

Jouw voorbije actiepunten zijn al goed geïntegreerd. Met de vakantie is inderdaad even zoeken hoe je jezelf toch kan voeden met voedzame voeding, maar je hebt dat super gedaan. Een mooie balans!

De komende 2 weken gaan we een niveau'ke naar omhoog:

5. COMBINATIES



Wij zijn als mens nog het enige levende wezen dat alles door elkaar eet. Dat belast ons spijsverteringsstelsel en vertraagt de vertering zo erg dat je eten begint te rotten en gisten in je maag en darmen. Allemaal afvalstoffen die in je darmen blijven plakken. Met alle gevolgen van dien: opgeblazen gevoel, winderigheid, constipatie, migraine tot zelfs alzheimer en andere welvaarts-ziektes.



De voedingscombinaties die makkelijker verteren:

- vis of vlees + groenten (eiwitten + groenten)
- kaas + groenten (eiwitten + groenten)
- eieren + groenten (eiwitten + groenten)
- aardappelen, rijst, pasta, quinoa,... + groenten (koolhydraten + groenten)
- kaas + ei + groenten kan bv. ook (eiwitten + eiwitten + groenten)



Nog wat ideetjes:

- wraps vervangen door spitskoolbladeren (als je de bladeren heel even kookt, worden ze weker en kan je ze makkelijker plooien)
- spaghetti vervangen door courgetti (sliertjes van courgette)
- toasten vervangen door zadencrackers
- veggie spread op je brood
- roomsausje maken van cashewnoten, avocado en olijfolie i.p.v. klassiek roomsausje

6. FRUIT



Je hoeft het per dag niet op 1 stuk fruit te houden. Eet gerust tot je voldaan bent. Tot 5 stuks per dag is zeker geen probleem. Ook later op de dag mag je zeker nog fruit eten als tussendoor. Probeer vooral ook goed te variëren.

7. ZUIVELKEUZE



Vermijd light of 0% yoghurt. In de natuur komen eiwitten steeds samen met vetten. Dat willen we dus ook zo houden. Kies daarom voor volle yoghurt, Griekse yoghurt, of liefst nog plantaardige yoghurt bv. amandelyoghurt, kokosyoghurt, etc. Zo vermijden we de caseïne die in melk te vinden is (denk aan de boze koeien).

8. EIGEN LUNCH



Neem meerdere dagen per week je eigen lunch mee. Voorgemaakte salades bevatten toch nog verschillende gassen en toevoegingen die zorgen voor een langere houdbaarheid en behoud van kleur. En... we willen zoveel mogelijk toxines uit ons lijf houden!