





Over ons

Een interview met Daniëlle

Met dit interview biedt Daniëlle een inkijkje in haar leven. Wie is Daniëlle, wat doet ze precies en wat drijft haar om anderen te inspireren tot een meer plantaardig voedingspatroon.

Dit doet Daniëlle door antwoord te geven op veelgestelde vragen, die uiteenlopen van wanneer ben je plantaardig gaan eten tot aan haar nummer 1 tip voor beginners en haar grootste keukenblunder.



**Jouw gezondheid is
voor mij net zo
belangrijk als de
gezondheid van dier
en aarde**

DANIËLLE VERBRUGGEN

In een notendop: wie ben je en wat doe je?

PLANTBASED
NATUURVOEDINGSDESKUNDIGE,
HORMOONCOACH &
ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

Mijn naam is Daniëlle Verbruggen (31 jaar). Met mijn vriend Tim (33) en poes Mowgli woon ik in Kolham, een klein dorpje net buiten de stad Groningen. Mijn zachte 'G' verraad echter altijd vrijwel direct mijn Brabantse roots.

Als plantbased natuurvoedingsdeskundige, hormooncoach en orthomoleculair therapeut help ik vrouwen weer grip te krijgen op hun gezondheid en bij te dragen aan een betere wereld.

Daniëlle, in 3 woorden

Een realistische idealist ;)

Eet plantaardig sinds...

Sinds 2017 eet ik 100% plantaardig, zonder uitzonderingen, tenzij het per ongeluk gebeurd natuurlijk.

Waarom plantaardig?

Begin 2017 was ik het zat. Het dierenleed. Het moordende tempo waarmee het klimaat verandert. Het snel groeiende aantal mensen met een chronische ziekte of vage klachten. En een voedingsindustrie die niet onze gezondheid, maar winst voorop heeft staan.

Het besef dat ik met elke euro die ik uitgaf aan dierlijke producten eigenlijk zei: "het is oké wat jullie doen, ga er vooral mee door", was voor mij de druppel.

En dus nam ik mijzelf voor hier niet meer aan bij te dragen en over te stappen op een plantaardig voedingspatroon.

Welke verschillen merkte je op nadat je plantaardig bent gaan eten?

Lichamelijk was het grootste merkbare verschil, dat ik, in ongeveer 5 maanden tijd, moeiteloos 8 kilo afviel door enkel en alleen mijn voedingspatroon te veranderen. Daarnaast had ik meer energie.

De grootste verandering mentaal was dat ik ineens weer wist wie ik was en waar voor sta in dit leven. Ik ontdekte mijn passie: anderen inspireren ook een stap te zetten in de richting van een meer plantaardig voedingspatroon. Ik zegde mijn baan als fysiotherapeut in een revalidatiecentrum op en zette mijn eigen bedrijf op. Ik vond op zakelijk gebied mijn soulmate in Traïenne en samen ontwikkelde we in een paar maanden tijd Easy Plantbased Academy.



Die ene keuze in 2017 om plantaardig te gaan eten heeft mijn leven de betekenis gegeven waar ik al die tijd naar op zoek was.



Het verschil dat Daniëlle heeft gemaakt sinds 2017 door plantaardig te eten



4.559.471 liter

WATER



3.066 m²

BOS



1.095 levens

DIEREN



9.965 kilogram

CO₂



19.820 kilogram

GRAAN

Ben je in één keer overgestapt op een plantaardig voedingspatroon of meer geleidelijk aan?

Cold turkey. Ik ben van de een op de andere dag gestopt met het eten van dierlijke producten. Dit is mij eigenlijk direct van het begin af aan goed afgegaan, omdat ik voelde dat ik met deze keuze als het ware weer thuiskwam bij mezelf. Ik wist ineens weer wie ik was en waar ik voor wilde staan in dit leven. Ik heb sinds 2017 dan ook nooit meer de behoefte gehad om iets dierlijks te eten, wat overigens niet wil zeggen dat ik het niet meer lekker zou vinden.

Wat was jouw grootste uitdaging toen je net begon met plantaardig eten?

Het vervangen van eieren in mijn baksels was wel echt een uitdaging, net als het vinden van lekkere vegan chocolade. Tip! White nougat crisp van Ichoc is echt goddelijk als je van praliné houdt!

Met het laten staan van kaas en vlees heb ik (als ik de kaas-addicts onder ons mag geloven) gelukkig nooit veel moeite gehad. Kaas heb ik namelijk nooit echt lekker gevonden, alleen gesmolten op een pizza en vlees at ik toen al niet meer elke dag.





Wat is jouw grootste struggle als het gaat om plantaardig eten?

Ik heb altijd heel erg veel moeite met berichten over dierenmishandeling, misstanden in de veehouderij en natuurrampen waarbij dieren betrokken zijn. De tranen stromen dan over mijn wangen. Daarnaast heb ik een sterk rechtvaardigheidsgevoel wat ervoor zorgt dat ik regelmatig tot 10+ moet tellen.

Wat is jouw #1 tip voor plantaardige beginners?

Begin gewoon ergens. Zet een stap en laat perfectie los. Onze aarde en de dieren, zij hebben het niet nodig dat jij het perfect doet. Zij hebben het nodig dat jij een stap zet. En een volgende wanneer jij daar klaar voor bent. Hopende dat jij daarmee weer anderen in jouw omgeving inspireert om ook een stap te zetten, want elke stap telt!





Daniëlle volgens Traiënne in 3 woorden

Liefdevol

Daniëlle is zo'n warm mens, ze straalt gewoon liefde en compassie uit.

Puntjes op de l

Een perfectionist en dat ben ik totaal niet dus we houden elkaar goed in balans. Ik gun iedereen een Daniëlle in zijn of haar leven!

Intelligent

Een ontzettende slimme dame met enorm veel kennis op het gebied van plantaardig eten.

Wat is je grootste keukenblunder?

Een bananencake bakken zonder eerst de dadels te ontpitten...oeps! Gelukkig heeft niemand z'n tanden erop kapot gebeten.

En ik heb ook weleens een taart gemaakt voor mijn verjaardag die hard moest worden in de vriezer. Je raad het misschien al: het bezoek werd getrakteerd op ijskoude en stijf bevroren ijstaart ;)

Wat lust je écht niet?

Ik lust heel erg veel, maar witlof is voor mij echt een no go!

En de meeste mensen zullen dit echt niet kunnen begrijpen, maar voordat ik besloot plantaardig te gaan eten, gruwelde ik altijd al van een blokje kaas.

Oh, en wijn en bier stinkt! Begrijp niet wat iedereen daar nou zo lekker aan vindt ;)

Wat is je favoriete gerecht?

Kiezen is niet bepaald mijn sterkste kant, zeker niet wanneer het op eten aankomt! Behalve dan wanneer ik uiteten ga en de kaart maar beperkte vegan opties heeft, dan is kiezen ineens heel makkelijk!

Maar om terug te komen op de vraag: ik houd enorm van curry gerechten, citroenijs, chocolade desserts en havermout ontbijtjes in alle soorten en maten. En zo kan ik nog wel even doorgaan!

Wat is je favoriete kookboek?

Net als veel andere mensen houd ik, zeker doordeweeks, van snelle en makkelijke gerechten. Mijn favoriete kookboeken zijn dan ook die kookboeken met snelle en simpele recepten zonder een hele waslijst aan ingrediënten.

Een paar tips:

- 15 minuten vegan van Katy Beskow
- The Happy Pear: recepten voor geluk van David en Stephen Flynn
- Oh she glows van Angela Liddon



**Be kind
to every kind**

FAVORIETE QUOTE

Any final words?

Elke stap telt. Voor iets. Of iemand.

Ik geloof dat elke stap telt en dat je iedere dag, met ieder gebaar, hoe groot of klein ook, een verschil kunt maken. Door anderen te inspireren met de manier waarop jij leeft, om zo een rimpeleffect te creëren. Want, ieders bijdrage is essentieel voor het succes van het geheel. Hoe de wereld, onze toekomst, die van onze kinderen en kleinkinderen eruit gaat zien, wordt bepaald door wat ieder van ons nu doet.

Dus zet ook een stap en wees het verschil dat je wilt zien! Voor jezelf, een ander, of de wereld om ons heen.

Het is makkelijker dan je denkt.

Liefs Daniëlle

