

RECEPTEN

VOOR

VREUGDE

IN JE

LEVEN

*Gezonde voeding is het eten van een
verscheidenheid aan voedingsstoffen die je nodig
hebt om je lichaam optimaal te kunnen laten
functioneren, om je lichaam gezond te houden, om
je goed te voelen, en om genoeg energie te
hebben om de hele dag actief te kunnen blijven.*

Inhoud

3		Waarom...
4		Wat kunnen we er aan doen?
5		Een exorfine vrij dieet
6		Wat is je doelstelling?
7		Dag 1: Smoothie ontbijt
8		Dag 2: Spaanse omelet
9		Dag 3: Aardappelsalade
10		Glutenvrij bakken
12		Dag 4: Exotische salade
13		Dag 5: Omelet met groenten
14		Exorfine vrije producten
19		Redenen om gezonde te eten

Waarom ...

V

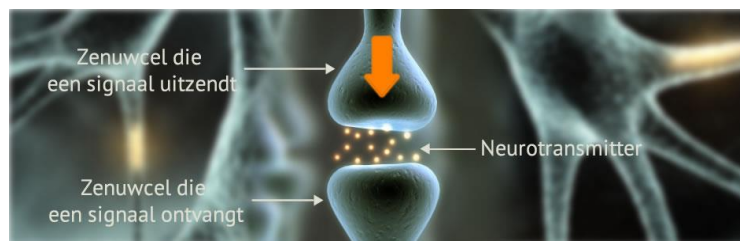
eel mensen hebben last van allerlei kwaaltjes.
Een bezoek aan de huisarts of specialist brengt soms geen verbetering.

De oorzaak van veel vage of onduidelijke klachten zijn exorfines.
Exorfines zijn opiaatachtige stoffen die in tarwe, melk, soja en spinazie zitten.

Ons lichaam kent maar 1 enzym om deze exorfines af te breken, het DPP- IV enzym.
Dit enzym wordt maar in beperkte mate door ons lichaam aangemaakt. Zodra dit enzym “op” is kan ons lichaam de exorfines niet meer afbreken en ontstaan er klachten, veelal begint dit dan in de darmen.

Exorfines hebben echter de akelige eigenschap onze darmcellen kapot te maken
waardoor deze opiaatachtige stoffen in de bloedbaan terecht kunnen komen en
krijgen we nog meer klachten.

Exorfines kunnen eveneens de zenuwcellen beschadigen en ontstekingsreacties
veroorzaken in de hersenen, wat onder meer kan leiden tot hersenvertroebeling (brain
fog of hersenmist), angst, ADHD, depressie en dementie.




De exorfines plakken als het ware in onze hersenen aan de receptoren (ontvangers en
doorgevers van signalen die zorgen voor een goede en juiste werking van het totale
lichaam) en blokkeren daarmee de normale en gezonde werking van ons lichaam. Met
name aan ons endorfine systeem waar ze enorme schade kunnen aanrichten.

Exorfines zijn de reden waarom je verslaafd geraakt aan voedingsmiddelen waar ze in
zitten. Denk maar aan al die mensen die constant hunkeren naar brood, pasta of kaas.
En aan al die kinderen die liters koemelk drinken.

Wat kunnen we eraan doen?

*Het mooie is dat we er enorm veel kunnen aan doen.
Maar het vergt een grote inzet en doorzettingsvermogen.
Terug gezond worden in een paar weken en wat pillen slikken is er niet bij. Hooguit bij
erger belasting een orthomoleculair getest voedingssupplement.
De mate van de exorfine belasting is bepalend voor de tijd die gaat nodig zijn om het
lichaam terug in balans te brengen.*

Exorfines uit de voeding binden zich met ons endorfine systeem. Daardoor krijgen ze hetzelfde effect als morfine, zij het natuurlijk in veel mindere mate. Exorfinerijke voeding geeft je een instant goed gevoel. Dat verklaart waarom er zoveel gegeten wordt, en waarom het voor de meeste mensen moeilijk is om deze voeding te laten.

De enige persoon waar  je goed moet voor zorgen, is voor de persoon die je gisteren was.

Wanneer men geen actie onderneemt zal deze situatie uiteindelijk leiden naar **chronische aandoeningen**. Maar er is meer.

Het endorfine systeem regelt de aanmaak en de werking van een heel aantal stoffen in het lichaam, waaronder dopamine, serotonine, acetylcholine, insuline, cortisol, ...

Wanneer dit systeem niet goed meer werkt zal ook de aanmaak van deze stoffen verstoord worden.

Dit verklaart het verband tussen gluten/koemelk en diabetes (insuline), depressie (serotonine), ADHD (dopamine), ...



Een exorfinen vrij dieet!!

Start met geen producten te gebruiken waar E621 (mononatriumglutamaat) is aan toegevoegd.

Dit is een giftige smaakmaker dat zo goed als bijna in alle fruitsappen, frisdranken of toch voor 60% in de voorverpakte levensmiddelen zit.

Het starten van een exorfine vrij dieet is vaak lastig en soms moeilijk vol te houden. Lastig omdat je moet uitzoeken wat je nu net wel of net niet mag eten. Hoe je nu toch voldoende voeding aan vitaminen, mineralen en vezels binnen krijgt.

Moeilijk om vol te houden omdat je in het begin vaak tegen de ontwenningverschijnselen aanloopt.

Met dit boekje help ik even mee, zodat je geen overbodige stress krijgt van het uitpluizen van wat wel en niet kan.

In dit e-boek geef ik een basis opstart menu die je in staat zal stellen zonder stress, stap voor stap, de verandering in jezelf teweeg te brengen.

Daarnaast zijn er in het week menu enkele ziektebeelden verwerkt waarbij inname van bepaalde voeding of supplementen erg belangrijk zijn.

Ga zelf **niet** experimenteren met de voedingssupplementen.



Vermeld hier je doelstelling.

Wat wil ik bereiken

na 1 week

.....
.....

Na 14 dagen

.....
.....

Na 1 maand

.....
.....



Orthomoleculair advies

Orthomoleculaire therapie betekent verder kijken dan de ziekte alleen en die genezen met natuurlijke extracten.

Zoals onder andere: enzymen, mineralen, vitaminen, pre- en probiotica's, planten, kruiden, paddenstoelen, vetzuren, speciale combinaties van natuurlijke stoffen en zoveel meer!

Het is een absolute goede basis om je klachten te behandelen en te genezen. Denk aan CVS, fibromyalgie, depressies, darmklachten, immuniteitsproblemen, overgewicht, angststoornissen, stress, Burn-out en zoveel meer!

De orthomoleculaire therapie maakt tegenwoordig hele grote sprongen voorwaarts in het behandelen van chronische ziekten en klachten.

SPOTLIGHT

Dag 1

Ontbijt:

Basis smoothie

Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 banaan
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel chiazaad
- 150 gram havermoutpudding
- Water zoveel als nodig om het lekker drinkbaar te maken
- 2,5 gram vitamine C (gebufferde vit C)

Zet de ochtend ervoor 500 gram biologische glutenvrije havermout in een pan met water en een eetlepel citroenzuur. Roer het citroenzuur goed door het water en de havermout en sluit het deksel.

Laat de pan op kamertemperatuur staan.

Voor je naar bed gaat de havermout even goed doorroeren, het is nu dik geworden.

Neem een andere pan en doe daar een bodempje water in.

Doe de havermout erbij en breng het aan de kook, pas op voor aanbranden. Laat het een paar minuten zachtjes koken.

Haal de pan van het vuur en sluit het deksel. Zet dit koel.

De hoeveelheid havermout is voor meerdere dagen en houdbaar in de koelkast na afkoelen.

De volgende ochtend neem je een grote soeplepel van de havermout pudding en doet deze bij de banaan, sinaasappel, chiazaad, vit. C, en een kopje water in de blender.

Mix alles goed door elkaar. Voeg meer water toe als het te dik is om te drinken.

Wees alert op je "snack" gedrag. Als je trek krijgt in voedsel dat je niet meer mag eten,

- schrijf je het tijdstip op,
- hoe je je daarbij voelt,
- wat het met je doet,
- hoe sterk de drang is naar dat voedsel,
- hoe kon je het weerstaan,



Vitamine C

De 2,5 gram is bijvoorbeeld ook belangrijk bij hooikoorts. Ook een bijnieruitputting gaat om veel Vit C vragen.

Diverse aandoeningen zoals depressie, burn-out, darmproblemen, rokers, mensen die zich constant moe voelen, raad ik ook aan om via de regulier geneeskunde of EMB hun vit C in het oog te houden.



Moe, futloos, geen energie?

Vervang je suikers door kokosbloemsemsuiker of Yacon siroop of honing. Allemaal strikt biologische oorsprong.

Vervang je dierlijke melk voor plantaardige melk of lactose vrije melk.

Pas op!! Geen soja melk

Dag 2

Ontbijt:

Basis smoothie (idem dag 1)

Lunch:

Spaanse omelet: ingrediënten voor 1 persoon

100 gram krielaardappeltjes in schijfjes van ongeveer ½ cm

40 gram diepvries (doperwtjes)

1 eetl. plantaardige olie

½ rode ui, in dunne halve ringen

½ teentje knoflook, uitgerperst

2 grote scharreleieren

1 eetl. fijngesneden peterselie

200 gram magere ham in dobbelsteentjes

2 kerstomaatjes in 4 gesneden

Bereiding:

Breng een grote pan met licht gezouten water aan de kook. Voeg de aardappelplakjes en doperwten toe en breng het water opnieuw aan de kook. Draai het vuur iets lager en blancheer ze 3 min. Giet ze af en zet apart.

Verhit een beetje olie in een koekenpan ø 25cm, met ovenbestendig handvat. Draai het vuur iets lager en fruit de uienringen 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en fruit nog 2-3 min zonder de uienringen te laten kleuren. Doe ook de plakjes aardappel en doperwten erbij en schep alles 5 min. om tot de aardappelen gaar zijn. Neem de pan van het vuur.

Roer in een grote kom de eieren los met de peterselie en wat zwarte peper. Roer er de ham, tomaatjes en het aardappelmengsel door.

Verhit de koekenpan opnieuw op een matig vuur en voeg de resterende olie toe. Giet het eiermengsel in de pan en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Bak de omelet 5-7 min. op een laag vuur en schud de pan af en toe tot de onderkant van de omelet gestold is.

Druk de randen van de omelet voorzichtig omhoog met een spatel en laat het resterende vloeibare eiermengsel eronder lopen. Verwarm de grill voor op een matige stand.

Plaats de pan 5 min. onder de hete grill, zodat de omelet ook aan de bovenkant gaar wordt en goudbruin kleurt. Prik er even in om te controleren of hij ook binnenin volledig gaar is. Laat de omelet op een snijplank glijden en laat hem 2-3 min. afkoelen.



Let op de etiketten bij het boodschappen doen (blog)

Vrij moeilijk op te sporen in de producten is E621. Dit is een smaakmaker die erg belastend is voor onze gezondheid.

Zo mag je bijvoorbeeld wel naturel chips eten, maar geen paprika chips, want daar zit E621 in.

Voorgekochte gebakken aardappelen, gebakken in transvet en dan nog met een smaakpoeder erop is nefast voor ons systeem.



Moe, futloos, geen energie?

Weet jij hoeveel suiker je per dag mag eten

(Blog)

Vervang je zout door Keltisch Zeezout.

Beperkt je koffie tot maximaal 2 's morgens en 1 's middags voor 16u. Daarna geen koffie meer.

Verander je thee gewoontes. In donkere thee's zitten stoffen die lastig voor je lichaam zijn om af te breken. Ga voor de losse thee soorten.

Dag 3

Ontbijt:

Basis smoothie (idem dag 1) je mag nu meer fruit toevoegen maar de banaan mag je niet uit de smoothie halen.

Lunch:

Aardappelsalade

500 gram zoete aardappel
1 eetlepel kokosolie
1 sinaasappel
15 gram verse koriander, fijn gesneden
2 cm verse gemberwortel, geraspt
3 eetlepels extra vierge olijfolie
1 eetlepel citroensap
Snuifje zout

Bereiding:

Verwarm de oven tot 200° en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Schrob de zoete aardappels schoon en snijd ze vervolgens in blokjes.

Wrijf de zoete aardappelblok[es] in met de kokosolie en verdeel ze over de bakplaat. Rooster deze in 15 minuten gaar.

Maak in de tussentijd de dressing: rasp de schil van de sinaasappel en meng deze met de geraspte gember, olijfolie, citroensap en zout in een kommetje. Goed doorheen roeren.

Snij het vruchtvlees van de sinaasappel in stukje en meng dit, samen met de verse koriander, door de zoete aardappel.

Schenk de dressing over de salade en serveer.

Verder de dag:

Vermijd het witte brood en voorverpakte vleeswaren. Ga liever voor het glutenvrije brood.



Een portie (ruim 200 gram) rode paprika, broccoli of sinaasappelpartjes, bevat méér dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) van vitamine C. Dit is een heel belangrijk antioxidant.



Pure chocolade en avocado's beschermen je huid bijvoorbeeld tegen de schadelijke invloed van de zon.

Onderzoeken suggereren dat als je meer groente, vis, bonen en olijfolie eet, het zou kunnen helpen om rimpels, verlies van elasticiteit van de huid, en andere leeftijd gerelateerde veranderingen aan de huid te verminderen.

Ook kan het veranderen van een Westers eetpatroon, wat bestaat uit veel bewerkt voedsel, naar een eetpatroon wat is gebaseerd op gezonde voeding, helpen om acne te verminderen of zelfs te voorkomen.

Gluten vrij bakken

Probleem met gluten vrij voorgebakken brood is dat veel mensen dit niet lekker vinden.

Meestal roosterd men dit dan.

Het brood dat je koopt is vaak ook duur.

Zelfbakken is de beste optie. Het is voordeliger en beter van smaak.

Je kunt er je eigen smaak aan meegeven, zoals zaden en pitten aan het deeg toevoegen.

Zelf heb ik al diverse glutenvrije meelsoorten voor een smakelijk brood maar moet toegeven dat er slechts eentje voldeed aan mijn smaak. Maar smaken verschillen natuurlijk.

Ik heb het hier over het meel van Damhert. Men kan het voordelig kopen via The free from shop. Een betrouwbaar adres met een snelle levering en een goed product.

Van het meel kun je ook pannenkoeken maken.



“Ki Koekjes”

exorfinen en suiker vrij

Ingrediënten:

- 125 gram amandelmeel
- 30 gram kokosolie
- 3 medjool Dadels

Bereiding: Verwarm de oven voor op 170 graden. Ontpit de dadels snijd de dadels heel fijn met een mes en voeg deze toe aan de amandelmeel en boter of voeg alle ingrediënten in een keukenmachine en hak het geheel fijn, zodat het één geheel is.

Kneed het deeg en maak er 10 balletjes van. Leg de balletjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat en druk de balletjes plat. Bak de koekjes circa 10 á 13 minuten in de oven.

Laat de koekjes een paar minuten op het bakblik afkoelen en schep ze er daarna af en laat ze verder op een rooster afkoelen. Als ze na het afkoelen nog een beetje zacht zijn, draai ze dan om en bak ze nog een paar minuten in de oven.

Smakelijk gluten vrij brood



Ingrediënten:

- 500 gram gluten vrij meel
- 380 ml lauw water
- 1 ei
- 1 zakje gist (7 gram)*
- 1 grote theelepel (of halve eetlepel) wijnsteenzuur
- 1 grote theelepel! (of halve eetlepel) zuiveringszout (natriumbicarbonaat)

In de keukenmachine krijg je het beste resultaat omdat het langer mengen en kneden zorgt voor soepelheid in het deeg.

Doe het water, gist en het ei in de mengkom en mix op de hoogste dit net zolang tot het gaat schuimen, ca. 5 tot 10 minuten.

Voeg het meel toe en laat dit mengsel 15 minuten kneden in de keukenmachine.

Voeg daarna de theelepels wijnsteenzuur en zuiveringszout toe en kneed dit geheel nogmaals 20 minuten in de machine.

Vet het bakblik in met kokosboter (andere botersoort kan ook)

Stort het mengsel in het bakblik en dek het af. Zet het afgedekte bakblik in de oven op 40 graden en laat het 30 minuten rijzen.

Hierna bak je het afgedekte brood af op 180 graden gedurende een uur.

Als je in een gastrobak brood wilt gaan bakken moet je de hoeveelheden meel en water aanpassen naar 750 gram meel en 570 ml water, de rest blijft gelijk.

*Gist begint goed te werken bij een temperatuur van 25 tot 35 graden.

In dit recept is het erg belangrijk dat de water temperatuur minstens 30 graden is als het ei en de gist worden toe gevoegd.

Het mislukken van dit recept ligt dan ook aan de water temperatuur. Als de gist niet direct gaat werken heeft dit als resultaat dat het deeg (afgedekt) te snel hard wordt en het brood niet op tijd kan rijzen.

Dag 4

Ontbijt:

Basis smoothie (idem dag 1)

Lunch: diner van de avond ervoor, GV brood of een **EXOTISCHE SALADE**

3 tomaten
1 avocado
1 mango
1 limoen
1 teentje knoflook
1 sjalotje
Peper
Verse koriander
Een Spaans pepertje (naar eigen keuze)

Bereiding:

Snij de avocado, mango en tomaten in kleine blokjes

Rasp de knoflook fijn

Snij het sjalotje in kleine ringen

Limoen uitpersen en alles mengen

Op smaak brengen met een beetje peper en verse koriander

Vanaf vandaag mag je

- geen dierlijke melk,
- geen enkelvoudige suikers (kristal suiker)
- geen soja
- geen spinazie meer eten

Zie de lijst achteraan dit boekje voor de vervangende producten.



Gezonde voeding is beter voor je tanden

Gezonde tanden kunnen een ander voordeel zijn van een levensstijl met een gezonde voeding waarin je weinig suikers en geraffineerde koolhydraten eet.

Suiker en geraffineerde koolhydraten (blog) bevorderen tandbederf door de bacteriën te voeden die uiteindelijk tandplak veroorzaken.

Ook de **combinatie** van **suiker** en **zuur** in **frisdrank** veroorzaakt **tandbederf**.

Kaas kan helpen om gaatjes te voorkomen door een toename van de Ph waarde (zuurgraad) in de mond en door het tandglazuur te verharderen.

Een onderzoek toonde zelfs aan dat kaas eten de sterkte van het tandglazuur aanzienlijk verbeterde bij mensen met beperkte speekselproductie als gevolg van chemotherapie.

Dag 5

Ontbijt:

Basis smoothie (idem dag 1)

Lunch: diner van de avond ervoor, GV brood of een

OMELET MET GROENTEN

2 eieren

Klein scheutje plantaardige melk

½ theelepel oregano

2 eetlepels geraspte vegetarische kaas

100 gr champignons naar keuze

100 gr gehalveerde tomaatjes

50 gr sla

Klontje boter en zwarte peper

Bereiding:

Halveerde champignons en bak ze in een klein beetje boter in een pannetje.

Houd ze zolang op laag vuur in het pannetje warm.

Klop de eieren met de melk, oregano, kaas en een beetje zwarte peper door elkaar.

Verhit een klein beetje boter in een grote koekenpan en giet het eiermengsel hier in. Laat het ei over de hele oppervlakte van de pan uitvloeien en bak op middelhoog vuur aan de onderkant licht bruin. Als de omelet van boven ook gestold is draai je hem voorzichtig om en bak je ook de andere zijde lichtbruin.

Meng de gebakken champignons en wat van het vocht met de sla en de gehalveerde tomaatjes. Leg de omelet op een bord en schep wat van de salade er op en vouw de omelet dubbel. Je kunt de salade en de omelet makkelijk meenemen naar je werk, want hij is namelijk koud ook heel lekker.

Voeding is veel meer dan een dieet.

Gezonde voeding is een levensstijl.

Als je je richt op gezond en gevarieerd eten, dan denk je niet meer aan een dieet.

Je bent niet meer aan het tellen voordat je de lepel in je mond steekt. Je bent aan het genieten van het eten. Het gezonde eten wat jou een gezond lichaam zal geven. En dat gewicht? Geen zorgen, want dat is een prettige bijwerking hiervan.



Gezonde voeding verlegt je focus

Als je steeds maar het idee hebt dat je een dieet aan het volgen bent, dan wordt eten en voeding gereduceerd tot een nummertje op de weegschaal, tot een optelsommetje van calorieën. Al dat rekenen belet je om plezier te hebben van het eten, om het te proeven.



Avondeten?

Als je op exact dezelfde manier gaat koken als voorheen ga je problemen ervaren.

Belangrijk is om je mind setting te veranderen. Bijvoorbeeld bij het gebruik van ketjap en kaas in veel gerechten ga je even je aandacht erbij moeten houden. Veel kun je zelf maken en bewaren.

EXORFINE VRIJ

- 15 | MEEL
- 16 | BOTER en VETTEN
- 17 | SUIKERS
- 18 | MELK



MEEL

VERMIJDEN

- **Tarwe**
- **Tarwemeel**
- **Tarwebloem**
- **Spelt (wilde haver)**
- **Rogge**
- **Roggemeel**
- **Gerst**
- **Gerstemoutbloem**
- **Haver** (deze kan besmet zijn tijdens de verwerking)
- **Havermout**
- **Havervlokken** (deze kan besmet zijn tijdens de verwerking)
- **Havermeel** (deze kan besmet zijn tijdens de verwerking)
- **Griesmeel**
- **Bulgar**
- **Couscous**
- **Graankiemen**
- **Graankorrels**
- **Graanvlokken**
- **Gort**
- **Parelgort**
- **Grutten**
- **Mout**
- **Kamut**
- **Triticale** (kruising van tare en rogge)

GOEDE MEELSOORTEN

- ✓ **Biologische glutenvrij havermeel**
- ✓ **Maismeel**
- ✓ **Quinoameel**
- ✓ **Teffmeel (wit)**
- ✓ **Teffmeel (bruin)**
- ✓ **Boekweitmeel**
- ✓ **Maisgriesmeel (polenta)**
- ✓ **Kikkererwtenmeel**
- ✓ **Rijstmeel**
- ✓ **Aardappelmeel**
- ✓ **Sorghum meel**
- ✓ **Tapioca zetmeel**
- ✓ **Maïs zetmeel**
- ✓ **Half volkoren rijstmeel**
- ✓ **Rijst meel**
- ✓ **Gierstmeel**
- ✓ **Kastanje meel**
- ✓ **Amandelmeel**
- ✓ **Biologische glutenvrije haver**
- ✓ **Biologische glutenvrije havervlokken**



BOTER en VETTEN



VERMIJDEN

- Koemelk boter
- Soja boter
- Braadboter
- Halvarine
- Roomboter
- Plantaardige boter
- Slaolie
- Kruidenboter
- Transvetten

GEZONDE VETTEN

- ✓ Kokosolie
- ✓ Reuzel
- ✓ Olijfolie
- ✓ Palmolie
- ✓ Walnootolie
- ✓ Arachideolie
- ✓ Rijstolie
- ✓ Tarwekiemolie
- ✓ Lijnzaadolie (in de koelkast bewaren)
- ✓ Notenolie (in de koelkast bewaren)
- ✓ Koolzaadolie (in de koelkast bewaren)



Zelf je knoflookboter maken

- Kokosolie/reuzel/lactosevrije boter
- Kruiden toevoegen
 - 2 theelepels knoflookpoeder
 - 1 theelepel gehakte bieslook
 - 2 theelepels gehakte peterselie

SUIKERS



VERMIJDEN

- Witte suiker
- Basterdsuiker
- Rietsuiker
- Agavesiroop
- Rijstmoutsiroop
- Gerstmoutsiroop
- Appelstroop
- Glucose-fructosestroop
- Maïs stroop (high fructose corn syrup)
- Aspartaam

GOEDE ZOETSTOFFEN

- ✓ Stevia
- ✓ Kaneel
- ✓ Verse vanille
- ✓ Yaconsiroop
- ✓ Kokosbloemsiroop
- ✓ Palmsuiker
- ✓ Lucuma
- ✓ Mesquite
- ✓ Xylitol
- ✓ Banaanpoeder

Met mate gebruiken:

- Ahornsiroop – marplesyrup (60% sucrose)
- Koud geslingerde honing (50% sucrose)
- Verse dadel



MELK

VERMIJDEN

- Koemelk
- Koemelk producten
- Kaas
- Italiaanse kaassoorten
- Soja
- Soja producten

GEZONDE PLANTAARDIGE MELK

- ✓ Rijstmelk
- ✓ Amandelmelk
- ✓ Kokosmelk
- ✓ Havermelk



Met mate gebruiken:

- Geitenmelk
- Geitenmelk producten
- Schapenmelk
- Schapen melk producten



Gezonde voeding zorgt ervoor dat je beter kan slapen.



Aan de ene kant zal een goed nachtrust helpen om je eetpatroon gezond te houden. Aan de andere kant zal gezond en gevarieerd eten helpen om beter te slapen. De een is dus verbonden met de ander, in een vicieuze cirkel. Onderbreek je deze cirkel, bijvoorbeeld door een aantal dagen veel te weinig te slapen, dan merk je dat ogenblikkelijk in je eetgedrag. De vicieuze cirkel zal verbroken worden, en omslaan naar negatief.



Gezonde voeding houdt je sterk

Het eten van voedzaam (en vooral eiwit rijk) voedsel is cruciaal als je je spieren sterk wilt houden. Tijdig beginnen met sterke spieren, zorgt voor een veel grotere kans dat je op je 80^{ste} nog net zo vlot de trap kunt nemen als nu. Om je spieren sterk te houden zou je bij iedere maaltijd tussen de 25 en 35 gram proteïne moeten eten. Ter informatie, een kom, gevuld met Griekse yoghurt, bestaat ongeveer uit 23 gram proteïne en een portie (magere) kip van ruim 100 gram bevat zo'n 26 gram proteïne.

Gezonde voeding bevat minder suiker

Het is algemeen bekend dat het eten van een overmaat aan suiker en suikerhoudend voedsel, een verhoogde kans geeft op het krijgen van overgewicht of obesitas, insuline resistentie, diabetes type 2, leververvetting, en hart- en vaatziektes.

Over het algemeen bevat gezonde voeding relatief weinig suikers, en als er veel suiker in zit, dan is dit altijd gecombineerd met vezels en andere voedingsstoffen die je bloedsuikerspiegel op een natuurlijke manier in bedwang houdt.

Bijvoorbeeld: Fruit bevat relatief veel suiker, maar bevat ook nog eens vezels en water. Hierdoor is het minder geconcentreerd dan bijvoorbeeld fruitsapjes. Om 1 glas jus d'orange te maken, heb je meerdere sinaasappels nodig. Alles is dus geconcentreerd, en de vezels zijn voor een groot deel verwijderd. Je kunt dus beter de sinaasappels zelf eten, in plaats van een glas jus d'orange.

Gezonde voeding helpt om stress te verminderen

Gezond voedsel heeft grote invloed op de hoeveelheid gelukshormonen zoals serotonine en dopamine. Daarnaast ook op je niveaus van stress bevorderende hormonen zoals cortisol en adrenaline. Een mooi voorbeeld: Een studie, uit 2014, van het American College of Cardiology toonde aan dat mensen, die voor een nep sollicitatie waren uitgenodigd, flavonoïde-rijke donkere chocolade aten een lager niveau van adrenaline hadden tijdens het gesprek.

Het directe gevolg: Minder stress en minder zenuwachtig!





Praktijk voor orthomoleculair advies The 'Ki' to more energy

Je mag dit e-book printen voor eigen gebruik.

Dit e-book hoor je te krijgen van www.ki-to-more-energy.com of een andere website waarvan Marijke Misplon eigenares is, anders heb je een illegale kopie!

Ik stop veel passie en energie in mijn werk. Rapporteer het daarom aub als je een illegale kopie krijgt door dit te mailen naar marijkemisplon@gmail.com

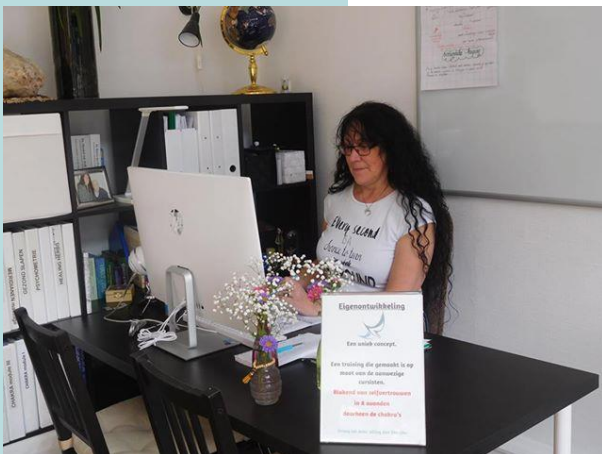
Tekst en vormgeving: Marijke Misplon

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeefster.

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat direct of indirect, komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-book.

Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot marijkemisplon@gmail.com



<https://www.ki-to-more-energy.com>



Plaats 47 – Dadizele – 0494 77 28 92



<https://www.facebook.com/meerdanvoedingalleen>