

Denk eraan, stap voor stap werken we aan een gezondere leefstijl die voor jou haalbaar is. Goed dat je hebt getest met fruitontbijt en knap dat je je draai al gevonden hebt in je tussendoortjes.

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 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 boerenboter, 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.

4. WATER



Zeer basisch, maar ontzettend belangrijk: voldoende water drinken. Je lichaam bestaat uit 3/4 water, en dat moet je voldoende aanvullen. Hiermee zuiver je je lichaam en ontdoe je jezelf van toxische stoffen. Dit is ook de basisvoorwaarde voor een goede stoelgang. Drink daarom elke dag 2 L water.



En nog wat tips als alternatief voor water:

- rozenbottelthee afkoelen en schijfjes sinaasappel
- rode vruchten mixen, daar het sap van mengen met water, agavesiroop en munt. (de pulp van de rode vruchten kan je er ook in doen of dag erna gebruiken in je ontbijt!)
- (bruis)water met stukjes mango,
- (bruis)water en beetje limoen, ...
- plat water met stukjes peer en kaneelstokjes
- kruidenthee

5. ONTBIJT



Breng variatie in je ontbijt en stap af van de gewoonte om boterhammen met choco te eten. Als fruit voor jou niet voldoende is 's morgens, mag je hier plantaardige yoghurt bij doen met wat noten, zaden, pitten en een beetje granola (kijk hier naar de kortste ingrediëntenlijst).



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.



Je kan ook afwisselen met haverhout. Dit maak je met water of plantaardige melk. En don't worry... af en toe een boterham met choco moet kunnen. ;)