

Wat een knallende start. Ongelooflijk dat je je al beter voelt en dat je stoelgang al enorm verbeterd is! Je ziet dat met kleine - maar eigenlijk ook grootse - dingen, je zelf al een gigantisch verschil kan maken. Nu gaan we nog een stapje verder.

De komende 2 weken staan deze actiepunten op het menu:

3. 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. Vermijd boter. Ze bevatten transvetten en die zijn toxisch voor ons.



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.

4. EAT YO VEGGIES!



Go nuts met je groenten! Eet bij je lunch en diner minstens 2-3 soorten groenten. Overdrijf met groenten kopen en voorzie verschillende groentesoorten tijdens je lunch en avondeten.



Kies elke week een groente dat je nog nooit of nog niet vaak hebt klaargemaakt. Varieer! Ontdek! Geniet! Zet een paar keer per week bladgroenten op het menu. Deze bevatten het stofje chlorofyl en dit ondersteunt je lever bij het ontgiften.

5. WITTE PRODUCTEN



Vermijd zoveel mogelijk 'witte producten' zoals witte rijst, witte spaghetti, wit brood, enz. De alternatieven op een rijtje:

- zilvervliesrijst of volkoren rijst
- volkoren pasta, volkoren speltpasta; Een trucje voor extra groentjes: maak courgette-sliertjes en gebruik dat ook als spaghetti!
- zuurdesembrood, volkorenbrood, speltbrood