

Detox e-book

YOU ARE WHAT YOU EAT!!!



Inhoudsopgave:

- Welkom
- Wat heb je nodig?
- Wat is detoxen nu eigenlijk?
- De belangrijkste gezondheidsvoordelen van detoxen
- Waar moet je op letten tijdens het detoxen?
- Detox je mind!
- 7 tips om zelf detoxwater te maken
- Boodschappenlijstje
- Voedingsplan
- Recepten

Welkom

Superleuk dat jij je hebt aangemeld voor deze 7 daagse Detox Challenge!

Een goede gezondheid is voor de meesten van ons één van de belangrijkste dingen in ons leven. Als je lekker in je vel zit en je fit en energiek voelt ben je immers niet alleen lichamelijk tot veel meer in staat, het heeft ook een positieve invloed op je mentale gezondheid.

Ons lichaam loopt dagelijks het risico om ziek te worden door vele giftige stoffen die we binnenkrijgen, door voeding en onze omgeving. En omdat we tegenwoordig zoveel van die giftige stoffen binnenkrijgen kan ons lichaam deze stoffen niet meer op een natuurlijke manier verwijderen. Ze worden opgeslagen in de organen, weefsels en cellen (en dan met name de vetcellen), waardoor ze jarenlang blijven zitten en allerlei ziektes en aandoeningen kunnen veroorzaken.

Deze week gaan we samen aan de slag om de overvloedige gifstoffen in jouw lichaam op een milde en vriendelijke wijze te verwijderen.

Dit is dus géén week waarin we gaan crashen, savasten, of streng diëten. Het belangrijkste doel van deze week is de stap naar een gezonder lichaam voor jou!

Ik reik je een gevarieerd (voedings)plan aan, gecombineerd met tips & tricks waardoor je jezelf optimaal voedt, reinigt en ontspant.

Volg het (voedings)plan op, bekijk de dagelijkse video's in de community. Help elkaar door fijne en constructieve feedback te geven.

Volg de instructies in dit e-book zoveel als mogelijk op, maar luister vooral goed naar je eigen lichaam. Jij kent jezelf het best.

Ik wens je een super fijne week!

Wat heb je nodig?

Een goede voorbereiding is het halve werk!

Om deze Detox Challenge aan te gaan, heb je op de eerste plaats een positieve intentie nodig!

- Wat is jouw reden om deel te nemen aan de Challenge?
- Wat wil je bereiken in deze week?
- Met welk gevoel/ welke overheersende emotie ga je deze Challenge aan?

Qua materialen heb je niet veel nodig.

Om de smoothies en soepen te bereiden is een blender wel handig. Met een staafmixer gaat het ook, maar dit kost iets meer moeite. Om de sap te bereiden is een slowjuicer/ sapcentrifuge handig, maar dit is niet noodzakelijk. Je kunt de sap met een blender maken en de vezels vervolgens opvangen in een zeefje.

Wat heb je nog meer nodig?

Het is fijn als je een ruimte hebt waar je jezelf af en toe even kunt terugtrekken. Een ruimte waar jij even niet gestoord wordt. Een slaapkamer bijvoorbeeld. Maar je terugtrekken tijdens een wandeling in het bos kan ook.

TIP:

Vitamine C; belangrijke vitamine die je voldoende in je lijf moet hebben als je gaat detoxen. Vitamine C is een belangrijke antioxidant die je lichaam beschermt tegen vrije radicalen.

Wat is detoxen nu eigenlijk?

'Detox' is een afkorting van detoxificatie ofwel ontgiftiging. Dit betekent, dat je het lichaam de ruimte geeft om zich te ontdoen van afvalstoffen.

Afvalstoffen? Hoe komen die afvalstoffen het lichaam eigenlijk in?

Afvalstoffen ontstaan doordat ons lichaam niet alle stoffen die binnenkomen kan gebruiken. Als een voedingsstof niet gebruikt wordt, is het automatisch een afvalstof die het lichaam weer moet verlaten.

Ook dringen gedurende de dag verschillende (lichaamsvreemde) stoffen binnen door onder andere;

- luchtvervuiling
- make-up
- plastic verpakkingen
- conserveringsmiddelen
- munten
- sieraden
- vaccinaties
- keukengerei
- schoonmaakmiddelen
- bewerkte voeding
- batterijen
- etc.....

Dit gebeurt gewoon zonder dat je het door hebt. Door de gifstoffen worden allerlei processen in je lichaam ontregeld. Je lichaam kan het afvoeren van alle afvalstoffen niet meer aan en heeft op dat probleem iets slims bedacht. De giftige stoffen die je lichaam niet kwijt kan worden opgeslagen in vetcellen om er zo voor te zorgen dat ze geen schade aan kunnen richten in je lichaam. Maar omdat vetcellen bij veel mensen niet of nauwelijks worden afgebroken kunnen deze gifstoffen jarenlang in je lichaam blijven zitten.

Symptomen van teveel gifstoffen in je lichaam kunnen zijn:

- vermoeidheid en slecht slapen
- spijsverteringsproblemen
- vertraagde vetverbranding
- gewichtstoename (teveel ongezond buikvet)
- hoofdpijn en migraine
- een verzwakt immuunsysteem
- een slappe en vale huid

Omdat je lichaam zelf steeds meer moeite heeft de overvloed aan giftige stoffen te verwijderen, begrijp je dus vast wel dat je je lichaam een plezier doet als je het af en toe een handje helpt.

Dat kun je doen door af en toe te detoxen. Hiermee geef je je lichaam de kans om achtergebleven afvalstoffen sneller, beter en op een veilige manier op te ruimen.

Het is belangrijk dat je door middel van een schoon voedingspatroon (waarmee je de juiste voedingsstoffen weer binnenkrijgt) je lichaam ondersteunt bij zijn eigen natuurlijke reinigingsproces.

TIP:

Om vrijgekomen giftige stoffen zo snel mogelijk af te voeren is het belangrijk veel vezelrijke voeding te eten, zoals verse rauwe groenten om je stoelgang te optimaliseren.

De belangrijkste gezondheidsvoordelen van detoxen:

Je zal ervaren dat het fijn is om je lichaam soms een handje te helpen en er goed voor te zorgen. Het is natuurlijk wel zo, dat als je regelmatig of langer een detox doet, je meer van de gezondheidsvoordelen zal ervaren.

De gezondheidsvoordelen:

- Geeft je meer energie
- Verbetert de kwaliteit van je slaap
- Laat je huid stralen
- Kan gezondheidsklachten verminderen
- Je leert bewust(er) omgaan met gezonde voeding
- Balanceert de hormoonhuishouding
- Stimuleert de stofwisseling
- Maakt afvallen makkelijker
- Laat je nieuwe gerechten en recepten ontdekken

Waarom is detoxen zo belangrijk als je af wilt vallen?

Door anders en licht te eten, prikkel je de stofwisseling en je geeft je lichaam de ruimte om te herstellen en op te ruimen wat het afvallen direct een boost geeft.

Ook als je je ideale gewicht bereikt, doe je er goed aan om regelmatig te detoxen. Zo blijf je makkelijk op gewicht en blijft je lichaam sterk en energiek.

Tijdens het detoxen is het belangrijk dat je je darmen stimuleert om peristaltische bewegingen te maken. Dat is de knijpende beweging die ervoor zorgt dat voeding vooruitkomt in de darm. Je helpt je darmen een handje door het eten van vezelrijke voeding, zoals groenten en fruit. Hierdoor kunnen je darmen sneller en beter de giftige stoffen afvoeren.

Ben je eenmaal begonnen met detoxen, houd je lichaam dan goed in de gaten. Het is normaal om je vermoeid te voelen of last te krijgen van hoofdpijn, maar luister goed naar je lichaam. Zorg dat je genoeg calorieën binnenkrijgt, voldoende rust neemt en gezonde, natuurlijke producten eet.

Waar moet je op letten tijdens het detoxen?

- Beweeg twee keer per dag twintig tot dertig minuten matig intensief. Doe bijvoorbeeld aan yoga, fietsen of wandelen. Beweeg daarnaast twee tot drie keer per week intensief, zoals fitness, hardlopen of bootcamp.
- Eet alleen op vaste uren tijdens de dag. Hierdoor geef je je lichaam de tijd zich te richten op het verwijderen van afvalstoffen in plaats van alleen met spijsvertering bezig te zijn.
- Vermijd bewerkt voedsel, plantaardige oliën, suikers en alcohol. Richt je zoveel mogelijk op natuurlijk, biologisch eten.
- Slaap voldoende, zodat je lichaam de tijd heeft om giftige stoffen op te ruimen.
- Vermijd stress, want stresshormonen remmen het detoxproces.
- We vermijden koffie, alcohol, frisdranken en zwarte thee. Drink 2,5 – 3 liter water. Dit helpt je lichaam bij het afvoeren van de gifstoffen. Je kunt dit aanvullen met verse kruidenthee zoals gemberthee, of verse muntthee.
- Waarschuwing: begin niet aan de detoxweek als je zwanger bent of borstvoeding geeft, bejaard bent, ondergewicht hebt of tegen het advies van je huisarts in.

TIP:

De voeding die we tot ons nemen, bepaalt de gezondheid van elke cel in ons lichaam.

Detox je mind!

Bij een detox denken we vaak aan het reinigen van ons lichaam, maar heb je weleens bedacht dat je ook je 'mind' kunt detoxen?

Een zuivere geest stelt je in staat om beter te ontspannen, makkelijker beslissingen te nemen en beter om te gaan met golfbewegingen in je leven. Waar een lichamelijke detox je lijf helpt om optimaal te functioneren, kan een psychologische detox je helpen om scherper, creatiever, meer gefocust en meer ontspannen te zijn. Je lichaam zuiveren is een constant proces, en zo is het ook met je hoofd. Pas de onderstaande stappen dagelijks toe, en ontdek hoe lekker een zuiver hoofd voelt!

1. Stop met het aanmaken van toxische (=giftige) gedachten

Angst, en alle emoties die uit angst worden afgeleid, zijn schadelijk voor je. Angst, in welke vorm dan ook, veroorzaakt stress en activeert allerlei processen in je hoofd die je uitputten.

Alle gedachten die zijn gebaseerd op angst zijn toxische gedachten. Ze vervormen je waarneming van de realiteit op een manier die je niet dient.

Voorbeelden van toxische gedachten zijn:

"Ik ben niet goed genoeg"

"Ik ben een loser"

"Maar wat nou als dat gebeurt en..."

De eerste stap naar het zuiveren van je lichaam is door te stoppen er gifstoffen in te stoppen. De eerste stap naar het zuiveren van je hoofd is stoppen met het aanmaken van toxische gedachten.

Wees niet bang, twijfel niet. Heb vertrouwen in jezelf en blijf bij de feiten. Dat scheelt je veel zorgen en houdt je hoofd lekker zuiver!

Een leeg hoofd bevordert rust en creativiteit. Je wordt bovendien veel productiever én effectiever omdat je een sterke focus ontwikkelt en je alleen richt op dingen die écht belangrijk zijn.

2. Verrijk je geest met zuiverende ideeën

Er komen geen toxische gedachten meer in je systeem, en je hebt je hoofd lekker leeg gegooid. Je hebt de basis voor je detox gelegd, nu is het tijd om actief te gaan zuiveren.

Waar je bij de lichamelijke detox aan de slag gaat met gezonde voeding, ga je nu aan de slag met psychologische oppeppers.

Begin eens met het maken van een paar simpele lijsten. Schrijf op waarvoor je dankbaar bent, schrijf op wat jij allemaal hebt bereikt de afgelopen maanden. Schrijf op wat je talenten zijn, waar je trots op bent.

Geef jezelf vervolgens meer energie door te beginnen met het vestigen van nieuwe overtuigingen. Waar je eerst dacht *“Ik ben niet goed genoeg”*, begin je nu tegen jezelf te zeggen: *“Ik ben perfect zoals ik ben”*. Praat gewoon eens hardop tegen jezelf, bijvoorbeeld als je alleen in de auto zit, en pep jezelf op met overtuigingen als:

“Ik ben mooi, succesvol en liefdevol”

“Ik ben meer dan de moeite waard”

“Ik ben gezond, fit, aantrekkelijk, succesvol en ik ben een fijn mens om mee om te gaan”

Wist je dat alle angstige overtuigingen die je met je mee droeg net zo waar of onwaar zijn als deze nieuwe overtuigingen?

Verrijk je hoofd, en stop het vol met gedachten die je dienen. Voor je het weet worden deze nieuwe gedachten onderdeel van je normale denkpatroon, en ga je écht geloven dat je knap, succesvol, gezond en liefdevol bent. Stel je eens voor!

3. Ontspan

Het kan best zijn dat je het lastig vindt, om minder te eten en dat is heel normaal. Zie deze week als mooi moment om het rustig aan te doen.

Plan deze week wat minder afspraken, neem een uitgebreide warme douche of bad, smeer je lekker in met een bodylotion, lees een boek, zet je telefoon uit en ga op tijd je bed in.

Wees lief voor jezelf en “detox” zo ook je mind.

7 tips om zelf detoxwater te maken:

1. Waar maak je detox water of fruitwater in? Als coach raad ik aan het water in een glazen pot te maken. Plastic kan, zeker met warmte, schadelijke stoffen afgeven aan het water. Ook al is het misschien weinig, je kan het beter uitsluiten.
2. Zorg dat de ingrediënten zo min mogelijk pesticiden bevatten, kies bij voorkeur voor biologisch geteelde fruit en groenten.
3. Was de ingrediënten altijd, ook de biologische varianten want deze kunnen aarde en bacteriën bevatten.
4. Snijd de groenten en fruit in grote stukken, mét behoud van de schil, zodat je zo min mogelijk vitamines en mineralen verliest. Boen ook de citrusvruchten goed af, daar zit vaak veel gif op!
5. Bewaar je vers gemaakte detox water of fruitwater minimaal 3 uur in de koelkast voordat je het drinkt, een nacht echter geeft het lekkerste resultaat! Als je pot op is, vul je het aan met vers water. Je kunt het water maximaal 24 uur bewaren.
6. Er zit geen voedingswaarde aan het detox water of fruitwater, immers het fruit eet je niet echt op. Ik raad dat juist wel aan. Is de pot leeg, eet dan lekker het fruit.
7. Ook het toevoegen van licht bruisend water zoals Pellegrino, geeft een heerlijk verfrissend effect!

TIP:

Drink voldoende water om veel giftige stoffen via de urine en de zweetklieren hun weg naar buiten te laten vinden. Minimaal 2,5 tot 3 liter drinken per dag.

Boodschappenlijstje:

Dit boodschappenlijstje is bedoeld om de voorbereiding wat gemakkelijker te maken. Alle producten die we gebruiken in de recepten staan op dit lijstje. Neem de boodschappen eens rustig door, wellicht heb je ook al veel in huis (bijvoorbeeld van de kruiden). Voor wat betreft de hoeveelheden; dat is afhankelijk van het aantal personen voor wie je het gerecht klaarmaakt.

Fruit:

Citroenen	Kiwi
Limoen	Cantaloupe meloen
Bananen	Ananas
Appel	Aardbeien
Peer	(Bevroren) blauwe bessen

Kruiden:

Gember	Mosterd
Kaneel	Verse dille
Honing	Appelazijn
Kurkuma	Shoarma kruiden
Basilicum	Pompoenpitten
Knoflook	Steranijs
Zout/peper	Lijnzaad
Oregano	Rauwe cacao
Olijfolie	Verse munt
Paprikapoeder	Bieslook
Knoflookpoeder	Provençaalse kruiden
Chilipoeder	Kokosrasp

Vlees/ Vis:

Kipfilet
Zalm/ gerookte zalmfilet
Tonijn uit blik (water)

Groenten:

(zongedroogde) tomaatjes	Paprika
Gepelde tomaten	Gemengde salade/ rucola
Courgette	Hummus

Avocado
Broccoli
Komkommer
Bleekselderij
Wortel
Pompoen
Boerenkool

Spinazie
Uien/ sjalotjes
Koolraap
Knolselderij
Winterpenen
(Voorgekookte) rode bieten

Zuivel:

Feta
Soja-yoghurt
Amandelmelk
Buffermozzarella

Plantaardige room
Geitenmelk
Geitenkaas

Overig:

Rozijnen
Spelt pasta
Havermout
Vrije uitloop eieren
Speltbrood

Kokosolie
Pindakaas
Speltbrood
(Spelt) rijstwafels
Ongezouten en ongebrande gemengde noten
Bouillon zonder gist, suikers en e-nummers

TIP:

Peterselie is een kruid die de vochtafdrijving op een natuurlijke wijze stimuleert. Peterselie zit ook vol vitamines en mineralen die helpen het bloed te reinigen.

Voedingsplan:

Een half uur voor elk ontbijt: Drink een groot glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen en een paar plakjes gember.

Je mag de gerechten ook best onderling wisselen als dat beter uitkomt. Lust je iets niet? Wissel dat gerecht dan met een ander gerecht in het voedingsplan of stuur mij even een berichtje. Dan zoeken we samen naar een alternatief.

Van alle gerechten is een recept te vinden in dit e-book!

Maandag

Ontbijt:	Havermout met amandelmelk, banaan en walnoten
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Lunch:	Smoothie-choco bowl
Tussendoortje:	2 rijstwafels met kipfilet en cherrytomaatjes
Diner:	Courgette spaghetti met avocado en zalm
Tussendoortje:	25 gram ongezouten, ongebrande noten

Dinsdag

Ontbijt:	Muffins met ei en groenten
Tussendoortje:	Gezonde groentesap
Lunch:	Gevulde avocado met tonijn en appel
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Diner:	Broccolisoepp
Tussendoortje:	Komkommer, bleekselderij en wortel met hummus

Woensdag

Ontbijt:	Detox smoothie
Tussendoortje:	2 rijstwafels met hummus en komkommer
Lunch:	Muffins met ei en groenten
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Diner:	Fritatta met pompoen, boerenkool en feta
Tussendoortje:	Soja yoghurt met stukjes appel, rozijnen en kaneel

Donderdag

Ontbijt:	Smoothie met boerenkool en ananas
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Lunch:	Salade van diverse soorten sla met zongedroogde tomaten, paprika, speltpasta en avocado
Tussendoortje:	Super gezonde groentesap
Diner:	Kipsalon
Tussendoortje:	25 gram ongezouten, ongebrande noten

Vrijdag

Ontbijt:	Groene smoothie met spinazie, amandelmelk en peer
Tussendoortje:	2 rijstwafels met kipfilet of hummus en tomaatjes
Lunch:	Pindakaas bowl
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Diner:	Courgette-spinazie soep
Tussendoortje:	Groentefriet met dillemayonaise

Zaterdag

Ontbijt:	Spinazie biet smoothie
Tussendoortje:	Komkommer, bleekselderij en wortel met hummus
Lunch:	4 rijstwafels met kipfilet en schijfjes avocado
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Diner:	Speltbrood met omelet met spinazie
Tussendoortje:	Soja of andere plantaardige yoghurt met appel, rozijnen en kaneel

Zondag

Ontbijt:	Havermout met amandelmelk, banaan en walnoten
Tussendoortje:	Bietensap met ananas en komkommer
Lunch:	Kommetje soja yoghurt met kiwi, rozijnen, hazelnoten en een eetlepel honing
Tussendoortje:	1 stuk fruit
Diner:	Tomatensoep met kurkuma en basilicum
Tussendoortje:	25 gram ongezouten, ongebrande noten

TIP:

Kauwen: Probeer elke hap 10 tot 12 keer te kauwen alvorens door te slikken. Door bewuster te eten verbetert de spijsvertering, en bereik je eerder een gevoel van volheid zonder de behoefte om nog meer te eten.

Recepten:

Havermout met amandelmelk, banaan en walnoten

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 40 gram havermout
- 200 ml. amandelmelk (ongezoet!) of geitenmelk
- een halve banaan (bosbessen, frambozen, kiwi ook heerlijk!)
- handje walnoten
- snufje kaneelpoeder

Bereidingswijze:

Verwarm de amandelmelk of geitenmelk in een pannetje. Roer regelmatig en voeg de havermout toe. Draai het vuur omlaag wanneer de melk begint te koken. Haal van het vuur als er een wat dikker papje is ontstaan. Voeg de banaan, walnoten en kaneelpoeder toe.

Zoetstof of honing raad ik af. Door de vruchten krijgt het ontbijt al een zoete smaak. Daarnaast heeft honing die verhit wordt boven de 45 graden geen voedingswaarde meer en is het een lege suiker, als een suikerklontje.

Smoothie-choco bowl

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 2 handen spinazie
- 1/2 avocado
- 20 g amandelen
- 1 banaan (bevroren)
- 2 tl rauwe cacao poeder
- scheutje ongezoete amandelmelk

Bereidingswijze:

Was de spinazie, snijd de avocado in kleine stukjes en doe die in de blender. Voeg de amandelen, banaan, rauwe cacao poeder en een scheutje amandelmelk toe.

Mix alle ingrediënten tot een egale massa. Giet de smoothie in een mooi kommetje en lepel op. Tip: ook lekker met (bevroren) mango in plaats van banaan.

Courgette spaghetti met avocado en zalm

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 handjes rucola
- 1 avocado
- 4 el plantaardige room
- sap van een halve limoen
- 100 gr gerookte zalmfilet
- peper, zout en oregano
- olijfolie
- spiraalsnijder en wokpan

Bereidingswijze:

Draai met een spiraalsnijder mooie spaghettislierten van de courgettes, zorg dat ze niet al te lang zijn. Zet even apart. Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en prak dit fijn. Meng met de plantaardige room en wat limoensap en breng op smaak met zout, peper en oregano. Verwarm wat olie in de wokpan fruit hier de ui in aan. Pers de knoflook erbij uit en bak even mee. Voeg de courgette toe en bak ongeveer 3 minuten mee. Schep regelmatig om.

Snij de zalmfilet in stukken. Schenk nu de avocadosaus over de pasta, schep de rucola erdoor, leg de zalm erop en serveer.

Muffins met ei en groenten

Ingrediënten voor 10 tot 12 stuks:

- 8 biologische/ vrije uitloop eieren
- 1 gele paprika in kleine stukjes gesneden
- 8 tomaatjes in kleine stukjes
- 2 sjalotjes in kleine stukjes gesneden
- 50 gram gehakte spinazie, ook in kleine stukjes gehakt
- Snuf Himalaya zout
- Snuf zwarte peper
- Optioneel geitenkaas
- Muffin vormpjes, ik gebruik siliconen vormpjes. Ik heb een vorm van 6, dus heb in 2 keer afgebakken.
- Oven 180 graden

Bereidingswijze:

Verwarm de oven en snijd alles klein. Pak een grote kom en klop de eitjes daarin. Voeg de gele paprika, tomaatjes, sjalotjes spinazie en de kruiden toe. Trouwens, Italiaanse kruiden kunnen ook een smaakvolle toevoeging zijn! Als je het lekker vindt, kan je nog wat geitenkaas door het mengsel doen. Pak je vormpjes, heb je siliconen vormpjes dan hoef je deze niet in te vetten. Vul de vormpjes, niet te vol! Stop de muffins 25 minuten in de oven. 2 detox muffins zijn genoeg voor een vullend ontbijt of een lunch. Je kan de muffins maximaal 2 weken invriezen. Geen zin in de oven? Je kan hier ook een aantal rijke omeletten van maken!

Gezonde groentesap

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 250 gram wortelen
- 1 rode biet
- 1 appel
- 1duimblokje gember
- water

Bereidingswijze:

Was de appel en de groenten. Snijd ze in stukjes en doe ze in de sapcentrifuge of slowjuicer. Doe er de gember en desgewenst extra water bij. Maak het sap bij voorkeur zelf. Als je geen sapcentrifuge of slowjuicer hebt, koop dan een fles wortelsap zonder toevoegingen.

Gevulde avocado met tonijn en appel

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 avocado's
- 1,5 eetlepels citroensap
- halve Granny Smith appel in kleine stukjes gesneden mét schil
- 1 rode ui in kleine stukjes gesneden
- 1 blikje tonijn
- flinke scheut olijfolie
- snuf verse zwarte peper

Bereidingswijze:

Snijd beide avocado's in de lengte doormidden. Haal de pit er voorzichtig uit. Hol met een lepel twee helften volledig uit en doe dit in een kom, samen met de tonijn, ui, appel, zwarte peper, olie en citroensap. Mix dit goed door elkaar tot er een smeùige brei ontstaat.

Hol de twee andere helften deels uit. Zorg dat er een mooi holletje ontstaat in het midden van het vruchtvlees maar laat wat avocado aan de randen zitten.

Vervolgens vul je het holletje met de tonijn-appel-mix. Doe dit bij beide helften, en klaar is je gevulde avocado met tonijn en appel! Ik had nog wat salade over en heb dit op een rijstwafel gesmeerd, heerlijk beleg dus ook!

Broccolisoep

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1/2 broccoli
- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 rode paprika
- 500 ml water
- 1/2 groentebouillonblokjes
- 1 stengel verse munt
- kokosolie
- peper en zeezout
- bieslook

Bereidingswijze:

Pel de knoflook en de ui en snijd ze in kleine stukjes. Verwarm een soeppan met kokosolie en fruit de ui en knoflook. Was de broccoli en paprika, snijd ze in stukjes en bak die mee in de pan. Voeg vervolgens het water en het halve bouillonblokje toe.

Laat de soep 10 tot 15 minuten zachtjes koken, en doe de muntblaadjes erbij. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper, zeezout en bieslook. Tip: lekker met een scheut kokosmelk of een scheutje olijfolie.

Detox smoothie

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 klein handje spinazie
- 1/4 courgette
- 100 g blauwe bessen (bevroren)
- 2 tl rauwe cacao poeder
- 1 tl lijnzaad
- Water

Bereidingswijze:

Was de spinazie en de courgette en doe ze in de blender. Doe de blauwe bessen, rauwe cacao poeder en het lijnzaad erbij. Voeg naar smaak water toe. Draai de blender tot je een gladde substantie hebt. Tip: wil je een meer vloeibare smoothie? Voeg dan extra water toe.

Frittata met pompoen, boerenkool en feta

Ingrediënten voor 4 personen:

- Ongeveer 530 gram pompoen, gesneden in blokjes van 1 cm, de schil mag er aan blijven zitten.
- 1 rode ui in grove stukken gesneden
- 1 el olijfolie extra vergine
- 3 knoflooktenen geperst
- 150 gram (biologische) boerenkool in kleine stukken
- 6 biologische eieren
- 100 ml (biologische) geitenmelk
- 50 gram gedroogde tomaten in olie, in stukken gesneden
- Himalaya zout en zwarte peper
- 200 gram feta
- Bakpapier
- Oven

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200 graden. Mix de stukken rode ui en de pompoen met een eetlepel olie. Pak een bakrooster, plaats daar het bakpapier op en verdeel de ui en pompoen daarover. Plaats in de oven voor 20 minuten tot ze zacht zijn (en proef eens als ze uit de oven komen, waanzinnig toch?!)

Verwarm olijfolie en pers de 3 knoflooktenen in een diepe koekenpan.

Wanneer de knoflook geurt, doe de boerenkool erbij. Even roerbakken tot het slinkt, zo'n 5 minuutjes. Schep de warme ui en pompoen hier doorheen. Pak een mengkom en klop de eieren, geitenmelk, wat zout, peper en de gedroogde tomaten. Giet over het mengsel in de pan en brokkel de feta erover. Laat 25 minuten pruttelen tot het ei gestold is en de feta gesmolten. Is de bovenkant nog niet gestold of de feta nog niet gesmolten? Grill de frittata nog 10 minuutjes, zorg wel dat je pan dat aankan! Heb je geen grill of kan je pan niet in de oven, laat dan zachtjes door sudderen tot de frittata gaar is.

Groene smoothie met boerenkool en ananas

Ingrediënten voor 2 glazen:

- 225 gram bevroren boerenkool
- 500 ml water
- 1 banaan
- 1 kopje / 4 a 5 schijven verse ananas

Bereidingswijze:

Meng eerst de bevroren boerenkool met het water in de blender tot de boerenkool helemaal fijn gemalen is. Wanneer de boerenkool niet goed wordt fijn gemalen of het mengsel te dik is voeg je wat extra water toe. Voeg de banaan en ananas toe en zet de blender nog even aan tot het helemaal gemengd is.

Supergezonde groentesap

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 2 stengels bleekselderij
- 1/2 komkommer
- 1 rode biet (voorgekookt)
- 1 appel
- 1 duimblokje gember
- Water

Bereidingswijze:

Was de groenten en de appel. Snijd ze in kleinere stukjes en doe ze in de sapmachine of slowjuicer. Doe er de gember en desgewenst extra water bij.

Tip: Maak het sap bij voorkeur zelf. Als je geen sapmachine hebt, koop dan bij de natuurwinkel een fles bietensap zonder toevoegingen.

Kipsalon

Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 gram kipfilet
- Shoarma kruiden
- 1 ui
- 1 paprika
- 300 gram sla
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- Buffel Mozzarella kaas in plakjes
- Extra virgine olijfolie

Bereidingswijze:

Snij de kipfilet in stukjes doe hier 2 eetlepels extra virgine olijfolie en shoarma kruiden overheen en laat dit even staan. Bak de kipfilet en voeg hier de ui en paprika aan toe.

Leg het in een ovenschaal en, leg de plakjes buffel mozzarella er overheen.

Bak het ongeveer 15 minuten op 220 graden.

Haal de kipsalon uit de oven, en garneer het met sla, tomaat en komkommer.

Groene smoothie met spinazie, amandelmelk en peer

Ingrediënten voor 2 glazen:

- 2 kopjes bevroren spinazie
- 2 kopjes amandelmelk
- 1 kopje water
- 2 peren met schil
- 1 banaan
- 2 theelepels kaneel

Bereidingswijze:

Doe de bevroren spinazie samen met de amandelmelk in de blender en meng tot het een glad mengsel. Voeg nog een kopje water toe en zet de blender weer aan. Voeg banaan, peren en kaneel toe en meng. Vind je het mengsel nog te dik voeg er dan nog een beetje water aan toe. Schenk in en bestrooi met een kleine beetje extra kaneel.

Pindakaas bowl

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 2 handen spinazie
- 1/2 avocado (rijp)
- 1 banaan (bevroren)
- 2 tl rauwe cacao poeder
- 1 el pindakaas
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- Kokosrasp

Bereidingswijze:

Was de spinazie, snijd de avocado in kleine stukjes en doe die in de blender. Voeg de banaan, rauwe-cacao poeder, pindakaas en een scheutje amandelmelk toe.

Mix tot ingrediënten tot een egale massa. Giet de smoothie in een mooi kommetje, garneer met wat kokosrasp en lepel op.

Tip: ook lekker met (bevroren) mango in plaats van banaan en courgette in plaats van spinazie.

Courgette- spinazie soep

Ingrediënten voor 1 (grote) portie:

- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 courgette
- 200 g spinazie
- 400 ml water
- 1/2 groentebouillonblokje
- 100 ml kokosmelk
- Verse basilicum
- 1 tl Provençaalse kruiden
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

Pel de knoflook en de ui en snijd ze in kleine stukjes. Verwarm een soeppan met kokosolie en fruit de ui en knoflook. Was de courgette, snijd in stukjes en bak die mee in de pan.

Voeg vervolgens de spinazie, het water en het halve bouillonblokje toe. Laat de soep 10 tot 15 minuten zachtjes koken, en doe de kokosmelk, verse basilicum en de Provençaalse kruiden erbij. Pureer de soep met een staafmixer of blender tot een glad geheel.

Breng op smaak met peper en zeezout. Tips:

- Wil je een dunnere soep? Voeg gerust wat meer water toe.
- Vervang de spinazie eens door 200 g bloemkool. Ook heerlijk!

Groentefriet met dille mayonaise

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor de frietjes:

- Koolraap in repen gesneden
- Knolselderij in repen gesneden
- 4 Winterpenen of gekleurde wortels in repen gesneden
- 2 el olijfolie
- 1/4 tl paprikapoeder
- 1/4 tl knoflookpoeder
- Snuf zwarte peper en grof zeezout
- 1/4 tl chilipoeder
- 1/4 tl kaneelpoeder
- Oven 180 graden
- Bakpapier

Zorg voor ongeveer 400 – 500 gram groenten. Je kan ook kiezen voor een kant en klare mix.

Voor de dille mayonaise:

- 2 kleine eieren op kamertemperatuur
- 2 el vers citroensap
- 1 el appelazijn
- Himalaya zout, zwarte peper naar smaak
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl fijne mosterd
- 15 gram verse dille
- 240 ml extra vergine olijfolie (zo neutraal mogelijk in smaak!)
- Hoge mengbeker met staafmixer

Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 180 graden. Pak een grote kom en meng daarin de olie en de kruiden. Misschien lijkt het weinig olie, maar de fout die ik de eerste keer maakte was om teveel olie te gebruiken, waardoor de frietjes te slap werden. Doe de frietjes in de kom en hussel goed door elkaar. Leg bakpapier op het rooster en verdeel de frietjes over het bakpapier en verwarm voor ongeveer 30 minuten.

Maak vervolgens de dille mayonaise. Pak een hoge maatbeker. De hoogte is erg belangrijk om een snelle mayonaise te maken. Zorg dat in de hoge maatbeker je staafmixer past. Doe vervolgens de eieren, appelazijn, olie, mosterd, kruiden en citroensap in de maatbeker en zet de staafmixer erin en zet aan op matige snelheid. Wanneer alles gemengd is doe je de staafmixer op de bodem en trek je langzaam de mixer omhoog. Dan wordt de dille mayonaise lekker dik.

Spinazie biet smoothie

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 klein handje spinazie
- 1 appel
- 1 rode biet (voorgekookt)
- 1 tl lijnzaad
- 1 tl rauwe cacao
- water

Bereidingswijze:

Snijd de biet en de gewassen appel klein en doe ze in de blender. Doe de spinazie, rauwe cacao en het lijnzaad erbij. Voeg naar smaak water toe. Draai de blender tot je een gladde substantie hebt. Tip: wil je een meer vloeibare smoothie? Voeg dan extra water toe.

Bietensap met ananas en komkommer

Ingrediënten voor 1 glas:

- 200 gram kleine bietjes
- 100 gram komkommer (een halve)
- 100 gram ananas

Bereidingswijze:

Schrob de bietjes goed schoon onder water en snijd ze samen met de ananas en komkommer in plakjes. Pureer in een blender en drink meteen op. Wanneer het sap te dik is voeg je nog wat water toe!

Tomatensoep met kurkuma en basilicum

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 eetlepels kokosolie
- 300 gram cherry tomaten in halfjes gesneden
- 800 ml gepelde tomaten zonder toegevoegde suikers ed. uit een glazen pot.
- 250 ml bouillon zonder gist, suikers en e-nummers
- grote ui in kleine stukjes gesneden
- 3 grote knoflooktenen in kleine stukjes
- 2 tl kurkuma poeder
- 3 tl gedroogde basilicum
- 2 el appelazijn
- snuf (Keltisch) zeezout en zwarte peper
- verse basilicum en een handje pompoenpitten
- grote soeppan en staafmixer

Bereidingswijze:

Bak de ui en knoflook in de kokosolie tot de ui glazig ziet. Voeg de cherry tomaatjes en kurkuma poeder toe. Goed roeren op laag vuur zodat de tomaatjes zacht worden, zo'n 10 minuutjes. Voeg de bouillon toe, de gepelde tomaten, de gedroogde basilicum en de appelcider azijn. Vijf tot 10 minuten laten koken en dan de staafmixer erin tot er een gladde soep ontstaat. Heeft de soep nog wat zout of peper nodig? Ik heb de detoxsoep af gemaakt met wat vers geknipte basilicum en wat pompoenpitten voor de bite.

Detoxwater met meloen aardbei en steranijs

Ingrediënten:

- 5 aardbeien, doormidden gesneden
- kwart cantaloupe meloen in blokjes
- 2 sterren steranijs
- 400 ml. water
- handje ijsklontjes
- glazen pot van 500 ml.

Bereidingswijze:

Was de aardbeien en snijd ze in tweeën. Verwijder de schil en de pitjes van de meloen en snijd deze in stukken. Leg de meloen en aardbei in de pot. Voeg de ijsklontjes toe en de steranijs en vul de pot met water tot de bovenrand. Sluit de pot en zet deze eventueel een nacht in de koelkast. De volgende dag heb je heerlijk fruitwater! Gebruik een rietje om eruit te drinken of giet in een glaasje zodat er lekker een stukje aardbei mee komt. Ik vul de pot meerdere keren per dag bij met water.