
SUIKERVRIJ
GENIETEN
in 21 dagen
ALLE
RECEPTEN
ZIJN PALEO, EN VRIJ
VAN GLUTEN, ZUIVEL
EN TOEGEVOEGDE
SUIKERS
MARINKA BIL

Colofon

Tekst Marinka Bil
Receptfotografie Marinka Bil
Overige fotografie Pim Horvers
Vormgeving Bruut ontwerp
ISBN 978-90-822477-7-0
Copyright © 2017 EetPaleo
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.
Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

inhoudsopgave

INLEIDING 6
SUIKERVRIJ ETEN? MAKKELIJK! 9

DEEL 1 – ALLES OVER SUIKER 13
KLAAR VOOR VERANDERING? 14
SUIKER IN HET LICHAAM 17
WAT KUN JE VERWACHTEN? 24
HET IS GEEN DIEET! 25
DE BASIS 27
STRESS? OPGELET! 36
DE KRACHT VAN GEDACHTEN 44
SUIKER IN AL ZIJN VORMEN 48
WAT EET JE IN PLAATS VAN SUIKER? 51

DEEL 2 – DE PRAKTIJK 53
BOODSCHAPPEN DOEN 54
MAALTIJDEN VOORBEREIDEN 58
DE VOORRAADKAST 60
SUIKERVRIJ IN RESTAURANTS 64
HELP! IK HEB TREK! 67
EERSTE HULP BIJ AFKICKVERSCHIJNSELEN 69
VEEL GESTELDE VRAGEN 74
VOEDING 74
LICHAAM 75
ALGEMEEN 75

DEEL 3 – IN DE KEUKEN 77
21 DAGEN MAALTIJDPLAN 78
PORTIEGROOTTES BEPALEN 80
RECEPTEN 83
ONTBIJT 83
LUNCH 125
DINER 167
BASISRECEPTEN 209
SNACKS 215
DRANKJES 231

DEEL 4 – SUIKERVRIJ LEVEN NA DE CHALLENGE 245
DAG 22 – ZO GA JE VERDER 246
TEST JE SMAAK 246
LUISTER NAAR JE LICHAAM 247
SUIKERS? WAT LAAT JE STAAN, EN WAT NIET? 247
OMGAAN MET VOEDING 248

OVER DE AUTEUR 250
RECEPTENINDEX 252
ALGEMENE INDEX 256

Ik ben suikervrij



INLEIDING

Zou het niet fijn zijn als je af en toe iets zoets kon eten, wanneer je er echt zin in hebt, zonder daarna trek in méér te hebben? Lekker genieten van een taartje op het terras, zonder die avond nog 2 ijsjes te halen plus een reep chocolade?

En zou het niet nog fijner zijn als je géén schuldgevoelens meer zou ervaren na het eten van iets zoets? En ook geen te strak zittende broek de volgende dag? Voor veel mensen klinkt dit als een illusie, als iets wat absoluut onmogelijk is.

Toch gaat dit programma je erbij helpen om juist dat te bereiken. Op een gezonde manier omgaan met suikers. Zonder eetbuien, zonder schuldgevoel. Maar ook zonder het radicaal uitbannen van bepaalde voedingsmiddelen voor de rest van je leven. Want laten we eerlijk zijn, het leven is toch veel te kort om niet volop te genieten? Daarvoor hoef je jezelf echt niets te ontzeggen, juist niet.

Eigenlijk is het helemaal niet gek dat veel mensen toch het idee hebben dat altijd volledig suikervrij eten de enige weg naar een slank en gezond lichaam is. Ikzelf worstelde hier tot voor kort ook mee. Op de eerste plaats zijn we als mensen gemaakt om een voorkeur te hebben voor zoet, dat leg ik verderop in het boek uit. Het is dus makkelijk om er meer en meer van te eten. Tel daarbij op dat er steeds meer voedingsmiddelen beschikbaar zijn waar veel suikers in zijn verwerkt, en dat we hier dagelijks mee worden geconfronteerd. Je kunt je denk ik wel voorstellen dat het in deze tijd heel makkelijk is om een zogenaamde suikerverslaving te krijgen.

Sterker nog, ik vermoed dat je als lezer van dit boek exact weet wat het inhoudt om een leven te leiden wat in de ban is van voeding. Het voelt een beetje alsof voeding de controle heeft over jou, in plaats van andersom.

Gelukkig kan dat ook anders.

In een gezonde situatie bepaal jij zelf wanneer je wat eet, geleid door de signalen die je lichaam afgeeft. Door naar je lichaam te luisteren kun je eigenlijk geen verkeerde keuzes maken. Maar dan moet je lichaam wél de juiste signalen afgeven, en onder invloed van veel suikers is dat niet zo makkelijk. Het enige wat je hoeft te doen is op de reset-knop te drukken. Je kalibreert je lichaam als het ware opnieuw. Dat is niet moeilijk om te doen, en het kost je slechts 21 dagen.

Tijdens die 21 dagen gebeuren er magische dingen. Je lichaam leert vet te

verbranden. Je lichaam laat zijn afhankelijkheid van suiker los. Je kunt eens een maaltijd overslaan wanneer het nodig is. Je leert herkennen wanneer je honger hebt, en wanneer niet. Je leven staat niet langer in de ban van eten, je bent los gekomen uit de greep van suiker.

Hoe je dat doet? Daar help ik je bij.

Ik laat je zien wat je het beste kunt eten, ik geef je volop tips en trucs om van je suikerverslaving af te komen en ik leer je hoe je naar je lichaam kunt gaan luisteren. Bovendien laat ik je keer op keer genieten van heerlijke, makkelijk te bereiden recepten. Het maaltijdplan voor de komende 21 dagen staat zelfs al klaar.

Veel succes!
Liefs, Marinka



SUIKERVRIJ ETEN? MAKKELIJK!

Tot mijn 22e stond mijn leven in de ban van voeding. Ik telde calorieën, ik stond elke dag op de weegschaal en wilde altijd minder wegen. Ik at doordeweeks heel weinig; weinig suikers, weinig vetten, maar juist veel kunstmatige zoetstoffen. Om vervolgens in het weekend als een razende door 2 zakken chips heen te gaan, en een zak snoep erbij.

Als kind was ik al dol op suiker en eigenlijk alles met koolhydraten. Mijn gezondheid leek uitstekend te zijn, tot ik op mijn 16e ontzettend ziek werd. Een lange zoektocht naar de oorzaak van mijn ziekte leidde me naar voeding. Mijn voedingspatroon gooide ik langzamerhand om en tegelijkertijd voelde ik me beter en beter. Ik baseerde mijn maaltijden op de principes van het Paleo voedingspatroon en vond het geweldig.

Mijn Paleo maaltijden bereidde ik met plezier. 's Ochtends at ik een warme maaltijd, als lunch een flinke salade en 's avonds nog een warme maaltijd. Ineens was ik op een compleet andere manier met voeding bezig en ik voelde me er nog goed bij ook. Ik had het idee dat ik vooral heel veel kon eten, veel meer dan voorheen. Mijn angst voor vetten was eindelijk weg, ik telde geen calorieën meer en mijn gezondheid kwam terug. Geweldig.

Toch werd het daarna pas moeilijk. Ik had namelijk wel geleerd wat ik het beste kon eten en *waarom*, maar niemand had me verteld hoe belangrijk de *manier waarop* je met voeding omgaat is.

Ik leerde Paleo taarten en koekjes maken. Mijn ogen werden groter en er verscheen een glimlach op mijn gezicht. In gedachten zag ik een grote regenboog met dansende eenhoorns. Alles waar ik als kind zo dol op was geweest, al het lekkers wat ik al tijden met pijn in mijn hart liet staan, kon ik dus tóch eten? Ik kon het niet geloven. Recept na recept testte ik uit, het ene nog lekkerder dan het andere. Mijn oven en keukenmachine draaiden overuren.

Ik had kunnen weten dat dat misschien niet zo verstandig was, maar dat kwam totaal niet in me op. Een stuk Paleo taart was tenslotte gezond, dat kon ik ook wel als ontbijt eten. Na mijn lunch moest ik absoluut fruit eten, anders voelde ik me niet lekker. En elke avond beloofde ik mezelf iets lekkers bij de thee, wat ik vervolgens al meteen als dessert at omdat ik niet kon wachten.

Ineens zat ik helemaal niet zo lekker meer in mijn vel. Ik voelde me schuldig over mijn keuzes, voelde me niet op mijn gemak in mijn lichaam en ik maakte me zorgen over mijn gewicht. Wanneer ik honger had, kwam er een soort draak in mij naar boven: ik was werkelijk niet te genieten. At ik niet snel genoeg een maaltijd, dan werd ik trillerig, begon ik te zweten en had ik het gevoel flauw te gaan vallen. Gedurende de dag kon ik me alleen goed concentreren wanneer ik iets zoets had gegeten. Ik wilde niet meer van huis zonder snacks.

Mijn activiteiten plande ik zorgvuldig om mijn maaltijden heen. Ik was er altijd mee bezig: wanneer zou ik weer kunnen eten, en wat zou ik dan eten. Duurde een activiteit langer dan gepland, dan maakte ik me zorgen of ik mijn volgende maaltijd wel zou halen. 'Tsja, je moet ook niet zo veel taartjes eten' kun je dan zeggen. Maar in feite lag daar niet het probleem.

Mijn nieuwe voedingspatroon had ik gezien als dieet. Als regime waarin je bepaalde ingrediënten wel en bepaalde ingrediënten niet mag eten. Alsof het niet mijn eigen vrije keuze was om op die manier te eten. Ik luisterde nog steeds niet naar mijn lichaam maar volgde de regels tot op de letter.

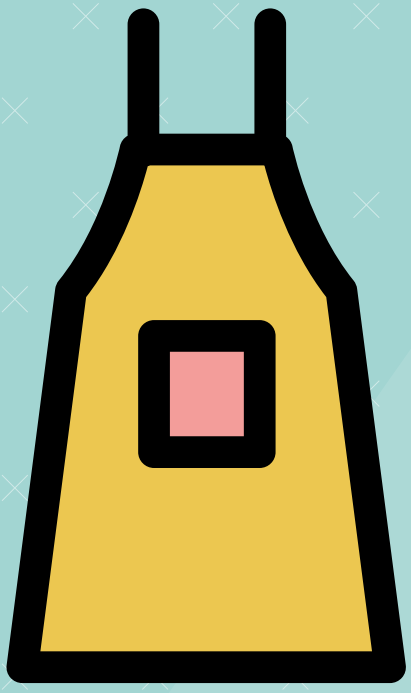
Wat zie ik ontzettend veel mensen hetzelfde doen. Ik herken het gevoel van wanhoop, het gevoel dat er helemaal niets werkt. De negatieve gevoelens die het oproept over jezelf, en de veroordelende blikken van anderen.

Niemand kan jou vertellen welk voedingspatroon het allerbeste voor jou is, behalve jijzelf.

Pas toen ik eerst terugging naar de basis en weer leerde te luisteren naar mijn lichaam kon ik zelf mijn eigen voedingskeuzes gaan maken. Ik leerde aan te voelen bij welke voeding ik me goed voelde, en bij welke voeding juist niet. Van moment tot moment. Pas toen ik de oordelen over voeding losliet, kon ik ook de schuldgevoelens daaromheen loslaten.

Nu kan ik intens genieten van een lekker taartje, chocolade of ijs, zonder schuldgevoel en zonder later die dag meer te willen. Mijn lichaam reageert er anders op. Geen opgeblazen buik meer, geen angst om aan te komen. Sterker nog, ik weet exact bij welke voeding en op welk moment mijn lichaam zich het beste voelt. Kiezen voor gezonde voeding is makkelijker dan ooit.

En nu wil ik jou graag helpen om hetzelfde te bereiken. Je hoeft geen expert te zijn om naar je lichaam te leren luisteren, het enige wat je nodig hebt is jezelf. Als ik het kan, kun jij het ook. In dit programma geef ik je alle informatie die je nodig hebt om dat te bereiken.



Begin je dag goed,
zonder zoet.

DEEL 1

Alles over Suiker

"In Nederland eten we gemiddeld 44 kg suiker per persoon per jaar, daarmee staan we op een 3e plaats wereldwijd."

KLAAR VOOR VERANDERING?

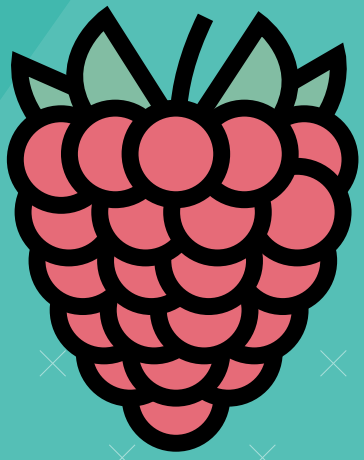
Weet je nog niet zeker of je klaar bent om je voedingspatroon en mindset te veranderen? Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Heb je regelmatig trek in zoetigheid?
- Kun je niet zonder brood of melkproducten?
- Denk je dat je havermout of quinoa nodig hebt om te functioneren?
- Heb je na elke maaltijd behoefte aan iets zoets?
- Heb je een opgeblazen gevoel na je maaltijd?
- Heb je regelmatig een energiedip?
- Voel je je vermoeid, ook wanneer je goed hebt geslapen?
- Eet je gezond, maar heb je het idee dat het niet voor je werkt?
- Vind je het lastig om naar je lichaam te luisteren omdat je eigenlijk altijd honger hebt?
- Vind je het moeilijk om gewicht te verliezen?

Beantwoord je meer dan twee vragen met ja? Dan is het zeker de moeite waard om het 21-daagse programma te volgen. Het kost je slechts 21 dagen, maar geeft je de rest van je leven handvaten om op een gezonde manier met voeding om te gaan.



Ik ben zoet genoeg zonder suiker!



SUIKER IN HET LICHAAM

Het is niet mijn bedoeling om één voedingsmiddel in een heel negatief daglicht te plaatsen, maar onderstaande informatie over suiker vind ik belangrijk om te delen.

Suiker is ontzettend verslavend. Tijdens een wetenschappelijk onderzoek met ratten bleek dat suiker zelfs verslavender is dan cocaïne of heroïne. En dat niet alleen, het zorgt er bovendien voor dat er op zowel korte als lange termijn ontzettend veel processen in het lichaam worden verstoord.

De volgende symptomen en aandoeningen worden allemaal geassocieerd met een te hoge suikerconsumptie en een te hoge bloedsuikerspiegel. Evenals tekorten aan voedingsstoffen die worden veroorzaakt door het eten van te veel zoete voedingsmiddelen welke arm zijn aan nutriënten.

- Vermoeidheid
- Stemmingswisselingen
- Premenstrueel syndroom (PMS)
- Acne
- Slapeloosheid
- Bloedarmoede
- Onvruchtbaarheid
- Verzwakt immuunsysteem
- Angststoornissen
- Auto-immuunziekten
- Psoriasis
- Dementie
- Diabetes type 2
- Alzheimer

Suiker maakt meer kapot dan je lief is. Dat zou zo een pakkende slogan voor een campagne kunnen zijn. In feite is het ook waar. Door te veel suiker te eten word je er niet alleen afhankelijk van, maar kan er ook flink wat schade aan het lichaam optreden.

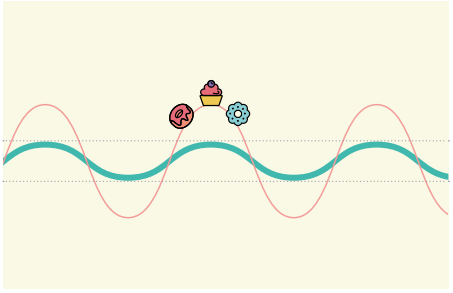
In Nederland wordt er gemiddeld meer dan 120 gram suiker per persoon, per dag gegeten. Dat is ongeveer gelijk aan 2,5 reep melkchocolade of ruim 3 blikjes cola.

Vertaald naar fruit zijn dat ongeveer 10 appels of 20 kiwi's. Dit zijn hoeveelheden die we als mens nooit ofte nimmer tegen zouden komen in de natuur. En al helemaal niet dagelijks. We zijn niet gemaakt om zulke grote hoeveelheden suiker te verwerken.

Wat gebeurt er wanneer we een maaltijd met veel suikers eten?

Een zoete maaltijd of snack brengt een heel scala aan reacties op gang in het lichaam:

1. Tijdens het eten van de maaltijd stijgt de bloedsuikerspiegel snel. Een deel van de suikers wordt in de mond namelijk al in het bloed opgenomen en ook onze hersenen ontvangen het signaal dat er iets zoets wordt gegeten.
2. Teveel suiker (glucose) in het bloed is giftig voor ons, dus daarom zorgt het lichaam ervoor dat deze glucose snel op wordt genomen in de cellen. Op die manier kan de suiker geen schade aanrichten.
3. Door het aanmaken van een grote hoeveelheid insuline in de alvleesklier en deze af te geven aan het bloed, kan glucose in de cellen op worden genomen.
4. Er komt echter zo veel insuline vrij dat de bloedsuikerspiegel niet geleidelijk daalt, maar in één keer naar beneden klapt.
5. Onze bloedsuikerspiegel daalt onder het niveau van 1 theelepel glucose en daarmee missen we onze directe energiebron.
6. Dat heeft verschillende, vervelende gevolgen:
   - Directe (zoete) trek na de maaltijd
   - Een energiedip na het eten
   - Duizeligheid en een trillerig gevoel
   - Continue honger
   - Chronische vermoeidheid
   - Hoofdpijn
   - Stemmingswisselingen
   - Gewichtstoename



Normale bloedsuikerspiegel
Bloedsuiker achtbaan

Dit wordt ook wel de Bloedsuiker Achtbaan genoemd. Bij het eten van grote hoeveelheden suikers vraagt het lichaam alleen maar om meer. Dat komt deels omdat onze bloedsuikerspiegel regelmatig te laag is, maar ook onze genetische aanleg heeft er mee te maken.

Het zit in je genen

In het bloed circuleert ongeveer 1 tl suiker als directe energievoorraad. Dat klinkt als weinig, maar toch is het voor ons lichaam meer dan genoeg.

Extra suiker wordt opgeslagen in de spieren en lever, maar ook hier is de ruimte beperkt. Vervolgens zit er maar één ding op. Het lichaam zet overtollig suiker om in vet en slaat het op. Als voorraadje voor de hongerwinter. In principe is dat een ontzettend effectief en handig mechanisme. In de oertijd, de tijd van de jagers en verzamelaars, was er niet altijd voedsel voor handen. Suiker hadden we alleen in de zomer. Als we geluk hadden, kwamen we bijvoorbeeld een bessenstruik tegen en aten we ons helemaal vol.

Daarnaast heeft het eten van suiker nauwelijks invloed op het verzadigingsmechanisme van het lichaam. We krijgen niet zo snel een seintje dat we vol zitten wanneer we suiker eten. Suiker is voor het lichaam namelijk de uitgelezen bron om reserves van aan te maken: reserves in de vorm van een laag vet. Deze laag vet konden we als mens in de winter uitstekend aanspreken. Op die manier verhongerden we niet.

Ons lichaam is dus eigenlijk ontzettend slim. En dat terwijl wij die natuurlijke aantrekking tot suiker maar lastig vinden! Onze maatschappij is zodanig veranderd dat er nooit een hongerwinter zal zijn. Er is altijd voldoende voedsel en die reserves hebben we dus helemaal niet nodig.

Misschien begrijp je nu ook waarom iedereen zoete smaken zo lekker vindt. Het is immers heel natuurlijk. Daarom is het zo lastig om te stoppen met het eten van iets zoets terwijl je weet dat er nog meer is. Daarom is het zo verleidelijk om telkens meer zoetigheid te eten.

Suiker en de hersenen

Suiker heeft echter niet alleen invloed op het lichaam, ook de hersenen worden sterk beïnvloed door de consumptie van suiker. Daarom kan het ontzettend lastig zijn om zoete voeding te weerstaan. Gebrek aan zelfbeheersing of discipline? Nee hoor, daar heeft het maar weinig mee te maken. Het gaat veel verder dan dat! Ik leg het je uit.

Zodra je iets zoets in je mond stopt, worden je smaakpapillen geactiveerd. Je proeft de zoete smaak.
Vanuit de smaakpapillen wordt een seintje naar de hersenen gestuurd. Je smaakpapillen vertellen je hersenen als het ware dat je iets zoets aan het eten bent. Op dat moment treedt er een heel scala aan reacties in werking. Dat zijn lichamelijke reacties zoals een extra activatie van de spijsvertering en het vrijkomen van insuline uit de alvleesklier. Maar er wordt nog een stelsel geactiveerd: het beloningssysteem. Bij het activeren van het beloningssysteem komt de stof dopamine vrij, dat geeft je een heel goed gevoel. Je voelt je gelukkig! Dit systeem wordt niet alleen door (zoete) voeding geactiveerd, maar bijvoorbeeld ook door het omgaan met vrienden, leuke gebeurtenissen, seksueel gedrag, alcohol en drugsgebruik.

Wanneer we dit systeem overbelasten door het heel vaak of heel sterk

te stimuleren zijn de effecten minder positief. Je krijgt een heel sterke hunkering om nog meer suiker te eten, je hebt geen controle meer over je gedrag en je tolerantie voor suiker wordt verhoogd. Dat betekent dat de volgende keer dat je suiker eet, je alleen maar meer wilt om hetzelfde gevoel te blijven ervaren. Het resultaat: je gaat nog meer suiker eten om je weer net zo gelukkig te voelen. **Op dat moment is er een verslaving ontstaan.**

Verslaving

Als je het zo bekijkt, zou je kunnen denken dat je ook verslaafd kunt raken aan gezonde maaltijden. Zo werkt het (helaas?) niet. Bij het eten van een gezonde maaltijd komt er ook dopamine vrij en je voelt je daardoor al direct beter. Blijf je dezelfde maaltijd echter iedere dag opnieuw eten, dan zal er steeds minder dopamine vrijkomen. Nog meer van die maaltijd eten zorgt niet opnieuw voor een dopaminepiek en hierdoor kun je er dus niet verslaafd aan raken. Ook dat is bepaald in onze genen! We zijn gemaakt om zo veel mogelijk gevarieerde voeding binnen te krijgen, en daar is ons beloningssysteem op ingesteld. Aan de ene kant zorgt het ervoor dat we geen bedorven voedsel eten, en aan de andere kant zorgt het ervoor dat we zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen krijgen. Het beloningssysteem is dus erg belangrijk wanneer het om voedselkeuze gaat.

Je hebt al kunnen lezen dat ons lichaam heel graag suiker wil om een vetreserve op te bouwen. Dat zorgt ervoor dat we de hongerwinter kunnen overleven. Om die reden reageert ons beloningssysteem anders op suiker. De hoeveelheid dopamine die vrij komt bij het eten van suiker neemt niet af. Het blijft dat gelukkige gevoel opwekken.

In de oertijd waren de hoeveelheden suiker die we nu kunnen eten niet voor handen, daarom vormde deze reactie vroeger geen probleem. Het was juist gunstig en vergrootte de kans op overleving. In de huidige maatschappij is er echter zo veel suiker voor handen dat we daarmee het beloningssysteem kunnen overbelasten. Het is verslavend!

Daarom word je dus neerslachtig of ronduit chagrijnig wanneer je geen suiker eet. En daarom is het zo lastig om suiker te laten staan. Geef jezelf hier vooral niet de schuld van. Je bent niet zwak, je lichaam is nu eenmaal zo gebouwd. Wat je wél kunt doen, is zelf de controle terug nemen.

Handig voor de economie

Wanneer je de ingrediënten van voedingsmiddelen leest, zal het je misschien al zijn opgevallen. Alles bevat suiker. En dat is nu juist het probleem. Wetenschappers zijn er namelijk ook achter gekomen dat mensen heel erg van suiker houden. We willen altijd meer suiker eten en het zorgt er ook nog eens voor dat het ons niet verzadigt.

Van een product met suiker zullen we altijd meer willen eten dan een product met veel vet of proteïnen. Dat is economisch gezien erg handig. De kans is namelijk groot dat we terug zullen komen om een product met suiker nog eens te kopen. En nog eens. En nog eens.

Helaas wordt er bij het ontwikkelen van deze producten bar weinig rekening met onze gezondheid gehouden. Wij als consument worden steeds bewuster van de keuzes die we maken en we willen allemaal gezonder gaan eten. Bedrijven spelen daar handig op in door allerlei claims op de verpakkingen te zetten. De inhoud is echter min of meer hetzelfde. Zelfs biologische producten met de boodschap 'bevat alleen natuurlijke suikers' zitten vol met suiker. Teveel suiker voor ons lichaam. Ze zijn simpelweg ontworpen zodat we er veel van zullen eten en dus ons geld uit zullen geven aan dat product.

Natuurlijke suikers

Toch betekent dat niet dat we allemaal over moeten stappen op de natuurlijke suikers zoals honing, ahornsiroop, dadels of kokosbloesemsuiker. Suiker blijft suiker. Het voordeel van deze natuurlijke suikerbronnen is dat ze alle vitaminen en mineralen bevatten die ons lichaam nodig heeft om deze suikers te kunnen verwerken. Daarmee gaat dit in ieder geval niet ten koste van onze eigen voorraad vitaminen en mineralen, zoals bij het verwerken van geraffineerde suikers. Hebben we daarom deze natuurlijke suikers nodig?

Nee, en zeker niet in de hoeveelheden waarin we ze tegenwoordig gebruiken. In de oertijd waren natuurlijke suikers zoals honing en dadels slechts in kleine hoeveelheden beschikbaar. Probeer maar eens wat honing uit een bijenkorf te halen, daar kom je snel van terug! Of wat dacht je van suiker uit de bloemen van een kokospalm halen? Dan zal je eerst zo'n hoge boom in moeten klimmen en dan nog is de opbrengst minimaal.

Zoals je hierboven hebt kunnen lezen, hadden we als mens alleen in de zomer suiker tot onze beschikking. Nu is het voor ons gemakkelijk om het hele jaar door grote hoeveelheden natuurlijke suikers te kopen én te gebruiken. Wanneer we deze suikers in plaats van geraffineerde suikers gebruiken, houden we nog steeds onze suikerverslaving in stand. Een dadel heeft eenzelfde effect op je bloedsuikerspiegel als een suikerklontje, net zoals honing in de thee. Laat staan wanneer je een flink stuk Paleo cake gezoet met kokosbloesemsuiker eet. Het blijft suiker, en daarmee houdt de Bloedsuiker Achtbaan niet op.

Hoewel natuurlijke suikers dus zeker de voorkeur hebben boven geraffineerde suikers, is het raadzaam deze niet te veel te gebruiken. Tijdens het volgen van Suikervrij Genieten raad ik je dan ook aan om helemaal geen natuurlijke suikers te eten.

De oplossing

We worden dus van nature aangetrokken tot zoet. Zo erg, dat het verslavend is. Maar wanneer we teveel zoet eten, is onze bloedsuikerspiegel regelmatig te laag en willen we juist nóg meer zoetigheid. Daardoor eet je opnieuw teveel zoet en zijn we het cirkeltje rond. Zo'n suikerverslaving houdt zichzelf dus in stand. Ongeacht het soort suikers dat je eet. Maar hoe doorbreek je die cirkel? Hoe zorg je dat je uit dit patroon kunt stappen? Allereerst is het belangrijk dat je het lichaam weer leert dat het niet afhankelijk is van suiker als brandstof. We eten namelijk zo veel zoet, dat het lichaam niet meer zo goed weet hoe het vet moet verbranden. Vet verbranden is weliswaar veel efficiënter dan het verbranden van suikers, maar het gaat daarentegen een stuk minder snel. En aangezien er suiker in overvloed is én die hongerwinter toch nooit komt, kiest ons lichaam ervoor om suikers te verbranden.

Je wilt je lichaam dus laten zien dat het ook vet als brandstof kan gebruiken. Wanneer je het lichaam dat leert, kan het in de toekomst razendsnel overschakelen tussen de suikerverbranding en de vetverbranding. Zonder suikerdip, zonder duizeligheid, zonder hoofdpijn en zonder stemmingswisselingen. En daarmee is ook de zoete trek verdwenen.

Hoe je je lichaam leert om vet te verbranden? Dat is simpel. Kick af van je suikerverslaving, dan heeft het lichaam geen andere keuze dan over te stappen op het verbranden van vet.

Nooit meer suiker?

Met bovenstaande kennis in het achterhoofd is het makkelijk om te denken dat helemaal geen suiker meer eten de beste oplossing is. Dat hoeft echter niet zo te zijn. Wanneer je je lichaam leert de omschakeling tussen suikerverbranding en vetverbranding snel en efficiënt te maken, kun je op zijn tijd prima omgaan met een beetje suiker.

Zolang je dat maar niet te vaak doet, blijf je de signalen van je lichaam herkennen. Je kunt van moment tot moment een bewuste keuze maken om iets zoets te eten (of juist niet) en te stoppen met eten wanneer je genoeg op hebt. Je lichaam blijft niet automatisch om meer vragen. **Zo kun je nog steeds genieten van een lekker ijsje in de zomer, chocolade of een stuk taart op een verjaardag.** Maar dan wel zonder de negatieve effecten die dit soort voedingsmiddelen voorheen op je lichaam hadden, simpelweg omdat je ze niet meer zo vaak eet.



Zo klaar als een (suiker)klontje

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Stoppen met suiker gaat niet over rozen. Daar zal ik heel eerlijk over zijn. Hoewel het je lichaam ontzettend veel moeite kost om grote hoeveelheden suiker te verwerken, is het best een schok wanneer die hoeveelheid ineens flink omlaag gaat.

Bovendien krijgt je lichaam in de afwezigheid van suiker de kans om eindelijk te ontgiften.
Het lichaam kan zich daardoor ontdoen van allerlei afvalstoffen, en dat voel je. Of je het nu detoxen noemt of afkicken. Het proces is hetzelfde. Je hoeft hier echter niet bang voor te zijn.

De eerste en moeilijkste stap heb je namelijk al gezet. Je hebt je gerealiseerd dat de hoeveelheid suiker die je eet niet goed is voor je lichaam en je hebt er voor gekozen om ermee te stoppen. Om je lichaam de reset te geven die het zo hard nodig heeft.

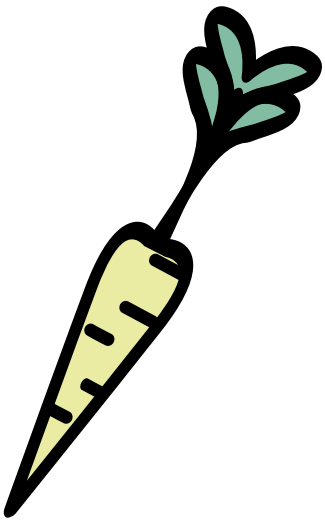
Stap twee is het daadwerkelijk stoppen. De eerste één à twee weken daarvan zijn het moeilijkst, maar soms kan deze periode ook langer duren. Voor de meeste mensen is het echter maximaal twee weken. In die tijd kun je ontzettend veel zin in zoet hebben, jezelf moe voelen, maar moeilijk uit bed kunnen komen en ook je humeur kan sterk wisselen.

Wees lief voor jezelf

In die periode kan het dus helemaal geen kwaad om extra lief voor jezelf te zijn. Gun jezelf een fijn, warm bad als je daar zin in hebt. Maak een mooie wandeling, lees een goed boek, verwen jezelf met iets nieuws, ga wat vroeger naar bed. Noem het maar op.

Push jezelf in ieder geval niet. Heb je even geen zin om te sporten? Ga dan rustig een rondje wandelen. Of kies voor een yogales, dat kan ook wonderen doen.
Na 21 dagen zal je jezelf stukken beter voelen. Je bent rustig, kalm, stabiel, hebt volop energie en voelt jezelf fit. Daarnaast slaap je beter en word je uitgerust wakker. Wanneer je honger hebt, hoef je niet meteen te eten en het laat veel meer ruimte over om spontaan iets te ondernemen. Je bent niet meer afhankelijk van suiker en daar zal je lichaam je voor bedanken. Nu, en op lange termijn.

Tip: Heb je constant zin in zoet en lijken de ontwenningsverschijnselen niet over te gaan? Probeer dan wat meer koolhydraatrijke groenten aan je maaltijden toe te voegen. Dat helpt! Op pagina 28 lees je welke groenten dit zijn.



HET IS GEEN DIEET!

Voor je begint, wil ik je er op wijzen dat dit 21-daagse programma géén dieet is. Het draait niet om het verliezen van gewicht. Het gaat om het veranderen van je voedingspatroon en de manier waarop je met voeding omgaat.

De kans is groot dat je ook wat kilo's kwijt zult raken, maar dat is niet het doel van het programma. Beschouw het daarom ook niet als zodanig. Je lichaam heeft het de komende 21 dagen al druk genoeg met ontgiften en het aanvullen van voedingsstoffen. Maak je dus geen zorgen wanneer je meer honger hebt dan je bent gewend en eet gerust tot je vol zit. Heb je soms een hartig tussendoortje nodig om je suikerverslaving te onderdrukken? Geen probleem! Doe wat nodig is om je lichaam én geest te ondersteunen.

Lief voor jezelf zijn!



DE BASIS

De basis van Suikervrij Genieten bevindt zich in de oervoeding, ook wel het Paleo voedingspatroon genoemd. Dit voedingspatroon is gebaseerd op de genetische opmaak van de mens, op die manier is ingeschat met welke voeding het menselijk lichaam het beste functioneert.

Daarbij worden veel voorkomende allergenen vermeden uit de voeding, net zoals antinutriënten. Antinutriënten zijn stoffen welke de darmwand kunnen prikkelen en het immuunsysteem kunnen verstoren.

Door 21 dagen op deze manier te eten, geef je je lichaam als het ware een reset. Je lichaam krijgt daarmee de kans om weer te reageren zoals het hoort te reageren op voeding waar je niet goed tegen kunt, wat het voor jou heel veel makkelijker maakt om echt naar je lichaam te gaan luisteren.

Op deze manier eten hoef je niet de rest van je leven te doen. Daarom noem ik het ook de basis. Na deze 21 dagen kun je uittesten waar jouw lichaam goed op reageert en waar het minder goed op reageert zodat je jouw eigen ideale voedingspatroon leert te bepalen. Dat is tenslotte voor iedereen anders.

Wat eet je wel

De basis van Suikervrij Genieten is echt ontzettend breed. Ik richt mezelf veel liever op alles wat je zonder problemen kunt eten, omdat daar zo veel heerlijke gerechten mee te bereiden zijn. Lekker eten maakt het leven gewoon leuker!

GROENTEN

Groenten zijn de basis van iedere maaltijd die je eet tijdens Suikervrij Genieten. Zo veel als je wilt, in alle kleuren van de regenboog, ook de groenten die relatief veel koolhydraten bevatten. Er is namelijk geen reden om koolhydraten te vermijden, zolang de koolhydraten afkomstig zijn uit voedingsmiddelen die bomvol zitten met vitaminen, mineralen, antioxidanten én vezels.

Alle groenten bevatten koolhydraten, de ene soort wat meer dan de andere. De koolhydraten die van nature in groenten voorkomen, kan ons lichaam heel goed verwerken. Zeker wanneer we die koolhydraten in combinatie met vlees, vis of eieren en voldoende gezonde vetten eten.

Groenten mag je onbeperkt eten. Zo veel je wilt!

Een uitzondering hierop vormen de sterk zetmeelrijke groenten, maar alleen voor de komende 21 dagen. Ik wil je zo goed mogelijk helpen om van je suikerverslaving af te komen, en ik weet dat het eten van grote hoeveelheden zoete aardappel daar niet aan bij draagt.

Probeer niet meer dan 250 gram per dag van de onderstaande groenten te nemen vanwege de relatief wat grotere hoeveelheid koolhydraten die ze bevatten.

- Bietjes
- Cassave
- Taro
- Bakbanaan
- Pastinaak
- Zoete aardappel

Let op! Ben je erg actief, sport je veel, ben je zwanger of geef je borstvoeding? Dan kun je wel wat meer koolhydraten gebruiken. Neem elke dag een of meerdere van bovenstaande groenten, er geldt geen maximum. Probeer de verschillende groenten over meerdere maaltijden te verdelen.

FRUIT

Fruit, volledig natuurlijk en vol vitaminen, mineralen en antioxidanten. Toch zal het je misschien verbazen dat we als mens niet per se fruit nodig hebben. Alle voedingsstoffen die je in fruit vindt, vind je ook in groenten. De concentratie van voedingsstoffen in groenten is zelfs aanzienlijk hoger. Natuurlijk verdient fruit zeker geen slechte naam, maar het bevat wel vrij veel suikers en kan daardoor je suikerverslaving in stand houden. Wanneer jij zo iemand bent die na een maaltijd echt behoefte heeft aan fruit, weet je precies wat ik bedoel. Dit heeft niets te maken met de voedingswaarde van fruit, maar juist met de hoeveelheid suiker die het bevat.

Kortom: fruit is gezond, maar wil je van je suikerverslaving af komen dan kun je er beter niet teveel van eten. Om die reden heb ik ervoor gekozen om alleen de volgende soorten fruit op te nemen in Suikervrij Genieten:

- Blauwe bessen
- Frambozen
- Aalbessen
- Bramen
- Cranberries (vers en ongezoet)
- Citroenen
- Limoenen
- Kokosnoot

Maak je geen zorgen, na deze 21 dagen kun je je andere favoriete fruitsoorten weer terug in je voedingspatroon brengen.

VLEES

Vlees levert ontzettend veel bouwstoffen, vitaminen en mineralen die we niet uit plantaardige voedingsmiddelen kunnen

halen. Ons lichaam heeft een erg groot deel van die bouwstoffen nodig: ze zijn essentieel. Dat betekent dat we ze niet zelf aan kunnen maken, of in te kleine hoeveelheden om goed te kunnen functioneren.

De mens bestaat voor een groot deel uit eiwitten/proteïnen. Deze eiwitten raken tijdens ons dagelijks leven beschadigd (sport, stress, files, werkdruk, slaaptekort) en moeten vervangen worden. Om dat te kunnen doen moeten we voldoende eiwitten binnen krijgen. De eiwitten die we in planten vinden, leveren ons slechts een deel van deze eiwitten die ons lichaam nodig heeft: het andere deel zullen we uit dierlijke producten moeten halen. Of dat nu vlees, vis of eieren zijn, we hebben ze echt nodig.

Wat vlees betreft kies ik het liefste voor vlees van dieren die een echt goed en gezond leven hebben gehad. Dieren die alleen gras (en andere groene plantjes) hebben gegeten, die vrij rond hebben kunnen lopen met hun kalfjes bij zich en die niet met antibiotica zijn behandeld. Alleen het vlees van écht gezonde dieren is voor ons als mens ook gezond. Hoe gezonder het dier, hoe minder van het vlees je nodig hebt om aan voldoende voedingsstoffen te kunnen komen.

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Vis staat voornamelijk bekend om de hoeveelheid omega-3 vetzuren die het levert, in een voor het lichaam goed opneembare en bruikbare vorm. Dit vind je niet in plantaardige producten. Naast deze omega-3 vetzuren bevatten vis en schaal- en schelpdieren ook essentiële aminozuren, vet-oplosbare vitaminen (vitamine A en D) en mineralen zoals zink.

Je kunt hierbij dus denken aan een lekker stuk zalm, haring of bijvoorbeeld makreel. Het liefst wild gevangen. Of ga voor Hollandse garnaaltjes, mosselen, langoustines of zelfs coquilles. Kijk ook eens welke soorten vis, schaal- en schelpdieren er als bijvangst te vinden zijn. Dat is een stuk voordeliger en vaak ontzettend lekker.

EIEREN

Een ei hoort erbij. Over eieren doen veel vooroordelen de ronde, maar eigenlijk zijn ze super gezond. Eieren leveren niet alleen proteïnen (in het eiwit) maar ook heel erg veel voedingsstoffen vanuit de dooier. Om deze voedingsstoffen uit de dooier te behouden kun je je ei het best zacht gekookt eten, of als spiegelei met een zachte dooier. Je kunt gerust iedere dag een aantal eieren eten.

NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zijn goede bronnen van vetten, vezels en vet-oplosbare vitaminen. Daarnaast zijn noten en zaden natuurlijk ook heel lekker. Ze geven je vrij snel een verzadigd gevoel maar het is voor sommige mensen erg makkelijk om noten te blijven eten. Zie noten niet als volwaardige

maaltijd maar juist als extraatje. Gebruik ze bijvoorbeeld als topping op salades en andere gerechten, of neem een handjevol wanneer je honger hebt.

VETTEN

Vet is de beste brandstof voor het lichaam die we ons kunnen wensen. Ja, echt! Vet kost het lichaam iets meer moeite om te kunnen verbranden, maar het levert vele malen meer energie dan bijvoorbeeld een suikermolecule. Bovendien worden er bij de verbranding van vet haast geen belastende restproducten geproduceerd. **Een schone brandstof waarop jouw motor urenlang kan lopen.**

Vetten zijn dus ontzettend belangrijk, maar welke vetten zijn nu gezond om te eten en welke niet?

Er zijn erg veel verschillende soorten vet: verzadigde vetten, onverzadigde vetten, omega-3 vetzuren, noem het maar op. En dan is er natuurlijk nog cholesterol. Vetten spelen een zeer belangrijke rol in ons lichaam: het is niet alleen een zeer schone en efficiënte bron van energie. Vetten zijn ook erg belangrijk voor het zenuwstelsel en de opbouw van onze cellen. Een zeer groot deel van ons lichaam bestaat zelfs uit vet, alle celwanden bijvoorbeeld en ook onze hersenen bevatten een grote hoeveelheid vet.

Cholesterol

Het lichaam heeft cholesterol nodig om goed te kunnen functioneren: zowel teveel cholesterol als te weinig cholesterol kunnen nadelige effecten hebben en zijn tekenen dat er iets mis is in het lichaam. Het grootste deel van het cholesterol in ons lichaam wordt echter door het lichaam zelf aangemaakt in de lever. Cholesterolrijk eten heeft hier nagenoeg geen invloed op, maar de inname van grote hoeveelheden (geraffineerde) suikers juist wél.

Verzadigd vet

Verzadigde vetten zijn vooral afkomstig uit dieren: het randje vet aan de entrecote of die tussen de stooflappen bijvoorbeeld, of de alom bekende speklap. Echte roomboter of ghee zijn ook bronnen van verzadigd vet, net als kokosolie. Deze vetten zijn met name belangrijk voor de opbouw van onze cellen: bijna de helft van onze celwanden zijn opgebouwd uit verzadigde vetten, met onder andere wat cholesterol ertussen voor de stevigheid. Bovendien bevatten dierlijke vetten erg veel vet-oplosbare vitamines: vitamine K, A, D en nog veel meer.

Verzadigde vetten zijn heel stabiel: ze oxideren niet zo snel en hebben een hoog rookpunt. Deze vetten zijn bestand tegen hogere temperaturen en zijn daardoor ideaal om in te bakken. Hun chemische samenstelling verandert niet door verhitting, er ontstaan hierbij vrijwel geen schadelijke stoffen en de structuur blijft hetzelfde. Bovendien kunnen we verzadigd vet uitstekend gebruiken als bron van energie.

Onverzadigd vet

Van de onverzadigde vetten zijn de omega-3, omega-6 en omega-9 vetzuren de bekendste. Ons lichaam heeft ze allemaal nodig, maar dan wel in de juiste verhoudingen. Omega-9 vetzuren kan het lichaam overigens zelf aanmaken.

Waar we omega-6 vetzuren dagelijks in grote hoeveelheden binnen krijgen (vanuit zonnebloemolie, vlees uit de bio-industrie en margarine, maar ook uit noten en zaden), krijgen we in verhouding te weinig omega-3 vetzuren binnen. Omega-6 en omega-3 vetzuren spelen onder andere een belangrijke rol bij het reguleren van ontstekingen: de omega-6 vetzuren zorgen ervoor dat een ontsteking 'aan' gaat. Dit is erg belangrijk: een ontsteking is niet prettig maar wel essentieel voor een goed genezingsproces. Omega-3 vetzuren zorgen er op hun beurt voor dat deze ontsteking ook weer 'uit' gaat wanneer het probleem is opgelost. Maar wanneer wij te veel omega-6 vetzuren en te weinig omega-3 vetzuren consumeren, kunnen we ontstekingen niet meer uit zetten. Met alle gevolgen van dien.

Omega-3 vetzuren vind je vooral in vette vis (haring, zalm, makreel, forel, enz.) maar bijvoorbeeld ook in grasgevoerd vlees.

Er is echter ook een plantaardige vorm van omega-3 vetzuren: ALA (alfa linoleenzuur) genoemd. Deze vind je in lijnzaad, chia zaad, walnoten.. Helaas wordt slechts 5% van de ALA die we innemen omgezet in EPA en DHA. Juist dat zijn de omega-3 vetzuren die zo hard nodig zijn bij de regulatie van ontstekingen.

OP EEN RIJTJE

Er zijn meerdere soorten vetten die erg gezond zijn om te eten: elk soort vet heeft zijn eigen functie in ons lichaam. De voornaamste bron van belangrijke omega-3 vetzuren is vette vis, dat kun je lekker vaak eten. Het is goed voor je!

Verzadigde vetten zijn erg geschikt om in te bakken. Denk hierbij aan kokosolie, rundervet, reuzel (varkensvet), palmolie, roomboter, ghee, eendenvet en ganzenvet.

Onverzadigde vetten zijn beter om koud te gebruiken, als sladressing bijvoorbeeld. Hierbij kun je denken aan: extra vierge olijfolie, avocado olie, notenolie, sesamolie. Ook noten en zaden (of meel hiervan) kun je beter niet tot hoge temperaturen verhitten. Bij hoge temperaturen oxideren deze vetten: er vindt een chemische reactie plaats waarbij er voor het lichaam schadelijke stoffen ontstaan.

Avocado olie is hierbij overigens een uitzondering: deze olie is ook erg goed bestand tegen hogere temperaturen en kun je dus ook gebruiken om in te bakken.

Wat eet je niet

GRANEN, PEULVRUCHTEN, SOJA EN MELKPRODUCTEN

Granen, peulvruchten, soja en melkproducten hebben met elkaar gemeen dat ze grote hoeveelheden stoffen (antinutrienten) bevatten die ons lichaam schade toe kunnen brengen. Deze stoffen kunnen een breed scala aan effecten teweeg brengen, waaronder:

- Beschadiging van de darmwand
- Chronische ontstekingsreacties
- Ontregeling van het immuunsysteem
- Voedingsstoffen worden minder goed opneembaar
- Voedingsstoffen worden aan het lichaam onttrokken om antinutriënten af te kunnen breken

Dit soort reacties zijn zeer stressvol voor het lichaam, laat staan de negatieve effecten die ze op lange termijn teweeg brengen. In tijden van stress vraagt het lichaam om meer suiker en op die manier houd je je suikerverslaving in stand. Meer hierover lees je op pagina 36.

Daarnaast bevatten alle granen en peulvruchten relatief veel suikers en vrij weinig voedingsstoffen. Deze producten brengen de bloedsuikerspiegel flink aan het schommelen. Daarnaast worden granen en peulvruchten vaak in plaats van groenten gegeten en dat is zeker niet de bedoeling. Groenten bevatten ontzettend veel goed opneembare voedingsstoffen. Granen en peulvruchten zijn daarentegen erg belastend voor de spijsvertering en de kleine hoeveelheid voedingsstoffen die ze bevatten zijn moeilijk opneembaar voor het lichaam.

ALCOHOLISCHE DRANKEN

Alcoholische dranken bevatten over het algemeen veel suikers en nodigen uit tot overconsumptie. Het is vrij makkelijk om veel van een alcoholische drank te drinken zonder het door te hebben. Op die manier dragen alcoholische dranken bij aan je suikerverslaving. Niet alle alcoholische dranken bevatten echter suiker, toch raad ik je aan tijdens het volgen van Suikervrij Genieten geen alcohol tot je te nemen. In deze 21 dagen zonder suiker zal je lichaam zich flink gaan ontgiften, dat is een grote belasting voor de lever. Het drinken van alcoholische dranken maakt die belasting onnodig groter waardoor je het jezelf alleen maar moeilijker maakt. Na deze 21 dagen is er weer ruimte voor een drankje hier en daar, met mate.

Een overzicht

Onderstaande lijst laat je precies zien welke voedingsmiddelen wel binnen Suikervrij Genieten passen en welke juist niet. Zo kun je in één oogopslag zien wat je wel en niet kunt eten tijdens de komende 21 dagen.

Ja	Nee
Vlees Alle vleessoorten en –producten, inclusief gevogelte en wild. Alle producten op basis hiervan zonder toegevoegde suikers of andere ingredienten uit de 'nee' kolom. **Vis en zeevruchten** Alle vissoorten en zeevruchten. Alle producten op basis hiervan zonder toegevoegde suikers of andere ingredienten uit de 'nee' kolom. **Groenten** Alle groenten die je je kunt bedenken! Zetmeelrijke groenten Maximaal 250g per dag, zie pagina 28. Bietjes Cassave Taro Bakbanaan Pastinaak Zoete aardappel **Kruiden** Alle verse en gedroogde kruiden zonder suiker **Noten en zaden** Alle noten en zaden, ongebrand Cacao of cacao nibs (ongezoet) **Fruit** Blauwe bes Framboos Aalbes Braam Cranberry (vers) Citroen Limoen Kokos	**Granen en peulvruchten** Amaranth Boekweit Bonen (alle soorten) Gerst Gierst Havermout Kamut Linzen Maïs Pinda Quinoa Rijst Rogge Soja (en producten op basis van soja) Spelt Tarwe **Melkproducten** Kaas (alle soorten) Mascarpone Melk (alle dierlijke melkproducten) Room Yoghurt **Suikers en zoetstoffen** Zie pagina 49 voor een uitgebreid overzicht. **Fruit** Alle soorten vers en gedroogd fruit, behalve de hiernaast genoemde soorten. **Sauzen en dressings** Bouillon (gekocht) Ketchup Mayonaise (gekocht) Sojasaus Vissaus

Ja	Nee
Sauzen en dressings Azijn (appel, balsamico, rode wijn, witte wijn) Bouillon (zelfgemaakt, pagina 213) Mayonaise (zelfgemaakt, pagina 210) Mosterd **Drankjes** Amandelmelk (of melk op basis van andere noten, ongezoet) Koffie (ongezoet) Kokosmelk Kraanwater Mineraalwater (met of zonder koolzuur) Thee (groene, kruiden, rooibos, enz. – zonder suiker) **Vetten** Zie pagina 52 voor een uitgebreid overzicht.	**Drankjes** Alcoholische dranken Sappen met fruit Smoothies met fruit Frisdrank Andere zoet smakende dranken **E-nummers** Alle e-nummers

NIET OP DE LIJST?

Staat een voedingsmiddel niet op de lijst en twijfel je of je het wel of niet kunt eten? Dan past het niet binnen Suikervrij Genieten. Vermijd dit gedurende de 21 dagen.

~~Het gras~~ Sla
is altijd groener
bij de buren



STRESS? OPGELET!

Je lichaam beschouwt stress als een noodgeval, als een situatie waarin je moet vechten of vluchten. Voor je lichaam is een situatie waarin je achterna gezeten wordt door een tijger (een levensbedreigende situatie), precies hetzelfde als stress wanneer je in de file staat of wanneer je een vervelende discussie hebt. Stress = stress. Het lichaam maakt geen onderscheid.

Je lichaam reageert daarom keer op keer hetzelfde: stresshormonen worden aangemaakt en de suikerverbranding gaat aan. Suiker is voor het lichaam de snelste manier om energie te krijgen, en dat is belangrijk in een noodsituatie. Wanneer je ontspannen bent, kan je lichaam vet als brandstof gebruiken, de hele dag door. Zoals je begrijpt is het zeer uitputtend voor je lichaam wanneer het vaak (of zelfs chronisch) stress heeft, maar het zorgt ook voor een enorme trek in suiker.

OORZAKEN VAN STRESS

Stress is er in zo veel soorten en maten, en vaak hebben we niet eens echt door hoeveel stress we eigenlijk ervaren. Stress vatten de meeste mensen op als 'het druk hebben' of als bloot worden gesteld aan een of meer heftige of indrukwekkende ervaringen in het leven. Denk daarbij aan een verhuizing, ziekte, het overlijden van een naaste, gaan trouwen of scheiden, enzovoorts.

Er zijn natuurlijk een handjevol stressoren waar je eigenlijk niets aan kunt veranderen. Iets gebeurt en dan is het aan jou de taak om dat het hoofd te bieden op een zo ontspannen mogelijke manier.

Gelukkig hebben we wél invloed op de meeste andere stressoren. Deze stressoren zijn vaak wat kleiner, maar bij elkaar opgeteld vormen ze de bulk van onze dagelijkse stress.

Je kunt daarbij denken aan:
- → Werk
- → Multitasken
- → Snel eten
- → Social media
- → Het nieuws
- → Telefoon
- → TV
- → Perfectionisme
- → Negatieve gedachten over jezelf
- → Voedselallergieën of -intoleranties
- → Teveel sporten
- → Slechte nachtrust

Ik zal er een aantal uitlichten.

Werk

Zo gaat het ook vaak op het werk: je bent geconcentreerd met iets bezig en voor je het weet krijg je van iemand anders

de volgende taak al in je schoot geworpen. Of de telefoon gaat en je moet iets anders gaan doen, terwijl je eerste taak eigenlijk nog in je hoofd zit. Vervolgens is het eigenlijk tijd voor je lunchpauze maar omdat je het zo druk hebt gehad kun je daar ook niet echt ontspannen aan beginnen. Tegen de tijd dat je naar huis gaat bedenk je je al wat je daarna nog allemaal moet gaan doen. Dit zien we allemaal als normaal, maar is dat het ook?

Op die manier kan stress zich behoorlijk opstapelen op een gemiddelde dag.

Multitasken

Hoe graag vrouwen ook willen bewijzen dat ze echte multitaskers zijn, feit blijft dat ze toch echt beter functioneren wanneer ze niet teveel dingen tegelijk proberen te doen. Dat je een maaltijd kunt koken, de was ophangen en een telefoongesprek tegelijk kunt voeren zegt niet dat dit dus een optimale en ontspannen situatie is.

De kans is groot dat je de maaltijd aan laat branden omdat je de was aan het ophangen bent, en waarschijnlijk kun je je ook niet goed op het telefoongesprek concentreren. Dat heeft als gevolg dat dat ontspannende gesprek aan de telefoon met een goede vriendin eigenlijk helemaal niet ontspannend is omdat je aandacht er niet bij is. En wanneer het eenmaal tijd is om te gaan eten ben je waarschijnlijk nog zo gestrest van de voorgaande dingen dat je er niet echt van kunt genieten, als het eten al gelukt is.

Snel eten

Ben jij zo iemand die een maaltijd in sneltreinvaart naar binnen werkt? Dan is de kans groot dat je last hebt van spijsverteringsklachten, je jezelf niet snel verzadigd voelt en je hiermee ook je suikerverslaving in stand houdt.

De spijsvertering kan alleen echt goed functioneren wanneer je helemaal ontspannen bent. Door snel te eten verstoor je eigenlijk het hele spijsverteringsstelsel. Allereerst is snel eten een vorm van stress voor het lichaam. Maar daarnaast zorgt snel eten er ook voor dat je (door je eten niet goed te kauwen) te weinig speeksel aanmaakt. Vervolgens wordt er te weinig maagzuur aangemaakt, wat kan resulteren in het gevoel dat je een baksteen in je maag hebt, of zelfs in zuurbranden, eventueel gepaard gaande met hoestklachten. Door de lage hoeveelheid maagzuur heeft de voeding die in de darm terechtkomt niet de juiste zuurgraad, met als gevolg dat ook daar niet alle spijsverteringsprocessen goed plaats kunnen vinden. Dit kan zich uiten in een verstoring van de darmflora, gasvorming in de buik en een afwijkende ontlasting.

Even snel een bord eten wegwerken heeft dus aanzienlijk meer invloed dan je zou denken.

Daarnaast is eten niet alleen een kwestie van voeding in je lichaam stoppen, het is een hele ervaring. Als het dat niet zou zijn, zouden we tegenwoordig allemaal op astronautenvoer leven. Juist door optimaal te genieten van de smaken en textuur van je maaltijd, heb je eerder het idee dat je echt genoeg hebt gegeten. Eet je snel, dan mist je lichaam deze ervaring en zal je sneller behoefte hebben aan meer eten.

Even snel een bord eten wegwerken heeft dus aanzienlijk meer invloed dan je zou denken. Probeer tijdens het eten dan ook goed te kauwen en wees je bewust van je eten. Richt je aandacht niet op de tv, je tablet of telefoon en probeer niet te multitasken tijdens het eten. Een goed gesprek met familie of vrienden tijdens het eten kan juist wél bijdragen aan een ontspannen gevoel.

Social media en het nieuws

Dat het kijken naar social media berichtjes en het nieuws tijdens het eten je aandacht kan weghalen bij het eten zelf spreekt voor zich. Maar social media en het nieuws leveren ons ook de rest van de dag meer stress dan we vaak denken.

De negatieve berichten in het nieuws zorgen bijvoorbeeld ook voor een fysieke stressreactie. Je lichaam ervaart dit als een bedreiging, als een onveilig gevoel. Je kunt echter niet vechten of vluchten omdat je niet daadwerkelijk in de vervelende situatie zit (je ziet het slechts op TV) maar het heeft wel degelijk invloed.

De negatieve berichten in het nieuws zorgen bijvoorbeeld ook voor een fysieke stressreactie.

Hetzelfde geldt voor social media. Op social media wordt de wereld net even wat mooier voorgedaan dan hij is, wat veel mensen al snel als waarheid aan gaan zien. De vriendin die een mooi cadeau heeft gehad toont het vol trots online, net als die geweldig uitziende vakantie en haar perfecte kinderen. Natuurlijk is dat heel erg leuk voor die vriendin. Maar is het ook echt waar? De keren dat ze haar kinderen wel achter het behang kan plakken zie je niet, en misschien was die zonnige vakantiedag wel de enige dag met zon ze die week hebben gezien.

Door al die positieve berichten krijg je al snel het gevoel dat jij dezelfde ervaringen moet hebben. Tel daar de advertenties bij op die je vertellen dat je toch echt 10 kilo af zou moeten vallen (met het laatste dieet natuurlijk), en je hebt al snel een recept voor onzekerheid. Opnieuw een bron van stress.

Perfectionisme en negatieve gedachten

Vergeet overigens niet de effecten van perfectionisme en negatieve gedachten over jezelf. Hoe ontspannen je daginde-ling ook is, wanneer je heel regelmatig negatieve gedachten over jezelf hebt, is

dit een zeer sterke stressor. Je valt jezelf tenslotte aan. En iedere aanval is voor het lichaam een bedreiging, of die nu van buitenaf of binnenuit komt. Op pagina 44 lees je hier meer over.

Voedselallergieën en -intoleranties

Niet alle ingrediënten zijn geschikt voor iedereen. Dat is niet altijd even fijn, maar het is wel zo. Ieder immuunsysteem reageert net even anders en zo kan het dus zijn dat je overgevoelig bent voor bijvoorbeeld gluten, of juist voor melkproducten of misschien wel voor noten of zaden.

Zodra je deze voedingsmiddelen eet, ziet je lichaam dit als bedreiging. Je immuunsysteem treedt in werking en vecht tegen deze 'indringer'. Iedere dag opnieuw. Door de meest voorkomende allergenen ten minste 21 dagen weg te laten uit je voedingspatroon kunnen er veel klachten verdwijnen. Introduceer je deze voedingsmiddelen vervolgens weer, dan zal je veel sneller ervaren of je ergens wel of niet tegen kunt. Het lichaam is dan beter in staat om de juiste signalen af te geven, waardoor je precies weet waar je gevoelig voor bent.

Teveel sporten

Sporten is heel gezond. Maar té veel sporten niet. Wanneer sporten jouw momentje van ontspanning is waarna je moe maar voldaan thuiskomt dan is dat helemaal niet erg en kan het bijdragen aan je gezondheid. Welke sport je ook doet. Vind je echter dat je 'moet' sporten, ook wanneer je er echt geen zin in hebt of wanneer je te weinig energie hebt, dan werkt het juist averechts.

Wanneer je sport vanuit een negatief zelfbeeld is het altijd een stressor. Je sport dan niet vanuit liefde voor jezelf en omdat je het jezelf gunt om gezonder en fitter te worden. Maar als straf, als iets wat je van jezelf moet. Daarmee bedoel ik bijvoorbeeld sporten wanneer je vindt dat je teveel hebt gegeten. Of wanneer je jezelf te zwaar vindt. Of wanneer je broek voor je gevoel te strak zit. Je kunt dit ook herkennen aan de opvattingen die je over jezelf hebt na afloop van het sporten: alsof je niet goed genoeg bent omdat je slechts 3 kilometer in plaats van 5 hebt gerend, of alsof je hebt gefaald omdat je helemaal niet bent gegaan. Vaak hebben mensen die gaan sporten met deze insteek ook sneller blessures.

WAAROM JE JUIST TREK IN SUIKER KRIJGT BIJ STRESS

Maak je geen zorgen, wanneer je zin hebt in alles wat zoet is wanneer je je gestrest voelt ben je volkomen normaal. Het lichaam is erop gebouwd.

In een stressvolle situatie, of dat nu achterna gezeten worden door een tijger is, of gewoon een drukke dag op het werk, treedt het sympathisch zenuwstelsel in werking. Het sympathisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat we kunnen overleven. Het verhoogt de hartslag en bloeddruk en maakt je klaar om te vechten of vluchten.

Dit gebeurt ook bij alle hierboven genoemde oorzaken van stress.

In die situatie verkiest het lichaam suiker als voornaamste brandstof, omdat dit enorm snel voor beschikbare energie zorgt. Energie om een korte, heel intensieve inspanning te leveren – rennen voor je leven, of een gevecht.

Dit is een heel gezonde reactie, anders zouden we niet ver komen. Zie je het al voor je? Er komt een tijger achter je aan en je zegt: "Wacht even, ik moet eerst een handje nootjes eten en deze verteren zodat ik genoeg energie heb om van je weg te rennen". Dat werkt natuurlijk niet zo!

Het gevolg van deze overlevingsreactie is een onbedwingbare trek in zoetigheid, in suiker. Een trek waar je niet met wilskracht tegenin kunt gaan. Juist het tegen proberen te gaan van deze trek in zoet wanneer je veel stress hebt, veroorzaakt vaak negatieve gedachten over jezelf, en daarmee nog meer stress. Je raadt het al, daardoor krijg je alleen maar meer zin in zoet.

Wanneer je ontspannen bent, treedt het parasympatische zenuwstelsel in werking. Je voelt je rustig, je kunt je eten goed verteren en kunt precies bepalen wanneer je genoeg hebt gegeten. Trek in iets zoets? Dat kan nog steeds, maar wanneer je echt ontspannen bent als je eet, zal je makkelijker in staat zijn om slechts een beetje van iets zoets te eten. Niet omdat je lichaam erom vraagt tijdens een stressvolle overlevingsstrategie, maar gewoon omdat je er zin in hebt en er van geniet. In dat laatste geval is één stukje chocolade al snel genoeg, terwijl je onder stress misschien de hele reep zou eten.

OMGAAN MET STRESS

Omgaan met stress gaat niet om het vermijden van alle stressoren. Het gaat ook niet om het afleiden van jezelf van stressoren, dit veroorzaakt vaak nog meer stress. Moet je bijvoorbeeld eigenlijk je belastingaangifte doen en ga je in plaats daarvan keihard hardlopen, (te) veel geld uitgeven of pak je een fles wijn, dan zorgt dat er niet voor dat jouw stress verdwijnt. Het voelt misschien wel even goed, maar op de lange termijn veroorzaak je juist meer stress (en moet je alsnog die belastingaangifte doen).

Vat de koe dus bij de hoorns en kijk wat je aan jouw stressoren kunt doen. Je hoeft echt niet alles op te lossen, maar je kunt wel kiezen hoe je ergens mee omgaat. Je kunt bijvoorbeeld vragen of iemand je wil helpen met de belastingaangifte. Je kunt je afvragen waarom dit je zoveel stress oplevert en welke opvattingen daaraan ten grondslag liggen – en of deze wel reëel zijn.

Naast stressoren die je vaak niet helemaal in de hand hebt (geen belastingaangifte doen is bijvoorbeeld geen optie), kun je andere stressoren die je zonder het te beseffen vaak zelf veroorzaakt op een gemakkelijke manier verminderen.

Rustig eten

Tijdens Suikervrij Genieten is er eigenlijk niets belangrijker dan rustig eten. Een maaltijd is een momentje voor jezelf, om even stil te staan bij de voeding die je op gaat nemen en om daar volop van te genieten. Hap voor hap.

Dat is niet alleen fijn voor je spijsvertering, het helpt je ook bij het verminderen van trek in zoet. Maar het is ook een goede manier om een rustmoment in je dag te creëren zodat je er daarna juist weer tegenaan kunt en andere stressoren beter het hoofd kunt bieden.

Lief zijn voor jezelf

Lief zijn voor jezelf is een breed begrip, maar de meeste mensen weten wel exact wat dit in hun situatie inhoudt. Bijvoorbeeld wat taken uit handen geven waarvan je weet dat een ander ze ook zou kunnen doen. Of juist minder streng voor jezelf zijn – is het écht zo erg dat je niet bent gaan sporten vandaag? En waarom mag je niet eventjes 10 minuten op de bank gaan liggen als je zo moe bent?

Dat bedoel ik met lief zijn voor jezelf. Er is maar één versie van jou dus daar kun je maar beter goed voor zorgen.

Slaap

Een goede nachtrust is het halve werk. Wie slecht slaapt, is overdag al snel overprikkeld en geïrriteerd. Waarschijnlijk smaken je maaltijden ook wat minder goed en heb je vooral zin in veel suiker en koffie om je energieniveau enigszins op peil te houden.

Slaaptekort is ook een vorm van stress. Denk je dat je wel af kunt met een uurtje minder slaap? Helaas, zo werkt het niet. 's Nachts herstelt je lichaam en verwerk je de dingen die overdag zijn gebeurd. Die tijd heb je echt nodig om de volgende dag weer fit op te kunnen staan.

Wanneer je lichaam niet de kans krijgt om 's nachts goed te herstellen, dan is dat erg stressvol. Je lichaam heeft immers het idee dat het in een overlevingssituatie zit. Op die manier kan een slaaptekort je suikerverslaving juist sterk aanwakkeren, en dat is natuurlijk niet handig. Bespaar dus nooit op slaap!

Vermijd blauw licht voor het slapen gaan.

Ben je tijdens het volgen van Suikervrij Genieten overdag erg moe, en heb je daardoor de neiging om iets zoets te eten. Kies er dan voor om een powernap te doen wanneer je daar de mogelijkheid voor hebt. Grote kans dat je jezelf daarna weer stukken beter voelt én dat de trek in zoet helemaal is verdwenen.

Lees ook onderstaande tips voor een betere nachtrust goed door. Een goede nacht slaap kan het afkicken van een suikerverslaving een stuk gemakkelijker maken.

- Slaap in een zo donker mogelijke kamer.
- Zet zo min mogelijk elektrische apparaten in de slaapkamer.
- Gebruik géén wekker wanneer je kunt.
- Vermijd blauw licht voor het slapen gaan.
- Zet je mobiele telefoon 's nachts uit.
- Ga niet met een hele volle maag naar bed.
- Drink geen koffie voor het slapen gaan. Wanneer je na 12 uur 's middags nog koffie drinkt (of andere cafeïne bevattende dranken) kan dit nog invloed hebben op je nachtrust.

Beweging

Bewegen maakt het lichaam stressbestendiger en daar hoef je niet eens zo heel veel voor te doen. Door simpelweg te wandelen activeer je vrijwel je hele lichaam, en het is ook nog eens een geweldige manier om je hoofd helemaal leeg te maken.

Het is dus zeker niet zo dat je fanatiek moet sporten om jezelf beter te voelen. Al is dat óók prima, wanneer jij jezelf daar goed bij voelt en het zorgt voor een ontspannen gevoel achteraf.

Bij beweging gebruik je veel verschillende spieren, soms heel licht en soms heel zwaar. De doorbloeding verbetert door te bewegen en mede daardoor kun je beter ontgiften. Daarnaast zijn ook de darmen gebaat bij beweging – het kan de spijsvertering en ontlasting verbeteren en het helpt je een beter onderscheid te kunnen maken tussen echte honger of trek.

Yoga en meditatie

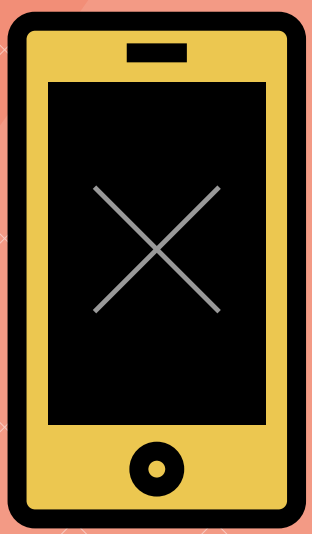
Wie het nog nooit heeft geprobeerd raad ik altijd aan eens naar een proefles yoga en/of meditatie te gaan. Een goede yogales kan heel erg ontspannend zijn. Met een leeg hoofd en een voldaan gevoel ga je weer naar huis.

Meditatie kan ook enorm rustgevend werken en dat kun je relatief eenvoudig vanuit huis doen. Er zijn verschillende apps die je helpen om bijvoorbeeld 10 of 15 minuten te mediteren, de meditatie speel je af op je telefoon of computer en je laat jezelf er helemaal in opgaan. In het begin is dat wellicht wat onwennig, maar dat wordt vanzelf makkelijker.

Ben je er overigens van bewust dat een rustige wandeling in de natuur ook als meditatie kan werken. Of tuinieren bijvoorbeeld. Je hoeft dus niet per se stil te zitten om te mediteren.

Zoek uit wat jij de fijnste manier vindt om te ontspannen, elke dag opnieuw. Al ga je gewoon een paar minuutjes op een rustige plaats zitten om je hoofd leeg te maken. Alle kleine beetjes helpen en zullen het afkicken van een suikerverslaving een stuk gemakkelijker maken.

Zet mij 's nachts gewoon uit!



DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Zoals je hiervoor al hebt kunnen lezen, heeft stress enorm veel invloed op je gemoedstoestand en kan het enorm veel invloed hebben op het in stand houden van een suikerverslaving. Wat veel mensen zich echter niet realiseren, is dat ze heel vaak negatief over zichzelf denken. Daarmee vormt dit één van de meest belangrijke, zo niet de belangrijkste, stressor die er is.

Je kunt nog zo gezond eten, je ideale gewicht bereiken en er geweldig uitzien. Maar wanneer je op de achtergrond nog steeds op een ongezonde manier met voeding om gaat, zal je nooit een optimale gezondheid bereiken. Bovendien is de kans dat je blijvend van een suikerverslaving af komt nihil.

Herken je jezelf hierin?

Er zijn een aantal punten die je bij jezelf kunt herkennen, welke erop kunnen duiden dat je nog niet zo'n gezonde manier hebt gevonden om met voeding om te gaan.

- Je ziet je voedingspatroon altijd als een dieet.
- Je bestempelt bepaalde voeding als 'goed' of 'slecht'.
- Je telt calorieën.
- Je laat je gewicht bepalen hoeveel je die dag mag eten.
- Je negeert je hongergevoel regelmatig wanneer je niet tevreden bent met jezelf.
- Je dwingt jezelf om te gaan sporten wanneer je teveel hebt gegeten, of zodat je later juist veel kunt eten.

Straffend gedrag

Wanneer je je gewicht, kledingmaat, of je gedrag laat bepalen wat je wel of niet mag eten en hoeveel je beweegt, spreken we over straffend gedrag. Daarbij ga je bijvoorbeeld extra sporten wanneer je voor je gevoel teveel hebt gegeten, ga je vaker op de weegschaal staan of praat je op een negatieve manier over jezelf. Bijvoorbeeld: "Ik ben dom en heb geen zelfbeheersing omdat ik iets 'slechts' heb gegeten". Maar het kan natuurlijk ook zo zijn dat je jezelf verbiedt om iets te eten, wat vaak resulteert in een eetbui op termijn.
Keer op keer veroorzaken deze negatieve gedachten en het straffen van jezelf een enorme stressrespons. Een manier van leven die je niet langdurig vol kunt houden, het gaat altijd een keer ten koste van je gezondheid.

ETEN HEB JE NODIG

Wanneer je een mens bent en je leeft op aarde, dan heb je voeding nodig. Daar kunnen we het allemaal wel over eens zijn. Er is echter een enorm verschil wanneer het aankomt op het omgaan met voeding. Eet je ontspannen om jezelf echt te voeden, vanuit zelfliefde? Of bepaalt jouw zelfbeeld juist wat, wanneer en hoeveel je eet? Oftewel: eet je onder invloed van stress?

De gevolgen daarvan lopen uiteen, maar zijn niet prettig:

- Minder goede opname van voedingsstoffen
- Maagzuurproductie is niet optimaal
- Te weinig speekselaanmaak
- Vermoeidheid
- Gewichtstoename (en dit niet kwijt kunnen raken)
- Slaapproblemen
- Eetbuien
- Verstoorde darmflora
- Wisselende ontlasting (diarree of juist verstopping)

Controle door loslaten

Veel mensen proberen koste wat kost de controle over hun eigen lichaam te houden. Iets wat, zoals je hiervoor hebt kunnen lezen, niet werkt op de lange termijn. Het lichaam is zo perfect afgesteld dat het zelf de controle al heeft, daar hoef je eigenlijk niet meer over na te denken. De invloed die je hier zelf op uit probeert te oefenen verstoort de signalen van het lichaam, waardoor er heel wat processen mis kunnen gaan.

Dit herstel je niet alleen door gezonder te gaan eten, maar ook door op een andere manier te gaan denken. Wanneer je dicht bij jezelf staat en alles open en positief tegemoet treedt zonder te oordelen, hoef je je al snel geen zorgen meer te maken over je eigen lichaam. Je kunt gaan stralen en genieten, zonder bang te zijn de controle te verliezen. Eigenlijk heb je dan pas echt controle, juist door eerst helemaal los te laten.

HOE KOM JE DAAR?

Dit proces vereist best wat zelfreflectie en soms is het hard werken. De 21-daagse Suikervrij Genieten challenge is de perfecte tijd om hier alvast aan te gaan werken. De volgende tips helpen je hierbij:

Wees je bewust van negatieve gedachten en maak er meteen iets positiefs van.

Negatief over jezelf denken leidt nooit tot iets goeds. Train jezelf juist in het denken van positieve gedachten over jezelf. Schrijf bijvoorbeeld aan het einde van de dag op wat er allemaal goed is gegaan en wees daar trots op.

Gebruik de spiegel.

Ga in zo min mogelijk kleding als je aandurft voor de spiegel staan. Vertel jezelf (hardop of in gedachten) hoe goed je eruit ziet en benoem je positieve punten. Dit kan heel emotioneel zijn, maar is de moeite waard om te proberen.

Onderschep straffend gedrag.

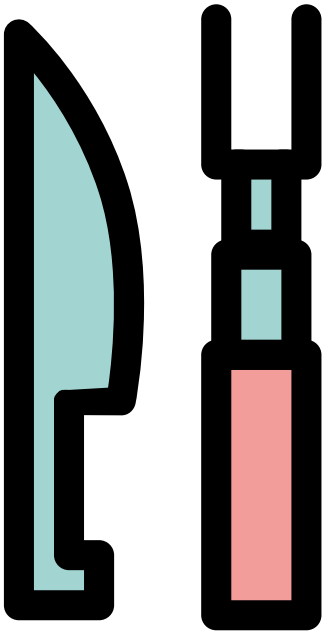
Eet je iets wat je als niet gezond of 'slecht' beschouwt? Denk je: "Dat sport ik er straks af"? Ga dan juist niet sporten, maar ga na hoeveel je van die voeding hebt genoten. Doe nog iets extra's waar je van geniet om jezelf juist in een ontspannen staat te brengen. Op een gegeven moment ontdek je dat zoiets kleins eigenlijk helemaal geen invloed heeft op hoe je je voelt en hoe je eruit ziet.

Laat 'goed' en 'slecht' los.

Wanneer je voeding bestempelt als goed of slecht leidt het eten van iets 'slechts' altijd tot een stressrespons. Voeding op zich heeft geen intentie om jou ziek of gezond te maken. Voeding is gewoon voeding en daar kun je mee experimenteren. Door jezelf in te lezen over welke voeding gezonder is dan andere voeding, maar vooral door naar je lichaam te luisteren, kom je erachter wat bij jou past.

Wees je er van bewust dat hoewel sommige voedingsmiddelen misschien niet als heel gezond te boek staan, deze je soms wél kunnen helpen te ontspannen. Oftewel: als jij je heel erg goed voelt door dat ene specifieke voedingsmiddel te eten waar je zo van geniet, is dat voor jou een gezonde manier van leven. Er is overigens niets mis met emotioneel eten op zijn tijd. Zolang je daarna de oorzaak van de stress maar bij de wortel aanpakt waar mogelijk.

En vergeet niet: wees niet boos op jezelf wanneer iets niet lukt. Alles wat je los kunt laten is alweer een stap vooruit.



En..laat los



SUIKER IN AL ZIJN VORMEN

Suiker kent ontzettend veel namen. Daarnaast wordt het aan heel veel producten toegevoegd, ook aan de producten waar je het absoluut niet van verwacht. Wist je dat een plakje ham vaak suiker bevat? Of suiker in de zuur smakende augurken?

Ik weet al jaren hoe ik suiker moet vermijden en hoe ik het herken op verpakkingen, maar soms schrik zelfs ik nog steeds. Om te beginnen wil ik je daarom aanraden om etiketten te gaan lezen. Lees het etiket van ieder product wat je wilt kopen vóór je het in je winkelwagentje legt. De meeste producten zal je namelijk weer snel terug in het schap willen zetten. Etiketten bestaan altijd uit twee delen: een voedingswaardetabel en de lijst met ingrediënten. De voedingswaardetabel kan verwarrend zijn, hierop wordt namelijk ook aangegeven hoeveel koolhydraten en suikers een product bevat. Dit zegt vrij weinig over de ingrediënten. Op een zak met wortels staat bijvoorbeeld ook dat er suiker in zit, omdat er van nature suikers in wortels voorkomen. Dit zijn niet de suikers die je wilt vermijden, zoals ik hieronder uitleg. Het betekent ook niet dat er suiker aan de wortels is toegevoegd, tenzij dat op de lijst met ingredienten staat.

Om verwarring te voorkomen raad ik je daarom aan jezelf te richten op de lijst met ingrediënten. Laat de voedingswaardetabel links liggen.

De lijst met ingrediënten staat altijd in orde van grootte op de verpakking. Het ingrediënt wat het meest voorkomt in dat product staat vooraan, het ingrediënt wat het minst voorkomt in dat product staat achteraan. Op die manier weet je precies of een product veel of juist weinig suiker bevat.

Tijdens de 21 dagen van Suikervrij Genieten ga je echter alle producten die suiker of zoetstoffen als ingrediënt

bevatten vermijden. Dat kan best een zoektocht zijn op de ingrediëntenlijst, want niet alle soorten suiker worden 'suiker' genoemd op het etiket.

Onderstaande lijst geeft je een overzicht van suiker en alle namen die het krijgt. Zoals je ziet staan ook honing en kokosbloesemsuiker erop. Hoewel dit de gezonde suikers worden genoemd, zijn het nog steeds suikers. Ze houden je suikerverslaving net zo goed in stand als gewone witte suiker. Daarom vermijd je ook deze de komende 21 dagen.

Zo herken je suiker op een etiket:

Agavenectar	Agavesiroop	Ahornsiroop
Barbados suiker	Basterdsuiker	Bietsuiker
Blackstrap Molasses	Bruine suiker	Caramel (verhitte suiker)
Carob siroop	Dadelstroop	Demerara
Dextrose	D-glucose	Druivensuiker
Esdoornsiroop	Fructose	Fructosestroop
Fruitsuiker	Galactose	Geconcentreerd appelsap
Geconcentreerd perensap	Geconcentreerd vruchtensap	Geleisuiker
Geraffineerde suiker	Glucose	Glucose-fructosestroop
Glucosestroop	Gula aren	Gula djawa
Gula kelapa	Honing	Invertstroop
Invertsuiker	Johannesbrood siroop	Kandij(-suiker)
Kaneelsuiker	Kokosbloemsuiker	Kokosbloesemsuiker
Kristalsuiker	Lactose	Maisstroop
Maïssuiker	Maltodextrine	Maltose
Maple Syrup	Melasse	Melkpoeder
Melksuiker	Molasses	Moutsuiker
Muscovado	Nectar	Oersuiker
Oerzoet	Palmsuiker	Panela
Panocha	Parelsuiker	Piloncillo
Poedersuiker	Rietsuiker	Rijststroop
Rijstsuiker	Sacharose	Schenkstroop
Siroop	Stroop	Sucrose
Tafelsuiker	Tarwestroop	Treacle
Turbinado	Vanillesuiker	Vruchtensapconcentraat
Zwarte rietsuikermelasse		

HOE ZIT HET MET ZOETSTOFFEN?

Hoewel zoetstoffen de bloedsuikerspiegel niet op eenzelfde manier verstoren als suiker, zijn er een aantal belangrijke redenen om deze te vermijden. Zoetstoffen zijn extreem zoet van smaak en daarom heb je er slechts heel weinig van nodig. Voor het lichaam is dit echter niet anders dan wanneer je gewone suiker zou eten. Zodra je iets wat gezoet is met zoetstoffen in je mond stopt, herkent je lichaam de zoete smaak. Het lichaam verwacht vervolgens dat er veel suiker aankomt en brengt allerlei reacties op gang om de overtollige hoeveelheid suiker uit het bloed te halen.

Omdat er in werkelijkheid veel minder suiker in de bloedbaan terechtkomt dan het lichaam verwacht, gaat de bloedsuikerspiegel alsnog sterk omlaag. Het gevolg: je hebt weer zin in iets zoets. Op die manier houden ook zoetstoffen een suikerverslaving in stand.

Daarnaast kan het gebruik van zoetstoffen zeer veel vervelende effecten hebben. Wat dacht je van duizeligheid, paniekaanvallen, hartkloppingen, geheugenverlies, slaapproblemen, hoofdpijn en overgeven? Alleen dat zijn al redenen genoeg om zoetstoffen te vermijden.

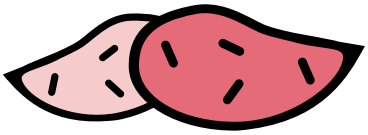
Stevia

Stevia is een geheel natuurlijke zoetstof en het schijnt niet hetzelfde effect te hebben op het lichaam als andere zoetstoffen. Toch past stevia niet binnen Suikervrij Genieten. Afkicken van een suikerverslaving betekent namelijk ook dat je de heel zoete smaken gaat ontwennen, en juist die smaak houdt stevia wel in stand. Gebruik de komende 21 dagen dus geen stevia. Na afloop kun je het weer introduceren.

Vermijd dus ook het gebruik van zoetstoffen zoals: stevia, xylitol, sucralose, erythritol, sukrin, aspartaam, enzovoorts.

WAT EET JE IN PLAATS VAN SUIKER?

Dat is simpel. Groenten, vlees, vis, eieren, noten, zaden en gezonde vetten. Alles waar een gezonde maaltijd uit hoort te bestaan. Een mens heeft in principe geen suiker nodig, je hoeft het dus ook niet te vervangen.



De komende 21 dagen leer je het lichaam om suiker niet langer als voornaamste brandstof te zien, maar om in plaats daarvan vet te gaan verbranden. Vet is voor het lichaam een veel schonere brandstof. Bij de verbranding van vet ontstaan veel minder belastende afvalstoffen dan bij de verbranding van suiker.
Het verbranden van vet is voor het lichaam echter niet zo makkelijk. Het levert niet zo snel energie op als suiker en daarom heeft het niet de eerste voorkeur, ondanks dat het een stuk efficiënter is. De enige manier waarop je je lichaam kunt leren om vet te gaan verbranden, is door minder suiker te eten. Als de suiker steeds op is, zal het lichaam vanzelf iets anders moeten gaan verbranden om voldoende energie te hebben.
Om het lichaam daar een handje bij te helpen, is het belangrijk om het direct van voldoende brandstof te voorzien in de vorm van vet.
Vet vormt bijvoorbeeld het overgrote deel van onze celwanden. Vet zorgt voor een goede geleiding van zenuwprikkels. Vet zorgt ervoor dat bepaalde vitaminen en mineralen beter op kunnen worden genomen. Redenen genoeg om vet te eten, we kunnen niet zonder!

Wees niet bang voor vet!

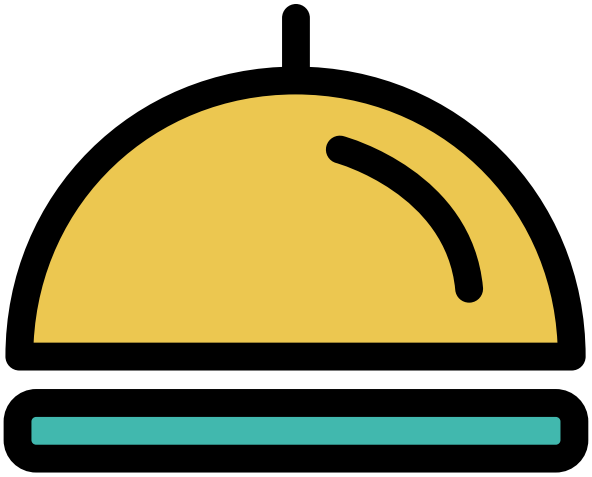
Niet alle vetten zijn echter hetzelfde. Onderstaande tabel geeft aan welke vetten je zonder problemen kunt gebruiken, en welke je beter kunt vermijden.
Voor alle vetten geldt dat je deze het beste van biologische afkomst kunt kopen, mits je budget dat toelaat.

Verzadigde vetten Deze kun je zonder problemen verhitten	**Onverzadigde vetten** Deze kun je het beste koud gebruiken	**Bewerkte vetten** Deze kun je het beste vermijden
• Kokosolie, zowel de extra vierge als de geurloze variant • Palmolie • Ossewit (rundervet) • Reuzel (varkensvet) • Bacon vet (het vet wat uit gerookt buikspek komt wanneer je dit uit hebt gebakken) • Eendenvet • Ganzenvet • Kippenvet • Ghee • Eieren, vlees en vis	• Olijfolie • Sesamolie • Macadamia olie • Walnootolie • Lijnzaadolie • Noten- en zadenmeel • Noten- en zadenboters • Avocado olie	• Zonnebloemolie • Maïsolie • Margarine • Soja olie • Sojaboter • Speciale 'bak en braad' producten • Raapzaadolie • Rijstolie • Pinda olie (arachide olie)

Avocado olie is een uitzondering, je kunt deze ook probleemloos verhitten.

DEEL 2

De praktijk



BOODSCHAPPEN DOEN

Ben je bang dat je langs heel veel verschillende winkels zult moeten om suikervrij te kunnen eten? Of erger nog, dat je ook urenlang in die winkels moet zoeken om de juiste ingrediënten te kunnen vinden? Dat hoeft gelukkig helemaal niet zo te zijn!

Natuurlijk is de kwaliteit van de producten die je koopt belangrijk voor je gezondheid. Het vlees afkomstig van een gezonde koe, is ook gezond voor jou. Hetzelfde geldt voor vis en eieren. En biologische groenten van het land zijn ook zeker beter voor je dan de groenten die flink bespoten zijn en in een kas zijn gekweekt.

Aan de andere kant is het ook belangrijk naar je eigen mogelijkheden te kijken. De komende 21 dagen gaat het namelijk om het afkicken van je suikerverslaving. Dat is al stressvol genoeg. Laat staan het doen van je boodschappen in een compleet andere winkel dan je gewend bent.

Daarom raad ik je aan te beginnen bij je eigen, vertrouwde supermarkt. Zo maak je het jezelf een stuk gemakkelijker en heb je een veel grotere kans om de komende 21 dagen goed door te komen.

Bij de supermarkt hebben ze echt alles wat je nodig hebt om 21 dagen lang suikervrij te kunnen eten. Er zijn groenten, eieren en kruiden en er is vlees en vis te koop. Ook noten en zaden zijn er meestal wel te vinden. Meer heb je in principe niet nodig.

Wanneer je al langer bekend bent met oervoeding (de basis van Suikervrij Genieten), kun je natuurlijk naar andere winkels gaan. Denk daarbij aan de biologische supermarkt, biologische slager, boerderijwinkel of streekmarkt. In veel gevallen vind je daar producten van betere kwaliteit dan in de reguliere supermarkt, maar het is wel een heel ritueel om op die manier je boodschappen bij elkaar te zoeken. Hoewel het natuurlijk wel dichter in de buurt komt bij het idee van jagen en verzamelen! Ik sta hier absoluut achter, maar het is wel iets waar je aan moet wennen. Daarom kan het in het begin veel gemakkelijker zijn om bij de reguliere supermarkt te blijven. Je hoeft tenslotte niet alles perfect te doen.

GROENTEN

Kies waar mogelijk voor de biologische varianten, dat wil zeggen wanneer het aanbod er is en wanneer jouw budget het

toelaat. Met biologische groenten kun je je lichaam echt voeden. Ze bevatten namelijk meer vitaminen, mineralen, antioxidanten en andere voor het lichaam belangrijke stoffen ten opzichte van de niet biologische groenten. Bovendien zijn niet biologische groenten vaak bespoten met chemicaliën en die vormen een flinke belasting voor je lichaam.

EIEREN

Kies het liefste voor biologische eieren. De kippen waarvan deze afkomstig zijn hebben voer gehad van aanzienlijk betere kwaliteit en daarnaast hebben de dieren meer ruimte gehad om te bewegen. Daardoor bevatten de eieren meer essentiële voedingsstoffen en dat is fijn voor je eigen lichaam! Biologische eieren zijn dus niet alleen diervriendelijker, maar ook beter voor je gezondheid.

VLEES EN GEVOGELTE

Het beste vlees is afkomstig van grasgevoerde dieren. Bijvoorbeeld koeien die lekker hebben kunnen grazen in een weiland, het hele jaar door. Deze dieren hebben niet op stal gestaan, hebben geen zogenaamd krachtvoer gehad en ze hebben langer de tijd gehad om op te groeien. Bovendien krijgen de kalfjes van deze koeien veel langer de tijd met hun moeder. Het vlees van deze dieren bevat veel omega-3 vetzuren, is veel rijker aan essentiële aminozuren (eiwitten) en bevat geen antibiotica.

De volgende optie is biologisch vlees. Deze dieren hebben niet het hele jaar buiten kunnen grazen en krijgen vaak ook granen en soja te eten. Het vlees is van prima kwaliteit, al zij het niet optimaal.

Laat je budget het niet toe om grasgevoerd of biologisch vlees te kopen? Kies dan voor het vlees waar zo min mogelijk vet aan zit. Dieren slaan gifstoffen (afkomstig uit ongezonde voeding of vaccinaties) op in hun vetmassa. Door het vet van het vlees af te snijden zorg je ervoor dat je deze stoffen niet binnen krijgt.

VIS

Voor vis geldt dat je het beste wildgevangen vis kunt kopen. Dit staat altijd op de verpakking vermeld, en de visboer kan je hier ook alles over vertellen. Wildgevangen vis is vaak goedkoper dan biologische vis, terwijl de kwaliteit juist beter is. Dat komt doordat biologische vis gekweekt wordt in een gecontroleerde omgeving. De vissen hebben dan minder ruimte om te zwemmen en ze krijgen voor hen vaak onnatuurlijk voer. Wildgevangen vis heeft juist volop kunnen zwemmen en eten in zijn natuurlijke leefomgeving. Deze vis bevat meer omega-3 vetzuren en is vaak een stuk voller van smaak.

KRUIDEN

Ook kruiden koop je het beste biologisch, deze zijn over het algemeen het lekkerst van smaak. Bij gedroogde kruiden valt de

prijs vaak mee. Met een potje gedroogde kruiden kun je behoorlijk lang doen en daardoor is de kleine investering het zeker waard. Als je budget het niet toelaat zijn gewone kruiden ook een prima optie.

Verse kruiden worden in de meeste supermarkten al biologisch verkocht. Helemaal ideaal is het wanneer je een plaatsje vrij hebt op de vensterbank om kruidenplantjes op te zetten. Wanneer je deze regelmatig water geeft en ze goed verzorgt, kun je er veel langer mee doen dan een bosje geplukte kruiden. Voor hetzelfde bedrag.

NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden koop je het liefst ongebrand en ongezouten. Op die manier zijn de gezonde vetten die van nature in noten en zaden aanwezig zijn nog helemaal intact. Kies ook hier voor biologisch waar mogelijk. Zaden zijn overigens een stuk goedkoper dan noten, maar verschillen natuurlijk wel van smaak.

VETTEN

De meest gebruikte vetten in de suikervrije keuken zijn verkrijgbaar bij de supermarkt. Zelfs kokosolie is bij een heel aantal supermarkten te verkrijgen! Kies liefst voor biologische kokosolie, maar je hoeft hierbij niet voor de extra vierge variant te gaan. Ontgeurde kokosolie is heel neutraal van smaak en daarmee voorkom je dat iedere maaltijd naar kokos gaat smaken. Bovendien is ontgeurde kokosolie een stuk goedkoper dan de extra vierge variant. Voor olijfolie geldt wel dat de extra vierge variant zeker de voorkeur heeft en dan het liefst biologisch. Dit is heerlijk als dressing over salades. Wil je echter mayonaise gaan maken, dan heb je milde olijfolie nodig, puur vanwege de smaak. Mayonaise gemaakt met extra vierge olijfolie is namelijk ontzettend bitter.

Andere vetten koop je ook het liefst biologisch en zo veel mogelijk in een glazen verpakking. Vet absorbeert chemicaliën uit plastic erg goed en dat vormt een belasting voor je lichaam. Daarnaast zorgt glas ervoor dat het vet zijn kwaliteit langer behoudt.


Mmm...

MAALTIJDEN VOORBEREIDEN

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bij het veranderen van je voedingspatroon loop je vrijwel altijd tegen situaties aan waar je niet op had gerekend. Stel dat je ineens ontzettende honger krijgt, maar niets in huis hebt? En wat neem je eigenlijk mee naar je werk?

Zeker bij het afkicken van een suikerverslaving is het belangrijk om op dat soort situaties voorbereid te zijn. Stoppen met suiker is al lastig genoeg, zeker wanneer je je in de beginfase bevindt en last hebt van ontwenningsverschijnselen.

Maak het jezelf dus vooral zo makkelijk mogelijk. Het maaltijdplan achterin het boek bestaat uitsluitend uit gemakkelijke, snel te bereiden gerechten. Iedereen kan ze maken, je hebt er geen ingewikkelde technieken voor nodig en je hoeft zeker geen topkok te zijn. Toch kan ik me voorstellen dat je soms wat minder tijd hebt om te koken. Soms is het leven nu eenmaal hectisch en gaat dat ten koste van je tijd in de keuken, als je überhaupt al tijd hebt om te koken.

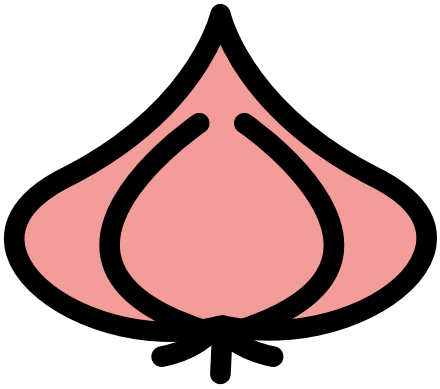
Onderstaande tips helpen je om je tijd in de keuken zo efficiënt mogelijk te besteden. Wie weet houd je hierdoor zelfs meer tijd over dan je had verwacht!

Haal de wekelijkse boodschappen in één keer.

Bestudeer de recepten die je de komende week gaat maken en maak een voor jou passende boodschappenlijst. Zo heb je in één keer alles in huis en voorkom je dat je op het laatste moment nog boodschappen moet halen

Lees de recepten eerst door, voordat je ze gaat maken.

Wacht niet tot het tijd is om te gaan koken. Op die manier weet je waar je aan toe bent voordat je begint, dat voorkomt dat je voor verrassingen komt te staan die je niet in had gecalculeerd. Zorg dat vlees of vis ontdooid is en zet de kruiden desnoods alvast klaar.



Bereid de recepten voor.

Vaak duurt het snijden van groenten, vlees en vis nog langer dan het koken zelf. Het is dus handig om dit een of meerdere dagen van tevoren al te doen wanneer je wat tijd over hebt. Plan er desnoods elke week een uurtje voor in. Bewaar de gesneden ingrediënten apart van elkaar in goed afgesloten bakken in de koelkast, zo kun je ze snel pakken wanneer je ze nodig hebt.

Plan een kookdag in.

Heb je doordeweeks echt heel weinig tijd om te koken? Plan dan een kookdag in. Dit kunnen bijvoorbeeld 4 uurtjes zijn op een zondag waarin je een groot deel van de maaltijden voor de rest van de week alvast bereidt. Vraag desnoods je partner, vriend of vriendin of hij/zij je hierbij wilt helpen. Je zult zien dat het best gezellig is.

Deze maaltijden, of dat nu ontbijtjes, lunches of diners zijn, bewaar je in goed afgesloten bakken in de koelkast. Wanneer het tijd is om ze op te eten hoef je alleen de bakjes maar te pakken en de inhoud zo nodig op te warmen. Vries de maaltijden die je langer dan 3 dagen wilt bewaren in vanwege de houdbaarheid.

Houd je voorraadkast goed aangevuld.

Ondanks alle voorbereidingen kan het alsnog voorkomen dat je echt geen tijd hebt om te koken. Gelukkig is ook daar een oplossing voor! Het enige wat je hoeft te doen is je voorraadkast goed aangevuld te houden. Op pagina 61 vind je een lijst met items die handig zijn om in huis te hebben. Is er iets op? Schrijf het dan meteen op je boodschappenlijstje. Op pagina 67 vind je allerlei tips en trucs om een supersnelle maaltijd te bereiden, zonder te hoeven koken.

DE VOORRAADKAST

Voor je begint 21 dagen suikervrij te eten, is het handig om je voorraadkast goed uit te ruimen. Met name tijdens de eerste dagen is de kans groot dat je last krijgt van trek, trek in zoetigheid. Bedenk je eens hoe het is om een reep chocolade in huis te hebben en jezelf vervolgens te vertellen dat je deze niet mag eten. Wedden dat je er nu nog veel meer zin in hebt?

Maak het jezelf dus niet te moeilijk. Haal de voedingsmiddelen die je niet wilt eten ook niet in huis. Je hoeft natuurlijk niet alles weg te gooien wat je niet gaat gebruiken! Ga na of je bepaalde voedingsmiddelen nog op kunt of wilt maken voor je begint. Dit is overigens geen uitnodiging om je nog even helemaal vol te stoppen met alles wat zoet is! Op die manier wordt het afkicken alleen maar zwaarder.

Verdeel de producten die niet binnen Suikervrij Genieten passen in verschillende categorieën en onderneem de bijbehorende acties.

Categorie 1: Voeding die je nooit meer wilt eten.

Actie: Stop alles in een grote doos en geef deze aan iemand die er blij mee is. Doneer het desnoods bij de voedselbank.

Categorie 2: Voeding die je gezin nog wil eten, maar jij niet meer.

Actie: Maak een aparte plank in de voorraadkast en richt deze in voor je gezin. Zorg ervoor dat deze plank niet direct in jouw gezichtsveld ligt wanneer je de kast opentrekt. Maak desnoods een aparte lade voor deze producten, dan hoef je daar ook nooit in te zijn.

Categorie 3: Voeding die je na deze suikervrije periode weer wilt eten.

Actie: Stop alles in een grote doos en vraag aan iemand die niet bij jou in huis woont (vrienden, familie, buren) of ze op de doos willen passen. Zo kom je niet in de verleiding.

Categorie 4: Voeding die je voor je begint nog op wilt maken.

Actie: Plan in wanneer je deze items op gaat eten. Doe dit liever niet de dag voor je begint met Suikervrij Genieten maar houd er minstens 3 dagen tussen. In die tijd krijgt je lichaam voldoende tijd om tot rust te komen.

Nu je voorraadkast netjes is uitgeruimd, wordt het tijd om deze tot de nok toe

aan te vullen met gezonde producten. Producten die je tijdens Suikervrij Genieten kunt eten zonder er bij na te hoeven denken.

Onderstaande items zijn handig om altijd op voorraad te hebben:

NOTEN EN ZADEN

- Amandelen
- Amandelpasta
- Cashewnoten
- Chiazaad
- Hazelnoten
- Hazelnootpasta
- Maanzaad
- Macadamia noten
- Paranoten
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Tahin
- Walnoten
- Zonnebloempasta
- Zonnebloempitten

MEELSOORTEN

- Amandelmeel
- Hazelnootmeel
- Kokosmeel

GEDROOGD FRUIT

- Kokosrasp
- Kokosvlokken

VETTEN

- Avocado olie
- Kokosolie
- Macadamia olie
- Olijfolie, extra vierge
- Olijfolie, mild
- Palmolie
- Santen (kokosboter)
- Sesamolie
- Walnoot olie

VLOEISTOFFEN

- Appelazijn
- Balsamico azijn
- Biologisch citroensap
- Rode wijn azijn
- Witte wijn azijn

SMAAKMAKERS IN GLAZEN POT OF BLIK

Let bij deze producten goed op de ingrediënten. Zorg dat er geen suikers of e-nummers aan toe zijn gevoegd.

- Ansjovis
- Augurken
- Kappertjes
- Kokosmelk
- Kokosroom
- Oesters
- Olijven
- Sardines
- Tonijn
- Zalm
- Zuurkool

DRANKEN

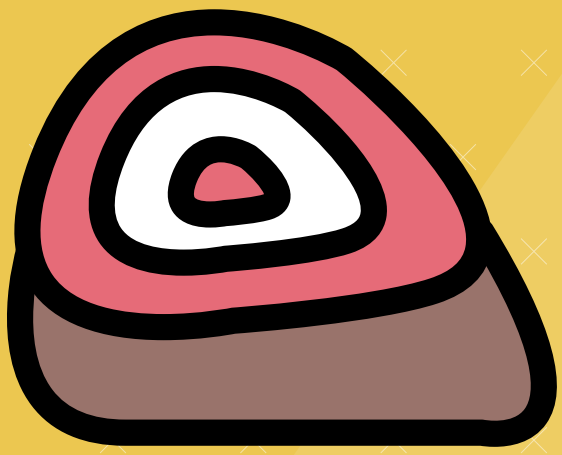
- Biologische koffie
- Groene thee
- Kruidenthee
- Witte thee

EXTRA & SNACKS

- Beef jerky
- Cacao
- Cacao nibs
- Collageenpoeder
- Gelatinepoeder
- Zeewier, gedroogd

KRUIDEN

- Garam masala
- Kerrie
- Za'atar
- Zeewiervlokken



Alleen vlees van gezonde dieren, is ook gezond voor mensen

SUIKERVRIJ IN RESTAURANTS

Uit eten gaan kan lastig zijn wanneer je gezond eet, maar zeker wanneer je het graag suikervrij wilt houden. Ook in restaurants wordt vaak suiker toegevoegd aan de gerechten. Toch hoeft dat je er niet van te weerhouden om uit eten te gaan! Het zal je zelfs verbazen hoe gemakkelijk het is om een suikervrije maaltijd te bestellen wanneer je uit eten gaat.

Vraag het personeel of het mogelijk is een maaltijd zonder gluten (of andere granen), suiker, melkproducten, peulvruchten of soja te bestellen. Met die informatie kunnen ze je vaak een goed advies geven.

Voorop staat dat je aardig bent tegen het personeel. Wanneer je hen vriendelijk vraagt of jouw maaltijd misschien wat kan worden aangepast, dan is de kans groter dat ze meewerken en je ook echt iets lekkers op je bord krijgt.

ONDERSTAANDE TIPS MAKEN HET NOG IETS MAKKELIJKER

Vermijd het broodmandje

Wanneer je wordt gevraagd of je wat brood vooraf wilt, sla dit dan af. Willen je tafelgenoten wel wat brood? Dan raad ik je aan in ieder geval een drankje te bestellen, dat helpt al enorm als afleiding.

Stel vragen

Ben je er niet helemaal zeker van of er suiker, brood, kaas, bloem, room of een ander ingrediënt in je maaltijd wordt verwerkt, vraag het dan even vriendelijk na. De medewerkers weten beter wat er in het eten zit dan jijzelf.

Extra groenten

Vaak worden de hoofdmaaltijden geserveerd met friet en/of brood. Eén van de beste manieren om dit te vermijden is door te vragen of je misschien wat extra groenten bij je maaltijd kunt krijgen in plaats van friet/brood/enz. In de meeste gevallen is dat geen enkel probleem.

Vermijd de dressing

De sladressing bevat in vrijwel alle gevallen suiker, honing of iets anders zoets. Vraag daarom of je misschien wat olijfolie en citroensap als dressing kunt krijgen, in plaats van de reguliere dressing.

Vermijd sauzen

De meeste sauzen in restaurants bevatten enige vorm van suiker. Is dat bij jouw

gerecht ook het geval, vraag dan of ze deze weg kunnen laten. Wat olijfolie, peper en zout over een stuk vlees of vis is namelijk ook ontzettend lekker. Daar heb je geen sausje voor nodig.

RESTAURANTGIDS

Buffetrestaurant

Juist in een buffetrestaurant kun je prima suikervrij eten. Richt je vooral op verse of gerookte vis en vlees, en kies daarnaast voor salades of simpele gestoomde of gekookte groenten. De dressing kun je er in de meeste gevallen zelf op doen. Twijfel je over een gerecht? Het personeel zal je hier graag over informeren.

Chinees

Voor je een Chinees restaurant binnenstapt is het belangrijk na te vragen of ze MSG (ook wel Ve-Tsin) gebruiken. Wanneer ze dit gebruiken zit het vaak in alle gerechten. In dat geval kun je dit restaurant beter aan je voorbij laten gaan. Er zijn gelukkig steeds meer Chinese restaurants waar Ve-Tsin niet wordt gebruikt, hier kun je met een gerust hart eten. Veel gerechten in Chinese restaurants zijn gepaneerd met bloem en in sauzen worden vaak grote hoeveelheden suiker verwerkt. Vermijd deze.

Betreft het een wokrestaurant? Kies dan voor vers vlees en vis en volop rauwe groenten. Vraag de kok of ze dit zonder saus voor je kunnen wokken. Deze sauzen bevatten namelijk in vrijwel alle gevallen suiker, soja, tarwe en smaakversterkers.

Hamburgers

Bestel je hamburger simpelweg zonder broodje en zonder kaas, maar vraag of je in plaats daarvan wat extra groenten kunt krijgen. Vermijd ook de sauzen die erbij zitten, deze bevatten meestal suiker. Om je maaltijd extra vullend te maken zou je nog een gebakken ei of uitgebakken spek bij je hamburger kunnen bestellen.

Indiaas

De Indiase keuken is over het algemeen erg geschikt voor een suikervrije maaltijd. Een goede curry met kip, vis of lamsvlees is een waar genot. Vraag altijd na of de saus met room gebonden is, of er suiker aan toe is gevoegd, en vermijd daarnaast de paneer (een Indiase kaas). Vraag of je extra groenten kunt bestellen in plaats van rijst.

Indonesisch

In de Indonesische keuken worden over het algemeen vrijwel alleen verse kruiden gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Vraag wel na of het gerecht wat je bestelt bloem bevat (of gepaneerd is) en of er suiker en sojasaus wordt gebruikt. Sla de rijst over maar vraag in plaats daarvan om extra groenten.

Italiaans

Vanzelfsprekend sla je de pasta's en pizza's over bij de Italiaan, maar er is nog veel meer keuze. Verse vis, gegrilde groenten of salades bijvoorbeeld. Als voor- of bijgerecht kun je de antipasti nemen: een bord vol gedroogde

vleeswaren en olijven. Vraag wel even na of er suiker in de vleeswaren is verwerkt. Bij goede Italiaanse restaurants staat er altijd een fles olijfolie op tafel om over je maaltijd te sprenkelen.

Japans en sushi

In de Japanse keuken wordt veel met sojasaus gewerkt: vermijd deze gerechten. Ook tempura gerechten (gefrituurd met een deeglaagje) bevatten tarwe en kun je dus beter vermijden. In een sushi restaurant kun je het beste sashimi bestellen: heerlijke rauwe vis wat zo lekker smaakt dat je er helemaal geen dipsausje voor nodig hebt. In de meeste gevallen staat er ook een knapperige salade op de kaart die je erbij kunt eten.

Lunchcafé

Een lunchcafé biedt voornamelijk broodjes aan, en een paar salades. Toch kun je hier prima suikervrij eten. Wanneer ze uitsmijters of een boerenomelet aanbieden kun je bijvoorbeeld vragen of ze deze zonder brood en kaas willen serveren, maar met extra salade. Wanneer je een salade van de kaart bestelt, houd dan altijd rekening met eventuele croutons en dressings op basis van zuivelproducten en suiker.

Saladebar

Bij een saladebar kun je zelf je salade samenstellen door aan te wijzen welke ingrediënten je graag zou willen. Er zijn lekker veel opties en vrijwel alles is onbewerkt. Hier kun je dus met gemak een suikervrije salade samenstellen. Vraag bij het kiezen van de dressing gewoon om wat olijfolie met (balsamico) azijn of citroensap.

Steakhouse

In een steakhouse hun je heel gemakkelijk suikervrij eten. Kies een lekker stuk vlees (of vis) uit. Vraag naar de herkomst van het vlees en of het grasgevoerd of graangevoerd is, in veel gevallen staat dit zelfs op de kaart aangegeven. Grasgevoerd verdient uiteraard de voorkeur. Daarbij kun je vaak een grote salade bestellen met een dressing van olijfolie en azijn. Vermijd de sausjes die soms bij het vlees worden geserveerd.

Tapas

Tapas bestaat uit veel kleine gerechtjes die je van de kaart kunt kiezen. Wanneer je het lastig vindt een eerste keuze te maken, kun je je door het personeel laten adviseren. Zij kunnen je precies vertellen wat voor jou geschikt is. Gedroogde vleeswaren, gerookte vis, olijven, worstjes of geroosterde groenten zijn meestal wel geschikt.

Thais

In de meeste Thaise restaurants kun je heerlijk eten. Vraag echter wel na of er echt geen MSG wordt gebruikt, en of dit eventueel ook weggelaten kan worden. Vermijd in de Thaise keuken de gepaneerde gerechten en de gerechten met sojasaus. Vraag ook na of er suiker in de gerechten wordt gebruikt. Sla de rijst over maar vraag in plaats daarvan om extra groenten.

HELP! IK HEB TREK!

Het kan zomaar gebeuren. Je hebt ontzettend je best gedaan om alle maaltijden voor te bereiden, maar ineens heb je enorme honger of trek. Natuurlijk gebeurt dat net op het moment dat je weg moet. Of misschien is er iets gebeurd waardoor je absoluut geen tijd hebt om te koken.

Ook op die momenten kun je met gemak een suikervrije maaltijd of snack eten. Dat is geen enkel probleem! Ik geef je enkele tips:

10 Supersnelle snacks

1. Gekookte eieren – lekker met wat zout en/of mosterd
2. Notenpasta – rechtstreeks uit de pot lepelen mag!
3. Kokosolie of santen – een lekker volle lepel in één keer
4. Noten en zaden – mijn favoriet is macadamia!
5. Komkommer
6. Wortels
7. Olijven
8. Augurken
9. Blikjes vis
10. Kokoscups – pagina 224

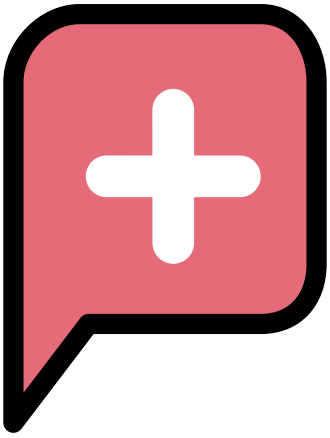
10 Maaltijden zonder te koken

1. Sardines in olijfolie met augurken, wortel en een handje walnoten.
2. Gerookte kip met avocado en zuurkool.
3. Gerookte makreel met olijven en rauwe groenten zoals wortel en komkommer.
4. Salade van gekookte rode biet, augurk en haring. Liefst met olijfolie en een scheutje balsamico azijn.
5. Tonijn met avocado en sla. Wat peper erop maakt het extra lekker.
6. Zuurkool met gerookte kip, rode biet en wat amandelen.
7. Rauwe ham met olijven, komkommer en avocado.
8. Gerookte zalm met zuurkool en walnoten.
9. Rauwe ham met sla en amandelen.
10. Nori met tonijn, komkommer en avocado.


HOME BAKED
HOME MADE

EERSTE HULP BIJ AFKICK-VERSCHIJNSELEN

Tijdens het afkicken van een suikerverslaving eet je ineens heel wat andere voedingsmiddelen dan je gewend was en zijn je maaltijden anders van samenstelling. Bovendien krijgt je lichaam de kans om te ontgiften én leert het vet in plaats van suiker te verbranden.



Voor je lichaam is dat best een omschakeling, maar het krijgt nu eindelijk de tijd om eens een grote schoonmaak te houden. Wanneer je eenmaal door deze periode heen bent, staat één ding voorop: je voelt je enorm veel beter dan voorheen, als herboren!

Onderstaande verschijnselen kunnen het gevolg zijn van het afkicken van je suikerverslaving. Bij de ene persoon duurt dit slechts een paar dagen, bij de ander een paar weken. Ieder lichaam past zich op een andere manier aan en ieder lichaam heeft daar een bepaalde tijd voor nodig.

Voor alle verschijnselen geldt: neem bij aanhoudende klachten altijd contact op met je huisarts.

Help! Mijn stoelgang slaat op hol, of is juist niet op gang te krijgen.

Dat kan gebeuren, maak je geen zorgen. Met name je darm is zeer gevoelig voor een verandering van voedingspatroon en deze kan daar dan ook op reageren. Bij verstopping raad ik je aan wat zuurkool of augurken te eten, deze voorzien je darm van goede bacteriën. Het toevoegen van extra vetten zoals kokosolie, olijfolie of avocado kan de stoelgang ook op gang helpen. Let er daarnaast op dat je voldoende zachte groenten eet, denk daarbij aan pompoen, bietjes, cassave, taro, bakbanaan, pastinaak of zoete aardappel. Zorg dat deze groenten goed gegaard zijn.

Bij diarree raad ik je aan tijdelijk wat minder groene bladgroenten, noten en zaden te nemen. Deze voedingsmiddelen kunnen prikkelend werken. Een kop bottenbouillon (pagina 213) kan overigens ook wonderen doen.

Help! Ik blijf maar dorst houden!

Een van de meest effectieve manieren om te kunnen ontgiften is via de urine, via die weg worden een heleboel afvalstoffen afgevoerd. En hoe meer afvalstoffen je lichaam kwijt moet, hoe meer urine daar voor nodig is. Zeker in de eerste week van het 21 dagen programma kun je dus meer dorst hebben dan normaal.

Daarnaast eet je tijdens het volgen van Suikervrij Genieten minder fruit dan je misschien gewend bent. En bovendien drink je geen frisdrank of sapjes. Dit zijn allemaal bronnen van vocht die je lichaam voorheen misschien gewend was om binnen te krijgen. Drink dus gerust een glas water extra. Voeg eventueel wat Keltisch zeezout aan je water toe, om te zorgen dat je mineraalhuishouding op peil blijft.

Help! Ik ben onuitstaanbaar geworden voor mijn partner/kinderen/omgeving.

De eerste dagen kun je je inderdaad helemaal niet vrolijk voelen, of erger nog. Het omschakelen naar een ander voedingspatroon is namelijk ook een emotionele gebeurtenis en daar kun je ontzettend boos over worden. Zelfs als het een bewuste keuze is om die omschakeling te maken. Daarnaast neem je nu eenmaal veel minder suiker tot je als voorheen, zoals je op pagina 20 kunt lezen komt er dan ook een stuk minder dopamine vrij dan je gewend was. Het duurt een paar dagen voor je hier op aangepast bent, en voor je weer je vrolijke zelf bent. Probeer jezelf niet af te reageren op je omgeving, maar ga bijvoorbeeld lekker sporten of verwen jezelf op een andere manier. Dat helpt enorm!

Help! Ik heb knallende hoofdpijn en dit gaat niet over.

Hoofdpijn is vaak een teken van ontgiften, maar het kan ook een teken van stress zijn. Ondersteun je lichaam hierin door voldoende water te drinken en te

ontspannen. Gun jezelf meer rust, slaap wanneer je er behoefte aan hebt, neem een warm bad of boek een massage. Probeer geen pijnstillers te nemen, deze bevatten ook stoffen die zeer belastend voor je lichaam zijn en waar je van zult moeten ontgiften. Deze kunnen de klachten op termijn erger maken.

Help! Ik zit ineens onder de puistjes.

Raad eens via welke weg je lichaam ook erg goed kan ontgiften? Juist. Via de huid! En daarmee kan het zijn dat er ineens allerlei puistjes verschijnen. Ik snap dat dit lastig is, maar gelukkig gaan ze vanzelf weer weg. Het is juist een goed teken dat je lichaam zich van deze stoffen aan het ontdoen is. Probeer de puistjes niet teveel te bedekken met make-up, daarmee blokkeer je de huid en verstoor je het ontgiftingsproces. Bovendien kan het dan nog langer duren voor ze weg zijn.

Help! Ik kan me totaal niet concentreren en ben enorm vergeetachtig. Straks vergeet ik mezelf nog!

Tijdens het ontgiften kunnen ook je hersenen flink beïnvloed worden. Ook daar komen enige afvalstoffen vrij en dat kan ertoe leiden dat je heel vergeetachtig bent, of je misschien echt niet kunt concentreren. Dit is een van de symptomen die over het algemeen het snelste over gaat, dus houd vol! Geef jezelf in de tussentijd voldoende tijd om te ontspannen, drink genoeg water en zorg voor een goede nachtrust, dat helpt.

Help! Ik val veel te snel af. Hoe stop ik dit?

Wanneer het afvallen echt te snel gaat, raad ik je aan om simpelweg meer te gaan eten. Richt je vooral op het eten van meer vetten en meer proteïnen. Eet gerust een hele avocado bij een maaltijd, voeg een flinke hand nootjes toe en bespaar zeker niet op het eten van vette vis. Let er ook op dat je voldoende koolhydraten eet, zoals beschreven op pagina 28.

Help! Na drie weken heb ik nog steeds enorme honger en trek en ik ben doodmoe.

Helaas gaat het afkicken van een suikerverslaving niet voor iedereen even snel. Het kan zijn dat je gewoon iets meer tijd nodig hebt. Daarnaast kunnen er natuurlijk nog meer oorzaken zijn:

- Je eet te weinig. Ieder lichaam heeft een bepaalde energiebehoefte, ook tijdens het afkicken van een suikerverslaving zal je daarin moeten voldoen. Voeg in ieder geval meer vet aan je maaltijd toe en eventueel wat meer vlees, vis of eieren. Het eten van een (of meerdere) haringen kan wonderen doen bij aanhoudende honger. Probeer het maar eens! Lees ook de informatie op pagina 80.
- Je eet te weinig koolhydraten en daar kun je ook moe van worden. Zorg dat je 250 gram zoete aardappel of andere koolhydraatrijke groenten per dag eet, of meer wanneer je erg actief bent. Zie pagina 28 voor meer informatie.
- Je bent intolerant voor een bepaald voedingsmiddel. Dit komt niet vaak voor, maar het kan een oorzaak zijn. Neem contact op met een orthomoleculair therapeut om te bepalen wat dit kan zijn.
- Er is iets anders aan de hand. Neem contact op met je huisarts.

Help! Ik heb het programma gevolgd en word nu ziek na het eten van granen/suiker/zuivel etc. Ben ik intolerant geworden?

Voor je het programma volgde was je waarschijnlijk al intolerant voor deze voedingsmiddelen. Alleen omdat je ze zo vaak at en dit zo'n grote belasting voor je lichaam vormde, kreeg je lichaam niet de kans om de bijbehorende signalen af te geven. Waarschijnlijk had je daar geen energie voor. De afgelopen 21 dagen heb je je lichaam zich laten ontdoen van alle belastende stoffen. Je hebt je lichaam laten zien wat nu eigenlijk optimale voeding is en hoe het hoort te functioneren. Dankzij jouw goede zorgen in de afgelopen 21 dagen kan je lichaam nu wel de juiste signalen afgeven wanneer je iets eet wat niet goed voor je is. Dat kan soms vervelend of onpraktisch zijn, maar het is wel een goed teken.



VEEL GESTELDE VRAGEN

VOEDING

Mag ik wel chocolade?

Nee, de komende 21 dagen raad ik je aan de chocolade te laten staan. De enige uitzondering is chocolade met een cacaogehalte van 100%: deze bevat absoluut geen suiker. Als je dit lekker vindt kun je dit gerust zo af en toe eten.

Krijg ik wel genoeg vezels binnen als ik op deze manier eet?

Vaak wordt gedacht dat granen de ultieme bron van vezels zijn, maar dat is niet zo. Juist groenten bevatten ontzettend veel vezels die de darmwand ook nog wat minder heftig prikkelen. Je hoeft je dus geen zorgen te maken over de hoeveelheid vezels die je binnenkrijgt tijdens Suikervrij Genieten.

Mag ik vleeswaren eten?

Dat mag, maar alleen wanneer er geen suiker, e-nummers, smaakversterkers of andere stoffen aan toe zijn gevoegd die op de Nee-lijst staan. De enige ingrediënten die je op de verpakking wilt zien staan zijn vlees, zout en eventueel wat kruiden.

Wat doe ik in mijn koffie?

Zoals je begrijpt zijn suiker, stevia of andere zoetigheden in de koffie de komende 21 dagen uit den boze. Gelukkig zijn er andere manieren om je koffie iets minder sterk te laten smaken. Doe er bijvoorbeeld wat (ongezoete!) kokosmelk, amandelmelk of een andere notenmelk naar keuze in.

Mag ik echt 21 dagen lang geen alcohol drinken?

Ja. Dat klinkt streng, maar het is niet zonder reden. Je lichaam kan de belasting die alcohol vormt er niet bij hebben tijdens het afkicken van een suikerverslaving. Doe jezelf dus een plezier en drink geen alcohol. Ook niet één glaasje.

Hoe zit het met nachtschades?

Nachtschades zijn onder andere tomaten, paprika's, aubergines, aardappelen en pepers. Deze bevatten stoffen die de darmwand kunnen beschadigen en zo een heel scala aan vervelende reacties op kunnen roepen. Niet iedereen is hier echter gevoelig voor. Ben je chronisch ziek, heb je hardnekkige symptomen of sluimerende klachten die niet over willen gaan? Dan raad ik je aan de komende

21 dagen geen nachtschades te eten. Bijna alle recepten in dit boek zijn vrij van nachtschades.

LICHAAM

Ik heb diabetes, kan ik het programma ook volgen?

Ja, dat is geen enkel probleem. Waarschijnlijk zal je lichaam je er voor bedanken! Ik raad je echter wel aan dit in overleg te doen met je behandelend arts. Het kan namelijk zo zijn dat de dosering van de eventuele medicatie die je gebruikt aangepast moet worden tijdens het volgen van het programma. Jouw arts kan dit goed in de gaten houden en je daarover adviseren.

Ik volg het auto-immuun protocol, kan ik het programma ook volgen?

Ja, degenen met een auto-immuunziekte zijn vaak extra gevoelig voor suiker. Het kan je dus zeker helpen om dit programma te volgen. Niet alle recepten in dit boek passen binnen het auto-immuun protocol, je kunt deze recepten echter wel naar eigen inzicht aanpassen.

Ik ben zwanger of geef borstvoeding, kan ik het programma ook volgen?

Ja hoor, ook tijdens je zwangerschap of lactatieperiode kun je het Suikervrij Genieten programma volgen. Het is namelijk geen dieet om af te vallen en al helemaal geen extreem detox programma. Je eet 21 dagen lang ontzettend gezonde voeding, in de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft. Om er echter voor te zorgen dat je geen energietekorten krijgt, raad ik je aan meer koolhydraten te eten. Op pagina 28 vind je hier meer informatie over. Je kunt bijvoorbeeld meer zoete aardappel aan je maaltijden toevoegen, zo zorg je ervoor dat de melkproductie goed blijft.

ALGEMEEN

Wat doe ik wanneer ik iets zoets aangeboden krijg?

Ik begrijp dat je niet onbeleefd wilt zijn of dat je je er misschien niet prettig bij voelt om 'nee' te zeggen wanneer iemand je een zoete traktatie aanbiedt. Toch hoef je je hier zeker niet vervelend over te voelen! Je volgt Suikervrij Genieten voor jezelf, dus niemand anders kan jou vertellen wat je wel of niet moet eten. Daarnaast is jouw aanwezigheid en gezelligheid toch veel belangrijker dan het feit of je een stuk taart eet, of niet?

Is het programma ook geschikt voor kinderen?

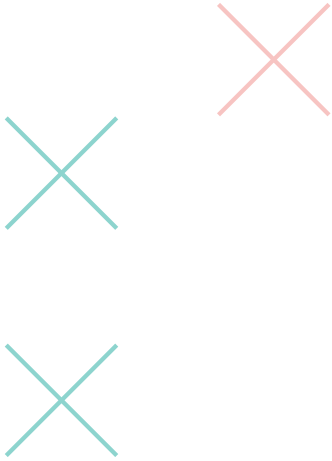
Kinderen kunnen prima meedoen met het programma, maar zij mogen gerust meer fruit eten. Liefst in combinatie met vet zoals een handje nootjes of wat kokos. Hoewel het voor een kind heel positief kan zijn om zijn/haar voedingsgewoonten te veranderen en geen kunstmatige suikers meer te eten, is er geen reden om koolhydraten uit natuurlijke bronnen te beperken.

Voor wie is het programma niet geschikt?

In principe kan iedereen dit programma volgen, er zijn echter een paar situaties waarin ik het niet aan zou raden.

→ Atleten die zich voorbereiden op een belangrijke wedstrijd kunnen beter wachten met het volgen van het programma tot na deze wedstrijd. Tijdens het afkicken van een suikerverslaving kunnen je sportprestaties namelijk wisselen, je lichaam is zich in die tijd flink aan het aanpassen.

→ Mensen met een eetstoornis raad ik aan voorzichtig te zijn bij het starten van dit programma. Hoewel het een zeer gezonde en niet restrictieve manier van eten betreft, kan een verandering van voedingspatroon een eetstoornis terug aanwakkeren of erger maken.



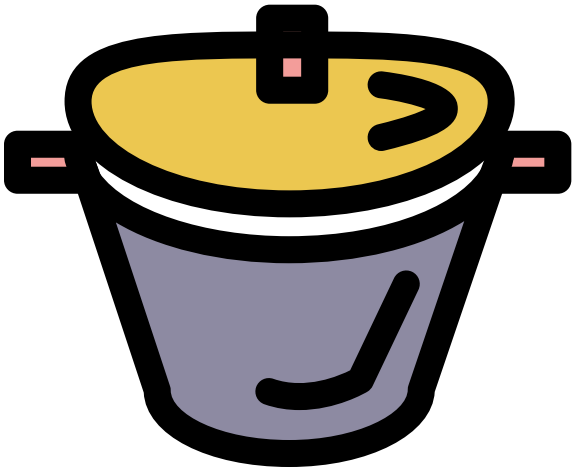
Kan ik altijd op deze manier blijven eten?

Deze manier van eten is absoluut een gezonde basis. Het is niet restrictief en je voedt je lichaam met alles wat het nodig heeft. Je hoeft echter niet altijd op deze manier te blijven eten om gezond te kunnen zijn. Ik raad je aan te doen waar jij je goed bij voelt, wat voor jou haalbaar is. Wanneer je per ongeluk toch terugvalt in je oude gewoontes of wanneer je suikerverslaving weer opspeelt, kun je het programma altijd opnieuw volgen.



DEEL 3

In de keuken



21 DAGEN MAALTIJDPLAN

Klaar om te beginnen? Met het 21 Dagen Maaltijdplan hoef je je nooit af te vragen wat je nu weer moet eten.

Het maaltijdplan is bedoeld voor 2 personen. Het staat je natuurlijk vrij om de hoeveelheden te halveren of juist te verdubbelen wanneer je het 21 dagen programma met minder of juist met meer personen wilt volgen. Wat support van iemand anders kan namelijk enorm helpen, zo sta je er zeker niet alleen voor.

Houd je er niet zo van om een vooraf samengesteld maaltijdplan te volgen? Geen probleem. Vanaf pagina 83 kom je allerlei heerlijke recepten tegen waar je naar hartenlust mee kunt combineren. Natuurlijk kun je ook gewoon je eigen gerechten maken, zolang ze maar binnen de richtlijnen van Suikervrij Genieten passen. Hierna lees je hoe groot een portie voor één persoon ongeveer hoort te zijn. Op die manier stel je je eigen maaltijdplan samen, wat precies bij jou past.

Heb je tussen de maaltijden door regelmatig honger? Dit is niet de bedoeling. Suikervrij Genieten is géén dieet en je hoeft de hoeveelheden die je eet dan ook zeker niet te beperken. Merk je dat je behoefte hebt aan meer eten? Maak dan de porties wat groter, of maak een van de lekkere tussendoortjes zoals te vinden op pagina 215. Wanneer je erg actief bent, kun je meer koolhydraten eten dan aangegeven in het maaltijdplan, op pagina 28 staat precies beschreven hoe dat in zijn werk gaat. Daarmee kun je het maaltijdplan heel eenvoudig aanpassen.

Maaltijdplan

	Ontbijt	Lunch	Diner
Dag 1:	Carrotcake ontbijt	Healthy huzarensalade	Japanse roerbak
Dag 2	Omeletjes met zalm	Kip gyros met tzatziki	Paddenstoelenroerbak
Dag3	Goed gevulde crêpes	Witlofbootjes met sardines	Roerbak met pompoen
Dag 4	Avocado-vanillepudding	Bloemkooltabbouleh met rode biet	Rijke tomatensoep
Dag 5	Mini frittata's	Bloemkooltabbouleh met rode biet ***(restjes van dag 4)***	Ovenschotel met saucijzen
Dag 6	Mini frittata's ***(restjes van dag 5)***	Komkommerpasta	Snelle pasta
Dag 7	Ontbijtroerbak met bramen	Kruidensalade	Ovenschotel met saucijzen ***(restjes van dag 5)***
Dag 8	Rode smoothiebowl	Macadamia Kipsalade	Citroenkabeljauw met bimi
Dag 9	Pompoencruesli	Gehaktballetjes met frambozensaus	Groene puree met speklapjes
Dag 10	Chia pudding met verborgen groenten	Kipsalade met Za'atar	Groene puree met speklapjes ***(restjes van dag 9)***
Dag 11	Pompoencruesli ***(restjes van dag 9)***	Geroosterde wortelgroenten met makreel	Kippen-noodlesoep
Dag 12	Ontbijtpannetje met olijven	Kruidensalade	Mosterd rundvlees met geroosterde groenten
Dag 13	Zoete aardappel porridge	Groene gazpacho	Hamburger salade
Dag 14	Ontbijtquiche	Supersnelle sushi	Romige pasta van courgette
Dag 15	Superfood ontbijt	Bloemkoolbowl met garnalen	Mini meatza's
Dag 16	Ontbijtquiche ***(restjes van dag 14)***	Verwarmende lunchsoep	Kaneelkip met regenbooggroenten
Dag 17	Pancakes met cashewsaus	Groene salade met pompoendressing	Mini meatza's ***(restjes van dag 15)***
Dag 18	Ontbijtburgers met avocado	Groene salade met pompoendressing	Snelle pasta
Dag 19	Carrotcake ontbijt	Poké bowl met zalm	Mexicaanse slabootjes
Dag 20	Rode smoothiebowl	Komkommerbootjes	Makkelijke kippendijen met groene groenten
Dag 21	Groene eieren met ham	Zoete aardappel-zalmsalade	Paddenstoelenroerbak

PORTIEGROOTTES BEPALEN

Gezond en suikervrij eten begint met het bepalen van de juiste portiegrootte voor jouw lichaam. Eet je te weinig? Dan zal je tussen je maaltijden door al snel trek hebben, waarbij het makkelijk is om naar zoete snacks te grijpen. Eet je juist te grote porties? Dan is de kans groot dat je last krijgt van spijsverteringsklachten en vermoeidheid na je maaltijd, iets wat voor veel mensen ook een reden is om een zoete snack te eten.

Het is dus de truc om je porties precies groot genoeg te maken. Zodanig groot dat je verzadigd bent en pas bij het volgende eetmoment (lunch of diner bijvoorbeeld) weer honger hebt.
In principe hoef je geen onderscheid te maken tussen ontbijt, lunch of diner bij het bepalen van je porties. Dit zijn simpelweg eetmomenten. Het maaltijdplan op de volgende pagina's is samen gesteld vanuit die filosofie en je zult daarin dus veel groenten tegen komen, ook bij het ontbijt. Wat je gewend bent om als diner te eten kan de volgende dag je ontbijt zijn, en andersom. Voeding is voeding. Het maakt dus niet uit op welk moment van de dag je wat eet.

Je zult zien dat je hierdoor juist veel gevarieerder gaat eten.

Basismaaltijd

Door drie maal per dag een complete maaltijd te eten voorzie je je lichaam bovendien van meer voedingstoffen. Je eet dan tenslotte drie keer groenten (soms wel 1kg per dag), drie keer een complete eiwitbron en drie keer een gezonde hoeveelheid vetten.

Zo'n basismaaltijd is natuurlijk niet voor iedereen even groot. Zoals je zult begrijpen heeft een actieve vrouw meer voeding nodig dan een vrouw die haar tijd voornamelijk zittend doorbrengt. Het verschil tussen mannen en vrouwen of de lengte van een persoon heb ik dan nog niet eens meegenomen.

Iedere maaltijd bestaat in principe uit:

- Proteïnen
- Groenten
- Vetten

Je kunt voor jezelf bepalen hoe groot jouw porties ongeveer moeten zijn door

de grootte van je hand aan te houden.

- Proteïnen bestaan uit vlees en vis. Per maaltijd neem je een portie ter grootte van je handpalm. Eet je eieren? Neem er dan zo veel je in één hand kunt houden.
- Om je proteïnebron heen vul je je bord met groenten. Schep hiervan gerust wat extra op.
- Voeg vervolgens wat extra vetten toe: dit is je voornaamste brandstof. Kies een van de volgende opties:
  → 1 duim (1-2 el) van kokosolie, olijfolie, palmolie, avocado olie, notenpasta, mayonaise, kokosboter, etc.
  → 1 open hand vol olijven of kokosvlokken
  → 1 gesloten hand vol noten of zaden
- Fruit kun je zo af en toe toevoegen, als extraatje.

Hoe vaak eet je per dag?

Met drie basismaaltijden per dag zou je voldoende voedingsstoffen en energie binnen moeten krijgen. Merk je echter aan je lichaam dat dit niet genoeg is, dan maak je de basismaaltijden iets groter in dezelfde verhoudingen.
In principe vullen drie van deze basismaaltijden je namelijk zodanig dat je tussen de maaltijden door geen honger hebt. Tussendoortjes zijn vaak niet nodig. Wanneer je actief sport of bijvoorbeeld in gewicht toe wilt nemen, kun je naar behoefte tussen je maaltijden door eten. Zorg er dan voor dat je als snack een mini-basismaaltijd eet.
Zo'n mini-basismaaltijd bestaat uit dezelfde componenten als een basismaaltijd, in dezelfde verhoudingen. Alleen de hoeveelheid is kleiner.





ONTBIJT

Carrotcake ontbijt
Omeletjes met zalm
Pompoencruesli
Goed Gevulde Crêpes
Ontbijtburgers met avocado
Avocado-vanillepudding
Mini frittata's
Ontbijtroerbak met bramen
Chia pudding met verborgen groenten
Pancakes met cashewsaus
Groene eieren met ham
Rode Smoothiebowl
Oerbroodjes
Superfood ontbijt
Kokosomelet met kaneel
Ontbijtpannetje met olijven
Zoete Aardappel Porridge
Ontbijtquiche
XXL Koffie
No-cook Suikervrij Ontbijt


15 MINUTEN


2 PERSONEN

CARROTCAKE ONTBIJT

INGREDIËNTEN:

- 300g wortel, in plakjes
- 150 ml kokosmelk
- ½ tl kaneel
- 50g pecannoten
- 2 el gehakte amandelen
- 2 el kokosrasp

BEREIDING:

1. Combineer wortel en kokosmelk in een steelpan en breng aan de kook.
2. Kook de wortels in 10 minuten zacht en gaar.
3. Voeg kaneel toe en pureer het geheel tot een gladde mousse.
4. Verdeel over 2 schaaltjes en garneer met pecannoten, amandelen en kokosrasp.





OMELETJES MET ZALM

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- ¼ tl zout
- 1 el kokosolie
- 1 komkommer, geraspt
- 100g gerookte zalm
- 3 el peterselie, fijn gesneden
- 3 el basilicum, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Kluts de eieren met het zout en verhit de kokosolie in een koekenpan.
2. Bak 2 omeletten van het eiermengsel.
3. Verdeel de komkommer, zalm, peterselie en basilicum over de omeletten en vouw ze dicht.



15 + 45 MINUTEN



4-6 PERSONEN

POMPOENCRUESLI

INGREDIËNTEN:

- 250g pompoen, in blokjes
- 60g kokosolie, vloeibaar
- 1 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl gemberpoeder
- 150g walnoten
- 100g pompoenpitten
- 100g zonnebloempitten
- 75g kokosvlokken

BEREIDING:

1. Breng de pompoenblokjes in een pan met water aan de kook, en kook ze in 10 minuten gaar.
2. Verwarm de oven voor tot 165°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Giet de pompoen af en pureer deze met kokosolie, kaneel, vanille en gember.
4. Roer de overige ingrediënten door de puree en verdeel alles over de bakplaat.
5. Bak de cruesli 20 minuten, schep het geheel om en bak daarna nog 15-20 minuten tot de cruesli goudbruin is.
6. Laat de cruesli goed afkoelen om knapperig te worden.
7. Serveer met amandelmelk of kokosmelk.





GOED GEVULDE CRÊPES

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- 90 ml kokosmelk
- 2 el kokosmeel
- 2 el kokosolie
- 100g spekblokjes
- 1 kleine courgette, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 2 el peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Klop de eieren met kokosmelk en kokosmeel tot een glad, dun beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schenk hierin ¼ deel van het beslag. Bak de crêpe aan beide kanten goudbruin.
3. Bak op deze manier nog 3 crêpes.
4. Bak de spekblokjes bijna krokant in een hapjespan en voeg daarna courgette en bosui toe. Bak de groenten 2-3 minuten al omscheppend mee.
5. Vul de crêpes met de groenten en spek en bestrooi met peterselie.

15 MINUTEN 2 PERSONEN

ONTBIJTBURGERS MET AVOCADO

INGREDIËNTEN:

- 250g rundergehakt
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie
- 1 rijpe avocado
- 75g jonge bladsla

BEREIDING:

1. Kneed oregano, komijn en zout door het gehakt en vorm 2 hamburgers van het mengsel.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de burgers in 3-4 minuten per kant goudbruin en gaar.
3. Serveer met in plakjes gesneden avocado en jonge bladsla.






5 MINUTEN


2 PERSONEN

AVOCADO-VANILLEPUDDING

INGREDIËNTEN:

- 2 rijpe avocado's
- 100 ml kokosmelk
- 4 el kokosrasp
- 2 tl citroensap
- ¼ tl vanillepoeder
- Gemengde noten en zaden als topping

BEREIDING:

1. Combineer het vruchtvlees van de avocado's met kokosmelk, kokosrasp, citroensap en vanille in een blender en maal tot een gladde massa.
2. Verdeel de pudding over 2 schaaltjes en garneer met noten en zaden naar keuze.

15 + 30 MINUTEN 4 PERSONEN

MINI FRITTATA'S

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 400g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 200g spinazie
- 8 eieren
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en vet een muffinvorm in met wat kokosolie. Of gebruik siliconen muffinvormpjes.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en champignons zacht en gaar.
3. Voeg de zoete aardappel toe en bak deze 10 minuten mee, schep het geheel regelmatig om.
4. Meng de spinazie snel door het mengsel heen en haal de pan van het vuur.
5. Verdeel de groenten over 8 muffinvormpjes.
6. Klop de eieren op met peper en zout en schenk het mengsel over de groenten in de muffinvormpjes.
7. Bak de frittata's in 30 minuten goudbruin en gaar.




TEA

ONTBIJTROERBAK MET BRAMEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 200g kipfilet, in blokjes
- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 100g spinazie
- 100g bramen
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- ½ tl kaneel
- Peper en zout
- 1 rijpe avocado, in plakjes

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg kipfilet toe en bak dit rondom bruin. Voeg vervolgens de zoete aardappel toe, schenk een heel klein beetje water in de pan en bak de zoete aardappel al omscheppend gaar.
3. Meng als laatste spinazie, bramen, gember, kaneel en peper en zout door het gerecht. Bak nog 1-2 minuten mee.
4. Serveer met de avocado.



5 MIN + 4 UUR



2 PERSONEN

CHIA PUDDING MET VERBORGEN GROENTEN

INGREDIËNTEN:

- 250 ml kokosmelk
- 1 courgette
- 1 el citroensap
- ½ tl kaneel
- 4 el chia zaad
- Gemengde noten en zaden als topping

BEREIDING:

1. Pureer de courgette met kokosmelk, citroensap en kaneel.
2. Roer het chia zaad hier doorheen en schenk het in 2 kommen of glazen.
3. Laat de pudding in ongeveer 4 uur stevig worden in de koelkast, of laat het de hele nacht in de koeling staan.
4. Serveer met noten en zaden naar keuze.





15 MINUTEN

2 PERSONEN

GODDELIJKE PANCAKES MET CASHEWSAUS

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- 60 ml amandelmelk
- 3 el kokosmeel
- ¼ tl vanillepoeder
- 2 el kokosolie

Cashewsaus:

- 2 el cashewpasta
- 2 el amandelmelk
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Klop de eieren met amandelmelk, kokosmeel en vanillepoeder tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en laat hierin telkens een kleine sauslepel van het beslag vallen. Bak de pancake aan beide kanten goudbruin. Bak op deze manier 3-4 pancakes tegelijk.
3. Herhaal met de rest van het beslag.
4. Roer de ingrediënten voor de cashewsaus goed door elkaar en schenk deze vlak voor het serveren over de pancakes.

15 MINUTEN

2 PERSONEN

GROENE EIEREN MET HAM

INGREDIËNTEN:

- 4 eieren
- 100g spinazie
- 2 el peterselie
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 75g parmaham
- 1 komkommer, in plakjes

BEREIDING:

1. Combineer eieren, spinazie, peterselie, peper en zout in een blender en maal tot een gladde massa.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schenk het eiermengsel erin. Bak een grote omelet en laat deze zachtjes stollen met een deksel op de pan. Draai de omelet halverwege om.
3. Serveer de eieren met parmaham en plakjes komkommer.





10 MINUTEN

2 PERSONEN

RODE SMOOTHIEBOWL

INGREDIËNTEN:

- 300g gekookte rode biet
- 100g frambozen
- 1 rijpe avocado
- 1 el citroensap
- 1 cm gemberwortel, geraspt
- ½ tl vanillepoeder
- 3 el collageenpoeder
- Toppings naar keuze, bijvoorbeeld noten, zaden of kokos.

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal tot een gladde smoothie.
2. Garneer met de toppings die je lekker vindt.

Tip: Laat het collageenpoeder niet weg uit dit recept. Collageenpoeder levert veel gezonde proteïnen waardoor je langer vol zit van dit ontbijtje, en daarnaast is dit poeder ook erg gezond voor de darmflora, spieropbouw en -herstel.

10 + 25 MINUTEN

10 STUKS

OERBROODJES

INGREDIËNTEN:

- 100g zonnebloempitten
- 100g pompoenpitten
- 100g sesamzaad
- 100g lijnzaad
- 5 eieren
- 100 ml kokosolie, vloeibaar
- ½ tl zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en vet een muffinvorm in met wat kokosolie. Gebruik eventueel siliconen bakvormpjes.
2. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en verdeel ze over de muffinvormpjes.
3. Bak de broodjes in 25 minuten gaar.

Tip: Wil je deze broodjes lekker beleggen? Ze zijn heerlijk met wat noten- of zadenpasta, of wat dacht je van wat kokoscrème? Ook de hummus van pagina 223 past er uitstekend bij.





5 MINUTEN

2 PERSONEN

SUPERFOOD ONTBIJT

INGREDIËNTEN:

- 150g gerookte zalm
- 200g zuurkool
- 1 rijpe avocado
- Peper naar smaak

BEREIDING:

1. Verdeel zalm, zuurkool en het vruchtvlees van de avocado over 2 borden en bestrooi met wat peper.

20 MINUTEN 2 PERSONEN

KOKOSOMELET MET KANEEL

INGREDIËNTEN:

- 2 el kokosolie
- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- ½ tl kaneel
- 4 eieren
- 100 ml kokosmelk
- 4 el kokosrasp + extra als garnering

BEREIDING:

1. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de blokjes zoete aardappel in 10 minuten zacht en gaar. Voeg op het laatste moment de kaneel toe.
2. Klop in de tussentijd de eieren op met kokosmelk en kokosrasp.
3. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en schenk het eiermengsel hierin. Bak een grote omelet en laat deze met een deksel op de pan zachtjes stollen.
4. Serveer de omelet met de blokjes zoete aardappel en garneer met wat extra kokosrasp.





ONTBIJTPANNETJE MET OLIJVEN

INGREDIËNTEN:

- 100g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 300g zoete aardappel, geschild en geraspt
- 100g spinazie
- 4 eieren
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- 2 el zwarte olijven, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Bak de spekblokjes bijna krokant in een hapjespan en voeg daarna ui en zoete aardappel toe.
2. Laat de groenten al omscheppend in 2-3 minuten beetgaar worden.
3. Roer de spinazie door het gerecht en breek daarna de eieren erboven.
4. Voeg een scheutje water toe, doe een deksel op de pan en laat de eieren in 4 minuten stollen. De dooiers zijn dan nog zacht: de meest gezonde manier om je eieren te eten!
5. Garneer met munt en olijven.


15 MINUTEN


2 PERSONEN

ZOETE AARDAPPEL PORRIDGE

INGREDIËNTEN:

- 150g zoete aardappel, geschild en geraspt
- 30g amandelmeel
- 2 el cashewpasta
- 2 el lijnzaad
- ½ tl vanillepoeder
- 3 eieren
- 200 ml kokosmelk (of amandelmelk)
- 100g blauwe bessen

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten, behalve de blauwe bessen, goed door elkaar in een steelpan.
2. Zet de steelpan op middelhoog vuur en roer voortdurend. Schraap regelmatig over de bodem zodat de porridge niet aan kan bakken.
3. De porridge is klaar zodra het mengsel de consistentie van een dikke, ietwat korrelige pap heeft.
4. Serveer met de blauwe bessen.


TEA



ONTBIJTQUICHE

INGREDIËNTEN:

- 200g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 400g pastinaak, in blokjes
- 200g spinazie
- 8 eieren
- Peper naar smaak
- 2 el pijnboompitten

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Gebruik een ovenvaste hapjes- of koekenpan om de spekblokjes in uit te bakken.
3. Bak de ui mee tot deze wat zachter is geworden en voeg daarna de pastinaak toe.
4. Bak de pastinaak enkele minuten mee en roer vervolgens de spinazie door het gerecht.
5. Klop de eieren op met wat peper.
6. Meng pijnboompitten door de groenten en schenk er daarna de geklopte eieren overheen. Roer het mengsel even goed door.
7. Zet de pan in de oven en bak de quiche in 25 minuten gaar.


10 MINUTEN


1 PERSOON

XXL KOFFIE

INGREDIËNTEN:

- 200 ml vers gezette koffie
- 2 el ghee
- 2 el collageenpoeder
- 1 el amandepasta
- 1 tl cacao
- ¼ tl kaneel
- 1/8 tl chilipoeder (optioneel)
- 200 ml kokend heet water

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal in 30 seconden tot 1 minuut tot een heerlijke drank met een dikke schuimlaag erop.
2. Heb je geen blender of weet je niet zeker of jouw blender geschikt is voor hete vloeistoffen? Maak dit drankje dan met behulp van een staafmixer, dat gaat net zo goed.





NO-COOK SUIKERVRIJ ONTBIJT

INGREDIËNTEN:

- 50g gedroogde worst of parmaham
- ½ avocado, in plakjes
- ½ komkommer, in plakjes
- 75g blauwe bessen

BEREIDING:

1. Serveer alles naast elkaar op een bord, of hussel het door elkaar om er een salade van te maken.
2. Heb je hier niet genoeg aan? Besprenkel het gerecht dan met wat olijfolie.

Tip: Dit gerecht laat zien dat suikervrij ontbijten niet altijd hoeft te betekenen dat je lang in de keuken staat. Maak het jezelf vooral niet moeilijker dan het is! Een simpel ontbijt is vaak het lekkerste.



LUNCH

Healthy Huzarensalade
Kip Gyros met Tzatziki
Witlofbootjes met sardines
Bloemkooltabbouleh met rode biet
Komkommerpasta
Gehaktballetjes met Frambozensaus
Kipsalade met Za'atar
Geroosterde wortelgroenten met makreel
Kruidensalade
Macadamia kipsalade
Zoete aardappel-zalmsalade
Hollandse haringsalade
Poké Bowl met Zalm
Bloemkoolbowl met Garnalen
Groene Gazpacho
Verwarmende lunchsoep
Supersnelle sushi
Komkommerbootjes
Slawraps met rosbief
Groene salade met pompoendressing

20 MINUTEN 2 PERSONEN

HEALTHY HUZARENSALADE

INGREDIËNTEN:

- 400g bloemkool, in roosjes
- 200g zoete aardappel, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 2 hard gekookte eieren
- 100g augurken, in plakjes
- 100g Hollandse garnalen
- 50g parmaham, fijn gesneden
- 2 el kappertjes
- 4 el zelfgemaakte mayonaise
- 2 tl mosterd
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Breng de bloemkool en zoete aardappel aan de kook in een pan met water. Laat in 10 minuten gaar koken en giet meteen af.
2. Stamp de gekookte groenten grof met behulp van een pureestamper.
3. Snijd de gekookte eieren in blokjes en meng deze door de groenten.
4. Meng ook de augurken, garnalen, ham en kappertjes door het geheel.
5. Roer mosterd en peper en zout door de mayonaise en meng dit als laatste door de salade.
6. Serveer de salade lauwwarm of koud.
7. Garneer eventueel met wat extra eieren, augurken en ham.





KIP GYROS MET TZATZIKI

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in ringen
- 250g kippendijfilet, in blokjes
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 rode paprika's, in repen gesneden
- 2 el citroensap
- 1 tl gedroogde oregano
- Peper en zout naar smaak

Tzatziki:

- 1 komkommer
- 3 el zelfgemaakte mayonaise
- 2 el citroensap
- ¼ tl knoflookpoeder
- ¼ tl zout
- Snuf peper

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
2. Voeg de kipblokjes en knoflook toe. Bak de kip rondom goudbruin.
3. Voeg nu de paprika's toe en bak deze al omscheppend mee, zet het vuur laag, de paprika's hebben wat tijd nodig om te garen.
4. Meng na ongeveer 10 minuten citroensap, oregano en peper en zout door het gerecht en bak nog iets langer tot de paprika's echt zacht zijn geworden.
5. Maak in de tussentijd de tzatziki door de komkommer met een dunschiller in lange linten te snijden.
6. Meng deze linten met de overige ingrediënten voor de tzatziki en serveer met de kip gyros.

15 MINUTEN 2 PERSONEN

WITLOFBOOTJES MET SARDINES

INGREDIËNTEN:

- 2 stronkjes witlof
- 2 blikjes sardines in olijfolie, uitgelekt (170g)
- 1 el citroensap
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden
- 3 el verse basilicum, fijn gesneden
- 2 el zelfgemaakte mayonaise
- Peper naar smaak

BEREIDING:

1. Was de witlof, snijd de onderkanten eraf en trek de blaadjes los.
2. Verkruimel de uitgelekte sardines en combineer ze met citroensap, peterselie, basilicum, mayonaise en wat peper. Roer het mengsel goed door elkaar.
3. Verdeel het sardinemengsel over de witlofblaadjes.






25 MINUTEN


4 PERSONEN

BLOEMKOOL-TABBOULEH MET RODE BIET

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 600g kipfilet, in blokjes
- 500g gekookte rode biet, in kleine blokjes gesneden
- 10g platte peterselie, fijn gesneden
- 1 rode ui, gesnipperd
- 3 el pijnboompitten
- Rasp van 1 citroen
- 2 el citroensap
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Rasp de bloemkoolroosjes fijn met behulp van de julienneschijf in de foodprocessor of gebruik een blender. Zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de rode ui zachtjes aan.
3. Voeg de blokjes kip toe en bak deze rondom bruin en gaar.
4. Meng de bloemkoolkorrels door het gerecht en bak deze 2-3 minuten al omscheppend mee.
5. Haal de pan van het vuur en meng er de overige ingrediënten doorheen.
6. Serveer lauwwarm of koud.


15 MINUTEN


2 PERSONEN

KOMKOMMERPASTA

INGREDIËNTEN:

- 2 komkommers
- 1 el kokosolie
- 300g runderreepjes
- 1 tl verse gemberwortel, geraspt
- Peper en zout
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el sesamzaad
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden
- 2 el verse munt, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Snijd lange slierten van de komkommers met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de runderreepjes rondom bruin. Voeg op het laatste moment de verse gember, peper en zout toe.
3. Meng de runderreepjes door de komkommerslierten, besprenkel met olijfolie en garneer met sesamzaad, peterselie en munt.





GEHAKTBALLETJES MET FRAMBOZENSAUS

INGREDIËNTEN:

- 250g rundergehakt
- 2 tl biologische gehaktkruiden
- Zout naar smaak
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 150g frambozen (vers of diepvries)
- 300g gesneden rauwkost
- Handjevol gemengde noten
- 3 el extra vierge olijfolie

BEREIDING:

1. Kneed de gehaktkruiden en zout door het gehakt. Vorm ongeveer 10 kleine gehaktballen van het mengsel.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de gehaktballen rondom goudbruin.
3. Voeg de ui, gember en frambozen toe en bak dit mee. Schep af en toe om en roer voorzichtig.
4. Laat de gehaktballen in 5-8 minuten gaar worden in de saus.
5. Verdeel de rauwkost, noten en olijfolie over 2 borden en serveer met de gehaktballetjes en saus.

15 MINUTEN 2 PERSONEN

KIPSALADE MET ZA'ATAR

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 100g shiitakes, in plakjes
- 300g kipfilet, in kleine blokjes
- 2 tl Za'atar
- ½ tl zout
- 75g jonge bladsla
- 1 rijpe avocado, in blokjes
- 2 el verse munt, fijn gesneden
- 3 el extra vierge olijfolie

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en shiitakes zachtjes aan.
2. Voeg de kip toe en bak deze rondom bruin en gaar. Meng op het laatste moment Za'atar en zout door de kip.
3. Verdeel de sla, avocado en munt over 2 borden en verdeel de kip hier overheen.
4. Besprenkel met olijfolie.






10 + 20 MINUTEN


2 PERSONEN

GEROOSTERDE WORTELGROENTEN MET MAKREEL

INGREDIËNTEN:

- 150g pastinaak, taro of zoete aardappel, in blokjes
- 150g rode biet, in blokjes
- 100g wortel, in plakjes
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 250g gerookte makreelfilet
- 2 el pijnboompitten
- 2 el basilicum, fijn gesneden
- ½ tl zout
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de kokosolie door de pastinaak, rode biet en wortel en verdeel deze over de bakplaat.
3. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
4. Meng makreel, pijnboompitten, basilicum en zout door de geroosterde groenten.
5. Besprenkel met olijfolie en citroensap.


10 MINUTEN


2 PERSONEN

KRUIDENSALADE

INGREDIËNTEN:

- 75g jonge bladsla
- 1 rijpe avocado, in blokjes
- 2 el munt, fijn gesneden
- 2 el koriander, fijn gesneden
- 2 el basilicum, fijn gesneden
- 250g gerookte makreelfilet, in stukjes
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar in een grote kom en besprenkel met olijfolie en citroensap.





MACADAMIA KIPSALADE

INGREDIËNTEN:

- 250g kipfilet, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 tl verse gemberwortel, geraspt (optioneel)
- Peper en zout
- 250g wortels, geraspt
- 250g gekookte rode biet, in blokjes
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 50g macadamianoten
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING:

1. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kipblokjes rondom bruin en gaar.
2. Breng op smaak met verse gember, peper en zout.
3. Meng de overige ingrediënten voor de salade door elkaar en serveer met de gebakken kip.

10 + 15 MINUTEN 2 PERSONEN

ZOETE AARDAPPEL-ZALMSALADE

INGREDIËNTEN:

- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- ½ tl gedroogde tijm
- ¼ tl knoflookpoeder
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 70g veldsla
- 150g gerookte zalm
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el limoensap

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng tijm, knoflook en kokosolie door de blokjes zoete aardappel en verdeel over de bakplaat.
3. Rooster in 15 minuten zacht en gaar.
4. Verdeel de veldsla en zalm over 2 borden en verdeel de geroosterde zoete aardappel hier overheen.
5. Besprenkel met olijfolie en limoensap.





HOLLANDSE HARINGSALADE

INGREDIËNTEN:

- 300g gekookte rode biet, in blokjes gesneden
- 35g veldsla
- 1 ui, gesnipperd
- 2 of 3 haringen, in plakjes
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap

BEREIDING:

1. Combineer biet, veldsla, ui, haring en peterselie in een grote kom en besprenkel met olijfolie en citroensap.

15 MINUTEN 2 PERSONEN

POKE BOWL MET ZALM

INGREDIËNTEN:

- 1 krop baby romaine sla, grof gesneden
- 1 komkommer, in blokjes
- 100g wortelrasp
- 100g geraspte rode kool
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

Zalm:

- 100g gerookte wilde zalm, fijn gesneden
- 2 el citroensap
- 1 tl vissaus
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 tl sesamzaad
- Snuf chilipoeder

BEREIDING:

1. Verdeel de ingrediënten voor de salade over 2 kommen.
2. Meng citroensap, vissaus, gember, sesamzaad en chilipoeder door de gerookte zalm en roer goed door elkaar.
3. Verdeel de zalm over de salade.





15 MINUTEN 2 PERSONEN

BLOEMKOOLBOWL MET GARNALEN

INGREDIËNTEN:

- 400g bloemkool, geraspt tot korrels ter grootte van rijst
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 2 – 4 eieren, zacht gekookt
- 100g Hollandse garnalen
- 5g verse peterselie, fijn gesneden
- 2 el pijnboompitten

Pesto:

- 25g pijnboompitten
- 10g verse basilicum
- 1 teen knoflook, gepeld
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Maak eerst de pesto door de ingrediënten hiervoor fijn te malen in een foodprocessor of blender.
2. Verdeel de bloemkoolrijst over 2 borden en garneer met avocado, eieren, garnalen, peterselie en pijnboompitten.
3. Garneer met de pesto.

Tip: Ben je niet dol op rauwe bloemkool? Bak de bloemkoolrijst dan 2 minuten aan in een hapjespan.


10 MINUTEN


2 PERSONEN

GROENE GAZPACHO

INGREDIËNTEN:

- 1 komkommer
- 1 courgette
- 1 rijpe avocado
- 2 tenen knoflook, gepeld
- 10g verse basilicum
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- ¼ tl zout
- 200g gegaarde, kleine garnalen

BEREIDING:

1. Snijd de groenten grof en combineer ze met knoflook, basilicum, olijfolie, citroensap en zout in de blender.
2. Maal tot een gladde soep.
3. Serveer met de garnalen.


BLOOM



15 + 10 MINUTEN 4 PERSONEN

VERWARMENDE LUNCHSOEP

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, gepeld en gehalveerd
- 750g flespompoen, in blokjes
- ½ tl komijnzaad
- 1 liter bottenbouillon (pagina 213)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg knoflook, pompoen en komijnzaad toe en bak dit al omscheppend enkele minuten mee.
3. Schenk de bouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
4. Kook de soep in 10 minuten gaar.
5. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Geen tijd om zelf bouillon te maken? Ga dan in de natuurwinkel op zoek naar een fond of bouillon. Lees het etiket goed! Hier worden vaak smaakversterkers aan toegevoegd en die wil je liever vermijden.

10 MINUTEN

2 PERSONEN

SUPERSNELLE SUSHI

INGREDIËNTEN:

- 6 norivellen, gehalveerd
- 1 komkommer
- 1 rijpe avocado
- 2 blikjes tonijn

BEREIDING:

1. Snijd de helft van de komkommer in dunne frietjes en snijd de andere helft in plakjes.
2. Prak het vruchtvlees van de avocado fijn en laat de vis uitlekken.
3. Schep een flinke klodder geprakte avocado op een half norivel en leg er vervolgens komkommerfrietjes en een lepel tonijn bovenop.
4. Rol het vel op tot een hoorntje en plak het uiteinde vast met een klein beetje avocado.
5. Herhaal met de overige norivellen. Serveer met plakjes komkommer.






10 MINUTEN


2 PERSONEN

KOMKOMMERBOOTJES

INGREDIËNTEN:

- 2 komkommers
- 1 rijpe avocado
- 150g kleine garnalen, gegaard
- Peper en zout
- 2 el peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Halveer de komkommers in de lengte en de breedte en schraap de zaadjes eruit met een kleine lepel.
2. Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met wat peper en zout en meng hier de peterselie doorheen.
3. Verdeel de geprakte avocado over de komkommer 'bootjes' en leg er vervolgens de garnalen bovenop. Druk de garnalen zachtjes aan, zo blijven ze goed plakken.


10 MINUTEN


2 PERSONEN

SLAWRAPS MET ROSBIEF

INGREDIËNTEN:

- 8 stevige slabladeren
- 4 el zelfgemaakte mayonaise (pagina 210)
- 100g rosbief, in plakjes
- 200g wortel, geraspt
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden
- 1 bosui, in ringen

BEREIDING:

1. Besmeer de slabladeren met mayonaise en verdeel er daarna rosbief, wortel, peterselie en bosui overheen.





GROENE SALADE MET POMPOENDRESSING

INGREDIËNTEN:

- 175g pompoen, in blokjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 4 eieren
- 40g rucola
- 4 el amandelen
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el tahin
- Sap van 1 citroen
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Combineer pompoen en broccoli in een stoompan en stoom deze in 10-12 minuten beetgaar.
2. Kook in de tussentijd de eieren in 4 minuten zacht en laat ze schrikken onder de ijskoude kraan.
3. Verdeel de broccoli, rucola en amandelen over 2 borden.
4. Pureer de gestoomde pompoen met olijfolie, tahin, citroensap, peper en zout tot een dikke en gladde dressing.
5. Serveer de salade met de zacht gekookte eieren en pompoendressing.

Tip: Vind je de dressing te dik? Voeg dan wat water of amandelmelk toe om deze te verdunnen.



DINER

Citroenkabeljauw met Bimi
Roerbak met pompoen
Japanse roerbak
Ovenschotel met Saucijzen
Makkelijke kippendijen met groene groenten
Groene puree met speklapjes
Rijke Tomatensoep
Zalm met kokoskorst en gestoomde groenten
Knapperige drumsticks
Paddenstoelenroerbak
Kruidenrijst met garnalen
Kippen-noodlesoep
Snelle Pasta
Mosterd rundvlees met geroosterde groenten
Mexicaanse slabootjes
Zalm met Italiaanse courgette
Romige pasta van courgette
Hamburger salade
Mini Meatza's
Kaneelkip met regenbooggroenten

DINER

25 MINUTEN

2 PERSONEN

CITROENKABELJAUW MET BIMI

INGREDIËNTEN:

- 300g bimi
- 2 el kokosolie
- 250g kabeljauwfilet, op de huid
- 2 el citroensap
- 1 el citroenrasp
- 1 el dragon, fijn gesneden
- Peper en zout

Avocado dip:

- 1 rijpe avocado
- 2 el zelfgemaakte mayonaise
- 1 teen knoflook, gepeld
- 1 el citroensap
- 1 el dragon
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de bimi over de bakplaat en wrijf in met 1 el kokosolie.
3. Rooster de bimi in 18-20 minuten gaar.
4. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kabeljauw op de huidkant aan.
5. Draai de kabeljauw na 2-3 minuten bakken voorzichtig om en bak nog 2 à 3 minuten aan de andere kant, of tot de vis gaar is.
6. Besprenkel met citroensap, citroenrasp, dragon en peper en zout.
7. Breng ook de bimi op smaak met peper en zout wanneer deze gaar is.
8. Maak als laatste de avocado dip door alle ingrediënten hiervoor de pureren met behulp van een staafmixer of blender.
9. Serveer de bimi en kabeljauw met de avocado dip.





ROERBAK MET POMPOEN

INGREDIËNTEN:

- 250g kipfilet, in blokjes
- 1 el kokosolie
- 1 prei, in ringen
- 100g shiitakes, in plakjes
- 400g pompoen, in blokjes
- 100g spinazie
- ½ tl verse gemberwortel, geraspt
- Sap en rasp van 1 citroen
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de kip rondom bruin.
2. Voeg prei, shiitakes en pompoen toe. Schep het geheel goed door elkaar, doe een scheutje water in de pan en sluit deze daarna af met een deksel.
3. Laat het gerecht in 8-10 minuten zachtjes garen.
4. Roer spinazie, gember, citroensap- en rasp en peper en zout toe en meng dit goed door het gerecht.

DINER

20 MINUTEN

2 PERSONEN

JAPANSE ROERBAK

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 100g shiitakes, in plakjes
- 300g rundergehakt
- 1 tl verse gemberwortel, geraspt
- 1 broccoli, in roosjes
- Peper en zout
- 1 bosui, in ringen
- 2 tl sesamzaad
- 2 tl zeewiervlokken (optioneel)

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en shiitakes zachtjes aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul en bak de gember even mee.
3. Meng de broccoli door het gerecht en bak het geheel in 4-5 minuten al omscheppend gaar.
4. Breng op smaak met peper en zout.
5. Garneer met ringetjes bosui, sesamzaad en zeewiervlokken.





OVENSCHOTEL MET SAUCIJZEN

INGREDIËNTEN:

- 1 flespompoen, geschild en in parten gesneden
- 200g bimi
- 1 bol knoflook, gehalveerd
- 4 saucijzen
- 5 takjes tijm
- 3 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verdeel de pompoen en bimi over een grote ovenschaal. Let de twee helften van de knoflook tussen de groenten.
2. Leg de saucijzen bovenop, en verdeel ook de takjes tijm over de schotel.
3. Besprenkel met olijfolie.
4. Bak het geheel in 40-45 minuten gaar en breng daarna op smaak met wat peper en zout.

DINER

10 + 40 MINUTEN 2 PERSONEN

MAKKELIJKE KIPPENDIJEN MET GROENE GROENTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 kippendijen
- ½ tl kerrie
- Zout
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 courgette, in plakken
- 1 el kokosolie

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Bestrooi de kippendijen met kerrie en wat zout en leg deze in een ovenschaal. Rooster de dijen in 35-40 minuten gaar.
3. Bereid in de tussentijd de groenten. Verdeel de broccoli en courgette over de bakplaat en meng de kokosolie er doorheen. Bestrooi met wat zout.
4. Rooster de groenten in 15 minuten gaar, dit kan tegelijkertijd met de kip in de oven.





GROENE PUREE MET SPEKLAPJES

INGREDIËNTEN:

- 1 kg knolselderij
- 1 grote broccoli
- Peper en zout
- 4 el verse munt
- 600g speklappen
- 2 rijpe avocado's, in plakjes

BEREIDING:

1. Schil de knolselderij en snijd deze in blokjes. Snijd de broccoli in roosjes.
2. Combineer knolselderij en broccoli in een pan met water en breng aan de kook. Kook de groenten in 8-10 minuten gaar en giet ze daarna af.
3. Bak in de tussentijd de speklappen krokant in een koekenpan.
4. Voeg peper, zout en verse munt toe aan de gekookte groenten. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer.
5. Bestrooi ook de speklappen met peper en zout.
6. Serveer de puree met speklappen en plakjes avocado.

Tip: Wil je dit gerecht later weer opwarmen? Schep de puree dan in een ovenschaal met de speklapjes er bovenop. Zet het geheel 15-20 minuten in een voorverwarmde oven. Serveer met verse avocado.

DINER

15 MINUTEN

2 PERSONEN

RIJKE TOMATENSOEP

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, grof gesneden
- 5 trostomaten, in blokjes
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- ½ tl komijnzaad
- 400g gehakte tomaten (uit blik)
- 140g tomatenpuree
- 500 ml bottenbouillon (zelfgemaakt)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de uien en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg de trostomaten, gember en komijn toe en bak deze 2-3 minuten al omscheppend mee.
3. Meng nu de gehakte tomaten, tomatenpuree en zelfgemaakte bouillon door het geheel en breng aan de kook.
4. Laat de soep in 7-8 minuten zachtjes gaar koken.
5. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel en breng als laatste op smaak met peper en zout.





ZALM MET KOKOS-KORST EN GESTOOMDE GROENTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 broccoli, in roosjes
- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 250g zalmfilet
- 3 el kokosrasp
- Rasp van 1 limoen
- ½ tl gemberwortel, geraspt
- Peper en zout
- 1 el kokosolie

BEREIDING:

1. Combineer de broccoli en zoete aardappel in een stoompan en stoom de groenten in 18-20 minuten gaar.
2. Roer kokosrasp, limoenrasp, gemberwortel en wat peper en zout goed door elkaar.
3. Verdeel de helft van het kokosmengsel over de bovenkant van de zalmfilet.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalm in 2-3 minuten per kant rosé.
5. Serveer de zalm met de gestoomde groenten en bestrooi met de andere helft van het kokosmengsel.

DINER

15 MIN + 2 UUR 4 PERSONEN

KNAPPERIGE DRUMSTICKS

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kipdrumsticks
- 125 ml kokosmelk
- 1 el mosterd
- 50g kokosmeel
- 2 el Za'atar
- ½ tl zout
- 150g jonge bladsla
- Zelfgemaakte mayonaise met mosterd (optioneel)

BEREIDING:

1. Roer de mosterd door de kokosmelk en schenk dit over de drumsticks. Laat dit ten minste 1 uur marineren.
2. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Meng kokosmeel met Za'atar en zout in een diep bord en wentel hier de gemarineerde drumsticks doorheen. Zorg dat ze volledig bedekt zijn met een laagje van het kokosmengsel.
4. Verdeel de drumsticks over de bakplaat en bak ze in 45 minuten goudbruin en gaar.
5. Serveer met de sla en eventueel met zelfgemaakte mayonaise.





PADDENSTOELEN-ROERBAK

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 100g shiitakes, in plakjes
- 100g groene aspergetips
- 250g kerstomaatjes, gehalveerd

Topping:

- 50g amandelmeel
- 1 el kokosolie
- 2 el edelgistvlokken
- 1 tl gedroogde oregano
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een ovenbestendige hapjespan en verwarm de oven alvast voor tot 170°C.
2. Bak de uien zachtjes aan en voeg vervolgens de kastanjechampignons en shiitakes toe.
3. Bak de paddenstoelen al omscheppend gaar.
4. Meng aspergetips en kerstomaatjes door het gerecht en bak deze 1-2 minuten mee.
5. Meng de ingrediënten voor de topping door elkaar tot een kruimelig geheel, verdeel dit over de groenten in de pan.
6. Zet de pan in de oven en laat de topping in 10-12 minuten goudbruin worden.

DINER

15 MINUTEN

4 PERSONEN

KRUIDENRIJST MET GARNALEN

INGREDIËNTEN:

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- ½ tl komijnzaad
- 500g cocktailgarnalen, gepeld
- Sap en rasp van 1 limoen
- ½ tl zout
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- 10g platte peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Rasp de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst met behulp van een foodprocessor of blender.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
3. Bak knoflook en komijnzaad enkele seconden mee en voeg daarna de bloemkoolrijst toe.
4. Schep de bloemkoolrijst goed om en voeg daarna de garnalen, limoensap en –rasp en het zout toe. Bak het geheel in 3-4 minuten al omscheppend gaar.
5. Meng op het laatste moment koriander en peterselie door het gerecht.





20 MIN + 1 UUR 4-6 PERSONEN

KIPPEN-NOODLESOEP

INGREDIËNTEN:

- 1 kg kippenbouten
- 2 liter water
- 1 ui, in parten
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- ½ tl peper
- 1 courgette
- 1 bosje radijs, in plakjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- Sap van 1 limoen
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- Zout naar smaak

BEREIDING:

1. Leg de kippenbouten in een soeppan en schenk het water er overheen.
2. Voeg ui, bleekselderij en peper toe en breng het geheel aan de kook.
3. Laat 1 uur zachtjes koken.
4. Snijd in de tussentijd de courgette in lange slierten met behulp van een spiraalsnijder.
5. Haal de kippenbouten uit de soep, verwijder de huid en de botten. Snijd het vlees in kleine stukjes en doe dit terug in de pan met soep.
6. Voeg ook de courgettenoodles, radijs, bosui en limoensap toe. Laat de soep nog 2-3 minuten zachtjes koken om de groenten door te warmen.
7. Breng op smaak met zout en garneer met verse koriander.

DINER

15 MINUTEN

2 PERSONEN

SNELLE PASTA

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes, in lange slierten gesneden
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g rundergehakt
- 400g gehakte tomaten (blik)
- 100g tomatenpuree
- ½ tl komijnzaad
- 2 el kappertjes
- Peper en zout
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
3. Meng tomaten, tomatenpuree en komijnzaad door het gerecht en bak dit 2-3 minuten mee tot het goed heet is geworden.
4. Meng als laatste de courgetteslierten en kappertjes door het gerecht, warm 1-2 minuten mee. Bak de courgette niet te lang mee, anders verliest het teveel vocht.
5. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de basilicum.





MOSTERD RUNDVLEES MET GEROOSTERDE GROENTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 el kokosolie
- 200g zoete aardappel, in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 250g runderreepjes
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 tl mosterd
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schep 1 el kokosolie door de zoete aardappel en courgette en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
4. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
5. Voeg runderreepjes toe en bak deze rondom bruin, schep daarna de kastanjechampignons door het gerecht.
6. Voeg de mosterd en wat peper en zout op het laatste moment toe, en schep dit goed door het gerecht heen.
7. Serveer met de geroosterde groenten.

DINER

15 MINUTEN

2 PERSONEN

MEXICAANSE SLABOOTJES

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g rundergehakt
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout
- 8 stevige slabladeren
- 250g wortel, geraspt
- 150g radijs, in plakjes
- 3 el zelfgemaakte mayonaise (pagina 210)

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan. Bak de knoflook enkele seconden mee en voeg daarna rundergehakt, oregano, paprikapoeder, komijnzaad en peper en zout toe.
2. Bak het gehakt rul en gaar.
3. Besmeer de slabladeren met wat zelfgemaakte mayonaise en verdeel er wortel, radijs en het gehaktmengsel overheen. Serveer warm of koud.





ZALM MET ITALIAANSE COURGETTE

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes, in plakken
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 250g zalmfilet
- 4 el zwarte olijven, gehalveerd
- 2 el verse basilicum, fijn gesneden
- Peper en zout
- 1 citroen, in partjes

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng 1 el kokosolie door de plakken courgette en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de courgette in 15 minuten gaar.
4. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmfilet in 2-3 minuten per kant rosé.
5. Serveer de zalm met de geroosterde courgette. Garneer met olijven en basilicum en bestrooi met wat peper en zout.
6. Besprenkel met wat citroensap.

DINER

20 MINUTEN

2 PERSONEN

ROMIGE PASTA VAN COURGETTE

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 300g rundergehakt
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl zout
- 250 ml kokosmelk

BEREIDING:

1. Maak lange slierten van de courgette met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
3. Bak de champignons enkele minuten mee en voeg daarna het gehakt, tijm, oregano en zout toe. Schep regelmatig om.
4. Voeg, wanneer het gehakt bijna gaar is, de kokosmelk toe en laat het geheel 5 minuten inkoken.
5. Schep de courgetteslierten nog 1-2 minuten door het gerecht om deze op te warmen. Serveer meteen.





HAMBURGER SALADE

INGREDIËNTEN:

- 300g rundergehakt
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 75g jonge bladsla
- 150g zuurkool
- 150g gekookte rode biet
- Zelfgemaakte mayonaise (pagina 210)

BEREIDING:

1. Kneed de Italiaanse kruiden en het zout door het gehakt en vorm 2 gelijke ballen.
2. Druk de ballen plat om hamburgers te vormen.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgers in 4-5 minuten per kant gaar.
4. Voeg in de laatste 5 minuten de uien toe en bak deze mee tot ze zacht zijn.
5. Verdeel de sla, zuurkool en rode biet over 2 borden. Leg op elk bord een hamburger met wat gebakken ui en een lepel zelfgemaakte mayonaise.

DINER

15 + 40 MINUTEN 4 PERSONEN

MINI MEATZA'S

INGREDIËNTEN:

- 600g rundergehakt
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- ¾ tl zout
- 400g pompoen, in blokjes
- 1 kleine courgette, in plakken
- 4 el zwarte olijven, zonder pit
- 2 el basilicum
- 2 el kappertjes
- 75g jonge bladsla

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Kneed de Italiaanse kruiden en ½ tl zout door het gehakt en vorm hier 4 gelijke ballen van.
3. Druk de ballen plat op de bakplaat tot ongeveer ½ cm dik en bak ze in 25 minuten gaar in de oven.
4. Breng de pompoenblokjes met water aan de kook in een pan en kook deze in 10 minuten gaar.
5. Giet de pompoen af, voeg ¼ tl zout toe en pureer met behulp van een staafmixer of blender.
6. Snijd olijven, basilicum en kappertjes heel fijn en roer ze goed door elkaar. Zet apart.
7. Schenk het vet wat uit het gehakt is gelopen van de bakplaat af en leg er indien nodig een nieuwe laag bakpapier op.
8. Besmeer de meatza's met de pompoenpuree en leg er vervolgens een paar plakken courgette op.
9. Bak de meatza's nog 15 minuten.
10. Garneer met het mengsel van olijven, basilicum en kappertjes.





KANEELKIP MET REGENBOOGGROENTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in parten
- 250g pompoen, in blokjes
- 250g rode biet, in blokjes
- 250g kipfilet, in blokjes
- ½ tl kaneel
- ½ tl gemberwortel, geraspt
- Peper en zout
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng 1 el kokosolie door de uien, pompoen en rode biet en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
4. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kip rondom goudbruin en gaar.
5. Voeg kaneel, verse gember en wat peper en zout toe en schep dit goed door de kip.
6. Serveer de kip met de geroosterde groenten en garneer met verse peterselie.



BASISRECEPTEN

Mayonaise
Bouillon

5 MINUTEN

6 PORTIES

MAYONAISE

INGREDIËNTEN:

- 1 ei
- 2 tl appelazijn
- 1 tl citroensap
- ½ tl zout
- 250 ml milde olijfolie

BEREIDING:

1. Breek het ei boven een kom waar je staafmixer precies in past.
2. Voeg daarna citroensap, appelazijn, zout en olijfolie toe.
3. Zet de staafmixer voorzichtig op de bodem van de pot.
4. Begin nu met mixen: eerst een aantal seconden op de bodem van de pot. Haal daarna de staafmixer langzaam maar geleidelijk omhoog.
5. Blijf mixen tot de olijfolie volledig op is genomen in de mayonaise. Als de mayonaise lekker dik is geworden is deze klaar.

Tip: Voeg ook eens 1 tl mosterd toe aan de mayonaise.




Ball
MASON

BOUILLON

INGREDIËNTEN:

- 1,5 – 2 kg runder- of kippenbotten
- 2 wortels, grof gesneden
- 2 uien, grof gesneden
- 3 laurierblaadjes
- 2 el appelazijn
- Water

BEREIDING:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een grote pan of in een slowcooker.
2. Schenk er net zo veel water bij tot alle ingrediënten onder staan, maar houd nog wel een paar cm over tot de rand van de pan.
3. Wanneer je een slowcooker gebruikt kun je deze simpelweg aanzetten op de laagste stand en de bouillon 12 uur lang laten trekken.
4. Wanneer je de bouillon in een pan op het fornuis maakt breng je het geheel zachtjes aan de kook. Laat de bouillon op een heel laag vuur 12 uur lang trekken.
5. Schep na afloop de grote stukken uit de pan en schenk de bouillon door een zeef in een andere pan of grote kom.
6. Laat de bouillon eerst op kamertemperatuur komen en zet deze vervolgens in de koelkast. Schep het vetlaagje van de bouillon af (dit vet kun je later heel goed gebruiken om vlees, vis of groenten in te bakken). Als het goed is, is de bouillon nu dik geworden en lijkt het op gelatinepudding.
7. Vries eventueel een deel van de bouillon in voor later gebruik.

Tip: Om nog meer smaak aan de bouillon te geven kun je er voor het koken ook wat prei, bleekselderij en/of knoflook aan toevoegen.



SNACKS

Bleekselderijbootjes
Cacaonoten
Kaneelamandelen
Hummus met groentesticks
Kokos-limoencupjes
Lekkere trek mix
Suikervrije chocoladefudge

5 MINUTEN

2 PERSONEN

BLEEKSELDERIJ-BOOTJES

INGREDIËNTEN:

- 8 stengels bleekselderij
- 3 el amandelpasta

BEREIDING:

1. Was de bleekselderij goed.
2. Vul de stengels met de amandelpasta.

Tip: Houd je niet van amandelpasta? Gebruik dan een andere notenpasta naar keuze, kokosboter of zelfgemaakte guacamole.





CACAONOTEN

INGREDIËNTEN:

- 100g walnoten of andere noten naar keuze
- 1 tl cacao
- 1 tl kokosolie

BEREIDING:

1. Rooster de walnoten 2-3 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat ze niet verbranden.
2. Haal de pan van het vuur en voeg meteen kaneel en kokosolie toe. Schud de nootjes goed om.
3. Laat afkoelen en serveer.

5 MINUTEN

4 PERSONEN

KANEELAMANDELEN

INGREDIËNTEN:

- 100g bruine, rauwe amandelen
- 1 tl kaneel
- 1 tl kokosolie

BEREIDING:

1. Rooster de amandelen 2-3 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat ze niet verbranden.
2. Haal de pan van het vuur en voeg meteen kaneel en kokosolie toe. Schud de nootjes goed om.
3. Laat afkoelen en serveer.





HUMMUS MET GROENTESTICKS

INGREDIËNTEN:

- 1 kleine bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 3 el tahin (sesampasta)
- 2 tenen knoflook, gepeld
- ½ tl komijnzaad
- 4 el extra vierge olijfolie
- Sap van 1 limoen
- Peper en zout
- Bleekselderij, wortels, koolrabi, rode biet, of andere knapperige groenten naar keuze

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de kokosolie door de bloemkoolroosjes en verdeel deze over de bakplaat.
3. Rooster de bloemkool in 20 minuten gaar.
4. Pureer de bloemkool met tahin, knoflook, komijnzaad, olijfolie, limoensap en wat peper en zout.
5. Serveer de hummus met in reepjes gesneden groenten naar keuze.


10 MIN + 2 UUR


12 STUKS

KOKOS-LIMOENCUPJES

INGREDIËNTEN:

- 200g santen (creamed coconut)
- 50g kokosolie
- Sap en rasp van 1 limoen
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Smelt de santen en kokosolie au bain-marie.
2. Roer limoensap en –rasp en vanillepoeder door het mengsel tot dit volledig op is genomen. Het wordt nu een stuk dikker van samenstelling.
3. Verdeel het mengsel over 12 mini muffinvormpjes.
4. Laat de kokos-limoencupjes ongeveer 2 uur hard worden in de koelkast.





5 MINUTEN

4 PERSONEN

LEKKERE TREK MIX

INGREDIËNTEN:

150g naar keuze van:

- Noten (bijvoorbeeld amandelen, walnoten, paranoten, hazelnoten)
- Zaden (bijvoorbeeld zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad)
- Kokosvlokken
- Cacao nibs

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar en bewaar ze in een goed afgesloten pot.



15 MIN + 3 UUR



15 STUKS

SUIKERVRIJE CHOCOLADEFUDGE

INGREDIËNTEN:

- 250g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 150g kokosolie
- 75g witte amandelpasta
- 50g cacao
- ½ tl verse gemberwortel, geraspt
- ¼ tl vanillepoeder
- 4 el cacao nibs (optioneel)

BEREIDING:

1. Breng de blokjes zoete aardappel aan de kook in een pan met water en kook ze in 10 minuten gaar.
2. Giet de zoete aardappel af en voeg de overige ingrediënten, behalve de cacao nibs, toe aan de pan.
3. Pureer het geheel tot een gladde massa.
4. Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal met folie en schenk er het chocoladefudge mengsel in. Bestrooi eventueel met de cacao nibs.
5. Zet de fudge ten minste 3 uur in de koelkast om op te stijven. Snijd voor het serveren in blokjes.




HOME BAKED

DRANKJES

Chai latté
IJskoffie
IJsthee
Matcha latté
Kruidenwater
Paleo Cappuccino

15 MINUTEN 2 PERSONEN

CHAI LATTÉ

INGREDIËNTEN:

- 250 ml water
- 2 tl losse chai thee (in een theefilter), of gebruik 2 zakjes chai thee
- 250 ml kokosmelk
- ½ tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Breng kokosmelk en water aan de kook in een steelpan en laat de chai thee hier 10 minuten in trekken.
2. Verwijder de thee, voeg kaneel en vanille toe en maal het geheel tot een schuimig drankje met behulp van de blender.
3. Serveer warm.






10 MIN + 1 UUR


1-2 PERSONEN

IJSKOFFIE

INGREDIËNTEN:

- 250 ml vers gezette koffie
- ¼ tl vanillepoeder
- 50 ml kokosmelk
- Handje ijsblokjes

BEREIDING:

1. Laat de koffie op kamertemperatuur komen.
2. Voeg vanille en kokosmelk toe, roer goed door elkaar.
3. Voeg als laatste een handje ijsblokjes toe en serveer meteen.



10 MIN + 2 UUR



4 PERSONEN

IJSTHEE

INGREDIËNTEN:

- 1 liter kokend water
- 4 theezakjes naar keuze (bijvoorbeeld groene thee)
- Enkele takken munt (optioneel)
- 1 citroen, in schijfjes (optioneel)
- Handje ijsblokjes

BEREIDING:

1. Laat de thee een paar minuten trekken in het kokende water. Verwijder de theezakjes en laat de thee in 2 uur op kamertemperatuur komen.
2. Voeg eventueel munt en citroen toe.
3. Serveer met de ijsblokjes.


Ball
MASON



MATCHA LATTÉ

INGREDIËNTEN:

- 250 ml kokosmelk
- 250 ml water
- 2 g matcha poeder
- 2 el verse munt
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING:

1. Breng kokosmelk en water in een steelpan aan de kook. Haal de pan direct van het vuur.
2. Schenk het hete mengsel over de matcha in de kom van de blender. Voeg munt en vanille toe.
3. Zet de blender aan en maal tot een schuimig drankje.
4. Serveer warm of ijskoud.

5 MINUTEN

4 PERSONEN

KRUIDENWATER

INGREDIËNTEN:

- 1 liter water
- Komkommer
- Citroen
- Limoen
- Dille
- Munt
- Peterselie
- Koriander

BEREIDING:

1. Doe het water in een grote pot of karaf en voeg groenten, citrusvruchten en kruiden naar keuze toe.
2. Het water is het lekkerst wanneer je het een paar uur (of een hele nacht) in de koelkast laat staan.





PALEO CAPPUCCINO

INGREDIËNTEN:

- 250 ml verse gezette koffie
- 50 ml kokos- of amandelmelk

BEREIDING:

1. Combineer koffie met kokos- of amandelmelk en maal tot een schuimig drankje in de blender.

Tip: Oké, een echte cappuccino is dit natuurlijk niet. Er zit niet zo'n mooie witte schuimlaag op, maar deze koffie smaakt er zeker niet minder om. Wil je je koffie net wat extra's geven? Voeg dan eens een schepje cacao of kaneel toe voor je het in de blender doet.

Met wat nootjes in de hand houd je suiker op afstand



DEEL 4

Suikervrij leven na de challenge

'Nourishment is not just "nutrition." Nourishment is the nutrients in the food, the taste, the aroma, the ambiance of the room, the conversation at the table, the love and inspiration in the cooking, and the joy of the entire eating experience.'

Marc David

DAG 22
ZO GA JE VERDER

Wanneer je na 21 dagen afgekickt bent van je suikerverslaving zal je misschien het idee hebben dat je meteen weer kunt gaan eten zoals je dat gewend was. Of misschien heb je zelfs zin om middenin een reep chocolade te duiken?

Wat het ook is, ik adviseer je om het nog even rustig aan te doen. Je suikerverslaving is niet in drie weken ontstaan en het duurt dus ook langer om helemaal geen behoefte meer te hebben aan iets zoets. Het ergste heb je absoluut achter de rug en de kans dat je terugvalt is klein. Je lichaam heeft nu geleerd hoe het vet als brandstof kan gebruiken.

Dat betekent echter niet dat je nu alles moet gaan eten wat los en vast zit, zeker niet wanneer het suiker betreft. Probeer je nieuwe, suikervrije voedingspatroon zo veel mogelijk vol te houden.

Er is nu juist speelruimte ontstaan. Heb je bijvoorbeeld ergens écht ontzettend zin in? Dan kun je dat gerust nemen. Denk bijvoorbeeld aan iets meer fruit per dag, een stukje pure chocolade of zo af en toe een zoete traktatie wanneer de gelegenheid er naar is.
Een kleine waarschuwing is trouwens wel op zijn plaats. In de afgelopen 21 dagen zijn je smaakpapillen veel gevoeliger geworden. Je hebt ontzettend puur gegeten, je lichaam is weer gewend aan de smaak van echt voedsel. Fruit wat je voorheen als zuur beschouwde kan nu ineens zoet smaken. Koffie met suiker? Dat is misschien helemaal niet lekker meer. En die chocoladereep waar je je 21 dagen lang op hebt verheugd? Die smaakt misschien mierzoet, als een teleurstelling zelfs.

Dat wat je nu ervaart als een extreem zoete smaak, smaakte voorheen ook al zo. Alleen herkende je de smaken niet meer. Teleurstelling of niet, dit is het moment waarop je je bewust wordt van alles wat je voorheen at zonder na te denken.

TEST JE SMAAK

Ik kan me heel goed voorstellen dat je staat te popelen om te gaan experimenteren met voeding na afloop van dit programma. Als eerste stap kun je gaan testen hoe je smaakpapillen nu reageren op bepaalde soorten voeding.

Begin met een stuk fruit en kijk hoe je dit ervaart. Smaakt het heel zoet? Hoe voelt het om dit te eten? Wees je echt bewust van iedere hap die je neemt.

Vervolgens kun je een ander voedingsmiddel kiezen waar je echt heel veel zin in hebt gehad in de afgelopen 21 dagen. Eet rustig en kijk wat het met je doet.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Na het testen van je smaak is het tijd om (opnieuw) te leren luisteren naar je lichaam. Met een suikerverslaving is het voor je lichaam ontzettend moeilijk om de juiste signalen af te geven, maar na 21 dagen suikervrij eten kan het dat wel weer.

Eet echter niet meteen alles wat je hebt gemist in één keer. Neem bijvoorbeeld geen boterham met kaas en hummus. Wanneer je dan ergens op reageert is het heel moeilijk te bepalen wat het precies is geweest. Is dat het brood, of juist de kaas, of zijn het de peulvruchten in de hummus? Test dit één voor één. Begin bijvoorbeeld met brood, je kunt hierbij nog onderscheid maken tussen glutenvrij brood en gewoon brood. Eet dit rustig op, kauw goed en wees je bewust van de smaak. Daarna ga je rustig en bewust luisteren naar je lichaam, focus jezelf er niet teveel op want dan kun je dingen gaan voelen die er misschien niet zijn. Signalen om in de gaten te houden zijn: misselijkheid, buikpijn, hoofdpijn, gasvorming in de darmen, opgeblazen gevoel en stemmingswisselingen. Of misschien komen klachten die je voor Suikervrij Genieten had ineens terug opzetten.

Zodra je dit voelt is de boodschap duidelijk: deze voeding is voor jou niet zo geschikt.

Eet daarna weer een dag of 2 à 3 zo veel mogelijk volgens de basis richtlijnen uit dit boek, en test vervolgens een ander voedingsmiddel.

Heb je helemaal nergens last van na het eten van een bepaald voedingsmiddel? Super! Dan kun je dit vaker eten. Het kan echter ook zijn dat je pas klachten krijgt na een aantal weken, blijf je ook dan bewust van je lichaam en experimenteer. Laat brood (of een ander voedingsmiddel waarvan je denkt dat het de oorzaak van je klachten kan zijn) weer even weg uit je voedingspatroon en kijk of de klachten minder worden.

SUIKERS? WAT LAAT JE STAAN, EN WAT NIET?

Het belangrijkste wat je kunt doen is jezelf geen zorgen maken wanneer je iets met suiker eet. Je hebt de afgelopen 21 dagen ervaren hoe het is om geen suiker te eten, daarmee heb je je lichaam een mooie reset gegeven. Dat betekent echter niet dat je lichaam niet met suikers om kan gaan, dat kan het nu waarschijnlijk juist beter dan voorheen.

Suikers op zich zijn niet slecht voor je. Pas als je er teveel van eet wordt het een probleem.

Maak dus telkens bewuste keuzes. Welke voedingsmiddelen met suiker zijn het voor jou waard om te eten? Deze afweging kun je maken op basis van genot en de reactie van je lichaam, zoals hierboven omschreven. Geniet je enorm van chocolade, of wellicht van een zoet ijsje of zelfgemaakt gebak, en zou je leven gewoon minder leuk zijn zonder deze voedingsmiddelen? En reageert je lichaam er niet op met bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn? Of krijg je wel fysieke klachten door deze voeding maar geniet je er nog steeds zo van dat je deze klachten voor lief neemt? Prima, dan kun je deze gerust eten. Eet deze voedingsmiddelen echter alleen wanneer je volledig ontspannen bent, geniet er volop van, hap voor hap. Eet rustig en kauw goed, zonder afleiding. Waarom zou je iets waar je zó van geniet immers super snel opeten?
Blijf jezelf telkens bewust van de keuzes die je maakt en waarom je ze maakt. In het begin is dat een kwestie van uitproberen en aftasten, een proces dat steeds gemakkelijker wordt.

OMGAAN MET VOEDING

Nu je lichaam geen overdreven sterke behoefte meer aan suiker heeft en je stap voor stap leert luisteren naar je lichaam en de invloed die voeding daar op heeft, ben je al een compleet nieuwe weg in geslagen. Je relatie met voeding begint te veranderen.

Beloning of genot?

Veel mensen zien voeding als een manier om zichzelf te belonen, of om zichzelf juist mee te straffen. Ze zien bepaalde voeding als 'goed' en bepaalde voeding als 'slecht'. Toch heb ik nog nooit een boterham een bank zien overvallen, en een pak melk heeft ook nooit een straatroof gepleegd. Net zoals een broccoli nooit een goede daad heeft verricht.
Voeding is maar net wat jij er van maakt, die controle heb je zelf. Je bent altijd vrij om te kiezen of je iets wel of niet eet. Het meest belangrijke is dat je blijft luisteren naar lichaam én geest en wellicht nog het minste naar je verstand.
Evolutionair gezien zijn we als mensen enorm ver gekomen, puur door naar onze intuïtie te luisteren en af te gaan op de reactie van ons lichaam. We bouwen al eeuwenlang rituelen rondom voeding, waarbij voeding wordt geëerd. Voeding wordt daarin geselecteerd op het genot wat het brengt, maar ook op de helende krachten.

Cacao wordt in sommige culturen als heilzaam beschouwd. Maar er zijn ook culturen waarin het aan wordt gewezen als dikmaker en als een zonde wanneer je het eet. Hoe beschouw jij het? Maak je een bewuste keuze om chocolade te eten en er volop van te genieten, of voel je je

ergens wel een beetje schuldig wanneer je het eet?

Richtlijnen

Landelijke richtlijnen rondom voeding zijn er nog maar relatief kort. En wat hebben die tot nu toe opgeleverd? Meer overgewicht, meer eetstoornissen, meer verwarring over voeding, meer ziekte en vooral meer mensen die het contact met hun eigen lichaam kwijt zijn geraakt. Nu hebben die richtlijnen dat natuurlijk niet als enige beïnvloed, maar wanneer je erover nadenkt kun je zien hoe het daar wel aan bijdraagt.

Wanneer jij enorm geniet van broccoli en altijd heerlijk veel energie krijgt nadat je dat hebt gegeten, maar één arts beweert dat het niet goed voor je is. Wie zou je dan geloven? Je eigen lichaam? Of de arts die misschien een hele andere kijk op het leven heeft en jouw lichaam nog nooit heeft bestudeerd.

Het is niet makkelijk om alle opvattingen rondom voeding helemaal los te laten, maar jezelf er bewust van worden is wel een stap richting een gezonder leven. Vooral in combinatie met de kennis en wijsheid van je eigen lichaam is dit het beste recept wat je ooit kunt maken.

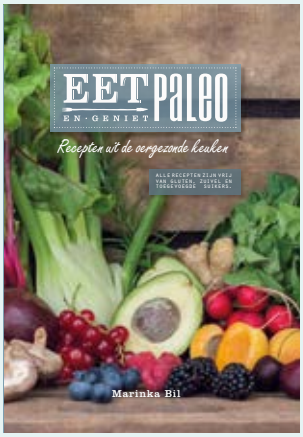
OVER DE AUTEUR



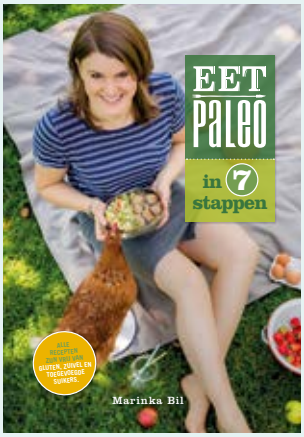
Marinka Bil is gecertificeerd Eating Psychology Coach en heeft een passie voor gezond koken. Wat uit noodzaak werd geboren vanwege haar eigen gezondheidsklachten, is nu haar lust en haar leven. Ze deelt al enkele jaren haar lekkerste recepten, tips en trucs op haar website www.eetpaleo.nl. Daarnaast is ze de auteur van verschillende kookboeken met het Paleo voedingspatroon als thema, vol unieke recepten en foto's waarvan je gaat watertanden. Ook is ze werkzaam als hoofdredacteur van het kwartaalblad Paleo Magazine.

Marinka heeft jarenlang met haar gezondheid geworsteld. Ze besloot uiteindelijk het heft in eigen handen te nemen en kwam uit bij het Paleo voedingspatroon. Ineens vielen alle puzzelstukjes op hun plaats en begonnen er heel veel dingen te veranderen. Ze had weer volop energie en kon eindelijk gaan genieten van het leven, zonder klachten. Daarop volgde een langdurig proces van bewustwording over levensstijl, stress en voeding en de manier waarop daarmee om ordt gegaan. Marinka vindt het heerlijk om anderen te inspireren zodat zij ook gezonder kunnen gaan leven.

Andere boeken van Marinka:



Paleo Recepten uit de oergezonde keuken



Paleo in 7 stappen



Paleo Traktaties



Paleo Ontbijt



Paleo Lunch



Paleo Slowcooker

ONTBIJT



Carrotcake ontbijt



Omeletjes met zalm



Pompoencruesli



Goed Gevulde Crêpes



Ontbijtburgers met avocado



Avocado-vanillepudding



Mini frittata's



Ontbijtroerbak met bramen



Chia pudding met verborgen groenten



Goddelijke Pancakes met cashewsaus



Groene eieren met ham



Rode Smoothiebowl



Oerbroodjes



Superfood ontbijt



Kokosomelet met kaneel



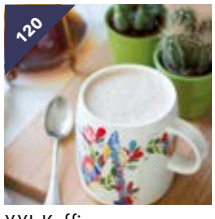
Ontbijtpannetje met olijven



Zoete Aardappel Porridge



Ontbijtquiche



XXL Koffie



No-cook Suikervrij Ontbijt

LUNCH



Healthy Huzarensalade



Kip Gyros met Tzatziki



Witlofbootjes met sardines



Bloemkooltabbouleh met rode biet



Komkommerpasta



Gehaktballetjes met Frambozensaus



Kipsalade met Za'atar



Geroosterde wortelgroenten met makreel



Kruidensalade



Macadamia kipsalade



Zoete aardappelzalmsalade



Hollandse haringsalade



Poké Bowl met Zalm



Bloemkoolbowl met Garnalen



Groene Gazpacho



Verwarmende lunchsoep



Supersnelle sushi



Komkommerbootjes



Slawraps met rosbief



Groene salade met pompoendressing

DINER



Citroenkabeljauw met Bimi



Roerbak met pompoen



Japanse roerbak



Ovenschotel met Saucijzen



Makkelijke kippendijen met groene groenten



Groene puree met speklapjes



Rijke Tomatensoep



Zalm met kokoskorst en gestoomde groenten



Knapperige drumsticks



Paddenstoelenroerbak



Kruidenrijst met garnalen



Kippen-noodlesoep



Snelle Pasta



Mosterd rundvlees met geroosterde groenten



Mexicaanse slabootjes



Zalm met Italiaanse courgette



Romige pasta van courgette



Hamburger salade



Mini Meatza's



Kaneelkip met regenbooggroenten

BASIS RECEPTEN



Mayonaise



Bouillon

SNACKS



Bleekselderijbootjes



Cacaonoten



Kaneelamandelen



Hummus met groentesticks



Kokos-limoencupjes



Lekkere trek mix



Suikervrije chocoladefudge

DRANKJES



Chai latté



IJskoffie



IJsthee



Matcha latté



Kruidenwater



Paleo Cappuccino

ALGEMENE INDEX

A

Aalbes **28**, **33**
Aardappel **74**
Acne **17**
Actief **28**, **72**, **78**, **81**
Afhankelijk **7**, **17**, **22**, **24**
Afkicken **24**, **41**, **42**, **50**, **54**, **58**, **60**, **69**, **72**, **74**, **76**
Afkickverschijnselen **69**
Afvalstoffen **24**, **51**, **70**, **71**
Ahornsiroop **21**, **49**
ALA **31**
Alcohol **19**, **32**, **34**, **74**
Alvleesklier **18**, **19**
Alzheimer **17**
Amandelmelk **34**, **74**
Amaranth **33**
Angststoornissen **17**
Antibiotica **29**, **55**
Antinutriënten **27**, **32**
Antioxidanten **27**, **28**, **55**
Antipasti **65**
Atleten **76**
Aubergine **74**
Augurken **48**, **61**, **67**, **70**
Auto-immuun protocol **75**
Auto-immuunziekte **17**, **75**
Avocado olie **31**, **52**, **61**, **81**
Azijn **34**, **61**, **66**, **67**

B

Bakbanaan **28**, **33**, **70**
Basismaaltijd **80**, **81**
Beloningssysteem **19**, **20**
Bewerkte vetten **52**
Bietjes **28**, **33**, **70**
Bijvangst **29**
Biologisch **21**, **51**, **54** t/m **56**, **61**, **62**
Blauwe bes **28**, **33**
Bloedarmoede **17**
Bloedsuiker achtbaan **18**, **21**
Bloedsuikerspiegel **17**, **18**, **21**, **22**, **32**, **50**
Boekweit **33**
Bonen **33**
Boodschappen **54**, **58**, **59**
Borstvoeding **28**, **75**
Bouillon **33**, **34**, **70**
Bouwstoffen **28**, **29**
Braam **28**, **33**
Brandstof **22**, **30**, **36**, **40**, **51**, **81**, **246**
Brood **14**, **64** t/m **66**, **247**
Broodmandje **64**
Buffetrestaurant **65**

C

Cacao **33**, **62**, **74**
Calorieën **9**, **44**
Cassave **28**, **33**, **70**
Celwanden **30**, **51**
Chagrijnig **20**
Chemicaliën **55**, **56**
Chinees **65**
Chocolade **6**, **11**, **17**, **22**, **40**, **60**, **74**, **246**, **248**
Cholesterol **30**
Chronische vermoeidheid - zie: vermoeidheid
Citroen **28**, **33**, **61**, **64**, **66**
Claims **21**
Concentreren **36**, **37**, **71**
Consument **21**
Cranberries **28**, **33**
Curry **65**

D

Dadels **21**, **49**
Darmflora **37**, **45**
Darmwand **27**, **32**, **74**
Dementie **17**
Detoxen **24**, **75**
DHA **31**

Diabetes **17**, **75**
Diarree **45**, **70**
Dieet **10**, **25**, **38**, **44**, **75**, **78**
Discipline **19**
Dopamine **19**, **20**, **70**
Dorst **70**
Duizeligheid **18**, **22**, **50**

E

Economie **20**
Eetbui **6**, **44**, **45**
Eetmoment **80**
Eetstoornis **76**, **249**
Eieren **27**, **29**, **51**, **52**, **54**, **55**, **67**, **72**, **81**
Eiwitten **29**, **55**
Emotioneel **45**, **46**, **70**
Energiebron **18**
Energiedip **14**, **18**
Energievoorraad **18**
E-nummers **34**, **61**, **74**
EPA **31**
Etiket **48**, **49**
Evolutie **248**
Experimenteren **46**, **246**, **247**

F

Framboos **28**, **33**
Frisdrank **34**, **70**
Fruit **10**, **18**, **28**, **33**, **34**, **61**, **70**, **75**, **81**, **246**, **247**

G

Gasvorming **37**, **247**
Gedachten **36**, **38**, **40**, **44**, **45**
Gedroogd fruit **33**, **61**
Geheugenverlies **50**
Genen **18**, **20**
Geraffineerde suikers **21**, **30**, **49**
Gerst **33**
Gevogelte **33**, **55**
Gewicht verliezen **14**, **25**
Gewichtstoename **18**, **45**
Ghee **30**, **31**, **52**
Gierst **33**
Gifstoffen **55**
Glucose **18**, **49**
Graangevoerd **66**
Granen **32**, **55**, **64**, **72**, **74**
Grasgevoerd vlees **31**, **55**, **66**
Groene bladgroenten **70**
Groenten **25**, **27**, **28**, **32**, **33**, **51**, **54**, **55**, **59**, **64** t/m **67**, **70**, **72**, **74**, **80**, **81**

H

Hamburgers **65**
Handpalm **81**
Havermout **14**, **33**
Hersenen **18**, **19**, **30**, **71**
Honger **14**, **18**, **24**, **25**, **30**, **42**, **44**, **58**, **67**, **72**, **78**, **80**, **81**
Hongerwinter **19**, **20**, **22**
Honing **21**, **49**, **64**
Hoofdpijn **18**, **22**, **50**, **70**, **247**, **248**
Humeur **24**

I

IJsje **22**, **248**
Immuunsysteem **27**, **32**, **39**
Indiaas **65**
Indonesisch **65**
Insuline **18**, **19**
Intolerant **36**, **39**, **72**
Italiaans **65**

J

Japans **66**

K

Kaas **33**, **64**, **65**, **66**, **247**
Kamut **33**
Ketchup **33**
Kinderen **75**
Koffie **34**, **41**, **42**, **62**, **74**
Kokosbloesemsuiker **21**, **49**
Kokosmelk **34**, **61**, **74**
Kokosnoot **28**
Kokosolie **30**, **31**, **52**, **56**, **61**, **67**, **70**, **81**
Kookdag **59**
Koolhydraatrijke groenten **25**, **28**, **72**
Kruiden **33**, **34**, **54** t/m **56**, **58**, **62**, **65**, **74**
Kruidenplantjes **56**
Kunstmatige zoetstoffen **9**
Kwaliteit **54** t/m **56**

L

Lever **19**, **29**, **32**
Limoen **28**, **33**
Linzen **33**
Lunchcafé **66**

M

Maagzuurproductie **37**, **45**
Maaltijden zonder te koken **67**
Maaltijdplan **78**
Maatschappij **19**, **20**
Maïs **33**, **49**, **52**
Make-up **71**
Markt **54**
Mascarpone **33**
Mayonaise **33**, **34**, **56**, **81**
Melk **32**, **33**, **49**, **248**
Melkproducten **14**, **32**, **33**, **39**, **64**, **75**
Mindset **14**
Mineraalhuishouding **70**
Mineralen **21**, **27**, **28**, **29**, **51**, **55**
Mini-basismaaltijd **81**
Mosterd **34**, **67**
MSG - zie: Ve-tsin

N

Nachtschades **74**, **75**
Neerslachtig **20**
Noten **29**, **31**, **33**, **39**, **51**, **52**, **54**, **56**, **61**, **70**, **81**

O

Oertijd **19**, **20**, **21**
Oervoeding **27**, **54**
Olijfolie **31**, **52**, **56**, **61**, **64** t/m **67**, **70**, **81**
Omega-**3** vetzuren **29**, **30**, **31**, **55**
Omega-**6** vetzuren **31**
Omega-**9** vetzuren **31**
Ontgiften **24**, **25**, **32**, **42**, **69**, **70**, **71**
Ontlasting **37**, **42**, **45**
Ontspanning **36** t/m **40**, **42**, **45**, **46**, **71**, **248**
Ontsteking **31**, **32**
Ontwenningsverschijnselen **25**, **58**
Onverzadigd vet **30**, **31**, **52**
Onvruchtbaarheid **17**
Opgeblazen gevoel **14**, **247**
Overgeven **50**
Oxidatie **30**, **31**

P

Paleo **9**, **10**, **21**, **27**, **250**
Paneer **65**
Paprika **74**
Pastinaak **28**, **33**, **70**
Pepers **74**
Peulvruchten **32**, **64**, **247**
Pijnstiller **71**
Pinda **33**, **52**
Plantaardig **28**, **31**
Portiegrootte **80**
Premenstrueel Syndroom (PMS) **17**
Proteïnen **21**, **29**, **71**, **80**, **81**
Psoriasis **17**
Puistjes **71**

Q

Quinoa **14**, **33**

R

Restaurant **64**
Richtlijnen **78**, **247**, **249**
Rijst **33**, **49**, **52**, **65**, **66**
Rogge **33**
Room **33**, **64**, **65**

S

Saladebar **66**
Sappen **34**
Sauzen **33**, **34**, **64**, **65**
Schaal- en schelpdieren **29**
Schuldgevoel **6**, **11**
Slaap **24**, **41**, **42**, **45**, **50**, **71**
Sladressing **31**, **64**
Slapeloosheid **17**
Smaakpapillen **19**, **246**
Smaakversterkers **65**, **74**
Smoothies **34**
Snacks **62**, **67**
Soja **32**, **33**, **52**, **55**, **64**
Sojasaus **33**, **65**, **66**
Speeksel **37**, **45**

Spelt **33**
Spiegel **45**
Spieren **19**, **42**
Spijsvertering **19**, **32**, **37**, **41**, **42**, **80**
Sporten **24**, **28**, **29**, **36**, **39** t/m **42**, **44**, **46**, **70**, **76**, **81**
Steakhouse **66**
Stemmingswisselingen **17**, **18**, **22**, **247**
Stevia **50**, **74**
Straffend gedrag **44**, **46**
Stress **29**, **32**, **36** t/m **42**, **44** t/m **46**, **70**
Suiker op een etiket **49**
Suikerdip **22**
Suikerklontje **21**
Suikermolecule **30**
Supermarkt **54**, **56**, **58**
Support **78**
Sushi **66**

T

Tapas **66**
Taro **28**, **33**, **70**
Tarwe **33**, **49**, **65**, **66**
Tempura **66**
Terugval **76**, **246**
Thais **66**
Thee **34**, **62**
Tolerantie **20**
Tomaten **74**
Traktatie **75**, **246**
Trek **14**, **18**, **22**, **36**, **39** t/m **42**, **60**, **67**, **72**, **80**
Tussendoortje **25**, **78**, **81**

U

Uit eten **64**

V

Verjaardag **22**
Vermoeidheid **17**, **18**, **45**, **80**
Verpakkingen **21**, **48**, **55**, **56**, **74**
Verslavend **17**, **20**, **22**
Verslaving **20**
Verstopping **45**, **70**
Verzadigd vet **30**
Verzadigingsmechanisme **19**
Verzwakt immuunsysteem **17**
Vet-oplosbare vitaminen **29**, **30**
Vetreserve **20**
Ve-tsin **65**
Vetten **6**, **9**, **19**, **22**, **27**, **29**, **30**, **51**, **52**
Vezels **27**, **29**, **74**
Vis **27**, **29**, **31**, **33**, **51**, **52**, **55**, **71**, **72**, **81**
Vissaus **33**
Vitaminen **21**, **27** t/m **29**, **51**, **55**
Vlees **27** t/m **29**, **31**, **33**, **51**, **52**, **55**, **72**, **81**
Vleeswaren **66**, **74**
Voedingswaarde **28**, **48**
Voorbereiden **58**
Voorraadkast **59**, **60**

W

Wandelen **24**, **42**
Water **34**, **70**, **71**
Weegschaal **44**
Werk **36**
Wetenschappers **20**
Wild **33**
Wildgevangen **29**, **55**
Winkel **54**
Wokrestaurant **65**

Y

Yoga **24**, **42**
Yoghurt **33**

Z

Zaden **29**, **31**, **33**, **39**, **51**, **52**, **54**, **56**, **61**, **67**, **70**, **81**
Zeevruchten **33**
Zelfbeheersing **19**, **44**
Zelfreflectie **45**
Zenuwprikkels **51**
Zetmeelrijke groenten **28**, **33**
Zoete aardappel **28**, **33**, **70**, **72**, **75**
Zoete trek **18**, **22**
Zoetstoffen **33**, **48**, **50**
Zuurkool **61**, **67**, **70**
Zwanger **28**, **75**

NOTITIES