg daar de walnoten aan toe. Voeg als laatste de dressing toe en hussel alles goed door elkaar.

16. Paprika/noten spread - Bread Booster II

Ingrediënten (250 gram)

- 3 rode paprika's
- 75 gram cashewnoten (of zonnebloempitten)
- Snufje cayennepeper
- Sap van ½ citroen
- Naaldjes van 2 takjes rozemarijn
- Snufje himalaya/keltisch zeezout



Bereiding (60 min):

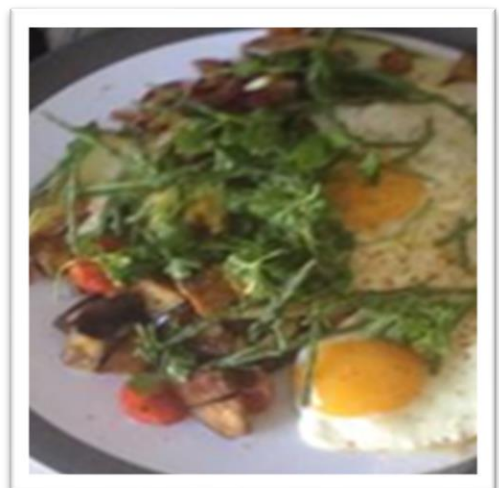
Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg ze met de holle kant naar beneden op een bakplaat en schuif de plaat in de oven. Rooster de paprika's 40 minuten, of tot het velletje licht verbrand is. Je huis vult zich met een heerlijk zoete paprika geur uit de oven. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Rooster ondertussen de cashewnoten lichtjes in een koekenpan met de zout en een snufje cayennepeper. Als de paprika's zijn afgekoeld kun je ze gemakkelijk ontvellen. Snij ze in stukjes en doe ze samen met de cashewnoten, het citroensap en de rozenmarijn in een blender of keukenmachine. Pureer tot je een gladde spread hebt en pas eventueel nog de smaak aan. Bewaar maximaal twee weken in een luchtdichte glazen pot in de koelkast en doe op brood/cracker

Variatietips: voeg een knoflookteentje, wat geroosterde pitten toe of wat peterselie/basilicum en garneer met kiemen en een beetje olie

17. Spiegelei groenten - Egg Wonder

Ingrediënten (1 persoon)

- 2 biologische eieren
- ½ ui
- 4 (middel)grote (kastanje)champignons
- 4 cherrytomaatjes (halveren)
- ½ rode paprika
- Snufje himalaya/keltisch zeezout
- Snufje peper
- 1 tl kerrie/curcuma poeder
- Paar takjes verse peterselie of wat zeekraal



Bereiding (5-10 min):

Snij de groente en bak deze ca. 5 minuten in kokosolie. Bak tegelijkertijd 2 spiegeleieren in een andere pan tevens 5 min (eigeel dient intact te blijven). Doe de groente op een bord en bestrooi met peper, zout en curcuma. Leg de spiegeleieren bovenop de groente en bestrooi met peper en zout en verse peterselie. Het eigeel maakt de groente lekker romig! Varieer met aubergine of andere groente.

18. Wortelsoep - Ginger Coco Dream

Ingrediënten (hele pan soep):

- 500 gram wortelen
- 1 grote ui
- 5 cm gember
- 350 ml biologische kokosmelk
- Sap van 1 limoen
- Beetje alfalfa of tauge of kiemen
- 750 ml water
- Enkele teentjes knoflook
- Voor erbij: 100 gram geroosterde amandelen,
200 gram feta of bosje koriander (eventueel wat citroengras)



Bereiding (25 min):

Snij de wortel, ui en knoflook in stukken. Schil de gember en snijd in stukken. Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook hierin. Voeg dan de wortel en gember toe. Bak alles even kort mee. Breng op smaak met peper en zout. Schenk het water erbij totdat de groenten net onder staan. Breng aan de kook. Laat op laag vuur ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen tot de wortel gaar is. Pureer de soep met de staafmixer of blender tot een mooi gladde soep. Voeg dan de kokosmelk toe en het limoensap. Warm de wortelsoep nog even op, maar breng niet aan de kook. Serveer de wortelsoep met geroosterde amandelen, feta in blokjes en/of koriander.

19. Broccolisoepp

Ingrediënten (4 personen):

- 1 kg broccoli
- 1,5 liter water
- Grote ui
- 2 stammetjes prei
- Paar reepjes geitenkaas
- Ongezouten roomboter
- Keltisch zeezout



Bereiding (10 min):

Snij de ui en fruit in de roomboter. Snij de broccoli in roosjes. Voeg het water bij de ui, de broccoliroosjes en een beetje zout, breng aan de kook en laat zachtjes koken totdat de broccoli gaar is. Snij in de tussentijd de prei in ringetjes. Neem de broccoli uit het water en pureer met de staafmixer. Doe de preiringetjes in het water en kook ze 5 minuten. Voeg de gepureerde broccoli al roerend toe. Verdeel de soep in soepkommen en leg er een paar reepjes geitenkaas op.

20. Indiase linzen-pompoensoep met spinazie

Ingrediënten (4 personen):

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode pepers, zonder zaadjes
- 1 kleine pompoen (ca 800 gram)
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel kurkuma
- 100 gram rode linzen
- 200 ml kokosmelk
- 4 gegrilde of geroosterde paprika's
- 200 gram spinazie
- 4 volle eetlepels Biogarde yoghurt



Bereiding (50 min):

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snij de pepers in reepjes. Snij de pompoen met schil in blokjes. Verhit de olie in een kleine soeppan en fruit de ui, knoflook en peper enkele minuten heel zachtjes. Voeg de pompoen, komijn, koriander en kurkuma toe en bak het geheel even mee. Voeg de linzen bij de pompoen, schenk de kokosmelk erbij en voeg zoveel water toe tot de pompoen onderstaat. Breng het geheel aan de kook en kook alles in 30 minuten gaar. Snij de geroosterde paprika's in reepjes. Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine. Roer de paprika door de soep en warm even goed mee. Breng op smaak met wat peper. Schep de spinazie door de soep en warm heel even mee, de spinazie moet net een beetje slinken. Verdeel de soep over 4 borden en schep vlak voor het serveren een lepel yoghurt op elk bord.

21. Asperges - Vega Lunch

Ingrediënten (2 personen):

- 500 g asperges
- Een klontje ongezouten (bio) roomboter of kokosolie
- 1 sjalotje gesnipperd
- 1/2 eetl. citroensap
- Een mespuntje (zee)zout
- Een bosje gemengde tuinkruiden zoals: tijm, oregano, bieslook, peterselie, kervel en koriander
- 2 zachtgekookte eieren bij voorkeur zacht



Bereiding (20 min):

Schil de asperges met een dunschiller. Zet een pan met water en zout op het fornuis. Kook de asperges in ruim water in ongeveer een half uur gaar. Meer een bite? Kook ze dan minder lang. Smelt boter in een pan, voeg de asperges, sjalotje en een scheutje van het kooknat toe. Voeg er de helft van de vers gehakte tuinkruiden bij. Laat 5 min. sudderen. Voeg het citroensap toe en bestrooi met de overgebleven tuinkruiden en in stukjes gesneden gekookt ei. Romige variatie: Voeg in de laatste 5 min. suddertijd in plaats van citroensap een scheutje (haver)room toe.

22. Spinazie met kalkoenreepjes en noten

Ingrediënten (2 personen):

- 250 gram spinazie
- 10 gram walnoten of andere noten
- 100 gram cherrytomaatjes
- 200 gram kalkoenfilet
- Beetje zwarte peper
- Beetje Keltisch zeezout
- Mespuntje kurkuma
- Klontje ongezouten roomboter



Bereiding (10 - 15 min):

Was de spinazie, snijd de kalkoenfilet in reepjes en halveer de tomaatjes. Wok in de roomboter de kalkoenreepjes met peper en zout. Voeg de spinazie toe, kurkuma en wok als laatste de tomaatjes kort mee. Verdeel het spinaziemengsel over twee borden en garneer met de fijngehakte nootjes.

23. Romige groentesoep - Creamsoep

Ingrediënten (hele pan soep):

- 1/2 tomaat
- 1 ui
- 1 paprika
- Half bakje champignons
- 1/2 bakje Philadelphia (light)
- 2 teentjes knoflook
- Bieslook, kerrie, peterselie
- (Keltisch) zout en peper naar smaak



Bereiding (15 min):

Roerbak de groente even. Doe de 750 ml water erover en voeg de knoflook toe. Laat koken tot de groente gaar zijn. Voeg de philadelphia en kruiden toe en laat deze al roerend smelten totdat deze romig wordt. Na toevoegen van de kaas niet meer laten koken, anders schift de soep.

Variatietips: kervel, dragon of koriander als kruiden, voeg eventueel wat geroerbakt gehakt of vlees toe om er een maaltijdsoep van te maken.

24. Chachouka

Ingrediënten (4 personen):

- 1 grote gele paprika
- 1 grote rode paprika
- 2 rode uien
- 8 kleine tomaten
- 3 eetlepels olijfolie
- Paprikapoeder
- 8 eieren



Bereiding (15 - 20 min):

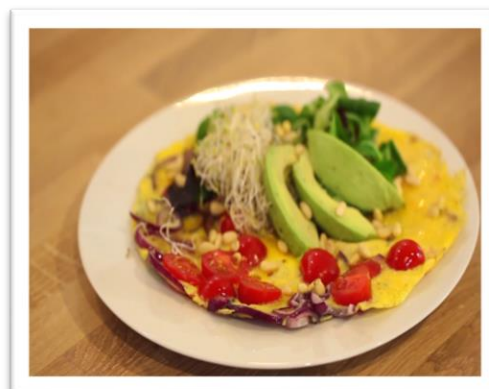
Was en halveer de paprika's. Verwijder de zaadlijsten en snij de helften in halve dunne ringen. Pel de uien en snij in dunne ringen. Ontvel de tomaten door ze even in kokend water onder te dompelen en dan met een scherp mesje het vel eraf te trekken. Snij elke tomaat in partjes en verwijder de zaadjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui en paprika tot de paprika zacht is. Voeg de tomaten toe, bestrooi met paprikapoeder en peper naar smaak. Bak even mee.

Roer intussen de eieren los met peper. Roer de eieren door de groenten en blijf roeren tot het ei gestold en gaar is.

25. Omelet - met cherrytomaatjes

Ingrediënten (1 persoon):

- 1 rode ui
- Enkele cherrytomaatjes
- 1 ei
- 100 gr sla
- 1 avocado
- Pijnboompitten



Bereiding (15 min):

Snij de rode ui in halve ringetjes en de tomaatjes in 4 stukken. Bak het ei en voeg vervolgens de tomaatjes en ui toe. Serveer hierna de omelet met wat sla, avocado en pijnboompitten.

26. Zomerse Tzatziki

Ingrediënten (1 persoon):

- Volle yoghurt (biogarde)
- Komkommer
- Peterselie
- Knoflook
- Peper
- Kastanjecracker of andere cracker uit boodschappelijst



Bereiding:

Doe de yoghurt in een theedoek. Leg er een knoop in en hang de theedoek aan de kraan in de gootsteen. Laat een nacht uitdruppen. Roer vervolgens door deze veel drogere massa knoflook, peterselie en peper. Zo krijg je een soort Boursin, die gemakkelijk op een cracker te smeren is. Wanneer de yoghurt niet zo lang uitdrupt, krijgt u hangop. Maak hiermee tzatziki door er komkommer en peper aan toe te voegen.

27. Sinaasappel Bieten Salade

Ingrediënten (1 persoon):

- 70 g sla
- 150 g gekookte bieten
- 30 g geitenkaas
- 1 sinaasappel
- 1 bosui in ringen
- 2 eetlepels pistachenoten (ongebrand)



Bereiding (10 min):

Snijd de sinaasappel en bieten in stukjes. Meng alle ingrediënten door elkaar en eet direct op. Of bewaar de salade in een luchtdicht doosje voor uw meeneem lunch.

28. Wrap - Wrap up your Health

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 gr. boekweit, kastanjemeel of kokosmeel
- 1 ei
- 150 ml water
- 100 gram (bio) kipblokjes of zalm(blokjes)
- Zelfgemaakte guacamole
- 75 gr sla/waterkers
- Handjevol kiemen
- Optioneel: een beetje philadelphia
- Kokosolie of rijstolie
- Snufje himalaya/keltisch zeezout



Bereiding (20 min):

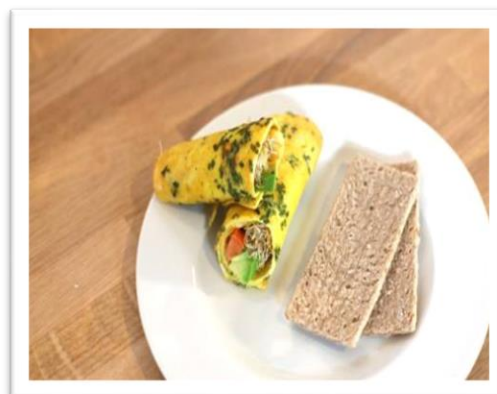
Maak een beslag van het meel, ei, water en een snufje zout. Laat het beslag 10 min. rusten zodat de pannenkoekjes sterker worden. Bak ze in de olie en gebruik de pannenkoeken als wrap. Vul de wraps met bovengenoemde ingrediënten

Variatietips: i.p.v. guacamole wat zelfgemaakte pesto, voeg wat geroosterde pitten toe. Eventueel nog op smaak brengen met wat paprika/kerriepoeder.

29. Wrap van ei - met avocado en tomaat

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 gr havermout of havervlokken
- 2 eieren
- Tomaat
- Avocado
- Verse bieslook
- Beetje peper en zout



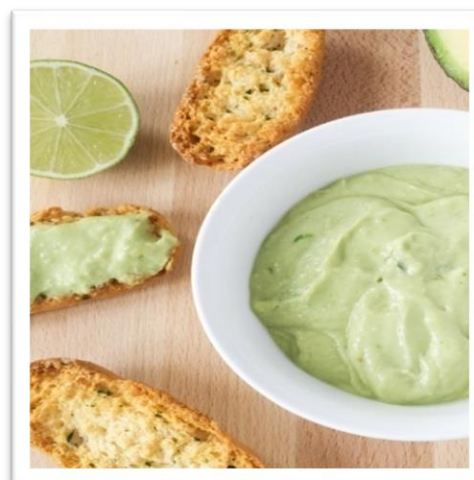
Bereiding (5 min):

Laat 2 eieren in de koekenpan lopen en breng ze vervolgens op smaak met peper en zout en wat verse bieslook. Snij daarna de tomaat en avocado in reepjes. Zodra het ei droog is aan de bovenkant kun je het ei omdraaien, na enkele minuten kun je het ei uit de pan halen. Vul de eiwrap met avocado en tomaat en rol de wrap vervolgens op.

30. Avocado Spread - Op cracker

Ingrediënten (2 personen):

- 2 crackers
- 1 avocado
- 1 eetlepel tuinkers
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Beetje Himalaya zout/Keltisch zeezout
- Beetje gemalen zwarte peper
- 1 handje veldsla
- 1 tomaat
- 1 theelepel pijnboompitjes



Bereiding (10 min):

Plet de avocado met een vork, ontvel de tomaat, verwijder de zaadlijsten en snij in kleine stukjes. Voeg de stukjes tomaat bij de avocado en meng er de olijfolie, zout en peper onder. Leg de veldsla op de cracker, verdeel de avocadospread erover met een lepeltje en garneer met de tuinkers en pijnboompitjes!

31. Mozzarella - uit de oven

Ingrediënten (1 persoon):

- Een halve tomaat
- ½ paprika
- 1/4 courgette
- 1 stronkje witlof
- 1 ui
- ½ mozzarella light
- Kruiden naar eigen smaak



Bereiding (15 min):

Snijd de groenten en kruid ze naar eigen smaak. Doe de groenten in een ovenschaal. Schep de helft van de in stukjes gesneden mozzarella onder de groenten en leg de andere helft er bovenop. Plaats de schaal in een voorverwarmde oven op 200 graden.

Variatietips: Je kunt ook andere groenten gebruiken zoals champignons, taugé etc. Je kunt ook de groenten bereiden in een wokpan, de mozzarella er op leggen en even laten doorwarmen met de deksel erop.

32. Thaise Viskoekjes

Ingrediënten (voor 8 stuks):

- 250 gr witvis
- 3 lente-uitjes
- 1 teen knoflook
- 1 eiwit (van ei)
- 1,5 el amandelmeel
- Kikkoman sojasaus
- Peper
- Himalaya/keltisch zeezout
- Citroen
- Handje verse peterselie



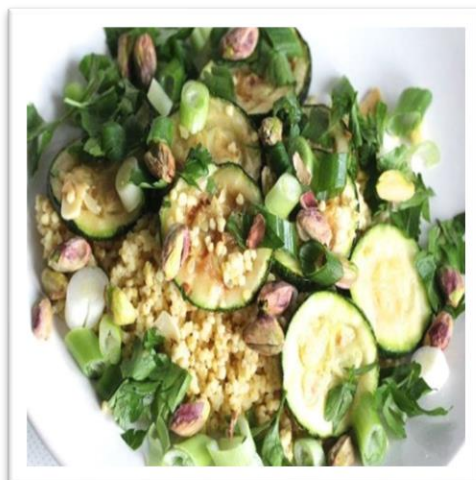
Bereiding:

Dep de vis iets droog met een keukenpapiertje. Doe de vis in de kom van je keukenmachine. Maal het even kort. Voeg nu de knoflook, de peterselie, het eiwit, de sojasaus en de peper en zout toe en meng het nogmaals door elkaar. Het moet een egale pasta zijn. Een beetje structuur is niet erg, als het maar een geheel is. Hak de lente ui fijn. Voeg dit bij het vismengsel. Roer het amandelmeel door de vispasta. Is het mengsel nog te nat, voeg dan wat extra amandelmeel toe. Vorm met natte handen kleine koekjes van het vismengsel. Bak de Thaise viskoekjes in een paar minuten goudbruin in wat olijfolie. Serveer met een extra limoentje en/of een frisse komkommersalade

33. Gegrilde Courgette Salade

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 gr ongekookte gierst
- 300 gr courgette
- 2 bosuitjes
- 1 a 2 teentjes knoflook
- 40 gr pistachenoten (ongebrand)
- Verse peterselie of Munt
- Olijfolie, peper & zout



Bereiding

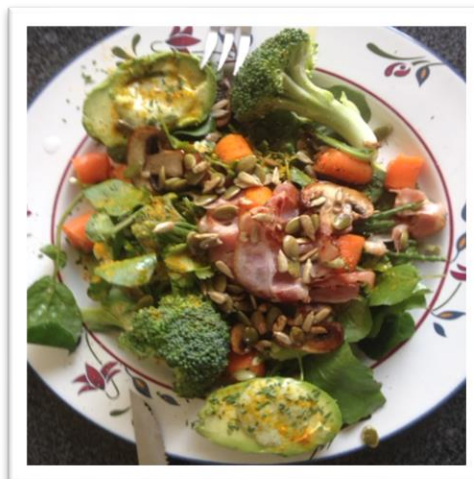
Kook de gierst gaar volgens de verpakking. Warm ondertussen de olijfolie op in een grillpan. Snijd de courgette in dunne plakjes en grill deze in de pan. Halverwege even omdraaien. Voeg ook zout en peper toe. Snijd de knoflook, verse kruiden en bosui fijn. Haal de courgette uit de grillpan en bak de knoflook kort even mee. Verdeel de gierst over de twee bakjes, doe dit ook met de courgette. Tot slot voeg je de knoflook, bosui en de peterselie of munt toe. Bewaar de pistache noten in apart bakje. Indien je ze al bij de salade doet worden ze zacht, wat niet zo lekker is. Bewaar de salade 2-3 dagen in de koelkast. Tip : Wil je wat meer eiwitten voeg dan bijvoorbeeld een gekookt eitje of vis toe.

Diner

34. Maaltijdsalade- Health Explosion

Ingrediënten (1 persoon):

- ½ blikje sardientjes/makreel
- 75 gram waterkers (flinke hand)
- 1 avocado
- 4 broccolistronkjes
- 1 wortel (gesneden)
- 4 cherrytomaatjes
- 3 (kastanje) champignons (gesneden)
- 1 eetlepel zonnebloem/pijnboompitten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- Paar druppels truffelolie
- Handje kiemen (gemengd)
- 1/3 bakje zeekraal
- 1 tl curcuma poeder
- Paar stronkjes koriander
- Snufje peper
- Snufje himalaya/keltisch zeezout
- Dressing: 1 eetlepel biologische mayonaise, 1 theelepel groene pesto, ½ theelepel citroensap



Bereiding (15-20 min):

Maak het bord op met de waterkers, broccoli, zeekraal, wortel (stukjes), cherrytomaatjes (half of ¼) en 2 x een halve avocado. Maak de dressing aan. Meng de mayonaise, groene pesto en citroensap en doe deze in de avocado samen met de geprakte vis. Wat over is over de rest van de salade verspreiden. Bak de champignons even in een pan zonder olie en rooster de pitten ca 1 minuut. Doe deze over de salade. Doe als laatste de kruiden, kiemen in de salade en besprenkel de salade met truffelolie.

Variatietips: bloemkool i.p.v. broccoli, waterkers vervangen door spinazie of rucola, vervang de vis door gebakken kip of zalm(stukjes), voeg eventueel een heel klein beetje gebakken bacon toe. Ook kan je wat quinoa (gekookt) door de salade roeren. Kiemen kunnen bv vervangen worden door tuinkers.

35. Maaltijdsalade - Veldsla

Ingrediënten (1 persoon):

- Veldsla
- Komkommer
- Geraspte wortel
- Fetakaas
- Peper
- Zout
- Olijfolie
- Passievruchtazijn of ander natuurazijn



Bereiding (10 min):

Snijd de sla, komkommer, geraspte wortel en fetakaas in stukjes. Voeg ze vervolgens bij elkaar op een bord en gebruik als dressing een combinatie van peper, zout, olijfolie en passievruchtazijn.

36. Maaltijdslade - Zuurkoolsalade

Ingrediënten (4 personen):

- 500 gram zuurkool (uit het vat, onbewerkt)
- 200 gram veldsla
- 1 lente-ui
- 2 tomaten
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel oregano
- 50 gr pijnboompitten
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- Zwarte peper



Bereiding (10 - 15 min):

Knijp zoveel mogelijk vocht uit de zuurkool en trek het een beetje uit elkaar met een vork. Snij de lente-uit in ringetjes, de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Voeg bij de zuurkool de tomaatstukjes, lente-ui en chiazaad. Meng de olijfolie met oregano en zwarte peper en besprenkel met de helft ervan de zuurkoolsalade. Was de veldsla en verdeel over de borden en besprenkel met de rest van de olijfoliedressing. Schep de zuurkoolsalade op de veldsla en verdeel er de pijnboompitten over.

37. Maaltijdsalade - Radijs met peultjes

Ingrediënten (4 personen):

- 400 gram peultjes
- 200 gram sla naar keuze
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel vers citroensap
- 1 eetlepel balsamico zijn
- beetje zwarte peper en himalayazout
- 8 radijsjes
- 2 eetlepels verse munt



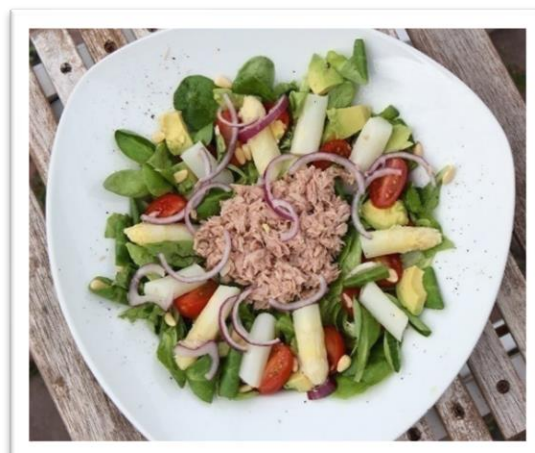
Bereiding (10 min):

Snijd de uiteinden van de peultjes en kook ze kort in een beetje water met zout. Was in de tussentijd de radijsjes en snijd ze in plakjes. Zet een kom koud water met ijsblokjes gereed. Schud het water van de peultjes en doe ze in het koude ijswater. Meng de olijfolie met balsamicoazijn, peper en citroensap. Hak de verse munt fijn. Verdeel de sla over de borden. Druppel het oliemengsel erover en leg de peultjes en radijsjes erop. Garneer met de verse munt.

38. Maaltijdsalade - Tonijn Appel

Ingrediënten (2 personen):

- 200 gr tonijn (in water uit glazen pot)
- 1 biologische appel
- Halve rode ui.
- 2 augurken (zonder suiker) of 1 theelepel kappertjes
- 75 gram veldsla
- 1 grote tomaat
- Halve eetlepel extra vierge olijfolie
- 1 theelepel balsamicoazijn
- Zwarte peper



Bereiding (10 min):

Was de sla en verdeel over 2 borden. Verdeel de tonijn over de sla. Snij de ui in halve ringetjes, de augurken in schijfjes (of theelepel kappertjes) en leg op de sla. Meng de olijfolie met balsamicoazijn en zwarte peper en druppel met een lepeltje over de salade. Deel de tomaat in achten en schil de appel en snij eveneens in acht partjes. Versier de salade door om en om de appel en tomaat op de rand van de borden te leggen.

39. Maaltijdsalade - Kip met Koolsla

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 gr havermout of havervlokken
- Kipfilet langwerpig gesneden
- Fijngesneden kool
- Fijngesneden selderij
- 1 theelepel mayonaise
- Kerrie
- Kruiden naar smaak



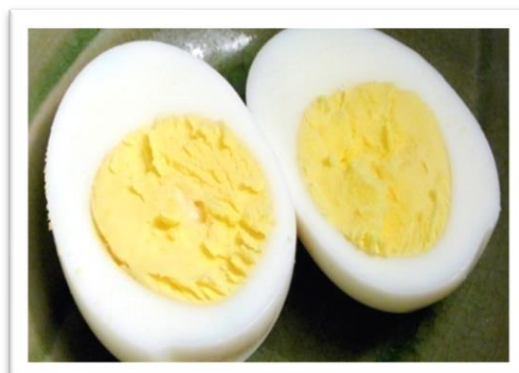
Bereiding (10 min):

Grill de kip of bak deze aan beide kanten. Strooi de kruiden er overheen. Laat ze afkoelen. Meng de kool en de selderij met de mayonaise. Serveer de koolsla met de kip er bovenop.

40. Maaltijdsalade - Met hardgekookte eieren

Ingrediënten (2 personen):

- 100 gr sla of rauwkost naar keuze
- 2 hardgekookte eieren
- Beetje stevia
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel kerriepoeder
- Beetje zwarte peper
- Beetje mosterdpoeder
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1 theelepel AH suikervrij mayonaise



Bereiding (10 min):

Snijd de eieren klein en meng het citroensap met de mayonaise, kerriepoeder, peper, mosterdpoeder en een klein beetje Stevia, roer dit onder de eieren. Verdeel de salade of rauwkost over 2 borden en druppel er de olijfolie over. Leg in het midden van de salade de eiertopping.

41. Falafel Feest

Ingrediënten (voor 12-15 falafel burgertjes):

- 250 gram kikkererwten
- 2 tenen knoflook
- 3 el quinoameel
- 1 ei
- 3 tl komijn
- 1 handje verse peterselie
- 2 tl kurkumapoeder
- 1,5 tl cayennepeper
- Snufje himalayazout/keltisch zeezout
- 6 el citroensap
- Scheut olijfolie



Bereiding:

Gebruik een keukenmachine. Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie, in je keukenmachine en vermaal goed. Snijd of pers wel eerst even de knoflook fijn. Maak kleine balletjes van het beslag en druk deze lichtjes plat. Maak al het beslag op deze manier op. Verhit in een koekenpan voldoende olijfolie. Bak hierin de falafel burgertjes aan beide kanten goudbruin. Serveer met een salade of gegrilde aubergine.

42. Curry - Spice up your Health

Ingrediënten (1 persoon):

- 125 gram biologisch gehakt of vegetarische burger (bv. samosa burger - reform of zelf maken)
- 1 ui
- 3 broccolistronkjes
- 3 cherrytomaatjes
- 3 (middel)grote champignons of shi-take
- 50-75 gram bevroren pompoenblokjes
- 1 eetlepel zonnebloem of pijnboompitten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 3 stronkjes paksoi
- 1/3 aubergine
- 1/3-1/2 blik kokosmelk biologisch
- 1/3-1/2 pakje groene curry (AH fairtrade)
- Handje kiemen (gemengd)
- 1 tl curcuma/kerrie
- 3 cm verse gember
- 2/3 teentjes verse knoflook
- 3 stronkjes verse koriander
- Optioneel: quinoa of zilvervliesrijst (1 espressokopje p.p.)
- Optioneel: snufje extra zout (himalaya/keltisch zeezout)



Bereiding (20 min):

Snij de broccoli, paksoi, champignons, aubergine, tomaatjes (half/kwart), ui klein (ringen) en de knoflook en gember. Bak gehakt aan (5 min), voeg daarna de groente toe (m.u.v. Paksoi en kiemen). Bak deze ca 3 min mee, voeg paksoi toe en bak nog 2 min. Voeg de curry paste, kokosmelk, knoflook, gember toe en meng goed. Voeg nog wat extra curcuma toe. Laat 2 min koken en serveer op bord. Rooster 1 min. de pitten en voeg deze toe. Decoreer met de kiemen en koriander en eet smakelijk!

Variatietips: prei, bloemkool i.p.v. broccoli, zeekraal i.p.v. kiemen, rode i.p.v. groene curry paste, zalm/garnalen/kip i.p.v. vlees, groene asperges toevoegen en andere groentesoort weglaten, kruiden: laos, kardemom, cayennepeper (zeker bij groene curry), eventueel nog scheutje lijnzaadolie eroverheen.

43. Ovenschotel - Grilled Veggies

Ingrediënten (1 persoon):

- 1 moot wilde zalm
- 1 ui
- 4 broccolistronkjes
- 3 cherrytomaatjes (half/kwart)
- 1/2 prei (ringen)
- 3 (middel)grote champignons of shi-take
- 1 eetlepel pompoen of pijnboompitten
- 1 wortel
- 3-4 eetlepels rijstolie (of anders olijfolie)
- Beetje feta kaas
- 4 stronkjes rozemarijn
- Italiaanse kruiden of provencaalse kruiden
- Snufje peper
- Snufje himalaya/keltisch zeezout
- Optioneel: serveer bij wat in olie gebakte pastinaak of zoete aardappel "frietjes"



Bereiding (20 min):

Bak de zalm even kort aan in een pan. Doe samen met de (gesneden) groente in een ovenschaal. Besprenkel met de olie en doe de kruiden en feta kaas erover. Gaar ca 12 min in een voorverwarmde oven (200 C), tot de kaas gesmolten is.

Variatietips: aubergine, diverse pitten roosteren en erover strooien of wat sesamzaad. Vrijwel alle groentes kunnen gebruikt worden, dus varieer volop! Zalm kan ook apart in oven in een zalmpakketje gegaard worden: besprenkel aluminiumfolie met wat olie, leg de zalm erin en breng op smaak met peper, zout en doe er wat biologische rode pesto op en een plak mozzarella of feta. Smakelijk!

44. Ovenschotel - Italiaanse courgetteschotel

Ingrediënten (1 persoon):

- 20 of 30+ kaas
- Mager gehakt,
- Courgette,
- 1 kleine tomaat,
- Knoflook,
- Versgehakte peterselie



Bereiding (20 min):

Snij de courgette in dunne schijfjes en grill ze op de plaat. Snij de tomaat in stukken en pureer deze met 2 tenen knoflook en wat water. Voeg zout, peper en kruiden naar smaak toe. Roerbak het gezouten en gepeperde gehakt tot het lichtbruin is. Voeg de tomatensaus toe en warm dit goed door. Roer er tenslotte de fijngehakte peterselie door. Bekleed een ovenschotel met de gare courgette, bedek ze met de tomaten gehaktsaus en laat 10 minuten in een hete oven (200 graden) bakken.

45. Ovenschotel - (Hokkaido) pompoen

Ingrediënten (2 personen):

- Halve (hokkaido) pompoen
- 3 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- Olijfolie of kokosolie
- 1 theelepel salie en rozemarijn
- 50 gram walnoten
- 100 gram rucola
- Beetje Zwarte peper
- Beetje himalayazout of keltisch zeezout



Bereiding (40 min):

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verwarm intussen de oven voor (190 graden). Snij de tomaten in vieren en verwijder de zaadlijsten. Pers de knoflook en meng deze met de olie, rozemarijn, salie, zout en peper. Voeg dit bij de pompoenstukjes. Doe alles in een ovenschotel gedurende 30 min. en roer af en toe. Serveer het mengsel lauwwarm op een bedje van rucola en garneer met walnoten.

46. Groentequinoa

Ingrediënten (4 personen):

- 400 gram quinoa
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 rood pepertje
- 1 courgette
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 wortel
- 8 cherrytomaatjes
- Himalayazout of keltisch zeezout
- 1 theelepel kurkuma



Bereiding (15 min):

Snipper de ui, pers de knoflookteentjes, schil de wortel en schaaf wortel en courgette in dunne plakjes. Deel de champignons in vieren en ontdoe het pepertje van de zaadlijsten en snij heel fijn. Verhit de olie in een (wok)pan, bak alle groenten met zout en kurkuma en kook intussen de quinoa met een beetje zout. Meng de groenten onder de quinoa en garneer met halve tomaatjes.

47. Gevulde witlofschuitjes

Ingrediënten (2 personen):

- 2 stuks biologische witlof
- 1 grote tomaat
- 2 biologische eieren
- 100 gram biologische kipfilet
- Keltisch zeezout
- Zwarte peper
- 1 lente-ui
- 1 theelepel AH suikervrije mayonaise
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie



Bereiding (15 min):

Kook de kipfilet met een beetje zout. Kook het ei. Laat de kip en het ei afkoelen en snijd beiden in kleine stukjes. Neem van elk stuk witlof 4 grote bladeren en houd ze apart. Snij de tomaat in stukjes en de lente-ui in ringetjes. Snij de overgebleven witlof in de lengte doormidden, verwijder het harde binnenste gedeelte en snijd de rest in smalle reepjes. Meng de kip met ei, tomaat, lente-ui, witlof, peper, mayonaise en olijfolie. Leg per persoon 4 witlofschuiten op een bord en verdeel het mengsel in de schuitjes.

48. Gevulde paprika's

Ingrediënten (1 persoon):

- 125 gr Mager rundgehakt
- Kruiden (knoflook, oregano, basilicum, tijm, peterselie)
- 1 Ui
- Halve paprika
- Peper en zout



Bereiding (20 - 25 min):

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kruid het gehakt. Bak de fijngesnipperde ui en het gehakt heel kort. Vul de paprika met het gehaktmengsel en zet dit 10 tot 15 minuten in de oven.

49. Sperziebonen

Ingrediënten (3 - 4 personen):

- 500 gram sperziebonen
- 600 gram aardappeldobbelsteentjes (of pastinaak)
- 1 zakje amandelschaafsel
- 1 ui; de helft in ringen en de helft fijngesneden in blokjes
- 150 gram Biogarde yoghurt
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 knoflook teentje, fijn geperst
- 1 eetlepel kokosolie om te bakken
- Peper en zout
- Verse peterselie, fijngesneden



Bereiding (30 - 35):

Rooster amandelen droog in een droge pan, zet ze even weg wanneer ze klaar zijn. Doe de kokosolie in de pan, voeg de helft van de knoflook toe en de fijngesneden blokjes rode ui toe. Doe vervolgens de aardappeltjes (of pastinaak) samen met de kerriepoeder en een beetje peterselie erbij. Bak de aardappeltjes (of pastinaak) mooi goudbruin. Kook tussendoor 10 minuten de sperziebonen. Schep de Biogarde yoghurt in een kommetje en voeg de peterselie en de rest van de knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout. Haal de aardappels (of pastinaak) van het vuur en doe ze in een kom met de Biogarde yoghurt. Voeg vervolgens de sperziebonen toe. Leg een portie op het bord en maak het af met de rode uiringen, het amandelschaafsel en wat plukjes peterselie.

50. Zalm - Weekend recept

Ingrediënten (1 persoon):

- Wilde zalm
- Ui (max 2 eetlepels)
- Broccoli
- Cherrytomaatjes (half/kwart)
- Prei (ringen)
- Champignons
- Eetlepel pompoen of pijnboompitten
- Stronkjes rozemarijn
- Italiaanse kruiden
- Snufje zout & peper
- Teentje knoflook
- Olijfolie
- Beetje Feta kaas



Bereiding (20 min):

Bak de zalm even kort aan in een pan. Doe samen met de (gesneden) groente in een ovenschaal. Besprenkel met de olie en doe de kruiden en de feta erover. De ovenschotel is gaar in circa 12 min in een voorverwarmde oven (200 C).

51. Wortelfriet - Met zalm en tomaat

Ingrediënten (1 persoon):

- 100 g zalm
- 50 g wortels
- 30 g tomaat
- Peper en zout
- ½ tl bieslook
- Takje dille
- Takje tijm
- 1 tl kokosolie
- 5 ml citroensap



Bereiding (10 min) (+20 min oventijd):

Snijd de wortels en de tomaat in plakken. Pak een bakplaat met bakpapier en leg daar de wortels op. Snijd vervolgens de tijm fijn en verdeel dit met de kokosolie over de wortels. Leg vervolgens de zalm erop en breng deze met peper, zout, bieslook en een takje dille op smaak. Leg de plakken tomaat er overheen en besprenkel het geheel met citroensap. Vouw het bakpapier vervolgens dicht en schuif de wortelfriet met zalm en tomaat in de oven (200 graden) voor ongeveer 20 minuten.

52. Zalm - Uit de grillpan

Ingrediënten (1 persoon):

- Zalm moot
- Groenten naar keuze (evt. asperges of spinazie)
- 1 theelepel olijfolie
- Schijfje citroen
- Zout en peper naar smaak



Bereiding (10 - 15 min):

Verwarm een grillpan, bestrijk met olijfolie. Gril de zalm en groenten tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en citroensap.

53. Gamba's met champignons

Ingrediënten (2 personen):

- 200 Gram gamba's
- 1 tomaat (gepeld, zonder zaadjes en in blokjes)
- 125 gram champignons (schoongemaakt en in schijfjes)
- 100 gram rucola
- 1 theelepel olijfolie voor dressing (extra vierge)
- 1 eetlepel olijfolie (wokken)
- 2 theelepels vers citroensap
- Zwarte peper en Himalayazout
- 1 theelepel gehakte peterselie
- 2 teentjes knoflook (geperst)



Bereiding (15 min):

Wok de gamba's in olijfolie. Voeg op het laatst de knoflookteentjes en champignons toe. Was de sla en maak een dressing van de olijfolie, knoflook, citroensap, zout en peper. Schik op twee borden de rucola en druppel de dressing erover. Leg de garnalen er op en maak het geheel af met de tomaatblokjes en peterselie. Serveer lauw/warm!

54. Spruitjesstamppot - Met olijven

Ingrediënten (4 personen):

- 800 gram zoete aardappels óf pastinaak
- 1 kilo spruitjes
- 100 ml sojamelk
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 gram zwarte olijven in plakjes
- 400 gram kipfilet



Bereiding (20 min):

Schil de aardappels/pastinaak. Snij de aardappels in stukken en breng ze met weinig water aan de kook. Kook ze in circa 20 minuten gaar. Maak ondertussen de spruitjes schoon en halveer ze. Kook de spruitjes in 6 minuten beetgaar. Giet de aardappels af, stoom de aardappels even droog en stamp het geheel fijn met een pureestamper. Roer de soja melk en de olijfolie erdoor tot een mooie puree ontstaat. Schep nu, terwijl je de puree blijft verhitten, de spruitjes en de olijven erdoor. Goed doorscheppen. Snij de kipfilet in reepjes en schep de kipfilet door de stamppot. Maak op smaak met peper en eventueel wat zout.

55. Wokgerecht - Courgette "spaghetti"

Ingrediënten (1 persoon)

- 100 gram biologisch mager rundergehakt
- 1/2 gele of groene courgette
- 1 ui
- 4 broccolistronkjes
- 3 cherrytomaatjes (half/kwart)
- 1/2 prei (ringen)
- 3 (middel)grote champignons of shi-take
- 1 eetlepel pompoen of pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- Beetje feta kaas of mozzarella
- Paar takjes basilicum
- 2 tl (biologische) groene pesto
- Snufje peper



Bereiding (15 min):

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de reepjes courgette te snijden. Snij de groente klein. Braad het gehakt aan zonder olie. Voeg de ui, champignons, cherry tomaatjes, prei en broccoli toe en bak even mee (2-3min). Voeg de courgette spaghetti toe, de pesto, mozzarella/feta, peper, basilicum en knoflook toe en wok op hoog vuur 3-4 min (a dente/beetgaar). Decoreer het gerecht met wat geroosterde pijnbompitten.

Variatietips: aubergine, diverse pitten roosteren en erover doen of wat sesamzaad. Vrijwel alle groentes kunnen gebruikt worden, dus varieer volop!

56. Wokgerecht - Asian Bataat/Fish

Ingrediënten (1-2 personen)

- 100 g bataat
- 1 uien
- 4 cherrytomaatjes (gehalveerd)
- 100 g koolvis (diepvries)
- 1/2 theel. Komijnzaad
- Vers gemalen korianderzaad
- 1/2 theel. Kurkuma
- Snufje himalaya/keltisch zeezout naar smaak
- Beetje Raw kokos of rijstolie



Bereiding (20 min):

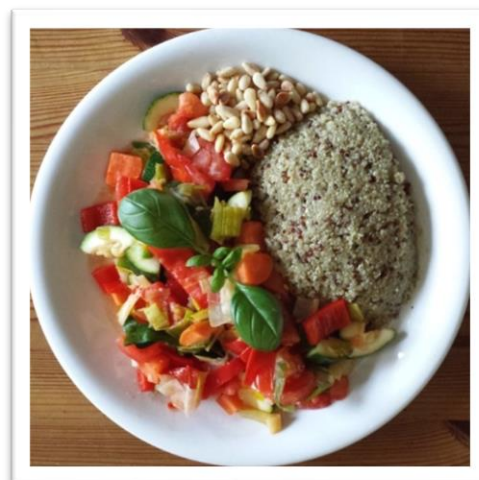
Zoete bataat schoonboenen of schillen en in plakjes snijden. Uienschillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Komijn- en korianderzaad roosteren in een pan met dikke bodem tot ze lichtbruin kleuren en lekker gaan ruiken. Olie toevoegen. Uien, cherrytomaatjes toevoegen en fruiten tot ze glazig zijn. Kurkuma toevoegen. Zoete bataat 5 min. mee bakken. Een scheutje water toevoegen en de bataat in ongeveer 15 min. gaar stoven. Vis in stukjes snijden en de laatste 5 min. meestoven. Op smaak brengen met zout. Serveer met een salade

Variatietips: Naar wens kunnen andere groente ook meegebakken worden

57. Wokgerecht - Quinoa Italian Style

Ingrediënten (2 personen):

- 1 1/2 cup water met een snufje zout
- 3/4 tot 1 cup quinoa (dit is gelijk aan 1 vol koffiekopje)
- 1/2 prei
- 1/2 courgette
- 1 wortel
- 1 paprika
- pakje biologische tomatensaus (let op dat er geen suiker aan is toegevoegd)
- (Vegan) biologische pesto
- 1 teentje knoflook
- Optioneel: (alfalfa) kiemen
- Beetje Raw kokosolie om in te bakken
- Optioneel: garneer met wat Parmezaanse kaas



Bereiding (20 min):

Doe het water met een snufje zout in de kookpan en breng het water aan de kook. Was en snijd ondertussen de groenten en ontdoe de knoflookteen van de schil. Voeg de quinoa toe aan het water in de kookpan, zodra het water kookt. De quinoa moet ongeveer 10 - 15 minuten koken. Doe ondertussen de kokosolie in de wokpan en laat dit smelten. Pers nu de knoflookteen uit boven de pan en fruit de knoflook totdat je de lekkere aroma's ruikt. Voeg nu de overige groenten toe en roer dit geheel goed door totdat de groenten gaar zijn. Zet dan de pan op laag vuur en voeg de tomatensaus toe aan de groenten. De quinoa is gaar als de korrels zijn veranderd in een C-vorm/half maantje. Giet het water af met een zeef. Voeg nu 1 á 2 eetlepels pesto toe aan de quinoa en roer dit goed door de quinoa heen. Schep de groenten en quinoa op het bord en garneer af met wat verse basilicum, pijnboompitten en een plukje alfalfa.

58. Zoete aardappeltjes - Met groenten

Ingrediënten (2 personen):

- 300 g (kriel)aardappelen
- 3 wortelen, in staafjes van 3 cm.
- 2 stengels bleekselderij,
- Eveneens in staafjes
- 30 g boter
- 1 dl. bio groentebouillon of zelf gemaakt
- 1 mespuntje gemberpoeder
- Zout en peper
- 50 g koudgeslingerde honing
- 50 g ongezouten roomboter
- 1/2 dl droge witte wijn
- 2 eetl. pijnboompitten



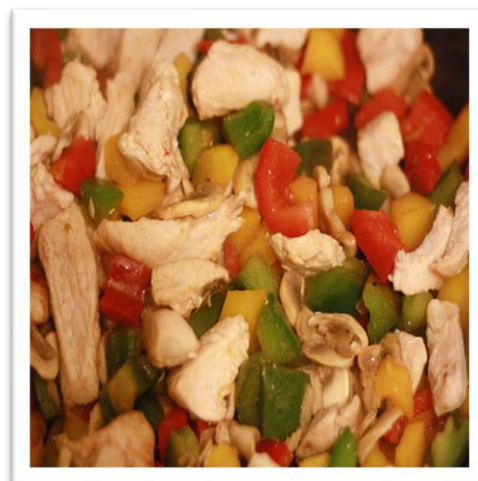
Bereiding (15 - 20 min):

De aardappelen beetgaar koken in licht gezouten water en laten afkoelen. Wortel- en groenselderijstaafjes aanfruitsen in boter, overgieten met de groentebouillon, kruiden met peper en gemberpoeder en gedurende 8 min stoven. Verder zo nodig op smaak brengen met een beetje zout. De suiker goudbruin laten smelten in een pan. Boter en witte wijn toevoegen en hierin de ondertussen lichtjes afgekoelde aardappelen ongeveer 5 min. bakken onder af en toe roeren. De pijnboompitten roosteren in een ander pannetje. De groenten bij de aardappelen voegen en even doorwarmen. Afwerken met pijnboompitten.

59. Biologische kipfilet - Met groente

Ingrediënten (2 personen):

- 250 gram biologische kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram taugé
- 200 gram champignons
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel cayennepeper
- Zwarte peper
- Keltisch zeezout



Bereiding (20 min):

Bak de kipfilets in olie met peper en zout. Snipper de ui, pers de knoflookteentjes, snijd de paprika in reepjes, de bleekselderij in stukjes en de champignons in schijfjes. Wok alle groenten in olie met cayennepeper en knoflook gedurende 10 minuten. Verdeel de groenten over 2 borden en leg de kipfilets erop.

60. Uit de oven - Zalm/Schol rolletjes

Ingrediënten (2 personen):

- 100 gram zalmfilet per persoon
- 2 scholfilets
- 1 stam prei
- 1 wortel
- 1 teentjes knoflook
- Zwarte peper
- Keltisch zeezout
- 2 eetlepels olijfolie



Bereiding (15 min) (+25 - 30 min oventijd):

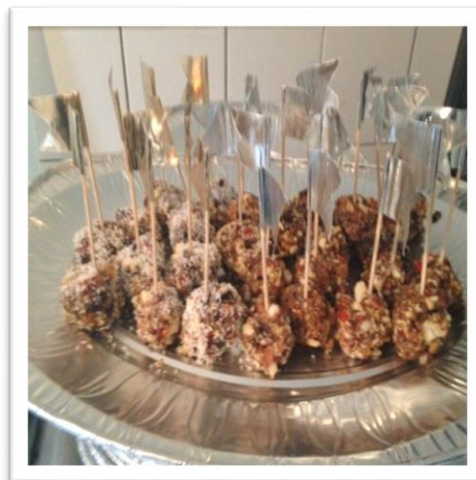
Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de prei in ringetjes en schil de wortel en schaaft ze in dunne plakjes. Pers het knoflookteentje. Wikkel om elk stukje zalmfilet een scholfilet en steek vast met een prikker. Bestrooi met peper en zout. Verdeel de groente erover en de olijfolie. Dek de ovenschaal af en zet 25/30 minuten in de oven.

Tussendoortjes

61. Fruit/noten balletjes - Cravingkiller

Ingrediënten (ca 20 balletjes):

- 250 gram gemengde ongebrande noten
- 200 gram gedroogd fruit
- Snufje himalaya/keltisch zee zout
- 2 eetlepels koudgeslingerde honing
- 2 tl ceylonkaneel
- Scheutje versgeperst citroensap



Bereiding (10-15 min):

Doe de noten en (geweld) gedroogd fruit bv, vijgen, gedroogde pruimen, dadels, gojibessen etc in een blender en blender ze kort zodat er ook nog kleine stukjes noten/fruit inzitten. Doe in een kom, voeg zout, ceylonkaneel en honing toe en rol de balletjes. Even laten opstijven in de koelkast, Smakelijk!

Variatietips: kokosrasp, verse munt, handje havervlokken, bijenpollen, cacao nibs (eventueel met wat honing ter decoratie rollen), sesam/lijnzaad voor een extra gezonde boost!)

Tip: I.p.v. balletjes rollen kan je er ook (kokos)koekjes van maken. Doe ze 15 min. in de oven op 150 graden op wat ingevet bakpapier!

62. Fruit/noten zadenmix - Cravingkiller II

Ingrediënten (1 persoon):

- Handpalm zonnebloempitten
- Handpalm gojibessen (zoet)
- Handpalm incabessen (zuur)
- Handpalm ongebrande noten



Bereiding (2 min):

Meng de ingrediënten en geniet van een gezonde snack

Variatietips: (zwarte) moerbeien, kokosvlokken, pompoenpitten/pijnboompitten (rooster deze wel 1 min.)

63. Borrelnootjes - Happy Saturday Snack

Ingrediënten (1 persoon):

- Kikkererwten (pot of blik)
- ½ el rijstolie of Raw kokosolie
- Kruiden naar smaak (bv. Paprikapoeder, kurkuma)



Bereiding (10 min):

Kikkererwten eerst goed afspoelen en drogen. Kruiden naar smaak. Oven voorverwarmen op 200 graden. Hussel de ingrediënten door elkaar, leg op een ovenplaat met bakpapier. En rooster ze ca. 30 minuten. Wel even keren tussentijds en natuurlijk testen of ze al lekker knapperig zijn.

64. Pastinaakchips - Uit de oven

Ingrediënten (1 persoon):

- Pastinaak
- Kokosolie/olijfolie
- Keltisch zout/peper/paprikapoeder/kerrie



Bereiding (20-25 min):

Verwarm de oven voor op 160°C. Schil de pastinaak en snij deze vervolgens in dunne plakjes. Smelt wat kokosolie in een pannetje of neem een kommetje olijfolie en dip hier de plakjes pastinaak in. Leg de schijfjes op een bakplaat die bedekt is met bakpapier. Kruid de plakjes naar keuze. Je kunt hier kiezen voor wat peper, paprikapoeder óf kerrie. Leg de schijfjes 20-25 min in de oven, maar ga er vanaf 15 min al in de buurt staan. Ze kunnen, afhankelijk van de dikte, korter of langer nodig hebben. Als ze bruin genoeg zijn haal je ze uit de oven. Laat ze afkoelen en uitlekken op een stuk keukenrol.

65. Wortelfrietjes

Ingrediënten (4 personen):

- 1 kilogram wortels
- 2 eetlepels kokosolie of olijfolie
- Keltisch zeezout of Himalayazout
- 2 theelepels kruiden (bijv. rozemarijn of tijm)
- AH suikervrije mayonaise



Bereiding (50 min):

Verwarm de oven voor op 200/220 graden. Schraap of schil de wortels en snijd ze in reepjes. Laat de benodigde kokosolie op smelttemperatuur komen. Meng in een kom de wortelfrietjes met de kokosolie of olijfolie, de kruiden en een beetje zout. Verdeel de frietjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ongeveer 45 minuten. Roer ze elke 10 minuten even om. Bak de wortels in 45 tot 55 minuten gaar. Roer af en toe om. Serveer ze op de borden.

66. Appelchips

Ingrediënten (1 persoon):

- Appel
- Stevia
- Kaneel



Bereiding (10 min) (+30 min oventijd):

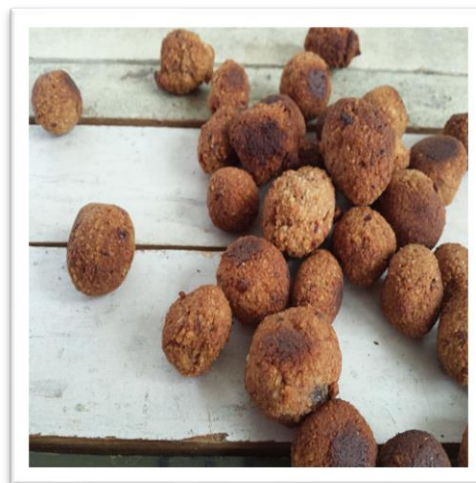
Verwarm de oven 10 minuten voor op 130". Schil de appel en snijd hem in heel dunne schijfjes. Leg ze gedurende een half uur in de oven op een rooster. Na afkoelen eventueel Stevia en kaneel over strooien.

Tip: hoe dunner de schijfjes, hoe knapperiger ze worden. Leg de schijfjes appel niet op bakpapier.

67. Peper/kruidnoten

Ingrediënten (1 persoon):

- 200 gram havermeel
- 80 gram roomboter op kamertemperatuur
- 80 gram kokosbloedsuiker
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- 2 tl speculaaskruiden of koekkruiden (of 1tl. speculaaskruiden en 1 tl. kaneel)
- 1 eigeel
- Snufje zout (himalaya zeezout)
- Scheutje rijstmelk om het wat vochtiger te maken en om het te bestrijken
- Bakpapier



Bereiding (15 min) (+20 min baktijd):

Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng alle ingrediënten met elkaar en maak er een grote deegbal vorm. Laat even rusten.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol kleine bolletjes van het deeg en druk deze een klein beetje in op de bakplaat. Houd er wel rekening mee dat de pepernoten nog wel wat toenemen in volume als ze gebakken worden, dus laat wat ruimte tussen de pepernoten. Bak ze vervolgens 20 minuten in de oven, hierna laten afkoelen.

68. Perenbrood - zoet

Ingrediënten:

- 3 rijpe peren
- 50 gr ontpitte dadels
- 100 gr amandelmeel
- 50 gr havermout
- 3 eieren
- Ongebrande noten (bv. amandelen, walnoten)
- 1 tl bakpoeder
- Klein beetje zout



Bereiding (10 min) (+45 min baktijd):

Oven voorverwarmen op 175 graden. De dadels en 1 peer pureren. 2 Peren in kleine stukjes snijden. Havermout fijnmalen. Eieren luchtig kloppen in een kom met beetje zout. Voeg daarna de gepureerde peer, dadels en een snufje zout toe. Daarna vermengen met het meel en de fijngemalen havermout.

Als alles goed is gemengd, het bakpoeder, noten en de stukjes peer toevoegen. Het geheel in een cakevorm gieten en in ca. 45 minuten in de oven bakken. Gebruik een satéprikker om de gaarheid te checken; is de prikker schoon en droog, dan kan het brood uit de oven.

69. Gevulde eieren - met avocado

Ingrediënten (4 personen):

- 4 grote biologische eieren
- 1 avocado's
- Halve theelepel extra vierge olijfolie
- 1 theelepel AH suikervrijemayonaise
- Beetje cayennepeper
- Enkele takjes bieslook
- 1 cracker



Bereiding (10 min):

Kook de eieren en schep het eigeel eruit. Schil de avocado's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Plet het eigeel met een vork, prak de avocadostukjes en meng alles goed met de olijfolie en cayennepeper in een kom. Verdeel het mengsel over de uitgeholde eieren en garneer met een mespuntje mayonaise en bieslook. Bewaar het restant van het avocado-eiermengsel in een afgesloten kommetje voor de dag erna op een cracker!

70. Omeletrolletjes

Ingrediënten (voor 8 stuks):

- 3 eieren
- Handvol peterselie
- Handvol bieslook
- 100 gr geitenkaas
- Peper en zout
- Olijfolie



Bereiding (15 - 20 min):

Klop de eieren los, hak de kruiden fijn en meng dit door het ei. Breng op smaak met peper en zout. Bak er een omelet van in wat olijfolie. Giet het mengsel in de pan en laat de omelet zachtjes garen. Keer de omelet dan voorzichtig om, een handige manier om dit te doen zonder dat het omelet scheurt, is door hem op een bord te laten glijden, en hem dan weer terug in de pan. Laat vervolgens de andere kant ook even kort garen.

Leg de omelet opnieuw op een bord en verkruimel de geitenkaas over de omelet heen. Rol hem op als een pannenkoek. Snij de omelet in kleine rolletjes en steek er prikkers in. Serveer de omelet hapjes lauwwarm of koud.

Desserts

71. Fruitsalade/dessert - Pineapple Beauty

Ingrediënten (2 porties)

- 1 ananas
- 200 gram frambozen
- 1/2 kopje rozijnen (weken op voorhand)
- 1 banaan
- 3 el gemalen kokos



Bereiding (10 min):

Halveer de ananas, haal de ananasringen met een ananasschiller eruit of hol gedeeltelijk uit met een mes, snij ze in stukjes (ook de harde kern) en doe ze in de 2 ananasomhulsels/schillen. Was de frambozen en doe ze bij de ananasstukjes. Laat de rozijnen weken (1 nacht) en giet ze samen met beetje weekwater erbij. Voeg ook de gesneden banaanstukjes bij de fruitsalade. Decoreer met de gemalen kokos (of kokos stukjes) en opdienen.

Variatietips: bijenpollen, cacao nibs (eventueel gesmolten zeer pure chocola), schijfje citroen, goji bessen. Incabessen

72. Dessert - Pastinaak Pudding

Ingrediënten (2 personen):

- 175 g. boekweitgrutten, 30 min. geweekt in 400 ml. water
- 350 g. pastinaak, zeer fijn geraspt
- 100 g. hazelnoten, gemalen
- 100 g. kwark, losgeroerd met 2 eetl. olie
- Geraspte schil van 1/2 citroen
- 1 tl anijszaad (of geraspte gemberwortel)
- 2 tl korianderzaad, fijngewreven met 2 tl zout
- Zachte boter
- Bakvorm met deksel (of dubbelgevouwen aluminiumfolie en een elastiekje)
cakevorm, tulband, rijstring, pan met deksel waar de bakvorm in past.
- Peterselie, ter garnering



Bereiding (20 min excl. koken/rusten pudding):

Pastinaak en het merendeel van de gemalen hazelnoten vermengen met de geweekte boekweit. Losgeroerde kwark, citroenrasp, anijszaad en fijngewreven korianderzaad door elkaar roeren en dit geheel weer door het boekweitmengsel. De bakvorm royaal invetten met zachte boter en bestrooien met het restje gemalen hazelnoten. Het pastinaak-boekweitmengsel in de vorm brengen. De vorm afsluiten (met deksel of folie, 2 cm. om de rand heen gevouwen, met een elastiekje vastgemaakt). Water in de pan gieten, een paar centimeter, en de pudding erin zetten. Warm water erbij gieten tot 3 cm. onder de rand van de puddingvorm. Alles aan de kook brengen (zo dat het water *nét* kookt). De pudding is gaar als hij middenop zeer stevig aanvoelt (kan al na 1/2 uur, maar kan ook 1 1/2 uur duren - afhankelijk van de bakvorm). De pudding in het kookwater, maar van het vuur af, nog een kwartiertje laten bijkomen. Vlak voor het serveren op een platte schaal leggen.

73. Dessert - Creamy Fruit Colada

Ingrediënten (2 personen):

- 100 gram frambozen
- 50 g. (ongefruchte) noten
- 100 gram blauwe bessen of mango
- 200 ml biologische kokosmelk
- 2 tl ceylonkaneel
- Scheutje versgeperst citroensap
- Decoreer met bijenpollen



Bereiding (10 min):

Doe het fruit, kokosmelk, noten, ceylonkaneel en citroensap in een blender. Mix tot een gladde massa

Variatietips: ander fruit zoals banaan, Decoreer met kokosrasp, cacao nibs, goji bessen of incabessen. Blender desgewenst wat ijsklontjes mee

74. Tomatentaart - met amandelbodem

Ingrediënten (4 personen):

Voor het deeg:

- 1 ei
- 200 gram amandelmeel
- 2 eetlepels kwark

Voor de vulling:

- 3 eetlepels tomatentapenade
- 4 middelgrote tomaten
- Handvol verse kruiden (peterselie, bieslook, oregano, basilicum)
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- Ingevette platte taart- of quichevorm (26-28 cm doorsnede)



Bereiding (20 min) (+25 min oventijd):

Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop het ei los. Meng het amandelmeel met de kwark, mespuntje zout en het ei tot een bal. Druk de bal uit in de ingevette quichevorm. Prik met een vork op verschillende plekken in de bodem en bak de bodem ongeveer 10 minuten in het midden van de oven. Haal de vorm uit de oven en besmeer de bodem met de tomatentapenade. Snij de tomaten in plakken en verdeel deze over de bodem. Leg de plakken naast elkaar, niet over elkaar. Knip de kruiden fijn en strooi ze over de tomaten. Pers de knoflook uit boven de olijfolie. Verdeel de olijfolie over de tomaten/ Bak de taart in zijn geheel nog 15 minuten.

75. Ei-muffins

Ingrediënten (4 personen):

- 8 papieren muffinbakjes of muffinblik
- 4 grote biologische eieren
- 4 plakjes courgette
- 4 champignons
- 1 ui
- Zwarte peper
- Paar takjes bieslook



Bereiding (15 min) (+20 min oventijd):

Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren met de peper. Snij de plakjes courgette klein, hak de champignons fijn, snipper de ui en knip de takjes bieslook in stukjes. Meng de groenten en bieslook onder elkaar en verdeel ze over de muffinbakjes. Schenk de geklopte eieren over de groente en zet ze 20 min. in de oven. Zet de oven uit en laat de muffins even rusten met de oven op een kiertje open, alvorens ze eruit te pakken

Hoofdstuk 11 | Oefeningen

Oefening 1: analyse voedingsproducten

Koop 3 voedingsproducten en analyseer de etiketten. Wat zijn uw bevindingen?

-
-
-

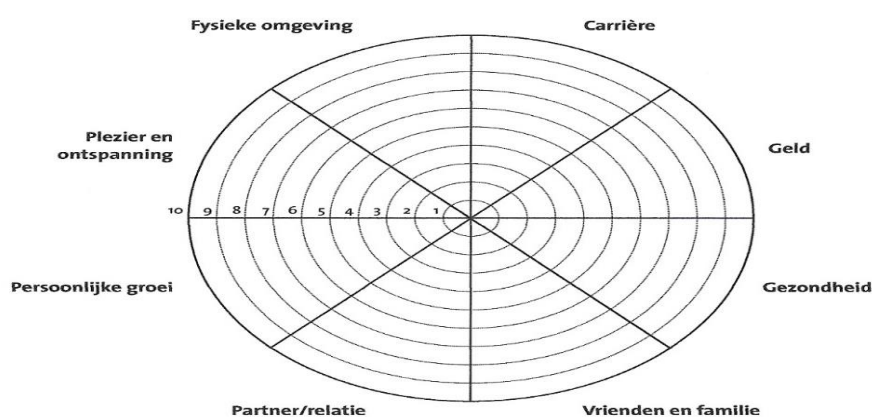
Oefening 2: Het levenswiel. (H)erken risicofactoren/saboteurs van een gezonde levensstijl

Externe “saboteurs” kunnen het proces negatief beïnvloeden. Voorbeeld: uw partner die in uw bijzijn chips eet, teveel sociale verplichtingen waardoor u “gedwongen” wordt om weer in een ongezond restaurant te eten, stress op het werk waardoor u gaat snaaien of te moe bent om s ’ ochtends lekker te joggen. De levenswiel oefening helpt u om bewust te worden van een of meerdere risicofactoren die uw gezonde levensstijl bedreigen. Formuleer vervolgens beschermende factoren en elimineer stuk voor stuk deze saboteurs.

- Waardeer (cijfer 1-10) hoe tevreden u bent met elk aspect (gebruik kleurstift bv. groen)

- Waardeer (cijfer 1-10) hoe belangrijk u elk aspect vindt (gebruik kleurstift bv. rood)

Het levenswiel





- Waardeer hoeveel invloed u kunt uitoefenen om dit aspect te veranderen (gebruik kleurstift bv. zwart)

- Aspecten die u belangrijk vindt en onvoldoende scoren qua tevredenheid leiden vaak af en noemen we risicofactoren of saboteurs. Schrijf deze op.

- Formuleer beschermende factoren voor de risicofactoren die u kunt veranderen. Voorbeeld: u gaat minder uren werken, selecteert gezonde restaurants i.p.v. ongezonde restaurants of u maakt afspraken met uw partner. Elimineer de risicofactoren stap voor stap. Maak een plan van aanpak.

Oefening 3: maak een weekmenu

Werkt een weekmenu voor u? Maak een weekmenu van maandag t/m zondag. Uw consulent stuurt u graag een format door om dit in te vullen.

Voordelen:

- Voorkom impulsaankopen en emotie-eten.
- Doordat u maar 1 x per week (online) boodschappen doet bent u veel meer "in control" en vaak ook nog goedkoper uit!

Wat zijn uw ervaringen?

Oefening 4: maak een "balans-schema"

Breng in kaart welke zaken uw (dis)balans beïnvloeden (hieronder in voorbeeldschema aspect 1 t/m 5). Vaak valt u niet "zomaar" terug in een oud patroon, maar gaat dit geleidelijk en in duidelijke stappen. Bijvoorbeeld u gaat weer wat vaker uitstapjes doen in de zomer, het alcoholgebruik stijgt (stap 1), u blijft later op, slaapt minder en uw slaap wordt van slechtere kwaliteit (stap 2). Doordat u s óchtends meer vermoeid bent besluit u niet meer te gaan sporten (stap 3). Hierdoor voelt u zich minder fit en gaat u meer koffiedrinken (stap 4). Resultaat is dat u nog vermoeider bent en deze energiedips opvangt door weer "verkeerde" voeding te eten of u heeft niet meer de energie om gezond te koken en valt terug in oude eetpatroon.

Analyseer:

- Wat is de trigger | 1e stap die aan een disbalans voorafgaat. Bv: drukte op werk, uitstapjes etc,

- Welke volgende stappen en relaties ziet u?

- Maak uw eigen schema (zie een voorbeeldschema hieronder). Vul dit dagelijks in.

- Welke inzichten krijgt u? Welke afspraken leiden tot meer balans

Voorbeeldschema

		1	2	3	4	5					normering		
Datum	Etentjes-uitstapjes	Alcohol-gebruik	Slaap	Sport	Koffie-inname	Voeding	stress-meter	gewicht	Gevoels-meter				
18-08-2017	Nee						8	65	6	Alcohol-gebruik	geen	max 2 consumpties	> 2
19-07-2017	Nee						7		7	Slaap	< 6 uur	6-8 uur	> 8 uur
20-07-2017	Ja						7		7	Sport	Ja	nvt	Nee
21-07-2017	Nee						7		7	Koffie-inname	< 3 koffie	3 koppen koffie	> 3
22-07-2017	Nee						7	65	7	Voeding	3 gezonde maaltijden	3 gezonde maaltijden + snack	< 3 gezonde maaltijden

Oefening 5: het vriendenkwadrant

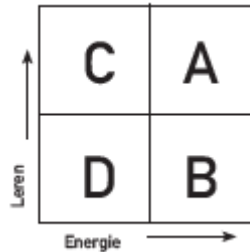
U wordt het gemiddelde van de mensen met wie u het meest omgaat. Het is daarom belangrijk om uzelf af te vragen of dit mensen zijn die energie geven of die energie slurpen. In het vriendenkwadrant kunt u deze mensen opdelen in vier groepen:

A. Vrienden waar u energie van krijgt en waar u wat van kunt leren qua gezonde levensstijl. De vriend(in) waar u alleen al blij van wordt als u zijn/haar naam hoort. U onderneemt graag (gezonde) dingen samen en krijgt er onwijs veel energie van. U hebt écht wat aan hem/haar.

B. Vrienden waar u energie van krijgt, maar waar u niets van kunt leren. De groep vrienden van dezelfde afkomst waar u veel gelijkens mee voelt, maar niet op álle gebieden in uw leven en een ongezonde levensstijl hebben. Het is erg gezellig als u elkaar weer spreekt.

C. Vrienden waar u geen energie van krijgt, maar waar u wel wat van kunt leren. De kennissen die u af en toe spreekt omdat u het contact niet wilt verbreken. Jullie hebben het erg leuk gehad samen, maar u merkt dat u steeds meer uit elkaar groeit.

D. Vrienden waar u geen energie van krijgt en waar u niets van kunt leren. De vriend die u alleen belt als hij problemen heeft en die geen interesse heeft in uw leven en u makkelijk van uw gezonde voetstuk gooit. U begint automatisch te zuchten als hij belt. Een echte energiezuiger.



Schrijf de mensen die dicht bij u staan op en deel ze in per categorie. Ons advies is om het meest om te gaan met mensen uit de categorieën a, b en c in mindere mate. Hier krijgt u namelijk energie van en (heel belangrijk!) én kunt u zelfs wat leren.

Dit helpt u om de tijd die u aan deze personen besteedt in te plannen. Hoe vaak wilt u deze mensen zien? De personen uit categorie a misschien elke maand, die uit categorie b en c elk kwartaal en die uit categorie d helemaal niet meer of maar 1 x per jaar.

Vervolgens bepaalt u de planning. Wilt u dit kwartaal met een vriend uit categorie b afspreken, maar kan hij of zij niet? Dan verplaatst je de afspraak naar het volgende kwartaal. Zo blijft u de baas over uw tijd en overheersen emoties niet.

Oefening 6: (H)erken uw honger

Er zijn zeven soorten honger

- Ooghonger - de verleiding die opgewekt wordt door eten te zien, of te zien eten
- Neushonger - geuren die een gedachte aan eten veroorzaken
- Mondhonger - de mond verlangt naar de fysieke sensatie van specifieke smaken en texturen
- Maaghonger - het signaal van de maag dat hij leeg is
- Lichaamshonger - als de cellen van je lichaam aangeven welk voedingsmiddel ze nodig hebben
- Hoofdhonger - stemmen in je hoofd die zeggen wat je wel of niet zou moeten eten
- Harthonger - de behoefte aan emotionele voeding kan soms als trek in eten worden ervaren





Ieder zijn eigen honger

Als we in workshops en trainingen werken met deze 7 soorten honger, komen er vaak spontaan eigen aanvullingen en ideeën. Ieder kent vanuit zijn eigen dagelijks leven situaties of momenten waar hij of zij een speciale, sterke verleiding ervaart. Een aantal persoonlijke hongersoorten die zo zijn benoemd:

- Oorhonger. Hoe geluiden van eten of gepraat over eten je kan verleiden
- Handhonger. Het lijkt alsof je hand niet stil kan liggen, hij blijft maar graaien in een zak of schaal ...

Hoe heet uw honger? Voeg dit 1 week lang toe aan uw eetdagboek bij elke maaltijd

.....

.....

.....

.....

Oefening 7: visualiseer uw nieuwe levensstijl & leven

- Schrijf voor u zelf op hoe uw ideale levensstijl eruit zou zien, hoe uw leven er dan uit ziet en wat u dit concreet zou opleveren. Hoe zou u er uit zien? Hoe voelt u zich? Wat zou dit voor uw carrière betekenen etc.? Lees dit verhaal elke avond voordat u naar bed gaat gedurende 14 dagen

.....

.....

.....

.....

.....

- Idem, maar schrijf nu voor u zelf op hoe uw leven eruit zou zien als u niks zou veranderen aan uw levensstijl en wat dit concreet zou betekenen. Hoe zou u er uit zien? Hoe voelt u zich? Wat zou dit voor uw carrière betekenen etc.? Lees dit verhaal elke avond voordat u naar bed gaat gedurende 14 dagen

.....

.....

.....

.....

.....



Oefening 8: makkelijke & zeer effectieve ademhalingsoefening tegen stress

(Chronische) stress kan ons veel minder vitaal maken. Vaak neemt de mate van stress langzaam maar zeker en onopgemerkt toe en raken we hieraan gewend. Dagelijks een simpele ademhalingsoefening kan ervoor zorgen dat ons sympathisch (actie) en parasympatisch (ontspanning) zenuwstelsel veel beter in balans is en we minder (ongezonde) stress ervaren en beter in balans blijven.

- Kies 2 of 3 vaste momenten per dag om deze oefening te doen en zet een wekker of reserveer er 3 minuten tijd voor in je agenda. Ga ontspannen zitten en adem zo diep mogelijk en langzaam 7-10 seconden in door uw neus. Hou vervolgens 7 seconde uw adem in en adem daarna weer in 7-10 seconden uit door uw mond. Herhaal dit 10 x of gedurende 3 minuten.

Oefening 9: goed kauwen

Goed kauwen is het eerste “wapen” om overgewicht en maag & darmklachten te voorkomen.

Voordelen:

- Pas na ongeveer 20 minuten komen er verzadigingshormonen vrij. Langzaam eten zorgt dat u minder eet en sneller verzadigd bent
- De voorvertering begint in de mond. Door goed te kauwen wordt de voedselbrij kleiner en vermengt de voedselbrij zich met speeksel. Speeksel bevat amylase, welke zorgt voor de voorvertering van de koolhydraten. Goed kauwen zorgt voor een betere spijsvertering, opname van voedingsstoffen en voor een goed maag/darm milieu.

.