

Evelyne, super bezig! Je bent het terug gewoon om jezelf opnieuw te leren voeden. Time to level up en meer zelf aan de slag te gaan.

De komende weken focussen we op deze actiepunten:

8. 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)



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 (zie recepten onderaan op je dashboard)
- roomsausje maken van cashewnoten, avocado en olijfolie i.p.v. klassiek roomsausje

9. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



We gaan meer goede vetten toevoegen in je maaltijden. Zo smeren we letterlijk je darmen en stabiliseren we je bloedsuikerspiegel. Na een maaltijd blijf je ook langer verzadigd. Gevolg: minder cravings! Voorbeelden van goede vetten: olijfolie, avocado, noten, etc.



Gebruik olijfolie voor koude gerechten. Bij te hoge verhitting komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam. Vermijd de commerciële boters zoals Alpro Bakken & Braden. Ze bevatten transvetten en die zijn toxisch voor ons.



Bij verhitting gebruik je ghee of kokosolie. Ghee is geklaarde boter waar geen lactose in zit en is dus makkelijker te verteren. Kies bij alle soorten vetstoffen steeds voor glazen potten. De plasticdeeltjes van een plasticen pot worden namelijk opgenomen door de vetstof en dat nemen we ook mee op. Let op, bij kokosolie specifiek: kies voor de niet-ontgeurde en extra virgin kokosolie. Dit is het minst bewerkt en bevat nog de nodige vitaminen en mineralen.

10. BROODKEUZE



Ondertussen weet je dat donker brood niet per se het meest gezond is. Een gezonder alternatief is volkorenbrood, zuurdesembrood of speltbrood.

11. VITAMINE D



Vitamine D is een vitamine waarvan we veelal een tekort hebben. Zeker tijdens de winterperiode. Nutrisan is een goed merk ([link](#)). Kies voor vitamine D3, dat is de actieve vorm en heeft een sterkere werking dan D2.