



**EET JEZELF
FIT, MOOI EN
GELUKKIG**

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

**7 GRATIS VOEDZAME
RECEPTEN OM VAN
BINNENUIT TE STRALEN**

MAFALDA PINTO LEITE



BECHT

INLEIDING

Voeding is ons krachtigste gereedschap als het gaat om het behouden van een mooie, gezonde huid. We willen er allemaal goed uitzien en ons goed voelen, maar om dat te bereiken vallen we soms ten prooi aan schoonheidsexperts die de nieuwste anti-verouderingsmiddeltjes aanprijzen. Dit boek is mijn tegengif voor die schoonheidsmythen. Het komt voort uit mijn eigen ervaringen als vrouw, kok, gezondheidscoach en moeder.

Ik leerde op de koksschool al vroeg over de kracht van voeding en plantaardig eten. Het motto was 'voor voeding en gezondheid' en de focus lag op hoe wonderbaarlijk en krachtig sommige ingrediënten kunnen zijn. Ik heb ook de ayurveda uitgebreid bestudeerd en leerde over de invloed die planten kunnen hebben op ons welzijn, onze schoonheid en ouderdom. Het goede nieuws is dat we geen wondermiddeltjes nodig hebben om te stralen en ons goed te voelen. De oplossing lag al die tijd al binnen handbereik. Alles wat je nodig hebt om er prachtig uit te zien, is een goed gevulde voorraadkast en een koelkast vol gezonde ingrediënten. Schoonheid bereik je door je lichaam van binnenuit te voeden, niet door crèmes of serums op je huid te smeren. Onze huid kan prima overleven zonder wondercollageenserum, maar kan absoluut niet zonder gezonde vetten, eiwitten en essentiële bouwstoffen. Hetzelfde geldt voor je haar, nagels, ogen, tanden en botten. Alle gezonde vetten, eiwitten en bouwstoffen die je lichaam nodig heeft, kun je uit plantaardig eten halen. Dat is de beste schoonheidsbrandstof die er bestaat en geeft je lichaam alle energie die het nodig heeft voor de afweer, het herstel, de vernieuwing en versterking.

Dit boek gaat niet over strakke regeltjes, vreemde detoxkuurtjes of obsessief bezig zijn met dingen die je niet mag eten. Eerst vertel ik je over de gezondheidsvoordelen van pure voedingsmiddelen. Vervolgens vind je 90 recepten die stuk voor stuk lekker, voedzaam en kleurrijk zijn.

In dit weekmenu bieden we je een selectie van 7 recepten aan.



DE BASICS VOOR EEN STRALENDE GEZONDHEID

Het kan een uitdaging zijn om elke dag voor jezelf te zorgen. Gelukkig zijn er een paar eenvoudige stappen die je aan je dagelijkse routine kunt toevoegen en waarmee je je schoonheid en geluk kunt verbeteren. Houd terwijl je nadenkt over je nieuwe manier van eten deze veertien tips in gedachten – zie ze als de basis van je eigen, persoonlijke schoonheidsbootcamp! Ze staan hier in willekeurige volgorde. Deze elementen werken samen als holistisch geheel, om jezelf nog mooier te maken.

EET VAKER RAUW

Eet meer verse, rauwe voeding – maar begin voorzichtig, vooral als het nieuw voor je is. Start met kleine stapjes, zoals elke dag een groen sapje. Begin na een paar weken met een hele rauwe maaltijd, en doe dat een paar dagen op rij. En je hoeft geen rawfood-aanhanger te worden om de kracht te voelen: meer energie, een stralende huid, een beter humeur en betere spijsvertering.

KIES BIOLOGISCH

Mijn wekelijkse uitje naar de boerenmarkt is vaste prik – ik laat me er graag inspireren voor het bereiden van biologische seizoens ingrediënten uit de omgeving. Ik ben ervan overtuigd dat we zijn gemaakt om voedingsmiddelen in hun natuurlijke gedaante te eten, zo dicht mogelijk bij de plek waar ze zijn gekweekt. Biologische ingrediënten bevatten geen schadelijke chemicaliën, pesticiden, waslaagjes of residu en zijn rijker aan voedingsstoffen. Door zo te eten geven we ons lichaam een duidelijke, gezonde boodschap, helemaal tot op celniveau. Als je een prachtige, stralende huid wilt, is een van de eerste dingen die je moet doen de inname van gifstoffen verlagen door biologische groente en fruit te kiezen en conserveringsmiddelen te vermijden.

EET MINDER SUIKER

Het eten van geraffineerde suiker kan resulteren in beschadigde eiwitten, waaronder collageen en elastine, die zo hard voor je huid werken. Deze eiwitvezels houden je huid stevig en elastisch. Geraffineerde suikers brengen je uit balans en veroorzaken ontstekingen en energietekorten. Gelukkig zijn er veel gezonde alternatieven waarmee zoetekauwen toch aan hun trekken komen (zie blz. 54, zoetstoffen). Een dieet met een lage glykemische index is ook belangrijk voor het juist functioneren van je hormoonstelsel, organen en darmen. Als je stopt met het eten van geraffineerde suiker, krijg je meer energie en gaat je huid stralen.

KIES VOOR ENZYMRIJKE VOEDING

Enzymen zijn belangrijk voor alle biochemische reacties die in je lichaam plaatsvinden – van de spijsvertering, energieproductie, opname van voedingsstoffen, ontgiftiging en productie van hormonen, tot het remmen van ontstekingen en vertragen van het verouderingsproces. Enzymen kunnen ook helpen bij het herstel van ons DNA en RNA, verhogen de vitaliteit en versnellen de vernieuwing en het herstel van onze cellen.

Spijsverteringsenzymen breken je voeding af zodat deze beter kan worden opgenomen door je lichaamscellen. Ze helpen bij het herstel van je darmen, geven je een beter humeur en je stofwisseling, brein, energie en immuunsysteem krijgen een boost. Als je voedsel kookt, wordt een groot deel van de natuurlijke enzymen vernietigd door de hoge temperatuur en het water, dus om meer enzymen binnen te krijgen kun je je voeding rauw eten. Krachtige voedingsmiddelen die rijk zijn aan enzymen zijn onder meer geweekte en gekiemde noten en zaden, ananas, papaja, mango, avocado, rauwe honing en bijenpollen, extra vierge olijfolie en kokosolie.

pH-WAARDEN IN BALANS: EET ALKALISCH

Een goede balans in het lichaam van zuur en alkaliteit (met een pH-waarde tussen de 7,3 en 7,4) is belangrijk voor een goede gezondheid en vitaliteit. Ik zeg niet dat je alleen alkalisch moet eten, maar wel dat een goede balans helpt bij het krijgen van een stralende huid en een heldere blik. Zuur eten is niet slecht, maar het probleem is dat veel mensen er te veel van eten, wat een omgeving creëert waarin ziektes en ontstekingen kunnen ontstaan. Om je gestel meer alkalisch te houden, moet je flink wat groene bladgroenten en zeegroenten eten, zoals boerenkool en zeewier. Het drinken van groene sapsjes is ook een prima manier om weer in balans te komen.

EET GOEDE VETTEN

Het eten van de juiste vetten zorgt ervoor dat we essentiële vetzuren binnenkrijgen die ons lichaam niet zelf kan maken. Deze vetzuren beschermen onze huid, maar zijn ook essentieel voor onze hersenen, de productie van hormonen, stofwisseling, gewichtsverlies, energie en het immuunsysteem.

Je hersenen bestaan voor 60 procent uit vet en met het vet dat je eet, voed je ze direct. Cognitie, geluk en geheugen krijgen een boost. Gezonde celwanden die zijn opgebouwd uit goede vetten kunnen insuline beter omzetten, waardoor de bloedsuikerspiegel beter kan worden gereguleerd. Het is ook belangrijk te weten met welke vetten je het beste kunt koken en welke je beter onverhit kunt gebruiken. Als een vet het rookpunt bereikt verandert het van structuur en wordt het ranzig, waarmee vrije radicalen vrijkomen die in het hele lichaam celbeschadigingen kunnen veroorzaken.



ONTDEK ADAPTOGENEN

Adaptogene kruiden worden al eeuwenlang gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde en ayurveda. Deze kruiden helpen ons lichaam om te gaan met stress en verandering. Ze heten adaptogenen omdat ze de unieke eigenschap hebben hun functie te kunnen 'aanpassen' (adapt) aan wat het lichaam nodig heeft. Deze bijzondere groep kruiden kan de gezondheid van je bijniere verbeteren, die de hormonale reacties van het lichaam op stress en angst regelen. Ze helpen ons lichaam voedingsstoffen opnemen zodat we meer energie hebben, een versneld metabolisme, sterker immuunsysteem en verhoogd libido en tegelijkertijd gaan ze ontstekingen, stress en vermoeidheid tegen. Het effect is in het begin misschien subtiel en ze reageren vaak langzaam, maar de voordelen zijn onmiskenbaar en langdurend.

Deze oppeppende kruiden kunnen worden toegevoegd aan warme en koude drankjes en zorgen voor een opkikker. Een paar voorbeelden van adaptogenen: reishi (goed voor het metabolisme en werkt stressverlagend), ashwagandha (verlicht vermoeidheid van de bijniere en werkt ontstekingsremmend), schisandra (goed voor collageen en als afrodisiacum) en cordyceps (antioxidant dat het immuunsysteem een boost geeft). Zie het hoofdstuk Drankjes, blz. 67, voor smoothies en andere drankjes waar 'Extra mooimakers' aan worden toegevoegd, zoals deze kruiden.

CONCENTREER JE OP JE ADEMHALING

In onze snelle wereld realiseren we ons vaak niet hoe oppervlakkig we ademen. Wees je meer bewust van je ademhaling: hoe diep haal je adem? Oppervlakkige ademhaling zorgt voor stagnaties in het bloed, terwijl diepe ademhaling stress en spanning vermindert. Bovendien heeft een grotere hoeveelheid zuurstof in het bloed een alkaliserend effect op de pH-waarde van je lichaam. Dus ga op je ademhaling letten: reserveer elke dag 5 minuten en concentreer je op je diepe ademhaling. Je zult zien dat je meteen ontspant en opknapt.

DOE EEN SCHOONHEIDSSLAAPJE

Slaap is absoluut noodzakelijk voor innerlijke en uiterlijke schoonheid, want het is cruciaal voor je welzijn en vitaliteit. Als je 's nachts genoeg slaapt kan dat helpen bij het afvallen, verminderen van stress en zelfs bij voorkoming van rimpels. Probeer minimaal acht uur achtereenvolgend te slapen.

BEWEEG

Hoe meer je beweegt, des te meer gifstoffen vrijkomen. En als er weinig gifstoffen in je lichaam zijn, neemt ook de aciditeit af. Sport geregeld, minstens 30 minuten per dag, om je lymfesysteem actief te houden en je bloed meer alkalisch te maken. Doe wat je leuk vindt: yoga, stevig wandelen, dansen en rennen zijn mijn favorieten. Zorg ervoor dat je hartslag wordt verhoogd en dat je gaat zweten, want daarmee komen je ontgiftingsorganen in actie. Sporten helpt ook bij de verlichting van stress en angst.

PROBEER: DROOG BORSTELLEN

Een derde van de gifstoffen in je lichaam raak je kwijt via de huid. Als er iets niet goed gaat in ons lichaam, reageert onze huid daar vaak op – met uitslag, puistjes, zwellingen of cellulitis. Droog borstelen van je lichaam helpt bij het verdrijven van overtollig vocht en cellulitis, stimuleert de bloedsomloop, geeft het immuunsysteem een opkikker en stimuleert de lymfeklieren waardoor je een stralende, gezonde huid krijgt. Als je je huid vaak en goed borstelt, kan dat op lange termijn zelfs bijdragen aan de regeneratie van collageen. Gebruik altijd een droge borstel en maak lange, ronde slagen. Begin bij je voeten, borstel in de richting van het hart en dan vanaf je handen en armen weer naar je hart. Borstel altijd naar je hart toe.

DRINK MEER WATER

Heb je een snelle mooimaker nodig? Drink een glas water. We weten allemaal dat water belangrijk is voor onze gezondheid – maar weet je ook wat het doet voor je uiterlijk? Geloof het of niet, maar het dagelijks drinken van genoeg water kan de oplossing zijn van de grootste problemen met je uiterlijk (doffe huid, brosse nagels en zelfs dun haar). Genoeg H₂O lest niet alleen je dorst, maar helpt je lichaam ook bij het afdriven van gifstoffen, waar je een frisse huid van krijgt. Natuurlijk verdwijnen je rimpels niet op slag als je vijf liter water per dag gaat drinken, maar als je gehydrateerd blijft, behoudt je huid de natuurlijke elasticiteit en soepelheid. Dus schenk nog een glas in!

MASSEER JEZELF

Het is zo belangrijk om voor jezelf te zorgen, maar vaak geven we voorrang aan de mensen om ons heen en nemen we geen tijd voor onszelf. Creëer elke week paar momenten voor jezelf; dat kan zo veel verschil maken. Een massage is een goede manier om te beginnen – probeer abhyanga, een eeuwenoude ayurvedische manier van zelf-massage die je gewoon in de douche kunt doen en niet lang duurt. Voor je de douche aan doet, ga je in de douchecel staan met een kopje warme kokosolie (of een andere olie) en masseer je je hele lichaam 10 minuten met ronddraaiende bewegingen.

Begin met je voeten of armen, wat het handigste en fijnste voelt, en beweeg naar je hart toe. Daarna kun je jezelf scrubben met kikkererwtenmeel of amandelpulp die je over hebt na het maken van amandeldrink. (Grof zout en suiker zijn niet ideaal als je een gevoelige huid hebt, dus ik raad meestal alleen het meel of de pulp aan, die zijn gezonder en brengen vocht in.) Abhyanga is een manier om zenuwen te voeden en verzachten, te helpen bij de lymfecirculatie en je krijgt er een heerlijk zachte, frisse huid van.

MEDITEER

Meditatie is een prima manier om stress en angst te verjagen, door jezelf de tijd te geven om adem te halen en na te denken. Al is het maar een paar minuten per dag, met meditatie geef je je lichaam en geest de kans om in een meer ontspannen toestand te raken. Dit zet een chemische reactie in gang die de strijd aangaat met stoffen en hormonen die vrijkomen door stress. Rustig en diep ademen voorziet ons lichaam van zuurstof en zowel het ademen als de rust die het geeft, kan helpen bij het uitdrijven van gifstoffen. Meditatie kan invloed hebben op je hersen- en lichaamsfuncties, en dat heeft weer effect op hoe je huid eruitziet. Onderzoek heeft aangetoond dat slechts acht weken regelmatig mediteren al invloed kan hebben op de structuur van onze hersenen door toename van de dikte van de hersenschors in het deel dat helpt bij goede dingen (zoals leren en geheugen) en afname van de dikte in de delen die verantwoordelijk zijn voor minder gewenste gevoelens (zoals angst en stress). Hierdoor krijg je minder last van ontstekingen in het lichaam, wat kan leiden tot een stralende huid en een sterker immuunsysteem.



MOOIMAKERS

Het is nooit te laat om te beginnen met het eten van voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen, antioxidanten en pure ingrediënten die bijdragen aan je uiterlijk, gezondheid en levensduur. Neem de tijd om na te denken over de ingrediënten die je gebruikt en hoe ze je van binnenuit helpen – dat kan een heel machtig gevoel geven.

VITAMINE A

Er zijn twee soorten vitamine A. Kant-en-klare vitamine A komt voor in dierlijke producten als vlees, vis, gevogelte en zuivel. Provitamine A komt voor in fruit en groenten. De meest voorkomende soort provitamine A is bètacaroteen, dat helpt bij de groei en het herstel van lichaamsvezels en het behouden van gezond haar, nagels, tanden en botten. In de huidverzorging heeft vitamine A ook veel namen – *retinol* komt het meest voor – met voordelen als versnelde celvernieuwing, waardoor puistjes verminderen, een gezonde en stralende kleur en verhoogde collageenproductie voor een stevigere huid en minder rimpels.

Zit in: bietenblad, blauwgroene algen (zoals spirulina en E3live), cantaloupe, wortels, bladkool, boerenkool, peterselie, romaine, spinazie, zoete aardappel, snijbiet, pompoen

VITAMINE B

Vitamine B voorziet in de energie die je huidcellen nodig hebben voor regeneratie en vernieuwing. Een goede balans houdt de huid glad, gehydrateerd en stralend.

B1 (thiamine) draagt bij aan sterk, glanzend haar.

Zit in: bietenblad, broccoli, doperwtjes, romaine, spinazie

B2 (riboflavine) is belangrijk voor gezonde haren, nagels en huid.

Zit in: asperges, bietenblad, broccoli, snijbiet, bladkool, boerenkool, spinazie, knolraapblad

B3 (nicotinezuur of nicotinamide) helpt bij het gehydrateerd houden van de huid.

Zit in: asperges, doperwtjes

B5 (pantotheenzuur) hydrateert, heelt en beschermt de huid.

Zit in: avocado's, broccoli, shiitake, zonnebloempitten, zongedroogde tomaten

B6 (pyridoxine) is een antioxidant dat essentieel is voor de productie van collageen, dat bijdraagt aan sterke haren en nagels.

Zit in: asperges, paprika's, hazelnoten, pistachenoten, sesamzaad, zonnebloempitten

B7 (biotine) draagt bij aan gezond, glanzend haar.

Zit in: avocado's, bananen, bloemkool, noten, zonnebloempitten

B9 (foliumzuur) zorgt niet alleen voor sterk, glanzend haar maar repareert ook DNA en huidcellen.

Zit in: asperges, avocado's, broccoli, sla, sinaasappels, spinazie

B12 (cobalamine) is ook belangrijk voor sterk, glanzend haar.

Zit in: kleine hoeveelheden in paddenstoelen, gefermenteerd voedsel als kimchi, kombucha, miso, en zuurkool, nori en edelgist

VITAMINE C

Vitamine C is een krachtig antioxidant dat in overvloed aanwezig is in veel fruit en groente. Het wordt ook wel ascorbinezuur genoemd en helpt het lichaam bij het repareren van beschadigd weefsel en bij de productie van collageen. Naarmate we ouder worden produceert ons lichaam minder collageen. Met extra vitamine C kun je een slappe huid en rimpels verminderen. Ook heeft onderzoek aangetoond dat voedsel dat rijk is aan vitamine C de huid kan beschermen tegen schadelijke ultraviolette straling door de effectiviteit van zonnebrandcrème te verhogen. Vitamine C geeft ook een boost aan het immuunsysteem. Om zoveel mogelijk vitamine C binnen te krijgen kun je rauwe, lokaal gekweekte groente en fruit eten omdat de hoeveelheid vitamine C afneemt na de oogst en nog verder afneemt bij het koken. Je kunt je huid ook lichtjes deppen met een beetje citroensap als je last hebt van een vette huid, dichte poriën en ouderdomsvlekken.

Zit in: broccoli, cantaloupe, bloemkool, sinaasappels en andere citrusvruchten, papaja, ananas, rode paprika, aardbeien

VITAMINE D

Vitamine D werkt als een prohormoon en heeft invloed op de hormoonbalans, het immuunsysteem en ons mentale welzijn. Het is belangrijk bij de opbouw van spierkracht en botdensiteit, herstelt beschadigde huid, ondersteunt het hart en versterkt het hele immuunsysteem. Een dagelijkse korte blootstelling aan de zon kan de natuurlijk productie van vitamine D in je huid ondersteunen, maar veel mensen zijn de hele dag binnen en worden aan te weinig zonlicht blootgesteld waardoor een tekort aan vitamine D ontstaat (minimaal 20 minuten per dag met minstens 20 procent van het lichaam onbedekt). Symptomen zijn bijvoorbeeld weinig fut, slapeloosheid, een immuunsysteem dat van slag is en stemmingswisselingen.

Zit in: shiitake

VITAMINE E

Vitamine E, ook wel tocoferol genoemd, helpt bij het verstevigen van de huid. Het heeft de eigenschappen van een antioxidant en gaat de beschadigende en verouderende effecten van vrije radicalen, ultraviolette stralen en vervuiling tegen. Vitamine E stimuleert de productie van collageen, beschermt het DNA tegen beschadigingen en de effecten van vervuiling en hydrateert de huid van binnenuit. Vitamine E speelt ook een rol bij een gezond immuunsysteem, genexpressie, bloedsomloop en goed

zicht. Ons lichaam kan geen vitamine E aanmaken dus het is belangrijk dat we er genoeg van binnenkrijgen met onze voeding.

Zit in: amandelen, avocado's, fespompoen, boerenkool, olijven, papaja, peterselie, spinazie, zonnebloempitten, zoete aardappel, snijbiet

VITAMINE K

Vitamine K1 komt voor in groenten; vitamine K2 (ook wel menachinon genoemd) vind je in zuivelproducten en wordt ook aangemaakt door darmbacteriën. Vitamine K kan fijne adertjes, blauwe plekken, littekens en striae verminderen. Als je genoeg vitamine K2 binnenkrijgt kan dat de elasticiteit van de huid verbeteren, waardoor kleine rimpeltjes kunnen worden voorkomen. Naarmate we ouder worden, wordt de huid onder onze ogen dunner, wat kan bijdragen aan donkere kringen. De beste manier om deze te lijf te gaan, is meer vitamine K te nemen. Dit helpt ook bij huidverkleuring en vermindert ouderdomsvlekken en een opgezwollen huid.

Zit in: basilicum, broccoli, spruitjes, komkommer, ghee, biologische roomboter, lente-uitjes, bladgroenten als boerenkool en peterselie

ALFALIPONZUUR

Alfaliponzuur is een antioxidant dat in elke lichaamscel aanwezig is en dat vrije radicalen aanvalt die ziekte en celdegeneratie kunnen veroorzaken. Het beschermt vooral vitamine C en E en versterkt hun mogelijkheid om het gevecht aan te gaan met vrije radicalen in ons lichaam, waarmee het ouderdomsproces wordt vertraagd. Het is ook een heel effectieve ontstekingsremmer, beschermt de huid tegen beschadiging van ultraviolette straling en vermindert kleine rimpeltjes.

Zit in: bietjes, wortels, broccoli, spruitjes, spinazie, tomaten

CALCIUM

Calcium is het mineraal dat veruit het meest voorkomt in ons lichaam en 99 procent ervan wordt opgeslagen in onze botten en tanden. We weten allemaal dat calcium belangrijk is voor sterke botten, tanden, nagels en haar, maar het helpt ook de buitenste laag van onze huid bij de celvernieuwing en stimuleert de vorming van collageen voor een gezonde, gladde huid. Dus hoe onze huid eruitziet, wordt beïnvloed door de hoeveelheid calcium die beschikbaar is tijdens de vorming van nieuwe huidcellen. Als er niet genoeg calcium aanwezig is voor je huid, kan deze er dun, breekbaar en oud gaan uitzien.

Zit in: amandelen, broccoli, chiazaad, donkere bladgroenten (vooral boerenkool), sinaasappels, zeegroenten (vooral kelp), sesamzaad

COQ10

CoQ10, ook wel Q10, is een enzym dat in elke cel en elk weefsel van ons lichaam aanwezig is. Het is een essentiële voedingsstof die ons helpt bij de energieproductie, de neutralisatie van vrije radicalen en die onze cellen gezond houdt. Jonge mensen kunnen zoveel Q10 produceren als ze nodig hebben maar als we ouder worden neemt die hoeveelheid af. We hebben het nodig voor de productie van collageen en elastine, die rimpeltjes voorkomen en de huid stevig houden. Het is ook een sterk antioxidant dat de schadelijke vrije radicalen neutraliseert die ouderdom veroorzaken.

Zit in: avocado's, broccoli, bloemkool, sinaasappel, peterselie, pistachenoten, sesamzaad, spinazie, aardbeien

ESSENTIËLE VETZUREN

Essentiële vetzuren, zowel omega3 als omega6, zijn cruciaal voor de hersenontwikkeling, het immuunsysteem en de bloeddrukregulatie. Helaas hebben veel mensen een tekort aan omega3 en een overschot aan omega6, wat ontstekingen en ziektes kan veroorzaken. Als je de juiste balans tussen omega3 en omega6 weet te vinden, voorkom je ook een vette huid. Hoewel we lang dachten dat olie en vet moesten worden vermeden als je een vette huid had, kunnen vetzuren echt helpen. Omdat een dieet dat rijk is aan essentiële vetzuren het proces van de celverplaatsing (dat helpt bij het afvoeren van vetten en oliën die poriën verstopen) ondersteunt en een gezonde vochthuishouding bevordert, kan het een vette huid verminderen.

Zit in: avocado's, koudgeperste kokosolie, extra vierge olijfolie, noten (vooral walnoten, amandelen en macadamianoten), zaden en pitten, spinazie

FOSFOR

Fosfor is het element dat op een na het meest voorkomt in het menselijk lichaam. Het wordt gebruikt bij honderden celactiviteiten die het skelet en de organen elke dag uitvoeren. Het is essentieel bij de productie van eiwitten, herstel van cellen en weefsel en de ontwikkeling van sterke botten en tanden. Fosfor zorgt voor een soepele stofwisseling, waardoor je energieniveau hoog blijft. Het verlaagt ook stress, die vaak bijdraagt aan een vette huid.

Zit in: amandelen, broccoli, chiazaad, zonnebloempitten

GLUTATHION

Glutathion is de meest krachtige antioxidant en ontgifter in je lichaam. Het is een eenvoudige molecule die in je lichaam geproduceerd wordt en die in elke cel aanwezig is, met name in de lever. De hoeveelheid glutathion in onze cellen kan een indicator zijn van hoe lang we te leven hebben. Deze molecule is essentieel voor het elimineren van gifstoffen in je lichaam, houdt ziekte op afstand en houdt je jeugdig en gezond. Naarmate we ouder worden neemt de hoeveelheid glutathion elke tien jaar met ongeveer 10 procent af. Dit kan resulteren in een verhoogde gevoeligheid voor metabolische stress, die het verouderingsproces flink kan versnellen.

Zit in: asperges, avocado's, broccoli, spruitjes, kool, kardemom, bloemkool, kaneel, knoflook, boerenkool, ui, peterselie, spinazie, kurkuma, waterkers, watermeloenenschil

IJZER

Ben je moe? Heb je opgezette ogen? Misschien heb je wel een ijzertekort. IJzer is een sporenelement en is een belangrijk component van twee eiwitten: hemoglobine (het deel van de rode bloedcellen dat zuurstof naar lichaamsweefsel transporteert) en myoglobine (het deel van de spiercellen dat zuurstof vasthoudt). Als je genoeg ijzer hebt, zijn je bloedcellen sterk en transporteren ze zuurstof door je lichaam. Je stofwisseling, die afhankelijk is van zuurstof, blijft actief en je voelt je sterker en helderder.

Zit in: donkere bladgroenten (vooral spinazie en snijbiet), noten, pompoenpitten, sesamzaad, pompoen

JODIUM

Jodium is een micronutriënt dat in heel kleine hoeveelheden aanwezig is in veel soorten voedsel. Het is in het hele lichaam aanwezig, omdat het nodig is bij bijna elke lichaamsfunctie om ons levend en energiek te houden. Om deze reden is een tekort aan jodium gevaarlijk en omdat het lichaam zelf geen jodium kan aanmaken moeten we het via ons voedsel binnenkrijgen. Jodium is goed voor een gezonde schildklier en kan helpen bij een hele serie hormoonproblemen. Met genoeg jodium in je dieet hydrateer je de huid, krijg je gezond en sterk haar en geef je je stofwisseling een opkikker.

Zit in: avocado's, paranoten, kokosolie, ghee, macawortel, zeegroenten (vooral dulse, kelp en nori)

KALIUM

Kalium komt van nature voor en is het op twee na meest voorkomende mineraal in ons lichaam. Het is een essentiële voedingsstof die de elektrolytbalans en vochthuishouding handhaaft door de cellen van binnenuit te hydrateren. Kalium bevordert goede zenuw- en spierfuncties en ondersteunt de spijsvertering en nieren.

Zit in: avocado's, bananen, broccoli, spruitjes, cantaloupe, kokoswater, dadels, honingmeloen, bladgroenten, paddenstoelen, zeegroenten (vooral dulse)

KOPER

Het voornaamste verschil tussen jong en oud bloed is de activiteit die wordt veroorzaakt door een klein, koperverbindend peptide (GHK). Deze peptiden zijn korte eiwitten die je huid kunnen voeden, waardoor deze gehydrateerd wordt en wondjes sneller genezen. Koper kan ook de oudere huid revitaliseren, die elastischer, steviger en dikker maken en tegelijk rimpels, hyperpigmentatie en beschadiging door de zon verminderen. Koper



helpt antioxidanten te activeren die beschermen tegen stoffen van buitenaf en die ontstekingen remmen.

Zit in: kokoswater, donkere bladgroenten, paddenstoelen, noten (vooral amandelen, cashew- en macadamianoten), cacao, sesamzaad, zonnebloempitten, zongedroogde tomaten

MAGNESIUM

Magnesium is een belangrijk component van meer dan driehonderd biochemische lichaamsfuncties – zelfs glutathion (zie blz. 11) heeft magnesium nodig voor de synthese. We associëren het meestal met de spieren omdat het kan helpen bij kramp en lenigheid, maar wat minder bekend is, is dat het een noodzakelijke elektrolyt is voor een goede hydratatie. Het kan acne en andere huidaandoeningen verminderen en zorgen voor een stralende huid. Serotonine, dat het zenuwstelsel helpt ontspannen en je humeur verbetert, heeft magnesium nodig en het regelt ook stresshormonen, wat kan leiden tot betere nachtrust. Chronische stress en extreem sporten kunnen je voorraad magnesium uitputten.

Zit in: bananen, broccoli, kokos, donkere bladgroenten (vooral spinazie en snijbiet), matcha, noten (vooral amandelen en cashewnoten), pompoempitten, rauwe cacao, zeegroenten, sesamzaad

MANGAAN

Mangaan, dat wordt opgeslagen in de botten, nieren en alveesklier, is een sporenelement dat de gezondheid ondersteunt, door bijvoorbeeld de opname van voedingsstoffen, productie van verteringsenzymen, de ontwikkeling van botten en afweer van het immuunsysteem.

Als onderdeel van het antioxidantenzym superoxidedismutase helpt mangaan bij het gevecht tegen vrije radicalen door superoxide, een metabolisch afvalproduct, om te zetten naar veilige moleculen die geen celbeschadiging veroorzaken. Het is daardoor een prima toevoeging aan je voorraad antiverouderingsingrediënten.

Zit in: macadamianoten, haver, rauwe cacao, zaden en pitten (vooral pompoen- en zonnebloempitten, lijn- en sesamzaad)

PROBIOTICA

Het woord probiotica komt uit het Grieks en betekent 'voor het leven'. Het wordt gebruikt om de goede bacteriën in het menselijk darmkanaal te beschrijven. Probiotica zijn levende bacteriën die in je darmen groeien. Goede bacteriën kunnen je beste vriend zijn: ze verbeteren de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen, geven je een stralende huid en kunnen je humeur verbeteren. Wist je dat 80 procent van je immuunsysteem zich in je darmen bevindt en dat 90 procent van je serotonine daar wordt geproduceerd? De basis van je gezondheid, geluk en schoonheid ligt in je darmen! Door het eten van gefermenteerde voeding rijk is aan probiotica stimuleer je de microflora, steun je je darmen en geef je je

spijsverteringskanaal organismen die je verdedigen tegen ziekte, virussen en schadelijke gisten.

Zit in: appelciderazijn, bietenkvass, blauwgroene algen (zoals spirulina), kokoskefir, gefermenteerde groenten (vooral zuurkool, kimchi en augurk), kombucha, miso, rauwe kaas, yoghurt

SELEEN

Selen is een essentieel mineraal dat werkt als een aminozuur. Het neutraliseert vrije radicalen en andere huid-beschadigende stoffen voor ze tot rimpels kunnen leiden. Het beschermt de huid heel effectief tegen de zon en houdt de huid stevig en elastisch. Dankzij de werking als antioxidant en de ontstekingsremmende eigenschappen is selen een krachtcentrale voor het kalmeren van de ontstoken, geïrriteerde huid en het vermindert rode vlekken en gevoeligheid. Het is ook essentieel voor de schildklierfunctie.

Zit in: paranoten, kokoswater, paddenstoelen, haver, spinazie, zonnebloempitten

SULFER

Sulfer is een niet-metaal element dat voorkomt in het haar, de huid en nagels en het is een van de meest effectieve remedies tegen acne, ruwe of vette huid en verstopte poriën. Het bevordert de celvernieuwing door de buitenste laag van de huid te verwijderen, waardoor poriën niet verstopt raken en nieuwe huidcellen worden gevormd. Sulfer kan ook de bacteriën en dode huidcellen elimineren die de poriën verstoppen en daarmee kunnen acne, eczeem en roos worden voorkomen.

Zit in: bijenpollen, blauwgroene algen (zoals spirulina), kokos, kool (zoals broccoli, spruitjes, bloemkool), knoflook, hennepzaad, bladgroenten (vooral rucola, boerenkool en waterkers), macawortel, radijs (zoals rammenas, rettich en rode)

ZINK

Zink is een belangrijk micronutriënt dat in elke cel voorkomt. Het is een veelzijdig en krachtig mineraal als het gaat om helende eigenschappen. Het ondersteunt enzymen, geeft het immuunsysteem een boost en helpt bij wondgenezing, de synthese van DNA en normale groei en ontwikkeling. Een krachtig nutriënt dat rimpels voorkomt maar ook striae, beschadiging door de zon en ontstekingen (zoals acne en rosacea) en haaruitval. Het werkt samen met vitamines aan de opbouw en het herstel van collageen voor een soepele huid en sterk haar.

Zit in: blauwgroene algen (zoals spirulina), kokos, paddenstoelen, noten (vooral cashewnoten, macadamianoten en pijnboompitten), rauwe cacao, zeegroenten, zaden en pitten (vooral pompoen, zonnebloem, sesam en chia), spinazie



MAANDAG

BIRCHER VOOR EEN STRALENDE HUID

Dit klassieke Zwitserse ontbijt wordt traditioneel gemaakt met havervlokken, maar ik gebruik vooral chiazaad, goed voor herstel van de huid. De açai zorgt voor een stralende huid en gaat de strijd aan met vrije radicalen die vroegtijdige veroudering veroorzaken. Heel eenvoudig om 's avonds in elkaar te draaien zodat je 's morgens meteen kunt ontbijten.

VOOR 2

50 g chiazaad
2 el glutenvrije havervlokken
1 el açai-poeder
1 tl vanillepoeder
1 tl geraspte limoenschil
snufje gemberpoeder
500 ml ongezoete kokosmelk of
plantaardige melk naar keuze
2 el kokosnectar of zoetstof naar keuze

TOPPINGS (OPTIONEEL)

½ appel, geraspt
2 el bosvruchten naar keuze
2 el hennepzaad
2 el cacaonibs

Schep het chiazaad, de havervlokken, het açai- en vanillepoeder, de geraspte limoenschil en het gemberpoeder in een glazen pot van 1 liter met goed passend deksel. Sluit af en schud. Schenk de kokosmelk erbij, voeg de kokosnectar toe, doe het deksel er weer op en schud de pot 3 minuten. Zet 30 tot 45 minuten in de koelkast tot het mengsel puddingachtig is en schud de pot elke 10 minuten even zodat er geen klontjes ontstaan.

Verdeel de pudding over twee kommen, voeg eventueel de toppings toe en serveer, of bewaar tot vijf dagen in de koelkast.

ONTBIJT

Dit recept komt uit **EET JEZELF STRALEND GEZOND** van Mafalda Pinto Leite.



DINSDAG

TOM KHA SOEP MET PADDENSTOELENPARELS

Toen ik zwanger was van mijn oudste dochter had ik steeds onweerstaanbare trek in deze Thaise soep. De pittige kokossoep was zo troostrijk dat ik hem bijna elke dag at. De soep heeft een heerlijke mix van stimulerende smaken, zoals gember en citroengras, en de huidvernieuwendende eigenschappen van paddenstoelen en kiemen. Een snufje kurkuma helpt bij het herstel van DNA en werkt ontstekingsremmend.

VOOR 2

PADDENSTOELEN

200 g shiitake, in plakjes

4 el tamari

1 el geroosterde-sesamolie

SOEP

1 l kokosroom

2 stengels citroengras, alleen het zachte, witte deel, in grove stukken

2,5 cm verse gemberwortel of galangal

2 medjouldadels, pitten verwijderd

1 teen knoflook, geperst

1 el Thaise currypasta

½ tl kurkuma

2 el tamari

2 el extra vierge olijfolie of 1 el kokosolie

2 limoenen

handje fijngesneden verse koriander, plus extra blaadjes als garnering

roze zout

2 volle handen kiemen naar keuze, zoals taugé of alfalfa

Marineer eerst de paddenstoelen. Klop de tamari en sesamolie in een grote kom door elkaar. Schep de shiitake erdoor en zet weg.

Maak de soep: doe de kokosroom, het citroengras, de galangal, dadels, knoflook, currypasta en kurkuma in een blender en pureer op hoge snelheid tot een gladde soep. Giet deze door een zeef in een kom en giet dan terug in de blender. Voeg de tamari, olijfolie, het sap van 1 limoen en de koriander toe en pulseer tot alles net gemengd is. Breng met zout op smaak.

Verdeel de kiemen over twee kommen en schenk de soep erover. Garneer met de gemarineerde paddenstoelen en koriander. Dien op met schijfjes limoen.

SOEP



WOENSDAG

MANGO-AVOCADOCEVICHE

Deze visloze versie van de Polynesische ceviche met limoensap en kokosroom bevat alle smaak en nog veel meer voedingsstoffen. Lekker met glutenvrije kokos-tortillachips om erin te dippen.

VOOR 4

2 avocado's	2 lente-uitjes, fijngesneden
1 limoen, in partjes	125 ml versgeperst limoensap
2 kleine mango's of 1 grote	handvol grofgesneden verse koriander
2 tomaten, pitjes verwijderd, in blokjes	1 jalapeño, fijngesneden
1 kleine rode ui, gesnipperd	1 el sesamzaad
250 g maiskorrels	roze zout
250 ml ongezoete kokosmelk of plantaardige melk naar keuze	kokos-tortillachips (optioneel)

Halveer de avocado's en verwijder de pitten. Schep het vlees eruit maar laat daarbij rondom een randje van 1 centimeter in elke halve avocado zitten, zodat ze als kommetjes kunnen dienen. Knijp er wat limoensap over om te voorkomen dat ze verkleuren.

Snijd het avocadvrucht vlees dat je eruit geschept hebt in grove stukken. Doe de avocado samen met de mango, tomaten, rode ui, mais, kokosmelk, lente-uitjes, het limoensap, de koriander, jalapeño en sesamzaadjes in een schaal en schep door elkaar. Voeg zout toe naar smaak. Laat de ceviche 5 minuten rusten zodat de smaken kunnen ontwikkelen.

Verdeel de ceviche over de vier avocadokommetjes en dien op met kokos-tortillachips, als je wilt.

SALADE



DONDERDAG

FETTUCCHINE ALFREDO

Deze gezonde versie van een van mijn favoriete verwegerechten staat vaak bij ons op tafel en is helemaal vegan. In tegenstelling tot traditionele fettuccine Alfredo is deze variant gevuld met gezonde ingrediënten, zoals miso, cashewnoten, kurkuma en courgette. Een prima manier om jezelf te verwennen zonder schuldgevoel.

VOOR 4-6

Spiraalsnijder (optioneel)

GEMARINEERDE PADDENSTOELEN

250 g wilde paddenstoelen, in plakjes

3 el extra vierge olijfolie

2 el liquid aminos of tamari

2 tenen knoflook, fijngesneden

1 tl appelciderazijn

2 takjes verse tijm, gekneusd

ALFREDOSAUS

200 g cashewnoten, geweekt
(zie inzet 'Noten & zaden weken')

160-250 ml water

65 g pijnboompitten of extra
cashewnoten, geweekt

4 el versgeperst citroensap

2 el extra vierge olijfolie

2 el edelgistvlokken

1 el witte miso

1 teen knoflook

1 tl roze zout

½ tl kurkuma

handje fijngesneden verse peterselie

FETTUCCHINE

4 courgettes

GARNERING

fijngesneden peterselie

paprikapoeder

versgemalen zwarte peper

Doe alle ingrediënten voor de gemarineerde paddenstoelen in een schaal en schep door elkaar. Laat minstens 30 minuten marineren; hoe langer, hoe beter. Je kunt dit ook een dag tevoren al doen en de paddenstoelen in een afgesloten doosje in de koelkast bewaren. Voor gebruik afgieten.

HOOFDGERECHT



Maak de saus: doe de cashewnoten met 160 milliliter water, de pijnboompitten, het citroensap, de olijfolie, edelgistvlokken, miso, knoflook, het zout en de kurkuma in een blender. Pureer op hoge snelheid tot je een gladde, romige saus hebt die dik maar wel schenkbaar is. Voeg eventueel extra water toe tot de gewenste consistentie is bereikt. Meng de peterselie erdoor en zet weg.

Voor de fettuccine: schil de courgettes met een dunschiller. Snijd met de dunschiller dunne linten van de courgette, die je steeds draait, zodat je lange fettuccinelinten krijgt, of gebruik een spiraalsnijder. Herhaal met de rest van de courgettes. Doe de courgettenoedels in een grote schaal en schep de uitgelekte, gemarineerde paddenstoelen erdoor.

Verdeel de fettuccine over vier tot zes kommen, schep de alfredosaus erover en gaarneer met extra fijngesneden peterselie, een snufje paprikapoeder en versgemalen zwarte peper.

NOTEN & ZADEN WEKEN

Voor het weken van 250 gram rauwe noten en zaden heb je warm, gefilterd water nodig om ze onder water te zetten, en een eetlepel roze zout. Het warme water neutraliseert een groot deel van de enzymremmers en verhoogt de biobeschikbaarheid van de moeimakers, vooral vitaminen B. (Bij het weken van granen of bonen wordt vaak een zuurdere vloeistof gebruikt, maar omdat noten en zaden minder fytynezuur bevatten dan granen en peulvruchten maar meer enzymremmers, is hier wel zout nodig.)

Schenk het warme water in een middelgrote kom of kan met een inhoud van minimaal 2 liter. Roer het zout erdoor tot het oplost. Voeg de noten of zaden toe en zorg dat ze helemaal onder water staan. Laat de kom minstens 6 uur, tot 24 uur, onafgedekt op het aanrecht staan. Als het warm is, kun je de kom beter in de koelkast zetten zodat de noten of zaden niet zuur worden. Zaden hebben meestal minder tijd nodig, ongeveer 6 uur, en harde noten en hazelnoten hebben een hele dag nodig.

Spoel de noten of zaden na het weken goed af. Je kunt de geweekte noten in de vriezer bewaren, ze drogen of ze meteen gebruiken!



VRIJDAG

LASAGNE PRIMAVERA

Dit is nog zo'n troostrijk gerecht waar ik een heel eigen draai aan heb gegeven. Het is misschien even wat werk, maar het resultaat is echt indrukwekkend. Ik maak dit graag in de zomer, als de tomaten heerlijk en rijp zijn en het basilicum in overvloed groeit en geurt.

VOOR 6-8

GEMARINEERDE PADDENSTOELEN

4 portobello's, steeltjes verwijderd, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, fijngesneden
4 el extra vierge olijfolie
4 el liquid aminos of tamari
2 el versgeperst citroensap of appelciderazijn
2 takjes verse tijm
snufje roze zout
snufje versgemalen zwarte peper

COURGETTEPASTA

5 middelgrote courgettes
4 el versgeperst citroensap
2 el extra vierge olijfolie
1 tl roze zout

KRUIDENRICOTTA

200 g macadamianoten, geweekt (zie inzet 'Noten & zaden weken' bij het recept van donderdag)
125 ml water
30 g pijnboompitten, geweekt
handje verse basilicumblaadjes

2 el edelgistvlokken
2 el versgeperst citroensap
2 el extra vierge olijfolie
1 kleine teen knoflook
1 tl roze zout, of naar smaak

TOMATENMARINARA

400 g tomatenblokjes zonder pitjes
300 g zongedroogde tomaten, geweekt
1 teen knoflook
handvol verse basilicumblaadjes
2 el extra vierge olijfolie
1 el rauwe honing of 2 medjouldadels zonder pit
1 el appelciderazijn of versgeperst citroensap
1 el verse oreganoblaadjes
snufje chilivlokken (optioneel)
snufje roze zout
snufje versgemalen zwarte peper

GARNERING

basilicumblaadjes, in stukjes gescheurd
eetbare bloemen, zoals viooltjes of goudsbloem



Marineer de paddenstoelen: schep alle ingrediënten in een schaal door elkaar en zet weg. Laat 20 tot 60 minuten marineren.

Maak de courgettepasta: snijd de uiteindes van de courgettes en halveer ze in de lengte. Snijd ze met een mandoline in dunne plakken. Leg ze in een ondiepe schaal en besprenkel ze met het citroensap en de olijfolie. Bestrooi met het zout en zet weg terwijl je de kruidenricotta maakt.

Doe voor het maken van de kruidenricotta alle ingrediënten in een blender en pureer op hoge stand tot je een romig en luchtig geheel hebt. Voeg indien nodig beetje bij beetje wat water toe om er een ricotta-achtige substantie van te maken.

Hak voor het maken van de tomatenmarinara alle ingrediënten grof in de blender – maak de saus niet te fijn, er mag best wat textuur behouden blijven.

Stel de lasagne samen: begin met het afgieten van de gemarineerde paddenstoelen. Bedek de bodem van een schaal met een laag courgetteplakjes; laat ze iets overlappen. Smeer er een laag tomatenmarinara over, gevolgd door een paar schepjes kruidenricotta en een deel van de uitgelekte paddenstoelen. Leg er weer een laag courgette op en herhaal tot alle courgette is gebruikt; eindig met een laag marinara. Garneer met wat blaadjes basilicum en eetbare bloemen.

Laat de lasagne minstens 30 minuten rusten om de smaken te laten intrekken. Hoe langer, hoe beter de smaak wordt: laat hem gerust tot een hele dag in de koelkast staan voor je hem opdient.

HOOFDGERECHT

ZATERDAG

KIKKERERWTEN- PANNENKOEKEN MET BIETENRAITA & WORTEL- KOMIJNSALADE

Deze pannenkoeken zijn ontzettend lekker en je hebt maar een paar ingrediënten nodig om ze te maken. Kikkererwtenmeel is niet alleen makkelijk om mee te werken, het is ook glutenvrij en rijk aan vezels en eiwitten. Deze pannenkoeken zijn heel veelzijdig: ik vouw ze bijvoorbeeld rondom een vulling en eet ze dan als sandwiches. Als je geen kikkererwtenmeel in huis hebt, kun je het zelf maken met goed gedroogde kiemen van kikkererwten. Doe ze in je blender en hak ze fijn tot de kikkererwten in een fijn poeder zijn veranderd.

VOOR 4

BIETENRAITA

- 100 g geraspte biet
- 4 el versnipperde sjalot
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- sap van ½ limoen
- 2 tl roze zout
- 500 ml ongezoete kokosyoghurt
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el fijngesneden verse munt
- 1 el fijngesneden verse koriander
- versgemalen zwarte peper

WORTEL-KOMIJNSALADE

- 2 wortels
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el fijngesneden verse koriander
- 1 el versgeperst citroensap

- 1 el versgeperst sinaasappelsap
- 1 el chiazaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl roze zout
- versgemalen zwarte peper

PANNENKOEKEN

- 120 g kikkererwtenmeel
- handje gefermenteerde groente naar keuze
- 125 ml water
- 1 tl kurkuma
- ½ tl roze zout
- 2 el kokosolie

OPDIENEN MET

- 2 handenvol waterkers
- 2 handenvol microgroente



Maak de bietenraita: schep de biet, sjalot, knoflook, het limoensap en zout in een middelgrote kom door elkaar. Laat 10 minuten rusten. Schenk overtollige vloeistof die eventueel in de kom is ontstaan eruit. Schep de kokosyoghurt, olijfolie, munt en koriander er voorzichtig door. Voeg naar smaak zwarte peper toe en eventueel extra zout.

Maak de wortel-komijnsalade: snijd de wortels met een dunschiller in lange dunne linten en doe ze in een kom. Voeg de olijfolie, koriander, het citroensap, sinaasappelsap, chiazaad, komijnzaad en zout toe en schep om. Voeg naar smaak zwarte peper toe en eventueel extra zout.

Maak de pannenkoeken: meng het kikkererwtenmeel in de blender met de gefermenteerde groenten, het water, de kurkuma en het zout, tot je een glad beslag hebt. Voeg wat extra water toe als het beslag te dik is. Je kunt het beslag ook van tevoren maken en een nacht in de koelkast laten fermenteren.

Verwarm een gietijzeren koekenpan op matig vuur en voeg wat kokosolie toe. Schenk er 4 eetlepels beslag in en verdeel dat met de achterkant van een lepel over de bodem van de pan. Bak ongeveer 3 minuten tot de onderkant krokant en goudkleurig is. Voeg als dat nodig is wat extra olie toe aan de pan en keer de pannenkoek om. Bak nog 2 minuten of tot de pannenkoek ook aan de andere kant gebakken is. Laat de pannenkoek op een bord glijden en herhaal tot je vier pannenkoeken hebt gebakken.

Leg op elk bord een pannenkoek en schep er 2 eetlepels bietenraita op, 2 eetlepels wortel-komijnsalade en een handje waterkers en microgroente.

HOOFDGERECHT

ZONDAG

KOKOSIJSJES MET ROOS & FRAMBOOS

Deze combinatie is heel verfijnd en apart. De frambozen zorgen voor een verrassingsmoment op het moment dat je in deze lekkere romige kokosijsjes bijt. De smaken van roos en kardemom voeren je mee naar een Perzische rozentuin.

VOOR 12 IJSJES

<u>Ijsslollyvormpjes en -stokjes</u>	1 tl rozenwater
250 ml ongezoete kokosmelk	1 tl gemalen kardemom
80 g jong Thais kokosvrucht vlees	½ tl vanillepoeder
2 el kokosnectar of zoetstof naar keuze	300 g frambozen

Doe de kokosmelk, het kokosvrucht vlees, de kokosnectar, het rozenwater, de kardemom en het vanillepoeder in een blender en pureer op hoge snelheid tot een glad en romig geheel. Verdeel de frambozen over de ijsslollyvormpjes. Schenk het kokosmengsel over de frambozen en vul de vormpjes. Steek de stokjes erin. Zet 3 tot 4 uur in de vriezer, tot ze bevroren zijn. Doop de ijsslollyvormpjes voor je ze gaat eten kort in warm water zodat de ijsjes eenvoudig los komen. Je kunt ze een maand in de vriezer bewaren.

DESSERT

Dit recept komt uit **EET JEZELF STRALEND GEZOND** van Mafalda Pinto Leite.



EEN STRALENDE GEZONDHEID VAN BINNEN EN VAN BUITEN

Wil jij je ook stralend gezond voelen? Begin dan eens met kijken naar wat je precies eet. De juiste voeding kan je van binnen én van buiten laten stralen. Dit boek gaat niet over strakke regeltjes, vreemde detoxkuurtjes of obsessief bezig zijn met dingen die je niet mag, maar juist over alle prachtige ingrediënten die je wél mag en die je in overvloed zou moeten eten. Voor een stralende huid, minder stemmingswisselingen, een betere spijsvertering en meer energie.

In *Eet jezelf stralend gezond* lees je van A tot Z alles over de gezondheidsvoordelen van pure voedingsmiddelen. Kies voor de heerlijkste plantaardige producten die boordevol voedingswaarden zitten; van algen en boekweit tot matcha en zoete aardappel. Vervolgens vind je 90 recepten die stuk voor stuk lekker, voedzaam en kleurrijk zijn. Denk aan een chia-pudding met matcharoom als ontbijt of groentenoedels in een pittige miso-soep voor de lunch. Of heb je meer trek in een zelfgemaakte notenkaas met olijf en oregano of kokosijsjes met roos en framboos? Allemaal even stralend gezond!

