

# Gezondheid van binnenuit

jasperalblas



# Gezondheid van binnenuit

Houd jij er ook zo van om je lichaam goed te verzorgen? Om fijne verzorgingsproducten te gebruiken om je nagels, haar en huid mooi te maken? En om kleding te dragen die je mooi vindt, waar je je goed in voelt?

Dan ben je niet de enige. We houden er eigenlijk stiekem allemaal van. En natuurlijk is het fijn om er van buiten goed uit te zien, maar uiteindelijk is het onze gezondheid van binnenuit die bepaalt hoe we ons voelen en wat we uitstralen.

Je bent wat je eet is een slogan die vaak wordt genoemd en dat is niet voor niets. Als je ongezonde dingen in je lichaam stopt, zal je dat merken. Niet alleen aan je gewicht, maar ook aan je gemoedstoestand, je gezondheid, je energie en je huid.

Omdat je lichaam je meest kostbare bezit is en het zoveel voor je doet, is het van groot belang om te leren wat de juiste brandstof is om erin te stoppen. Als je dat weet en doet, kan het optimaal z'n werk doen van binnen, zodat jij kan stralen van buiten.

Je zal afvallen als je overgewicht hebt, je zal je vrolijker voelen als je je down voelde en je zal meer energie hebben als je weinig energie had.

Om je te inspireren, hebben we speciaal voor jou deze Special gemaakt waarin we je leren welke voeding belangrijk is om een goede gezondheid van binnenuit te creëren.

Daarnaast vind je in deze Special:

- 4 recepten voor collageen-boosters (voor een stralende huid);
- 4 recepten voor mooimaak-vitaminebommetjes;
- 3 recepten voor blije darmen.

Als bonus vind je in deze Special ook nog 5 leefstijltips die bijdragen aan een goede gezondheid van binnenuit.

Maak je een recept uit deze Special? Dan zouden we het leuk vinden als je dit deelt op social media met de hashtag #jasperalblas.

Geniet van de recepten!

Hartelijke groet

Jasper Alblas

# Zo creëer je een goede gezondheid van binnenuit

Als je een goede gezondheid van binnenuit wilt creëren, is het heel belangrijk om bewust te worden van wat je in je lichaam stopt.

Om de juiste keuzes te maken is het belangrijk dat je:

- Respect hebt voor je lichaam;
- Naar je lichaam leert luisteren door bewust te ontdekken hoe je lichaam werkt;
- Leert inspelen op de signalen die je lichaam je geeft;
- Eten gebruikt om je lichaam te voeden en niet voor andere doeleinden.

In plaats van aan te nemen wat er allemaal geschreven wordt over hoe een lichaam wel of niet hoort te werken, is het van belang dat jij je eigen onderzoek doet en gaat voelen hoe jouw lichaam werkt en wat het prettig vindt.

We hebben een aantal punten op een rijtje gezet die een belangrijke rol spelen bij het creëren van een goede gezondheid van binnenuit waarmee je aan de slag kunt. Ontdek zelf wat ze voor jou kunnen betekenen.

## 1. Optimaliseer de darmen

Als mens draag je een ontelbare hoeveelheid darmbacteriën met je mee. De darmen worden ook wel je tweede hersenen genoemd en dat is natuurlijk niet voor niets. Er gebeurt in de darmen veel:

- Ze nemen voedingsstoffen op;
- Ze verteren je voedsel;
- Ze zetten neurotransmitters om;
- Ze zijn een adviseur voor de hersenen;
- Ze zijn een belangrijk deel van het immuunsysteem;
- Ze beschermen je tegen ziekten.

Erg belangrijk dus dat ze goed functioneren! Als je darmen goed functioneren, is de kans groot dat jij je je energiek en fijn voelt.

Het westerse dieet waar we mee opgegroeid zijn, bevat echter veel gluten, tarwe en ook lactose en caseïne waar de meeste darmen niet heel blij van worden. Veel mensen hebben daardoor vele vage klachten zoals moeheid, buikpijn, een wisselende stoelgang, opgezette buik, winderigheid en huidproblemen.

Voor gezonde darmen is het van groot belang om:

- Gluten en tarwe zoveel mogelijk te vermijden. Laat producten als brood, rijst, pasta, aardappelen, crackers, ontbijtgranen en bewerkte producten met geraffineerde suikers zoveel mogelijk staan.
- Het gebruik van zuivel te minimaliseren. Drink liever geen melk en gebruik met mate (witte) kaas en yoghurt.
- Veel vezels binnen te krijgen. Deze zitten in groenten, fruit, peulvruchten, psylliumvezels, lijnzaad, noten. Voeg die dagelijks aan je eetpatroon toe.
- Voldoende water te drinken. Het liefst 1,5e liter per dag.
- Gevarieerd te eten. Zorg ervoor dat je verschillende soorten voedingsmiddelen eet. Wissel vooral ook af met groenten en fruit soorten.
- Regelmatig gefermenteerde producten aan onze voeding toevoegen zoals miso, kefir, kombucha, zuurkool, augurk kimchi, Griekse yoghurt, natto en tempeh. Deze producten bevatten levende darmbacteriën waar jij je darmen erg blij mee maakt.
- Eventueel af en toe een probiotica-supplement te gebruiken als je merkt dat je een moeizame stoelgang hebt.
- Dagelijks 12-16 uur per dag niet te eten om de darmen rust te geven.

## 2. Gebruik voldoende gezonde omega 3-vetten

Vetten zijn jarenlang negatief in de media geweest. Je zou er dik van worden en daarom zijn veel mensen gaan denken dat ze vetarme producten moesten eten.

Gelukkig is er in de afgelopen jaren meer bekendheid gekomen rondom vetten en hebben we geleerd dat transvetten die je vindt in bewerkte en gefrituurde producten inderdaad ongezond zijn, maar dat er ook gezonde vetten in natuurlijke voeding zitten.

Deze gezonde vetten zijn onder andere de omega 3-vetzuren. Omega-3 is een verzamelnaam voor een aantal vetzuren die belangrijk zijn voor vele processen in het lichaam. Ze leveren een belangrijke bijdrage aan onze gezondheid en ondersteunen bovendien de vetverbranding.

Een aantal andere voordelen van voldoende omega 3-vetzuren zijn:

- Dat ze het risico op hart- en vaatziekten verminderen;
- Dat ze het HDL-cholesterol verhogen. Dit type cholesterol is een soort reinigingsmiddel voor de bloedvaten. Vuil dat in de aderen blijft plakken, wordt door dit cholesterol afgevoerd naar de lever;
- Dat ze de vorming van bloedproppen tegengaan en de bloeddruk verlaagt bij mensen met een te hoge bloeddruk;
- Dat ze ontstekingsremmend zijn;
- Dat ze de botten en gewrichten versterken;
- Dat ze tegen angststoornissen en depressies werken.



Het lichaam kan zelf geen omega-3 aanmaken. Het is dus heel belangrijk om deze vetzuren via je voeding binnen te krijgen. Daarom worden ze ook wel essentiële vetzuren genoemd.

Wij kunnen namelijk alleen over de gezondheidsvoordelen van omega-3 beschikken als we er voldoende van binnenkrijgen. Veel mensen krijgen er niet voldoende van binnen en dat komt niet ten goede aan onze gezondheid.

Als je een goede gezondheid van binnenuit wilt creëren, is het dus belangrijk dat je extra aandacht besteedt aan omega 3-vetzuren. De belangrijkste omega 3-vetzuren zijn:

- ALA: alfa-linoleenzuur
- EPA: eicosapentaeenzuur
- DHA: docosahexaeenzuur

Natuurlijke bronnen van omega 3 zijn vette vissoorten zoals haring, makreel, zalm, sardines. Ook zitten deze vetzuren in eieren, lijnzaad en chiazaad.

Je doet er daarom goed aan om bovenstaande voedingsmiddelen regelmatig aan je eetpatroon toe te voegen. Het liefst dagelijks wat zaden en drie keer per week vette vis.

Een schone **visolie** of **algenolie** kan je op een makkelijke manier helpen aan voldoende vetzuren. Zo weet je zeker dat je voldoende binnenkrijgt.

Je zal merken dat je weerstand en gemoedstoestand verbeteren, dat je lekkerder slaapt en dat je over het algemeen beter in je vel zit als je voldoende van deze vetzuren binnenkrijgt.

### 3. Drink genoeg water

Dit is misschien een inkoppertje, maar er zijn nog veel mensen die hier te weinig aandacht aan besteden.



Water is misschien wel de belangrijkste voedingsstof voor vele verschillende lichaamsfuncties. Het speelt een grote rol bij het gezond houden van de huid. Het houdt de huid vochtig, elastisch, flexibel en glanzend.

Ook zorgt het ervoor dat je voldoende energie hebt, dat je ontlasting soepel verloopt en dat afvalstoffen je lichaam kunnen verlaten.

Drink daarom minimaal anderhalve liter water per dag. Koop een mooie waterfles voor jezelf, zet het op tafel en neem het mee als je weggaat. Eet daarnaast veel groenten en regelmatig fruit; deze bevatten ook veel vocht.

Maak ook wekelijks lekkere salades, smoothies, groentensappen en soepen om zo voldoende vocht binnen te krijgen.

#### 4. Zorg voor extra collageen

Collageen speelt een grote rol in het zelfherstellend proces van je lichaam en geeft kracht, stevigheid en elasticiteit aan de bindweefsels in je huid, botten, spieren, pezen, kraakbeen, nagels en tanden.

De aminozuren in collageen zijn de bouwstenen van deze structuren. Daarnaast zijn deze aminozuren ook essentieel voor een goed verloop van vrijwel alle processen in het ons lichaam. Ze komen veel voor in dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, vis en eieren. In plantaardige eiwitbronnen vind je ze amper. Het meeste dierlijke collageen komt van rund of vlees.

Naarmate je ouder wordt, neemt de hoeveelheid en aanmaak van het lichaamseigen collageen af. Dat begint ongeveer vanaf je 25ste levensjaar. Vanaf dan neemt het vermogen om collageen aan te maken langzaam maar zeker af, tot je lichaam (rond je 50ste) vrijwel niet meer in staat is om zelf collageen aan te maken.

De effecten van collageen-afname zie je onder andere aan je huid, die voor een heel groot deel uit collageen bestaat. Het bindweefsel wordt minder stabiel, de huidelasticiteit neemt af en de huid wordt slapper en dunner. Hierdoor kunnen rimpels en cellulitis ontstaan.

De afname van collageen in het lichaam draag daarnaast ook bij aan het minder soepel worden van je spieren en gewrichten.

Als je van buiten wilt stralen en je goed wilt voelen, is voldoende collageen binnenkrijgen dus erg belangrijk. Zeker als je geen vlees en vis eet en als je boven de 25 jaar bent, is het aan te raden een collageen supplement te gebruiken.

Er zijn verschillende soorten collageen van dierlijke en plantaardige oorsprong die als supplement kunnen dienen. Over het algemeen zijn er drie soorten collageen die in

supplementen voorkomen. Ik heb ze hieronder voor je op een rijtje gezet.

**Type 1:** dit type collageen komt het meest voor in het menselijk lichaam. Je vindt het voornamelijk in haar, huid, nagels, bindweefsel, kraakbeen en gewrichten. Het speelt de grootste rol bij de gezondheid van de huid.

**Type 2:** dit type collageen vind je vooral in kraakbeen, gewrichten en pezen. Het speelt een belangrijke rol in de gezondheid van de gewrichten.

**Type 3:** dit type collageen zit vooral in de weefsels en huid. Het speelt een grote rol bij het verbeteren van de flexibiliteit van de huid en wondherstel.

Een collageen-supplement kan dus verschillende soorten collageen bevatten. Omdat viscollageen voornamelijk type 1 bevat en dat ook het collageen is dat het meest voorkomt in ons lichaam, wordt die het beste opgenomen.

Viscollageen komt qua structuur het meest overeen met menselijk collageen en wordt dus goed opgenomen door ons lichaam. Veel beter dan bijvoorbeeld collageen van rund, varken of plantaardig collageen.

Kies voor een schone [viscollageen](#) die niet van kweekvis is gemaakt, maar bijvoorbeeld van de snijresten van wilde vis. Dan wordt er geen extra vis voor gevangen. Gebruik dagelijks een schepje van 5 gram.

## 5. Laat suikers achterwege

Suiker veroorzaakt zoveel onrust in het lichaam. Het zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel gaat schommelen, het veroorzaakt ontstekingen, een disbalans in je hormonen, overgewicht en vele andere gezondheidsklachten.

Suikers zitten vooral in bewerkte voedingsmiddelen zoals koekjes, snoepjes, sauzen, chocolade en frisdranken.



De voorkeur krijgt dus om zo natuurlijk mogelijk te eten en alles uit bakjes, pakjes en zakjes zoveel mogelijk weg te laten. Ook snelle koolhydraten uit rijst, pasta, brood, aardappelen, cruesli en andere ontbijtgranen.

Kun je dan nooit meer zoet of iets van suikers eten? Jawel, daar kan je lichaam prima tegen. Maar alleen de basis van je voedingspatroon gezond is.

De recepten uit onze programma's laten je zien dat je heerlijk en gezond suikervrij kunt eten en dat de behoefte aan suikers na een tijdje verdwijnt.

## Collageenboosters

Voor een stralende huid en sterk haar is de intake van collageen dus enorm van belang. Het zit van nature in vlees en vis, maar zeker als je dat weinig eet doe je er goed aan om het via een supplement voldoende binnen te krijgen.

We hebben een aantal van onze favoriete collageen-boosters voor je op een rijtje gezet:

- Blauwe bessen-rode biet-smoothie
- Superboost-koffie
- Groene thee-smoothie
- Collageen-chocolademelk



## Recept 1: Blauwe bessen-rode biet-smoothie

---

De antioxidanten in blauwe bessen ondersteunen de aanmaak van collageen in het lichaam. Rode bieten werken ontstekingsremmend en zorgen voor een mooie rustige huid.

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 rode biet (voorgekookt)
- 70 g blauwe bessen
- ½ paksoi
- 5 g viscollageen
- 200 ml kokoswater
- 1 tl hennepzaad

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten behalve het hennepzaad samen in een blender.
2. Laat de blender draaien tot je een gladde smoothie hebt en giet in een glas.
3. Strooit het hennepzaad als topping over de smoothie.

### Tips:

- Voeg eventueel meer kokoswater toe als de smoothie te dik is.
- Gebruik bevroren blauwe bessen voor een lekkere frisse smoothie.
- Je kunt er ook een smoothiebowl van maken. Gebruik dan iets minder kokoswater en giet het in een diep bord of in een bowl.

## Recept 2: Superboost-koffie

---

Collageen en omega 3-vetzuren uit visolie vullen elkaar mooi aan. De vitamine D in de visolie zorgt ervoor dat het collageen nog beter wordt opgenomen in het lichaam. Koffie bevat veel antioxidanten: supergezond, maar drink er niet meer dan twee kopjes per dag van. De cafeïne kan een onrustig gevoel in je lichaam creëren.

### Benodigdheden voor 1 persoon:

- 60 ml havermelk
- 1 kopje koffie
- 5 g viscollageen
- 5 ml visolie met vitamine D

### Bereidingswijze:

1. Schuim de havermelk op met een melkschuimer of verwarm de melk in een steelpannetje.
2. Zet een kopje koffie.
3. Roer viscollageen en de visolie door de koffie, blijf roeren tot je geen klontjes hebt.
4. Giet de melk bij de koffie.

### Tips:

- Een visolie die sterk naar vis smaakt, is niet zo lekker in de koffie of in gerechten. Daarom heeft onze visolie een milde sinaasappelsmaak, die heel goed in gerechten te verwerken is.
- Ook lekker zonder de havermelk.
- Voeg een snufje kaneel toe.
- Drink je liever geen koffie? Chikko not coffee is een mooi alternatief.

## Recept 3: Groene thee-smoothie

---

Deze smoothie bevat veel vitamine E, een krachtige antioxidant die belangrijk is voor een stralende en soepele huid. Groene thee bevat ook veel antioxidanten, die ervoor zorgen dat de huid minder snel verouderd.

### Benodigdheden voor 1 persoon:

- 250 ml water
- 1 zakje groene thee
- ½ limoen
- ½ venkel
- ½ avocado
- 5 g viscollageen
- 1 tl zonnebloempitten
- 1 tl pompoenpitten
- 5 amandelen



### **Bereidingswijze:**

- 1.** Kook het water en doe het theezakje erin. Trek de groene thee en laat het afkoelen.
- 2.** Pers de limoen uit, snijd de venkel in grove stukken en schep de avocado uit de schil.
- 3.** Doe de groene thee in de blender en voeg het limoensap, de venkel, de avocado, viscollageen en de pitten toe.
- 4.** Laat de blender draaien tot je een gladde substantie hebt.
- 5.** Giet in een glas en breek de amandelen erover als topping.

### **Tip:**

- Ga je vandaag sporten? Voeg een schepje eiwitpoeder toe.

## Recept 4: Collageen-chocolademelk

---

Doordat rauw cacao poeder niet gebrand is, bevat het nog veel antioxidanten en mineralen. Kies je voor een biologische rauwe honing, dan maakt dat dit drankje tot een mega antioxidanten-bommetje. Voor een ijzersterk immuunsysteem en stralende huid.

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 250 ml amandelmelk
- ½ banaan
- ½ el rauw cacao poeder
- 1 tl honing
- 5 g viscollageen

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in de blender en laat draaien tot je een gladde chocolademelk hebt.

### Tips:

- Ga je vandaag sporten? Voeg 1 schepje eiwitpoeder toe.
- Vervang amandelmelk door kokosmelk voor een extra romig drankje.



## Mooimaak-vitaminebommetjes

Hoe rijker het voedsel dat je eet is aan voedingsstoffen, des te beter en blijer je je lichaam ermee maakt. Als je een verzadigd gevoel hebt, zal je minder behoefte hebben aan drang naar eten tussen de maaltijden door, zijn je darmen blij en heb je langdurig energie.

De volgende recepten zijn rijk aan voedingsstoffen en maken jouw lichaam van binnen en buiten stralen:

- Crackers met avocadomousse en waterkers
- Gekruide zalm met kleurrijke salade
- Supergroene superfood-smoothie
- Kikkererwten-spinaziesalade met geitenkaas en ei

## Recept 5: Crackers met avocadomousse en waterkers

---

Waterkers en avocado bevatten naast antioxidanten ook betacaroteen, een stofje dat belangrijk is voor de werking van je ogen en het gezond houden van de huid.

### Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ avocado
- ½ limoen
- 1 tl Griekse yoghurt
- 2 boekweitcrackers
- 1 ei
- 1 handje waterkers
- Peper en zeezout

### Bereidingswijze:

1. Doe de avocado in een hoge beker. Pers de limoen uit en voeg het sap en de Griekse yoghurt toe.
2. Gebruik de staafmixer om er een gladde mousse van te maken. Breng op smaak met peper en zeezout.
3. Kook het ei zacht.
4. Besmeer de crackers met een dikke laag avocadomousse.

Snijd het ei in plakken en verdeel over de mousse.

**5.** Garneer met de waterkers en voeg peper en zeezout naar smaak toe.

**Tips:**

- Extra lekker met vette vis in plaats van het eitje.
- Heb je meer trek? Maak een dubbele portie of maak er een soepje bij.

## Recept 6: Gekruide zalm met kleurrijke salade

---

Vette vis zit boordevol omega 3-vetzuren, belangrijk voor onder andere een mooie huid, nagels en haar. De verschillende groenten in de salade bevatten lekker veel vitamines en mineralen.

**Benodigheden voor 1 persoon:**

- 100 g doperwten
- 100 g zalm
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde basilicum
- 1 tl zeezout
- 75 g gemengde sla
- 4 radijsjes
- ½ avocado
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el zonnebloempitten



- ½ citroen
- Kiemen naar keuze
- Peper en zeezout
- Grasboter
- Olijfolie extra vergine

### Bereidingswijze:

1. Breng een laagje water in een kookpan aan de kook en kook de doperwten in 8 minuten gaar.
2. Snijd de zalm in twee stukken. Doe het knoflookpoeder, de gedroogde basilicum en het zeezout in een kommetje en meng goed door elkaar. Bedek de stukken zalm met de kruiden en druk goed aan met je vingers.
3. Verhit een koekenpan met wat grasboter en bak de zalm op de huidkant zo'n 3 minuten op middelhoog vuur. Keer om, zet het vuur laag en bak nog een minuut of 2. Haal de stukken van het vuur, leg ze op een bordje en dek ze af.
4. Was de sla en doe die in een kom. Giet de doperwten af en voeg ze toe. Snijd de gewassen radijsjes en de avocado in stukjes en schep deze door de salade.
5. Mix de balsamicoazijn en een scheutje olijfolie er goed door en schep de salade op een bord. Bestrooi met de zonnebloempitten.
6. Leg de gebakken zalm ernaast en knijp de citroen uit boven het gerecht.
7. Garneer met kiemen naar keuze.

### Tips:

- Vegatip: Gebruik 50 gram feta en 1 eetlepel extra zonnebloempitten. Of gebruik tempeh in plaats van de zalm.
- Heb je meer trek? Maar er zoete aardappel of quinoa bij.
- Dit recept komt uit de Zomer Slank Challenge. Wil jij ook stralende de zomer in? Doe dan mee en meld je aan via deze [link](#).

## Recept 7: Supergroene superfood-smoothie

---

De algen in de spirulina en chlorella geven deze smoothie een extra boost. Ze bevatten veel vitamines, mineralen en antioxidanten. Als je regelmatig groene smoothies gebruikt, help je het lichaam met ontgiften. Minder gifstoffen in het lichaam, dat zie je terug aan de buitenkant!

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 tl spirulina
- 1 tl chlorella
- 1 kiwi
- ½ groene appel
- 1 handje spinazie
- ½ courgette
- ½ venkel
- 200 ml kokoswater
- 2 tl hennepzaad

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten behalve het hennepzaad in een blender en laat draaien tot je een gladde smoothie hebt.
2. Giet in een glas en garneer met hennepzaad.

### Tips:

- Heb je geen spirulina en chlorella? Deze smoothie is ook al super gezond zonder deze superfoods.
- Voeg een schepje eiwitpoeder toe.



## Recept 8: Kikkererwten-spinaziesalade met geitenkaas en ei

---

Vezels werken in de darmen als een soort spons en nemen veel water op. Ze zorgen voor een verzadigd gevoel, een soepele ontlasting en zorgen ervoor dat de darmen lekker in beweging blijven. Kikkererwten en spinazie zorgen voor de nodige vezels. Visolie en de zaden bevatten veel gezonde vetten; een mooie combinatie en samen echte mooimakers!

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g kikkererwten (voorgekookt)
- 1 handje spinazie
- 1 ei
- 25 g geitenkaas
- 10 g verse peterselie
- 1 tl lijnzaad
- 1 tl hennepzaad
- 5 ml visolie met vitamine D
- 1 tl witte-wijnazijn
- Peper en zeezout

### Bereidingswijze:

1. Was de kikkererwten en laat ze uitlekken.
2. Doe de spinazie op een diep bord en verdeel de kikkererwten erover.
3. Kook het ei zacht en verbrokkel de geitenkaas. Snijd de peterselie grof.
4. Verdeel de geitenkaas, peterselie, zaden en het ei over de salade.
5. Maak een dressing door de visolie te mengen met witte-wijnazijn en voeg peper en zeezout naar smaak toe. Verdeel over de salade.

### Tips:

- Een visolie die sterk naar vis smaakt is niet zo lekker als saladedressing. Daarom heeft onze visolie een milde sinaasappelsmaak, die heel goed in gerechten te verwerken is.
- Voeg kiemen naar keuze toe.

# Recepten voor blije darmen

Als de darmen blij zijn, ben jij blij! Zoals je hebt kunnen lezen, spelen ze een enorm grote rol bij hoe jij je voelt het is daarom enorm belangrijk om ze goed te verzorgen.

De volgende recepten zorgen voor rustige darmen en een soepele ontlasting:

- Havermout-ontbijtcake met geraspte appel en lijnzaad
- Zuurkoolsalade met makreel en peer
- Tempeh-roerbak met misopasta en kimchi

## Recept 9: Havermout-ontbijtcake met geraspte appel en lijnzaad

---

Dit recept zit boordevol vezels waar de darmen blij van worden. Lijnzaad kan de stoelgang bevorderen en helpt zo met het schoonmaken van de darmen.

### Benodigheden voor 1 ontbijtcake:

- 2 eieren
- 200 g havermout
- 100 g amandelmeel
- 2 tl bakpoeder
- 170 ml amandelmelk
- 1 appel
- 2 tl lijnzaad
- Kaneel
- Zeezout
- Kokosolie



### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Doe de eieren, havermout, het amandelmeel, bakpoeder en de amandelmelk in een blender. Mix tot je een glad beslag hebt.
3. Rasp de appel en kneus het lijnzaad met een koffiemolentje of vijzel.
4. Roer de appel, het lijnzaad, kaneel en zeezout naar smaak door het beslag.
5. Vet een cakevorm in met kokosolie en giet het beslag erin.
6. Bak de cake in 40-50 minuten gaar.

### Tips:

- Voeg iets meer amandelmelk toe als het beslag te dik is.
- De baktijd hangt af van de sterkte van je oven. Kijk na 35 minuten hoe lang de cake nog moet.
- Eet twee plakken als ontbijt, eventueel met wat Griekse yoghurt en fruit erop. Vries de andere plakken in, zodat je altijd een snel ontbijt achter de hand hebt.

## Recept 10: Zuurkoolsalade met makreel en peer

---

Gefermenteerde voeding bevat veel goede, levende bacteriën. Door zuurkool te eten help je jouw darmflora op peil houden. Makreel en walnoten bevatten lekker veel gezonde vetten!

### Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ peer
- 125 g zuurkool
- 5 walnoten
- 100 g makreel
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- Kiemen naar keuze
- Peper en zeezout

### Bereidingswijze

1. Snijd de peer in dunne plakjes. Doe de peer en zuurkool in kom.
2. Hak de walnoten grof en pluk de makreel.
3. Maak een dressing door de Griekse yoghurt, mosterd, peper en het zeezout te mengen.
4. Hussel alles door elkaar en laat 10 minuten intrekken. Schep in een diep bord en garneer met de kiemen naar keuze.

### Tips:

- Vegatip: Vervang de makreel door halloumi-kaas.
- Ook lekker met gerookte kip in plaats van makreel.

## Recept 11: Tempeh-roerbak met misopasta en kimchi

---

Tempeh, misopasta en kimchi zijn allemaal gefermenteerde producten waar de darmen blij van worden. De groenten maken het af door veel vezels aan deze maaltijd toe te voegen.

### Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 tl misopasta
- 125 g tempeh
- ½ stronk broccoli
- 100 g winterpeen
- 100 g Chinese kool
- 2 tl sojasaus
- 1 el kimchi
- Kokosolie
- Peper en zeezout

### Bereidingswijze:

1. Verwarm de kokosolie in een grote wok. Voeg de misopasta toe en laat rustig opwarmen.



2. Snijd de tempeh in blokjes en voeg deze toe aan de wok. Roer steeds goed door.
3. Zet een kookpan met water op het vuur en breng het water aan de kook.
4. Snijd de broccoli in kleine roosjes, de winterpeen in dunne plakjes en de Chinese kool in reepjes.
5. Doe de groenten in het kokende water en laat 4 minuten staan op middelhoog vuur. Giet af onder koud water.
6. Voeg de groenten toe aan de pan met de tempeh en voeg sojasaus en eventueel iets meer kokosolie toe. Bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zeezout.
7. Schep de wokmaaltijd op een bord en verdeel de kimchi erover.

**Tip:**

- Kimchi staat in de grotere supermarkt meestal bij de salades in het koelvak. Je vindt het ook in natuurvoedingswinkels.
- Extra lekker met een beetje sambal.

## Leefstijl-tips voor een stralende gezondheid van binnenuit

Naast voeding zijn er een aantal andere factoren die van groot belang zijn als je een optimale gezondheid van binnenuit wilt creëren.

Het is daarbij vooral belangrijk dat je leert luisteren naar je lichaam en dingen anders durft te doen dan je gewend bent, om de kwaliteit van je gezondheid en je leven te optimaliseren.

### 1. Slaap

Slaap is essentieel als het gaat om een goede gezondheid van binnen en van buiten. Als je slecht of weinig slaapt, zie je dat direct aan de buitenkant. En van binnen raakt er van alles uit balans als je langdurig niet goed slaapt. Slaap is nodig om je lichaam te laten herstellen en gebeurtenissen te verwerken.

Zorg ervoor dat je voldoende slaapt. Investeer in een goed matras, zorg voor een koele donkere kamer, koop oordoppen en een oogmasker als je een lichte slaper

bent, zet apparaten een paar uur voordat je gaat slapen uit, eet drie uur voor dat je slaapt niet meer en drink geen koffie meer na 14.00 uur 's middags.

## 2. Beweging

Bewegen is zo belangrijk om je goed te voelen en een krachtig lichaam te hebben en je mentaal en emotioneel sterk te voelen.

We zijn geneigd te sporten omdat we er goed en strak uit willen zien. Zeker als je jezelf hiertoe dwingt terwijl je het niet perse leuk vindt, kan dit elke keer een strijd zijn en zelfs stress opleveren.

Geef jezelf de vrijheid om een manier van bewegen te vinden die bij je past. Die goed voelt voor je lichaam en waar je je blij van voelt.

Beweeg elke dag zoveel mogelijk en minimaal een half uur. Wandel, dans, fiets en doe wat jij leuk vindt!

Als je het leuk vindt, kun je eens een kijkje nemen in onze [Online Sportschool](#). Dit zijn laagdrempelige workouts die je thuis, op je eigen niveau kunt doen. En, ook fijn: je kunt alle lessen op een tijdstip terugkijken wanneer het jou uitkomt.

## 3. Creëer een gezonde omgeving

Waar en hoe je leeft is een afspiegeling van je binnenwereld. Vaak nemen we de chaos en drukte waar we in de buitenwereld mee geconfronteerd worden mee ons huis in.

Zorg er voor dat je van jouw huis een plek maakt waar je tot rust komt. Maak het regelmatig schoon, zet planten in je huis en maak het helemaal naar jouw eigen smaak zodat jij er op kunt laden.

## 4. Hou je cyclus bij

Je menstruatie-cyclus bevat verschillende stadia die impact hebben op hoe jij je voelt. Je doet er daarom goed aan om je cyclus bij te houden en je leven daarop af te stemmen. Dit geeft enorm veel rust en zorgt ervoor dat jij lekkerder in je vel zit gedurende je hele cyclus.

- Sport in de eerste 3 weken van je cyclus het liefst 2 à 3x per week intensief. HITT-training, krachttraining of virtuele workouts van onze Online Sportschool.
- Plan in de 3e week van je cyclus zo min mogelijk sociale afspraken en doe rustig aan (voor zover mogelijk) op je werk. Neem tijd voor jezelf, zorg voor voldoende slaap en ontspanning. Luister deze week goed naar je lichaam,

ben je moe? Kies voor rustigere soorten van beweging. Denk aan yoga of wandelen.

- Doe tijdens de eerste twee dagen van je ongesteldheid zo min mogelijk. Neem de tijd voor jezelf, doe qua werk alleen wat nodig is en zorg vooral heel goed voor jezelf. Plan geen afspraken. Houd eventueel een emotie-dagboekje bij; schrijf van je af hoe je je voelt.
- Vermijd ten alle tijden xeno-oestrogenen, dus gebruik zoveel mogelijk natuurlijke cosmetica, schoonmaakmiddelen en vermijd producten uit plastic en blik.

## 5. Stilte

We leven in een drukke wereld waarin we continu blootgesteld worden aan prikkels. Om je goed en te blijven voelen is het van belang om te vertragen en tijd te nemen om te reflecteren en observeren.

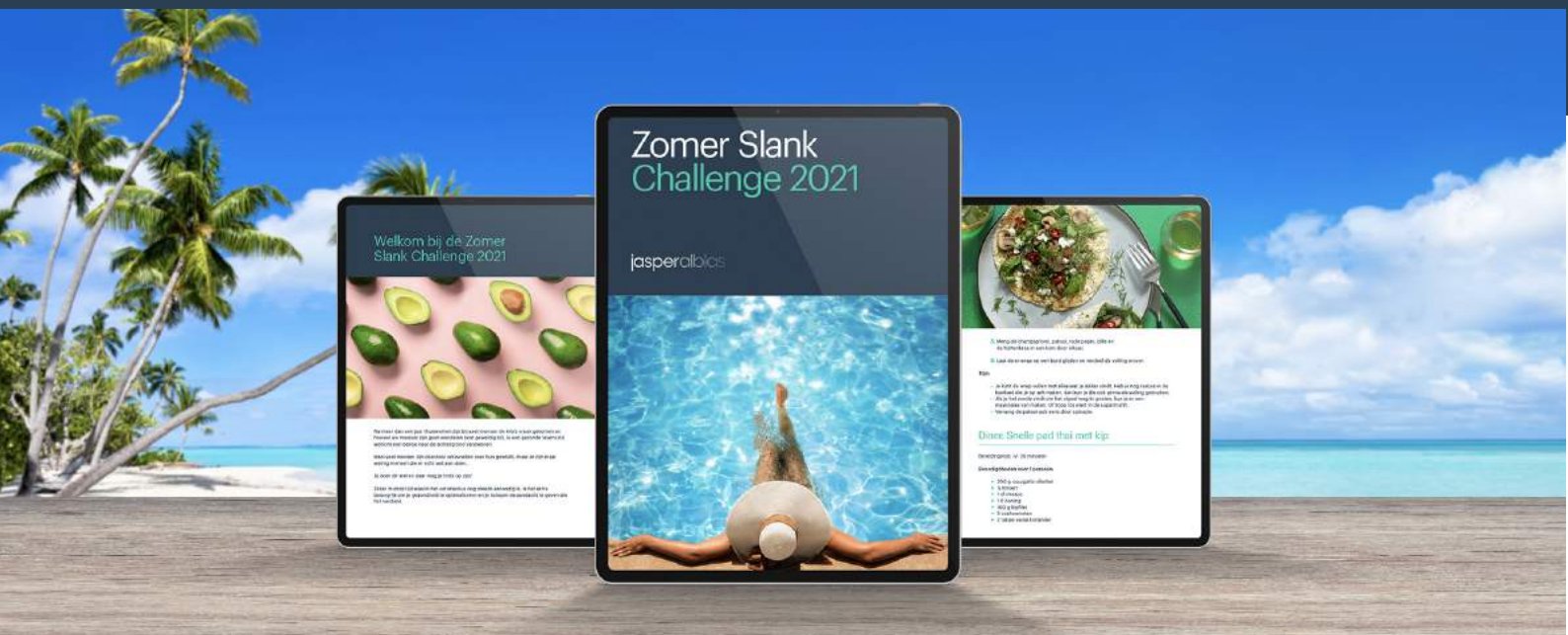
Stilte helpt daar enorm bij en zorgt ervoor dat we gezondere gewoonten en gedrag kunnen integreren waardoor we meer in balans blijven.

Plan momenten van stilte zonder prikkels in waarop je contact kunt maken met de stilte in jezelf.

Zet elektronische apparaten uit en neem tijd om te voelen en te zijn. Dit kan door middel van meditatie maar ook door creatief bezig te zijn, te schrijven of lekker te wandelen. Ga op zoek naar wat jou helpt om stilte te creëren in je leven.

Als jij van binnen stil en rustig bent, straal je dat ook uit van buiten.

# Zomer Slank Challenge



Elke zomer organiseren we bij Jasperalblas.nl de Zomer Slank Challenge.

Tijdens de Zomer Slank Challenge gaan we vier weken lang gezond en koolhydraatarm eten - om zo ons lichaam klaar te maken voor de zomermaanden.

(En wellicht om de extra kilo's die er door de quarantaine aangekomen zijn er weer goed af te krijgen.)

De ervaring leert dat je na deze 4 weken:

- Gemiddeld 3 tot 7 kilo afgevallen bent;
- Weer goed in je zomer kleding past;
- En echt weer lekker in je vel zit.

Zo zorgen we er samen voor dat jij je deze zomer vrij, energiek en gezond voelt...

...in huis, op het strand, op de camping én bij het zwembad.

We gebruiken de kracht van de groep om alle motivatie die in jezelf zit naar boven te halen.

Want je doet de Zomer Slank Challenge niet alleen, je doet dit samen met duizenden andere lezers van Jasperalblas.nl. Samen gaat het ons lukken!

Schrijf je in voor de Zomer Slank Challenge of [klik hier voor meer informatie.](#)



jasperalblas