



Uiteraard Zonder:
gluten, suikers,
en e-nummers

Aangeboden door:
PowerAcademy.nl

HELENDE RECEPTEN

Niet alleen gezond,
maar ook heerlijk.





Beste lezer,

Veel mensen zijn vandaag de dag vergeten hoe helend voeding kan zijn. In dit e-book deel ik als natuurgeneeskundige mijn passie voor gezonde voeding. Ik hoop je hiermee te inspireren zodat je nog vaker voeding inzet om je gezondheid te versterken.

In dit e-book tref je een aantal helende recepten aan. Dit zijn recepten die het zelfhelend vermogen van je lichaam versterken.

Sommige recepten zijn bijvoorbeeld goed voor je immuunsysteem, waar anderen weer helend zijn voor je darmen. Naast de recepten deel ik ook interessante 'weetjes' met je. Zo ontdek je bijvoorbeeld wat de gezondheidsvoordelen van bepaalde vruchten zijn. Maar ook welke ingrediënten je energie geven.



Wil je na het lezen van dit e-book nog meer werk maken van jouw gezondheid? Dan ben je van harte welkom op een van de vele cursussen/lezingen die we verzorgen.

[Wanneer je hier klikt tref je een overzicht aan van al onze lezingen en opleidingen.](#)

Ik wens je alvast veel kookplezier!

Hartelijke groet,

Ir. ing. Mohammed Boulahrir
Orthomoleculair therapeut & Klinisch Psycho Neuro Immunoloog
www.poweracademy.nl
info@poweracademy.nl
[Meer over mij](#)

Versie 1.3

Helende Recepten

© **PowerAcademy**

De inhoud van dit e-book heeft puur tot doel het informeren en enthousiasmeren van de lezer. Raadpleeg bij specifieke klachten altijd een arts of therapeut.



Recepten in dit e-book

De glutahion booster smoothie

De gezondste en lekkerste (glutenvrije) pizza

Indiaanse currysoep met kip en groenten

**Het recept van dr. Andreas-Hans Wasylewski voor
een sterke weerstand**

Mo's complete maaltijd salade

Het geheime recept van een Portugese darmarts

Kimchi, het gezondheidselixer voor je darmen

Bottenbouillon krachtsoep

De blijde darmen soep die je huid van binnenuit voedt

Gestoomde zalmpakket met spitskool

Anti-stress smoothie

Rode detox salade

Knapperige proteïne chocoladekoek



De glutathion booster smoothie!

Het recept dat ik hieronder met je ga delen is wellicht het krachtigste recept om je weerstand te versterken. Het bevat namelijk heel veel glutathion!

Glutathion is de **allersterkste lichaamseigen antioxidant** met vele gezondheidsvoordelen. Hieronder tref je een aantal van deze voordelen aan.**

- Het vertraagt het verouderingsproces
- Het versterkt je weerstand
- Het beschermt je hersenen tegen vrije radicalen
- Het is de allersterkste lichaamseigen antioxidant
- Het maakt vele giftige stoffen onschadelijk
- Het helpt je lever met het afvoeren van afvalstoffen

** Wil je meer weten over glutathion?

Ik heb een uitgebreid artikel geschreven over glutathion met vele referenties. Klik [HIER](#) om het artikel te lezen.



Het lichaam kan glutathion op verschillende manieren aanmaken. Zo kan het lichaam dit maken uit verschillende groentesoorten, bepaalde kruiden of aminozuren. Voor het samenstellen van deze smoothie ben ik in de wetenschappelijk literatuur gedoken en heb ik gezocht naar voedingsmiddelen waar van nature veel glutathion in zit.



Een aantal voedingsmiddelen die van nature veel glutathion bevatten zijn: **asperges**, **avocado's**, **walnoten**, **wortelen**, **komkommers**, **mango's**, **bosbessen** en **spinazie**.

Ingrediënten glutathion booster (voor 1 persoon)

- 1 wortel,
- handje vol spinazie
- ½ mango
- ½ avocado
- kopje bosbessen
- als topping kun je wat walnoten naar keuze gebruiken

Bereiding

Blend alle ingrediënten behalve de walnoten en klaar is je smoothie!

Belangrijk

Vergeet niet om heel goed te kauwen omdat de vertering van koolhydraten al in de mond begint.



Let wel: ik gebruik bewust bosbessen en geen blauwe bessen. Er is een groot verschil in voedingswaarde wat de twee betreft! Ik koop de bosbessen bij de Albert Heijn



De gezondste en lekkerste (glutenvrije) pizza

Ik kan mij nog goed de dag herinneren dat ik de onderstaande pizza heb gemaakt. Mijn kinderen vonden het heerlijk! Anders dan je gewend bent, bestaat deze pizzabodem niet uit bloem maar uit bloemkool.



Ingrediënten voor de pizzabodem

- 120 gram (2 kopjes) geraspte bloemkool
- 120 gram geraspte oude kaas
- 3 kleine eieren

Ingrediënten voor op de pizza**

- 100 gram / 3-4 champignons
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 2 rode uien
- tomatensaus
- pesto blaadjes



**Let wel dit zijn de ingrediënten die ik heb gebruikt.

Gebruik gerust andere ingrediënten om op de pizza te doen.

Denk hierbij aan olijven, spinazie, rucola, aubergine, avocado, broccoli maar ook zalm of tonijn.

Uitleg pizzabodem

Doe de geraspte bloemkool, geraspte kaas en drie kleine eieren in een kom en meng alles goed met elkaar. Leg het mengsel vervolgens op bakpapier en maak een pizzavorm zoals ik hieronder heb gedaan. Leg enkel de pizzabodem in de oven en laat dit bij 220-230 graden 15 minuten bakken.

Maak vervolgens van dit mengsel een mooie ronde vorm zoals hieronder is weergegeven.



Topping

Nadat je de pizzabodem 15 minuten hebt gebakken, doe je wat tomatensaus op de bodem. Je kunt nu twee kanten uit: of je legt direct alle ingrediënten op de pizzabodem of je verhit deze eerst kort in een koekenpan en dan op de pizzabodem. Ik heb dat laatste gedaan omdat het dan net iets lekkerder smaakt. Doe tot slot de pizza wederom in de oven en laat het 10-15 minuten lang bakken totdat het er heerlijk goudbruin uit ziet.



Indiaanse currysoep met kip en groenten

Dit recept heb ik van een Pakistaanse vriend. Het bevat heerlijke kruiden die je lichaam tot in elke cel verwarmen. Ideaal wanneer het wat kouder is. Dit is wat ik noem soulfood!

Ingrediënten

- 300 gram kipfilet
- 20 gram ghee (gekleurde boter) of kokosolie
- 2 eetlepels citroensap
- 3 uien
- 3 biologische kippen- of groentebouillonblokjes
- 1,5 winterpeen
- 1 kleine pompoen van ongeveer een halve kilo
- 1,5 rode paprika
- 1,5 liter water

Kruiden

- 3 theelepels gemalen komijn
- 2,5 theelepel gemalen koriander of een forse bos platte peterselie
- 1,5 theelepel kurkuma
- 1,5 eetlepel paprikapoeder
- ½ -1 theelepel cayennepeper
- 3 teentjes knoflook
- ½ theelepel zout

Ik gebruik zelf de onderstaande bouillonblokjes van de Ekoplaza. Deze bevatten geen gistextract.



Bereiding

- Verhit alle kruiden in een pan met ghee of kokosolie. Snijd vervolgens de knoflookteentjes en uien in kleine stukjes en voeg deze toe aan het kruidenmengsel.
- Laat het rustig koken totdat er een aroma vrijkomt.
- Snijd vervolgens de kipfilet in blokjes en marinier deze in het kruidenmengsel (zie hierboven). Zet het minimaal 6 uur in de koelkast.
- Haal de kipfilet uit de koelkast en bak het 10 minuten zachtjes in een soeppan, samen met het kruidenmengsel. Voeg hier 1,5 liter water aan toe.
- Snijd de pompoen, winterpeen en paprika in kleine stukjes en voeg deze toe aan de gebakken kipfilet, evenals de citroen en de bouillonblokjes. Laat alles vervolgens 20 minuutjes zachtjes koken.



Het recept van dr. Andreas-Hans Wasylewski voor een sterke weerstand.

Het onderstaande recept is van de Duitse arts dr. Andreas Hans Wasylewski. Het is bij voorkeur geschikt in de winter om je weerstand te versterken. Het recept bevat een aantal ingrediënten die al honderden jaren bij verschillende kwalen worden ingezet. Zo bevat het ingrediënten met antibacteriële, antiparasitaire en schimmelwerende eigenschappen.

De afgelopen jaren heb ik het recept met kennissen en vrienden gedeeld. Ik heb er goede ervaring en mee en hoop dat je er ook baat bij hebt.



Ingrediënten

- 1 eetlepel fijngesneden knoflook
- 2 eetlepels versgeraspte kurkuma wortel (poeder mag ook)
- 1 eetlepel gesneden ui
- 2 eetlepels geraspte mierikswortel
- 1 eetlepel geraspte gember
- 4 eetlepels honing
- een halve liter biologische appelzijn.

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender en meng alles 20 seconden. Je kunt alles natuurlijk ook fijnmalen met een staafmixer. Doe het in een afsluitbare pot en leg het in de koelkast. Roer het dagelijks om. Na 5 dagen is het klaar voor gebruik.

Dosering

Voeg dagelijks een eetlepel van het mengsel toe aan een glas water. Drink dit elke ochtend en avond voor de maaltijd op een lege maag.

Mo's complete maaltijd salade

Deze salade maak ik regelmatig wanneer ik weinig tijd heb om te koken. Het grote voordeel is dat het een complete salade is. Zo bevat het ongeveer 30 gram eiwitten, verschillende soorten vezels en gezonde vetten.

Ingrediënten (goed voor 1 persoon)

- 2 eieren
- 1-2 uien
- 2 teentjes knoflook
- scheut olijfolie
- snufje paprikapoeder
- snufje zout
- snufje koriander

De onderstaande ingrediënten bak je niet mee

- handjevol spinazie
- 1 gekookte rode biet
- 10-20 gram walnoten
- 1/2^e appel

Bereiding

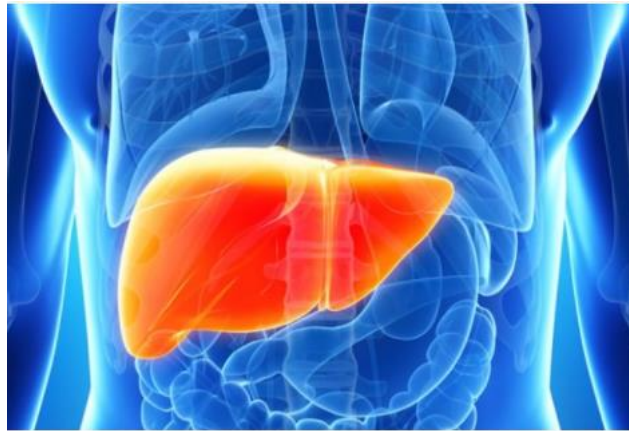
Snijd de ui en knoflook fijn en bak deze samen met de eieren goudbruin in een koekenpan. Voeg vervolgens de kruiden hieraan toe.

Snijd de rode biet, ½ appel in stukjes en leg deze op een bord. Voeg hier de spinazie en walnoten aan toe en meng alles met elkaar. Voeg vervolgens de gebakken eieren, ui en knoflook aan de salade toe als ook een scheut olijfolie.



Kun je jij meer inspiratie gebruiken voor een gezonde leefstijl?

Regelmatig schrijf ik artikels over de gezondheid. Hieronder tref je een aantal artikels aan die wellicht ook interessant voor je zijn. Wanneer je op het plaatje of titel hieronder klikt, opent het artikel zich op onze website: www.poweracademy.nl



10 tips voor een gezonde lever



Zit jij vol levenslust? (Dit is het geheim)



Hoe verhoog je de afgifte van glutathion? (krachtige lichaamseigen antioxidant)

Het geheime recept van een Portugese arts.

De afgelopen zomervakantie was ik in Portugal. Tijdens een boottocht zat ik naast een gastro-enteroloog. Dat is een arts die mensen met complexe maag-, darm- en leverklachten behandelt. We raakten aan de praat en hadden een prachtig uitzicht (zie foto hieronder 😊).



Op een gegeven moment hadden we het over de darm. De arts vertelde mij over een super eenvoudig recept dat hij al vele jaren gebruikt en heilzaam is voor de darm. Dit recept kent maar 1 ingrediënt: aloë vera. Hij vertelde mij dat 99% van alle aloë vera drankjes die je in de winkel kunt kopen hiervoor niet geschikt is. Het sap is daarbij verhit zodat belangrijke enzymen hun functies verliezen.

Benodigheden aloë vera recept

- 2 Aloë vera bladeren (ik heb deze bij de Ekoplaza gekocht)
- blender of staafmixer
- 2-3 ijsblokjesvormen

Bereiding

Haal het vruchtvlees eruit en blend deze. Verdeel de inhoud van het mengsel over 2-3 ijsblokjesvormen. Los 2-3 maal daags 2 ijsblokjes in een glas water en drink het op een lege maag op. Wacht ½ - 1 uur voordat je iets eet. Hierdoor krijgt de aloë vera de kans om je lichaam te ontgiften.



Kimchi, het gezondheidselixier voor je darmen.



Kimchi is de laatste jaren erg populair omdat het ontzettend goed is voor je gezondheid. Het is een van oorsprong Koreaans bijgerecht waarbij je kool fermenteert. Door het proces van fermentatie krijg je vele goede bacteriën binnen die heilzaam zijn voor je darmflora. Kimchi heeft vele voordelen voor je gezondheid, denk hierbij aan:

- Het bevat vele oplosbare en niet oplosbare vezels
- Het verhoogt de diversiteit van je darmflora
- Het draagt bij aan een sterke weerstand
- Het bevat gunstige (probiotische) bacteriën

Wanneer je eenmaal de smaak te pakken hebt van Kimchi, kun je aan de slag met het fermenteren van vele verschillende groentesoorten.



Hoe maak je Kimchi?

Ingrediënten

- 2 Chinese kolen
- 1 ui
- 50 g knoflook (ca. 10 tenen)
- 60-80 gram verse gember
- 1 rijpe banaan of rijpe peer
- 175 gram fijn zeezout
- 75 gram rode peper poeder (te koop in elke toko.)



Keuken benodigheden

- 2-3 weckflessen of inmaakpotten van glas met een inhoud van 1 liter. Zorg ervoor dat deze gesteriliseerd zijn door ze te spoelen met heet water en laat ze goed uitlekken. Je treft deze aan in verschillende webwinkels.
- 1 grote kom of bak
- blender of keukenmachine om de pasta fijn te malen
- eventueel handschoenen i.v.m. de grote hoeveelheden peperpoeder

Bereiding

Stap 1: Chinese kool bladeren mengen met zout

- Spoel de Chinese kool met water en snij deze in grote stukken en daarna in reepjes. Verdeel het zout over de Chinese kool en masseer het zout er goed in
- Doe de kool vervolgens in een grote kom of bak en laat het 2-3 uur onder water staan
- Hussel om de 30 minuten alles zodat het zout zich goed mengt met de kool
- Laat de kool uitlekken. Het is de bedoeling dat de bladeren licht zout smaken
- Indien ze heel zout smaken, kun je alles nog een keer spoelen met water. Knijp vervolgens in de kool zodat het zachter wordt en laat het een kwartier uitlekken.

Stap 2: kimchi pasta maken

Snijd de knoflook, gember, banaan of peer en ui fijn en voeg tevens de rode peper poeder hieraan toe. Je kunt alles ook in de blender doen of een keukenmachine. Het gaat erom dat het één pasta wordt.

Stap 3: meng de gezouten koolbladeren en pasta goed met elkaar.

Stap 4: plaats alles in de inmaakpotten

Doe het mengsel in de inmaakpotten en druk het goed aan. Zorg er tevens voor dat alles onder water staat. Indien nodig kun je water toevoegen. Belangrijk: vul de pot maximaal 2-3 centimeter onder de rand zodat de bacteriën goed hun werk doen.

Stap 5: laat alles fermenteren

Laat de kimchi in de potten 3-8 dagen staan bij kamertemperatuur. Haal regelmatig de deksel van de pot zodat de gassen kunnen ontsnappen en proef tussendoor goed zodat je zeker weet dat het goed smaakt. Het is belangrijk dat gedurende het fermentatieproces alles onder water blijft. Hoe langer je het laat staan, hoe meer goede bacteriën de kimchi bevat.

Is de smaak zoals jij wilt?

Dan is de Kimchi klaar voor gebruik. Gebruik wat je nodig hebt en zet de rest in de koelkast. In de koelkast stopt het fermentatie proces en is het maanden houdbaar.



Hierboven tref je de rode peperpoeder die ik heb gebruikt.

Bottenbouillon krachtsoep

De soep om je darmen, huid en immuunsysteem een krachtige boost te geven!

Het onderstaande recept heb ik van Marina Ivens. Zij is lid van de Facebook groep **De Darm-Breinexpert**. In deze groep deel ik en vele anderen leden bijna dagelijks handige gezondheidstips en recepten.



**DE DARM-
BREINEXPERT**

Waarom is bottenbouillon zo gezond?

Grootmoeder maakte vroeger al bouillon van botten om aan te sterken bij ziekte en zwakte. Lange tijd hoorden we er niet zo veel over, maar tegenwoordig is bottenbouillon weer razend populair.

De grote hoeveelheid gelatine die je in zo'n bouillon vindt, bevat ontzettend veel bouwstoffen voor ons lichaam. Botten zijn zeer rijk aan calcium en fosfor. Ook zit er redelijk veel magnesium, kalium, zwavel en silicium in. Merg: bevat veel vitamine A, vitamine K2, omega 3 & 6 vetzuren. Ook zit er veel van de mineralen ijzer, selenium, zink, borium en mangaan in.

Bindweefsel: hierin zit veel glucosamine en chondroïtine. Deze stoffen zitten meestal in supplementen tegen reuma en gewrichtspijn. In botten, merg en bindweefsel zit veel collageen dat tijdens het koken wordt omgezet naar gelatine. Gelatine is weer zeer rijk aan de aminozuren glycine, proline en glutamine. Deze zijn zeer heilzaam voor onze gezondheid.

De mineralen uit botten zorgen ervoor dat onze eigen botten sterker worden. De stoffen Glucosamine en chondroïtine helpen onze bindweefsels sterk te houden en de gewrichten soepel. Gelatine kan de darmwand verstevigen. De glutamine kan zelfs bijdragen aan het herstel van een lekkende darm.

Mensen met prikkelbare darmen kunnen hier veel baat bij hebben. Het aminozuur glycine heeft een ontstekingsremmende werking en kalmeert het immuunsysteem. Allergieën kunnen hierdoor afnemen.



Bottenbouillon wordt ook vaak voorgeschreven bij autoimmuunziektes. Veel auto-immuunziektes kunnen voortkomen uit problemen met de darmen. Wanneer de darmwand zich weer herstelt, komt het immuunsysteem tot rust. Dit kan weer leiden tot vermindering van klachten.

Ingrediënten (goed voor 4-5 liter bouillon)

- 1 schenkel
- 3 mergpijpjes
- 1 kniestuk

Kruiden (naar smaak toevoegen)

- een scheut appelazijn
- lavas
- peper
- bieslook
- selderij
- peterselie
- 4 biologische bouillonblokjes



(Je hoeft echt niet alle kruiden te gebruiken. De soep krijgt al een smaak vanwege de botten.)

Na 10 uur voeg je toe..

2 preien fijn gesneden

2 winterwortelen in schijfjes gesneden

3 bleekselderij stengels in stukjes gesneden

½ kilo rundergehaakt balletjes

Bereiding (stap 1)

- Doe de schenkel, mergpijpjes en kniestuk in een grote pan met water en breng dit rustig aan de kook. Eenmaal aan de kook zet je het fornuis op de laagste stand.
- Voeg een scheut appelazijn eraan toe en laat dit een uur staan. Het appelazijn zorgt ervoor dat vele vitale stoffen uit het bot worden getrokken.
- Na een uur voeg je je alle kruiden en de bouillonblokjes toe.
- Laat alles vervolgens 10 uur koken op een laag pitje.
- Na 10 uur voeg je alle groenten en het gehakt eraan toe.

Kortom

1 prei fijn gesneden

2 winterwortelen in schijfjes gesneden

3 bleekselderij stengels in stukjes toevoegen

½ kilo rundergehaakt balletjes

- Laat vervolgens alles nog 1 uur koken.
- Schep de botten uit de pan en klaar is je bottenbouillon!
- Je kunt een deel in de koelkast bewaren of invriezen.



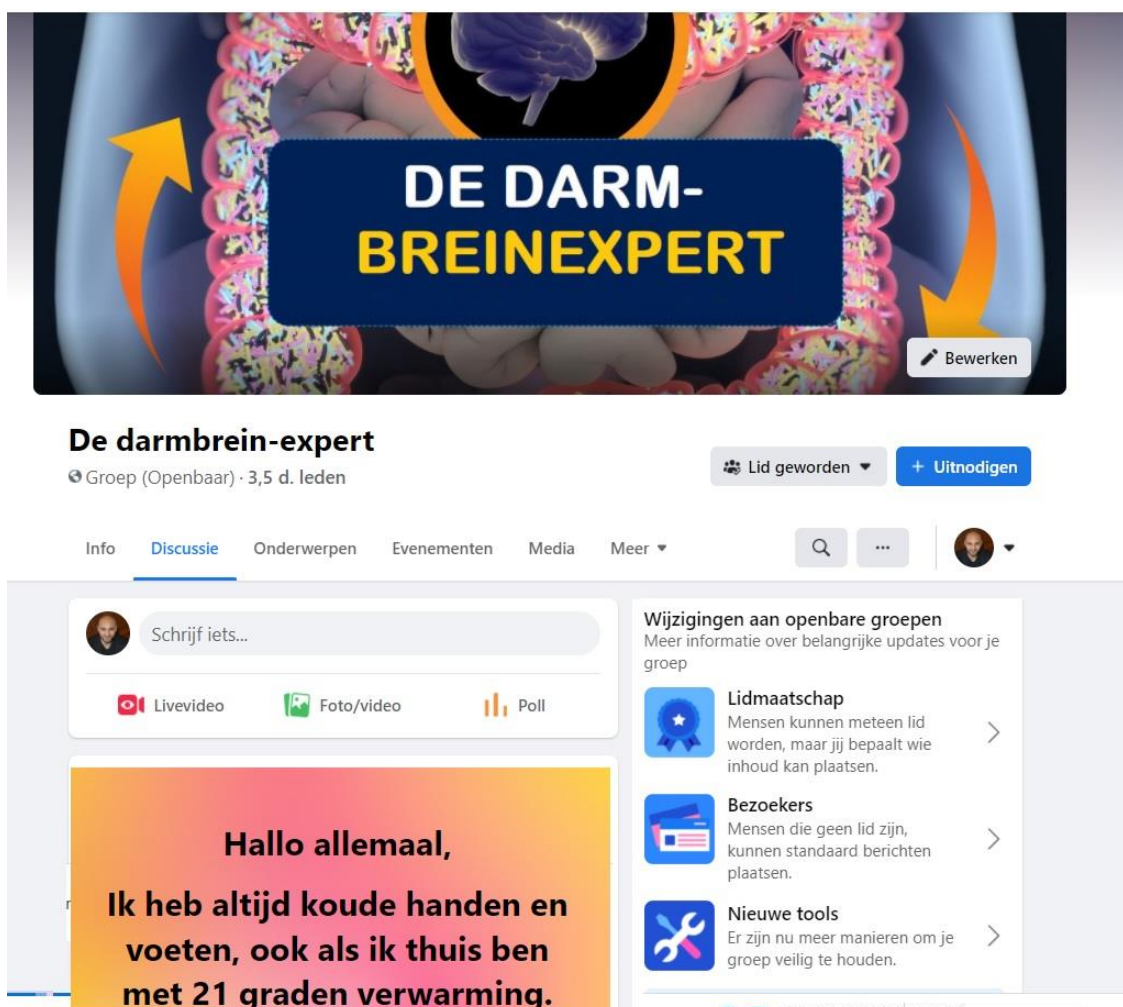
Kun jij wel wat meer inspiratie gebruiken?

Denk aan:

- Tips bij verschillende gezondheidsklachten.
- Heerlijke en gezonde recepten.
- Tips voor een ijzerstreke weerstand.
- Samenvattingen van interessante onderzoeken.
- Het stellen van vragen aan de leden.

Meld je dan gratis aan voor de Facebookgroep **De Darm-Breinexpert**. Klik [HIER](https://www.facebook.com/groups/414028475325859) of op de onderstaande link om een kijkje te nemen of je aan te melden voor deze groep.

<https://www.facebook.com/groups/414028475325859>



Blijde darmen soep

Deze soep is niet alleen goed voor je darmflora, maar voed je huid ook van binnenuit. Ook bevat het ingrediënten die je lever ondersteunen met het afvoeren van afvalstoffen, zodat je huid nog meer gaat stralen.

Wist je dat de oorzaak van veel huidklachten in de darm begint? Er zijn heel wat voedingsmiddelen die het darmslijmvlies aantasten wanneer ze regelmatig worden gegeten. Bekende triggers zijn bijvoorbeeld gluten, zuivel en gefrituurde producten. In de skinbooster tref je juist zogenaamde prebiotische vezels aan die als voeding dienen voor onze darmbacteriën.

Waarom detox zul je denken?

Als er een orgaan is waar ik medelijden mee heb, is het onze lever. Dag in dag uit is je lever bezig met het onschadelijk maken en afvoeren van afvalstoffen. Er zijn een aantal signalen waar je aan kunt merken dat je lever overbelast is. Denk hierbij aan: vaak wakker worden tussen één en drie uur 's nachts, een groot verlangen naar suiker en chocolade, brandende voeten en bruine vlekken of verkleuringen op de huid. Een goede manier om je lever te ondersteunen is door je darmen in balans te brengen.



Wanneer je lever uit balans raakt, kom je sneller aan omdat er meer afvalstoffen in het lichaam worden opgeslagen. Sommige van deze stoffen zijn zo toxisch dat ze een goed functioneren van je hormoonhuishouding ondermijnen.

Tijd dus om het tij te keren met de skinbooster!

Ingrediënten

- 1 kleine pompoen
- 2-4 wortelen
- 1 prei
- 1 broccoli
- 2 zoete aardappels.

Weerstandboosters

- Deze gaan als eerst in de koekenpan.
- 3 gesneden uien
- 4 tenen knoflook
- 1-2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels kurkuma
- ½ bosje peterselie



Bereiding

Snijd de pompoen, zoete aardappel, prei, wortels en broccoli in stukjes. Kook 1,5 liter water in een pan. Voeg alle groenten aan het water toe. Voeg vervolgens de kurkuma en peterselie toe aan het geheel. Laat het op een laag pitje verder koken.

Ondertussen...

Snijd de gember en knoflook en maak alles fijn met een vijzel. Heb je geen vijzel, dan kun je ook een keukenmachine gebruiken. Doe een eetlepel kokosolie in een koekenpan, voeg hier de uien aan toe, evenals de gember en knoflook. Verwarm het geheel 5-10 minuten op een laag pitje. Het is belangrijk dat het op een laag pitje gebeurt, zodat alles smaakstoffen goed vrijkomen en er een lekkere aroma ontstaat.

Voeg de inhoud van de koekenpan toe aan de soeppan en pureer alles goed met een staafmixer. Voeg daarna pas de linzen toe aan het geheel, zodat de soep een 'bite' heeft. Het is beter als er een 'bite' blijft, want door het kauwen verbeter je de opname van alle voedingsstoffen.

Tot slot

Na afloop kun je wat peper en zout naar smaak toevoegen, evenals kokosolie.

Ook kun je een biologisch bouillonblokje gebruiken om het nog meer op smaak te brengen. De totale kooktijd bedraagt 20-25 minuten.

Optie

Wanneer je niet alle kruiden in huis hebt, volstaat het ook om enkel 1-2 bouillonblokjes te gebruiken. Ik gebruik de bouillonblokjes van het merk Your Organic Nature die ik bij de Ekoplaza koop.



Gestoomde zalmpakket met spitskool

Het onderstaande recept heb ik van Ilse Verrijt. Zij is lid van de Facebook groep 'De Darmbrein-expert'. In deze groep delen de leden dagelijks recepten en gezondheidstips. Het grote voordeel van dit recept is dat alle ingrediënten gestoomd zijn. Door deze bereidingswijze gaan de vitamines nauwelijks verloren.

Ingrediënten (goed voor 2 personen)

- 2 stuks wilde zalm
 - 1 sinaasappel
 - 2 teentjes knoflook
 - 2 cm gember
 - 2 theelepels milde mosterd
 - 1 eetlepel olijfolie
 - zout en peper
 - 1 spitskool of andere groenten naar keuze zoals paksoi)
- Ook kun je natuurlijk variëren met bijvoorbeeld wortel, paprika of prei.



Bereiding van de marinade

- Hak de knoflook en gember fijn
- Rasp en pers de sinaasappel.
- Meng de gember, knoflook, mosterd, olijfolie en het sap van de sinaasappel.
- Breng het op smaak met een snufje zout en peper.

Bereiding zalm en spitskool

- Snijd de spitskool in kleine reepjes en leg een stuk zalm op het bakpapier. Bestrijk de zalm met de marinade. Vouw het papier tot een pakket en bindt het dicht met een touwtje. Doe dit ook met de andere zalmfilet.
- Vul een wok of andere pan met een laagje water en plaats er een stoomrekje in net boven het waterniveau. Leg hierop de pakketjes zodat ze niet in het water liggen.
- Breng het water aan de kook en stoom de pakketjes in 15-20 minuten gaar.



Anti-stress smoothie

Deze smoothie is heilzaam voor de bijnieren en je schildklier. Het is zeker een aanrader wanneer je een druk leven hebt en regelmatig stress ervaart. Ik maak het geregeld als ik veel onderweg ben of na het sporten. Het is niet alleen lekker; maar ook een maaltijdvervanger met volop gezonde eiwitten en vetten.

Waarom is deze smoothie zo heilzaam?

Het bevat Ashwagandha. Dit kruid wordt al honderden jaren ingezet binnen de Ayurvedsche geneeskunde bij stress en schildklierandoeningen.

Ashwagandha bevat een bioactieve stof: glycowithanolide. Dit stofje verlaagt de cortisolspiegels en verbetert de omzetting van schildklierhormoon T4 naar schildklierhormoon T3. Het zorgt er eenvoudig gezegd voor dat er meer vrije schildklierhormonen aanwezig zijn in je lichaam.

Dit recept bevat tevens Maca

Maca wordt in veel Zuid-Amerikaanse landen gebruikt bij hormoongerelateerde klachten. Zo nemen vrouwen het die vruchtbaarheidsproblemen of overgangsklachten hebben. Het is voeding voor je hormoonklieren. Naar de heilzame effecten van zowel ashwagandha als maca is veel onderzoek gedaan.

Ingrediënten

- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 30 gram rijst eiwitpoeder of whey eiwit poeder
- 1 eetlepel maca
- 1 theelepel ashwagandha poeder
- 1 theelepel camu camu poeder of vitamine c poeder.
- Handje vol amandelen of cashewnoten
- Extra: 1 eetlepel cacao poeder



Indien je het wat zoeter wilt maken, kun je er wat gedroogde vruchten aan toevoegen. Denk hierbij aan vijgen of perziken.

Bereiding

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of maak alles fijn met een staafmixer en geniet!

Tip..

Ook al is een smoothie vloeibaar, drink hem nooit in één slok op. Het is veel beter voor je spijsvertering wanneer je goed kauwt. De vertering van koolhydraten begint in de mond door de afgifte van het enzym amylase. Door het kauwen zorg je voor een optimale inwerking van de enzymen.

Rode detox salade

Dit is mijn favoriete salade. Ik heb het recept van Susanne Meier, die bij ons de training Master Your Health heeft gevolgd.

Wanneer je de eerste hap neemt, ervaar je een ware smaakexplosie waarbij al je smaakpapillen wakker worden geschud. Op een of andere manier heeft de salade een verwarmend effect. Het 'rauwige' dat je bij veel salades aantreft is bij deze salade ver te zoeken.

Het geheim zit hem vooral in de dressing. Het is een dressing waarin vele smaken samenkomen. Deze dressing kun je ook gebruiken om andere salades op smaak te brengen.

Ingrediënten

- 2 (gekookte) rode bieten
- 2 wortels geschild en geraspt
- handje versgesneden peterselie
- handje versgesneden munt
- handje versgesneden koriander
- handje cashewnoten

Dressing

- 1 eetlepel rauwe honing
- 3 eetlepel olijfolie
- sap van een 1/2 citroen
- 2 teentjes geperste knoflook
- snufje peper
- snufje zout
- snufje chilipeper



Bereiding

Pak een kom of schaal. Rasp de bieten en de wortel met een handrasp of een keukenmachinerasp. Hak de peterselie, munt en koriander fijn en voeg deze toe aan de gehakte cashewnoten.

Ondertussen..

Meng in een kommetje alle ingrediënten voor de dressing met elkaar. Voeg de dressing als laatste toe aan de salade.

Knapperige proteïne chocoladekoek

Toen ik nog als orthomoleculair therapeut werkte, viel het mij op dat veel mensen te weinig eiwitten binnenkrijgen. We zijn met zijn allen, eiwitten steeds meer gaan vervangen door koolhydraten. Niet alleen geeft dit problemen met de bloedsuikerspiegel, ook komen we zo vele bouwstoffen tekort.

Eiwitten vervullen vele functies in het lichaam. Zo heb je eiwitten nodig voor de opbouw van hormonen. Neem bijvoorbeeld de aanmaak van het schildklierhormoon, hier hebben we het aminozuur tyrosine voor nodig. Voor de aanmaak van het hormoon melatonine, is het aminozuur L-tryptofaan van belang.

Eiwitten hebben we ook nodig voor de aanmaak van enzymen. Enzymen heb je weer nodig voor het verteren van eten. Zonder enzymen loopt heel het verteringsproces vast.



Ingrediënten

- 90 gram havermout
- 30 gram rijsteiwit
- 15 gram amandelen
- 1 theelepel kaneel
- 40 gram amandelboter
- 30 gram honing
- 30 gram kokosolie
- snufje zeezout
- pure chocoladereep met minimaal 75% cacao



Bereiding

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender totdat het één pasta wordt. Het is belangrijk dat het geen korrelige zandstructuur heeft. Indien dit wel het geval is (en het dus nog te droog is), raad ik je aan om een eetlepel kokosolie toe te voegen. Kneed het eventueel met de hand tot er een stevig deeg ontstaat.

Plaats het deeg op een stuk bakpapier en leg er een vel bakpapier overheen. Rol het deeg uit met een deegroller. Snijd het deeg in plakjes van gewenste grootte, door met de achterkant van een mes inkepingen te maken. Bak het ongeveer 15 minuten op 180 graden. Laat het goed afkoelen tot de koek hard is geworden.

