Voedingsadvies

**Zoals je inmiddels van mij weet geloof ik niet in DE WAARHEID.**

Ik geef je richtlijnen volgens de nieuwste inzichten en jij mag er je voordeel mee doen.

De schijf van vijf waarmee de laatste jaren zijn opgevoed vanuit de media en overheid zijn eigenlijk achterhaald omdat:

- elk land een andere schijf van vijf heeft. Dat is raar!

- de levensstijl van onze voorouders die de hele dag op het land werkten een hele andere brandstof vroeg dan de mensen die nu achter de pc zitten.

Voor sporters die 5 uur per dag behoorlijk intensief bewegen werkt de schijf van vijf dus prima! Voor mensen die net als ik relatief veel zitten op een dag vraagt het lichaam andere grondstoffen.

En is er ook nog de vraag. Hoe fit wil je zijn? De één kiest voor de meest optimale voedingsstoffen en de ander vind het oké om 3 dagen in het weekend een paar biertjes te drinken.

Wat is jouw doel om je voedingspatroon aan te passen?

Hieronder volgen de laatste inzichten vanuit de biohacking en de blue zones. Dit pas ik zelf ook toe, én ik woon niet op een wolk, maar op deze wereld. En ik ben geen perfectionist van nature dus ik neem deze kennis als basis en daar speel ik mee. Ben je van nature preciezer dan is dat ook oké. Pas het toe zoals het voor jou werkt.

Als je iets wilt gaan veranderen in je eetgewoontes begin dan bij je ontbijt! En ga dan stapje voor stapje ervaren wat het voor je doet. Stap dan over naar gezondere tussendoortjes en meer groenten bij je avondeten. Ga dan eventueel supplementen die je algemeen ondersteunen integreren zoals een multi-vitamine en visolie. Te bestellen via deze link: <https://www.zinzino.com/2012025462>.

Bouw dan heet aantal eetmomenten per dag af. En probeer dan eens intermitted fasting bijvoorbeeld.

Geef je lichaam een goede kwaliteit brandstof!

**Suikers/ koolhydraten**

Ze verhogen je bloedsuikerspiegel dit verhoogd je insuline aanmaak en daarmee ook de ontstekingsgraad van je lichaam. De ontstekingsgraad van je lichaam, veroudering en ziektes worden duidelijk met elkaar gelinkt dus die ontstekingsgraad wil je zo laag mogelijk houden!

Als je veel beweegt/ sport worden deze koolhydraten ook verbruikt, maar lever je weinig fysieke arbeid dan worden die koolhydraten niet verbruikt en zullen ze de ontstekingsgraad van je lichaam verhogen.

Daarnaast zijn insuline en het groeihormoon (GH) tegenpolen. Het groeihormoon werkt tegen veroudering en zorgt voor aanmaak van weefsel zoals spiermassa toename.

Ook depressie wordt gekoppeld aan een slechte darmfunctie ten gevolge van een hoge suikers consumptie. Veel bewerkt voedsel bevat een hoge portie suikers waardoor je bloedsuikerspiegel een forse stijging krijgt.

Regelmatig een piek in je bloedsuikerspiegel zorgt voor verschillende bekende lichamelijke klachten. Van overgewicht, tot auto-immuun aandoeningen zoals Hashimoto, maar ook hoge bloeddruk, reuma, hormonale schommelingen of een vergrote prostaat.

Ik zeg niet dat het altijd DE oorzaak is van deze klachten, maar wel is het flink olie op het vuur.

Wat zijn koolhydraten? Alle producten gemaakt van graan dus, brood, crackers, havermout, koekjes... Alle fruitsoorten, chips, aardappelen, friet, rijst.

Welke koolhydraten zijn altijd goed?

Pompoen, zoete aardappelen, mung bonen, linzen, bakbanaan en afgekoelde aardappelen.

Ben je een zoetekauw? Kies dan de suikervervanger erythritol (te koop bij bv. Holland and Barrett). Dit smaakt als suiker. Is te verwerken in je baksels, maar doet niks met je bloedsuikerspiegel!

Wist je dat elke keer dat je iets van koolhydraten eet niet alleen je bloedsuiker omhoog gaat maar ook je humeur. Dus koolhydraten erin en je voelt je opgewekter, maar een half uur later als de snelle koolhydraten hun werk hebben gedaan zakt niet alleen je bloedsuiker, maar ook je humeur met als gevolg dat… Je weer koolhydraten wilt. Zo kan het zijn dat je na je ontbijt de hele dag verder bezig bent met eten. De voedingsindustrie vind dit natuurlijk fantastisch!! Stap niet in de valkuil, kies je koolhydraten bewuster!

**Goede vetten**

Ontstekingen in je lichaam verder verlagen door meer producten te eten met omega 3 en minder producten met omega 6.

Weer zo’n mythe die we zijn gaan geloven! Zo’n achterhaald onderzoek dat we van vet, vet zouden worden. Niets is minder waar. Van goede vetten kom je niet aan. Je valt zelfs eerder af, omdat je ontstekingen afnemen.

|  |  |
| --- | --- |
| Omega 3 verhogen door: | Omega 6 verlagen door: |
| Meer eten van:  Avocado, vette vis, lijnzaadolie, kokosolie, olijfolie, olijven, biologische eieren, alle noten en zaden en pitten waaronder lijnzaad en chiazaad | Minder eten van:  Gefrituurd eten  Zonnebloemolie  Palmolie |

Uit onderzoek blijkt dat we met z’n allen veel te weinig omega drie binnenkrijgen. Zelfs de mensen die al best veel omega 3 rijke producten nuttigen. Dus ik raad je aan om 2x/ dg een eetlepel omega 3 vloeibaar te nemen van bijvoorbeeld het merk ZINZINO. Hier te bestellen. <https://www.zinzino.com/2012025462>

**Eiwitten/ proteïne**

Veganisme, vegetariër… allemaal heel goede ontwikkelingen, maar… We zijn daardoor met zijn allen veel minder eiwitten gaan eten.

- Eiwitten houden onze bloedsuikerspiegel veel langer stabiel

- Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam. Het is de materie waar je lichaam van gemaakt is. Het is waar je DNA van is gemaakt. Je spieren, botten en organen. Ben je zwanger en groeit er een baby’tje in je buik dan is deze, eenvoudig gezegd, gemaakt van eiwitten.

- Hoe ouder je wordt breekt je lichaam meer af en heeft het lichaam meer moeite om te bouwen. Neem je hem dan ook nog zijn bouwmaterialen af dan vervet je lichaam steeds verder. Wordt je zwakker.

Eet ongeveer je eigen lichaamsgewicht aan eiwitten per dag. Dus weeg je 75 kg, dan mag je 75 gram eiwit per dag eten. Eiwitten zitten in vis, vlees, ei en veel groenten zoals linzen, kikkererwten en bonen. Het zit ook in alle bladgroenten, maar qua hoeveelheid minder dan in de dierlijke producten.

Je kunt niet zomaar vegetariër worden!

Als je vegetariër wilt zijn dan mag je echt gaan onderzoeken hoe je dagelijks je eiwitten binnenkrijgt! Ga tellen. En neem daarnaast een supplement dat de tekorten die je daarnaast oploopt, doordat vlees bepaalde mineralen en vitaminen bevat en je die nu dus niet meer binnenkrijgt, worden aangevuld. Denk aan ijzer, zink, B12 etc…

Wil je toch echt niet meer zoveel vlees eten. Prima! Eet dan eieren. 1 ei bevat 6 gram eiwitten. Je begrijpt dat je er dus heel veel van moet eten! Je mag echt veel eieren eten per dag. Het doet niks met je cholesterol!! Weer zo’n antieke mythe!

Zijn eieren ook geen optie voor jou of kom je dan nog niet aan je aantal eiwitten? Dan kun je ook eiwitten erbij nemen in de vorm van een proteïne shake.

Na veel uitproberen ben ik uitgekomen op een aantal merken die ik van smaak en substantie prettig vind:

BULK.com / nl heeft de proteïne vegan vanille shake. Goede prijs, maar door de rijst proteïne verhoogd deze ook je bloedsuiker wat meer. Te bestellen via www.bulk.com/nl.

Wil je super proteïne? Bestel dan het merk Noordcode of Bioptimizers via [www.livehelfi.nl](http://www.livehelfi.nl). Deze vegan proteïne is wat duurder.

Wil je een andere goede kwaliteit vegan proteïne shake? Vegan wilt zoveel zeggen dat ze niet gemaakt zijn van dierlijke producten zoals zuivel (whey).

Let er dan op dat:

Ze niet gemaakt zijn op basis van soya of whey. En dat ze vrij zijn van lactose en caseïne betekent dat ze niet gemaakt zijn van zuivel.

Vegan proteïne shakes zijn een gezonde mix van plantstoffen, rijk aan proteïnes.

Let op! Per keer dat je eiwitten eet neem je maar 25 gram op. Dus je mag echt 3x/dg iets van eiwitten eten.

**Afvallen:**

Zorg dat je bloedsuiker laag blijft hetgeen je hormoonspiegel stabiel houdt evenals je ontstekingsgraad!

Koolhydraten gooien die de lucht in dus ben er voorzichtig mee. Wat kun je doen?

\* Eet ook bij je ontbijt iets van proteïne (vlees, vis, ei of shake).

\* Drink voor elke maaltijd een glas water met een klein scheutje biologisch appelazijn. Dit stabiliseert je bloedsuikerspiegel en zorgt voor een gemakkelijke opname van eiwitten.

\* Kijk het webinar over eethygiëne.

\* Drink echt die 2 liter water per dag.

\* Verlaag je stress!

Hieronder volgen wat eenvoudige recepten die je bloedsuiker stabiel houden

Recept ideeën

**Ontbijt**

Gemakkelijk en zoet zonder koolhydraten?

\* Vegan proteïne shake met water gemengd.

Liever wat dikker? Meng ‘m dan met de amandelyoghurt van AH.

Wat om te bijten? Meng ‘m met pitten, zaden of noten.

\* Haast? Koffie, met 1 el ghee of kokosolie, een schep collageen en eventueel ½ -1 schep shake. Alles samen in de blender.

Eerder hartig en gemakkelijk?

\* 3 gekookte eieren met wat komkommers en tomaten en evt. een lik mayonaise.

\* Omelet. 2-3 gebakken eieren met soepgroenten, champignons, paprika etc. en eventueel wat spekjes of wat kaas.

\* Havermout pap vervanger. Maak een papje van ¾ kop kokos of amandelmelk met ¾ kop hennepzaad, 2 tl gebroken lijnzaad (vezels), 1 maatschep eiwitpoeder eventueel met zoetstof.

Doe 1-2 tl kokos of amandelboter in de pan en bak dit papje op een laag vuur.

\* Alla cruesli met melk. Bij AH verkrijgbaar een mix van zaden, noten, pitten en gedroogd fruitmix. Mengen met 2 el chiazaad en 2 el lijnzaad in amandelmelk en een flinke scheut kaneel. Eventueel bessen (bramen, frambozen, rode bessen, bosbessen) eraan toevoegen. Eventueel de dag ervoor al klaar maken dan wellen ze (wat zachter). Liever warm? Maak het mengsel warm.

Bijna een soort van dessert

\* Een pannenkoek van 1 ei, 1 el chiazaad, 1 el lijnzaad, en 3 el kokosrasp en een scheut amandelmelk mixen en bakken in een pan met een eetlepel kokosolie. Daar een flinke hand walnootstukken of pecan noten stukjes en een hand bosvruchten uit de vriezer.

\* Ala brood? Zelf gebakken oerbrood zonder granen.

Zie recepten onderaan pagina. Belegd met pesto, notenpasta, pindakaas, avocado.

\* Gezonde mix van groenten en fruit in de sap pers (slowjuicer): 1 bleekselderij, 1 venkel, 1 appel, 2 cm gember, halve komkommer en een paar druppels verse citroensap. Dat is een liter en die mag je de hele ochtend door drinken. Dat is een stevig ontbijt.

OF 4 verse rode bieten, 5 penen, 1 appel, 2cm gember.

\* In de blender (wat dikker dan een juice omdat je de vezels behoudt) van driekwart groente en één kwart fruit.1 avocado, 1 appel, 2 handen bladgroenten( zoals boerenkool, rucola, veldsla, spinazie), 3 centimeter komkommer, een kleine streng bleekselderij.

Eventueel toevoegen: een cm gember, citroensap, een el lijnzaad, een el chiazaad, een el maca.

Let op alleen in de zomer! Werkt namelijk verkoelend. In de winter zijn warme gerechten meer aan te raden zodat de milt geholpen wordt met de spijsvertering.

**Lunch**

\* Omelet met soepgroenten en kruiden.

\* Zelf getrokken soep van kippenbotten of mergpijp. Kan ook als ontbijt. Detox werking, verlaagd namelijk je Ph.

\* Soep van alle groenten die je over hebt in de pan, bouillonblokje erbij eventueel andere kruiden en de staafmixer. Dan heb je 3 dagen soep. Kan ook als ontbijt.

\* Salade van spinazie of veldsla (koop een grote zak bij de AH) feta, (half zongedroogde) tomaatjes, zalm, kikkererwten, worteltjes, komkommer, gekookte sperziebonen, paprika, breng ze op smaak met een saladedressing naar keuze. Let op liefst in de zomer! Salade koelt de milt af en de milt is verantwoordelijk voor de aanmaak van witte bloedcellen die je helpen met het wegwerken van ontstekingen.

\* Wrap, met 2 eieren met een lekkere streep saus erin, tomaten, veldsla, zon gedroogde tomaatjes, olijven een avocado… Zit wel granen bij, maar de verhouding is al een heel stuk beter.

**Avondeten**

\* Bij het avondeten is 70% van je bord groente. (Zoete) aardappel en rijst zijn **geen** groente.

**Tussendoor**

\* Handje noten, een aantal olijven of een avocado met peper/ zout en knoflookpoeder bestrooid.

\* Voor de chocolade fans…. Zelf chocolade maken. Smelt op lage temperatuur 100 gram kokosolie, 100 gram cacaoboter, 100 gram rauwe cacao, flinke scheut kaneel, 3 el erythritol. Proef na elke druppel. Is al snel te zoet!! Neem een muffinsblik, doe daar die muffin papiertjes in. Leg er wat gedroogde stukjes fruit en zaden op de bodem en doe het gesmolten goedje eroverheen. Zet ze in de koelkast om te stollen. Lovechock.nl is ook een aanrader!

\* Een glas warme amandelmelk met een grote scheut kurkuma (zodat de melk en okergeel is) een scheut kaneel. Net zo verzachtende werking als een glas chocolademelk!

**Hoe te maken?**

Recept van het (graanloze) Oerbrood

200 gr hazelnoten

100 gr amandelen

200 gr walnoten

6 eieren

100-200gr gemalen kokos

walnoten en olijfolie beetje voor het smeuïge

gedroogd fruit naar behoeven.

zout en peper beetje

De noten in de keukenmachine malen. Het mengsel in een bak doen en de eieren, kokos, olie, zout en peper en gedroogd fruit er doorheen roeren.

In broodbakvorm doen.

Afdekken met aluminiumfolie en dan 45 min 175 graden.

Zonder aluminiumfolie nog eens 45 min 175 graden.

Ik haal hem als ie afgekoeld is uit de vorm. Snijd m in plakjes en doe ze in de vriezer.

Let op! Als je niet van noten houdt! Dan kun de 200 gr hazelnoten, 100 gr amandelen, 200 gr walnoten gewoon bij elkaar optellen en dan is het dus 500 gram zaden noten en pitten. Wat je kunt doen is deze samenstelling gewoon zelf maken. Bijvoorbeeld 100 gram zonnebloempitten, 200 gram pompoenpitten, 100 gram kokos en 100 gram lijnzaad en alle andere varianten zijn ook mogelijk als je maar aan 500 gram zaden, noten en pitten komt.

Recept van het gezondste brood van Dr. Berg

Dat echt naar brood smaakt. Ik raad je aan twee porties tegelijk te maken. <https://youtu.be/zsl5ENgZnr0>

Nog een lekker granen-vrij brood

Ingrediënten:

150 gram amandelen of hazelnoten - grof gehakt (in een keukenmachine)

90 gram pompoenpitten - geroosterd

40 gram chiazaad

3 eetlepels sesamzaad

30 gram zonnebloempitten

30 gram pecans of walnoten - gehakt (in een keukenmachine)

1 eetlepel karwijzaad

0,5 theelepel zout

25 gram gebroken lijnzaad

5 eieren

5 eetlepels kokosolie of olijfolie

45 gram erythritol poeder - OPTIONEEL (voor een zoete variant)

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 165 graden Celsius. Dit is (is) erg belangrijk. Heb je de oven niet goed voorverwarmd dan kan het eimengsel naar de bodem zakken en neemt daarbij al het zout mee. Het brood wordt daarnaast rubberig.

Meng alle droge ingrediënten in een grote kom.

Voeg alle natte ingrediënten toe en meng deze met de droge ingrediënten.

Doe het notenmengsel in een ingevet broodblik (30 x 15 cm). Bak gedurende 50 minuten tot een uur. Test met een satéprikker of het brood gaar is. Zet de oven uit en laat het brood volledig afkoelen met de ovendeur op een kier.

Woon je in de buurt van Sweikhuizen dan kun je daar bij de speltbakker een oerknäpke bestellen. Als je geen zin hebt om zelf te bakken.

**Algemene tips**

Soja producten

Vermijd soja omdat daarin xeno -oestrogenen zitten die vrouwen hormonen nadoen en je hormoonhuishouding uit balans brengt. Dus als je vegetariër bent en je eet dagelijks een soja product dan kunnen je hormonen daar last van hebben. Ben je echt een soja yoghurt of vleesvervanger fan eet het dan maximaal 2x/ wk.

Detoxen

Dagelijks detoxen hebben we vandaag nodig vanwege het feit dat we onbedoeld dagelijks toxines binnen krijgen itt onze opa’s en oma’s. Dit kun je doen door dagelijks cruciferen te eten zoals:

* Rucola
* Broccoli
* Broccoli kiemen
* Boerenkool
* Bloemkool
* Chinese kool
* Tuinkers
* Waterkers
* Radijs en kiemen
* Mierikswortel
* Rode kool
* Koolrabi
* Wasabi
* Raapswortel
* Spruiten
* Paksoi

Zuivel

Melk (producten) is niet goed voor elk!!! Niet dus!

- Verslijmt je longen en darmen.

- Wordt geproduceerd door een zwangere koe. Veel hormonen in je melk is niet wenselijk.

- Draagt bij aan gewrichtsklachten.

- De calcium in melk wordt niet goed opgenomen in ons lichaam zonder de Mg, D3 en K2. In planten zitten voldoende calcium!

- Na ons 5e levensjaar maken we geen lactase in de darmen aan die we nodig hebben om de lactose af te breken.

- Wordt inmiddels juist in verband gebracht met botontkalking.

Zoek je nog meer inspiratie? Dan heb ik die helaas nog niet gevonden op een Nederlandse website. Omdat Nederland dus nog steeds onder de schijf van vijf invloed gaat. Wellicht een idee voor een kookliefhebster?! Denk bijvoorbeeld aan Mischa Hamers. www.bymischa.nl

Deze website heeft toprecepten en laat je vooral ook verder door hen inspireren als je fit oud wilt worden! <https://www.bluezones.com/recipes/>