

30 Dagen
CLEANSE & RESET
Programma



TWINFOREST

30-DAGEN CLEANSE & RESET PROGRAMMA

P.5

WAAROM DETOXEN

P.6

HOE HET WERKT

P.8

HOE ONTGIFTING ONDERSTEUNEN?

P.9-15

FAQ

P.16-18

PROGRAMMA RICHTLIJNEN

P.19-27

VOORBEREIDEN OP JE 30-DAAGSE
CLEANS & RESET PROGRAMMA

P.28-30

MAALTIJD INSPIRATIE

P.31-81

ONZE RECEPTEN



WAAROM DETOXEN

Ons leven is vaak druk en vinden het steeds moeilijker om gezond en gebalanceerd te leven. Even te onthaasten en daadwerkelijk energie te besteden aan jezelf en jouw lichaam. Daarnaast nemen we steeds minder écht voeding op, worden we blootgesteld aan chemische vervuiling, uitlaatgassen, pesticiden, drinken misschien een glaasje alcohol te veel en gebruiken soms medicatie. Vervuiling van ons lichaam lijkt een onderdeel van ons leven te zijn geworden.

Dat is waarom we THE RESET KIT hebben gecreëerd – een kuur ontworpen om het natuurlijk reinigingsproces van je lichaam te helpen ondersteunen, te stimuleren en je lichaam te voorzien van een nutritionele boost. Het is niet alleen bedoeld om een teveel aan gifstoffen op te ruimen maar juist ook als preventief middel.

Door het toevoegen van deze krachtige, uitgebalanceerde formules tijdens je detox kuur ontvangt het lichaam een powerhuis van essentiële aminozuren, mineralen, krachtige antioxidanten, enzymen én actieve plantenextracten geïnspireerd op traditionele Ayurvedische en Chinese medicijnen - evenals prebiotica en probiotica om je spijsverteringsstelsel op te laden, een gezonde leverfunctie te ondersteunen en een mooie huid te promoten.

Je lichaam kan hiermee zelfs de moeilijkste gifstoffen zoals chemicaliën en zware metalen bereiken en afvoeren. Het gaat verder aan de slag om opgelopen schade te herstellen en tevens cellen te vernieuwen.

Op zichzelf zijn de producten van THE RESET KIT krachtig supplement voor darm, lever en huid! Maar wil je een diepgaande reiniging van het lichaam bekomen, zijn een paar eenvoudige dieet- en levensstijlaanpassingen van belang voor het slagen van de reiniging. In Twinforest's 30-daagse reinigingsprogramma, zul je een schat aan voedings- en gezondheidsinformatie ontdekken, evenals tips voor verbetering van je spijsvertering en heerlijke recepten inclusief wekelijkse voorbereiding om je resultaat te boosten.

Ready, set, reset...

THE RESET KIT ONDERSTEUNT ONTGIFTING, BIOTRANSFORMATIE EN ELIMINATIE

Zie je lever als de wasmachine van je lichaam, met drie reinigingscycli of fases – fase 1, fase 2 en fase 3. Deze zijn verantwoordelijk voor de ontgiftiging en uitscheiding van verschillende chemicaliën, hormonen, toxines, pathogenen en allergene voedingsstoffen (voor voorbeeld: salicylaten, histaminen, aminen, sulfieten en glutamaten) uit jouw lichaam.

Tijdens fase 1: Je lever zet giftige chemicaliën om in jouw lichaam, waardoor ze worden gewijzigd en klaar zijn voor fase 2. De bijwerking dit proces is echter dat fase 1 een stel vrije radicalen produceert - moleculen die cellen kunnen beschadigen en vroegtijdig veroudering veroorzaken. Ter ondersteuning van fase 1 ontgiftiging, het is daarom essentieel om je inname van antioxidanten te verhogen omdat ze weerstand bieden tegen deze mogelijk schadelijke componenten. En dit is waarom DETOX+ een ongelooflijk hulpmiddel is als aanvoer van glutathion. Het is daarbij de belangrijkste lichaamseigen stof die het lichaam inzet om gifstoffen onschadelijk te maken. Glutathion zorgt er zelfs voor dat andere antioxidanten hergebruikt kunnen worden. Het is een onmisbaar stofje als je wilt detoxen.

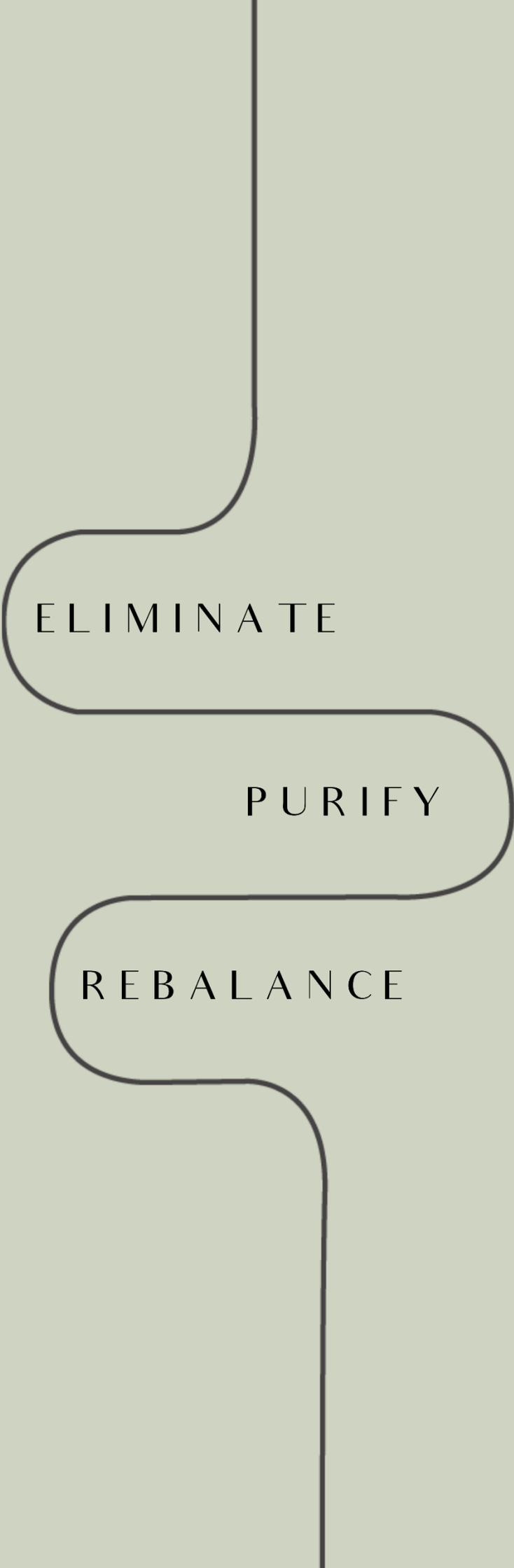
Tijdens fase 2: Je lever gebruikt zwavelhoudende aminozuren om gifstoffen en chemicaliën om te zetten in minder schadelijke stoffen, om ze klaar te maken voor eliminatie. Hier speelt DETOX+ & RADIANCE een belangrijke rol als zwavelhoudend voedingsstoffen, zoals broccoli en chlorella – dit ter ondersteuning van fase 2 ontgiftiging.

Tijdens fase 3: Stoffen die geneutraliseerd zijn tijdens fase 2 worden afgegeven aan de nieren

en de lever via de gal klaar voor uitscheiding. In dit stadium van ontgiftiging spelen voedingsvezels een belangrijke rol omdat het zich bindt aan toxines in de gal en darmen, die helpen bij het elimineren. Voldoende water drinken en gehydrateerd blijven is ook belangrijk om ervoor te zorgen dat je nieren hun werk efficiënt kunnen doen.

Je lever: als belangrijkste ontgiftingsorgaan van je lichaam, je hardwerkende lever helpt afvalstoffen en toxines te neutraliseren met behulp van de twee fasen van ontgiftiging. Het stuurt dan deze verwerkte chemicaliën naar jouw darmen - of andere ontgiftende organen, waaronder je nieren, longen en huid - om zo te worden uitgescheiden.

Je huid: als grootste orgaan van je lichaam, je huid elimineert zowel water als vetoplosbare stoffen via zweet en talg. Vaak omschreven als je derde nier of tweede lever. de huid is vaak het orgaan dat de speling opvangt wanneer deze andere organen overbelast zijn of onvoldoende functioneren. Wanneer dit gebeurt, kan je een divers aantal huidproblemen ervaren.



ELIMINATE

PURIFY

REBALANCE

Ontgiften is een complex proces, daarvoor hebben we specifiek de THE RESET KIT ontwikkeld - het ondersteunt je lichaam door je spijsvertering te bevorderen, gezonde leverfunctie te ondersteunen en je te herladen met zuivere energie. Een onderdeel van THE RESET KIT is REBALANCE, deze zijn supercharged met een gamma aan probiotische stammen, van de Lactobacillus en Bifidobacterium en draagt ook bij tot het welzijn van de spijsvertering en de gezondheid van de huid.

WAAROM IS DARMGEZONDHEID ZO BELANGRIJK?

Een goede gezondheid en een stralende huid beginnen in de darm, het is dus belangrijk om je innerlijke gezondheid te voeden tijdens je reiniging om de voordelen van ontgiftiging aan te moedigen en te maximaliseren.

Probiotische bacteriën zijn de sleutel tot dit proces en helpen op een aantal manieren de eliminatie van gifstoffen en effectieve reiniging te bevorderen op een aantal manieren:

- Ze verlichten de belasting van de lever door chemicaliën en toxines te neutraliserende die anders zou moeten worden geëlimineerd.
- Ze helpen bij de productie van een enkele belangrijke vitamines- - B2, B3, B12, biotine, foliumzuur en vitamine K - die een essentieel rol spelen bij de levers ontgiftiging en methylering.
- Probiotica verhogen de levels van het IgA (Immunoglobuline A), in de darm - een antilichaam die helpt om de integriteit van de darmwand en je immuunsysteem te beschermen tegen pathogene bacteriën, virussen en toxines. Een gezonde darmwand heeft een beschermend coating van slijmvliezen en vriendelijke flora maar wanneer deze coating wordt verwijderd of beschadigd raakt, kan de darmwand 'lekker'.

Dit kan ontstekingen veroorzaken en legt een extra belasting op de lever, die dan alle afvalstoffen en toxines moet verwerken.

- Ze zijn van cruciaal belang bij de productie van vetzuren met een korte keten (SCFA's) - ontstekingsremmende verbindingen die worden geproduceerd wanneer voedingsvezel fermenteert in de dikke darm en welke helpen om onze darmwand gezond te houden. SCFA's hebben ook immuunmodulerende eigenschappen wat cruciaal is gezien 70% van onze immuunsysteem zich in onze darm bevindt.

- Ze bevorderen een regelmatige stoelgang, wat een van de belangrijkste eliminatiepaden van het lichaam is.

WELKE ROL SPELEN ANTIOXIDANTEN?

Het is geen geheim dat antioxidanten essentieel zijn voor onze algehele gezondheid en welzijn—als evenals een stralende huid. Maar wist je dat antioxidanten ook van vitaal belang zijn voor een effectieve ontgiftigen?

Tijdens fase 1 van ontgiftiging, genereert je lever vrije radicalen—inflammatoir verbindingen die cellen beschadigen en bijdragen aan vroegtijdige veroudering, collageen en elastineafbraak in de huid en fijne lijntjes en rimpels.

Het is daarom essentieel om een overvloed aan ontstekingsremmende, antioxidantrijke voedingsmiddelen toe te voegen - waaronder donkere bladgroenten, knoflook, kurkuma en bessen - aan je dieet tijdens ontgiftiging om het natuurlijke reinigingssysteem van je lichaam te ondersteunen.

RADIANCE opnemen in je dagelijkse routine is ook een geweldige manier om dit proces te ondersteunen omdat het ingrediënten bevat die een zuiverde en antioxiderende werking hebben en speciaal is geformuleerd om synergetisch te werken om hun effecten te versterken!

Wie heeft nood aan een reiniging?

Om onze algehele gezondheid, schoonheid en welzijn te ondersteunen -kunnen we allemaal baat hebben bij een reiniging van tijd tot tijd en zou het proces om je systeem een kans te geven een zachte reset te maken de moeite waard zijn.

Als je niet zeker weet of een detox geschikt voor je is of je moet gaan voor een intense reiniging of een zachte, overweeg dan het volgende.



DOE JE ..

- Geraffineerde suiker consumeren?
- Geraffineerde producten van witte bloem, gefrituurde of bewerkte voeding consumeren?
- Roken of blootgesteld worden aan passief roken?
 - Wonen in een stedelijke omgeving?
 - Ongefilterd water drinken?
 - Alcohol drinken?
 - Zwemmen in chloorwater?
 - Wonen in een omgeving met zware industrie?
- Zeevruchten of vis eten die hoger zijn in kwik zoals koningsmakreel, zwaardvis en tonijn?
 - In contact komen met chemische producten?
- Op regelmatig basis farmaceutische medicijnen gebruiken?
- Herstellen van een operationele ingreep of een ingreep gepland

Als je JA hebt geantwoord op een van de bovenstaande vragen,
dan heb je zeker baat bij een reiniging.

Wanneer kan ik best een reiniging inplannen?

Hoewel veel mensen worden aangetrokken om te detoxen bij de verandering van seizoenen, kan je dit het hele jaar door inplannen. Kom je uit een periode van excessen, ben je een periode blootgesteld geweest aan gifstoffen of chemicaliën, heb je een ingreep gepland of ben je aan het herstellen hiervan? Dan kan een reiniging met ondersteuning van de THE RESET KIT je hierbij bijstaan.

FAQS

ANDERE TEKENEN DAT JE EEN REINIGING NODIG HEBT

Huidveranderingen: schilfering, jeuk, huiduitslag, puistjes, psoriasis, rosacea, blozen, doffe huid, vochtarme huid met verlies van elasticiteit, schilferende nagels of droog, broos haar.

Algemene vermoeidheid: frequente vermoeidheid of slaperigheid bij het ontwaken, ondanks meer dan zeven uur slaap hebben.

Lichaamsgeuren: slechte adem, stinkende urine of ontlasting, overmatige of slecht ruikende lichaamsgeur.

Metaalsmaak in de mond: Of mondzweren en/of frequente neusbloedingen.

Spijverteringsproblemen: opgeblazen gevoel, winderigheid, indigestie, reflux, onverteerd voedsel in ontlasting, allergieën, intoleranties/gevoeligheden, constipatie, diarree.

Frequente hoofdpijn: Of migraine, spierpijn en/of afzakking van spieren.

Verzwakte immuniteit: frequente verkoudheid of griep die langer aanhoudt.

Ontstekingen: van gewrichten en/of huid.

Opmerking: veel van deze symptomen kunnen indicaties zijn voor andere gezondheidsproblemen, dus het is altijd belangrijk om met uw huisarts of gezondheidstherapeut te praten voordat je wijzigingen aanbrengt in jouw dieet of levensstijl. Het reinigingsprogramma is ontworpen om je lichaam te ondersteunen en kan verlichting bieden van bovengenoemde aandoeningen.

WANNEER IS DE BESTE TIJD OM EEN REINIGINGSPROGRAMMA IN TE LASSEN?

Er is geen betere tijd dan het heden om zorg te dragen voor je gezondheid! Hoewel veel mensen worden aangetrokken om te detoxen bij de verandering van seizoenen, is ons reinigingsprogramma speciaal ontworpen om jouw lichaam op elk moment van het jaar te ontgiften.

Idealiter zouden wij je aanraden om je reiniging te plannen in een tijd dat je in staat bent om je agenda te blokkeren en verleidingen van sociale evenementen kan vermijden. Het is ook belangrijk om een tijd te kiezen waarop je de ruimte hebben om te ontspannen en uit te rusten – dit is ook een essentieel onderdeel van de reiniging.

FAQS

HOE ZAL IK ME VOELEN NA HET VOLTOOIEN VAN HET REINIGINGSPROGRAMMA?

Het doel van het programma is om jouw gezondheid te verbeteren door enkele van de belangrijkste factoren aan te pakken die een goede darmgezondheid kunnen belemmeren en de leverfunctie kunnen beïnvloeden. Enkele van de belangrijkste voordelen die u kunt ervaren, zijn onder meer:

Meer energie, kracht en
vitaliteit bij het ontwaken,
en gedurende de dag

/

Een helderdere geest, scherper
geheugen en stabielere
stemmingen en emoties

/

Een helderdere huid dat
minder reactief is, rustiger
en minder ontstoken

FAQS

WAT GEBEURT ER NU?

Als je de voordelen wilt verdiepen die je zowel tijdens als na het reinigingsprogramma ervaart, voel je dan vrij om voor een langere periode dezelfde principes te blijven volgen. Na je 30-dagen Cleanse & Reset programma, zal alles wat je opneemt een groots effect hebben. Probeer voor een houdbaar resultaten de principes 45 dagen of zelfs 90 dagen vol te houden. Hierbij kan THE RENEWAL KIT je verder ondersteunen voor een optimaal resultaat.



Programma Richtlijnen

Voordat je aan jouw 30-daagse reinigingsprogramma begint, zijn hier een paar richtlijnen die gegarandeerd jouw resultaten zullen verbeteren...

PROGRAMMA RICHTLIJNEN

Gemaakt om je te inspireren en je in staat te stellen om de leiding te nemen over jouw gezondheid, zodat je de gelukkigste en gezondste versie van jezelf kan zijn.

Elke onderstaande tip is gebaseerd op wetenschap en zal helpen om het natuurlijke reinigingsprocessen van jouw lichaam te ondersteunen - van binnenuit.

Probeer deze tips 30 dagen uit en we beloven je dat je je fitter, helderder en slanker zult voelen in een mum van tijd!

1. . BOOST JOUW HYDRATATIE

We weten al dat elke dag veel gefilterd water drinken essentieel is voor een goede gezondheid - maar goed gehydrateerd blijven is ook essentieel voor een gezonde spijsvertering. Ondersteunt een regelmatige stoelgang en helpt bij de passage van voedsel door de maagdarmkanaal, veel water drinken helpt je lichaam zichzelf te reinigen en zich te ontdoen van afval en gifstoffen. Wanneer je je vermoeid en opgeblazen voelt, is de kans groot dat je lichaam deze overtollige afvalproducten vasthoudt –waarbij extra lasten op jouw ontgiftingssystemen, evenals jouw huid wordt gelegd. Probeer te streven naar ongeveer 3 liter water per dag.

2. VERSTERK DE DARMFLORA

Omdat veel mensen tegenwoordig een arme darmflora hebben door onder andere te veel tarwe en te weinig broccoli, is het verstandig om tijdens je programma goede bacteriën in de vorm van pre- en probiotica toe te voegen.

3. VERMIJD ONTSTEKINGSBEVORDERENDE VOEDINGSMIDDELEN

Hoewel het essentieel is om je te concentreren op datgene waarvan je kan genieten, in plaats van wat je zou moeten vermijden tijdens een reiniging - is het ook belangrijk om je lichaam de best mogelijke kans te geven om zijn werk goed

te doen. Beide gluten en zuivel kunnen bijdragen aan irritatie en ontsteking in de darm – daarom raden we je aan beide te verwijderen uit je dieet tijdens jouw 30-dagen Cleanse & Reset.

Vermijd - Gluten en lectines in tarwe, sojaproducten, pinda en mais, zijn gekoppeld aan een verhoogde darmpermeabiliteit en lekkende darm - terwijl zuivel lactose en caseïne bevat, die beide kunnen bijdragen aan spijsverterings- en huidproblemen, bij sommige mensen.

Het is ook belangrijk om weg te blijven van geraffineerde suikers, alcohol, cafeïne en verwerkte producten (indien mogelijk!) voor de duur van je cleanse zodat de uitscheidingsorganen van jouw lichaam de mogelijkheid hebben om te rusten, te herstellen en te focussen op effectieve ontgifting.

4. VERHOOG JE VEZEL OPNAMEN

Meer dan enige andere voedselgroep, helpt vezels je spijsverteringsstelsel te voeden en ondersteunt het een gezonde reiniging. Terwijl onze lichamen drie fasen van ontgifting doorloopt, is het tijdens de laatste fasen dat vezels een sleutelrol spelen – ze verbinden zich aan gifstoffen in de gal en darm, helpen bij eliminatie. Het hoofdbestanddeel van iedere maaltijd zou bij voorkeur bestaan uit minimaal 2/3 groenten.

5. GO GREEN

Verhoog je inname van bladgroenten en kruisbloemige groenten: Rijk aan fytonutriënten, donkere bladgroenten zoals boerenkool, spinazie, rucola en boerenkool zijn van nature ontgiftend. Kruisbloemige groenten blijken ook beschermend te zijn tegen kanker en ondersteunen ons lichaamseigen ontgiftingssysteem.

Voegen kruiden toe: ontstekingsremmende kruiden zoals kurkuma en gember in je maaltijden en dranken is een heerlijke manier

om smaak toe te voegen – en ondersteunt je lichaam tijdens de reiniging.

Drink kruidenthee: Mengelingen inclusief paardenbloem, mariadistel, brandnetel zijn heerlijk, rijk aan antioxidanten en ondersteunen de leverfunctie.

6. MINIMALISEER BLOOTSTELLING AAN VRIJE RADICALEN EN VERHOOG JE ANTIOXIDANTEN

Schade door vrije radicalen is een belangrijke bron van ontstekingen. Terwijl vrije radicalen natuurlijk gevormd zijn in het lichaam als bijproduct van normale metabolische processen, vrije radicalen kunnen ook worden veroorzaakt door alcohol consumptie, suiker, gefrituurd, verbrand of verkoold voedsel, evenals sigarettenrook, vervuiling, milieuchemicaliën, pesticiden en UV-straling (ook in de winter).

Daarbij is er bij een reiniging van het lichaam een verhoogde vorming van vrije radicalen door het lichaam. De meest effectieve manier om de effecten te bestrijden van vrije radicalen is onder meer rijk aan antioxidanten voedsel in onze voeding te integreren, daarom is het 30-dagen Cleanse & Reset programma ontworpen om het antioxidantenniveaus van jouw lichaam flink te boosten.

7. DROOG LICHAAMSBORSTELLEN

Droog borstelen van het lichaam helpt het lymfestelsel goed te stromen - een belangrijk onderdeel van het lichaams immuun- en ontgiftingssystemen, die helpen bij het transporteren en afvoeren van afvalstoffen uit de cellen. Als we ziek zijn, verkouden worden of worden blootgesteld aan veel chemicaliën en toxines, kan ons lymfesysteem vertragen - waardoor we nog kwetsbaarder zijn voor vermoeidheid en infectie. Door het systeem te helpen goed te blijven stromen, kan je een effectieve ontgiftiging ondersteunen en het vermogen van jouw lichaam om ziekteverwekkers af te weren, boosten.

8. BEWEEG MINDFUL

Net zoals droog borstelen kan helpen bij het stimuleren van je lymfestelsel - zo kan

regelmatig sporten dat ook! Maar maak je geen zorgen, je hoeft je joggingbroek niet aan te trekken of een fitnessabonnement aan te schaffen om de voordelen te voelen. Tedere oefeningen zoals yoga, pilates, dansen, en wandelen zijn allemaal geweldige manieren om mindful beweging te beoefenen. Ze verminderen het stresshormoon en stimuleren de lymfatische stroom. Daarbij bevorderen ze de beweging in de darmen om zo afvalstoffen vlot te kunnen afvoeren.

9. DETOX JE (SCHOONHEIDS)KAST

Net zoals schoonmaakproducten bijdragen aan onze "giftige lading", zo doen ook de schoonheidsproducten die we kiezen om te gebruiken. Sterker nog, veel chemicaliën die worden gebruikt in huidverzorging en make-up worden als gevaarlijk beschouwd in hoge concentraties en kan niet alleen de natuurlijke ontgiftingsprocessen van ons lichaam overbelasten, maar verstoren ook ons delicaat endocriene systeem. Door de overstap naar groene, natuurlijke producten te maken, kan je echter de last verlichten op jouw hardwerkende uitscheidingsorganen en verkleinen daarbij ook het risico op huidirritaties en allergische reacties.

10. FOCUS OP SLAAP

Voldoende kwalitatieve slaap laat ons meer dan alleen uitgerust en opgeladen voelen - goede slaap ondersteunt het lichaamseigen vermogen om zichzelf te ontgiften, helpt ook om alle gif- en afvalstoffen te verwijderen die zich tijdens de dag hebben opgestapeld. Als we echter merken dat we slaapgebrek ondervinden, kan dit natuurlijke proces worden verstoord en toxines en afvalstoffen die anders zouden worden geëlimineerd, in ons systeem opstapelen. Om jouw vermogen, goed te snoozen te boosten, helpt het een omgeving te creëren die slaap opwekken. - Probeer je slaapkamer donker, stil en koel te houden, vermijd het stimuleren van melatonine-blokkerende blauw licht van jouw apparaten in de avonden en zorg ervoor dat je niet eet of sport tegen bedtijd aan.

Voordat je je voorbereidt op jouw **30-Dagen Cleanse & Reset**, zijn hier een paar eenvoudige voedingsrichtlijnen om aan boord nemen:

1.

Maak van elke maaltijd een uitgebalanceerd bord die voor minimaal 70 procent bestaat uit groenten. Rijk aan antioxidanten en vezels, dit zorgt ervoor dat je verzadigd blijft tussen de maaltijden, terwijl het ook jouw natuurlijke ontgiftingsprocessen ondersteunt en jouw darmgezondheid versterkt.

2.

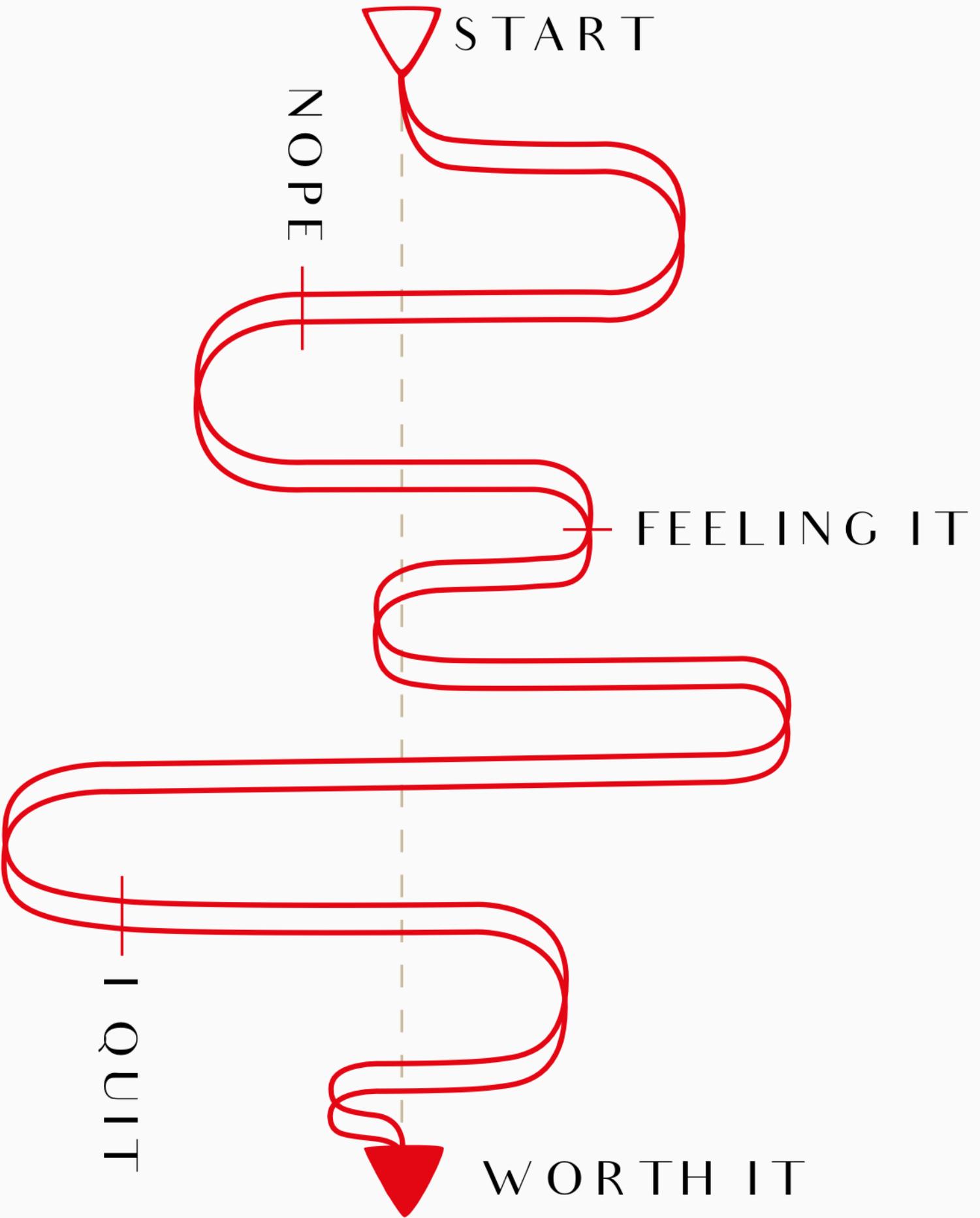
Begin je dag met 2 grote glazen water – al dan niet met het sap van een halve citroen – om losgemaakte toxines mee af te voeren en je lichaam te hydrateren. Je lichaam zal je dankbaar zijn.

3.

Vermijd zoveel je kan dierlijke producten en granen (m.u.v. haver) voor de middag. Zo geef je je verteringsorganen voldoende rust en kan je lichaam zich inzetten op het reinigen, elke dag opnieuw.

4.

Kies elke dag een maaltijd die een soep of smoothie is. Dit geeft je spijsverteringsstelsel een kans om te rusten en op te laden, terwijl zorgt het er ook voor dat je goed gehydrateerd blijft.



Om de echte voordelen van jouw Reset-programma te voelen, is het belangrijk om voorbereid te zijn. Op de volgende pagina's hebben we een tabel opgenomen met voedingsmiddelen om van te genieten en te vermijden, evenals enkele eenvoudige dieet- en levensstijltips...

1 DAG VOOR JE BEGINT (OPTIONEEL)

Je kan opteren om te starten met een **1daagse water vasten**. Voor deze reiniging, drink je uitsluitend water – in details, iedere uur een goed glas water, beginnend met 2 glazen water wanneer je wakker wordt en aanhoudend een glas ieder uur tot je gaat slapen. Je geeft je verteringssysteem m.a.w. een dagje vakantie. Het zal deze pauze gebruiken om een eerste schoonmaak uit te voeren, een ideale voorbereiding op de verdere detox.

VOORBEREIDENDE WEEK VAN JE REINIGING

 2 Capsules REBALANCE in de ochtend

- Verminder jouw cafeïne-inname tot 1 kopje per dag.
- Elimineer alcohol.
- Verminder jouw inname van geraffineerde witte bloem producten en elimineren suiker, verwerkt producten en junkfood. Dit helpt jouw lichaam voor te bereiden op de reiniging en zorgen ervoor dat je minder kans hebt op detox bijwerkingen zoals vermoeidheid, hoofdpijn en puistjes.

TIJDENS JOUW REINIGING:

-  2 Capsules REBALANCE in de ochtend op lege maag en wacht min. 30 minuten met eten.
-  2 Capsules RADIANCE in de ochtend of middag voor de maaltijd, wacht 15 – 30 minuten met eten
-  1 Capsules DETOX+ na je middag- én
1 Capsule DETOX+ na je avondmaal

Bekijk onze lijst met voedingsmiddelen om volop van te GENIETEN en te VERMIJD op pagina's 25–27 en zorg ervoor dat jouw koelkast daarmee goed gevuld is.

Begin je dag steeds met een 2 grote glazen gefilterd water, voeg optioneel een scheutje verse citroensap toe.

JOUW OCHTENDRITUEEL

Je ochtenden zijn heilig voor je lichaam. Je Lever schiet 's nacht in actie en blijft tot de middag druk bezig met afvalstoffen en gifstoffen te verwijderen. Ondersteun jouw *DAGELIJKS LICHAAMSEIGEN REINIGINGSPROCES* met enkele simpele aandachtspunten en promoot hiermee het werk van jouw eigen lichaam.

Start je dag bij het ontwaken met 2 grote glazen water – elke dag.

Wacht minimaal 30 minuten in de ochtend met ontbijten

Vermijd dierlijke producten minsten tot de middag.

VOEDINGSTIPS OM JOUW REINIGING TE ONDERSTEUNEN:

Blijf gehydrateerd en spoel je darmen met minimaal drie liter mineraal water of kruidenthee gedurende de dag en dit elke dag van jouw reiniging.

Om energieniveau op peil te houden, eet drie maaltijden elke dag.

Ondersteun je spijsvertering door onze *RICHTLIJNEN VOOR EEN GOEDE SPIJSVERTERING* op pagina 24-25 door te nemen.

Zorg dat je bord gevuld is met minimaal 50-70 procent groenten en salades bij lunch en diner.

Als jouw huid ontstoken of geïrriteerd is, vermijd dan rood vlees. Je kunt ervoor kiezen om biologisch rood vlees te eten, eenmaal per week.

Bereid waar mogelijk jouw maaltijden thuis. Als we uit eten gaan, hebben we veel minder controle over het zout, suiker, additieven en soorten vet die bij het kookproces worden gebruikt.

Geniet van onze recepten! Aan de achterkant van dit boekje, hebben we een aantal heerlijke recepten om jouw reiniging te ondersteunen. Voel je vrij om ze aan te passen aan je persoonlijke smaak en levensstijl.

Probeer elk dag ten minste één vloeibare maaltijd te genieten. Als je reinigt tijdens warm weer, kies een smoothie. Als je aan het reinigen bent bij koeler weer, kies hiervoor in de plaats een soep. – De voedende Alkaline Bouillon (pagina 53) kan ook als tussendoortje tussen de maaltijden om je verzadigd en gehydrateerd te houden.

Daarbij is de DETOX+ geladen met hoogwaardige, goed opneembare Glutathion - lichaams krachtigste ontgifter en staat in bij het ondersteun van jouw energie én spieropbouw. Een krachtpantser voor het zware werk dat je lichaam zal verrichten. Je zal je al sneller fitter en sterker voelen tijdens de kuur.

Lichamelijke signalen: als je enige bijwerkingen ervaart tijdens de beginfase van je Reinigingsprogramma, zoals hoofdpijn, puistjes, vermoeidheid of extra lichaamsgeur – deze zijn gewoon tekenen dat je lichaam aan het ontgiften is.

Als je vragen hebt, neem dan contact met ons op via hello@twinforest.co en overleg altijd met jouw zorgverlener voordat je eventuele veranderingen in voeding of levensstijl brengt.

RICHTLIJNEN VOOR EEN GOEDE SPIJSVERTERING

Spijsvertering is het proces van het fysiek en het chemisch afbreken van voedsel om daarbij zijn energie en voedingsstoffen vrij te geven, zodat ze effectief goed geabsorbeerd en gebruikt kunnen worden door het lichaam. Maar als onze spijsvertering onder druk staat - of we ervaren darmgezondheidsproblemen - zelfs het meest voedzame voedsel zal dan niet in staat zijn om de optimale voordelen te bieden.

Wanneer het lichaam maar een beperkte voorraad heeft aan voedingsstoffen - of het nu gaat om een slecht dieet, darmgezondheidsproblemen of een slechte spijsvertering - het lichaam wijst deze voedingsstoffen automatisch als eerste opnieuw toe naar onze vitale organen, waaronder de hersenen, hart, lever, nieren en darmen. Hierdoor is onze huid vaak het laatste orgaan dat de voedingsstoffen ontvangt. Bovendien, als de lever (onze primaire ontgiftingsorgaan) wordt overbelast, zal de huid - een van de essentiële lichaamseigen eliminatie-organen - het moeten vergelden en dit kan leiden tot dof, droge, verstopte of geïrriteerde huid.

Om ontgifting, effectieve spijsvertering, darm en lever functie te ondersteunen, bevat THE RESET KIT een assortiment aan levende stammen, aminozuren en spijsverteringsenzymen ontworpen om de darmgezondheid blijvend te verbeteren, spijsvertering te helpen en macronutriënten af te breken.

De zijdelinkse tips zullen ook helpen om je spijsvertering verder te verbeteren.

Eet aantrekkelijk eten: we eten met al onze zintuigen en de geur en het zicht van heerlijke voedsel stimuleert onze spijsverteringszappen voordat we zelfs een hap hebben genomen.

Eet als je honger hebt: Honger geeft aan dat ons spijsverteringsstelsel klaar is om meer voeding te accepteren. Eten als we geen honger hebben kan het spijsverteringsproces overbelasten. Door je lichaam te resetten zal het makkelijker worden om terug te keren naar wat je lichaam werkelijk nodig heeft - verslavingen hinderen deze signalen. Je zal je lichaam beter gaan aanvoelen en begrijpen.

Goed kauwen: als we ons voedsel doorslikken, zou het al vloeibaar moeten zijn in onze mond. Goed kauwen vermengt ons voedsel met speeksel- en spijsverteringsenzymen - assisteren bij het afbreken van voedsel.

Eet in een rustige, ontspannen omgeving: Stress kan het vrijmaken van spijsverteringszappen daadwerkelijk stoppen en leidt het bloed weg van het spijsverteringskanaal en in de spieren - vertragen en compromitteren hierbij de spijsvertering. Dit is waarom het belangrijk is om altijd proberen te zitten tijdens het eten en een pauze te nemen van het werk om te eten in een rustige omgeving.

Stop met eten als je vol zit: als we te veel eten, geraken onze maagsappen en enzymen uitgeput, waardoor we ons vol en opgezwollen voelen. Vergelijk je maag met een brandstapel - als je te veel hout op het vuur legt, verstikt het.

Vermijd 's avonds laat te eten: probeer niet te eten twee uur voor het slapengaan. Tijdens het slapen, stopt de spijsvertering vrijwel en kickt het lichaamseigen reinigingsproces in - dit loopt nog door tot de middag. Ondersteunen van je lichaamseigen processen, is de beste manier om een optimale gezondheid te behouden.

| ITEM | GENIETEN | VERMIJDEN |
|----------------------|---|---|
| GROENTEN | <p>Alle groenten zijn toegestaan (behalve die vermeld in de VERMIJDEN kolom). Geniet van groenten gestoomd, rauw, roergebakken of gebakken. Gefermenteerde voedingsmiddelen, waaronder zuurkool en kimchi. Vers geperste groentesappen.</p> <p>Kies indien mogelijk voor verse, biologische groenten – Niet alleen vanwege de pesticiden, maar ook omdat biologische producten een veel hogere voedingswaarde hebben.</p> | <p>Tarwe Mais Soja (sajabonen, sojaproteïne, sojayoghurt, sojamelk, tofu, tempé) Kidneybonen</p> |
| VLEES/EIEREN & EIWIT | <p>Verse vis: Kies in het wild gevangen, diepzee, koud water, kleine, vette vis - ansjovis, sardien, makreel, baars, calamare zijn ideaal.</p> <p>Kies voor vlees van loslopen wild of biologisch grasgevoerd of gekweekt. - Rood vlees: Kan één keer per week worden gegeten als je geen ontstoken huid hebben. Biologisch, grasgevoerd heeft de voorkeur.</p> <p>Kies voor biologische eieren van vrije uitloop.</p> | <p>Verwerkt vlees- en viswaren: Ham, worstjes, spek, gerookte zalm, enz.</p> <p>Zeevruchten: Garnalen, oesters, kreeft, krab enz.</p> <p>Sommige vissen: Zwaardvis, koning makreel, haai, tonijn.</p> |
| FRUIT | <p>Alle soorten vers fruit Gedroogde dadels, vijgen, abrikozen,.. Diepgevroren rode vruchten: vooral wilde bosbessen</p> | <p>Fruitsap op zijn eigen, best verhouding met sapjes aanhouden met min. 2/3 groenten.</p> <p>Niet verse vruchtensappen Fruit uit blik of op siroop</p> |
| GRANEN | <p>Biologische haverhout</p> <p>*Glutenvrije pseudogranen en zaden: quinoa, gierst, boekweit, amarant, spelt, zuurdesem speltbrood, pasta – in klein hoeveelheden, slechts af en toe.</p> <p>Bruine of Basmati rijst: in klein hoeveelheden, slechts af en toe.</p> <p>*Vermijd als je glutenvrij eet of last hebt van een opgeblazen gevoel.</p> | <p>Tarwe en alle tarwe producten. Kamut. Rogge. Gerst. Sojameel.</p> |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| ZUIVEL & ALTERNATIEVEN | <p>Yoghurt: Naturel, ongezoet (bij voorkeur schapen, geit of kokosnoot). Een kleine hoeveelheid griekse yoghurt, mits getolereerd.</p> <p>Kaas: Geiten- en schapenkaas, kleine hoeveelheden, elke week.</p> <p>Kokosmelk, amandelmelk, haveremelk. Biologische grasgevoerde of gekweekte boter en ghee.</p> | <p>Melk: Koemelk, soja en rijst. Kaas: Alle kaas van koemelk</p> <p>Gearomatiseerde yoghurt, room, zure room en ijs.</p> |
| VETTEN & OLIËN | <p>Extra virgin olijfolie: Vers en om te koken Biologische grasgevoerde of gekweekte boter en ghee. Avocado's. Extra virgin kokosolie</p> | <p>Margarine. Gefrituurd voedsel. Plantaardige oliën: Inclusief zonnebloem, maïs, pinda en soja.</p> |
| NOTEN & ZADEN | <p>Noten: Walnoten, amandelen, paranoten en hazelnoten zijn goed opties (maar niet meer dan 10 per portie).</p> <p>Zaden: Pompoen, zonnebloem, chia, gebroken lijnzaad, hennep en sesam. Merk op dat alle noten en zaden rauw moeten zijn en ongezoeten</p> | <p>Pinda's, pistachenoten en cashewnoten.</p> <p>Gezouten noten.</p> |
| SMAAKMAKERS & ZOETSTOFFEN | <p>Rauwe appelciderazijn, met de 'moeder'. Vers citroen- en limoensap. Tamari-saus en shoyu.</p> <p>Verse kruiden: Knoflook, gember en verse groene kruiden zijn geweldige manieren om smaak toe te voegen. Himalaya roze zout, of Keltisch zeezout. Vers gemalen zwarte peper. Rauwe cacaopoeder, kaneel, Een beetje rauwe biologische honing of ahornsiroop.</p> | <p>Geraffineerde suiker Andere zoetstoffen: Agave, glucosestroop en fruit zoetstoffen. Soja en Teriyaki saus. Azijn (behalve appel ciderazijn).</p> <p>Alle conserveringsmiddelen, additieven, kleur- en smaakstoffen. 200 nummers (sulfiten). 600 nummers (MSG). Gist extracten. Kunstmatige zoetstoffen.</p> |
| VERPAKTE VOEDING | <p>Sommige voedingsmiddelen kunnen kant-en-klaar worden gekocht. Vergeet niet om het etiket te lezen en ervoor te zorgen dat ze geen bewaarmiddelen, kleurstoffen, toevoegingen, smaakstoffen, suikers etc. bevatten.</p> | <p>Verwerkt en verpakt junkfood. Ongezonde fastfood, diepvries maaltijden en snoep.</p> |

DRANKEN

Mineraal water

Alcohol
Frisdrank

Biologische groene thee (probeer te beperken tot 2 kopjes per dag).

Kruidenthee: zorg er voor dat ze geen toegevoegde bevatten zoetstoffen of kunstmatige smaakstoffen.

Koffie en zwarte thee, indien mogelijk

Koffie: focus op afbouw. Als je echt koffie nodig hebt, kies dan voor biologisch en zwart. En kies voor amandelmelk zonder toegevoegde suikers of smaakstoffen. Probeer alternatieven zoals groene thee en chicory coffee.

BEREIDINGSMETHODEN

Gestoomde, rauwe of licht geblancheerde groenten.

Gefrituurd
Roosteren of bakken bij hoge temperaturen.

Gebakken of geroosterd, bij lage temperaturen.

Barbecue

Ontdek de eenvoud van voedzame,
volwaardige voedingsmiddelen met onze
collectie van heerlijke recepten..

ONTBIJT

Tijdens het volgen van de 30-daagse Reset Programma, is het belangrijk om jouw bloedsuikerspiegel op pijl te houden maar je verteringsorganen niet te overbelasten. Wacht daarom tot de middag met dierlijke producten en granen (m.u.v. haver). Hieronder een paar heerlijke ontbijtideeën waar je zeker de hele dag energiek van blijft.

DETOX SMOOTHIE (pagina 33)

Deze smoothie is vullend genoeg om een maaltijdvervanger te zijn.

ONTBIJT SMOOTHIE (pagina 36)

Geniet van deze heerlijke shake voor ontbijt of als tussendoortje. Het kan worden gemaakt met gefilterd water, kokoswater of amandelmelk.

PALEO MUESLI

In een keukenmachine, plaats 1 opgehoopte eetlepel geraspte kokos of het vruchtvlees van een jonge kokosnoot, 20g walnoten, 1 appel (zonder klokhuus en fijngehakt) en 1-2 biologische dadels. Verwerken tot versnipperd. Serveer met een lepel naturel ongezoete yoghurt of amandelmelk.

MUESLI & PAP (pagina 37)

Zorg ervoor dat je biologische glutenvrije haver gebruikt, al dan niet een nacht geweekt zijn.

BESSEN & YOGHURT

Combineer ½ kopje bevroren of verse bessen met 2 eetlepels ongezoete geitenyoghurt of kokos yoghurt. Bestrooi met een paar noten en zaden.

LUNCHES & DINERS

Het is belangrijk om je lichaam goed te voeden tijdens het 30-daagse reinigingsprogramma. Je maaltijden wekelijks voorbereiden zorgen ervoor dat je steeds een gezonde maaltijd en snack binnen handbereik hebt. Probeer ook minimaal twee uur voor het slapen gaan, niets meer te eten, zo geef je spijsvertering een pauze.

Hier zijn enkele eenvoudige tips voor het maken van een uitgebalanceerde maaltijd, elke keer weer...

GROENTEN & SALADES

Vul je bord steeds ten minste uit 50-70% groenten. Of het nu gekocht of gemaakt is van scratch, hier is hoe je de kunst onder de knie krijgt van de uitgebalanceerde salade:

Gebruik een basis van rauwe, groene bladgroenten:

Probeer gemengde slablaadjes, spinazie, rucola, romaanse sla, waterkers, andijvie, radicchio...

Groenten toevoegen: Komkommer, bleekselderij, geraspt venkel, geraspte rode biet, gesnipperd groen of rode kool, rode ui, wortel, ...

Eiwit toevoegen: Vis uit blik, kipfilet, mager lamsvlees, gekookt ei, tofu, geitenkaas, noten, zaden of peulvruchten.

Voeg goede vetten toe: Noten, zaden of avocado.

Voeg koolhydraten met een lage GI toe (optioneel): Zoete aardappel, pompoen, glutenvrije granen en pseudo-granen; quinoa, boekweit, amarant enz.

Voeg je eigen saladedressing toe: Probeer een basis van extra vierge olijfolie en vers geperst citroensap, voeg extra smaak toe met knoflook, zeezout en peper of probeer de heerlijke tahin dressing eens uit (pagina).

EIWIT

Voeg altijd een kleine portie (ongeveer de grootte van de palm van je hand) bij elke maaltijd voor duurzame energie.

OMELET

Een geweldig eiwitrijke lunch - bijna alle soorten groente en/of geitenkaas kan je hier toevoegen.

GEROOSTERD BROOD

We hunkeren vaak nog naar een stuk brood of cracker. Bekijk alternatieven zoals harde slablaadjes van romaanse sla, ijsbergsla, witloofblaadjes, enzo. En probeer zo af te wissel. Kies een van de goedgekeurde 'Granen' uit onze tabel met eten om te GENIETEN en TE VERMIJDEN op pagina 25. Topping-ideeën?

A la minute

Avocado of komkommer met een drizzle extra vierge olijfolie;

Geitencamembert met schijfje appel en een drizzel honing;

Sardines of makreelsalade (gerookte makreel, avocado geplet, citroen en optioneel dille), met komkommerschijfjes;

Avocado, gekookte eitje en schijfjes radijs

Schijfjes banaan met tahini en honing

Tahin of notenpasta (zonder suiker);

Gepocheerde, gekookte of roerei met extra vierge olijfolie erover gedruppeld;

Hummus en varianten zoals rode biet hummus (pagina 78)

Artisjokspread met citroen (pagina ..)

SOEPEN

Soepen zijn altijd een goede optie, vooral tijdens koeler weer. De alkalische bouillon (pagina 53) kan je op elk moment van dag genieten.

SMOOTHIES

Bij warmer weer, zijn smoothies geweldige maaltijdvervangers of snacks. Zie RECEPTEN rubriek voor meer inspiratie.

SNACKS

Wees gerust, het is meer dan oké om te genieten van gezonde snacks tussen de maaltijden tijdens je cleanse. Hier zijn alvast een paar eenvoudige snackideeën...

CRUDITÉS

Snijd rauwe groenten, zoals wortelen en selder in reepjes of neem enkele radijsjes, witloofblaadjes en dip of top met avocado, tahini, hummus of een zelfgemaakte dip.

NOTEN ZADEN

Een klein handje ongezouten, ongebrande noten en zaden is een snelle en gemakkelijke snack. De gezondste opties zijn walnoten, amandelen, macadamia's en pompoenpitten.

GEDROOGDE DADELS & VIJGEN

Geniet van 1 tot 4 gedroogde dadels of vijgen als snack. Een leuk receptje – De rauwe dadel gemberbars. Dit is een geweldige, gezonde zoete lekkernij (pagina 74).

BESSEN

Of het nu vers of bevroren is, bessen zijn geweldige optie met een laag fructosegehalte. Eet ze naturel of met kokosyoghurt en enkele rauwe noten en zaden.

Voor de wilde bosbessen zijn een bommetje aan antioxidanten. Vaak is de gemakkelijkste plek om wilde bosbessen te vinden in het vriesvak bij de plaatselijke supermarkt. Bevroren wilde bosbessen verliezen nl. hun voedingswaarde niet zoals bij sommige groenten en fruit. Bevroren wilde bosbessen gemixt met bevroren bananen vormen een overheerlijk en gezond ijsje!

Om jouw cleanse zo gemakkelijk en plezierig mogelijk te maken, hebben we een selectie van heerlijke recepten toegevoegd om je op weg te helpen. Pas gerust elk recept naar jouw eigen persoonlijke smaak aan...

ONTBIJT

Kickstart je ochtend
met een van onze voedzame
ontbijten

WWW.TWINFOREST.CO

2 PORTIES

DETOX SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

70g aan groene bladgroenten: probeer romaanse sla, boerenkool en/of rucola

2 handvol (baby)spinazie

½ citroen of limoen, schil en pit verwijderd

2 dl gefilterd water (pas aan tot de consistentie die je wilt)

2 cm Gember, zonder schil (optioneel)

Een paar takjes verse munt en/ of peterselie (optioneel)

Als je de smoothie te 'groen' vindt, doe er dan eens een appel of bessen bij

1 handvol bevroren bessen (wilde bosbessen zijn ideaal, alleen biologisch)

½ appel

EIWITTEN:

Probeer eens met een handvol havermout, pompoen, of zonnebloem zaden (optioneel)

1 theelepel versnipperd kokos (optioneel)

1/22 avocado (optioneel, voegt extra romigheid toe)

METHODE

Doe alle ingrediënten in een blender of mix met een staafmixer tot het vloeibaar is, voeg meer water toe als je liever een dunnere consistentie hebt.

Je kunt extra maken en bewaar in de koelkast voor de avond of de volgende dag, zorg er gewoon voor dat je de voorraad glazen pot tot de rand vult en dek af met een deksel.



2 PORTIES

SLOWJUICE SAPJE VAN RODE BIET

INGREDIËNTEN

3 rode bieten

2 appels

1 stukje gember – 5 cm

1 wortel (*optioneel*)

2 stengels selder (*optioneel*)

METHODE

In je juicer ermee en juicen maar!

Je kunt extra maken en bewaar in de koelkast voor later in de dag of de volgende dag.

2 PORTIES

ONTBIJT SMOOTHIE MET KIWI EN BANAAN

INGREDIËNTEN

1 grote banaan
300 ml amandelmelk
3 el havermout
1 kiwi
½ citroen, sap

METHODE

Schil de kiwi en snijd de witte kern eruit als hij erg hard is. Een zachte kern kun je prima eten, een harde kern is vaak wat bitter en dus minder lekker in je smoothie.

Stop alle ingrediënten in je blender of mix met een staafmixer tot een romige egale smoothie.

2 PORTIES

HAVERMOUTPAP

INGREDIËNTEN

1 kopje biologische haver (glutenvrij), optioneel een nacht geweekt

2 ½ kopjes gefilterd water, amandelmelk of kokoswater (niet gesuikerd)

Snuifje Himalaya roze zeezout

⅓ kopje geraspte gedroogde of verse kokosnoot (optioneel)

1 verse citroen, sap en rasp (optioneel)

METHODE

Week de haverhout optioneel een nacht in een afgedekte kom. Breng de haverhout, kokos, citroen en water rustig aan de kook en laat sudderen tot ze gaar zijn – circa 5 minuten. Blijf regelmatig roeren om te voorkomen dat de pap aan de bodem blijft plakken

Serveer warm, voeg eventueel toppings toe; combinatie van 1-2 eetlepels gebroken lijnzaad, en/of 2 eetlepels fruit (rauw, geraspt of gestoofd) en/of gehakte amandelen of walnoten en/of 1 gedroogde dadel.



10 PORTIES

HOMEMADE GRANOLA

INGREDIËNTEN

250 g havervlokken
100 g pompoenpitten
60 g gehakte amandelen of amandelschilfers
40 g gehakte walnoten
60 g zonnebloempitten
40 g sesamzaadjes
40 g gebroken lijnzaad
40 g (4 el) kokosolie
2 theelepels gemalen kaneel
2 theelepels gemalen kardemom
50 g pure chocolade (optioneel)

METHODE

Verwarm de oven voor op 120°C. Weeg alle ingrediënten af en meng alles met de gesmolten kokosolie, behalven de chocolade. Bedek een ovenplaat met bakpapier, verdeel er het mengsel over en schuif 40 min in de oven. Schep de granola af en toe om en haal de plaat uit de oven als de granola droog voelt en de hele keuken naar kaneel geurt

Laat afkoelen en meng intussen af en toe (heel belangrijk!). Check of de granola volledig afgekoeld is en roer er dan de gehakte chocolade onder. Bewaar de granola in een bokaal of in een metalen doos, bij voorkeur op een frisse en donkere plek.



SALADES

Ondersteun je lichaam met
een van onze voedzame salades ...

2 PORTIES

RAUWE VENKEL, RODE BIET & WORTELSALADE MET KIEMEN

INGREDIËNTEN

85 g kiemen (al dan niet gemengd: waterkers, broccoli, radijs, daikon, enz.)
2 citroenen, geperst
1 teen knoflook, fijngehakt
4 eetlepels extra vierge olijfolie
2 theelepels sumak (optioneel)
2 rode bieten, in dunne plakjes of geraspt
2 wortelen, in dunne plakjes of geraspt
2 baby-venkelbollen, in dunne plakjes gesneden, bladeren gereserveerd
1 kop elk grof gescheurde bladpeterselie, munt en koriander
3 lente-uitjes, dun gesneden
50 g geroosterde of rauwe amandelen, grof gehakt

VOOR DE TAHINI FETA DRESSING:

100 g geiten/schape feta (optioneel)
4-5 eetlepels extra vierge olijfolie
½ kopje tahini
60 ml warm gefilterd water
2 citroenen, geperst, of naar smaak
1 teen knoflook, fijngehakt

METHODE

Om de tahini-fetadressing te maken, verwerken alle de ingrediënten in een keukenmachine tot een gladde massa, breng op smaak en zet in de koelkast tot het nodig is (dit kan enkele dagen van tevoren). Houd wat extra feta apart voor de salade.

Meng voor de salade het citroensap en de knoflook in een grote kom en laat een paar minuten staan tot knoflook verzacht. Klop de olie en optioneel de sumak erdoor en breng op smaak.

Voeg de kiemen, rode biet, wortel, venkel en de verse kruiden, lente-ui en amandelen toe.

Om te serveren, drizzel er wat tahini dressing over, samen met wat verkrumelde feta.

2 PORTIES

DETOX SALADE

INGREDIËNTEN

200 g bladgroenten (spinazie, rucola, romaanse sla,..)

1 komkommer in schijfjes of spireli

NAAR EIGEN SMAAK & SEIZOEN

2 stengels selder in stukjes

1/4 kleine rode kool, versnipperd

2 grote bladeren boerenkool, fijn gesneden

Een handje verse koriander / peterselie en/of pijpajuin

Granaatappelpitjes

Avocado

DRESSING

Optie I

1 limoen, citroen of appelsien geperst

1 el olijfolie of lijnzaadolie

Optie II

1 el tahinipasta

1/2 limoen of citroen

1 splash kokoc aminos (optioneel- als alternatief voor soyasaus)

sesamzaadjes (optioneel)

METHODE

Meng alles samen en varieer vrij uit. Een van onze favorieten is romeinse sla, boerenkool, geraspte rode kool, pijpajuin, granaatappelpitjes met vinaigrette optie II..

2 PORTIES

VELDSL A MET WITGOUD & GEROOKTE MAKREEL

INGREDIËNTEN

200 gram veldsla

1 stronk witloof, fijn gesneden (besprenkel met citroen om kleur te behouden)

100 gram gerookte makreel

Granaatappel (optioneel)

DRESSING

1 citroen, geperst

1 el olijfolie of lijnzaadolie

Verse dille, fijn gehakt

METHODE

Verdeel de veldsla, witloof en gerookte makreel op je bord. Voor de dressing, meng alle ingrediënten samen en verdeel over de salade samen met nog enkele granaatappelpitjes en wat verse dille .

2 PORTIES

GERASPTE SPRUITJES MET ASPERGE

INGREDIËNTEN

- 300 g spruitjes, fijn gesnipperd
- 1 eetlepel gedroogde bessen (goji-, inca-, moerbeibessen, enzo.)
- 2 bladen boerenkool, fijn gesnipperd
- ½ appel
- 1 handje granaatappelpitjes
- 1/4 rode ui, fijn gesneden
- 1/4 kopje pompoenpitten

DRESSING

- 1 theelepel Dijon-mosterd
- 1 theelepel ahornsiroop
- 2 eetlepels rauwe appelciderazijn
- 1/4 kopje olijfolie, extra vierge

METHODE

Snijd de stelen van de spruitjes en haal ze door een mandoline, keukenmachine met schijf of snij ze met het mes in fijne schijfjes. Snijd de appels in plakjes, besprenkel met citroen. Versnipper vervolgens de ui. Meng in een kom de boerenkool, fijn gesnipperde spruitjes, gedroogde besjes, ui, granaatappel en pompoenpitten toe.

Voeg de vinaigrette toe en meng alles goed door elkaar. Voeg vervolgens appelschijfjes toe en roer voorzichtig opnieuw. Koel Serveren.

2 PORTIES

VENKELSALADE MET PEER

INGREDIËNTEN

1 venkel
2 peertjes
100 g rucola
klein handje walnoten, gehakt
30 gram feta (optioneel)

DRESSING

1 eetlepel appelazijn of sap van 1 appelsien
1 eetlepel olijfolie
Snuifje Himalaya of zeezout
Snuifje peper

METHODE

Snijd de venkel in dunne plakjes - een mondoline werkt het makkelijkste maar een mes is even goed - en doe deze in een grote kom met ijswater en citroen. Laat rusten voor 10 minuten en vervolgens uitlekken in een vergiet. In de frigo kan je de versnipperde venkel voor enkele dagen vers bewaren, bewaar ze in een goed afgesloten glazen bokaal.

Voor de dressing, meng de ingrediënten samen. en verdeel de dressing over de venkel, totdat alle venkel egaal bedekt is met de olijfolie en appelazijn.

Voeg de rucola, walnoten en peer toe. Hussel het geheel goed door elkaar.

.

2 PORTIES

ANTIOXIDANT SALADE (MET KIP)

INGREDIËNTEN

1 kop gekookte kip, versnipperd (voor een vegetarische variant, vervang de kip door 1 kop gekookt kikkererwt)

¼ kopje rode kool, versnipperd

1 kopje babyspinazieblaadjes

1 kop gemengde kiemen (alfalfa, mung, broccoli enz.)

1 (Libanese) komkommer, in blokjes gesneden

½ kopje wortel, geraspt

¼ kopje zonnebloempitten

½ avocado, in blokjes gesneden

¼ kopje rauwe rode biet, geraspt

100 g geiten/schape feta, in blokjes

½ kopje gekookte quinoa (optioneel)

VOOR DE TAHINI DRESSING:

1 kopje tahini

½ kopje vers citroensap

1 teen knoflook

Scheutje extra vierge olijfolie

METHODE

Meng voor de dressing alle ingrediënten door elkaar totdat je een lopende consistentie krijgt. Je zou eventueel een beetje water nodig hebben om toe te voegen. Voor de salade, gooi alle andere ingrediënten bij elkaar in een kom en besprenkel met de dressing. Serveer onmiddellijk.

2 PORTIES

GEGRILDE ROMAANSE SALADE

INGREDIËNTEN

- 2 Romeinse slaharten
- 4 eetlepels Parmezaanse kaas (geraspt)

DRESSING

- 1 citroen
- 1 theelepel appelazijn
- 2 eetlepels verse peterselie (fijngehakt)
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 2 ansjovisfilet op olijfolie (blik of bokaal)
- Snuifje Himalaya of zeezout
- Snuifje zwarte peper

METHODE

Verwarm de grill tot middelhoog vuur. Snijd de Romeinse harten en citroen doormidden en bestrijk ze licht met olie. Grill de sla en de citroen met de snijkant naar beneden gedurende 5 minuten.

Knijp in een kleine mengkom het sap uit de gegrilde citroen (gooi eventuele zaadjes weg). Hak de ansjovisfilets fijn en voeg deze vervolgens samen met de azijn, peterselie, zout en peper toe en klop tot een egale massa. Druppel er al roerend de olijfolie door tot het emulgeert (dikker wordt).

Leg de salade op een bord door elke helft op een bord te leggen, besprenkel met de vinaigrette en strooi de verse kruiden, samen met de Parmezaanse kaas erover. Voeg eventueel meer versgemalen zwarte peper toe..

2 PORTIES

KNAPPERIGE GROENE SALADE

INGREDIËNTEN

1 bosje groene asperges
200 gr erwtjes
150 gr tuinbonen
5 radijzen (bewaars het groen!)
2 courgettes
gemengde sla, zoals rucola, jonge eikenblad, romaine en little gem
eventueel: kiemen ter garnering
200 gr zachte geitenkaas
1 handje hazelnoten
rasp van 1 citroen

DRESSING

1 citroen
1 theelepel appelazijn
2 eetlepels extra vierge olijfolie
Snuifje Himalaya of zeezout
Snuifje zwarte peper

METHODE

Toast de hazelnoten in een droge koekenpan tot mooi bruin. Grill daarna de asperges ongeveer 2-5 minuten, zodat ze een mooi streepje hebben maar hun bite houden. Laat ze afkoelen en snij ze in de lengte: dit kan bijvoorbeeld met een kaasschaaf of een dunschiller. Doe dit ook met je courgettes.

Maak een dressing van de olijfolie en citroensap en breng op smaak met zout en peper.

Roer de geitenkaas los in een kommetje met een eetlepel van de dressing. Voeg de asperges toe en roer om zodat de asperges goed bedekt zijn. Meng in een schaal de salade met asperges en de dressing.

Top met de getoaste hazelnoten en garneer optioneel met kiemen.

2 PORTIES

COURGETTEBURGERS MET EEN SLAATJE

INGREDIËNTEN

Burgers

1 courgette (of 1/2 gele en 1/2 groene)

1 ei

50 g amandelpoeder

2 cm gember

1 lente-ui

Slaatje

1/2 venkel

100 g veldsla

verse bladkruiden (rucola, bladpeterselie, basilicum...)

Spinaziepesto (optioneel – zie pagina 79)

DRESSING

1 citroen

1 theelepel appelazijn

2 eetlepels extra vierge olijfolie

Snuifje Himalaya of zeezout

Snuifje zwarte peper

METHODE

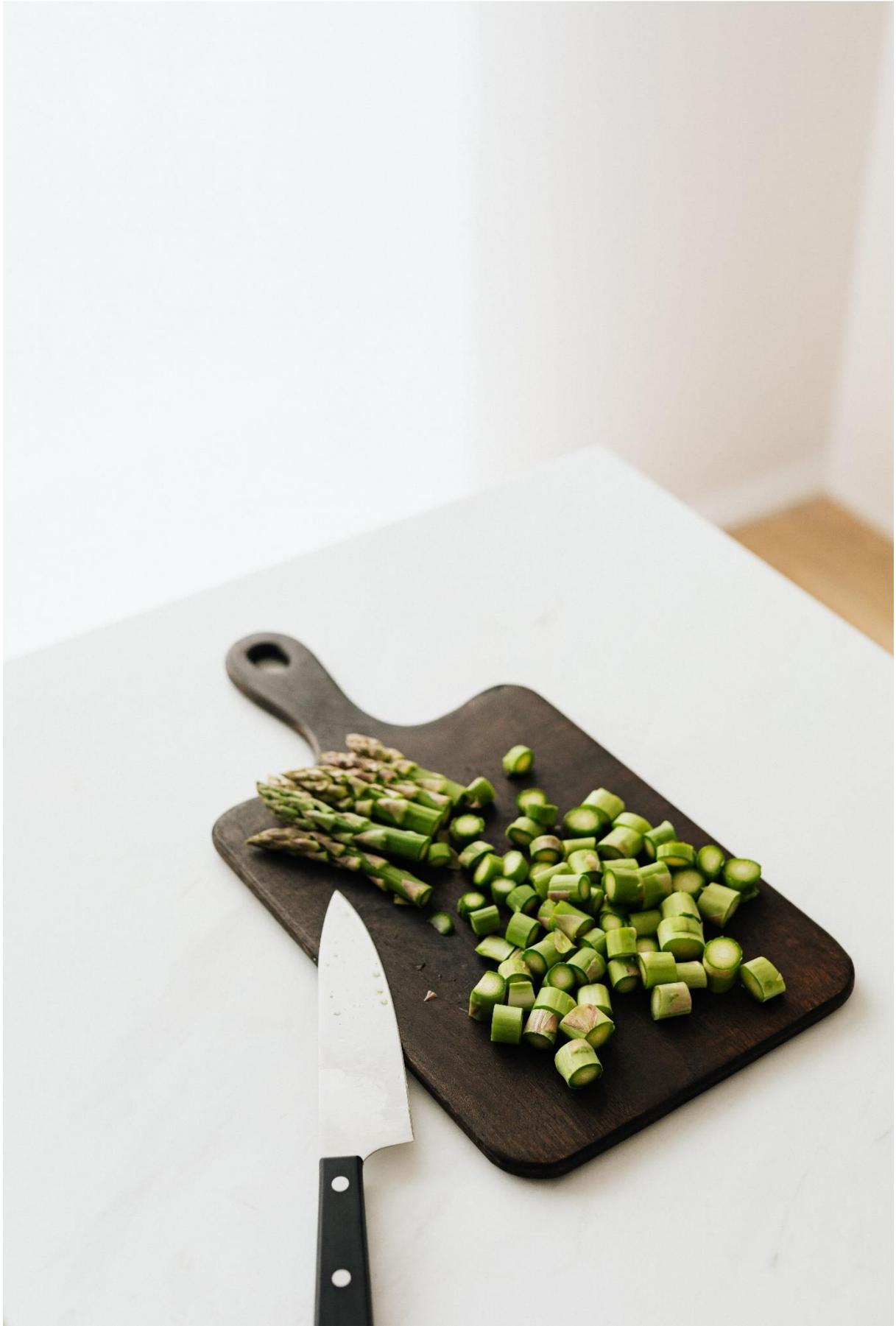
Rasp de courgette, voeg er een beetje zout aan toe en laat 10 minuten staan zodat het vocht eruit trekt.

Versnipper of rasp de gember fijn. Klop het ei los en kruid het met peper en de gember. Snijd de lente-ui fijn. Knijp het vocht goed uit de courgette en meng ze met het ei, het amandelpoeder en de lente-ui. Het resultaat is een dikke brij.

Leg een lepel brij in een matig hete pan met wat olijfolie, druk hem een beetje plat en druk ook de zijkanten wat aan, zodat je een mooie burger krijgt. Bak hem ongeveer 3 minuten aan elke kant.

Maak intussen het slaatje. Snijd met een dunschiller of mandoline dunne plakjes van de venkel, en besprenkel met citroen. Meng ze met de veldsla en verse kruiden. Voeg vervolgens de dressing toe en meng goed.

Serveer de burger op een bordje met de salade en eventuele wat boerenkoolpesto.



SOEP

Een warme kom soep zorgt juist voor
de comfort op die dagen waar je voelt
dat je beetje extra steun kan gebruiken ...

6-8 PORTIES

ALKALISCHE BOUILLON

INGREDIËNTEN

6 stengels bleekselderij (grof gehakt)
3 wortelen (geschilde en grof gehakt)
6 teentjes knoflook
1 grote ui, gesnipperd
2-5 cm gember
2-5 cm kurkumawortel
4 liter gefilterd water

OPTIONEEL VAN GROENTENRESTEN

2 kopjes bietentoppen, gehakt
2 kopjes pompoen
2 kopjes courgetten
2 kopjes venkel

METHODE

Gooi alle groenten in een grote pan, dek af met een deksel en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat 20-30 minuten sudderen. Zeef de vaste stoffen eruit en drinken binnen 3 dagen. Je kan ook de bouillon makkelijk invriezen - 1 (250 ml) portie.

HELENDE KIPPENBOUILLON MET SPINAZIE

INGREDIËNTEN

1 biologische kip
5 cm gember (30 g)
5 cm kurkuma (20 g)
scheut appelciderazijn (helpt om de mineralen uit de botten te halen)
2 wortelen, fijngesneden
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
2 bruine uien, grof gesnipperd
1 laurierblad
4 takjes tijm, vers of gedroogd
1 kop verse peterselie (optioneel)
2-3 liter gefilterd water
500 g spinazie
Himalaya roze zeezout vers gemalen
zwarte peper, naar smaak

METHODE

Doe de kip samen met de wortelen, bleekselder, uien, en kruiden in een pot en giet er 2 tot 3 liter water bij of net zoveel tot de kip goed onderstaat. Giet er een flinke scheut appelciderazijn bij. Zet op het vuur.

Snijd de gember en de kurkuma in plakjes – de kurkuma hoeft je niet te schillen – en voeg toe. Kruid met flink wat zwarte peper en zout.

Na 1 tot 1,5 uur zachtjes koken haal je de kip eruit. Pluk het vlees van de kip en houd het apart. Gooi het karkas, het vel en alle andere stukken terug in de bouillon. Giet er nog wat extra water bij indien nodig en laat 5-12 uur zachtjes verder koken.

Snijd de spinazie grof. Vlak voor het opdienen giet je de bouillon door een zeef. Zet de gezeefde bouillon weer op het vuur, doe er het vlees en de spinazie in. Roer even, tot de spinazie slinkt en serveer. Consumeren de rest binnen 3 dagen, of in vries porties zo snel mogelijk in om histaminegehalte laag te houden.

4 PORTIES

SOEP VAN GEROOSTERDE RODE BIET

INGREDIËNTEN

5 grote verse rode bieten
2 liter groente- of kippenbouillon
4 takjes verse dille (10 gram), steeltjes apart en
fijngenhakt
1 ui, grof gesnipperd
1 flinke teen knoflook, gehakt
2 el appelazijn

GARNERING

4 eetlepels Amandelschilfers (geroosterd)
30 gram fetakaas (verkruid)

METHODE

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de bietjes en snijd in stukken van ca. 1,5 cm. Verdeel de bietjes over de bakplaat en besprenkel met wat olijfolie. Rooster de bietjes 45-55 minuten in de oven. Schep halverwege even om.

Bak in een grote (soep)pan de ui, dille steeltjes en knoflook aan in wat olijfolie. Voeg de geroosterde bietjes toe en bak tweetal minuutjes mee. Voeg de bouillon toe en laat drie minuten zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en pureer de soep in de blender of met een staafmixer.

Hak de dille fijn en roer door de soep, samen met de rode wijnazijn. Breng de soep op smaak met peper en zout.

Rooster de amandelschilfers in een droge koekenpan en verkruimel de feta, gebruik als topping om bord af te werken.!

4 PORTIES

DETOX SOEP

INGREDIËNTEN

- 1 bosje verse groene asperges, grof gehakt
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 bosje verse boerenkoolblaadjes, grof gehakt
- 1 venkelknol, fijngesneden
- 1 kopje verse spinazie
- 2 stengels bleekselderij, grof gehakt
- 600 ml natriumarme groentebouillon
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl kokosolie
- 1 limoen, alleen sap
- 1 teeltelepel kokocolie
- Geroosterde noten en zaden, om te garneren

METHODE

Verhit de kokosolie in een soeppan, voeg de ui, knoflook, asperges, venkel en stengels bleekselderij toe en bak 5 minuten op laag vuur.

Voeg de groentebouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 5-7 minuten sudderen.

Voeg de boerenkoolblaadjes en spinazie toe en haal van het vuur. Breng over in de blender of mix met een staafmixer fijn. Voeg tegelijk limoensap toe en meng tot een gladde crème. Pas de textuur naar wens aan door meer groentebouillon toe te voegen.

Serveer warm, gegarneerd met geroosterde noten en zaden.

BLOEMKOOISOEP MET KURKUMA EN BOERENKOOPESTO

INGREDIËNTEN

½ kleine gele ui, in partjes gesneden
1 teen knoflook, ongepeld
1 kleine of ½ grote bloemkool, roosjes en kern,
grof gehakt
400 ml verwarmde groentebouillon
1 laurierblaadje
1 eetlepel vers citroensap
5 cm kurkuma (20 g)
snuifje cayennepeper, meer indien gewenst
2 eetlepels extra vierge olijfolie
Himalaya roze zeezout vers gemalen
zwarte peper, naar smaak
Kiemgroenten (optioneel)

PESTO

1 kop boerenkool, grof gehakt
¼ kopje basilicum (of verse spinazie)
1 teen knoflook
¼ kopje hazelnoten
200 ml extra vierge olijfolie

METHODE

Verwarm de oven voor op 220°C. Wikkel de uipartjes en het teentje knoflook in folie met een scheutje olijfolie en een snufje zout en peper. Rooster tot de ui heel zacht en gaar is, 20 tot 25 minuten. Haal uit de oven, zet opzij (nog steeds gewikkeld in de folie), gedurende 5 minuten zodat de ui blijft stomen en zacht worden (als de ui niet gaar is, zal de soep iets bitter zijn).

Voor de pesto, verwerk boerenkool, basilicum en knoflook in een keukenmachine tot fijngehakt, voeg de hazelnoten toe en breng op smaak. Ga verder met mixen en voeg geleidelijk de olie toe tot je een pasta verkrijgt. Voeg indien nodig een beetje extra olie toe om het te verdunnen.

Stoom de bloemkool gaar of kook ze in een grote pan met gezouten kokend 8 tot 10 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep de bloemkool uit het water en in een blender. Voeg de geroosterde ui en (gepelde) knoflook, de groentebouillon, olijfolie, citroensap, kurkuma, cayennepeper en een paar snuifjes zout en peper toe. Mixen tot een gladde substantie. Proef en pas kruiden aan.

Schep in kommen en serveer met pesto. Bestrooi eventueel met de kiemgroenten

4 PORTIES

20 MINUTEN CHICKEN PHO SOEP

INGREDIËNTEN

2 liter kippenbouillon
2-4 cm gember (fijngeraspt)
2 rode pepers (in plakjes)
¼ kopje vissaus
2 kippendijen of borsten zonder botten (in dunne plakjes)
zout en peper
2 eetlepels olie
340 gram kelp noedels
1 kop verse taugé (sojascheuten)
2/3 kop verse munt
2/3 kop verse koriander
2/3 kop Thaise basilicum
Limoenpartjes

METHODE

Breng de bouillon aan de kook in een middelgrote pan, samen met de gember, pepers en vissaus. Laat 15 minuten sudderen.

Kruid ondertussen de kip met peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur en schroei de kip dicht, zet apart. Of verkies de kippenreepjes direct in de bouillon te garen.

Voeg de noedels en de gegrilde kip toe aan de bouillon en laat 5 min meegaren. Verdeel de bouillon en de kip over de kommen en garneer met taugé, munt, koriander en basilicum.

Pers wat limoensap uit en voeg desgewenst enkele druppels vissaus toe.

2 PORTIES

GREEN GODNESS BROCCOLI SOEP

INGREDIËNTEN

2 eetlepels kokosolie
1 kleine gele ui gesnipperd
1 prei schoongemaakt en gesneden
2 teentjes knoflook fijngehakt
1 broccoli
500 ml groentebouillon
1 krop boerenkool gehakt en verdeeld
1 kopjes kokosmelk (of amandelmelk)
1/2 tl rode pepervlokken
Pompoenpitten voor garnering
Himalaya roze zeezout vers gemalen
zwarte peper, naar smaak

BOERENKOOL CHIPS

2 kopjes boerenkoolbladeren, grof gehakt
1 el olijfolie

METHODE

Verwarm de oven voor op 200°C. Was en hak de boerenkool, droog vervolgens grondig voordat je 2 kopjes ervan met 1 eetlepel olijfolie besprenkeld, masseert de olie in de bladeren en kruiden met een snuifje zout voordat je het op een met bakpapier beklede bakplaat uitspreidt. Zet even opzij.

Smelt de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui, prei en knoflook. Roer de groentebouillon erdoor, voeg de broccoli toe, breng aan de kook en laat 5 min sudderen tot de broccoli zacht is.

Haal van het vuur en roer er 2 kopjes gehakte boerenkool door en 2 kopjes amandelmelk. Laat ongeveer 15 minuten afkoelen voordat je de groenten in een blender pureert of mixt met een staafmixer.

Terwijl je wacht tot de soep is afgekoeld, kun je je boerenkoolchips maken! Bak ze 7-8 minuten in de voorverwarmde oven, controleer en draai ze om de paar minuten zodat ze niet verbranden. Als ze knapperig zijn, haal je ze uit de oven en zet je ze opzij om je soep mee af te werken.

Pureer je soep in een blender en serveer met pompoenpitten en boerenkoolchips er bovenop.



ANDERE LUNCH & DINER RECEPTEN

Voor een steviger gerecht, probeer een
van deze reinigende maaltijden ...

RIJKELIJK OMELET

INGREDIËNTEN

2 eieren per omelet

1 eetlepel gefilterd water of amandelmelk

Een beetje boter, extra vierge olijfolie, kokosolie of ghee om te bakken

Himalaya roze zeezout en vers gemalen zwarte peper, naar smaak

OPTIONELE VULLINGEN:

Gekookte groenten, waaronder asperges, artisjokharten, venkel, prei, ui, pompoen of courgette; verse rucola, spinazie, spruitjes of andere bladgroenten;

verse kruiden, zoals basilicum, dille, marjolein, oregano, peterselie, dragon of tijm; en geitenkaas.

METHODE

Meng de eieren, water of melk, citroenschil, zeezout en peper samen. Verhit een beetje kokosolie, ghee, olijfolie of boter in een koekenpan. Schenk het eiermengsel erbij, bedek de bodem van de pan met het mengsel en schik de vullingen op één kant van de omelet. Kook op een zacht vuur tot de onderkant van de omelet gaar is. Vouw de andere helft van de omelet over de vulling. Laat nog 5 minuutjes zachtjes garen tot de vulling warm en zacht is.

2 PORTIES

BLOEMKOOЛRIJST MET GEGRILDE SARDIENEN

INGREDIËNTEN

2 grote verse sardienen of 6 kleintjes (zuiver gemaakt)
200 gr bloemkool (rijst maken door te raspen)
1 komkommer
120 gr verse (baby)spinazie
1/2 courgette, in plakjes +/- 0,5cm
15 gr verse koriander

DRESSING

1 citroen
1 theelepel appelazijn
2 eetlepels extra vierge olijfolie
Snuifje Himalaya of zeezout
Snuifje zwarte peper

METHODE

Verhit de grillpan. Smeer de sardientjes in met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Gril de sardientjes circa 2 minuten per kant.

Gril de courgette plakjes op dezelfde manier.

Maak de bloemkoolrijst door ze in kleine stukjes te verdelen en grof te hakken in een keukenrobot. Schil en snijd de komkommer in stukjes. Hak de koriander fijn. En voeg alles samen met de verse spinazie.

Maak een dressing door alle ingrediënten goed samen te kloppen.

Meng nu de dressing over de salade en serveer de sardientjes er bovenop.

2 PORTIES

INDIASE KIP MET GEBAKKEN BLOEMKOOIJRIJST

INGREDIËNTEN

1 kleine broccoli, roosjes
1 kleine bloemkool (of 200 g bloemkoolrijst)
300 gr kipfilet, rauw gemalen tot gehakt
1 rode ui
1 wortel
1 cm gemberwortel
1 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel gele currypasta
120 gr doperwten, diepvries
1 limoen, sap
1 el kokos aminos (vervanger van sojasaus)
Handvol verse koriander, gehakt
1 handje amandelnoten
50 ml water
Snuifje Himalaya of zeezout
Snuifje zwarte peper

METHODE

Maak de bloemkoolrijst door ze in kleine stukjes te verdelen en grof te hakken in een keukenrobot.

Verdeel de broccoli in roosjes. Schil de gember en hak met de knoflook. Snij de kipfilet in grove stukken en hak met een blender tot tot gehakt. Verhit 2 koffielepels olie in een wok op hoog vuur, bak het gehakt rul en haal uit de wok.

Verhit de rest van de olie in het braadvocht op middelhoog vuur en bak de ui 2-3 minuten. Voeg de bloemkoolrijst, knoflook, gember en currypasta toe en bak ca. 1 minuut mee. Voeg de wortel, de broccoli, de erwten en het water toe en bak ca. 2 minuten mee.

Voeg vervolgens het limoensap en de kokos aminos toe en bak nog ca. 2 minuten. Bestrooi met de koriander en de cashewnoten en serveer.

2 PORTIES

COURGETTEPASTA MET LINZEN

INGREDIËNTEN

120g zwarte belugalinzen
1 eetlepel biologische bouillonpoeder
1 teentje knoflook, gepeld en fijngesneden
1 gele ui, gepeld en fijngesneden
500g tomatenblokjes
2 handvol babyspinazie
1 wortel, geschild en geraspt
zout en versgemalen peper
2 courgettes
oregano (vers of gedroogd)
snuifje Himalaya of zeezout
snuifje zwarte peper

METHODE

Kook de linzen met de bouillon, de knoflook en de ui in een dubbele hoeveelheid water. Voeg de tomatenblokjes toe als het water verdampt is. Blender alles met de spinazie en de wortel. voeg zout en peper naar smaak toe. Schaaf de courgette met mandoline, schaaft of spiraalsnijder. serveer het gerecht met lekker veel ontstekingsremmende oregano.

2 PORTIES

GEGRILDE ASPERGES MET BROCCOLI EN PETERSELIE TABOULEH

INGREDIËNTEN

1 bussel groene asperges
1 broccoli (of 300 g broccoli of bloemkool rijst
verse peterselie, fijn gehakt
1 teentje knoflook, gepeld
1 handje pompoenpitten of zonnebloempitten
1 kopje gekookte kikkererwten (optioneel)
humus (optioneel - zie pagina 78)
Spinaziepesto (optioneel - zie pagina 79)

DRESSING

1 eetlepel appelazijn
2 eetlepels extra vierge olijfolie
snuifje Himalaya of zeezout
snuifje zwarte peper

METHODE

Maak de broccolirijst door ze in kleine stukjes te verdelen en grof te hakken in een keukenrobot.

Meng het zout, peper, peterselie, olijfolie en appelazijn samen en voeg de dressing onder de broccolirijst samen met de kikkererwten. Rooster de pompoenpitten lichtjes in de pan, en voeg deze toe aan de salade. Gril vervolgens de asperges kort en breng alles samen. Serveer met eventueel met een stukje gegrilde kip of vis en/of verrijk met humus en boerenkoolpesto.

2 PORTIES

BAARS UIT DE OVEN MET TOMATENSAUS

INGREDIËNTEN

300 g baars (diepvries of vers)
1 ui, gepeld
2 teentje knoflook, gepeld
1 pak (500g) tomaten blokjes
1 stukje fijn geraspte gember
1 eetlepel biologische bouillonpoeder
1 eetlepel kokosolie of olijfolie
verse peterselie
snuifje Himalaya of zeezout
snuifje zwarte peper
bloemkool of broccoli rijst

METHODE

De saus is zo klaar: hak alle ingrediënten grof en pureer ze dertigseconde in de blender of keukenmachine. Leg de (ontdooide) vis in een vuurvaste schaal, giet de tomatensaus eroverheen en bestrooi met peterselie. Plaats de schaal in een oven van 70°C. Laat deze ongeveer een uur in de oven. Serveer de vis met bloemkool of broccoli rijst en werk af met verse peterselie.

2 PORTIES

GROENE WRAPS MET REGENBOOGGROENTJES

INGREDIËNTEN

120 g kikkererwtbloem
60 g verse spinazie (optioneel)
1/2 theelepel bicarbonaat
260 ml water
60 g spinazie
60 g romainse sla of andere slasoorten
30 g verse kruiden naar keuze: munt, koriander, basilicum ...
1/4 rode kool
10 radijsjes
100 g gekookte raapjes of bietjes
1/2 komkommer
1 wortelen
100 g zachte geitenkaas (optioneel)
20 g kiemen (optioneel)
snuifje Himalaya of zeezout

THAHINI DRESSING

2 eetlepels tahini
1/2 citroen
4 eetlepels water
1 theelepel cocos aminos (optioneel)
Peper en zout (zeezout of himalayazout)

METHODE

Mix de spinazie, kikkererwtbloem, bicarbonaat, water in de blender of de mixer fijn tot een homogeen deeg. Laat rusten.

Snijd de raapjes en/of rode bietjes in kleine blokjes en de komkommer in fijne staafjes. Snipper de rode kool, de appel en de wortelen met de mandoline fijn.

Bak 7 pannenkoeken in een antikleefpan (dit werkt prima zonder vetstof).

Beleg ze vervolgens met de garnituur en bestrooi ze met de verkruimelde geitenkaas, de kruiden en de radijsscheuten. Besprenkel met een beetje tahinisaus en serveer.

Tip: Andere keer, andere kleur? Vervang de spinazie door gekookte rode bieten om paarse pannenkoeken te maken of door gekookte wortelen om oranje pannenkoeken te bakken.

Gebruik de groentjes die je lekker vindt. Je kan ook een warme versie maken en kortgebakken boerenkool of gebakken paddenstoelen toevoegen.

2 PORTIES

BLOEMKOOLPUREE MET OESTERZWAMMEN EN SPINAZIE

INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool
2 verse biologische eieren
1 sjalotten
2 teentjes knoflook
1 bussel bladpeterselie
250 g oesterzwammen
75 cl amandelmelk
2 el olijfolie
Nootmuskaat
snuifje Himalaya of zeezout
snuifje zwarte peper

METHODE

Snij de bloemkool in roosjes en kook of stoom ze 8 à 10 minuten zodat ze beetbaar zijn.

Warm de amandelmelk op in het pannetje of een kookpot. Voeg de bloemkool toe en stamp ze fijn in de kookpot met de melk en 1 el olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Fruit de helft aan in een beetje olie, voeg de spinazie toe en stoof tot de spinazie geslonken is. Laat goed uitlekken in een vergiet en meng met de puree. Roerbak de rest van de sjalot en knoflook met de oesterzwammen. Breng op smaak met peper en haal van het vuur. Meng de gesnipperde bladpeterselie eronder.

Breng een grote pot water met een flinke scheut azijn aan de kook. Zet het vuur zachter tot net onder het kookpunt. Maak met een garde een draaikolk. Breek de eitjes in aparte kommen en pocheer ze één voor één in het net niet kokende water.

Verdeel de puree over de borden, werk af met de groenten en een gepocheerd ei.



SNACKS

Beperk hunkeren met
een van deze heerlijke snacks ...



Ga voor een gezonde **ZOETE** snack...

2 PORTIES

ZONDEVRIJE PANNENKOEKJES

INGREDIËNTEN

2 rijpe banaan
2 eieren
snuifje Himalaya of zeezout
kokosolie om mee te bakken
hand vol blauwe bessen (diepvries) (optioneel)
appel (optioneel)

METHODE

Doe de banaan in stukjes samen met de eieren en een snufje zout en mix deze met een staafmixer goed glad. (Het ziet er nu misschien wat vies uit, maar ik beloof je, het komt goed.)

Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes in batches. Maak met een lepel 3 kleine pannenkoekjes in de pan - die draaien juist iets makkelijker.

Wacht tot de buitenste rand van de pannenkoekjes droog begint te worden, voordat je ze met een spatel omdraait.

Optioneel, meng ondertussen in een kleine steelpan de stukjes appel en blauwe bessen met een klein scheutje water. Maak warm en laat 2 minuutjes pruttelen.

Leg de pannenkoek op een bord en garneer met de coulis van blauwen bessen en appel.

RAUWE DADEL GEMBERBAR

INGREDIËNTEN

2 tl citroen, schil
12 grote dadels, ontpit en zacht gehakt
1-3 eetlepels honing
2 tl citroensap
1 1/4 kopje haver (gluten vrij)
1 1/2 kopje amandelen
2 eetlepels gebroken lijnzaad of chiazaad, zwart
3 el gekristalliseerde gember of verse gember, geraspt

METHODE

Maal haver in de keukenmachine tot het een meelachtige structuur heeft. Voeg lijnzaad en pulse toe om te combineren. Leeg het havermengsel in een middelgrote kom.

Maal de dadels in de keukenmachine tot een pasta. Voeg honing, citroenschil en citroensap toe en verwerk, schraap meerdere keren aan de zijkanten om het mengsel te combineren. Voeg het havermengsel toe en verwerk, stop en schraap tot het mengsel samenkomt. Voeg amandelen en gember toe en pulseer meerdere keren om op te nemen.

Leg in een beklede bakvorm van 20 bij 20 cm het havermoutmengsel en druk het met vochtige vingertoppen in de vorm. Koel tot stevig, 1 tot 12 uur. Snijd in 12 repen. Bewaar repen in een afgesloten doos maximaal een week in de koelkast.

BANAAN HAVERMOUTKOEKJES MET BOSBESSEN

INGREDIËNTEN

150 gr havermoutvlokken
1/2 theelepel bicarbonaat
50 gram walnoten, grof gehakt
50 gram kokosschaafsel
1 eetlepel gebroken lijnzaad
1/2 theelepel kaneelpoeder*
1/2 theelepel fijn (zee)zout*
3 heel rijpe bananen, geprakt
50 ml kokosolie
1 eetlepel honing
1 theelepel vanille-extract
125 gr wilde bosbessen, uit de diepvries

METHODE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Doe de havermoutvlokken, bicarbonaat, gehakte walnoten, kokosschaafsel, lijnzaad, kaneel en zout in een kom en meng door elkaar.

Meng in een andere kom de geprakte banaan met de olie, honing en vanille-extract. Voeg dit toe aan de droge ingrediënten en roer tot een dik beslag.

Voeg de blauwe bessen toe.

Vorm met de 2 lepels koeken van het beslag – dit gaat heel handig als je de lepels steeds even nat maakt met koud water, dan plakt het beslag niet vast.

Leg de koeken op het bakpapier op de bakplaat. Zorg voor wat tussenruimte!

Bak de koeken in ongeveer 20-25 minuten mooi goudbruin en tot ze gaan geuren.

Neem de koeken m.b.v. een spatel van de bakplaat en laat ze afkoelen op het rooster – ze zijn ook heel lekker als ze nog warm zijn!

2 PORTIES

GLUTENVRIJ BANANAANBROOD

INGREDIËNTEN

3-4 overrijpe bananen, gepureerd
3 eieren
1 eetlepel citroensap
100 gram havermeel
100 gram amandelmeel
30 gram lijnzaad, gebroken lijnzaad
30 gram kokosrasp
1 theelepel vanillepoeder
100 gram walnoten
1 theelepel bicarbonaat
30 gram boter, gesmolten en afgekoeld (kan eenvoudig vervangen worden door kokosolie)
1 eetlepel honing (optioneel)

METHODE

Vorbereiding : Vet een cakeblik in of bekleed het met bakpapier en verwarm de oven op 175°C.

Doe het haver- en amandelmeel in een grote kom. Voeg hier de kokosrasp, lijnzaad, bicarbonaat en vanillepoeder aan toe.

Prak met een vork 3 bananen tot puree. Roer de gesmolten boter, de eieren en het citroensap erdoor. Schenk het bananenmengsel bij het meel en roer het vlot door elkaar. Schep de gebroken walnoten erdoor en giet het beslag in de cakevorm. Beleg eventueel met een in de lengte gehalveerde banaan en enkele noten.

Bak de cake 55 minuten op 175°C en laat afkoelen op een gril.

Hierbij enkele **HARTIGE** tussendoortjes ...

2 PORTIES

RODE BIET HUMUS

INGREDIËNTEN

150 gr gekookte of verse rode bieten
250 gr gekookte kikkererwten
1 citroen, sap
3 eetlepels tahin
3-4 eetlepels water
1 klein teentje knoflook, geplet (optioneel)
2 eetlepel verse dille
½ theelepel komijn (poeder of gedroogd)
snuifje Himalaya of zeezout

METHODE

Je kunt voorgekookte bieten gebruiken in dit recept of verse bieten. De verse bieten rasp je voor met een fijne rasp.

In een keukenmachine of blender, pulse je vervolgens de bieten samen met de kikkererwten, tahin, water, citroensap, dille, komijn, knoflook en zout toe.

Puls alles tot de gewenste consistentie. Als je de voorkeur geeft aan een romiger dunnere humus, blijf dan pulseren en voeg misschien wat meer water toe als het te droog / dik is.

Serveer als een dip of spread.

Je kan de humus eindeloos variëren, de basis vormt steeds bovenstaande ingrediënten zonder de rode biet.

2 PORTIES

SPINAZIEPESTO

INGREDIËNTEN

150 gr spinazie
2 knoflooktenen
½ biologische citroen, zest en sap
Himalayazout of zeezout en peper
60 ml extra vierge olijfolie
75 gr walnoten of amandelnoten
50 gr harde geitenkaas (optioneel)

METHODE

Was de spinazie en doe deze in de keukenmachine. Pel de knoflooktenen en voeg ze toe. Rasp de schil van een halve citroen en knijp het sap eruit. Voeg dit ook toe. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe, behalve de olijfolie.

Mix de ingrediënten in de keukenmachine tot een gladde massa door steeds kort te pulseren. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe.

De pesto is een week goed te bewaren in een goed afgedekt glazen potje.

Je kan de pesto naar eigen smaak verder gaan variëren zoals het toevoegen van oa. boerenkool, rucola en groende kruiden.

2 PORTIES

ARTISJOKSPREAD MET CITROEN EN BASILICUM

INGREDIËNTEN

1 bokaal opgelegde artisjokharten (+- 400 gram
– zonder conserveermiddelen)

½ citroen, uitgeperst

2 takjes verse basilicum

1 knoflookteen, uitgeperst

2 el extra vierge olijfolie

Himalayazout of zeezout en peper

METHODE

Laat de artisjokharten uitlekken en pers zoveel mogelijk water eruit om te voorkomen dat de spread waterig wordt.

Doe de artisjokharten in de vijzel (of een kom) samen met het citroensap, de uitgeperste knoflookteen en olijfolie. Verwijder de basilicum van de takjes, snijd de blaadjes in kleine stukjes en voeg ook deze toe. Voeg als laatste nog peper en zout naar smaak toe. Vijzelen maar! – heb je geen vijzel, doet de mixer ook zijn werk.

Serveer de artisjokspread op toastjes of gebruik als groente dip.

2 PORTIES

KIKKERERWTENCAKE MET OLIJVEN

INGREDIËNTEN

3 eieren
1 courgette
130 g zwarte olijven (bij voorkeur Kalamata olijven, let op geen additieven of bewaarmiddelen), ontpitten
200 kikkererwtenmeel
1 dl amandelmelk of havermelk
100 gram Parmigiano
1 dl extra vierge olijfolie
5 takjes oregano
1 theelepel bicarbonaat
Himalayazout of zeezout en peper

METHODE

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng het kikkererwtenmeel met het bicarbonaat, de melk, de olie en de eieren. Voeg de gehakte ontpitte olijven toe, samen met de geraspte Parmigiano, plukjes oregano, peper en zout.

Rasp de courgette met de grove kant van de rasp en schep ze bij het deeg. Bekleed een kleine cakebakvorm met bakpapier, giet er het deeg in en schuif 50 min in de oven.

Laat de cake afkoelen, ontvorm hem en dien hem lauw of koud op.

