

Gezonder worden in 10 stappen



"Let food be thy medicine
and medicine be thy food"

- hippocrates



Corpus Optimae
Rozemarijn 17, 7443 EM Nijverdal
06-83256062
info@corpusoptimae.nl



Inhoudsopgave

	voorwoord	pag. 3
Tip 1 -	Leg de nadruk op plantaardige voeding	pag. 6
Tip 2 -	Breng zoveel mogelijk variatie aan in je voedingspatroon	pag. 6
Tip 3 -	Wissel af tussen rauwe en gekookte/gestoomde groenten	pag. 6
Tip 4 -	Combineer verschillende kleuren groenten	pag. 7
Tip 5 -	Kies voor biologisch	pag. 7
Tip 6 -	Drink voldoende water	pag. 8
Tip 7 -	Maak rijkelijk gebruik van kruiden	pag. 8
Tip 8 -	Eet gezonde vetten	pag. 10
Tip 9 -	Eet onbewerkt en puur	pag. 10
Tip 10 -	Luister naar je lichaam	pag. 10
Bonus Tips	Mijn meest gebruikte keukenapparatuur	pag. 12
Bonus	Recepten	pag. 14



Voorwoord

Allereerst wil ik je hartelijk bedanken voor jouw interesse in mijn e-book. Maar ook wil ik je laten weten hoe trots ik op je ben dat je deze stap gezet hebt. Er staat namelijk een geweldige verandering in je leven te wachten.

Herken je dat? Je wil graag gezonder gaan eten en leven, omdat je misschien last hebt van bepaalde klachten of omdat je graag meer energie wil. Maar misschien ook wel gewoon, omdat je je beseft dat je voedingspatroon op dit moment wel wat verbetering kan gebruiken.

Je hebt waarschijnlijk al van alles geprobeerd, verschillende diëten, dure weekmenu's etc. Het enige wat het je opleverde was een lege portemonnee, uren werk in de keuken en een enorme hang naar zoet. Hele speurtochten door de supermarkt en online naar ingrediënten waar je nog nooit van gehoord had leverde alleen maar irritatie en frustratie op.

Het enige wat je graag wil is van die nare klachten af, buikpijn na het eten misschien, eczeem, het gevoel weinig of geen energie hebben. Misschien wil je gewoon afvallen. Daarbij kan dit ebook jou helpen! Ik heb namelijk 10 simpele tips voor je op een rijtje gezet, zodat jij een gezond eetpatroon kan naleven. Aan de hand van deze tips, kom je van simpele klachten af en wanneer je de 80/20 regel hanteert zul je ook nog eens afvallen. Hoe geweldig is dat?

Gezond eten zorgt ervoor dat je meer energie krijgt, je wordt vrolijker en fitter. Je krijgt meer zin in het leven, maar ook zin in sporten. Gezond eten laat je buik beter voelen, waardoor je je ook in je hoofd beter voelt. Onze darmen worden niet voor niets ook wel ons tweede brein genoemd.

Daarnaast zorgt gezonde voeding er op de lange termijn ook voor dat je gezonder blijft.

Als ik in een groep vraag wie weet wat gezond eten is, heeft bijna iedereen het antwoord. Hoewel gezond eten door iedereen anders ingevuld wordt, kost het voor de meeste mensen best wat moeite om dit ook werkelijk in de praktijk uit te voeren. Daarom geef ik in dit e-book 10 tips voor een gezond voedingspatroon.

Ons lichaam is eigenlijk een soort machine. Machines hebben onderhoud nodig, leidingen kunnen kapot gaan en moeten gerepareerd worden en bewegende delen moeten op tijd gesmeerd worden om vastlopen en daarmee grotere storingen te voorkomen.

Dit geldt ook voor ons lichaam. Als we er niet goed voor zorgen, gaat er vanalles kapot en krijgen we last van slijtage. Net als bij machines zijn er "onderdelen" die hersteld kunnen worden. Een stroef lopende band bijvoorbeeld kan verholpen worden door een beetje smering. Maar het is wel belangrijk dat we de juiste smering gebruiken. In ons geval gezonde vetten. Soms hebben we te lang doorgelopen met klachten en zijn er lichaamsdelen of organen onherstelbaar beschadigd. Gelukkig leven we tegenwoordig in een wereld waarin bijna alles vervangbaar lijkt. Maar wanneer je net als bij machines iets gaat vervangen wat niet origineel is, loopt het nooit 100% zoals het hoort en blijven er altijd mankementen aanwezig. In ons geval kan dit een orgaandonatie betekenen of bijvoorbeeld een kunstheup, maar ook blijvende pijn en schade die niet hersteld kunnen worden.



Wanneer je binnen een risicogroep valt zoals bijvoorbeeld, insuline resistentie, diabetes type 2, hart en vaatziekten, of wanneer je moeite hebt met zwanger worden, het vruchtje vast te houden valt er ontzettend veel te doen met voeding, maar ook te herstellen met voeding.

Maar ook wanneer je binnen een andere groep valt zoals bijvoorbeeld, spijsverteringsklachten, problemen met de darmen, schildklierproblemen of een ander hormonaal probleem kan voeding, wanneer het juist gebruikt wordt, écht het verschil maken. Ook bij regelmatige verkoudheden en/of een verminderde weerstand, luchtwegproblemen en oorontstekingen kunnen een oorzaak zijn van verkeerde voeding en/of het ontbreken van de juiste voeding.

Mensen met problemen in het brein zoals, een burn-out, slaapproblemen, ADHD, overmatig stress en dergelijke hebben ook enorme baat bij de juiste voeding. ADHD kan zonder medicijnen onder controle worden gehouden, zonder de bijwerkingen van medicatie door middel van de juiste voeding. Het herstel van een burn-out gaat vele malen sneller, wanneer de juiste voeding en supplementen aan bod komen en ga zo maar door.

Wat voor de één heel goed is, kan voor de ander juist wel de oorzaak zijn. Ieder mens is uniek, ieder mens is anders. Luister naar je lichaam en naar je gevoel.

Goede voeding wordt in de regel zwaar onderschat, zonde, want goede voeding is essentieel voor ons lichaam!

Natuurlijk kom je al een heel eind vooruit met de e-book. Maar mocht dit voor jou nou nog niet genoeg zijn en wil je graag extra begeleiding heb ik een aanbieding voor je. Namelijk een Body Scan Power Check. Middels deze check kan ik zien waar jouw eventuele klachten vandaan komen en ook adviezen geven hoe hier jouw leef- en eetpatroon op aan te passen, waardoor deze klachten verdwijnen.

De Body Scan Power Check kost normaal €39,95 stuur jij mij een e-mail waarin jij de code Corpus 2020 vermeldt krijg jij deze Body Scan Power Check voor €14,95. Wil jij hier gebruik van maken? Klik op de link [Body Scan Power Check](#) voor meer informatie en stuur een bericht met de code Corpus2020 en dan gaan we samen aan de slag.

Maar wie ben ik?



Ik ben Joyce, 33 jaar en moeder van een gezonde dochter. Ik ben voedingscoach en gespecialiseerd op het gebied van lichamelijke en mentale klachten.

Ik heb verschillende opleidingen gevolgd en meerdere specialisaties, zodat ik deze samen kan combineren en nog doelgerichter te werk kan gaan in mijn praktijk. De afgelopen jaren heb ik niet alleen veel ervaringen opgedaan, maar ook heel veel interessante kennis betreft voeding en fysieke en mentale klachten.

Zo ben ik er na mijn zwangerschap achter gekomen, dat voeding en vooral de tekorten in mijn lijf een grote rol hebben gespeeld bij de problemen rondom het krijgen van een mooi gezond kindje. Dit ging namelijk niet vanzelfsprekend, zoals velen



dat helaas met mij herkennen. Tot mijn spijt was er nooit een arts of specialist die ook maar 1 keer heeft gekeken naar mijn voedingspatroon, mijn leefpatroon of eventuele tekorten aan vitaminen en mineralen.

Toen ik er achterkwam dat dit een belangrijke oorzaak was in ons geval, ben ik mij hier nog meer in gaan verdiepen en uiteindelijk in gaan specialiseren. Want hoeveel stellen komen wel niet in de medische mallemolent terecht en worden volgespoten met hormonen, in de hoop uiteindelijk zwanger te worden. En helaas blijkt in heel veel gevallen deze behandeling volkomen onnodig te zijn.

Daarnaast heb ik mij gespecialiseerd in psyche en voeding. Ons hele lichaam en dus ook ons brein draait om vitaminen, mineralen en vetten en dergelijke. ADHD, burn-out, stress, slaapproblemen en angsten zijn een aantal voorbeelden waar voeding ook een enorme belangrijke rol hebben. Niet alleen bij het herstel, maar ook bij het voorkomen van deze problemen.

Voeding speelt een essentiële rol bij klachten waar vaak niet aan gedacht wordt en waarvoor we naar de huisarts gaan. Maar vaak is een huisarts helemaal niet nodig. Veel klachten ontstaan door het gebruik van de verkeerde voedingsmiddelen of door tekorten die we op hebben gelopen door het gebrek van bepaalde voedingsmiddelen. Problemen in ons lijf kunnen ook ontstaan door een bepaald leefpatroon. En dan is het niet eens altijd het leefpatroon (werk, stress, relaties) die het probleem zijn op zichzelf zijn. Maar dergelijke situaties zorgen er wel voor dat ons lijf veel vraagt van de vitaminen en/of mineralen die we tot ons nemen. Wanneer we dan van bepaalde vitaminen en mineralen te weinig binnen krijgen, ontstaat er een tekort welke ervoor zorgt dat er klachten gaan ontstaan. Je kan bijvoorbeeld denken aan een tekort aan magnesium door stress. Magnesium is nodig voor alles in lichaam. Het zorgt voor rust en ontspanning in ons lijf maar ook in ons brein. Stress is dan een oorzaak van een tekort en dit tekort kan een oorzaak zijn van slaapproblemen. Wanneer we magnesium (uiteraard van goede kwaliteit en niet van de drogist) gaan aanvullen d.m.v. een supplement, merken we dat we de stress beter aankunnen ons lichaam beter functioneert en we ook weer beter slapen.

Zo werkt dit ook bij problemen met de darmen, vruchtbaarheidsproblemen, maagklachten, burn-out, eczeem en nog veel meer haast ontelbare klachten die we kunnen krijgen wanneer we niet de juiste voeding binnen krijgen.

Middels de [Body Scan Power Check](#) kan ik jou hierbij helpen. Vermeld je de code Corpus 2020 in de mail? Dan krijg je een toffe korting en betaal je maar €14,95 i.p.v. €39,95



10 tips voor een gezond voedingspatroon

Tip 1 Leg de nadruk op plantaardige voeding.

Plantaardige voeding bevat veel vitamines en mineralen die ons lichaam nodig heeft om naar behoren te kunnen functioneren. Door *voldoende plantaardig te eten, verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Maar je krijgt ook meer vitamines en mineralen binnen, om je lichaam optimaal en gezond te kunnen laten “draaien”.

Een tekort aan vitamines en mineralen brengen problemen met zich mee op de lange termijn.



*Onder voldoende plantaardig eten verstaan we een kilo aan groenten en fruit per dag

Laat dus geraffineerde producten zoals, witmeel, pakjes en zakjes, keukenzout e.d. staan. Wil je toch graag zout over je eten, gebruik dan keltisch zeezout of himalayazout.

Tip 2 Breng zoveel mogelijk variatie aan in je voedingspatroon

Door zoveel mogelijk variatie in je voedingspatroon aan te brengen, krijg je meer en verschillende vitamines en mineralen binnen. Eet bijvoorbeeld nooit 3 dagen achter elkaar hetzelfde. En dan heb ik niet alleen over het avondeten, maar ook over het ontbijt en de lunch.

Varieer zo veel mogelijk met groente, fruit, vlees, vis, eieren, noten, zaden, peulvruchten, knollen en bollen over de hele dag. Dus ook groenten bij het ontbijt

Tip 3 Wissel af tussen rauwe en gekookte/gestoomde groenten

In groenten zitten vezels welke belangrijk zijn voor de peristaltiek in de darmen, voor de bacteriën die leven in de darm en hiermee de vertering van de groenten, maar ook voor de vertering van andere voedingsmiddelen. Rauwe groenten zijn moeilijker te verteren dan gekookte/gestoomde groenten en blijven veel langer in de maag aanwezig voor het de darmen bereikt.

Belangrijk is het om minimaal 20 keer te kauwen op iedere hap die je in je mond neemt. Zo hoeft de maag minder moeite te doen om je voedsel te verkleinen en komen je darmen lekker in beweging



wanneer het eten je darmen bereikt. Deze beweging noemen we dus de darmperistaltiek. Een goede darmperistaltiek is essentieel voor het verdere verloop van voeding in de darmen. Zo kunnen voedingsstoffen beter worden opgenomen en wordt de kans op ontstekingen in de darmen aanzienlijk verkleind.



Vaak wordt gezegd dat je brood en andere volkoren producten moet eten voor de inname van vezels. Vezels zijn zoals je net hebt kunnen lezen erg belangrijk, maar de vezels uit groenten zijn vele malen belangrijker voor de darmen. Bovendien zijn brood en andere volkoren producten snelle koolhydraten die je bloedsuikerspiegel doen stijgen, er wordt extra suiker aan toegevoegd en gist.

Wist je dat: lycopene uit gekookte tomaten wordt vele malen beter opgenomen door het lichaam dan lycopene uit rauwe tomaten. Hoe langer de tomaat gekookt wordt hoe meer voedingsstoffen in de tomaat. Bewezen is dat lycopene helpt kanker en hartkwalen te voorkomen.

Tip 4 Combineer verschillende kleuren groenten

Verschillende kleuren groenten en fruit zien eruit als een feestje op je bord. Ze bevatten op deze manier verschillende vitaminen en mineralen en op deze manier zijn ze dus ook een feestje voor je lijf. Bij het zien van verschillende kleuren groenten en fruit wordt er tevens een stofje in je hersenen geactiveerd waar je blij van wordt en de smaak nóg beter uit zal komen.



**FRESH ORGANIC
VEGETABLES & FRUITS**



Tip 5 Kies voor biologisch

Bespoten groenten en fruit bevatten veel gifstoffen welke opgenomen worden in de bloedbaan. Eenmaal in de bloedbaan komen deze gifstoffen overal in het lichaam terecht. Zo ook in de hersenen



waar ernstige schade kan ontstaan. Maar ook het zenuwstelsel kan ernstig beschadigd raken en dit kan leiden tot onherstelbare schade.

De lever moet extra hard werken om alle gifstoffen te verwijderen uit het lichaam. De lever is een ongekend hard werkend orgaan die ook andere gifstoffen verwijderd zoals vrijgekomen hormonen (adrenaline bijvoorbeeld). Toxines uit koek, snoep, geraffineerde voedingsmiddelen, make-up, schoonmaakmiddelen e.d. komen ook nog eens bovenop deze taak. Dus hoe minder gifstoffen we binnen krijgen hoe meer onze lever de kans krijgt om ook daadwerkelijk alle troep uit ons lichaam te verwijderen en de kans op (onherstelbare) schade aanzienlijk verkleint wordt.

Niet alleen groenten en fruit zijn belangrijk als het gaat om de keuze biologisch of niet. Ook bij vlees en vis doe je er verstandig aan om te kiezen voor biologisch. Niet biologisch vlees en vis zit vaak vol toxines. Vaak worden er zelfs antibiotica en hormonen toegevoegd aan het voedsel van het dier. Wanneer je dit vlees eet, krijg ook jij deze rommel binnen.



De grootste bron van toxines (gifstoffen) is de luchtvervuiling, maar ook hormoonverstorende stoffen zoals BPA, plastic van rietjes, plastic flesjes, plastic bordjes, vlamvertragers op meubels en gordijnen en verf van onze kleding bevatten een enorme hoeveelheid toxines.

Kies daarom voor biologisch eten, drink uit RVS of glas en kies voor natuurlijke cosmetica en schoonmaakproducten.

Tip 6 Drink voldoende water

Deze tip lijkt haast overbodig, iedereen weet dat water drinken gezond is. Toch wordt er nog veel te weinig water gedronken. Water is belangrijk om het lichaam te hydrateren. Wanneer we te weinig drinken krijgen we snel last van hoofdpijn. Maar water is ook belangrijk om alle toxines die afgebroken zijn door de lever het lichaam te laten verlaten. Toxines verlaten het lichaam met urine, maar ook met de ontlasting verdwijnen gifstoffen uit ons lijf en door middel van zweten.

Belangrijk is altijd calorierijke dranken te vermijden zoals frisdranken en sappen, maar ook melk. Deze dranken laten je bloedsuikerspiegel schommelen en kunnen zorgen voor overgewicht.

Koffie (2 koppen per dag) thee (3 per dag) zonder melk en suiker/honing zijn prima en voor een gezondheidsboost volstaat een groentesap.



Een richtlijn is 1,5 a 2 liter water per dag, belangrijk is het vooral om goed naar je lichaam te luisteren. In de zomer of na het sporten geeft je lichaam signalen af dat het gehydrateerd moet worden en water drinken noodzakelijk is.



Om het water drinken makkelijker te maken zet je in de badkamer een glas neer, welke je 's morgens na het opstaan kan vullen met lauw water om deze op de nuchtere maag op te drinken. Neem een glazen drinkfles mee wanneer je het huis verlaat en zorg dat er een kan water op je tafel of bureau staat. Eventueel kan je er voor de smaak schijfjes citroen, komkommer, munt of rozemarijn aan toevoegen.

Tip 7 Maak rijkelijk gebruik van kruiden

Kruiden hebben enorme gezondheidsvoordelen.

Zo bevat oregano bijvoorbeeld vitamine A en B1, kalium, calcium en fosfor, maar ook mangaan, vitamine K, mineralen en ijzer. Verder bevat oregano vitamine E welke o.a. oxidatie tegengaat en andere antioxidanten en vezels.

De etherische olie van oregano bevat carvacrol waardoor het bijvoorbeeld desinfecterende, ontsmettende en bacteriedodende eigenschappen heeft.

Oregano helpt zo het natuurlijke afweermechanisme van het lichaam en wordt met succes ingezet bij bijvoorbeeld lupus, PDS en reumatische artritis.

Oregano is heerlijk te gebruiken in pastasauzen en andere Italiaanse of mexicaanse gerechten of soepen.



Basilicum is een heerlijk ruikend kruid welke zich goed laat combineren met tomaten.

Basilicum leent zich uitermate goed in te zetten bij artritis, bronchitis, verkoudheid, koorts, maagzweren, reuma, oorpijn, epilepsie, hartziekten, buikpijn, overgeven en nog veel meer. Vooral wanneer de basilicum wordt gebruikt in de vorm van etherische olie, werkt hij geweldig bij oorpijn en oorontsteking maar ook bij bronchitis en holtes die verstopt zitten. Uit ervaring weet ik dat de basilicum in deze de klachten binnen dag voor zeker de helft heeft verminderd.



Basilicum bevat (recent zelfs wetenschappelijk aangetoond in de vorm van olie) potente antioxidante, antivirale en anti microbiële eigenschappen en ook potentiële toepassingen voor het behandelen van kanker.

Achterin plaats ik een recept waarin ik zelf veel basilicum gebruik en welke voor mij écht een feestje is om te eten.

Zo zijn er nog tál van kruiden welke je kan gebruiken om zijn gezondheidsvoordelen. Maak hier dan ook rijkelijk gebruik van!

Kies voor kruiden zonder *E-621, zout en suiker.

*E-621 is een giftige stof en wordt gebruikt als smaakversterker die bij overmatig gebruik leidt tot ernstige schade in o.a. de hersenen en het zenuwstelsel. E-621 gaat veelal schuil onder de volgende namen:

Tip 8 Eet gezonde vetten

Net als machines die gesmeerd moeten worden om ronddraaiende bewegingen te kunnen maken, hebben onze bewegende delen ook vetten nodig om te kunnen blijven bewegen en om slijtage te voorkomen.



Gezonde vetten haal je NIET uit margarine en halvarine. Deze producten laat je gewoon in de winkel staan. Gezonde vetten haal je uit noten, zaden en vette vis. Kies voor roomboter, ghee, kokosolie of een goede kwaliteit olijfolie om in of mee te bakken en eventueel te gebruiken op je volkoren boterham.

Tip 9 Eet onbewerkt en puur

Koop zoveel mogelijk voeding zonder etiket. Iets dat uit de natuur komt heeft geen etiket nodig. Zodra er op een product een etiket staat, is het bewerkt en zit het vol met suikers, E-nummers en andere ingrediënten die niet goed voor ons zijn.

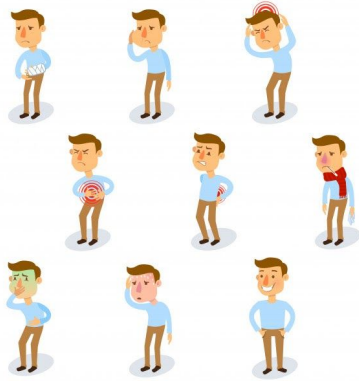
Geraffineerde koolhydraten zoals brood en spaghetti vervang je door volkoren.



Eet alleen gefermenteerde zuivel en soja, neem fruit als tussendoor, rauwe noten en maak een gezonde dressing i.p.v. een dressing uit de winkel.

Tip 10 Luister naar je lichaam

Luisteren naar je lichaam zou misschien eigenlijk wel op nummer 1 moeten staan. Dit geldt eigenlijk voor alles wat je lichaam aangeeft. Zo is pijn een signaal dat de plek rust nodig heeft. Koorts geeft aan dat het lichaam hard aan het werk is om een ongewenste indringer het lichaam uit te werken. Een infectie wordt rood en doet pijn, omdat daar iets zit wat er niet hoort. De roodheid en pijn geven wederom aan dat de plek rust nodig heeft, zodat het kan herstellen.



Maar zo geeft het lichaam ook aan wanneer je trek of dorst hebt. En hier gaat het eigenlijk best wel vaak mis! Dorst wordt vaak verward met trek, waardoor we vaak te snel naar eten grijpen. Beter is het wanneer je een rammelende buik hebt eerst een glas water te drinken en te kijken of het weggaat. Op deze manier kan je nagaan of je lichaam echt voedingsstoffen nodig heeft of dat je “gewoon” dorst hebt.

Zoals ik eerder al zei, ieder mens is uniek en anders. Ook jij bent uniek! En jij weet als geen ander hoe je reageert op bepaalde voedingsmiddelen. De één krijgt een opgeblazen buik na het eten van gluten, de ander krijgt immense buikpijn na het eten van melkproducten of voedingsmiddelen waarin melkbestanddelen verwerkt zijn.

Denk jij na het lezen van deze tips, dat je het allemaal zelf kan? Dan ben ik trots op jou! Want natuurlijk kan je het allemaal zelf.

Maar misschien ben je iemand die toch nog graag een beetje hulp heeft, of misschien heb je een grotere hulpvraag en heb je klachten waar je graag van af wil. Dan heb ik hier nogmaals de link voor de [Body Scan Power Check](#). Hier vul jij jouw gegevens in en laat je een bericht achter met de code Corpus2020. Dan krijg jij deze geweldige check die jouw leven positief gaat veranderen voor €14,95 i.p.v. €39,95



Bonus tips

Mijn meest gebruikte keukenapparatuur en gereedschappen

Airfryer - De airfryer vervangt voor mij de frituurpan, maar ook veelal de oven. Hierin bak ik bijvoorbeeld zoete aardappelfriet, maar ook vlees en taart.

Met de airfryer heb je 80% minder vet nodig. Belangrijk is het wel om de airfryer na ieder gebruik schoon te maken, omdat de kruimels kunnen verkolen en deze zorgen voor enorm veel fijnstof in huis.

De appelboor - De appelboor is ideaal om snel en eenvoudig stukjes appel toe te voegen aan je ontbijt of gerecht. Even het klokhuis eruit en snijden maar.

Blender - De blender zorgt er voor dat ik meer groentes binnen krijg. Deze is dus écht onmisbaar in mijn keuken en ik gebruik bijna dagelijks. Ik maak hier niet alleen smoothies mee, maar ook soepen en sauzen. Door de jaren heen heb ik verschillende blenders gehad en zijn er ook meerdere stuk gegaan. Mijn ervaring is dus geweest dat goedkoop in dit geval duurkoop was. Doordat ik veel diepvriesfruit gebruik loopt een goedkopere blender vaak vast en raakt de motor oververhit waardoor hij snel stuk gaat.

Mijn ervaring is dus dat een duurdere blender met minimaal 30.000 toeren per minuut het beste werkt. Hij is krachtig en het resultaat is super glad.

Droogoven - Ideaal om voedsel op een lagere temperatuur te drogen, waardoor de houdbaarheid verlengd wordt en voedingsstoffen behouden blijven. Om de enzymatische werking te behouden is het belangrijk de temperatuur niet hoger dan 42 graden te verhitten.

Ideaal voor gedroogd fruit, groente, vlees voor de hond of kat, of voor het maken van je eigen kruiden.

Foodprocessor - Voor het maken van meel, hakken van noten, pureren, snijden of raspen.

Ijs mallen - Voor het maken van je eigen ijsjes. De ijsjes in de supermarkt zitten vol suikers en andere geur-, kleur- en smaakstoffen. Wanneer je ze zelf maakt, heb je ook nog profijt van de voedingsstoffen die het ijs bevatten door zelf gepureerd fruit en groente.

Keukenmixer - Voor het maken van slagroom, of deeg. Maar ook hummus of aardappelpuree zijn de moeite waard om te proberen. Zelf gebruik ik hem het meest voor het maken van beslag voor pannenkoeken, wafels en poffertjes.

Siliconen ijsvormen - Voor het maken van ijsklontjes. Geen plastic i.v.m. de gevaarlijke stoffen die het plastic vrijlaat. siliconen zijn vormen zijn helemaal veilig in gebruik.

Slowcooker - Deze gebruik ik veel voor dagen wanneer ik aan het werk ben. 'S morgens alles erin en bij thuiskomst is het eten klaar. Ook soepen en sauzen gaan goed in de slowcooker.



Nutriënten blijven behouden en kruiden krijgen de tijd om echt in te trekken. De slowcooker met een keramieken binnenkant heeft de voorkeur, omdat deze gifvrij is, maar ook op het fornuis of in de oven gedaan kan worden.

Staaftmixer - Voor de staaftmixer geldt eigenlijk hetzelfde als voor de blender. Goedkoop is vaak duurkoop. Mijn staaftmixer gebruik ik voor het pureren van pompoenpuree, soepen en het maken van een gezonde chocopasta. Ook heb ik er een opzetstuk bij met een garde en een hakker. Ideaal voor het kleinere werk.

Stoommandje of stoompan - Bij het stomen van groenten blijven nutriënten en smaak optimaal behouden.



Bonus

Mijn favoriete recepten

Bosvruchten Smoothie - voor 1 persoon

100 gram bosvruchten
75 gram spinazie (dit zijn ongeveer 5 deelblokjes uit de vriezer)
1 banaan
250 ml amandelmelk
optioneel een schepje eiwitpoeder voor extra eiwitten (zelf gebruik ik diet proteïn van 'de beste verliezer' blueberry smaak)

alles in de blender tot je smoothie helemaal glad is en klaar.

Tip 1: Wanneer je je smoothie rustig met een lepeltje eet kunnen de enzymen en verzadigingshormonen toch nog hun werk doen.

Tip 2: Stop lege ijsvormpjes in de vriezer, smelt pure chocolade (minimaal 72%) au bain marie en vul de koude ijsvormpjes met chocolade. Even goed rondcirkelen en doe de overige chocolade terug in de au bain marie schaal. Zet de ijsvormpjes terug in de vriezer voor circa 10 minuten en herhaal dit nog eens. Vul daarna de ijsvormpjes met de smoothie en je hebt een heerlijk en gezond tussendoortje.

Gebakken ei met tomaat en mozzarella - voor 2 personen

4 eieren
3 gesneden bosuitjes
4 theelepels verse groene pesto
250 gram cherry tomaten in tweeën gesneden
1 bolletje mozzarella in plakjes gesneden
handje verse basilicumblaadjes
peper en zout
theelepel kokosolie

Klop de eieren stuk in een schaal en doe hierin de gesneden bosuitjes en verse pesto.

Verhit een pan met kokosolie

Giet het eimengsel in de hete pan en verdeel de tomaten en mozzarella over het eimengsel

Strooi peper en zout naar behoefte

Doe een deksel op de pan op middelhoog vuur en bak tot het ei gestold is.

Verdeel als laatst de basilicumblaadjes

Eet Smakelijk



Pompoenpannenkoeken - voor ongeveer 10 pannenkoeken

1 doosje diepvries pompoen
150 gram havermeel (ik maal dit zelf van havervlokken)
1 ei
150 ml rijstmelk
1 theelepel speculaas- en koekkruiden
1 tl vanille extract
snuf himalayazout
kokosolie om in te bakken

Kook of stoom de pompoen voor ongeveer 10 minuten en giet af. Laat even afkoelen (anders wordt het beslag te nat) en pureer de pompoen.

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een glad beslag.

Verhit wat olie in de pan en bak ze op middelhoog vuur aan de beide kanten bruin en gaar.

Tip 1: Maak ze niet te groot want dan vallen ze uit elkaar

Tip 2: Top de pannenkoeken af met kokosyoghurt, fruit, of ahornsiroop

Tip 3: Gebruik i.p.v. pompoen geraspte wortel

Tip 4: Ook lekker met rozijnen

Tip 5: Dit beslag kan ook heel goed in een wafelijzer of poffertjespan

Kipdijfilet met boontjes en pesto - voor 2 personen

1 bakje kipdijfilet van 350 gram
1 doosje boontjes uit de vriezer
2 eetlepels verse pesto
kokosolie om in te bakken

Breng een steelpannetje met water aan de kook.

Verhit een koekenpan met een eetlepel kokosolie op middelhoog vuur en bak hierin de kipdijfilet bruin en gaar.

Doe de boontjes in het kokende water en kook voor 4 minuten.

Spoel de boontjes af onder koud water (zodat de boontjes niet doorgaren).

Doe de boontjes bij de kipdijfilet en voeg de pesto toe.

Roer alles goed door elkaar en bon appetit.

Aanbieding



Nog één maal de link voor de aanbieding van de Body Scan Power Check.
Laat via deze [link](#) een bericht achter met de code Corpus2020 en ontvang de mooie korting van €39,95 voor €14,95.

