

Allright, we zijn gestart! De eerste 2 actiepunten vormen al direct 2 goede fundamenten in ons voedingspatroon. We gaan je ontgiftingssysteem een handje helpen en je vet-intake verhogen.

De komende 2 weken ga je hiermee aan de slag:

1. ONTBIJT



's Nachts gaat je lichaam in ontgifting. Je ontgiftingsorganen zoals bv. je lever en lymfeklierstelsel gaan extra hard werken om je te ontdoen van de toxische stoffen die je overdag binnenkreeg. Dit zijn afvalstoffen uit voeding, luchtvervuiling, schoonmaakproducten, verzorgingsproducten, enz. maar ook afvalstoffen als gevolg van emotionele stress.



Het ontgiftingsproces start om 4u 's morgens en eindigt om 12u 's middags. Omdat we zelden tot 's middags slapen, onderbreken we dus ons ontgiftingsproces.



Om het ontgiftingsproces te verlengen start je de dag met een glas water op kamertemperatuur. Na je glas water neem je nog even de tijd om te ontbijten met fruit. Het aantal stukken hangt af van je honger. Wel belangrijk om te variëren in je fruitkeuze. Eat the rainbow!



Fruit is namelijk een enkelvoudige suiker dat weinig tijd nodig heeft om te verteren. Door de snelheid van de vertering is, kan het de laatste afvalstoffen nog mee naar buiten nemen. Extra ontgifting, chéck! Als je daarna nog honger hebt, kan je uiteraard nog iets eten:

- Volle yoghurt (bv. kokosyoghurt van Abbot Kinney's) met fruit, zaden, pitten, noten en notenpasta
- Bananenbrood of -pannenkoekjes
- Havermout
- Een sporadisch eitje

2. 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 verhitte komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam.



Bij verhitte 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 plastic 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.